



südwest

Prof. Hademar Bankhofer

MEIN GROSSES GESUNDHEITS- KOCHBUCH

Die besten Lebensmittel von A bis Z mit 200 Rezepten



Inhalt

G esundbleiben mit Messer, Gabel und Löffel – die Küche als Apotheke der Köstlichkeiten	4	G esundes Trinken	22
		Wasser – das Beste aus der Natur	22
		Tees und Kräutertees	23
		Obst- und Gemüsesäfte	25
		Kaffee	25
		Alkoholische Getränke	26
J ungbrunnen Essen – so bleiben Sie fit und vital	6	A bnehmen ohne Diät mit den 10 Super-Lebensmittel- Gruppen	27
Lebensmittel zum Vitalbleiben	6	Zehn ideale Lebensmittel zum Abnehmen	27
Essgewohnheiten, die einen jung erhalten	9	Tipps und Tricks fürs Abnehmen, die jeder durchführen kann	28
V erbessern Sie Ihre Befindlichkeit	10	D ie 50 besten Lebensmittel	33
Schlecht gelaunt, energielos oder müde?	10	Z ur Person: Prof. Hademar Bankhofer der Gesundheitsexperte	134
Der kleine Unterschied	11	R egister	136
Das Immunsystem stärken	13	Die Wirkstoffe und ihre Quellen	136
Wenn der Körper sauer ist	14	R egister nach Beschwerden	144
Ein erholsamer Schlaf gibt neue Kraft	15		
Der nächtliche Gang zum Kühlschrank	16		
Fitness fürs Gehirn	17		
Sport ja – aber richtig	19		

Gesundbleiben mit Messer, Gabel und Löffel – die Küche als Apotheke der Köstlichkeiten

Ganz ehrlich: Haben Sie zu Hause eine gut sortierte Hausapotheke? Sie schütteln betreten den Kopf? Das ist nicht notwendig. Ich weiß es genau: Sie haben eine Super-Hausapotheke in Ihren vier Wänden. Sie meinen diesen kleinen Kasten, der irgendwo in der Wohnung meist an der Wand hängt, für Kinder nicht erreichbar, und in dem Schmerztabletten, Verbandzeug, Augentropfen, Abführmittel und Ähnliches bereitsteht, wenn es einmal gebraucht wird. Mag sein, daß Sie so etwas nicht haben. Aber Sie haben eine Küche. Und das ist für mich die größte und schönste Apotheke, randvoll mit Lebensmitteln, aus denen Sie jeden Tag gesunde Köstlichkeiten zaubern können.

Ärzte, Wissenschaftler und Ernährungsfachleute haben es längst erkannt: Man kann über die tägliche Nahrung ungemein viel dazu beitragen, dass man erst gar nicht krank wird und im Falle von vielen gesundheitlichen Störungen schnell wieder gesund werden kann, wenn man zum richtigen Zeitpunkt die richtigen Speisen und Getränke aufischt. Wie gefährlich die falsche Ernährung sein kann, erleben wir jeden Tag rund um uns, wo viele Menschen immer mehr zunehmen und wo es bereits Kinder gibt, die an Alters-Diabetes vom Typ 2 leiden.

Hippokrates, der berühmte griechische Arzt der Antike, der Vater der Medizin, hat den allseits bekannten Satz geprägt: „deine Lebensmittel sollen deine Heilmittel und deine Heilmittel sollen deine Lebensmittel sein!“ So sehr dieser Satz

heutzutage bereits abgedroschen und überstrapaziert wird: Er ist einfach gut und trifft den Nagel auf den Kopf. Und genau darum kann man mit gutem Recht die Küche als Apotheke bezeichnen. Es gibt so viele Naturprodukte, die so unendlich viele Wirkstoffe enthalten und unsere Gesundheit schützen:

- Der rote Farbstoff Lycopin in der Tomate senkt das Krebsrisiko, weil er die Umwandlung von Nitraten und Nitriten in krebserregende Nitrosamine verhindert. Damit werden Großmutter's Tomatensauce, der Tomatensaft und die geschmorten Tomaten zu einem besonders wertvollen Essen.
- Allein wenn wir Salat essen, lösen wir in unserem Organismus einen Mechanismus aus, der so spannend wie ein Krimi ist: Der grüne Farbstoff Chlorophyll repariert kaputte und lädierte Zellen. Außerdem behält er den eingeatmeten Sauerstoff länger in den Gehirnzellen, regt unsere geistige Aktivität an und macht uns stressfest.
- Der Genuss von Artischocken hilft uns, erhöhte und zu hohe Cholesterinwerte zu senken. Außerdem werden Leberzellen wieder regeneriert.
- Und wenn wir Heidelbeeren essen, so stärkt der blaue Farbstoff Anthocyan unsere Sehkraft. Sie sehen: Ich übertreibe nicht, wenn ich die Küche als große Hausapotheke der Köstlichkeiten

ten bezeichne. Und ich lade Sie ein: Kommen Sie mit mir an Ihren Herd und an Ihre Anrichte und tun Sie dabei etwas fürs Gesundbleiben. Dieses Buch soll Ihnen dabei eine kleine, einfache Hilfe sein. Ich stelle Ihnen die 50 gesündesten Lebensmittel vor. Ich möchte Sie mit den zehn wichtigsten Lebensmittel-Gruppen vertraut machen, die uns schlank erhalten und die uns beim Abnehmen helfen. Ich möchte Ihnen zeigen, wie man mit ganz speziellen Rezepten und Essensgewohnheiten länger jung bleiben kann. Ich will in diesem Buch auch daran erinnern, dass wir viel öfter heimisches Gemüse und Obst aus der Region nutzen sollten. Ich will



Sie aber auch verführen, die vielen exotischen Früchte aus aller Welt zu schmackhaften und gesundheitsfördernden Gerichten zu verarbeiten.

Ich höre immer wieder von Freunden, Bekannten, Verwandten, Radiohörern, Fernsehzuschauern und Lesern: „Igiittt, Ihre gesunden Sachen, lieber Bankhofer, die schmecken ja sicher nicht besonders gut. Alles, was gut schmeckt, ist ja leider nicht gesund ...!“

Diese Behauptung entbehrt jeder Grundlage. Sie ist einfach grundfalsch. Ich will das Gegenteil in diesem Buch beweisen. Gesundes kann köstlich munden. Und das muss auch so sein. Zum Gesundbleiben gehört nämlich auch der sinnliche Genuss des Essens. Also dann: Kaufen Sie die richtigen Produkte ein, ziehen Sie sich in Ihre große Hausapotheke mit Namen Küche zurück, genießen Sie Farben, Düfte und Strukturen der Lebensmittel und machen Sie etwas Wunderbares daraus, das sowohl Ihrem Gaumen, der Seele und dem Körper etwas bringt.

