



Buchbesprechung

Fit in die Kiste – Die Basismethode

von Burkhard Sieper und Michael Eisenmann

Die beiden Autoren sind studierte Pharmazeuten und sehen durch den täglichen Apothekenbetrieb die Entwicklung im Gesundheitswesen mit sehr kritischen Augen.

Sie gehen aufgrund der Tatsache, dass wir alle älter werden als früher, der Frage nach, wie man es schafft, auch in höherem Alter gesund und fit zu sein. Nach wissenschaftlichen Untersuchungen muss jeder damit rechnen, dass er spätestens mit 60 Jahren an einer Erkrankung leidet, die ihn massiv in seiner Lebensqualität einschränkt.

Damit der Mensch eigenverantwortlich an seiner Gesundheit arbeiten

kann, sollte er informiert sein über das, was zu deren Erhaltung wichtig ist. Hier setzen die Autoren an und erklären sehr einprägsam die Wirkung unserer Nahrungsmittel und die Herstellung vollwertiger Speisen. Sie widmen dem Thema Ernährung breite Aufmerksamkeit. Aber auch die Bewegung, unser Denken, die Atmung und der Schlaf sind wichtige Pfeiler für die Gesunderhaltung der Menschen. Zu allen angesprochenen Punkten werden wichtige Tipps und Anregungen zum „Weiterdenken“ gegeben.

Das Ziel der Autoren ist es, den Menschen anzuregen, seine Ge-

sundheit und die Verantwortung dafür zu überdenken und aktiv an seinem körperlichen und geistigen Wohlergehen zu arbeiten. Sie ermuntern die Leser, eigene Wege zu gehen und das Lebensglück in körperlicher Frische immer wieder neu zu entdecken.

Ein Buch, das man gern jedem Patienten in die Hand drücken kann, damit er Hilfe zur Selbsthilfe erfährt.

Dr. A. Kracke

Das Buch ist ab sofort über den Semmelweis-Verlag erhältlich und kostet EUR 14,50. □