

## **Vorsicht Nährstoffräuber !**

Welche Medikamente Ihrem Körper Lebenskraft und essenzielle Nährstoffe entziehen - und welche natürlichen Wege es gibt, diesen lebensgefährlichen Mangel auszugleichen

Suzy Cohen (Autor)

**"Mein Buch zeigt die Wahrheit."**, 7. November 2011

Von **Christian Döring "leserate"**

Die Apothekerin Suzy Cohen behauptet gleich zu Anfang ihres Buches: "Mein Buch zeigt die Wahrheit." Das klingt wohl etwas überheblich, aber andererseits ist es ja löblich wenn die Autorin von ihrer Sache überzeugt ist, entscheiden muss sowieso der Leser nachdem er auch die letzte Buchseite gelesen hat.

Den Ansatz der Autorin sich nicht mit Medikamenten vollzustopfen, sondern bei der wohl überlegten Nahrungsaufnahme zu beginnen, den finde ich schon mal gut. Oft ist ja der Wille groß etwas für die eigene Gesundheit zu tun groß, nur der Wille ist nicht stark genug. Die Autorin ruft ihren Lesern zu: "Ändern Sie noch heute Ihr Denken, es wird Ihr Leben zum Besseren verändern."

Im folgenden dann schöpft die Apothekerin aus ihrem reichen Erfahrungsschatz den sie in ihrem Berufsleben gesammelt hat. In drei Teilen verabreicht sie dann ihren Lesern den Lektürestoff:

Teil I Schützen Sie sich vor Nährstoffräubern

Teil II Vitale Nährstoffe

Teil III Wie Sie Ihr Ergänzungsmittel am besten nutzen

Was ich am Schreibstil der Autorin bewundere, trotz ihrer 22jährigen Berufskarriere schreibt sie so, dass ich als Laie gut folgen kann und ihrer Argumentation für wenig Pillen, dafür aber sorgfältig ausgewählte Nahrungsmittel auch gut nachvollziehen kann.

Dabei vermittelt sie viel an Sachwissen, geht auf die neuen Volkskrankheiten wie zum Beispiel Depressionen, Krämpfe und Müdigkeit ein und hat gute Tipps parat.

Besonders spannend fand ich den Teil im Buch, in dem sie Pillen nicht verteufelt, sondern dazu aufruft sie geschickt mit dazu passenden Nahrungsmitteln zu kombinieren. Das habe ich so zuvor noch nicht gelesen.

Höchst spannend!