Gute Gesundheit
wünscht Ihnen
H. Bankhofer

Jungbrunnen Essen – so bleiben Sie fit und vital

Es ist ein ewiger Traum des Menschen, möglichst lange zu leben und dabei gesund und vital zu bleiben. Nur dann macht es richtig Spaß, älter zu werden. Kann man tatsächlich etwas tun, um fit zu bleiben? Vor allem: Kann man in der Küche etwas dafür tun?

In jüngster Zeit befassen sich Ernährungswissenschaftler und Mediziner intensiv mit dem Thema. Es gibt dafür ein neues Modewort: Anti-Aging. Namhafte Forscher, allen voran Prof. Dr. Dr. Johannes Huber von der Universitäts-Frauenklinik in Wien, haben interessante Richtlinien aufgestellt. Es gibt eine Reihe von Möglichkeiten, etwas fürs Jungbleiben zu tun. So kann man durchaus Anti-Aging mit Messer und Gabel betreiben – unter dem Motto: „So essen Sie sich jung, fit und gesund!“

Lebensmittel zum Vitalbleiben

- Dazu muss man wissen: Dauernder Stress macht krank und alt. Machen Sie sich stressfest. Sie brauchen dazu die Mineralstoffe Magnesium und Kalium. Bauen Sie **Vollkornprodukte, Hülsenfrüchte, Nüsse und Mineralwässer** mit diesen Mineralien in den Speiseplan ein.

- Eine wichtige Aufgabe fürs Vitalbleiben erfüllen die Omega-3-Fettsäuren. Sie erweitern die Gefäße, senken zu hohe Blutdruck- und Cholesterinwerte. Sie bremsen eine frühzeitige Arteriosklerose, wirken im ganzen Körper entzündungshemmend, stärken das Gehirn und verbessern die Stimmung. Die besten und meisten Omega-3-Fettsäuren liefern mit ihrem

Fischfett **Makrele, Hering, Lachs, Thunfisch und Sardine**.

- Freie Radikale, hochaggressive Moleküle aus Umweltschadstoffen und aus körpereigenem Stoffwechsel-Geschehen, greifen unsere Zellen an, lassen sie früher altern und machen sie krank. Das Team der drei Vitamine A, C und E sowie die Spurenelemente Zink und Selen schützen uns vor diesen freien Radikalen. Man nennt sie daher auch Radikalfänger oder Antioxidanzien. Vitamin A liefern uns **Möhren, Melonen, weiße Bohnen, Vollmilch, Grünkohl, Emmentaler Käse, Weizenvollkornmehl**. Vitamin C tanken wir aus **Erdbeeren, Paprikaschoten, Petersilie, Kiwis, Sauerkraut und Zitrusfrüchten**. Vitamin E holen wir uns aus **Vollkornprodukten, Nüssen und Weizenkeimöl**. Und so können Sie alle drei Vitamine in einem Anti-Aging-Cocktail vereinen: 1/4 Liter frisch gepresster Orangensaft (Vitamin C), 1/8 Liter Möhrensaft

Anti-Aging-Cocktail





(Vitamin A) und 2 Teelöffel Weizenkeimöl (Vitamin E). Sie können noch 1 Teelöffel Honig und $\frac{1}{8}$ Liter Rote-Bete-Saft dazugeben.

Ein weiteres Rezept: $\frac{1}{4}$ Liter Orangensaft, 5 Esslöffel Feigensirup (Reformhaus) und 2 bis 3 Esslöffel flüssiges Naturlecithin aus der Sojabohne (Apotheke).

● Essen Sie viel frisches **Obst**. Besonders wichtig fürs Fitbleiben: **Äpfel und Trauben**. Sie liefern reichlich Schutzstoffe gegen freie Radikale. Der wichtigste Schutzstoff ist das Polyphenol Resveratrol aus der Traube. Es stärkt Herz und Kreislauf, wirkt der Adernverkalkung entgegen. Die besten Früchte werden übrigens in der Region geerntet, saftig und reif. Und nicht tagelang auf dem LKW kreuz und quer durch Europa gekarrt. Sie schmecken fruchtig und sind randvoll mit lebenswichtigen Vitalstoffen. Ihre Vitamine, Mineralstoffe, Enzyme, Spurenelemente und Bioaktivstoffe sind voll

entwickelt und geben diesen Früchten ein vollkommenes Aroma. Sie schmecken aber nicht nur gut, sondern sind Naturarzneien aus dem Obstgarten. Ich will damit nicht die vielen wunderbaren exotischen Früchte ablehnen. Sie haben in der gesunden Küche auch einen wichtigen Platz. Doch wir sollten überlegen, ob wir nicht in der schönen Jahreszeit die heimischen Früchte viel mehr nutzen sollten und dann, wenn es sie nicht gibt, Früchte aus anderen Kontinenten in die Küche holen.

● Grundsätzlich gilt als Jungbrunnen-Kur über den Teller der Konsum von **Obst und Gemüse in allen Farben und fünfmal am Tag**. Eine Portion ist so viel, wie in eine Hand geht. Wenn man diese Strategie verfolgt, nimmt man jeden Tag etwa 10.000 Bioaktivstoffe auf, die massiv den Alterungsprozess bremsen.

● Sehr wichtig für alle, die lange aktiv bleiben wollen: Essen Sie regelmäßig **Tomaten und**

Brokkoli. Das Sulphoraphan im Brokkoli und das Lycopin in den Tomaten senken das Krebsrisiko, weil sie Substanzen, die krebserregend wirken, neutralisieren und ausschalten.

- In diesem Sinn gehört auch das regelmäßige Trinken von **grünem oder schwarzem Tee** zur Jungbrunnen-Strategie. Beide Teesorten beugen Krebs vor und stärken das Immunsystem.

- Auch Sojaprodukte schützen vor dem Alt- und Krankwerden, weil sie uns mit Vitamin E und mit pflanzlichen Hormonen versorgen. Ein Beispiel: Das Genistein aus der **Sojabohne** schützt die Frau vor Brustkrebs, den Mann vor Prostatakrebs.

- Wenn auch manche den Geruch nicht mögen: **Knoblauch** ist ein Super-Gesundheitsgewürz. Am Institut für Herz-Kreislauf-Forschung in Mainz hat Prof. Dr. Gustav Belz nachgewiesen: Wer lange Zeit regelmäßig Knoblauch nimmt, der hat um zehn Jahre jüngere Blutgefäße. Außerdem kann Knoblauch zu hohe Blutdruck- und Blutfettwerte senken.

