

Rezension

Jopp, Andreas. *Risikofaktor Vitaminmangel. Stoffwechsel und Immunsystem in Topform. Mehr Leistungskraft und stabile Psyche. Schutz vor Schlaganfall, Demenz, Krebs*. TRIAS Verlag in Georg Thieme Verlag KG. Stuttgart. 6., überarbeitete Auflage. 2024. 184 S. EUR 19,99

**Vitamine – Mangel im Überfluss – Vitaminieren Sie sich fit!**

Wollen sie Fit statt dauerermüde sein? Mehr Energie, eine stressresistente und stabile Psyche haben? Langsamer altern? Beleben sie ihre Psyche mit Vitaminen und Mineralien! Dass diese nicht über die ‚normale‘ Ernährung zugeführt werden können. beschreibt Andreas Jopp in diesem Buch, welches Ratgeber und Wissenschaftsjournalismus in einer wunderbar angenehmen Sprache ist. Es lohnt sich Vitamine einzunehmen, um leistungsfähiger zu werden und länger gesund zu bleiben.

Das Buch ist im stabilen Softcover herausgegeben und in viele kurze und übersichtliche Kapitel unterteilt, welche wiederum aus vielen kurzweilige Überschriften bestehen, die in der Regel eine bis drei Buchseiten nicht überschreiten. Das macht das Buch kurzweilig, spannend und für die Nachlese besonders wertvoll, da man sich im Inhaltsverzeichnis sehr gut zurechtfindet. Jopp versteht es dem Leser beste Vitamine zum Lesen wie Gehirn zu liefern! Der Text ist wunderbar angeordnet und unterstützt durch kleine auflockernde Grafiken und Bilder. Visuell ist Jopp hier Profi und versteht es dem Leser trockenes anschaulich und gehirngerecht zu liefern. Am Ende des Buches gibt es über sechs Seiten einen tabellarischen Überblick über die für uns wichtigen Vitamine und Mineralien/ Spurenelemente. Zum Abschluss kann man sich dann durch die 256 zitierten Quellen und Meta-Studien forsten und das Buch einer wissenschaftlichen Analyse gegenüberstellen. Ein 5-seitiges Stichwortverzeichnis vereinfacht das Suchen von Themen und Stichwörtern.

Jopp schreibt nicht nur Bestseller zur Ernährung am laufenden Band, sondern nimmt sich dafür Zeit und investiert viel in Recherchearbeit. Er hat hier wieder unzählige Quellen und Studien durchforstet und diese in eine wundervoll ansprechende Sprache übersetzt. Das Buch ist somit nicht nur Ratgeber, sondern gleichzeitig Studie und Wissenschaftsjournalismus in einer brillanten einfachen Sprache. Die aller fünf Jahre aktualisierte Auflage des Buches glänzt wieder mit einer kompletten Überarbeitung, v.a. mit Ergänzung aktueller (Meta-)Studien. 70% der heutigen Krankheiten werden als ernährungsbedingt eingestuft! Antioxidantien aus Obst und Gemüse, höhere Vitamin-D und Folat-Blutwerte senken das Krebsrisiko, zusätzliche Folsäure verhindert jährlich tausende Schlaganfälle und die Infektanfälligkeit und -dauer lässt sich mit Vitaminen senken.

Dieses Buch liest man nicht einmal so eben durch, sondern es fordert auch gleichzeitig heraus. Man kann sich nicht alles merken, doch geht es hier eher um das eigene Überzeugenlassen und die Entwicklung einer Haltung zum eigenen Körper.

Jopp zeigt, dass Deutschland noch Aufholbedarf in der Ernährung hat. 75 Staaten weltweit lassen z.B. Grundnahrungsmittel gesetzlich mit Folsäure anreichern.

Jopp beschreibt wie Vitamine und Mineralstoffe funktionieren und öffnet in seinem Buch eines der aufregendsten Forschungsfelder: die Nutritional Psychiatrie. Dazu hat er gar ein Interview mit einem der Experten auf dem Gebiet, Prof. Klaus Pietrzik von der Universität Bonn, geführt. „Der Körper produziert quasi wie im Star-Wars-Rüstungsprogramm.“ Vitamine sind die Versicherungspolice, in die wie so früh wie möglich einzahlen können. Antioxidantien in Obst und Gemüse gegen Schlaganfälle, Selen gegen Krebs, Vitamin B gegen Demenz, Neuroantioxidantien schützen Augen und Gehirn, zusätzliches Vitamin C schützt vor Infekten und senkt die Erkältungshäufigkeit, Eiweiße und B-

Vitamine steigern die Leistungsfähigkeit und werden auch von Topmanagern eingesetzt. Vitamin D und Magnesium hilft bei ADHS.

Würden Sie Ihren Ferrari mit Heizöl betanken? Dann machen Sie es doch nicht mit Ihrem Körper. Unsere Stoffwechselfabrik bedarf für Höchstleistungen auch hochwertiger Energiezufuhr. Früher ging es bei Vitaminen darum, Mangelsymptome zu verhindern. Heute geht es darum präventive Wirkungen auszuschöpfen. „Wir werden durch Ernährung krank und wollen durch Medizin gesund werden. Die Medizin ist zu einer teuren Reparaturwerkstatt einer schlechten Biostoffbetankung geworden.“ Wir leben in der paradoxen Situation eines Vitamin- und Mineralienmangels im Überfluss.

Wir benötigen eine Optimal- oder Sicherheitszufuhr statt einer Mindest- oder Minimalzufuhr an Vitaminen – die DGE-Empfehlungen sind hierfür nicht mehr ausreichend und auch die Ernährungspyramide hat eine kleine Änderung abbekommen.

Rauchen, Alkohol; Antibiotika Magensäurepuffer, Aspirin, Antibabypille, Penicillin und viele weitere Medikamente und Genussmittel beeinflussen die Ausscheidung und den Transport von Mikronährstoffen. So kann Jopp nicht sagen, was jeder einzelne genau benötigt, doch kann jeder einzelne seine Risikofaktoren selbst anschauen und Maßnahmen ergreifen.

Jopp setzt sich auch mit Kritikern auseinander und zerlegt die Mär der Überdosierung bzw. ordnet er die maximalen Zufuhren ein. Er gibt auch Tipps zur Zufuhr und zum Einkauf von Vitaminen und Mineralien – Weg mit der Döschen-Batterie. Leider nennt er die guten Global Player nicht beim Namen.

5 Vitamin-Bomben für dieses Buch. Empfehlenswert für Mediziner, Laien und Gesundheitspolitiker. Mit Meta-Studien wissenschaftlich geprüft! Bei schlechter Laune oder Skepsis zur Vitaminzufuhr fragen sie Andreas Jopp oder lesen sie dieses Buch.

„Sie fühlen sich immer nur so gut, wie Sie Ihre einmalige Biomaschine betanken!“

„Gesundheit ist ein einzigartiges, energiereiches Lebensgefühl!“