

Rezension

Hahn, Marco. *Stupid ways to die. Mit drei einfachen Schritten länger leben.* tredition GmbH. Hamburg. 2020. 176 S. EUR 16,99

Holy Shit: Länger leben ohne Zucker und ohne Aluminium und mit dem besten Getränk der Welt: Wasser!

Was braucht es, um gesund zu leben und vor allem die Wahrscheinlichkeit zu erhöhen, länger zu leben? Oder was sind die stupid ways to die? Marco Hahn bringt es in diesem Ratgeber- und Erklärbuch mit einem Dreiklang zur Sprache.

Das Buch ist im Softcover herausgegeben. Es ist in drei große Abschnitte: „Zucker – Killing me softly“, „Aluminium – come on, baby, light my fire“ und „Einfach das beste Getränk der Welt: Don't go chasing waterfalls“ mit jeweils zig Unterkapiteln geteilt. Am Ende kommt noch ein sehr kurzes Kapitel zum Thema: „Diäten: Sinn und Unsinn“ hinzu. Der Buchtitel und die Abschnitts-Untertitel in lockerem Englisch sowie wenig eingestreute englische Schlagwörter lassen einen lockeren Schreibstil und Spaß erahnen. Jedoch sei vorweggenommen, dass dieses durch eine Fakten- und Hypothesenfülle sowie versuchte Neutralität nicht erreicht wird.

Ja es ist ein gut recherchiertes Buch und es enthält viele, viele, viele interessante Informationen und Fakten sowie Querverweise auf Quellen dazu, jedoch ist das alles in einem wahllosen Potpourri zu den drei großen Überschriften im langen Fließtext geschrieben. Hinzukommen viele Einschränkungen nach dem Motto „könnte sein“ und „wäre möglich“ bzw. es ist eine Vermutung und wissenschaftlich noch nicht erwiesen, aber es deutet darauf hin. Dies überzeugt die positiven Versther und bestätigt die Kritiker. Hahn nimmt sein Wissen aus Büchern, Foren, Webseiten und wissenschaftlichen Arbeiten mit dem Ziel, es so verständlich und kurzweilig wie möglich aufzubereiten und den Extrakt – den Holy Shit – zu servieren. Das Buch ist mit vielen spannenden Details gespickt – welche nur schwer im Kopf zu behalten sind. Gut wären hier mehr grafische Darstellungen und einige Methodenwechsel in der Darstellung gewesen.

Die Grafiken sind mal mehr mal weniger zum Thema passend und hätten etwas ausführlicher bzw. methodisch besser aufbereitet sein können, z.B. durch tabellarische Visualisierungen, Diagramme, etc., die genauso peppig daherkommen können. Sie sind mir zu einfach und zu wenig und klein für die langen Fließtexte und nicht so genial wie angekündigt.

Inhaltlich spricht Hahn hier sehr wichtige und sicher vernachlässigte Themen an, die es wert sind, darüber nachzudenken und zu reden. Jeder weiß, dass Zucker und Aluminium ungesund und wenigstens nicht förderlich für unseren Körper sind und trotzdem nutzen wir es fast täglich in vielen Dosen. Sehr spannend finde ich die Querverweise, dass der Mensch sich vor nicht all zu langer Zeit nicht von so viel Zucker ernähren und mit Aluminium umgeben konnte und unser Körper auf diese Stoffe nicht eingestellt ist. Das ist mit den vielen Erläuterungen gut begreifbar und auch teils spannend mit neuem Wissen gefüllt. Beim Wasser ist der Unterschied zwischen Mineralwasser, Heilwasser, Tafelwasser, stillem Wasser und Trinkwasser sehr spannend nachzulesen und das war somit auch der erkenntnisreichste und gewinnbringendste Abschnitt für mich.

Es sind drei einfache Schritte, die lang und manchmal umständlich faktenreich erläutert werden und schwer umzusetzen sind. Weil wir Menschen so schwer aus unseren Mustern herauskommen. Hier bietet Marco Hahn einen guten Ratgeber an, der das Bewusstsein schärfen kann und gute Argumentationsmuster für den inneren und äußeren Gegner bieten kann.

Gönnen sie sich mehr Lebenszeit durch das Lesen des Buchs und den bewussteren gesunden Umgang mit Zucker, Aluminium und Wasser. Die ersten beiden so gut wie möglich weglassen und das dritte so viel wie möglich trinken. Ob das Zeug was Hahn argumentativ dafür bietet, „cool“ ist wie er sagt, mag der Leser selbst bewerten, es ist auf alle Fälle gesund und bewusstes Leben den „Holy Shit“ zu konsumieren.

Für ein richtig geiles langes Leben reicht es, die drei einfachen Dosen Holy Shit zu nehmen und umzusetzen und das Buch und die anderen Informationen danach im Bücherschrank verschwinden zu lassen oder zu verschenken. Mehr muss man sich davon nicht behalten.

4 Heilwasser mit Sprudel für dieses Buch, weil die Botschaft dann doch holy und cool ist. Shit. It's not that easy as it seems to be.