Buchbesprechung:

Prof. Dr. Udo Rabast: Gesundheit, langes Leben und Ernährung
Umschau-Zeitschriftenverlag, 65843 Sulzbach im Taunus, 2010, ca. 300 Seiten, 24,90 Euro.

Dieses Buch beschert manchem von uns ein Lexikon-Erlebnis: man schlägt ein Stichwort nach und landet dann bei drei weiteren. Das ist aber nicht erstaunlich, denn der Autor schöpft aus einem reichen Wissen, das er sich u. a. als Vizepräsident der Deutschen Akademie für Ernährung und in 28 jähriger Tätigkeit als internistischer Chefarzt an zwei Krankenhäusern gleichzeitig erworben hat.

Er behandelt Themen, die oft (noch) nicht angesprochen werden: beispielsweise „Nutrigenomik“, vergleicht die Empfehlungen von verschiedenen Fachgesellschaften und ihre Umsetzbarkeit und setzt sich auch mit Modethemen, wie „Anti-Aging“, „Sexualität und Ernährung“, „Tumordiät“, „brain diet“ und „Lebensmittelskandale“ auseinander. Der erfahrene Gastroenterologe und Endoskopiker nimmt auch dazu Stellung, was man bei einem Risiko-Check kontrollieren lassen sollte, und ob Hungern oder vegetarische Ernährung das Leben verlängern helfen. Das alles kritisch gewertet, gut formuliert und immer wieder mit praktischen Zusammenfassungen und Handlungsempfehlungen als „Fazit für den Alltag“. Dabei sauber redigiert; den ersten Druckfehler finde ich erst auf Seite 97, den ersten sachlichen Fehler auf Seite 188 mit einer Steigerung des Zuckerkonsums in den USA von 0,5 (?) auf 40 Gramm pro Tag seit der Einführung der mit Fruchtzucker gesüßten Getränke.

Im Ganzen eine Fülle von Informationen, oft illustriert mit witzigen Abbildungen – gelegentlich wohl eigene Ferienfotos – zu ernährungsmedizinischen Tatsachen, die sonst teilweise kaum angesprochen werden. Das Werk spricht ein breites Lesepublikum an. Der Ernährungsmediziner findet neuartige Informationen, der Arzt und die Diätexpertin hilfreiche Hinweise für sich und ihre Patienten und der Laie kann erfahren, wie er seine Chancen für ein längeres Leben in Gesundheit abseits von Ideologien, Heilslehren und Beutelschneiderei deutlich verbessern kann.

Prof. Dr. Hermann Liebermeister