

Für Sie gelesen



Mission Ernährung. Wenn Gesundheit zum Diktat wird.

Dr. Rainer Wild-Stiftung (Hg.)
ISBN 978-3-942594-905, Heidelberg, 2015, EUR 14,90.

Ernährung ist ein gesellschaftliches Megathema. Beratungsangebote boomen, fast jeder hat schon einmal an einem Ernährungsworkshop oder Gesundheitsförderungsprojekt teilgenommen. Doch wo sich Wirkung zeigt, gibt es auch unerwünschte Nebenwirkungseffekte. Das Buch geht diesem Aspekt mit insgesamt zwölf verschiedenen Beiträgen auf den Grund. Was passiert, wenn Gesundheit und Ernährung zur Mission werden? Diese Frage wird aus historischen, psychologischen, soziologischen und politischen Blickwinkeln beleuchtet.

Neben den durchaus kritischen Beiträgen wird auch die Gesundheitsaktion „GUT DRAUF“ vorgestellt, die als Best-Practice-Beispiel dienen kann.

Fazit: ein lesenswertes Buch, das einen kritischen Blick auf das eigene berufliche Handeln wirft. Vielleicht ist es sogar eine Pflichtlektüre für alle, die Ernährungsberatung anbieten oder

Gesundheitsförderungsprojekte initiieren oder umsetzen.

von Mag. Karin Lobner

karin.lobner@gefuehlskueche.at



TREND REPORT 2015

globalview – Unsere neue Weltordnung in Zahlen

Lanzinger C., Gatterer H.

112 Seiten, ISBN 978-3-938284-92-6, Zukunftsinstitut, 2014, EUR 150,00 (zzgl. 7 % MwSt.).

Teil eines global vernetzten Weltsystems zu sein, war noch nie so spürbar wie heute. Egal ob am Lebensmittel- oder Kleidungsmarkt: Die Geschichten von Produkten, die halb oder rund um die Welt gereist sind, begleiten uns im Kopf. So mancher denkt an unfaire Arbeits- und Produktionsbedingungen oder an Massentiertransporte. Wir leben in einer immer komplexer werdenden globalisierten Welt, wo es einem schwerfällt, den Überblick zu behalten, sofern man sich schon einen verschafft hat. Dieser „Overview“, von dem die Autoren sprechen, sei aber essentiell, um Sinn in unserem Leben zu erfahren und wissensgeleitete Entscheidungen treffen zu können. Wem Sinn und Orientierung fehlen, der stagniert. Dies gefährdet jedoch die Weiterentwicklung.

So wird es in den nächsten Jahren unter anderem ganz massiv darum gehen, diesen „Overview-Effekt“ vermehrt einzuführen. Überblick und Heuristik sind in Zeiten hoher Komplexität erheblich bedeutender als zu viele Detailinformationen. Was aus der Naturwissenschaft bereits bekannt ist (Beispiel: synaptische Verschaltungen des Gehirns), lernen wir auch hier: dass komplexe Systeme sinnvoller sind. Stand gut 200 Jahre lang der Einzelne im Fokus, wird es in Zukunft eher darum gehen, verstärkt in Netzwerken vertreten

zu sein und dort zu handeln, um kollektive Intelligenz (weiter) aufzubauen und zu nutzen. Der TREND REPORT zeichnet mit zahlreichen grafisch ansprechenden Statistiken ein Bild, wohin es zukünftig punkto Wachstum, Bildung, globale Netzwerke etc. gehen wird. Auch werden Migrationströme sowie die Beziehungen der Weltwirtschaft genauer durchleuchtet, und es wird erklärt, warum „Insourcing“ wieder im Kommen ist.

Fazit: Für jene, die über den Tellerrand schauen wollen und an globalen, soziodemografischen Entwicklungen interessiert sind, ist der TREND REPORT 2015 empfehlenswert.

von Mag. Julia Geißler-Katzmann

Julia.Katzmann@gmx.at

Ingrid Kiefer
Cem Ekmekcioglu

Fitness

geht durch den Magen

Wie Ernährung unsere geistige und körperliche Leistungsfähigkeit beeinflusst



Fitness geht durch den Magen. Wie Ernährung unsere geistige und körperliche Leistungsfähigkeit beeinflusst.

Kiefer I., Ekmekcioglu C.

232 Seiten, Hardcover, ISBN 978-3-99100-123-2, 1. Auflage, Braumüller Verlag, Wien, 2014, EUR 19,90.

In diesem Buch untersuchen die Autoren den Einfluss von Nahrung auf die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit. Unter die Lupe genommen werden sowohl einzelne Lebensmittel und Inhaltsstoffe als

auch bestimmte Ernährungsformen. Der Einfluss von Nahrung in unterschiedlichen Lebensphasen wird beleuchtet und auch gängige Mythen kommen nicht zu kurz. Infos, Erklärungen und Ansätze zu den unterschiedlichen Themen beruhen dabei auf den Ergebnissen zahlreicher aktueller wissenschaftlicher Studien.

Fazit: ein aufschlussreiches Buch für sehr interessierte Laien und Ernährungsfachleute, die sich mithilfe einer angenehmen Lektüre einen guten Überblick zu diesem Thema verschaffen wollen.

von Mag. Stefanie Pichler

sp@veoe.org