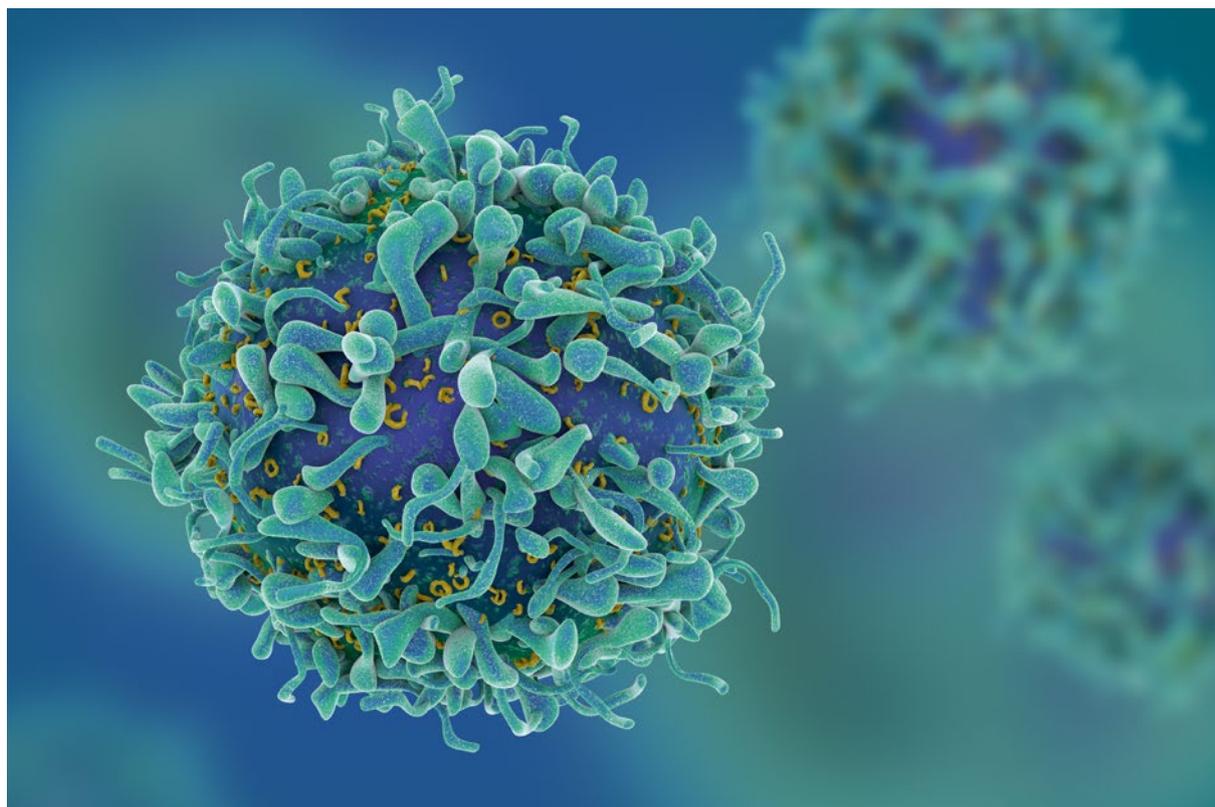


# BÜCHER UND MEHR



CGTOOLBOX / GETTY IMAGES / ISTOCK

## Wenn T-Zellen Hotdogs füttern

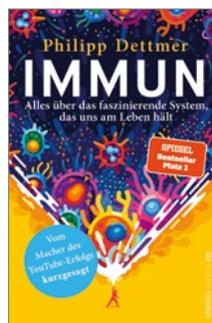
*Philipp Dettmer will Leser für das Immunsystem begeistern. Das gelingt ihm mit einem optischen wie auch sprachlichen Feuerwerk.*

Wenn Lifestyle-Blogger und Influencerinnen ihre Weisheiten oder Lebensgeschichten aus dem virtuellen Raum in die Buchhandlungen hieven, hält sich der Erkenntnisgewinn oft in Grenzen. Das Gegenteil trifft auf Philipp Dettmers Erstling »Immun« zu. Dass der Youtuber dem komplexen Immunsystem gerecht werden kann, hat er in über 150 Erklärvideos auf seinem beliebten YouTube-Kanal »Kurzgesagt – In a Nutshell« bewiesen, der 17 Millionen Abonnenten hat. Nun hat er sein Erklärkonzept erfolgreich auf Papier übertragen – sein Werk steht seit Wochen in den Bestsellerlisten.

