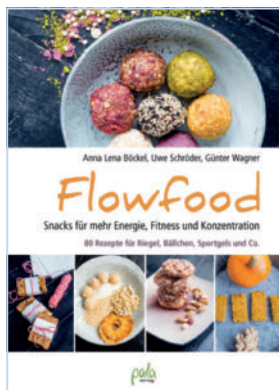


Flowfood



Anna Lena Böckel, Uwe Schröder, Günter Wagner: Flowfood. Snacks für mehr Energie, Fitness und Konzentration. Darmstadt: pala-Verlag 2019: 160 Seiten, 19,90 €. ISBN 978-3-89566-386-4

Ob im Sport, bei der Arbeit, im Unterricht oder bei der Prüfungsvorbereitung: Dieses Buch liefert 80 Rezepte für leckere Pausensnacks mit einer ausgewogenen Energie- und Nährstoffzusammensetzung. Die Energiebällchen, Sportgels und Powerriegel sollen die Konzentration und Ausdauer verbessern und Fettstoffwechseltraining und Regeneration unterstützen.

Die drei Autoren bringen viel Erfahrung auf dem Gebiet der Sporternährung mit: Anna Lena Böckel ist selbst erfolgreiche Sportlerin und beriet als Profiköchin und Gesundheitsmanagerin einen Fußballverein der 1. Bundesliga. Die Ernährungswissenschaftler Uwe Schröder und Günter Wagner betreuen am Deutschen Institut für Sporternährung zahlreiche Leistungs- und Freizeitsportler in allen Sportarten.

Das Buch behandelt im ersten Viertel die Grundlagen, um mit Körper und Geist in den richtigen „Flow“ zu kommen, also in einen Zustand, in dem es einfach gut „läuft“ – vergleichbar mit körperlichen und seelischen Glücksmomenten. Das Richtige zu essen und zu trinken, hilft nach Ansicht der Autoren mit, in diesen „Fluss“ zu kommen. Deshalb entwickelten sie nach einer Beschreibung der einzelnen Nährstoffgruppen und Zutaten die 80 Rezepte für energie- und nährstoffreiche Zwischenmahlzeiten. Diese sind mit Symbolen markiert, sodass der Leser auf einen Blick sieht, ob der jeweilige Snack high- oder low-carb, vegan, high-protein oder low-fat, für geis-

tige Leistungsfähigkeit, für Athletik-, Kraft- oder Ausdauertraining, zur Regeneration oder zur Wettkampfvorbereitung die ideale Nährstoffzusammensetzung enthält. Tipps und Hintergrundinformationen ergänzen viele der Rezepte. Leider sind nicht zu allen Rezepten auch Fotos vorhanden. Wo sie aber die Rezepte bebildern, machen sie allesamt Lust aufs Ausprobieren.

Ulrike Andres, Ginsheim

Tischgespräche



Edith Gätjen: Tischgespräche. Das systemische Konzept in der Ernährungsberatung. Stuttgart: Eugen Ulmer, 2019. 192 Seiten, 42 farbige Zeichnungen, Beilage: Landkarte des Essens. € 29,95 (gebunden), € 22,99 (E-Book). ISBN 978-3-81860692-3

Wer mit dem Vorurteil, Psychologie sei oft viel zu kompliziert, an das Buch „Tischgespräche – das systemische Konzept in der Ernährungsberatung“ herangeht, wird positiv überrascht. Die Ökotrophologin, systemische Familientherapeutin und psychologische Beraterin Edith Gätjen führt den Leser in leicht verständlicher Sprache, mit viel Herz und Verstand in die systemische Ernährungsberatung ein. Virtuos erläutert die lebenserfahrene Expertin die Grundlagen und gibt konkrete Tipps, wie Berater/innen ihre Klienten dabei unterstützen, vom Land der Verführungen ins Land des gesunden Genusses zu schippern, statt auf der einsamen Insel der Hoffnung zu verharren – also wie Klienten ungünstige Essgewohnheiten nachhaltig ablegen.

Die acht umfangreichen Kapitel folgen einem roten Faden. Zu Beginn definiert

Edith Gätjen, was systemische Beratung ist. Dann erläutert sie den Unterschied zwischen Essen und Ernährung und beschreibt die Grundsätze der systemischen Ernährungsberatung. Anschließend stellt die Autorin das Handwerkszeug des systemischen Ernährungsberaters vor: Systemische Fragen und Interventionen. Im Folgenden berichtet sie von der Bedeutung des Mitesser-, Familien-, inneren und Beistelltisches und wie Berater/innen täglich mit den Tischen arbeiten können. Ein Abschnitt zur Adipositas und ein Serviceteil mit Arbeitshilfen für die Praxis, Literatur- und Stichwortverzeichnis schließen sich an.

