

## Rezension

WEILL Pierre: SIND WIR MORGEN ALLE DICK? 40 Jahre Ernährungslügen. 10 Kilo Übergewicht. Systemed, Lünen 2009

**Maria Anna BENEDIKT**

Mehr als 40% der erwachsenen Weltbevölkerung sind heute übergewichtig. Auch immer mehr Jugendliche, Kinder und sogar Säuglinge sind davon betroffen. Der Autor Pierre Weill verfolgt mit seinem Buch die Ursprünge dieser Entwicklung und versucht das Phänomen begreifbar zu machen.

Das Buch ist kein Ratgeber, vielmehr eine Aufklärung. Weill beschreibt die Veränderungen der menschlichen Nahrungsaufnahme, beginnend in der Steinzeit bis zur heutigen modernen Gesellschaft. Immer wieder springt er in die Vergangenheit, um die Unterschiede deutlich zu machen. Von der Umstellung der Einkaufsgewohnheiten bis zum Verlust der Führungsrolle der Lebensmittel im Haushaltsbudget- all dies führte zu der heutigen Ernährungssituation und zwangsweise zum Übergewicht. Er versucht dem Leser zu vermitteln, was in den Fertiggerichten steckt, wie die industrielle Zubereitung derselben funktioniert und wie die Tiere gefüttert werden, die die Rohstoffe für unsere Nahrung produzieren. In einem weiteren Kapitel erfolgt die Beschreibung der einzelnen Fettarten, ihrer Zusammensetzung, ihrer Wirkung und ihrer Verwendung. In Verbindung mit diesen erwähnt er dann auch das Cholesterin und erläutert dessen Auswirkungen. Abschließend versucht er verschiedene Lösungswege für die zahlreichen Probleme im Bezug auf unsere Ernährung zu finden. Allen denen, die einen klar verständlichen Zugang zu dem Thema wünschen, sei dieses Buch empfohlen.