- Ebenso gefährlich wie zu hohe Cholesterinwerte sind zu hohe Homocysteinwerte. Sie ent-

stehen, wenn jemand zu wenig Obst und Gemüse und zu viel Fleisch isst. Eine hervorragende Waffe gegen zu viel Homocystein sind Folsäure sowie die Vitamine B₆ und B₁₂. Damit kann man einen Schlaganfall oder Herzinfarkt verhindern, sofern diese durch zu viel Homocystein ausgelöst werden. All diese Vitamine tankt man aus **grünem Blatt-** und aus **Wurzelgemüse**.

- Ein wesentliches Element zum Jungbleiben ist **Wasser**. Wer nicht genügend Wasser trinkt, altert schneller. Der Mangel an Wasser im Körper führt zu verstärkter Faltenbildung, zu einer Blockierung bei der Gedächtnisleistung, zu depressiven Verstimmungen, aber auch zu Nierenproblemen. Nicht zu unterschätzen: Wassertrinken hält das Bindegewebe straff und ist daher eine einfache natürliche Waffe gegen Cellulite. Viel trinken ist wichtig, weil Giftstoffe, die in unserem Organismus entstehen und die uns alt und krank machen, durch die Flüssigkeit abtransportiert werden.

- Eine spezielle Altersbremse für Frauen stellt der reife **Granatapfel** dar. Er hat viele pflanzli-





che Hormone und kann speziell in den Wechseljahren Hilfe bringen. 1 Stück täglich genügt.

● Sehr sinnvoll ist es auch, wenig tierische Fette, dafür aber hochwertige Pflanzenöle zur Speisenzubereitung einzusetzen. Dabei stehen in der Liste ganz oben das **Olivenöl** und das **heimische Rapsöl**.

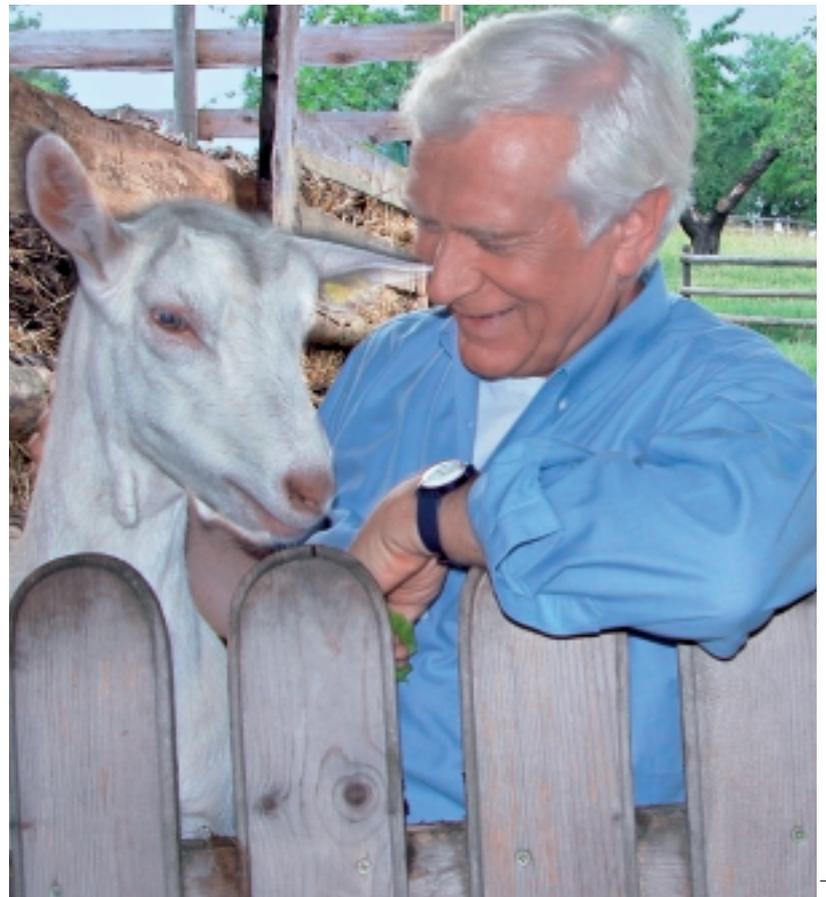
● Wer jung bleiben will, braucht starke Knochen. Daher ist die Aufnahme vom Mineralstoff Calcium mit Vitamin D₃ sehr wichtig. Das Calcium liefert in idealer Form die **Milch**, und zwar etwa $\frac{3}{4}$ Liter am Tag, zusätzlich **Joghurt** und **Käse**. Vitamin D bildet unser Körper in der Haut selbst, wenn Sonne darauf scheint. An sonnenlosen Tagen tankt man das Vitamin D aus Seefisch oder Pilzen.

Essgewohnheiten, die einen jung erhalten

Es ist aber nicht nur wichtig, was man isst, um lange vital zu bleiben, sondern es ist auch wichtig, wie viel und wann man isst. Man kann viele Jahre seines Lebens dazugewinnen, wenn man sich mit der Idee des „**Dinner Cancelings**“ anfreundet. Das bedeutet: Jeden Tag – oder zumindest zweimal die Woche – um 16:00 Uhr die letzte Mahlzeit einzunehmen und auf ein Abendessen zu verzichten. Man darf nur unge-

süßte Kräutertees trinken. Das Fehlen des Abendessens bringt viele Vorteile: Es wird die Produktion speziell jener Hormone aktiviert, die unseren biologischen Alterungsprozess aufhalten. Das sind die Hormone Somatropin und Melatonin. Sie stärken unser Immunsystem und senken die Körpertemperatur. Der Körper arbeitet auf Sparflamme. Das ist wichtig für einen verjüngenden Schlaf sowie für die nächtliche Regeneration aller Organe.

Eine Super-Jungbrunnen-Kur für die Haut: Trinken Sie eine Woche lang jeden Tag über den Tag verteilt 1 Liter Ziegenmilch (Supermarkt). Man kann im Spiegel selbst kontrollieren und sehen, wie die Haut straffer und frischer wird. Ich weiß, wovon ich rede: Zu meinem Leben gehören drei zahme Ziegen mit Namen Marie, Sophie und Stefanie, die meine Frau und mich mit „Jungbrunnen-Milch“ versorgen.



Verbessern Sie Ihre Befindlichkeit

Was kann man tun, wenn die Befindlichkeit gestört ist? Oftmals steckt einfach ein falscher oder ungesunder Lebensstil dahinter: zu wenig Bewegung, zu viel Stress, Sorgen, schlechter Schlaf oder eine falsche Ernährung.

Schlecht gelaunt, energielos oder müde?

