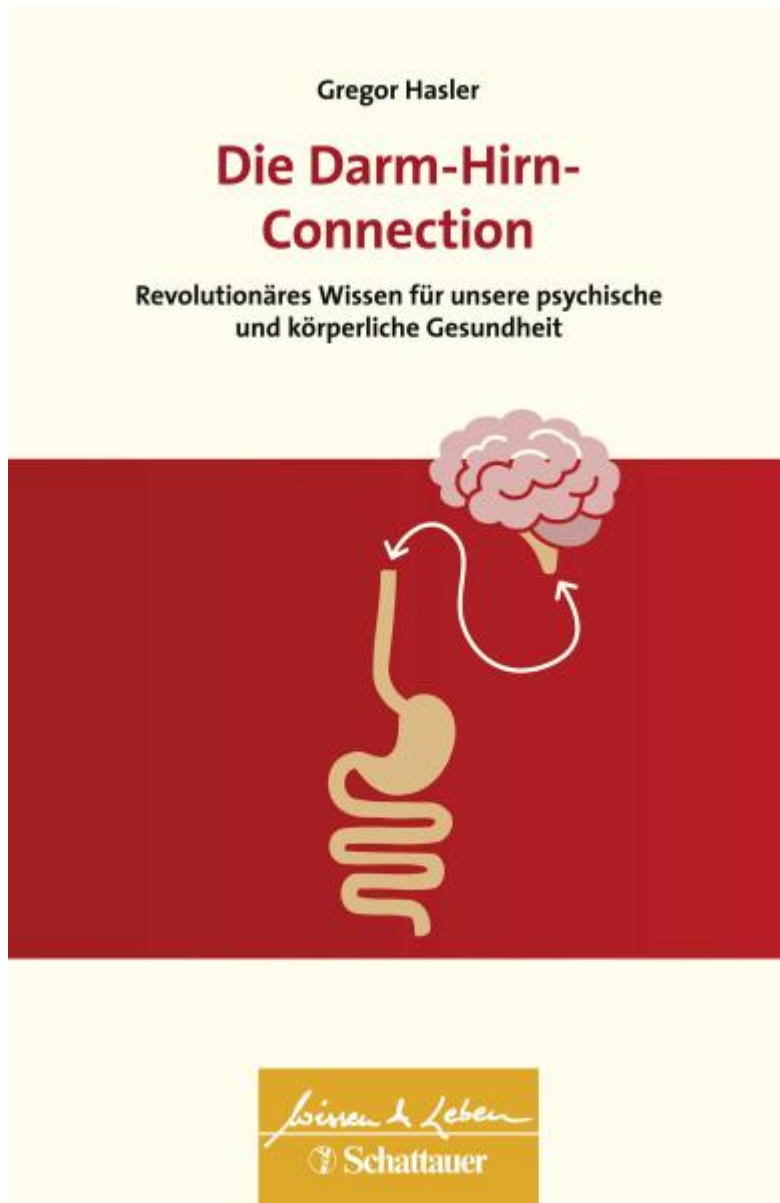


Für Sie gelesen



Hasler G.

