Rezension

WORM Dr. Nicolai: Die Schlafmangel Fett-Falle. ... wie Sie trotzdem gesund und schlank bleiben. Systemed Verlag, Lünen 2011

Dorothea GMEINER-JAHN

Der systemed Verlag hat sich seit Langem auf Themen rund um Ernährung und Gesundheit spezialisiert. Einer seiner produktivsten Autoren ist Nicolai Worm, Ökotrophologe und langjähriger Forscher, Lehrender/Trainer und Publizist. Bekannt geworden ist Worm u.a. durch die LO-GI-Diät, eine sanfte Version der kohlenhydratreduzierten Diät.

Im vorliegenden Buch hat sich Worm ein Thema vorgenommen, das auf den ersten Blick unscheinbar wirken mag, jedoch große Tragweite für unser Leben und unsere Gesundheitssysteme entwickelt: den Zusammenhang von zu wenig (gutem) Schlaf und Überernährung.

Die Kernthese seine Buches: Wer auf lange Sicht zu wenig (gut) schläft, wird wahrscheinlich übergewichtig – und umgekehrt: wer schlank bleiben oder werden möchte, sollte sein Augenmerk nicht nur auf Diät und Bewegung, sondern ebenso auf gedeihlichen Umgang mit Stress und genügend Schlaf legen.

Diese These wird durch eine Vielzahl von Detailinformationen breit untermauert. Das Buch ist allen zu empfehlen, die ihr Leben bewusst leben möchten, insbesondere auch Eltern, die ihren Kindern Starthilfe in ein gesundes Leben geben möchten, und Gesundheitspolitiker/-innen, die Antworten auf rasant wachsende Diabetes- und Herz-Kreislauf-Erkrankungsraten finden möchten.