

sibilisieren, Augen öffnen, internalisierte Denkstrukturen offenlegen. Vor Kurzem erschien die Österreichische Ärztezeitung mit der Titelgeschichte „Training als Medikament“. Das war wohlwollend gemeint. Aber es sprang mich sofort an. „Was haben Sie daran auszusetzen?“ wurde ich von einem ärztlichen Würdenträger gefragt. „Lebensstil als Medikament?“ machte die Pille im Kopf dann klar.

### Meine Meinung

Texte, die Kritik an den Machtstrukturen in unserem Pharmazie-Gesundheitssystem üben, gibt es immer wieder. Eine so klare und stringente Anklage gegen Mächte und Strukturen im Gesundheitswesen habe ich aber noch nicht gelesen. Was mir dennoch etwas fehlt, ist eine realistische Einschätzung der Veränderungsmöglichkeiten. „Die Umsetzung dieser Vision würde das Gewicht verschieben von der interventionsbasierten zur präventionsbasierten Versorgung ... für aktive, lebendige Organismen, die ihr Leben in Freiheit und Verbundenheit mit sich, mit anderen und der Welt insgesamt gestalten. Das wäre Gesundheit.“ Ja, würde, aber sind die Zeiten so?

### Fazit

Trotz alledem, unbedingt für den Sommerurlaub kaufen und weiterempfehlen.

*Inhalt:* \*\*\*\*

*Lesbarkeit:* \*\*\*\*

*Innovation:* \*\*\*\*\*

*Umsetzbarkeit:* \*\*\*

*Kosten-Nutzen-Relation:* \*\*\*



**Karl von Koerber, Thomas Männle,  
Claus Leitzmann**

### Vollwert-Ernährung Konzeption einer zeitgemäßen und nachhaltigen Ernährung

Haug Verlag, Stuttgart, 11. unveränd.

Aufl. 2012, 420 S., 21 Abb., 63 Tab., geb.,  
ISBN 978-3-8304-7494-4, € 49,99 (D),  
€ 51,40 (A), CHF 70,00

### Inhalt

Das Buch gliedert sich in drei Abschnitte: Teil 1 Grundlagen der Vollwert-Ernährung aufgeteilt in sechs Kapitel, Teil 2 Lebensmittelgruppen in der Vollwert-Ernährung aufgeteilt in elf Kapitel und Teil 3 Vollwert-Ernährung für besondere Bevölkerungsgruppen (Schwangere/Stillende, Säuglinge/Kleinkinder, Senioren, Sportler). Im Anhang findet sich ein umfangreiches alphabetisches Literaturverzeichnis, ein nach inhaltlichen Kriterien geordnetes weiterführendes Literaturverzeichnis, weiterführende Links und ein Stichwortverzeichnis.

### Lesbarkeit

Der zweispaltig geschriebene Text ist durchgehend klar gegliedert und verständlich geschrieben. Praxisrelevante Empfehlungen zu den Lebensmittelgruppen werden mit Pfeilen in *sehr*, *weniger* oder *nicht empfehlenswert* beschrieben und markiert. Zusammen

mit den tabellarisch aufgeführten Kernaussagen am Kapitelende findet der eilige Leser eine rasche Grundinformation.

### Innovation

Dieser Klassiker der ernährungswissenschaftlichen Literatur (1. Auflage 1981) erscheint nunmehr in einer unveränderten Auflage der 2004 damals vollständig neu bearbeiteten und erweiterten 10. Auflage. Doch die Erkenntnisse und Studienergebnisse in der angewandten Ernährungswissenschaft und speziell zur Vollwert-Ernährung aus den vergangenen acht Jahren wird der wissenschaftlich interessierte Leser in der jetzigen Ausgabe vergeblich suchen.

### Umsetzbarkeit

Die Autoren haben als Zielgruppe vornehmlich wissenschaftlich Tätige, Studierende der Fachbereiche Ernährung, Landwirtschaft und Medizin, Praktizierende in Heilberufen sowie Fachkräfte und Mittlerpersonen in der Ernährungsberatung und Gesundheitsförderung benannt. Für all diese Gruppen bietet das Buch ebenso wie für interessierte Laien eine umfassende Darstellung und Erklärung der Vollwert-Ernährung als zeitgemäße und nachhaltige Ernährungsform. Neben den ausführlichen theoretischen Grundlagen und den wissenschaftlichen Daten werden ökologische, ökonomische und soziale Aspekte in ihrer praktischen Bedeutung und Umsetzung für eine zukunftsorientierte Ernährung der ständig wachsenden Weltbevölkerung klar formuliert und dem Leser als Handlungsgrundlage vermittelt. Es ist ein Standardlehrbuch und Nachschlagewerk. Als Praxisbuch für die tägliche Ernährungsberatung eignet es sich weniger.

### Meine Meinung

Der Rezensent kennt dieses Buch aus seiner Studienzeit seit der 1. Auflage. In über 30 Jahren hat sich die Vollwert-Ernährung den gravierenden Veränderungen und Herausforderungen der modernen Welt konzeptionell angepasst. Gesundes Essen bedeutet heute weit mehr als nur die ernährungsphysiologisch adäquate, bedarfsgerechte Zufuhr von Energie und Nährstoffen. Produzenten und Konsumenten sind heute mehr denn je dazu aufgerufen, für eine umweltverträgliche, nachhaltige Welternährung einzutreten. Hier ist das Engagement des Autors Karl von Koerber für ein Leitbild der Nachhaltigkeit auch in der Ernährung besonders zu erwähnen. In Zeiten der Globalisierung aller Weltmärkte müssen Aspekte der Ernährungsökologie in unserem Alltag noch viel stärkere Berücksichtigung finden. Dazu bietet die Vollwert-Ernährung mit ihrem ausdrücklichen Wert für Genuss und Bekömmlichkeit mit diesem Buch eine hervorragende Möglichkeit.

### Fazit

Es ist und bleibt ein Standardwerk der modernen Ernährungswissenschaft mit einem sehr guten Preis-Leistungsverhältnis, das für alle entsprechenden Fachkräfte und Therapeuten als Muss im Bücherschrank gilt.

*Inhalt:* \*\*\*\*

*Lesbarkeit:* \*\*\*\*\*

*Innovation:* \*

*Umsetzbarkeit:* \*\*\*\*

*Kosten-Nutzen-Relation:* \*\*\*\*\*