Unser Gehirn ist für die gute Laune zuständig. Durch Botenstoffe, auch Neurotransmitter genannt, werden gute oder schlechte Laune, Glück oder Ängste gesteuert. Diese Botenstoffe können wir durch unsere Ernährung anregen und beeinflussen. Hier die bekanntesten Botenstoffe, die bei uns für gute Laune sorgen:

- Serotonin und Norepinephrin beruhigen und fördern das Wohlbefinden. Die Banane liefert uns reichlich von beiden.
- Katecholamine fördern die Wachsamkeit, machen uns stressfest und halten Ängste von uns fern. Sie wirken stimmungsaufhellend. Enthalten sind sie in Milchprodukten und anderen leicht verdaulichen Eiweißmahlzeiten.
- Acetyl-Cholin hilft uns, klare Gedanken zu fassen, objektiv und positiv zu denken. Die beste Quelle ist das Lecithin aus der Sojabohne.
- Endorphine wirken schmerzstillend und machen uns euphorisch, sie wirken depressiven Stimmungen entgegen. Viele Vollkornarten, besonders Hirse und Dinkel, enthalten Endorphine.

Unter den Nahrungsmitteln, die uns zur guten Laune und damit auch zu mehr Energie verhel-

fen, weil sie die Produktion der dazu notwendigen Botenstoffe anregen, unterscheidet man vier Gruppen:

- **Anregend:** Joghurt, Nüsse, Gewürznelken, Vanille, Zimt, Orange, Grapefruit und Bohnen
- **Beruhigend:** Anis, Fisch, Hirse, Kartoffeln, Kopfsalat, Bananen, Ananas, Feigen, Mandarinen
- **Ausgleichend:** Äpfel, Granatapfel, Datteln, Paprika, Möhren, Knoblauch, Tomaten
- **Glücklich machend:** Kakao in Schokolade und Trinkschokolade

Im Folgenden habe ich noch einige kleine Tipps für den Energieschub, der zum Beispiel auch Morgenmuffeln auf die Beine hilft.





- Ein uraltes indisches Rezept zum Energietanken: Kochen Sie 1/4 Liter Wasser und trinken Sie es so heiß wie möglich, langsam in kleinen Schlucken.
- Folgende Gerüche geben Ihnen ebenso Energie für den Tag: 20 Tropfen Rosmarinöl, Rosenöl oder Bergamottöl aus der Apotheke oder dem Reformhaus in ein Taschentuch geben und immer wieder daran schnuppern.
- Hier noch etwas, das den Kreislauf in Schwung bringt: 1/4 Liter stilles Mineralwasser, 2 Esslöffel Apfelessig und 2 Teelöffel Honig mischen und in kleinen Schlucken gleich nach dem Aufstehen trinken.
- Essen Sie zum Frühstück Obst. Ideal sind Äpfel oder Birnen. Bananen sollten Sie meiden, diese beruhigen und machen müde.
- Oder essen Sie eine Paprikaschote. Die Inhaltsstoffe der Paprika regen im Gehirn die Ausschüttung von Hormonen an, die das posi-

tive Denken, die Konzentration und das Glücksgefühl fördern.

- Ein Tipp für geschwollene Augen: Übergießen Sie 2 Beutel Schwarztee mit heißem Wasser und lassen Sie sie 2 Minuten ziehen. Legen Sie die lauwarmen Beutel für einige Minuten auf die geschlossenen Augen.
- Treiben Sie etwas Frühsport. Dabei sollten Sie sich einen Sport aussuchen, der Ihnen wirklich Spaß macht.

Der kleine Unterschied

Normalerweise sitzen Mann und Frau zu Hause gemeinsam am Tisch und essen das Gleiche. Sinnvoller wäre es jedoch, wenn jeder eine auf sein Geschlecht abgestimmte Mahlzeit zu sich nehmen würde. Männer und Frauen haben nämlich unterschiedliche gesundheitliche Voraussetzungen und Bedürfnisse.

Ernährung der Frau

- Da Frauen dazu veranlagt sind, mehr Fett in ihren Körperzellen aufzunehmen, sollten Sie sparsam mit tierischen Fetten wie Fleisch, Wurst und Käse umgehen. Stattdessen sollte der Gemüseberg auf dem Teller größer ausfallen. Salat und Obst stehen ebenfalls ganz oben auf der Liste der günstigen Lebensmittel.
- Wenn bei Frauen die Lust auf Süßes aufkommt, sollten sie diese nur in Maßen genießen und darauf achten, dass sie keine fettreichen Süßigkeiten auswählen. Am besten eignen sich Trockenfrüchte wie Apfelringe, Aprikosen, Datteln oder Feigen.
- Frauen besitzen nicht so große Nährstoffreservoirs wie Männer. Daher müssen Frauen öfter essen. Dies gilt besonders in Stresssituationen. Dann sollten sie besonders auf eine ausreichende Zufuhr von Magnesium, Vitamin C, Selen und Zink achten.
- Die Wahrscheinlichkeit an Osteoporose zu erkranken, liegt bei Frauen wesentlich höher als bei Männern. Deshalb sollten sie genug Calcium und Vitamin D aufnehmen. Durch den regelmäßigen Verzehr von Milch und Milchprodukten führt man dem Körper Calcium zu. Vitamin D wird durch die Sonnenbestrahlung in der Haut gebildet. Champignons und Seefisch enthalten relativ viel Vitamin D.
- Durch die Menstruation sind Frauen einer ganz besonderen Situation ausgesetzt. Vor und während dieser Zeit verbrauchen Frauen durch die hormonellen Veränderungen besonders viele lebenswichtige Vitalstoffe. Um dem entgegenzuwirken, sollten Frauen und Mädchen regelmäßig Sonnenblumenkerne, Walnüsse, Haselnüsse, Weizenkeimflocken, Naturreis, Kartoffeln, Brokkoli und Möhren in ihren Speiseplan einbauen.

Ernährung des Mannes

- Männer haben oftmals die Angewohnheit, noch spät abends deftige Speisen zu sich zu nehmen. Dadurch werden die Verdauung sowie Herz und Kreislauf belastet. Ein Tipp: Verzichten Sie zweimal pro Woche auf das Abendbrot und nehmen Sie um 16:00 Uhr die letzte Mahlzeit ein.
- Männer trinken oft zu viel Kaffee und zu wenig Wasser. Daher leiden überwiegend Männer an Nierensteinen. Trinken Sie 2 bis 3 Liter Wasser pro Tag, dann leben Sie länger!
- Männer – und natürlich auch Frauen – sollten auf ihren Alkoholkonsum achten. Entgiften und stärken Sie regelmäßig Ihre Leber mit Artischockenblätter-Extrakt, Brottrunk, Stutenmilch und Mariendisteltee.
- Viele Männer lieben Wurst und Speck. Da bei der Herstellung dieser Lebensmittel Nitratsalze verwendet werden, können im Laufe der Verdauung krebserregende Nitrosamine entstehen. Dies kann vor allem durch den roten Farbstoff Lycopin in der Tomate verhindert werden.



