

Rezensionen von Buchtips.net

Jane Plant: Das Leben in deiner Hand

Buchinfos

Verlag: [Goldmann Verlag](#) ([weitere Bücher von diesem Verlag zeigen](#))
Genre: [Sachbuch](#)
ISBN-13: 978-3-442-15297-1 ([bei Amazon.de bestellen](#))
Preis: 5,95 Euro (Stand: 29. April 2025)

Als die englische Geologin Jane Plant an Brustkrebs erkrankte und mehrere Rückfälle erlitt, begann sie selbst nach den Gründen zu forschen. Sie war von den gewohnten Erklärungsmustern "erbliche Belastung, Zeitpunkt der ersten Schwangerschaft, Stillen, Antibabypille" allein nicht überzeugt. In China wird Brustkrebs im Volksmund "Reiche-Frauen-Krankheit" genannt, an der nur Frauen erkranken, die sich westliche Ernährungsgewohnheiten leisten können. Da in Asien Erwachsene kaum Milchprodukte verbrauchen (weil sie sie nicht vertragen), folgert Plant daraus, dass Milch nur vom wachsenden Körper benötigt wird und dass Erwachsenen das IGF-Wachstums-Hormon und der Schadstoffgehalt der homogenisierten und pasteurisierten Milch schaden kann. Jane Plant ersetzte in ihrer eigenen Ernährung alle Milchprodukte durch Soja, Obst und Gemüse und besiegte damit die Krankheit. Ihr Buch stellt keine neue Diät vor, sondern ein Ernährungsprogramm mit selbst erprobten Rezepten, das neben Brustkrebs auch Prostatakrebs verhindern soll. Für die älteren Frauen, die neben Brustkrebs eine Osteoporose-Erkrankung fürchten, hat die Autorin ebenfalls Ratschläge parat.

Professor Jane Plant, geboren 1945, studierte Geologie und Geochemie und wurde 1999 Direktorin des British Geological Survey. Sie ist Direktorin des National Environment Research Council und Professorin an der Universität Nottingham.

Plants ermutigendes Buch ist deutlich von Erfahrungen mit dem englischen Gesundheitssystem geprägt, ihre Schlüsse sind plausibel und hätten etwas kürzer gefasst sein können. Die Grafiken der Taschenbuchausgabe sind zu undeutlich.

7 von 10 Sternen

Vorgeschlagen von [Helga Buss](#)
[02. Juli 2006]