Man könnte meinen, das Beste am Buch sei seine Optik: Es ist mit zahlreichen bunten Grafiken im Stil der »Kurzgesagt«-Videos ausgestattet, die das Gefühl vermitteln, einen der populären Clips zu »lesen«. Doch so toll die Infografiken auch sind. Das tatsächliche Alleinstellungsmerkmal ist die Leichtigkeit, mit der Dettmer die Leser durch das Immunsystem führt. Dettmer verwandelt unsere Abwehrzellen in »kopflose Immun-Soldaten«, die den Kampf gegen zahlreiche Feinde antreten. Zu den Helden seiner Odyssee gehören unter anderem die ausschließlich Hotdogs

fütternden T-Helferzellen oder die Neutrophilen, die man sich als »schlecht gelaunte Schimpansen auf Koks mit Maschinengewehr« vorstellen kann.

Zum Glück verteidigen sie den Körper, diese »komplizierte Röhre«, die »sehr feucht, schleimig und irgendwie eklig« ist, nicht allein: Da sind etwa die wohlgesinnten »Barbarenstämme«, also Bakterien, die auf Haut und Schleimhäuten leben und ihren Lebensraum nicht gerne mit anderen Keimen teilen. Die Haut selbst wird zum »Wüstenkönigreich«, einem Verteidi-



★★★★★

Philipp Dettmer

**IMMUN**

Alles über das faszinierende System, das uns am Leben hält

Ullstein, 2021, 432 S., € 19,99



gungswall »voller Gift speiender Geysire, die jeden Feind wegspülen«. Bei so vielen witzigen und kreativen Bildern merkt man fast nicht, wie Dettmer das Immunsystem Stück für Stück auseinanderdröseln – und man selbst ständig dazulernt.

Dettmer möchte seine Leserschaft für das Immunsystem begeistern. Bereits im ersten Satz ist er mit ihnen per du, erklärt in »Normalsterblichensprache«, wie er sie nennt, wie der Körper auf kleine Schnittwunden, auf Grippeviren oder chronischen Stress reagiert. Der umgangssprachliche Ton, den der Autor auch in seinem Youtube-Kanal anschlägt, kommt gut an. Millionen Menschen auf der ganzen Welt sehen sich die mittlerweile in mehreren Sprachen erscheinenden Videos an, die von Schwarzen Löchern, dem Klimawandel oder eben dem Immunsystem handeln. Sie wollen keinen drögen Frontalunterricht, sondern ein Format, das sie begeistert. »Immun« ist aber mehr als

Infotainment. Das stellt Dettmer direkt klar. Es soll dazu beitragen, dass Leserinnen und Leser genug dazu lernen, um »nicht mehr irgendwelchen Quacksalbern ausgeliefert« zu sein.

Philipp Dettmer ist Teil einer neuen Generation von Wissensvermittlern. Er erklärt verständlich, ohne ungenau zu werden. Und er beschönigt nicht: Denn künstliche Beatmung heißt nichts anderes als »ein Rohr in die Lunge stecken«, schreibt er etwa zum Coronavirus. Dass er zu bestimmten Angelegenheiten wie Impfungen eine klare Position vertritt, ist wichtig und mutig. Gerade diese emotionale Ebene macht vielen Menschen erst den Einstieg in wichtige Themen möglich. Und wenn Schwurbler mit Polemik Stimmen gewinnen, ist es höchste Zeit für die Wissenschaft, Stellung zu beziehen.

