

Rezension

Jopp, Andreas. *ON / OFF Gesundheit. Den Körper neu erschaffen durch Ernährung. On Immunsystem. On fittes Gehirn. On langsamer altern. On freie Blutbahnen. On Mikrobiom.* Consult Media Verlag. Köln. 1. Auflage. 2021. 236 S. EUR 18,90

Es gibt eine gute Ernährung! Den Körper neu erschaffen durch einen dunkelbunten Mix an Nahrung.

Haben Sie sich schon mal einen Jungbrunnen gewünscht? Dann ist das Buch On/Off Gesundheit von Andreas Jopp genau das richtige. Er erzählt in seinem Buch wie leicht und einfach wir unser eigenes Immunsystem stärken und somit im besten Fall unser Leben statistisch um Jahre verlängern können.

Das Buch ist im Softcoverformat herausgegeben und in übersichtliche Kapitel unterteilt. Die Sprache ist angenehm zu lesen und bunte Bilder und Grafiken unterstützen die Botschaft des Buches.

Die Botschaft ist auf die Frage zusammenzufassen, ob es eine gute Ernährung gibt und wird hier klar mit Ja beantwortet. Jopp zeigt anhand eines Mix aus Wissenschaftsjournalismus und Ratgeber mit dem Hintergrund und den Verweisen auf viele Metastudien und Forschungsergebnisse, dass eine traditionelle mediterrane Ernährung, einige Vorteile bringt.

„Sie lässt Telomere um fast 5 Jahre langsamer altern. Sie verringert den geistigen Abbau und erhält das Erinnerungsvermögen sowie das Arbeitsgedächtnis. Sie vermindert das Risiko für die verschiedenen Herz-Kreislauf-Erkrankungen drastisch. Sie senkt das Risiko für tödliche Herzinfarkte besser als Blutfettsenker. Sie verringert Depressionen und Stimmungsschwankungen. Sie erhält das Mikrobiom selbst bei 100-Jährigen am besten. Und das Ganze ohne Nebenwirkungen!“

Lassen sie sich ein auf eine Reise in die biochemische Fabrik ihres Körpers und die Welt der Superfoods, die so bekannt und nah sind. Lernen sie kennen wieso die Rede von einer ausgewogenen Ernährung, mit der wir konfrontiert werden, so ein Flopp ist.

Nichts weiter als die Verbesserung der Schlagkraft des Immunsystems gegen Viren, Bakterien und Krebszellen verspricht die Umsetzung der Inhalte dieses Buches und gibt einen guten Einblick in eine bewusste Ernährung, ohne sich an zu strenge und einseitige Ernährungspläne zu halten. Schützen sie ihre Zellen und Gene und aktivieren sie ihr Gehirn noch besser.

Lassen sie sich ein auf die Welt der Gewürze und Superfoods in Obst und Gemüse. Hätten Sie gewusst, dass Kakao und Hülsenfrüchte sowie Omega-3-Fette zum Superfood gehören? Wie sie ihrem Körper Antioxidantien und Ballaststoffe hinzufügen und auf 7-9 Portionen Pflanzenstoffe kommen, das erfahren sie in diesem Buch. Auf die Frage, ob man mit Gemüse beim Kochen eingeschränkter ist, antwortet Jopp, dass es drei Fleischsorten gibt und über 40 Gemüsesorten und die Vielfalt und Variationsmöglichkeiten um einiges größer sind.

Schlanker, satter und zufriedener. Das wäre doch was? Jopp ist überzeugt, dass die flankierende Umsetzung dieser Ernährung auch die Genesung bzw. Unterstützung von medizinischen Maßnahmen gut voranbringen kann und Krankheiten vorbeugen.

„Ein Viertel von dem, was wir essen, hält uns am Leben. Drei Viertel davon hält den Arzt am Leben“. Verkehren sie das alte Sprichwort um in mindestens Dreiviertel was uns am Leben hält!

5 Superfoods für diese Reise in unseren Körper und dessen Ernährung mit großen Auswirkungen bei Umsetzung!