

Rainer Imming:

ERnährt

Was Gott zum Thema Essen sagt

Lychen (Daniel-Verlag) 2010

Gebunden, 159 Seiten

ISBN 978-3-935955-44-7

Preis: 7,95 Euro

Essen ist immer ein Thema. Ohne Essen geht es nicht. Manche essen zu viel, andere zu wenig, andere das Falsche usw. So werden von Zeit zu Zeit „die neuesten wissenschaftlichen Erkenntnisse“ veröffentlicht, die beanspruchen zu wissen, wie, was, wann, wie viel usw. man richtig isst. Aber vielleicht ist es einfacher, als wir glauben: abwechslungsreich; nicht mehr und nicht weniger, als wir benötigen. Zu simpel? Dann ist dieses Buch das Richtige. Es zeigt nämlich, „was Gott zum Thema Essen sagt“.

Über sein Vorgehen schreibt der Autor: „Die folgenden Kapitel stehen in der chronologischen Reihenfolge der biblischen Berichte. Jedes Kapitel hat ein in der Kapitelüberschrift genanntes Hauptthema und ist in drei Teile untergliedert. Im ersten Teil eines Kapitels werden zunächst die Aussagen der Bibel für den jeweiligen Zeitraum dargestellt. Darauf aufbauend möchte ich im zweiten Teil der Kapitel verschiedene aktuelle Themen der Ernährung ansprechen und schließlich im dritten Teil jedes Kapitels fragen, wie diese zu den entsprechenden Bibeltexten stehen, ob man daraus eine ‚biblische Ernährungsweise‘ ableiten kann.“

Konkret beginnt das Buch im Garten Eden und führt dann z. B. über Noah, Mose, Salomo und den Herrn Jesus bis in die Zukunft. Es geht auch auf etliche Diäten ein und enthält zwei Anhänge zu den Themen „Kinderernährung und Allergieprävention“ und „Gesunde Knochen“.

Das Buch ist leicht verständlich, sachlich und nüchtern geschrieben und hat einen ausführlichen Fußnotenapparat. Der Autor ist promovierter Lebensmittelchemiker und im Bereich der Qualitätsprüfung von Lebensmitteln tätig. Wer sich also einmal auf diese Weise mit dem Thema Ernährung beschäftigen möchte, dem sei dieses Buch empfohlen.

Jochen Klein