

VEGANE ERNÄHRUNG

Ran an die Gemüse-Buletten

Von Dorothee Hahne / Vegan essen liegt im Trend. Wer damit liebäugelt, aber unsicher ist, ob reine Pflanzenkost alle wichtigen Nährstoffe liefert, findet in diesem kleinen Ratgeber eine erste Orientierung. Die Pharmazeutin Dr. Sabine Brehme skizziert, wie eine gesunde Lebensmittelauswahl ohne Fleisch, Milch und Eier aussehen kann.

Tofu statt Fleisch, Nudeln ohne Ei, gelatinefreie Gummibärchen: Kommen ausschließlich pflanzliche Lebensmittel auf den Tisch, können manche Nährstoffe zu kurz kommen. Vitamin B12 zum Beispiel, Omega-3-Fettsäuren oder Calcium. Im Kapitel »Wie viel wovon« nennt die Autorin pflanzliche Quellen für diese Nährstoffe: Hülsenfrüchte, Getreide und Nüsse liefern Eiweiß, Walnuss- und Leinöl enthalten Herz schützende Omega-3-Fettsäuren, Calcium steckt in Grünkohl. Was jedoch fehlt, sind aktuelle Informationen zur

tatsächlichen Versorgungslage von Veganern. Wie verträgt sich die vegane mit anderen Ernährungsformen, etwa Low Carb oder der Rohkostbewegung? Diese Frage ist spannend, lässt sich aber nicht in wenigen Zeilen abhandeln. Das Kapitel über diverse Krankheiten, die durch vegane Ernährung positiv oder negativ beeinflusst werden, ist als Anregung zu sehen, sich anderswo genauer zu informieren. Eine Austausch-tabelle und eine Liste mit internationalen Gerichten, die schon immer vegan waren, leiten zum prakti-



schen Teil über. Im Kapitel »Vegan kochen« werden einige Zutaten der veganen Küche beschrieben, gefolgt von 15 leckeren Rezepten.

Insgesamt macht das Buch auf die »Knackpunkte« der veganen Ernährung aufmerksam und bietet eine Orientierung, worauf bei der Umstellung zu achten ist. /

Sabine Brehme: Vegan – aber sicher.
96 Seiten, kartoniert. Govi-Verlag, Eschborn 2015. ISBN 978-3-7741-1276-6. EUR 11,90.

Heilung aus Fernost

Ulrike Abel-Wanek / Die traditionelle chinesische Medizin hat heute einen festen Platz in der westlichen Gesundheitsversorgung. Der Arzt und Klinikleiter Christian Schmincke lotst in seinem Buch durch ein mittlerweile kaum noch zu überschauendes Angebot chinesischer Therapien und Methoden. Viele Menschen haben beispielsweise Erfahrungen mit Akupunktur in der Schmerzbehandlung gemacht, und zwar überwiegend positive. In Kliniken und Volkshochschulen boomen Qi-Gong-Kurse, Diät-Workshops informieren über die »Ernährung nach den Fünf Elementen«, und auch die Hochschulen öffnen sich: Die TU München bietet seit 2013 einen Masterstudiengang Chinesische Medizin an.

Schmincke ist Biochemiker und Mediziner, Esoterik und eine nicht rational

geführte Argumentation sind seine Sache nicht. Teil eins seines Buches informiert über die Grundlagen der chinesischen Medizin. Yin und Yang, die Zuordnung von Elementen wie Feuer und Wasser zu bestimmten Organen werden dank vieler Beispiele für den westlichen Leser nachvollziehbar. Es folgen Krankheitslehre, Heiltechniken und Arzneitherapie und Diätlehre. Anhand von 39 Krankheitsbildern – von ADHS bis Wechseljahrbeschwerden – werden die Behandlungsmöglichkeiten beschrieben.

ADHS wurde gemeinsam mit Arthrose und RLS (Restless-Legs-Syndrom) in die nun 5. aktualisierte Auflage neu aufgenommen, das Kapitel über Polyneuropathie aktualisiert. Ein weiteres neues Kapitel beschreibt die Psychotonik, ein ganzheitliches Behand-



lungskonzept, das in der Atemtherapie ebenso eingesetzt wird wie im Musikunterricht oder beim Sport. /

Christian Schmincke: Chinesische Medizin für die westliche Welt. Methoden für ein langes und gesundes Leben.

340 Seiten, 117 farbige Abbildungen. Springer 2014. ISBN 978-3-662-43664-6. EUR 19,99.



JEDES BUCH BEQUEM UND SCHNELL BESTELLEN
www.govi.de

Govi-Verlag Pharmazeutischer Verlag GmbH . Versandbuchhandlung
Service-Hotline: 0 61 96 / 928 – 250 . Fax: 0 61 96 / 928 – 259 . E-Mail: service@govi.de

MEDIEN FÜR DIE APOTHEKE