Gemüse und Obst für Frauen und Männer

	Frauen	Männer
Gemüse	Spinat, Brokkoli, Schwarzwurzeln, Fenchel, Kartoffeln, Blattsalat, Gurken, Tomaten, Lauch	Erbsen, Bohnen, Linsen, Paprikaschoten, Sauerkraut, Möhren, Tomaten, Weißkohl, Rotkohl, Blumenkohl, Wirsing
Obst	Trauben, Orangen	Papayas, Mangos, Aprikosen



Das Immunsystem stärken

Damit es gar nicht erst zu einem Infekt kommt brauchen wir ein starkes Immunsystem. Hierbei spielt die Ernährung eine ganz ausschlaggebende Rolle:

- Eine gesunde Darmflora ist entscheidend für ein starkes Immunsystem. Sie können diese unterstützen, indem Sie probiotische Joghurts trinken. Oder essen Sie täglich eine Gabel voll rohem Sauerkraut, das enthält gesundheitsfördernde Milchsäurebakterien. Wichtig für eine gesunde Darmflora ist auch eine ballaststoffreiche Kost. Greifen Sie deshalb auf Vollkornprodukte, Gemüse und Obst zurück.

- Eine gute Vitaminversorgung gehört ebenso dazu. Wichtig sind alle Vitamine, besonders aber A, Betacarotin, C und E. Ein Salat aus Tomaten, Möhren, Paprikaschoten, Petersilie und Weizenkeimöl versorgt Sie mit all diesen Vitaminen.

- Damit der Organismus Schadstoffe und Stoffwechsellüll gut ausscheiden kann, benötigt er genügend Flüssigkeit. Trinken Sie 2 bis 3 Liter Wasser oder Kräutertees pro Tag.

- Essen Sie 4 Zehen Knoblauch am Tag. Damit wird die Vitaminaufnahme in den Organismus verbessert.

- In stressigen Zeiten sollten Sie Lebensmittel konsumieren, die reich an Magnesium und B-Vitaminen sind. Dazu zählen Nüsse, Vollkornprodukte und Naturreis.

Neben der Ernährung stärken auch die folgenden Dinge unser Immunsystem:

- Betreiben Sie Sport, am besten im Freien. Ideal sind Wandern, Joggen und Radfahren.

- Achten Sie auf einen ausreichenden und ungestörten Schlaf. Die Regenerationsphase ist wichtig für den Organismus. Sieben bis acht Stunden wären ideal.

- Lachen Sie aus vollem Herzen, und das mindestens einmal am Tag. Sie werden sehen, das steckt auch andere an.

- Lassen Sie mal ruhig den Fernseher und die Stereoanlage aus und genießen Sie in aller Ruhe ein Buch, eine Zeitschrift oder ein Rätselheft.

Wenn der Körper sauer ist

Oftmals rätselt man lange nach der Ursache, warum man sich gesundheitlich nicht wohl fühlt. Viele Krankheiten haben sie als Ursache – die Übersäuerung des Organismus. Dazu muss man wissen: In einem gesunden Organismus befindet sich das Stoffwechselgeschehen der Zellen und Organe in einem natürlichen Gleichgewicht zwischen Säuren und Basen. Das ideale Verhältnis: 80 Prozent Basen zu 20 Prozent Säuren. Falsche, einseitige Ernährung mit säurebildenden oder sauren Lebensmitteln und Getränken, ständig übermäßiger Stress sowie Schadstoffe aus der Umwelt stören auf Dauer dieses Verhältnis. Solange die Basen im Körper überwiegen, können die Säuren von ihnen neu-

tralisiert werden. Wenn nun die Säuren in zu großen Mengen vorhanden sind, dann setzen sie sich im Bindegewebe ab. Sie blockieren den Abtransport von Schlacken und Giftstoffen. Die Körperzellen ersticken förmlich im Stoffwechsellüll und können ihre Aufgaben nicht mehr erfüllen. Vor allem reagieren Enzyme und Hormone sehr empfindlich auf eine Übersäuerung. Einer Übersäuerung des Körpers kann die Ursache für folgende Beschwerden sein: verstärkte Infektanfälligkeit, entzündetes Zahnfleisch, trockene, rissige Haut, Haarausfall, depressive Zustände, Migräne, erhöhte Leberwerte, Blähungen und Völlegefühl, Gelenkbeschwerden, Osteoporose, nächtliche Muskelkrämpfe, glanzloses Haar, Haarausfall, Müdigkeit, schlechter Atem.



Um einer Übersäuerung entgegenzuwirken, bedarf es einer Umstellung der bisherigen Ernährungsgewohnheiten. Wer viel säurebildende Lebensmittel zu sich nimmt wie Fleisch, Innereien, Produkte aus Weißmehl, Zucker, Süßigkeiten, Fertiggerichte, Erdnüsse, Essig und Senf, ist gefährdet. Er sollte folgende Lebensmittel in seinen Speiseplan aufnehmen: Vollkornprodukte, Obst und Gemüse, Kartoffeln, kohlen säurearme Mineralwässer, Milch, Gewürz- und Wildkräuter. Der Fleischkonsum sollte reduziert und auf Kaffee und Alkohol verzichtet werden.

Kurzfristig ist es sinnvoll, auch Basenpulver aus natürlichen Mikronährstoffen einzunehmen. Über einen Zeitraum von einigen Wochen wird jeden Tag nach einer Hauptmahlzeit ein gehäufter Esslöffel Basovital forte® aus der Apotheke in etwas Wasser verrührt und getrunken. Wissenschaftler der österreichischen Ökopharm-Forschung haben nachgewiesen: Mit den Mikronährstoffen, die das Säure-Basen-Gleichgewicht halten, kann man einen gestörten Gesundheitszustand sehr oft wieder beheben. Vor allem aber kann man damit einen wertvollen Beitrag fürs Gesundbleiben leisten. Wer wissen will, ob er übersäuert ist, kann das mit einem pH-Teststreifen aus der Apotheke in Form eines Speicheltests messen.

Ein erholsamer Schlaf gibt neue Kraft

Nicht wenige von uns leiden unter Schlafproblemen. Entweder fällt das Einschlafen schwer oder man wacht nachts auf und kann nicht wieder einschlafen. Am nächsten Morgen wacht man wie gerädert auf, von Erholung keine Spur. Viele Betroffene leiden tagsüber an

Kopfschmerzen, Magen- und Darmproblemen sowie an Konzentrationsstörungen und Leistungsabfall.

Viele greifen – meist ohne den Arzt zu befragen – zu Schlaftabletten und handeln sich damit starke Nebenwirkungen ein. Bevor man nämlich mit Kanonen auf Spatzen schießt, sollte man besser natürliche Ein- und Durchschlafrezepte anwenden.

