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

Goderbauer, Bettina und Kerckhoff, Annette

Das 70+ Kochbuch

Wie Sie sich im Alter gut versorgen
mit ausführlichem Rezeptteil

KVC Verlag - Natur und Medizin 2021

199 S.

ISBN 978-3-96562-058-2

14,90 €



Ein übersichtlicher Ratgeber im quadratischen Format, Bebilderung, Tipps und Infografiken halten ausgewogen die Balance. Die beiden Autorinnen sind Dr. Annette Kerckhoff, seit fast drei Jahrzehnten auf die Vermittlung von gesundheitsrelevanten Themen spezialisiert, und Bettina Goderbauer, sie praktiziert seit 2008 als Heilpraktikerin in eigener Praxis.

Das Buch gliedert sich in drei Hauptteile. Es wird zunächst darüber aufgeklärt, wie heute das Alter betrachtet wird, also weg von der steilen Abwärtskurve jenseits der Fünfzig, hin zu einem stetigen Besteigen eines Berggipfels mit verschiedenen Konditionen. Neben dem Bildlichen und Metaphorischen halten die Autorinnen aber auch einiges an spannenden Zahlen bereit, um die Dimension und Wichtigkeit der gesunden Ernährung im Alter in unserer Gesellschaft zu verdeutlichen. Begriffe wie "Best Ager" werden im ersten Kapitel erklärt, und im zweiten wird die "Gesunde Ernährung im Alter" vertiefend und mit Blick auf die aktuellste Forschung dargestellt. Vom Wissensstand und den "Blue Zones" erfahren die Leser*innen hier alles übers Essen. Und Trinken. Es werden die wichtigsten Vitalstoffe vorgestellt, Ernährungstipps zum Ausgleich bei alterstypischen Beschwerden gegeben und Erklärungen dazu. Das Buch hilft, Zusammenhänge zu verstehen und besticht mit einem sehr großen Rezeptteil, der gegliedert nach Frühstück, Mittag- und Abendessen ist. Suppen - und warum diese so gesund sind - stehen hoch im Kurs. Dies wird sicherlich die eine oder andere TCMLerin erfreuen. Im Anhang befinden sich zudem wertvolle Tipps; der Saisonkalender für Gemüse sei hier genannt und auch im Text finden sich immer wieder schöne Anregungen oder weiterführende Links zu Themen wie Resteverwertung.

Insgesamt ein sehr schön gemachtes Fachbuch, welches mit freundlichem Ton und ohne mahnenden Zeigefinger simple und kostengünstige Wege aufzeigt, das Leben anders als nur mit Zucker bis ins hohe Alter zu versüßen.