

## Der Burnoutirrtum

Ausgebrannt durch Vitalstoffmangel – Burnout fängt in der Körperzelle an!

Das Präventionsprogramm mit Praxistipps und Fallbeispielen

„Burnout ist vermeidbar und behandelbar“, mit diesem mutigen Satz stellen die beiden Autorinnen, Uschi Eichinger und Kyra Hoffmann-Nachum, die bisherigen Ansichten zum Burnoutsyndrom auf den Kopf, holen den Burnout aus der Psychoecke und entlarven seine Ursachen als Vitalstoffmangel. Damit wäre viel Wichtiges in Kürze gesagt. Doch bereits die Üppigkeit von Titel und Untertitel dieses Buches lassen ahnen, dass es die schnelle Info hier nicht gibt. Es gibt jedoch eine ausführliche Auseinandersetzung, die nach neuen Wegen aus der Burnout-Krise sucht.

Zunächst begründen die Autorinnen, warum Burnout nicht nur mit psychischer Überlastung zu tun habe, sondern insbesondere auf körperliche Defizite zurückzuführen sei: Werden die Zellen nicht ausreichend mit Vit-

aminen und Mineralstoffen versorgt, besteht also eine Fehlernährung, so ist die Leistungsfähigkeit der Zelle, Energie bereit zu stellen, begrenzt oder bricht ganz zusammen. Fehlernährung jedoch lässt sich beheben. Wie? Das wird hier beschrieben.

Darüber hinaus gibt es noch mehr Faktoren, die ein Burnout fördern: Alltagsgifte, Lichtmangel, Elektrosmog, eine instabile Halswirbelsäule, Bewegungsmangel und Schlafdefizit. Ursachen und Wirkungen gehen die Autorinnen gewissenhaft auf den Grund und bieten zugleich Lösungswege an.

Als Rückendeckung für ihre Thesen lassen die Verfasserinnen eine ganze Reihe renommierter Wissenschaftler und Therapeuten zu Wort kommen, die Hochinteressantes aus der aktuellen Forschung und Praxis berichten. Die Brücke, die die beiden Heilpraktikerinnen zwischen Psyche und Körper schlagen, steht also auf festem Grund. Wohlbegründet sind auch ihre Therapieansätze und zahlreichen „Powertipps“, die die Therapieumsetzung in einem zu-



**Der Burnoutirrtum**  
Ausgebrannt durch Vitalstoffmangel – Burnout fängt in der Körperzelle an!

Uschi Eichinger und Kyra Hoffmann-Nachum, Systemed Verlag, Lünen, 2012

160 Seiten  
ISBN 978-3-942772-06-8  
Preis: 19,99 Euro

nehmend stressigen Arbeitsalltag leichtern sollen.

Die „artgerechte“ Lebensweise ist also das Präventions- und Therapie-Rezept gegen Burnout zugleich. Die frohe Botschaft dieses Buches lautet daher mit Recht: „Burnout ist vermeidbar und behandelbar“. Empfehlenswert.

*Brigitte Plehn, Krefeld*

## Das große Buch der Lebensmittel

Auswählen, Aufbewahren, Zubereiten, Haltbar machen – 2500 Zutaten und 200 Rezeptklassiker

Das Cover dieses Buches verrät schon, was drin steckt: eine bunte Auswahl verschiedenster Lebensmittel. Sortiert nach Lebensmittelgruppen stellt diese Enzyklopädie viele bekannte und weniger bekannte Lebensmittel vor. Von Fisch über Fleisch und Gemüse bis hin zu Käse findet sich hier alles, was Herz und Magen begehren.

Der Anfang jedes Kapitels präsentiert die wichtigsten Fakten zur jeweiligen Lebensmittelgruppe. Unter anderem wird sehr anschaulich erklärt, wie man einen Fisch zerlegt, Meeresfrüchte zubereitet, eine Lammkeule entbeint oder Obst haltbar macht. Fotos bilden die jeweiligen Zubereitungsschritte ab. Tipps zum richtigen Garen, zur Aufbewahrung und

zum Erkennen guter Qualität ergänzen die Beschreibungen der Lebensmittelgruppe. Nach der allgemeinen Einführung sind auf den nachfolgenden Seiten in ansprechend aufbereiteter Form jeweils ein oder mehrere Lebensmittel in Wort und Bild dargestellt. Neben Fotos, die den Appetit anregen und Lust aufs Kochen und Essen machen, finden sich Texte zu den einzelnen Produkten, die den Leser über Herkunft, Angebot, Aufbewahrung und Zubereitung informieren. Zusätzlich helfen Hinweise zu Konsistenz, Geschmack und Verwendung bei der Kaufentscheidung. Ein Sachregister erleichtert das Auffinden einzelner Lebensmittel.