- Trinken Sie abends 1 Tasse Baldrianwurzeltee.
- Lassen Sie 1 Tasse Milch in einem Topf ziehen, nicht kochen. Schälen Sie 1 große Zwiebel, schneiden Sie sie in zwei Hälften und legen Sie diese mit den Schnittflächen nach unten in die Milch. Zugedeckt 15 Minuten ziehen lassen. Dann die Zwiebelhälften herausnehmen, die Milch mit Honig süßen und vor dem Zubettgehen schluckweise einnehmen.
- Trinken Sie abends 1 Glas lauwarme Milch mit Honig.



Ein erholsamer Schlaf gibt neue Kraft

- Massieren Sie vor dem Zubettgehen intensiv beide Fußsohlen.
- Betten Sie den Kopf nicht auf ein Kissen, sondern auf eine Nackenrolle.
- Träufeln Sie 20 Tropfen Lavendelöl auf Ihr Kissen.
- Bereiten Sie sich einen Schlaftee zu: 1 Teelöffel Hibiskusblüten (Apotheke, Drogerie) mit 1 Tasse kochendem Wasser überbrühen, 10 Minuten ziehen lassen, durchsiehen, mit 2 Teelöffeln Honig und 2 Teelöffeln Melissengeist verrühren. Langsam trinken.
- Gehen Sie nicht unmittelbar nach dem Fernsehen zu Bett. Ihre Nerven sind dann noch zu sehr gereizt. Ein kleiner Spaziergang beruhigt oft.
- Neueste Erkenntnisse zeigen, dass Magnesium für einen ruhigen, ausgeglichenen und gesunden Schlaf sorgt. Magnesium entspannt, baut Stress ab, beruhigt und gibt dem Herz-Kreislauf-System Kraft. Besonders an hektischen Tagen ist es zu empfehlen, vor dem Zubett-Gehen eine Brausetablette Magnesium (240 mg Magnesium) zu sich zu nehmen. Durch das Magnesium wird weniger Stresshormon ACTH ausgeschüttet.

Der nächtliche Gang zum Kühlschrank

Kennen Sie das? Man hält sich den ganzen Tag zurück, isst wenig und hält Verlockungen stand. Und dann war dennoch alles vergebens, denn dann kommt die Nacht – und mit ihr der verhängnisvolle Nachthunger. Man schleicht sich aus dem Bett, geht an den Kühlschrank und futtert hemmungslos in sich hinein. Schuld daran ist das Stresshormon Cortisol, das besonders in stressigen Zeiten im Blut ansteigt



und Heißhungerattacken auf Kohlenhydrate auslöst. Die Sehnsucht nach Süßem wächst, da unser Organismus daraus das beruhigende Serotonin herstellt.

Doch Vorsicht – alles, was wir zu später Stunde zu uns nehmen, wird vom Körper nicht verarbeitet, sondern nur für den nächsten Tag gespeichert, wenn die Verdauung wieder auf vollen Touren läuft.

Was kann man dagegen tun? Lassen Sie tagsüber keine Mahlzeit aus. Ernähren Sie sich mit fünf kleinen Portionen. Wer auch nur eine Mahlzeit auslässt, senkt damit den Blutzuckerspiegel. Damit aber ist der nächtliche Heißhunger auf Süßes vorprogrammiert. Achten Sie auf fettarme Nahrung. Fettreiche Lebensmittel machen nachts süchtig nach noch mehr Fett.

Fett regt nämlich unter anderem im Organismus die Produktion der Substanz Galanin an. Und dieses fördert den Wunsch nach noch mehr Fett.

Wichtig ist ein gesundes Frühstück am Morgen. Sie sollten nicht mit leerem Magen den Tag beginnen. Am besten sind Müsli oder Vollkornbrot, Milchprodukte, frisches Obst und rohes Gemüse. Ihr Abendessen sollten Sie nicht zu spät einnehmen und auf leichte und gesunde Kost achten. Ein frischer Salat, ein gedünsteter Fisch oder schonend zubereitetes Gemüse sind ideal. Ein Gläschen Wein ist erlaubt, allerdings sollte es nicht mehr sein. Zu viel Alkohol senkt den Blutzuckerspiegel und produziert nachts Heißhunger. Auch Süßigkeiten am späten Abend fördern den nächtlichen Gang zum Kühlschrank. Erlaubt und sogar förderlich ist ein Apfel vor dem Zu-Bett-Gehen. Er wirkt dem nächtlichen Heißhunger entgegen. Wichtig ist, dass Sie den Apfel gut kauen.

Schlafen Sie ausreichend. Wer übermüdet und unausgeschlafen ist, versucht instinktiv, das Schlafdefizit durch übermäßiges Essen auszugleichen. Und zu guter Letzt sollte Ihr Kühlschrank erst gar nicht über verlockende und kalorienreiche Vorräte verfügen.

Fitness fürs Gehirn

Was braucht unser Gehirn, um fit zu sein, um sich konzentrieren zu können und um leistungsstark zu sein?

● **Sauerstoff.** Das Gehirn, macht zwar nur zwei Prozent unseres Körpergewichts aus, beansprucht jedoch 40 Prozent unseres eingeatmeten Sauerstoffs. Bei sportlicher Betätigung, die übrigens auch sehr wichtig fürs Gehirn ist, braucht es noch mehr.



● **Flüssigkeit.** Trinken Sie über den Tag verteilt 2 Liter Mineralwasser. Unser Gehirn besteht zu 70 Prozent aus Wasser, kann also nur im feuchten Milieu aktiv sein. Wer beim Lernen zu wenig trinkt, wird denkfaul, kann sich nichts merken. Ein ideales Getränk ist die Apfelschorle: Apfelsaft und Mineralwasser 1 zu 1 mischen. Damit bekommt das Gehirn genau jene Menge an Mineralstoffen, die es zum Arbeiten braucht.



● **Schlaf.** Unser Gehirn benötigt etwa 8 Stunden Schlaf pro Tag.

● **Nahrung.** Zusätzlich müssen Sie Ihrem Gehirn Kraft durch Nahrung geben. Essen Sie sich klug! Und dafür sollten Sie viel Grünes essen: Salat, Spinat, Kräuter. Der darin enthaltene grüne Farbstoff bewirkt, dass der eingeatmete Sauerstoff möglichst lange im Gehirn bleibt. Tomaten sind ebenfalls gut für die geistige Fitness. Sie enthalten eine Substanz, die das Gedächtnis verbessert. Darüber hinaus wird auch die Schüchternheit besiegt. Untersuchungen in den USA haben ergeben: Das ideale Essen zur Prüfungszeit ist Mozzarella mit Tomaten und Basilikum. Mozzarella liefert Cholin, das ist Sprit fürs Denken. Und

Tomate und Basilikum kurbeln unser Gedächtnis ganz besonders an. Ein speziell wirksamer Kraftstoff ist auch das Naturlecithin aus der Sojabohne mit seinem guten Cholingehalt.