*Esther Megbel ist studierte Medizinerin und Volontärin in der Redaktion von »Spektrum.de«.*



Emily Anthes

### DRINNEN

Wie uns Räume verändern

HarperCollins, 2021, 318 S., 20,-  
Aus dem Englischen von Johanna Wais

**W**ir Menschen wissen, wie heiß es auf der Oberfläche der Sonne ist. Wir wissen, wie viel Druck 11 000 Meter unter dem Meer herrscht. Wir kennen Bakterien, die im Eis der kältesten Tundra leben, und Skorpione, die die trockensten Wüsten ihr Zuhause nennen. Das Wenigste bleibt der Wissenschaft verborgen und wenn etwas unklar ist, dann ist es das immer nur vorerst. Bei all der Wissbegierde des Menschen kam es der Journalistin Emily Anthes merkwürdig vor, dass sie kaum von Forschung hörte, die die Orte untersucht, an dem der Mensch – vor allem in der westlichen Welt – mehr als 90 Prozent seiner Zeit verbringt: Innenräume.

Wie wahrscheinlich die meisten hat die Autorin, die Abschlüsse von der Yale University und dem MIT sowie eine Vielzahl journalistischer Preise vorweisen kann, in den letzten zwei Jahren viel Zeit in ihrer Wohnung verbracht. Davon inspiriert hat sie sich an die Recherche nach verschiedenster Forschung zu Innenräumen gemacht und deren Ergebnisse in diesem Buch gesammelt.

Nach einer Einleitung folgen neun Kapitel, die sich unter anderem mit Mikrobiom, Arbeitsumfeldern, Gefängnispsychologie, der Smarhome-Technologie und dem Leben abseits unseres Planeten beschäftigen. Die Autorin zeigt auf jeder Seite, weswegen sie aktuell am MIT Wissenschaftskommunikation und -journalismus unterrichtet. Sie bezieht sich in jedem Kapitel auf eine Reihe von Studien und hat mit diversen Forschern gesprochen. Die immer fundierten und im Anhang präzise belegten Fakten werden klar und verständlich erklärt und miteinander verbunden, so dass jeweils ein abgeschlossenes Bild entsteht, das die aktuelle Forschung zu dem Themenkomplex darlegt.

Anthes erklärt geduldig und liefert immer wieder Beispiele aus ihrem Privatleben, etwa wenn sie sich bei der Demontage ihres Duschkopfes zur Entnahme einer Biofilm-Probe fragt, ob andere Menschen dort regelmäßig putzen. Das macht das Werk gut zugänglich. Der populärwissenschaftliche Charakter ändert nichts an dem hohen Informationsgehalt des Buchs, bei dem auch Leser, die sich mit dem besprochenen Thema bereits auseinandergesetzt haben, noch einiges Neues erfahren.

Wer wusste schon, dass die Anfänge des Smart-homes nicht im Silicon Valley liegen, sondern dass bereits in den 1990er Jahren in der Pflege mit diversen Sensoren versucht wurde, das Leben älterer Personen sicherer und komfortabler zu gestalten? Von diesem Ausgangspunkt aus arbeitet sich die Autorin chronologisch vorwärts, wagt einen Blick in die Zukunft und lässt auch ethisch heikle Implikationen der Tech-

nik nicht außen vor. So fragt sie nach der datenschutzrechtlichen Problematik, die entsteht, wenn ein smartes Heim etwa genetische Analysen seiner Bewohner erstellen könnte und somit ebenfalls über Verwandte Aussagen trafe, die diesem Verfahren gar nicht zugestimmt haben.

Ihr Ausblick geht so weit, dass sie über die Zukunft menschlichen Lebens auf fremden Planeten nachdenkt. Dieses wird sich zwangsläufig – lässt man aktuell noch sehr umstrittene Theorien zum Terraforming beiseite – in Innenräumen abspielen, da die Oberfläche auf den umgebenden Himmelskörpern bekanntermaßen tödlich ist. Hier können Erkenntnisse zu psychologischen, ergonomischen und Fragen

der Nachhaltigkeit, die man sich bereits für heutige Räume stellt, von unschätzbarem Wert sein.