Um das neue Wissen direkt in die Praxis umzusetzen, bietet das Werk zusätzlich Rezepte an. Nährwertangaben sucht man dabei jedoch vergeblich. Sie sind für den Zweck dieses Buches aber auch nicht notwendig und daher verzichtbar.

„Das große Buch der Lebensmittel“ ist auf Grund seines Umfangs, Preises und inhaltlicher Darstellung vor-



**Das große Buch der Lebensmittel**  
Auswählen, Aufbewahren, Zubereiten, Haltbar machen – 2500 Zutaten und 200 Rezeptklassiker

Dorling Kindersley Verlag GmbH, München 2011

544 Seiten  
ISBN 978-3-8310-1961-8  
Preis: 49,95 Euro

allem für Kochinteressierte geeignet. Als Nachschlagewerk, zum Schmökern oder um sich zu neuen Lebensmitteln oder Gerichten inspirieren zu lassen, ist dieses Buch für Hobby- und Berufsköche ideal. Auch wenn es nicht didaktisch aufbereitet ist, bietet es sich auch für Auszubildende, Studenten und Beratungskräfte im Bereich Ernährung als Nachschlagewerk an. Empfehlenswert!

*Annalena Schraut, aid*

### Kann Deutschland von der Schulverpflegung in Japan lernen?

Volker Peinelt,  
Pro BUSINESS,  
Berlin 2012

481 Seiten  
ISBN 978-3-86386-  
274-9  
Preis: 25,00 Euro



### Kann Deutschland von der Schulverpflegung in Japan lernen?

#### Empfehlungen für eine Neuorientierung

Es ist Mittag. Alle Schülerinnen und Schüler erhalten unter besten hygienischen Bedingungen ein vollwertiges Essen. Die Finanzierung dieser Mahlzeiten ist landesweit gesichert. Entscheidungen über Belange der Schulverpflegung behandeln Politik

und Verwaltung mit hoher Priorität. Ernährungslehre steht regelmäßig auf dem Stundenplan. – Gibt es so etwas? In Deutschland leider nicht, wohl aber in Japan. Zu diesem Ergebnis kommt Professor Volker Peinelt von der Hochschule Mönchengladbach nach einer zweiwöchigen Studienreise.

In Europa bislang weitgehend unbekannt, hat sich in dem Inselstaat im Verlauf der letzten 50 Jahre eine Schulverpflegung aufgebaut, die aus unserer Sicht geradezu paradiesisch anmutet. Während sie bei uns lange Zeit stiefmütterlich behandelt wurde und heute meist unter suboptimalen Bedingungen mit schmalen Budgets vor Ort ausgestaltet werden muss, sind in Japan außergewöhnliche Bemühungen um eine vollwertige und attraktive Verpflegung selbstverständlich. Weiterhin sind die rechtlichen Rahmenbedingungen, die inhaltliche Gestaltung sowie die pädagogischen Zielsetzungen zentral und verbindlich festgelegt. Das alles legt der Autor in dem 481-seitigen Buch ausführlich und aus verschiedenen Blickwinkeln dar. Das Werk richtet sich an Fachleute, Politiker und inte-

ressierte Laien. Fotos von der Studienreise erleichtern es dem Leser, in eine fremde Welt einzutauchen und sich die Verhältnisse an japanischen Grundschulen vorzustellen.

Stellt sich die Frage nach der Übertragbarkeit auf hiesige Verhältnisse, der ein eigenes Kapitel gewidmet ist. Die rechtliche und politische Situation sowie die Bildungspolitik sind in Deutschland völlig anders geartet als in Japan. Föderalismus und kommunale Zuständigkeiten verhindern ein einheitliches Vorgehen. Die Qualitätsstandards der DGE haben nur Empfehlungscharakter. Vor Ort entscheiden meist Laien über das Verpflegungssystem an der Schule. Damit sich das ändert, schlägt Peinelt viele Maßnahmen vor, zum Beispiel die Einführung temperaturentkoppelter Kostsysteme. Auch eine generelle Zertifizierung gehört dazu.