Treiben Sie zusätzlich täglich Gehirnjogging. Hier einige Tipps:

- Lassen Sie den Einkaufszettel zu Hause und vergleichen Sie danach, ob Sie etwas vergessen haben.
- Lernen Sie eine Fremdsprache.
- Lernen Sie Gedichte und Lieder auswendig.
- Weichen Sie neuen geistigen Herausforderungen – etwa dem Umgang mit einem Computer oder dem Videorecorder – nicht aus.

- Rechnen Sie mehr im Kopf. Greifen Sie nicht gleich zum Taschenrechner.
- Lösen Sie Kreuzworträtsel, Sudoku und andere Rätselspiele.
- Spielen Sie mal wieder, zum Beispiel „Stadt, Land, Fluß“ oder „Memory“.

Sport ja – aber richtig

Unser Körper funktioniert nur dann richtig gut und koordiniert, wenn er regelmäßig in Bewegung gehalten wird. Wichtig bei sportlichen Aktivitäten ist, dass Sie Spaß daran haben und diese als angenehm empfinden. Übertriebener Sport bedeutet nämlich für den Organismus erneut Stress und belastet ihn gesundheitlich. Deshalb empfehle ich Ihnen, auf folgende Dinge zu achten:

- Suchen Sie sich eine zu Ihrem Typ passende Sportart aus, die Sie gerne in regelmäßigen Abständen ausüben.
- Dies können auch ganz einfache Bewegungsabläufe sein wie etwa Spaziergehen, Wandern, Radfahren. Es ist übrigens nie zu spät, mit der Bewegung zu beginnen, auch im vorgerückten Alter kann man sich dies zum Ziel setzen.
- Es ist allerdings sinnvoll, wenn man sich ab dem 50. Lebensjahr für eine regelmäßige Freizeitsportart entscheidet, dass man vorher darüber mit dem Arzt spricht.
- Was immer Sie tun, beginnen Sie vorsichtig. Üben Sie den Sport regelmäßig aus, nur dann ist es auch sinnvoll.
- Steigern Sie langsam Ihre Trainingseinheiten. Fangen Sie mit ganz leichten Übungen an.
- Beginnen Sie Ihren Freizeitsport niemals mit vollem Magen, aber auch nicht hungrig. Beides ist für den Organismus nicht gesund.

- Üben Sie Ihren Freizeitsport niemals unter Stress und in Hektik aus. Nehmen Sie sich entspannt Zeit dafür.

Schon bald werden Sie merken, wie die regelmäßigen Bewegungen Ihrem Körper gut tun, denn nicht nur die Praxis, auch zahlreiche Studienergebnisse haben gezeigt:

- Wer körperlich aktiv ist, kann sich damit in gewisser Weise vor Herzinfarkt und vor einem plötzlichen Herztod schützen.
- Bereits kleine Belastungen des Körpers wie regelmäßiges Treppensteigen oder Spaziergehen können die Häufigkeit von Herzerkrankungen senken.



Sport ja – aber richtig

- Mit bereits geringfügiger körperlicher Belastung kann man bedeutsam den Fettstoffwechsel verbessern.
- Regelmäßige körperliche Aktivität erhöht das so genannte „gute“ HDL-Cholesterin und senkt das so genannte „böse“ LDL-Cholesterin. Allerdings wird die Gesundheit erst verbessert, wenn Herz, Kreislauf und Muskeln mindestens fünf Minuten auf Trab gehalten werden.
- Regelmäßige Bewegung erhöht die Stress-Verträglichkeit. Man lernt das „Abschalten“.
- Mit regelmäßiger Bewegung wird die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit verbessert.
- Die Fließeigenschaft des Blutes wird aktiviert, ebenso die Sauerstoffversorgung aller Körperzellen.
- Das allgemeine Wohlbefinden verbessert sich, und es kommt zu einer positiveren Lebenseinstellung.

Kleine Fitnessübungen lassen sich auch in den normalen Alltag einbauen. Diese Übungen können Sie ohne großen Aufwand betreiben:

- Wippen Sie ab und zu am Tag 30-mal im Stehen auf den Zehenspitzen auf und ab.
- Gehen Sie im Laufe des Tages insgesamt eine Stunde flott spazieren, zum Beispiel mittags 30 Minuten und abends vor dem Essen 30 Minuten. Schaffen Sie mittags eine ganze Stunde und abends 30 Minuten, ist es noch besser.
- Man kann nicht jedem ein paar Liegestütze im Laufe des Tages zumuten. Den Stehstütz aber kann jeder mitmachen. Stellen Sie sich mit durchgestreckten Knien vor eine offene Türe, stützen Sie die Handflächen links und rechts auf den Türrahmen. Jetzt machen Sie mit den Armen dieselben Bewegungen wie beim Liegestütz, nur eben im Stehen. Sie nähern sich mit dem Gesicht

der Türöffnung und drücken sich dann wieder weg. So meistern Sie locker 20 Stehstütze und verbessern Ihre Kondition.

- Legen Sie sich mit dem Rücken auf den Boden und fahren 20 Minuten mit den Beinen in der Luft Fahrrad.
- Schreiten Sie mit weit ausschwingenden Armen eine Stunde lang auf ebener Strecke in der Natur flott dahin. Dies geht natürlich auch zu Hause.
- Gehen Sie bei Ihrem Ausflug in die Stadt mit flottem Schritt.
- Stellen Sie sich mehrmals am Tag locker hin, heben die gestreckten Arme weit über den Kopf, legen die Handflächen aufeinander und neigen nun beide gestreckten Arme gemeinsam zuerst nach rechts, dann nach links, dann wieder nach rechts, dann nach links. Hin und her und hin und her. Das tut dem Rücken gut. Wir bekommen ein neues, gutes Körpergefühl, entspannen uns und vergessen die Anstrengungen des Tages.
- Stellen Sie sich mehrmals am Tag locker hin und ballen die Hände zu Fäusten. Nun beginnen Sie mit diesen Fäusten gegen die Luft zu boxen. dreimal 5 Minuten, jeweils eine kurze Pause dazwischen. Man nennt das Luftboxen.
- Machen Sie abends vor dem Zubettgehen ein kleines Wirbelsäulentraining: gerade stehen, Arme hängen herab, Handflächen sind nach vorn gerichtet, Kinn zur Brust. Einatmen durch die Nase und auf die Zehenspitzen erheben. Kurz innehalten, dann wieder auf die Fersen herab und dabei durch den Mund ausatmen. Die Übung mehrmals wiederholen.
- Suchen Sie tagsüber eine Treppe und bemühen Sie sich, zweimal die Stufen auf und ab zu laufen.
- Setzen Sie sich nach dem Abendessen nicht hin, sondern gehen Sie die ganze Wohnung ab.