Die unabhängig voneinander lesbaren Kapitel und ihre Inhalte wirken zwar bisweilen etwas willkürlich, was dem Werk manchmal den Charakter eines wissenschaftlichen Sammeluriums gibt, dies schmälert allerdings kaum die Lesefreude. Zusammenfassend bleibt zu sagen, dass »Drinnen« ein Buch voller interessanter Wissenschaft der Innenräume ist, das uns einen neuen Blick auf ein Umfeld erlaubt, von dem wir eigentlich dachten, es bereits in- und auswendig zu kennen.

*Maxime Pasker ist Literaturwissenschaftler, Philosoph und Wissenschaftsjournalist.*



★★★★☆

Tanja Queckenstedt

**EIN KOPF VOLLER IDEEN**

Wie Kreativität unseren Alltag bereichert

Topicus 2021, 273 S., € 9,99

## Mehr als ein Mensch gewordener Abreißkalender

*Ein Handbuch für Menschen, die sich für un kreativ halten*

**D**u musst nicht der nächste van Gogh oder Shakespeare werden, um kreativ zu sein. Das ist die Kernaussage von »Ein Kopf voller Ideen«, in dem die Psychologin Tanja Queckenstedt uns beibringen möchte, mehr Kreativität ins Leben zu lassen.

In sieben Kapiteln beleuchtet die Autorin, was Kreativität eigentlich ist, was sich dabei im Gehirn abspielt, welche Rolle Motivation, Stress, Achtsamkeit und Resilienz spielen und wie man am besten in den Flow kommt. Ihre Erzählungen unterbricht sie für eine Vielzahl von Übungen, die die Leserschaft zum aktiven Mitdenken und Umsetzen animieren. Toll ist die lockere und freundliche Ansprache mit »Du« und das Übungsverzeichnis am Anfang. Weniger angenehm sind die langen Kapitel. Eine genauere Unterteilung hätte geholfen, den roten Faden besser zu sehen und die verschiedenen Aspekte deutlicher herauszuarbeiten. Zudem wiederholt Queckenstedt viele Informationen – etwa den Satz, dass wir keine

weltberühmten Stars werden müssen, um kreativ zu sein.

Um es vorwegzunehmen: Es ist ein schönes Buch für Menschen, die sich bisher kaum mit Kreativität beschäftigt haben. Wer ohne Vorwissen mit dem Lesen beginnt, wird abgeholt mit vielen anschaulichen Beispielen, interessantem historischen Kontext und nur wenigen Fachbegriffen, die gut erklärt sind. Tanja Queckenstedt erzählt zudem, wie die wissenschaftlichen Fragen untersucht werden und welche Schwierigkeiten es dabei gibt. Kurze Zusammenfassungen am Ende der Kapitel runden das Ganze ab.

Wer sich unsicher ist, wie man kreativ werden kann und welches Gebiet einem liegt, den kann die Lektüre motivieren. Sie ist jenen zu empfehlen, die sonst eher gradlinig und effizienzfokussiert an eine Sache herangehen und streng mit sich sind. Solche Personen werden neben ihrer kreativen Ader in dem Buch möglicherweise Wege finden, besser mit Stress umzugehen und auch mal loszulassen.

Wer allerdings bereits ein wenig Kreativität lebt und nach Tipps zum Ausbau der eigenen Fähigkeiten sucht, ist hier falsch. Viele Übungen und Ratschläge sind oberflächlich und nicht unbedingt bahnbrechend: »Finde ein neues Hobby und leg einfach los«, »Übe und werde besser« oder »Sei nett zu dir selbst«. Dass sie manchmal mit Plattitüden statt handfestem Rat daherkommt, fällt der Autorin selbst auf: »Mir ist vollkommen klar, dass ich mich gerade wie ein Mensch gewordener Abreißkalender anhöre.« Sie möchte damit zum Ausdruck bringen, dass es keine eindeutigen Antworten gibt – aber vielleicht wäre etwas mehr Tiefgang an der ein oder anderen Stelle doch möglich gewesen.

