

Rezensionen von Buchtips.net

Anne Fleck: Ran an das Fett

Buchinfos

Verlag: [Wunderlich \(weitere Bücher von diesem Verlag zeigen\)](#)
Genre: [Gesundheit](#)
ISBN-13: 978-3-8052-0041-7 ([bei Amazon.de bestellen](#))
Preis: 28,00 Euro (Stand: 29. April 2025)

Das Buch 'Ran an das Fett' von Dr. Anne Fleck, erschienen im Februar 2019 bei Wunderlich, behandelt auf 432 Seiten den weitverbreiteten Irrtum, dass fettiges Essen ungesund sei. Die Fachärztin für Innere Medizin und Rheumatologie mit Weiterbildungen in Naturheilverfahren und ganzheitlichen Heilmethoden möchte modernste Medizin mit Naturheilkunde verbinden und setzt vor allem auf Prävention, nicht nur beim Thema Gewichtsreduktion. Einem breiten Publikum ist die Präventiv- und Ernährungsmedizinerin bekannt aus dem Fernsehen und als Bestsellerautorin.

Nach der Einführung teilt sich das Buch in 4 Teile:
1. NEUE FETTE WAHRHEITEN über den zu Unrecht ungeliebten Nährstoff
2. HEILKRAFT DER FETTE - Wie Sie Beschwerden von A wie Aknepickel bis Z wie Zahnfleischentzündung einfach loswerden und vorbeugen
3. FETTE LEBENSMITTEL IM PORTRAIT - Ölwechsel in der Küche
4. RAN AN DAS FETT - die Angst vor dem Fett verlieren - den Körper heilen

Nach dem Epilog kann man sich selbst einem Fett-Check unterziehen, das Glossar listet und erklärt dem Laien Fachbegriffe. Im ersten Kapitel erklärt die Autorin die Begrifflichkeiten (gute und schlechte Fette, Cholesterine, Triglyceride,... und ihre Vermutung, dass das Verteufeln von Fett 'nur auf einer vagen Hypothese eines einzigen Forschers' beruht. Das daraus resultierende 'Fettarm-Dogma' habe dazu geführt, dass sich die größte Übergewichtsepidemie aller Zeiten entwickelt habe und es eine weltweite Explosion der chronischen Krankheiten gegeben habe.

Im zweiten Kapitel werden konkret einzelne Krankheiten besprochen, die vom Einsatz guter Fette profitieren können. Darüber hinaus gibt es Tipps, was man außerdem bei diesen Krankheiten beachten muss, ein Hinweis auf Naturheilkunde, evtl. falsche Behandlungsgewohnheiten, orthomolekulare Medizin (Einsatz von Nahrungsergänzungsmitteln).

Kapitel drei stellt Einzelporträts der verschiedenen Fettquellen und fetten Lebensmittel vor: Öle, Nüsse, Mandeln, Kerne, Samen, Eier, Fleisch, Milch (-produkte), Fisch und Meeresfrüchte. Hier gibt es sehr praxisbezogene Informationen über Nährwert, Wirksamkeit, Lagerung und Umgang mit den wertvollen Lebensmitteln und bei welchen Krankheiten wir besonders vom Verzehr profitieren.

Im vierten Kapitel geht es um die Umsetzung in die Praxis: ein Gesundheits- Check zeigt dem Leser nach Auswertung eines Symptome-Katalogs, wo (Be-) Handlungsbedarf besteht. Kurz und bündig fasst Dr. Fleck in Listen zusammen, wie sich eine gesunde Ernährung aus wertvollen Zutaten zusammensetzt: Fette und Öle, Nüsse und Samen, Proteine, Fisch und Meeresfrüchte nach Quecksilbergehalt unterteilt, Milchprodukte, Obst, Grundnahrungsmittel, Getränke u.a..

Obwohl die Idee nicht so neu ist wie hier beschrieben, klärt das Buch über viele Ernährungsirrtümer auf und rüttelt an den eingefahrenen, teilweise falschen Gewohnheiten vieler Menschen. Die Zielgruppe der Leser ist das breite Publikum, welche die Autorin vielleicht schon aus den 'Ernährungs-Docs' im Fernsehen kennen. Daher hat die Autorin versucht, den Inhalt mit leicht verständlicher Sprache spannend und interessant zu vermitteln. Ein für Laien sehr gelungenes Buch, das sowohl die Entstehung des Fettarm-Dogma-Irrtums als auch die groben Grundzüge des Fettstoffwechsels beleuchtet. Es nimmt den Leser an die Hand, ungesunde Ernährungsgewohnheiten sehr einfach und praxisnah umzustellen.

9 von 10 Sternen

Vorgeschlagen von [Vorderwülbecke](#)
[16. April 2019]