Fazit: Die japanischen Verhältnisse lassen sich nicht einfach auf deutsche übertragen. Aber Deutschland kann tatsächlich einiges von Japan lernen. Ein sehr lesenswertes Buch, das sicher manche Diskussion anstoßen wird.

Ruth Rösch, Attendorf

### Wechseljahre – ja natürlich!

Sanfte Begleitung mit Heilpflanzen, Yoga, Ernährung, Kneipp-Anwendungen & Co.

Angela Krogmann,  
Mankau Verlag, Murnau am Staffelsee,  
2012

219 Seiten  
ISBN 978-3-86374-  
043-6  
Preis: 14,95 Euro



### Wechseljahre – ja natürlich!

Sanfte Begleitung mit Heilpflanzen, Yoga, Ernährung, Kneipp-Anwendungen & Co.

„Alles easy, alles chillig“, so oder so ähnlich würden vermutlich viele Teenagermädchen ihre Entwick-

lung zur Frau und den Beginn der Fortpflanzungszeit subjektiv bewerten. Der Austritt aus dieser Phase, die Umstellung des Hormonsystems in den Wechseljahren, nehmen viele Frauen dagegen nicht so leicht. Beschwerden und Defizite verschiedenster Art gibt es zur Genüge. Ihnen kann frau mit einer Reihe natürlicher Methoden begegnen, verspricht dieser Ratgeber und verkündet optimistisch in seiner Überschrift: Wechseljahre – ja natürlich.

Angela Krogmann, Autorin und Medizinerin, macht die Rat suchende Leserin zunächst mit den Umbauarbeiten des weiblichen Hormonsystems bekannt und erklärt recht ausführlich, welche Folgen und Beschwerden sich daraus für die Frau ergeben können. Hitzewallungen, Schwindel, Schlafstörungen und depressive Verstimmungen neben einer Reihe weiterer körperlicher und seelischer Beeinträchtigungen lassen sich jedoch gut abmildern: Heilpflanzen, Yoga, gesunde Ernährung,

Kneipp-Anwendungen, Ayurveda, Akupunktur und nicht zuletzt die Schüsslersalze sind natürliche Mittel und Wege, gut durch die Wechseljahre zu kommen. Doch auch das Für und Wider von Hormongaben und anderen gängigen schulmedizinischen Maßnahmen diskutiert die Medizinerin.

Wer dieses Werk einer engagierten und versierten Fachfrau um Rat fragt, wird hervorragend bedient. Üppiges Detailwissen in einer gut verständlichen Sprache informiert umfassend. Die optimistische Grundstimmung des Buches macht der Leserin außerdem Mut und zeigt, dass Wechseljahre auch Aufbruchjahre in einen neuen, interessanten Lebensabschnitt sein können.

Also doch alles easy, alles chillig? Mit diesem Ratgeber ... ja!

Brigitte Plehn, Krefeld

## Gesundheit, langes Leben und Ernährung

Wie gelingt es, gesund alt zu werden und welche Rolle spielt die Ernährung dabei? Die Antwort auf diese Fragen dauert ein ganzes Buch – und es lohnt sich sehr, es zu lesen. Schon die ersten Seiten sind eine Rutschbahn mitten ins Thema. Professor Udo Rabast stellt die ältesten Menschen der Welt vor, skizziert die Lebens- und Essgewohnheiten der Langlebigen auf der japanischen Insel Okinawa und erklärt die Alterungsprozesse auf molekularbiologischer Ebene. Schon hier zeigt sich die Bedeutung des Lebensstils und insbesondere der Ernährung deutlich.

Acht große Kapitel beleuchten den Zusammenhang zwischen Ernährung und Altern aus 45 verschiedenen Blickwinkeln. Aus diesen Mosaiksteinen entsteht am Ende ein klares Bild, das zu unterscheiden hilft, welche Lebensmittel und Essgewohnheiten der Gesundheit nützen und welche schaden. Rabast macht deutlich, dass Schadstoffe oder Pes-

tizidrückstände die Gesundheit weniger angreifen als Schlagzeilen oft suggerieren. Viel gefährlicher sind Rauchen oder zuviel Alkohol: Beides macht süchtig und erhöht das Krebsrisiko. Auch Adipositas kostet Lebenszeit, im Gegensatz zu Sport, der das Leben verlängert. Besonders interessant sind die Steckbriefe etwa zu Cranberries, Noni-Früchten, Tee, Kaffee und Schokolade bis hin zu vitaminisierten Lebensmitteln. Sie informieren über den aktuellen Stand der Forschung und ermöglichen damit eine realistische Einschätzung ihres Potenzials.

