

Vitamin D

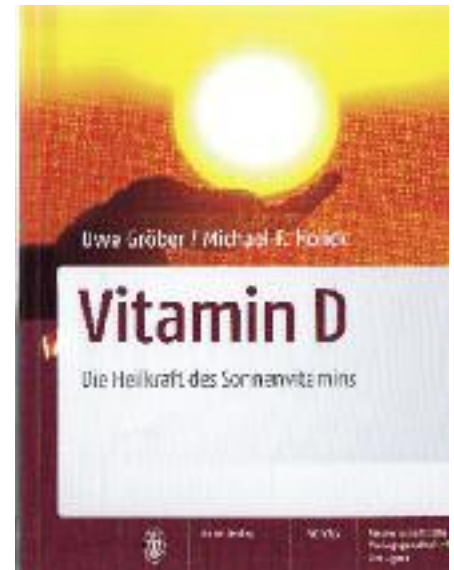
Die Heilkraft des Sonnenvitamins

«Vitamin D wird in seiner aktiven Form in unserem Körper nicht nur für den Knochenstoffwechsel, sondern für die reibungslose Funktion fast aller Zellen und Organe benötigt.» Diesem Satz aus der Einleitung wird das umfassende Konzept des neuen Buches des deutschen Mikronährstoffexperten Uwe Gröber und des amerikanischen Vitamin-D-Experten Michael F. Holick durchaus gerecht. Faszinierend wird die historische Entwicklung von der Vitamin-D-Mangelkrankheit Rachitis im 17. Jahrhundert bis zu den heutigen sonnenkritischen Bedenken im Zusammenhang mit Hautkrebs dargestellt.

Einen breiten Raum nehmen die Kapitel über die Aufgaben und die präventiven Wirkungen des Sonnenvitamins ein; sehr informativ ist auch das Kapitel über die Interaktionen zwischen Vitamin D und Medikamenten. Kurz: Ein praxisnahes Buch, das zu allen Aspekten rund um das Vitamin D erschöpfend Auskunft gibt.

WG

Uwe Gröber/Michael F. Holick
Vitamin D. Die Heilkraft des Sonnenvitamins
Wissenschaftliche Verlagsgesellschaft,
Stuttgart 2012
304 Seiten. Euro 39.80
ISBN 978-3-8047-3037-3



Vegetarische Ernährung

Der Vegetarismus ist immer mehr nicht nur eine Ernährungsweise, sondern auch ein Lebensstil, der neben gesundheitlichen auch ethische, ökologische, wirtschaftliche und gesellschaftliche Aspekte einbezieht. Die Schwerpunkte dieses bereits in 3. Auflage erschienenen Buches sind die historische Entwicklung des Vegetarismus, das Potenzial zur Krankheitsprävention sowie die Versorgung der Vegetarier mit Nährstoffen, wobei hier noch nach verschiedenen Lebensphasen differenziert wird. Bedenkenswert sind vor al-

lem auch die Aussagen zur Zukunftsfähigkeit des Vegetarismus: Wenn die Treibhausgase aus der Tierproduktion mehr zur Klimaschädigung beitragen als der globale Verkehrssektor, erhält der Ruf nach einer nachhaltigen Landwirtschaft einen neuen Stellenwert.

WG

Claus Leitzmann/Markus Keller
Vegetarische Ernährung
Verlag Eugen Ulmer, Stuttgart 2013
380 Seiten, Fr. 31.90
ISBN 978-3-8252-3873-5

