

Buchrezension

Warum manche Menschen nie krank werden ...

... und wie auch Sie in Zukunft gesund bleiben
Warum werden manche Menschen eigentlich nie krank – während man selbst bei fast jeder Erkältungswelle dabei ist? Der amerikanische Medizinjournalist Gene Stone hat sich auf die Suche gemacht nach Menschen, die nie krank werden – mit dem Ziel, ihr Geheimnis kennen zu lernen und andere davon profitieren zu lassen.



Stone hat kerngesunde Personen aufgespürt und sich erzählen lassen, wie sie leben und mit welcher Strategie sie ihr Immunsystem dauerhaft stark machen. Die 25 für ihn überzeugendsten Rezepte hat er selbst getestet und aufgeschrieben.

Herausgekommen ist ein kurzweilig geschriebener Ratgeber, der zum Nachdenken über die eigenen Lebensgewohnheiten und vielleicht zum Umdenken anregt. Alle persönlichen Gesundheitsrezepte der seit langem gesunden Menschen werden aus Sicht der überzeugten Anwender beschrieben, aber vom Autor auch auf den Prüfstand aktueller medizinischer Forschungsergebnisse gestellt

Bierhefe gegen hohen Homozystein-Spiegel, der einen Schlaganfall auslösen kann? Kalte Dusche zur Abhärtung? Haustiere gegen hohen Blutdruck? Die Heilpflanze Gotu Kola gegen Durchblutungsstörungen? Zimt gegen Bakterien und Diabetes? Oder vielleicht sogar ein Umzug in ein anderes Land, in eine sogenannte „Blue Zone“ ? – z.B. auf die griechische Insel Ikaria, auf der weltweit die meisten 90-Jährigen leben. Die Krebsrate ist dort erheblich niedriger als in anderen Regionen und Demenz ist so gut wie unbekannt.

Der Autor ist überzeugt, dass die vorgestellten Methoden bei jedem funktionieren. Er ermuntert den Leser, das auszuwählen, was zum jeweiligen Lebensstil und den Vorlieben passt. Gesund ist, wer sich gesunde Angewohnheiten aneignet und ihnen einen festen Platz in seinem Leben einräumt.

Stone, Gene: Warum manche Menschen nie krank werden: ...und wie sie auch in Zukunft gesund bleiben. Aus dem Englischen von Birgit Hofmann, 368 Seiten, Dezember 2011, Heyne Verlag, Taschenbuch: ISBN 978-3453602083, 8,95 Euro, eBook: ASIN B007HTGJ84, 7,99 Euro



STIFTUNG
DEUTSCHE
SCHLAGANFALL
HILFE

Stiftung Deutsche Schlaganfall-Hilfe
Schulstraße 22, 33111 Gütersloh

Service- und Beratungszentrum

Telefon: 05241 9770-0

Telefax: 05241 9770-777

E-Mail: info@schlaganfall-hilfe.de

Internet: schlaganfall-hilfe.de



facebook.com/SchlaganfallHilfe



Spendenkonto

Sparkasse Gütersloh

IBAN: DE80 4785 0065 0000 0000 50