



© Scythris - iStockphoto.com

PZ REZENSIONEN

Über den Berg

Ulrike Abel-Wanek / Wie Berge, Fotos und ein neues Herz zusammenhängen, zeigt die Lebensgeschichte von Stefan Nimmegern. Der Fotograf und passionierte Bergsteiger lebt seit September 2009 mit einem Spenderherz. Bereits zwei Jahre nach der Transplantation überquert er wieder mehr als 5000 Meter hohe Pässe auf einer Trekkingtour in Nepal.

Nimmegern reiste trotz seiner Diagnose »Herzinsuffizienz« als selbstständiger Fotograf viele Jahre durch die Weltgeschichte. Parallel dazu entdeckte er seine Liebe zu den Bergen, erkletterte Viertausender auf der Insel Borneo und begleitete Reinhold Messner 2005 in das Gebiet des Nanga Parbat im Westhimalaya. Sein Herz war zu dem Zeitpunkt schon stark vergrößert. Die Schwere seiner Krankheit wollte der gut trainierte Fotograf aber lange nicht wahrhaben – bis zu seinem Herzstillstand 2009. Nur knapp konnte er mithilfe eines Defibrillators ins Leben zurückholt werden. Im September desselben Jahres transplantiert ihm der

Münchener Herzchirurg Bruno Reichart erfolgreich ein Spenderherz.

Das Buch »Wiederaufstieg« macht Mut, trotz schwerer Krankheiten und Schicksalsschläge, seine Lebensziele zu verfolgen. Unterhaltsam verknüpft es dabei eine abenteuerliche Biografie mit eindrucksvollen Bergfotografien und ist, fast nebenbei, ein Plädoyer für mehr Organspenden. /



Stefan Nimmegern mit Günter Kast: Wiederaufstieg. Wie ich mit einem Spenderherz neue Gipfel bezwang.

Te-Neues-Verlag, 192 Seiten, 97 Farbphotografien, ISBN: 978-3-96171-183-3, EUR 25.

govi.de – der
Buchshop für
Pharmazeuten

VERSAND-
KOSTENFREI
INNERHALB
DEUTSCHLANDS!

Sie können auch gerne
telefonisch, per Fax oder
E-Mail bestellen:
Telefon +49 6196 928-250
Fax +49 6196 928-259
service@govi.de

AVOXA 
Mediengruppe Deutscher Apotheker

Avoxa – Mediengruppe
Deutscher Apotheker GmbH

Leben im Überfluss

Ulrike Abel-Wanek / Immer mehr Mediziner raten dazu, hin und wieder auf Nahrung zu verzichten – und das nicht nur zur Fastenzeit. Aber warum soll eine Kalorienreduktion gesund sein? Der Frage ging die Biologin und Wissenschaftsjournalistin Ulrike Gebhardt nach, die dem Fasten lange eher kritisch gegenüber stand. Bis zur Recherche für ihr Buch »Gesundheit zwischen Fasten und Fülle«. Die Autorin isst nun weniger Süßes und hält eine längere Nahrungskarenz über Nacht ein. Tatsächlich mehren sich die Hinweise darauf, dass eine nur leicht veränderte Ernährungsweise Körper, Geist und Gehirn Gutes tun kann.

Gebhardt lässt sich von einem biologischen Grundprinzip leiten: »Leben ist Wechsel, Wandlung und Bewegung«. Diese Tatsache werde in vielen Gesellschaften heute beiseite geschoben nach der Devise: »Immer alles und immer mehr«. Nahrung, Konsumgüter, Licht, Wärme – alles ist in Industrienationen rund um die Uhr verfügbar.

Die Autorin analysiert die Folgen vom Leben im Überfluss auf Alterungsprozesse und Krankheit, schildert die

positiven Effekte des im Tierreich weit verbreiteten Fastens und zeigt, dass es nicht schwer ist, das Fasten auch in moderne Lebensweisen zu integrieren. Dabei müsse jeder individuell entscheiden, welches Konzept des temporären Verzichts für ihn am besten passt.

Gebhardt hat weder ein Diät-Buch geschrieben noch gibt sie Tipps für eine vermeintlich ideale Kleidergröße. Ihr Buch ist eine lesenswerte Wissenssammlung – Aha-Effekte inklusive. /



Ulrike Gebhardt: Gesundheit zwischen Fasten und Fülle.

Springer 2019, gedrucktes Buch 183 Seiten, ISBN: 978-3-662-57989-3, EUR 16,99
E-Book: ISBN 978-3-662-57990-9, EUR 12,99.