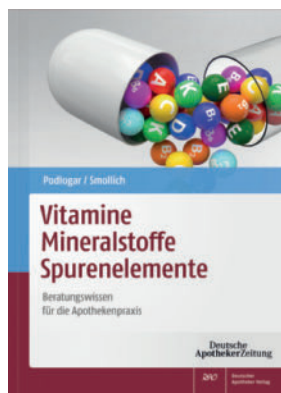
Von der ins Buch eingelegten farbigen Landkarte des Essens bis hin zu den konkreten Tipps, wo Interessierte Tools für die systemische Beratung erstehen (Kartensets, Krabbelkiste): Die Autorin erfüllt alle erdenklichen Leserwünsche und bringt sie zum Handeln: Schon beim Lesen des Buches fühlen sich die Leser motiviert, das von ihr vermittelte Wissen ins nächste Beratungsgespräch einfließen zu lassen – was ihnen dank des verständlichen Leitfadens auch gelingen kann.

Fazit: Ein tolles Buch für Beraterinnen, die den Menschen noch mehr in den Mittelpunkt ihrer Arbeit stellen wollen. Also für Profis in der Primär- und Sekundärprävention, die vertiefen wollen, wie sie Essverhalten im sozialen, psychischen und biologischen Kontext des Klienten sehen. Darüber hinaus ist das Buch fantasievoll, ansprechend und mit viel Liebe gestaltet.

Sicher ersetzt Edith Gätjens Werk nicht die Ausbildung zum systemischen Ernährungsberater, aber es bietet einen Einstieg ins Thema, hebt die Beratung auf eine neue Qualitätsebene und plädiert für einen wertschätzenden und einfühlsamen Umgang mit dem Klienten.

Dipl.-Öcotroph. Bettina Halbach, Wuppertal

Vitamine – Mineralstoffe – Spurenelemente



Julia Podlogar, Martin Smollich: Vitamine – Mineralstoffe – Spurenelemente. Beratungswissen für die Apothekenpraxis. Stuttgart: Deutscher Apotheker Verlag, 2019. 90 Seiten, 15 Abb., 42 Tab. € 24,80. ISBN 978-3-7692-7329-8

Das großformatige und zugleich schmale Buch ist verfasst von Dr. rer. nat. Julia Podlogar und Prof. Dr. rer. nat. Martin Smollich. Sie ist von der Apothekerkammer Westfalen-Lippe in Münster, er vom Institut für Ernährungsmedizin des Universitätsklinikums Schleswig-Holstein in Lübeck. Das Buch beruht auf der Reihe „Mikronährstoffe“, erschienen zwischen 2017 und Frühjahr 2019 in der Deutschen Apotheker Zeitung. Zwischen umfangreicher Fach- und Ratgeberliteratur schließt das Werk eine Lücke. Es richtet sich zwar an Mitarbeitende in der Apotheke; für die Beratung oder für Vorträge zum Thema Mikronährstoffe finden auch Ernährungsfachkräfte hier einen kompakten Überblick zu den wichtigsten Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen nach dem aktuellen Stand der Forschung.

In der Einleitung beleuchten die Autoren „Hundert Jahre Diskussion“ über die Mikronährstoffforschung und stellen fest, dass sich die aktuellen Argumente für Unsinn und Sinn von Supplementen bereits in den 1930er-Jahren finden. Die Versorgungslage mit ausgewählten Mikronährstoffen in Deutschland wird grafisch ansprechend dargestellt. Ein Mangel wird bei der Versorgung mit Jod und Vitamin D bei Männern und Frauen über alle Altersklassen deutlich. Allerdings wird bei Jod die Zufuhr von Jodsalz nicht berücksichtigt und bei Vitamin D die endogene Synthese – Stichwort Sonnenlicht – außer Acht gelassen.

