
Rezension von Heike Brunner, HP und Journalistin, Redaktion LACHESIS-Newsletter

Wormer, Eberhard J.

Gutes Cholesterin - Böses Homocystein

Wie Sie sich vor Herzinfarkt,
Schlaganfall und Demenz wirksam schützen.
"Das Homocystein-Protokoll"
Gesunde Ernährung statt Cholesterinsenker,
Homocysteinspiegel normalisieren,
B-Vitamine erfolgreich einsetzen,
geistig und körperlich fit bis ins hohe Alter

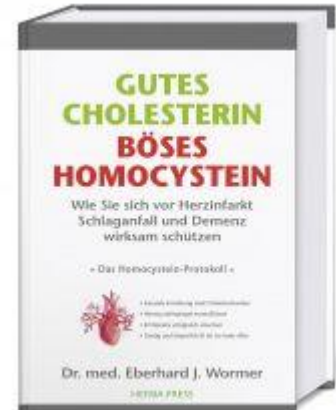
Herba Press 2019

Hardcover, 24 x 16,5 cm, 304 S.

mit vielen farbigen Abbildungen und informativen Grafiken

ISBN 978-3-946245-06-3

39,80 €



Der Medizin-Fachjournalist Dr. med. Eberhard J. Wormer widmet sich in diesem ausführlichen Fachbuch dem Thema Cholesterin versus Homocystein. Vielen ist bekannt, dass Cholesterin mit erhöhtem Risiko für Herzinfarkt und Schlaganfall, der Todesursache Nummer eins in Deutschland, einhergeht. Parallel zur Cholesterin-Forschung wurde jedoch auch an den Wirkmechanismen des Homocysteins geforscht, leider nicht so gut gefördert. Wormer zeigt eine spannende Geschichte dazu auf und stellt viele Studien zum Thema Homocystein vor.

Das Buch ist gegliedert in sechs Hauptkapitel, von einer allgemeinen Einführung ins Thema zur wissenschaftlichen Vertiefung hin. Schön bebildert, ein Merkmal des Verlags, dazu mit sehr guten Infografiken und einem ausführlichen Praxispart - dem „Homocystein-Protokoll“ - handelt es sich um ein gelungenes Werk zum Thema. Besonders schön sind die farblichen Zuordnungen der B-Vitamine wie: Blattgrün - Folsäure, Feuerrot - Vitamin B6. So werden Fachbegriffe anschaulich und zugänglich vermittelt. Zudem ist es ein wichtiges Buch, um auch andere chronische Alterserkrankungen in neuem Lichte der Behandlungsstrategie zu sehen, genannt seien hier zum Beispiel Demenz, MS, Fibromyalgie neben vielen weiteren häufig auftretenden Erkrankungen. Aufgrund seiner guten Recherche und Vermittlung von Hintergrund- und Basiswissen ist dieses Buch für Therapeut*innen und Lai*innen gleichermaßen wertvoll.