Die Spreu vom Weizen trennt auch das Kapitel über spezielle Ernährungsweisen. Rabast filtert die relevanten Studien, dampft die Ergebnisse auf das Wesentliche ein und ermöglicht damit eine realistische Einschätzung der Vor- und Nachteile einer jeden Richtung.

Die einzige Kritik ist der trockene Titel, der ein ebenso trockenes Fachbuch vermuten lässt. Doch dieses Anti-Aging-Buch begeistert auch Laien und hätte einen griffigeren Titel



## Gesundheit, langes Leben und Ernährung

Udo Rabast,  
Umschau-Zeitschriftenverlag, Sulzbach im Taunus 2010

300 Seiten  
ISBN 978-3-930007-24-0  
Preis: 24,90 Euro

verdient. Es steckt voller spannender Fakten, ist flüssig formuliert und gut illustriert. Fachbegriffe im Text sind kompakt und gut verständlich in einem kleinen Extrakblock auf derselben Seite erklärt. Jeder Abschnitt schließt mit einer Liste der verwendeten Literatur. Dieses Buch sollte in keinem Regal fehlen.

*Dorothee Hahne, Köln*

## Das egoistische Gehirn

Warum unser Kopf Diäten sabotiert und gegen den eigenen Körper kämpft

„Übergewicht beginnt im Kopf“, lautet die These des Lübecker Professors Dr. Achim Peters. Seine jahrelange Forschung über die Energieversorgung des menschlichen Gehirns bildet die Grundlage für dieses interessante Fachbuch.

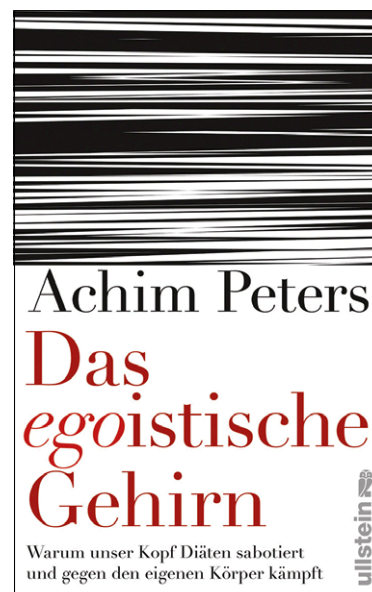
Der erste Teil des Werks beschreibt, „Wie unser Gehirn den Stoffwechsel kontrolliert“: Es versorgt sich immer ausreichend mit Energie aus dem Körper. Selbst wenn dort Energiemangel entsteht, verlangt das diktatorische Organ eine erhöhte Zufuhr und schickt uns zum Kühlschranks oder in den Supermarkt.

„Wie unser Gehirn Energiekrisen auf Kosten des Körpers löst“, ist Thema des zweiten Teils. Bei Versorgungsengpässen beispielsweise, wie sie bei Diäten auftreten, besorgt sich

das Gehirn Glukose über das Stresssystem. Diesen Vorgang nennt der Autor als Grund dafür, warum Diäten so schwierig einzuhalten sind und sogar mit Depressionen einhergehen können.

Nach diesen ausführlichen Erläuterungen zur Interaktion zwischen Kopf und Körper benennt Teil III des Fachbuchs „Die wahren Ursachen von Übergewicht und Diabetes“, erläutert deren Vorbeugung und mögliche Auswege. Hier findet der Leser bekannte Phänomene neu und anders erklärt und lernt den Zusammenhang zwischen Emotionen und Essverhalten kennen.

Der Autor beschreibt die Energieverwaltung des Körpers verständlich und mithilfe zahlreicher Metaphern. So verhilft er jedem interessierten Leser zu einem neuen Selbstverständnis. Obwohl der Erklärungsansatz an mancher Stelle überrascht, ist die Theorie plausibel und zukunftsweisend. Und ganz gleich, ob



## Das egoistische Gehirn

Warum unser Kopf Diäten sabotiert und gegen den eigenen Körper kämpft

Achim Peters,  
Ullstein Buchverlag,  
Berlin 2011

336 Seiten  
ISBN 978-3-550-08854-4  
Preis: 19,99 Euro

es nun DIE Lösung gegen Übergewicht ist oder nicht – das Buch ist in jedem Fall eine Bereicherung.

*Annika Rehm, Bonn*