Im Haupttext zum jeweiligen Mikronährstoff wird bereits in der Überschrift kurz und knackig das Wesentliche herausgestellt. Beispiele: Vitamin A (Retinol) – Wachstum, Differenzierung, Sehvorgang. Niacin – Das Anti-Pellagra-Vitamin. Magnesium – Cofaktor vieler Enzyme. Es folgen in der Regel die Erklärung der physiologischen Funktion der jeweils in Rede stehenden Substanz, Vorkommen und Besonderheiten der Versorgung, Zufuhrempfehlungen, Versorgungslage in Deutschland, Mangel und Unterversorgung, Indikationen für die Supplementation, Toxikologie, aktuelle Entwicklungen und Beratungstipps. Zu jedem Mikronährstoff gibt es einen kurzen Steckbrief mit Basisinformationen zu Funktionen, Nährstoffquellen, Risikogruppen für Unterversorgung und Symptomen bei Mangel.

Ob es in Deutschland eine flächendeckende gesundheitlich relevante Unterversorgung mit bestimmten Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen gibt, ist nach Kenntnis des Rezensenten auch in Fachkreisen umstritten. Einigkeit scheint zu bestehen, dass bei Schwangerschaft eine Supplementation mit Folsäurepräparaten empfehlenswert ist. Auch bei Vitamin D, bekanntlich kein Vitamin im eigentlichen Sinn, wird eine Gabe von Vitamin-D-Tabletten vielen Menschen empfohlen: Säuglingen und Kleinkindern zur Rachitis-Prophylaxe, Älteren zur Sturzvorbeugung, insbesondere Pflegeheimbewohnern sowie Menschen, die selten an der frischen Luft sind. Das Spannende, in gewisser Hinsicht vielleicht auch Bedenkliche, an Ernährungsratschlägen bzw. Supplementierungsempfehlungen ist, dass neue Erkenntnisse die bisherigen infrage stellen können. So berichtet die Deutsche Gesellschaft für Endokrinologie in ihren Medizinischen Kurznachrichten vom 8. Oktober 2019: „Vitamin D-Zufuhr kann für Knochen ohne Nutzen oder sogar schädlich sein.“ Grundlage sind Forschungsberichte von der Jahrestagung der American Society of Bone and Mineral Research (ASBMR) im September 2019. Die Fachgesellschaften werden dies, sollten sich die Befunde bestätigen, berücksichtigen und ebenso die Autoren des besprochenen empfehlenswerten Buches in der nächsten Auflage. Es gilt, was Prof. Dr. med. Hans-Konrad Biesalski, inzwischen emeritierter Ernährungs- und Vitaminforscher der Universität Stuttgart-

Hohenheim, bei einer Preisverleihung gesagt hat: „Was wissen wir eigentlich wirklich? – Wenig!“ Gerade deshalb sei weitere Forschung auf dem Gebiet der Mikronährstoffe wichtig.

Martin Witzmann, Dipl.-Ernährungswissenschaftler, Berlin

Mein Leben – meine Rezepte



Léa Linster: Mein Leben – meine Rezepte. München: ZS-Verlag, 2019. 176 Seiten. € 24,99. ISBN 978-3-89883-873-3

Vor 30 Jahren hat Léa Linster als erste und bisher einzige Frau den wichtigsten internationalen Kochpreis (Bocuse d'Or) gewonnen. 1987 bekam ihr Restaurant den ersten Stern verliehen. In der Restaurantküche ihrer Eltern hat sie alles probiert, manches liebt sie bis heute, z. B. das Schinkenbrot ihrer Mutter. Dass sie auch gern Schauspielerin geworden wäre, glaubt, wer ihre Fernsehkochshows sieht. Und auch, dass man am besten mit Liebe kocht, kann man sehen und lesen.

Das Buch vereint Rezepte ihrer Kindheit mit solchen, die ihre Gäste und Kritiker lieben sowie ihrer privaten Küche. Einige Rezepte widmet sie Paul Bocuse, „einem der wichtigsten Menschen ihres Lebens“. In einem anderen Kapitel werden Rezepte vorgestellt, die durch Filme und Reisen inspiriert wurden. „Denkt immer dran beim Kochen: Das Einfache im Guten ist auch Weltklasse. Und Kochen gelingt am besten, wenn Ihr es mit Liebe macht.“ (Léa Linster).