*Stefanie Uhrig ist promovierte Neurowissenschaftlerin und Wissenschaftsjournalistin in Erbach im Odenwald.*



★★★★★

Mikael Krogerus,  
Roman Tschäppeler**MACHEN**Eine Anleitung fürs Loslegen,  
Dranbleiben und zu Ende führen

Kein &amp; Aber, 2021, 176 S., € 18,-

## Kompakter Motivationsgeber

*41 Werkzeuge, die helfen,  
Pläne in die Tat umzusetzen*

**M**achen« ist eines von fünf »kleinen Büchern für große Fragen« des schwedisch-schweizerischen Autorenduos Krogerus und Tschäppeler. Die kleinformatigen Bücher in knalligen Farben widmen sich außerdem den Themen Entscheiden, Erkennen, Reden und Fragen, allesamt wichtige Fähigkeiten, die für Erfolg im Beruf (und auch sonst im

Leben) entscheidend sind. »Machen« fokussiert dann zwar tatsächlich auf Probleme und Lösungen aus der Berufswelt, doch im Grunde lassen sich die vorgestellten 41 Werkzeuge größtenteils ebenso im Privatleben nutzen. Dreh- und Angelpunkt der 41 kurzen Kapitel ist die Frage, wie sich Ideen und Pläne möglichst effizient verwirklichen lassen, angefangen bei der Ideenfindung und Projektplanung über Eigen- und Fremdmotivation bis hin zur Evaluation des Erfolgs.

Die einzelnen Texte sind übersichtliche ein bis drei Seiten lang und werden durch kleine Zeichnungen und Grafiken aufgelockert. Sie sind im Plauderton und praxisnah geschrieben und können nacheinander oder in willkürlicher Reihenfolge gelesen werden. Durch das kompakte Format passt »Machen« in jede Tasche und eignet sich so zum Immer-wieder-Nachschlagen von Strategien, um vom Reden ins Handeln zu kommen. Ein unverzichtbarer Rat- und Motivationsgeber für alle Macherinnen und Macher.

*Larissa Tetsch ist promovierte Molekularbiologin und Wissenschaftsautorin bei München.*



★★★★★

Svenja Flaßpöhler

**SENSIBEL**Über moderne Empfindlichkeit  
und die Grenzen des Zumutbaren

Klett-Cotta, 2021, 232 S., € 20,-

## Die woke Gesellschaft

*Wie sensibel sind wir wirklich?*

**W**as darf man noch sagen? Warum »gendern« wir die Sprache? Wie lassen sich Vorurteile und Diskriminierung vermeiden? Die Berliner Philosophin Svenja Flaßpöhler, Chefredakteurin des »philosophie«-Magazins, setzt sich in diesem Buch mit der sensiblen Gesellschaft auseinander.

Sie beginnt mit einer Gegenüberstellung von Johan und Jan. Johan ist mittelalterlicher Ritter – und sein Leben kreist um Gewalt. Er lebt in einer Zeit ohne Polizei und unabhängige Gerichtsbarkeit, und er nimmt sich, was er braucht. Johan raubt, vergewaltigt und mordet, nicht weil er ein besonders böser Mensch wäre, sondern weil er sich in seiner Welt nur so Respekt verschaffen und überleben kann.

Dem gegenüber steht Jan aus der Jetztzeit. Der verheiratete Lehrer und zweifache Vater legt Wert auf gewaltfreie Kommunikation. Er würde seine Kinder nie schlagen, diskutiert alles mit ihnen, teilt sich mit seiner

berufstätigen Frau sämtliche familiären Pflichten. Er hat Verständnis, wenn sie keinen Sex will, nimmt Rücksicht auf andere im Handeln und Sprechen. Gerechtigkeit und Gleichberechtigung sind ihm einfach wichtig.

