

Rezension: „HEALTH POWER – Einfach gesund“

Das Werk „Health Power – Einfach gesund“ von den Autoren Dr. Hans Diehl, Prof. Dr. Claus Leitzmann und Dr. med. Klas Mildenstein erschien 2020 im ibidem – Verlag.

In acht Kapiteln teilen die Fachleute ihre Erfahrungen, ihr Wissen und ihre Recherchen mit dem Leser.

Dr. Hans Diehl übernimmt den Einfluss der Präventiven Medizin in diesem Buch, da er dieses Fachgebiet an der Loma – Linda - Universität in Kalifornien lehrt und zusätzlich als Gründer von zwei Programmen, das Lifestyle Medicine Institut und CHIP – Programm, angepriesen wird.

Den Part der Biochemie und Ernährungswissenschaft übernimmt Prof. Dr. Claus Leitzmann. Die Beschäftigung mit seinen Fachgebieten hat ihn an die Universität Gießen für Internationale Ernährung geführt. Dieses Buch ist ebenfalls nicht seine erste Arbeit.

Aus der Medizinischen Hochschule Hannover trägt Dr. Klas Mildenstein sein Wissen zu der Thematik bei. Er ist Hausarzt und Lehrbeauftragter für Allgemeinmedizin, Prävention und Palliativmedizin. Und auch er ist im oben genannten CHIP – Programm aktiv.

Das Buch behandelt nicht nur das Thema Abnehmen durch gesunde Ernährung, sondern auch die Gesundheit im Allgemeinen. Die Autoren schildern für jedermann verständlich, dass ein gesunder Lebensstil Krankheiten vorbeugen und Prognosen verbessern kann.

Tipps für Lebensstil und Ernährung werden gegeben und zusätzlich die wissenschaftlichen Erklärungen dahinter. Dies geschieht auf einem einleuchtenden Niveau, auch für Leser, die sich nicht speziell in den Fachgebieten Medizin, Ernährungswissenschaften oder Biochemie auskennen.

So ist es für den ein oder anderen Leser vielleicht sogar möglich, den inneren Schweinehund zu überwinden, da man den Sinn besser verstehen kann.

Im Laufe des Buches wird der Käufer auch selbst gefordert. Er kann Listen für sich selbst erstellen und Pläne für die Zukunft machen und wird dadurch zusätzlich motiviert.

Leider muss man erwähnen, dass man durch die Masse der Informationen und dem Layout auch das Gefühl haben kann, davon erschlagen zu werden und nicht mehr durchsehen zu können. So sind, subjektiv empfunden, die Seiten teilweise überladen und das Auge findet keinen richtigen Leitfaden.

Alles in allem kann man das Buch jedem empfehlen, der seine Ernährungsgewohnheiten verändern möchte und mehr fachliche Hintergrundinformationen benötigt oder einen Anstoß in die „richtige Richtung“ sucht. Es ist dank der verständlichen Sprache für einen

großen Teil der Bevölkerung verfasst. Und kann in vielen Lebenssituationen mit einem Rat zur Seite stehen.

Helen Bartsch, Humanmedizin Studienjahr 4

Anm.: Das Werk „HEALTH POWER – Einfach gesund“ wurde mir vom ibidem Verlag für die Rezension zur Verfügung gestellt.

„HEALTH POWER – Einfach gesund“ herausgegeben von Dr. Hans Diehl, Prof. Dr. Claus Leitzmann und Dr. med. Klas Mildenstein, erschienen im ibidem Verlag, 1. Auflage, 2020, ISBN: 978-3-8382-1219-7