301 Seiten, ISBN 978-3-608-40002-1, Klett-Cotta Verlag, EUR 19,99 (E-Book) bzw. EUR 20,60 (Taschenbuch).

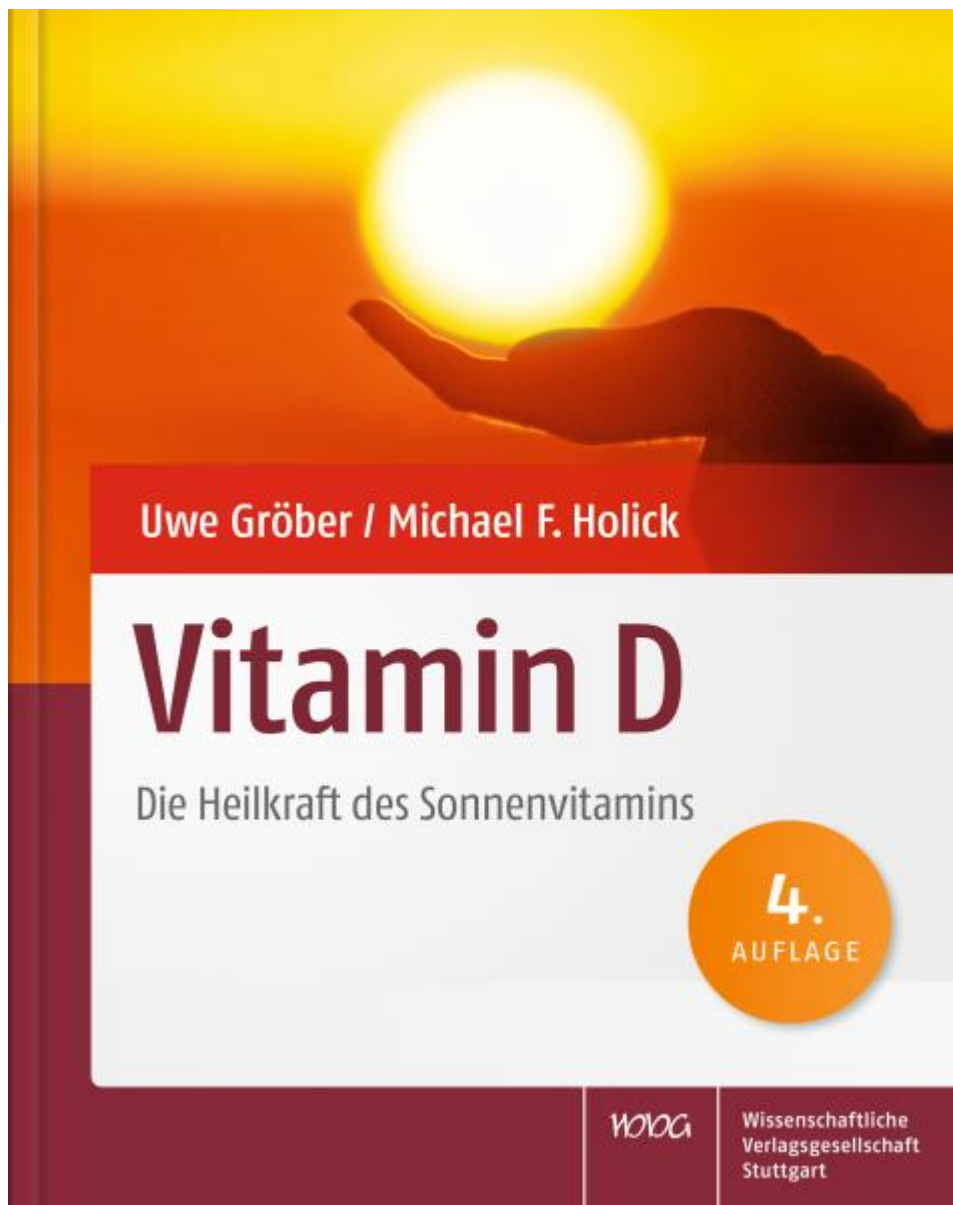
Gregor Hasler beschreibt auf sehr witzige und anschauliche Weise – sogar mit persönlichen Erfahrungsberichten –, was unser Verdauungssystem mit unserer Psyche zu tun hat. In den einzelnen Kapiteln bezieht er sich auf Darmnerven, Darmhormone, Darmbakterien und vieles mehr.

Die Ausgabe ist Teil der Reihe „Wissen & Leben“, die es sich zum Ziel setzt, wissenschaftliche Fakten auf unterhaltsame und gut verständliche Weise zu vermitteln. Dieses Ziel wird trotz des dichten

Informationsgehaltes definitiv erreicht. Zitate wie „Dopamin kennt keine Moral“ und der Vergleich von Woody-Allen-Mäusen mit Jack-Nicholson-Mäusen bringen die Leserschaft immer wieder zum Schmunzeln, sodass das Lesen nicht nur bildet, sondern auch Spaß macht.

Fazit: wissenschaftlich fundiert, mit Quellen belegt, aber vor allem humorvoll und lebensnah geschrieben, erinnert dieses Buch im Stil an „Darm mit Charme“.

Gelesen von Mag. Karin Kurz



Gröber U., Holick M. F.

490 Seiten, ISBN 978-3-8047-3875-1, Wissenschaftliche Verlagsgesellschaft Stuttgart, 2020, EUR 42,80.

Dass Vitamin-D-Mangel mit einer Reihe von Krankheiten assoziiert ist, ist mittlerweile gut belegt und Kernthema dieses Sachbuchs. Die Autoren erläutern den Stellenwert von Vitamin D in der Prävention gängiger Zivilisationskrankheiten. Sie veranschaulichen, warum Vitamin D für die Entwicklung eines gesunden Organismus wichtig ist bzw. welche Risikogruppen von einer ausreichenden Vitamin-D-Versorgung profitieren – immer unter Berücksichtigung der aktuellen wissenschaftlichen Erkenntnisse.

Zudem wird auf die Interaktion von Vitamin D mit anderen Mikronährstoffen eingegangen. Die 4. Auflage wurde ergänzt um Kapitel zu den Themen gesunde Schwangerschaft, vorgeburtliche Prägung, optimale sportliche Leistungsfähigkeit, Diabetes mellitus und diverse Autoimmunerkrankungen. Abschließend geben die Autoren praktische Anleitungen für eine optimale Vitamin-D-Versorgung.

Fazit: eine gut aufbereitete Fachlektüre zu den umfassenden physischen und mentalen Funktionen von Vitamin D, die sowohl für Fachkräfte als auch Laien geeignet ist.

Gelesen von Mag. Astrid Böhm