Gesundes Trinken

Ohne Wasser wäre unser Leben nicht möglich. Der Mensch besteht zu zwei Dritteln aus Wasser. Es ist somit sein Grundelement. Er braucht es, damit der Organismus in Schwung bleibt und seine Funktionen erfüllen kann, damit Stoffwechselabfallprodukte und Gifte aus dem Körper abtransportiert werden können.

Wasser – das Beste aus der Natur

Ein erwachsener Mensch gibt in der warmen Jahreszeit täglich mit Harn und Schweiß drei Liter Flüssigkeit ab. Bei extremen Temperaturen und viel Bewegung kann das sogar noch mehr sein. Wenn nicht sofort entsprechende Mengen an Flüssigkeit nachgeliefert werden, kommt es zu Kreislaufversagen, zu Störungen der Herz- und Bronchientätigkeit. Auch Blut und Haut leiden darunter. Denken Sie daher besonders an warmen Tagen daran, immer etwas zu trinken dabeizuhaben.

Fazit: Im Sommer sollte jeder täglich drei Liter Flüssigkeit zu sich nehmen. Die optimale Flüssigkeit dafür ist und bleibt das Wasser. Es hat zum einen keine Kalorien und belastet somit nicht das Körpergewicht. Zum anderen führt es uns noch wertvolle Mineralstoffe und Spurenelemente zu. Darüber hinaus wirkt es in vielen Fällen auch als Medizin.

Im Folgenden einige Beispiele, wann Sie nicht zur Hausapotheke, sondern zu einem Glas Wasser greifen können:

- **Übelkeit und leichter Schwindel:** Trinken Sie $\frac{1}{4}$ Liter kaltes Wasser in ganz kleinen Schlucken. Dazwischen tief ein- und ausatmen.

- **Kraftlos an heißen Tagen:** Lassen Sie $\frac{1}{4}$ Liter Wasser einmal aufkochen, und trinken Sie es dann in kleinen Schlucken so heiß, wie Sie es vertragen können. Das ist ein uraltes indisches Rezept für mehr Vitalität an heißen Tagen.

- **Verstopfung:** Gießen Sie abends $\frac{1}{4}$ Liter Wasser in ein Glas und lassen Sie es zugedeckt im Raum stehen. Am nächsten Morgen trinken Sie das abgestandene Wasser mit Raumtemperatur in langsamen, kleinen Schlucken. Das bringt die Verdauung eine Stunde danach so richtig in Schwung.



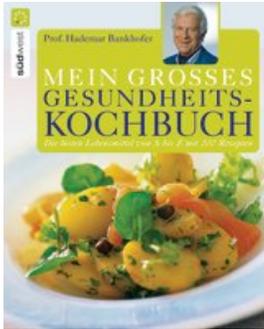
● **Stressbelastung:** Wer beruflich oder privat in Stresssituationen gerät, der belastet damit Herz und Kreislauf. 1/4 Liter Mineralwasser, das hohe Mengen am Mineralstoff Magnesium enthält, kann hier Abhilfe schaffen. Das Magnesium stärkt die Nervenzellen gegen die Stresshormone Adrenalin und Noradrenalin.

Tees und Kräutertees

Schwarzer Tee hat in den letzten Jahren enorm an Bedeutung in der gesunden Ernährung gewonnen. Zahllose Studien haben ergeben, dass die schützenden Phenolsubstanzen unsere Gefäße elastisch erhalten. Außerdem ist Schwarztee ein kalorienfreies Getränk – wenn man ihn nicht süßt –, das uns mit den Vitaminen B₁ und B₂ für starke Nerven und gegen Stress, mit Fluor für die Zähne zum Schutz vor Karies, mit Mangan für gute Laune und Kalium für Herz und Muskeln versorgt. Die Gerbstoffe im Schwarztee beruhigen Magen und Darm.

Die Teeblätter des **Grünen Tees** enthalten große Mengen an Vitamin C gegen Erkältungen und Stress, Fluor zum Stärken der Zähne, das Spurenelement Mangan zur Vorbeugung von Osteoporose sowie Bitterstoffe und vor allem Polyphenole. Sie sind das Wichtigste im Grünen Tee. Es gibt zwei Arten von Polyphenolen: Gerbstoffe und EGCG-Substanzen. Die Gerbstoffe beruhigen Magen und Darm, schalten schädliche Bakterien aus und beugen damit entzündlichen Magen- und Darmstörungen vor. Sie machen auch die Haut widerstandsfähiger. Die EGCG-Stoffe haben krebshemmende und blutverdünnende Eigenschaften. Man hat in vielen Studien beobachtet: Wer regelmäßig Grünen Tee trinkt, senkt das Risiko für Leber-, Lungen- und Darmkrebs. Übrigens: Grüner Tee sollte nicht mit kochendem Wasser aufgegossen werden. Stellen Sie das kochende Wasser ab und lassen es 4 bis 5 Minuten abkühlen. Dann hat es eine Temperatur von etwa 70 °C. Diese ist optimal zum Aufbrühen. Grünen Tee kann man zweimal aufgießen, also nochmal verwerten.





Hademar Bankhofer

Mein großes Gesundheitskochbuch

Die besten Lebensmittel von A bis Z

Gebundenes Buch, Pappband, 144 Seiten, 21x26

ISBN: 978-3-517-08255-4

Südwest

Erscheinungstermin: September 2006

Gesundheit kann man essen!

Die richtigen Lebensmittel helfen, Krankheiten vorzubeugen und zu heilen, sie steuern unsere Lebensenergie und beeinflussen unser Aussehen. Professor Hademar Bankhofer beschreibt die Wirkung der 50 gesündesten Lebensmittel und nennt für jedes vier Rezepte – für alle Mahlzeiten des Tages. Ein Gericht ist fürs Mitnehmen an den Arbeitsplatz gedacht, damit man sich auch dort wohlfühlt und fit ist. Die Gerichte sind einfach zuzubereiten und schmecken hervorragend –damit ist das anschließende Wohlfühl schon garantiert.

Prof. Hademar Bankhofer, international anerkannter Medizinjournalist auf dem Sektor Naturheilweisen, ist durch seine zahlreichen TV-Auftritte und Kolumnen einem großen Publikum bekannt. Er versteht es, schwierige medizinische Probleme verständlich zu erklären. Aufgrund seiner engen Zusammenarbeit mit medizinischen Koryphäen ist er stets auf dem aktuellen Stand der Wissenschaft und genießt Anerkennung nicht nur bei einem breiten Publikum, sondern auch in medizinischen Fachkreisen.

 [Der Titel im Katalog](#)