

Für Sie gelesen



Hitthaller A., Peterlik L., Ruso P.

Hardcover, 140 Seiten, Abbildungen und Tabellen, ISBN 978-3-99002-036-4, Facultas/Maudrich Verlag; Wien, 2016, EUR 20,60.

Eine erfrischende Abwechslung im Bücherregal. Abseits der trendigen Kochbuchflut mit dem neuesten veganen Superfood findet man sich hier in einem bodenständig wissenschaftlichen Buch wieder. Es bietet zahlreiche alltagstaugliche Tipps für eine – aus ernährungswissenschaftlicher Sicht – Risikogruppe, der zu wenig Aufmerksamkeit geschenkt wird: Senioren ab 65. Veränderungen des Körpers im fortgeschrittenen Alter verlangen nach einem gewissen Bedarf an Vitaminen und Mineralstoffen.

Welche Lebensmittel braucht man, um auch im höheren Alter fit und glücklich zu sein? Vorurteile und Mythen, die sich rund um Superfood und Diäten ranken, werden aus dem Weg geräumt. Es wird Klarheit und ein natürlicher Bezug zu den Lebensmitteln geschaffen.

Besonders hilfreich sind die Nährwertangaben pro Portion zu jedem Gericht. Einziger Nachteil: Nicht alle Rezepte sind bebildert, was jedoch durch hilfreiche Tipps zu fast jedem Rezept ausgeglichen wird. Für Allergiker interessant: Alle gluten- und laktosefreien Rezepte sind gekennzeichnet!

Gelesen von Vera Högl

einblicke@veoe.org



Hitthaller A., Peterlik L., Ruso P.

Hardcover, 120 Seiten, Abbildungen und Tabellen, ISBN 978-3-99002-035-7, Facultas/Maudrich Verlag; Wien, 2016, EUR 20,00.

Schwanger zu sein ist eine besondere Lebensphase und für viele Frauen auch der Zeitpunkt seinen Lebensstil

zu überdenken und sich somit auf das Thema Ernährung neu einzulassen.

In den ersten 30 Seiten des Buches bekommen die Leserinnen eine theoretische Einführung zum Thema „Ernährung in der Schwangerschaft“. Nicht nur der Mythos „Essen für 2“ wird entkräftet, sondern es werden auch viele Informationen zum Mehrbedarf, zu den Themen Heißhunger oder Übelkeit oder zu vegetarischer/veganer Ernährung in der Schwangerschaft geliefert.

Im zweiten Teil des Buches werden die theoretischen Inhalte dann durch zahlreiche Rezepte für Getränke, Frühstück, Hauptgerichte und Snacks untermalt. Die Rezepte werden auch nach verschiedenen Eigenschaften, wie zum Beispiel „kann vorgekocht werden“ oder „enthält wertvolle Fette“ oder „gute Eiweißkombination“ kategorisiert und erleichtern den Schwangeren somit die Auswahl. Neben weiteren Tipps und Variationsmöglichkeiten werden auch noch die Hauptnährstoffe bzw. der Energiegehalt bei den einzelnen Rezepten angegeben.

Alles in allem ist das Buch eine wunderbare Grundlage für alle Schwangeren, die Information und Rezepte zur gesunden Ernährung möchten.

Gelesen von Katharina Phillipp

veoe@veoe.org



Muntschick V.

123 Seiten, ISBN 978-3-945647-34-9, Zukunftsinstitut GmbH, Oktober 2016, EUR 190,00 (exkl. MwSt.).

Diese Studie des Zukunftsinstituts gibt einen Ausblick darauf, wie „Gesundes Leben in der Zukunft“ aussehen kann. Sie beleuchtet die unterschiedlichen Faktoren, die Einfluss auf unsere Gesundheit nehmen, und macht klar, dass diese Faktoren nicht nur in der Macht des Einzelnen liegen, sondern großteils von den Lebens- und Umgebungsbedingungen gesteuert werden. Gesundheit wird als Produkt komplexer Wirkungsnetzwerke betrachtet.

Die Studie ist in vier Themenbereiche gegliedert: Environmental Health, Corporate Health, Individual Health und Digital Health. In den einzelnen Kapiteln finden sich sowohl Beschreibungen und Darstellungen des Ist-Zustandes als auch Ausblicke auf mögliche Entwicklungen und Potenziale. Die Trendprognose im Bereich Ernährung: „Conscious Eating“, also „bewusstes Essen“!

Fazit: Jedes Kapitel dieser Studie ist spannend, faszinierend und inspirierend. Zusammenhänge, Erkenntnisse und Entwicklungen rund um das Thema Gesundheit werden leicht verständlich erklärt und mit vielen wissenschaftlichen Studien und Grafiken untermauert. Man ist immer wieder erstaunt, in welchen Bereichen die Zukunft unbemerkt schon in der Gegenwart angekommen ist. Und man darf gespannt sein, welche der prognostizierten Trends tatsächlich eintreten werden. Sehr empfehlenswert!

Gelesen von Mag. Katharina Landl
hello@katharinalandl.at



UGB-Forum 5/16, Fachzeitschrift für Gesundheitsförderung, Bezug einzeln oder im Abo unter www.ugb.de,
Einzelpreis: 8,50 EUR
58 Seiten, zahlreiche Abbildungen

Hauptaugenmerk dieser Ausgabe bildet das Essen in der Zukunft. Durch zunehmenden Fleischkonsum der wachsenden Bevölkerung kommt es zu massiven Umweltschädigungen. Um Diesen entgegen zu wirken, wird derzeit intensiv an nachhaltigen Proteinquellen geforscht, welche in der Zeitschrift diskutiert werden. Die Ideen reichen von Mikroalgen, welche zur Hälfte aus Protein bestehen, bis zum aus Stammzellen gezüchteten in-vitro-Fleischburger. Akzeptanz und Kosten sind hier bestimmt keine Wegbereiter.

Darüber hinaus werden Insekten als mögliche Proteinquelle diskutiert, sowie Risiken und mögliche Erfolge

der Gentechnik was einen Bogen zur weltweiten Lebensmittelsicherung spannt. Wie gewohnt runden kurz gehaltene Artikel zu aktuellen Wissenschaftsthemen und Buchempfehlungen die Zeitschrift ab.

Fazit: Interessante Themen über aktuelle Trends in der Zukunftsforschung werden höchst interessant und leicht verständlich kommuniziert.

Gelesen von Vera Högl
einblicke@veoe.org