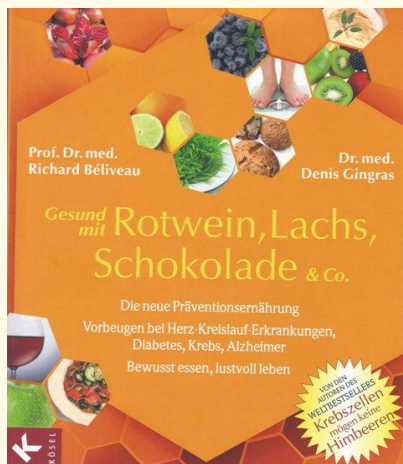


Alzheimer Gesellschaft
Baden-Württemberg e.V.

Rezension

Béliveau, Richard und Gingras, Denis

Gesund mit Rotwein, Lachs, Schokolade & Co.



Bis vor wenigen Jahren galt das Rauchen als größte Bedrohung für die Gesundheit. Tabakwerbung musste stark eingeschränkt werden, Zigarettenpackungen werden heute mit abschreckenden Warnungen versehen. Mittlerweile gefährdet auf längere Sicht der steigende Konsum industrialisierter Nahrung mit reichlich Zucker, Salz, Auszugsmehl und tierischen Fetten das Wohlbefinden vieler Menschen. Er trägt dazu bei, dass die Zahl Übergewichtiger und Adipöser weltweit rasant zunimmt.

Die Lebenserwartung steigt, doch die Lebensqualität vieler Älterer wird durch die oft chronisch verlaufenden Krankheiten Krebs, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Alzheimer und Diabetes beeinträchtigt. Und an allen genannten Krankheiten sind die veränderten Ernährungsgewohnheiten samt dem daraus resultierenden Übergewicht beteiligt. Die beiden Autoren ermutigen zu einer Ernährung, die schmeckt und gesund erhält. Statt kalorienreicher Lebensmittel ohne wirklichen Nährwert gilt es, regelmäßig Obst, Gemüse, Hülsenfrüchte, Vollkornprodukte, Nüsse und die bereits im Titel genannten Nahrungsmittel zu essen. Speziell zur Prävention von Alzheimer empfehlen die Autoren Rotwein, Kurkuma, Grünen Tee und Olivenöl und geben einige weitere Informationen und Ratschläge.

Das Buch enthält interessante Geschichten, ansprechende Fotografien und aufschlussreiche Statistiken. Leser werden nicht mit Bedenken über die Wirksamkeit der Präventionsmaßnahmen verwirrt, sie bekommen vielmehr das gute Gefühl, ihr Schicksal selbst in der Hand zu haben. Und wenn die Lektüre des Buches dazu führt, die tägliche Ernährung ein wenig anzupassen, so kann das auf keinen Fall schaden.

Rezension: Dr. Brigitte Bauer-Söllner, Redaktionsteam Alzheimer Gesellschaft Baden-Württemberg

Kösel-Verlag München 2011

263 Seiten, 21,99 €

ISBN 978-3-466-34541-