

## **Buchbesprechung:**

**Prof. Dr. Udo Rabast: Gesundheit, langes Leben und Ernährung**  
**Umschau-Zeitschriftenverlag, Sulzbach im Taunus**  
**Dezember 2010**  
**296 Seiten Hardcover**  
**24,90 Euro.**

Das neue Buch von Prof. Dr. med. Udo Rabast „Gesundheit, langes Leben und Ernährung“ , dessen Untertitel „das andere Anti-Aging-Buch“ schon Programm beschreibt, ganz nach dem bekannten Ausspruch von Daniel Kuhn „Adding life to years, not years to life“.

Wissenschaftlich exakt, aber auch anschaulich und für den Laien verständlich geschrieben, werden die biologischen Prozesse der Alterung dargestellt. Das überragende didaktische Geschick des Autors, seine langjährige Erfahrung als Arzt und Hochschullehrer, aber auch sein Gefühl für das Wesentliche, gezeigt bei seinen zahlreichen Fernseh- und Rundfunksendungen, machen dieses Buch zu einem wirklichen Lesevergnügen.

Die reiche Bilderung mit eindrucksvollen Darstellungen verwirklichen den Anspruch, den der Autor im Vorwort formuliert hat. „In groben Zügen sollen Sie lernen, grundlegende Ernährungs- und Lebensstillfaktoren zu beurteilen.“ Ein Paradebeispiel ist das Kapitel „Wie gefährlich ist das Rauchen?“ Wohl niemand kann emotionslos die Bilder von Lungenkrebs und die Darstellung der gefäßschädigenden Wirkung des Rauchens über sich ergehen lassen, denn Rabast will aufzeigen, hinweisen und Lösungen anbieten. Wissenschaftlich exakt und sehr überzeugend werden die Schadstoffe und die lebensverkürzende Wirkung des Rauchens geschildert.

Man kann mit dem Lesen nicht aufhören, bis man abschließend in dem Kapitel „Raucherentwöhnung lohnt sich“ die kompetente Hilfe bekommt, um sich von seiner Sucht zu befreien. Genauso überzeugend sind die Ursachen und Folgen der Alkoholsucht dargestellt. Andererseits vergisst Rabast auch nicht die segensreichen Wirkungen des Alkohols bei mäßigem Konsum. Großartig und überzeugend sind die Kapitel über die Folgen einer Fehl- oder Mangelernährung, sein eigentliches Spezialgebiet. Kritisch setzt er sich mit der Bedeutung einzelner Nährstoffe, Supplemente und Diäten auf die Lebenserwartung auseinander. Mit praktischen Tipps über den Umgang mit Ernährungsempfehlungen, Sexualität und Ernährung, Lebensmittelunverträglichkeiten und Tumorerkrankungen schließt dieses hervorragend gestaltete und sehr lesenswerte Buch.

Bei der Gestaltung des Buches wurde größter Wert darauf gelegt, dass die einzelnen Kapitel in sich geschlossen sind und auch von Laien ohne medizinische Vorkenntnisse gelesen werden können. Daher ist dieses Buch nicht nur eine wahre Fundgrube für Ärzte, Ernährungswissenschaftler, Epidemiologen und Präventivmediziner, sondern auch eine spannende Lektüre für jedermann, da der Autor alle im Alltag wichtigen Faktoren, die Einfluss auf die Lebenserwartung haben, wissenschaftlich exakt, vorurteilsfrei und gut verständlich schildert.

*Prof. Dr. Olaf Adam, München*