Dr. Sabine Wenzel, Berlin

Intuitiv kochen



Niki Segnit: Intuitiv kochen. Mit einem Vorwort von Yotam Ottolenghi. München: Berlin Verlag in Piper, 2019. 730 Seiten. € 40,00. ISBN 978-3-8270-1391-0

Dieses wirklich beeindruckende Buch (720 Seiten, ganz in Rot) ist aus dem Bedürfnis der Autorin entstanden, die unüberschaubare Zahl von Zutaten und Kochtechniken so zu ordnen, dass sie jeweils Grundrezepte für die verschiedensten Geschmackskombinationen gefunden hat. Sie ist von einer rezeptsüchtigen zu einer rezeptorientierten Köchin geworden. „Die Grundlage von ‚Intuitiv kochen‘ ist also eine Anzahl von Grundrezepten oder Ausgangspunkten, die sich, sobald man sie gut genug kennt, als nahezu unendlich variabel erweisen, je nachdem, was sich gerade in Ihrem Kühlschrank befindet, welche Jahreszeit ist, was der Wochenmarkt zu bieten hat, oder einfach, worauf Sie Lust haben.“

So beschreibt sie die Geschichte des Roux (Einbrenne oder Mehlschwitze aus Mehl und Fett), ihres weitgehenden Verschwindens im Zuge der Nouvelle Cuisine und ihrer trotzdem vorhandenen Daseinsberechtigung. Gumbo, Espagnole, Velouté, Bechamel & Weiße Soße, Soufflé und Kroketten werden daraus entwickelt – die Vorstellung erfolgt mit Anekdoten, literarischen Einsprengseln und Reiseerinnerungen, die Rezepte schließen sich an. Daher ist das Ganze trotz des Umfangs ausgesprochen humorvoll und unterhaltsam, und die Sinnlichkeit von Essen wird unmittelbar spürbar.

Dr. Sabine Wenzel, Berlin

Ein Apfel macht gesund, drei Äpfel machen eine Fettleber



Carsten Lekatut: Ein Apfel macht gesund, drei Äpfel machen eine Fettleber. Hilden: Becker Joest Volk Verlag, 2019. 200 Seiten, 15 Grafiken. € 19,95. ISBN 978-3-95453-172-1

„Ernährung kann ja so anstrengend sein, vor allem wenn man sie optimieren möchte [...] Viele Beschwerden hängen direkt oder indirekt mit einzelnen Nahrungskomponenten zusammen – und zwar ganz individuell.“ Heute wird fanatisch und ersatzreligiös über Ernährung diskutiert. Wichtiger wäre, herauszufinden, welche Nährstoffe welche gesundheitlichen Wirkungen haben. Der Autor beschreibt bekannte, aber auch weniger bekannte und verblüffende Zusammenhänge und vor allem die Bedeutung der Individualität jedes einzelnen Menschen.

- 75% der erwachsenen Menschen weisen eine Laktoseintoleranz auf.
- Milch hat positive Wirkungen, wahrscheinlich kann sie aber auch bei manchen Menschen Krebs auslösen.
- Zu viel Obst ist nicht gut für uns, zumindest so lange wir den Zucker nicht zeitnah durch körperliche Aktivität verbrauchen. Andererseits geht es nicht darum, Kohlenhydrate zu verteufeln, sie sind als Makronährstoffe wesentlicher Bestandteil unserer Nahrung.
- Die Stoffwechselwege sind zu verzweigt, als dass wir sie wirklich in eine für uns vorteilhafte Richtung manipulieren können, ohne unerwartete Nebenwirkungen zu riskieren.
- Der Mittelwert nutzt dem einzelnen Menschen häufig reichlich wenig.
- Die Kalorienangaben auf Lebensmitteln (eigentlich Kilokalorien) stam-

men aus Bestimmungen im Reagenzglas und haben nichts mit Kauen, Zerkleinerung im Verdauungssystem, Zubereitung der Lebensmittel etc. zu tun.

- Wir behandeln keine Laborwerte, sondern Menschen.

Es ist eher die Summe kleiner Einzelentscheidungen, mit der man weit größere Effekte erzielen kann. Z. B. kann man sich die Wechselwirkungen der Einzelstoffe zunutze machen, sodass sie sich gegenseitig in der Wirkung verstärken – wie die Natur es vorsieht. Ein ganzes Kapitel widmet sich der Beeinflussung von Beschwerden durch Nahrung – Rheuma und Arthritis, Arthrose, Bluthochdruck, leichte Depression, Migräne, Muskelkrämpfe, Reizdarm, Schlafstörungen, Sodbrennen, Wunden und Operationsnarben.

Natürlich gibt es nicht eine einzige Therapie für alle Krankheiten, aber man sollte zumindest daran denken, dass die Ernährung ein bisschen zur Heilung beitragen könnte. Dabei gibt es kein Superfood, sondern kleine Lebensstiländerungen, die zwar bekanntlich schwerfallen, aber hilfreich sind.

Dr. Sabine Wenzel, Berlin