

Für Sie gelesen



Kyra Hoffmann K., Kauffmann S.,
184 Seiten, broschiert, ISBN 978-3-95814-017-2, systemed, 2016, EUR 14,99.

In den ersten Zeilen wird der Leser aufgefordert, alles bisher erworbene Wissen über Jod in den Hintergrund zu rücken und das Buch völlig unvoreingenommen zu lesen. Zugegebenermaßen ist das nicht schwierig – schließlich ist mir persönlich über Jod nicht viel mehr bekannt als die Tatsache, dass jodiertes Salz der Kropfvorbeugung und Schilddrüsenfunktion dient.

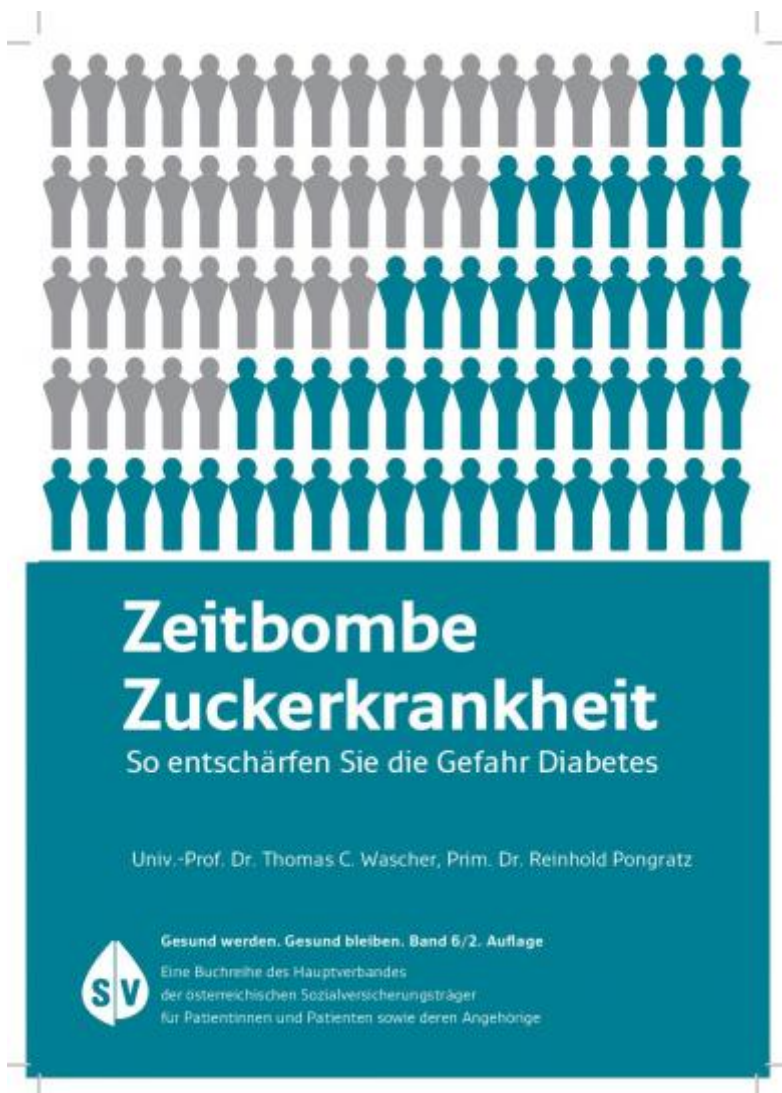
Doch genau dieser Gedanke soll durch dieses Buch richtiggestellt werden. Jod dient mehreren Organen – und nicht nur der Schilddrüse, obwohl dort die höchste Konzentration ist. Es wird von jeder einzelnen Zelle unseres Körpers zur reibungslosen Funktion benötigt.

Hinter dem etwas reißerischen Titel verbirgt das Buch wertvolle wissenschaftliche Rechercheergebnisse – Quellen und Studien stammen aus einer Zeitspanne von 88 Jahren – und stellt ein ganzheitliches Kompendium zu diesem essenziellen Spurenelement dar. Das Wissen wird kompakt, verständlich und schön illustriert transportiert, wobei lange Textpassagen mit Interviews von Therapeuten und Wissenschaftern aufgelockert werden.

Fazit: Da Grundlagen wie die Umwandlung ungesättigter Fettsäuren oder die Zellfunktion erläutert werden, ist das Buch ideal für das Laienpublikum, aber auch Fachleute können ihr Wissen über das Spurenelement Jod vertiefen.

Gelesen von Vera Högl.

einblicke@veoe.org



Wascher T. C., Pongratz R.,
254 Seiten, broschiert, ISBN 978-3-950-14468-0, MedMedia Verlag, Wien, 2015.

Kostenfrei erhältlich bei den Krankenversicherungsträgern.

Dieses Buch rund um das Thema Diabetes richtet sich in erster Linie an Betroffene und Angehörige sowie Risikogruppen für Diabetes. Die Inhalte sind entsprechend klar, einfach und praxisorientiert formuliert und dargestellt. Beschrieben werden die verschiedenen Typen bzw. Stufen von Diabetes, die Diagnosekriterien, typische Symptome, Ursachen und Risikofaktoren. Darüber hinaus wird ausführlich darauf eingegangen, wie man Diabetes vorbeugen kann und im Krankheitsfall damit umgeht.

Die wichtigsten Fakten werden zwischendurch zusammengefasst und grafisch einprägsam aufbereitet. Am Ende jeden Kapitels finden sich zu dem entsprechenden Themenbereich die am häufigsten gestellten Fragen inklusive der Antworten.

Fazit: Auch wenn dieses Buch für Fachleute vermutlich wenig neue Erkenntnisse birgt, bietet es einen sehr umfassenden Überblick über eine Krankheit, die in Österreich immerhin mehr als 600 000 Menschen betrifft. Gerade für Experten, die sich mit der Zielgruppe der an Diabetes bzw. Prädiabetes Erkrankten auseinandersetzen, gibt es einen guten Einblick in die Lebenssituation und Fragestellungen der Betroffenen.

Gelesen von Mag. Katharina Landl.

hello@katharinalandl.at



Weaver L.,

184 Seiten, 15 Abbildungen, broschiert, ISBN: 9783432100210, Trias Verlag, Stuttgart, 2016, EUR 20,60 (Buch), EUR 15,99 (E-Book).

Wie der Titel verrät, geht die australische Biochemikerin Dr. Libby Weaver in diesem Buch den Funktionen des Stoffwechsels und ihrem Einfluss auf Körpergewicht und Wohlbefinden auf den Grund. Jedem der neun Bausteine, die den Stoffwechsel beeinflussen, ist dabei ein eigenes Kapitel gewidmet, in dem die Autorin Hintergründe, Charakteristika und Lösungsansätze erklärt. Informatives rund um diverse Hormone, Organe, Nervensystem und Emotionen wird hier leicht verständlich verpackt. Dazu zieht Weaver Grundlagen aus Biochemie, Ernährungswissenschaft und Medizin ebenso heran wie aus alternativen Ansätzen, etwa der TCM.

Fazit: Lesenswert!

Mag. Stefanie Aigner

info@essquisit.at