

Rezensionen von Buchtips.net

Dr. Hans Diehl, Prof. Dr. Claus Leitzmann, Dr. Klas Mildenstein: Health Power: Einfach gesund!

Buchinfos

Verlag: [ibidem Verlag](#) ([weitere Bücher von diesem Verlag zeigen](#))

Genre: [Sachbuch](#)

ISBN-13: 978-3-8382-1219-7 ([bei Amazon.de bestellen](#))

Preis: 9,95 Euro (Stand: 30. April 2025)

Verständlich und kompetent verfasst

Über lange Jahre, Jahrzehnte hinweg dienten Werke zur Ernährung und mit Rezepten entweder dem „Wohlgeschmack“ oder der Lust auf neue Rezepte oder, fast ebenso stark, dem Reduzieren von Gewicht. In den letzten Jahren aber ist, völlig zu Recht angesichts der Nahrungsmittelindustrie und dem allgemeinen Umgang mit Lebensmitteln geschuldet, der Bereich der Gesundheit nun überaus stark in den Vordergrund gerückt. Auch dort mit vielfachen „Moden“ und „Trends“, natürlich versehen. Und vielen, die sich aus den unterschiedlichsten Richtungen heraus geradezu „berufen“ fühlten, auch mal was zum Thema hinzuzufügen.

Dass nun aber Nahrung, neben dem Genuss und den kulturellen Eigenarten tatsächlich eine Grundsubstanz des Lebens darstellt, dass der Körper sehr wohl darauf mehr oder minder deutlich reagiert, was man ihm als „Brennstoff“ zuführt, das gehört eigentlich in den konkreten Ausführungen in das allgemein notwendige Wissen erst einmal hinein. Die Autoren mit Forschungsschwerpunkten in präventiver Medizin, Biochemie und in hausärztlicher Tätigkeit befasst, legen mit diesem Bestseller eine umfassende Betrachtung von Lebensmitteln, Lebensgewohnheiten und Lebensverhalten vor, die allesamt eines im Sinn haben: „Einfach gesund“ zu sein, zu werden und zu bleiben.

„Die Informationen in diesem Buch dienen nicht zu Therapie-, sondern zu Bildungszwecken“. Hier geht es nicht um ein schnelles: „Iss dies, lass das“ und sofort geht es besser, sondern um ein grundlegendes Wissen um förderliche und schädliche Verhaltensweisen, auch, aber nicht nur, was Nahrungsmittel angeht. Ein „Bildungsbuch“, dass auf sechs „Säulen“ des Lebens beruht, und das der Leser in sehr verständlicher Form aufbereitet und hochinformativ und fundiert in den Wissensinhalten beschrieben vorfindet.

„Lasst Eure Lebensmittel Eure Heilmittel sein“ - Vielfache Bereiche des Lebens werden mit Naturheilverfahren in Verbindung gesetzt. „Lasst Eure Lebensmittel so natürlich wie möglich sein“ - Regionale Ernährung steht in der gesundheitlichen Wirkung deutlich vor „globaler“ Systemernährung. Pflanzliche Bestandteile der Ernährung besitzen einen höheren Wert für die Gesundheit als fleischliche Bestandteile der Ernährung.

Für all dieses benötigt es praktisches Wissen, welches die Autoren als sechste Säule im Buch in Form des CHIP bezeichnen und ebenfalls Schritt für Schritt im Buch vor die Augen der Leser führen. Sodass am Ende, nach der Lektüre, jeder Leser über ein breites, theoretisches Wissen eines gesunden Lebens verfügt, die entsprechenden Bereiche der Heilkunde und der Nahrungsmittel für dieses umfassende Konzept kennenlernen und zudem mit klaren, gegliederten Konzepten den eigenen Weg ganz praktisch umgehend angehen können.

Mit dem Vorteil dass die Beiträge in diesem Werk nicht in einem „Negativszenario“ dessen verbleiben, was alles nicht gut läuft mit der Gesundheit und Ernährungsweise der modernen Welt, sondern viel mehr und überwiegender positive Anregungen vermittelt werden, die in jedem Alltag ohne „Expeditionen“ zur Suche exotischer Lebensmittel in der näheren Umgebung nötig machen.

Eine überaus zu empfehlende Lektüre.

9 von 10 Sternen

Vorgeschlagen von [Lesefreund](#)
[25. Mai 2020]