Zum Glück, denkt man erleichtert, leben wir in Jans Zeit! Der Kontrast zwischen den Männern soll verdeutlichen, was für einen weiten Weg wir auf zwischenmenschlichem Gebiet gegangen sind. Flaßpöhler sieht in der gesteigerten Sensibilität und im Ethos der Rücksichtnahme einen kulturellen Fortschritt. Wir sind emanzipiert, emphatisch und umsichtig, weil wir eine »von Scham begleitete Affektregulation« verinnerlicht haben.

Allerdings ist fraglich, ob es die von ihr skizzierte historische Linie vom Haudrauf zur empfindsamen Seele so wirklich gibt. Beispielsweise war im 19. Jahrhundert, als Drill und Sittenstrenge dominierten, der Zwang zur Affektregulation viel größer als heute. Dennoch ging man nicht zimperlich miteinander um. Zudem schließt Sensibilität selbst Grausamkeit nicht unbedingt aus, wie etwa feinfühligere Sadisten beweisen.

Ist die Sensibilität der woken (wachsamen) Gesellschaft immer wörtlich zu nehmen? Ist es nicht vielmehr Mode geworden, sich über andere zu entrüsten und die eigene Tugendhaftigkeit zur Schau zu stellen? Man ist gerne »mütend«, wie es oft in Onlineforen heißt. Wegen der Corona-Relativierer, der unverbesserlichen Fleisch- und SUV-Fans, wegen der Ignoranten, die sich einer besseren Welt verweigern.

Flaßpöhler benutzt Ideen vieler Soziologen und Philosophen, angefangen bei Elias Canettis »Über den

## Bestseller

Die aktuellen Spitzentitel aus den Bereichen  
Psychologie, Hirnforschung und Gesellschaft

- 1 MARIANNE KOCH  
Alt werde ich später: Neue Wege, um geistig  
und körperlich fit zu bleiben  
*DTV, 2021, 160 S., € 18,-*

---

- 2 JAMES CLEAR  
Die 1%-Methode: Minimale Veränderung,  
maximale Wirkung  
*Goldmann, 2020, 368 S., € 13,-*

---

- 3 LEON WINDSCHEID  
Besser fühlen: Eine Reise zur Gelassenheit  
*Rowohlt Polaris, 2021, 272 S., € 16,-*

---

- 4 ANNE FLECK  
Energy! Der gesunde Weg aus dem  
Müdigkeitslabyrinth  
*DTV, 2021, 432 S., € 25,-*

---

- 5 MARTIN WEHRLE  
Den Netten beißen die Hunde: Wie Sie sich  
Respekt verschaffen, Grenzen setzen und den  
verdienten Erfolg erlangen  
*Mosaik, 2021, 320 S., € 16,-*

---

- 6 PHILIPP DETTMER  
Immun: Alles über das faszinierende System,  
das uns am Leben hält  
*Ullstein Paperback, 2021, 432 S., € 19,99*

---

- 7 GIULIA ENDERS  
Darm mit Charme:  
Alles über ein unterschätztes Organ  
*Ullstein Taschenbuch, 2021, 304 S., € 11,99*

---

- 8 KEN MOGI  
Ikigai: Die japanische Lebenskunst  
*Dumont, 2020, 176 S., € 10,-*

---

- 9 JOE NAVARRO  
Menschen lesen. Ein FBI-Agent erklärt,  
wie man Körpersprache entschlüsselt  
*MVG, 2010, 272 S., € 16,95*

---

- 10 HENDRIK STREECK  
Unser Immunsystem: Wie es Bakterien, Viren &  
Co. abwehrt und wie wir es stärken  
*Piper, 2021, 224 S., € 22,-*

Nach Verkaufszahlen von media control  
gelistet (Zeitraum: 3. 1.–26. 1. 2022)



Prozess der Zivilisation« bis zum französisch-amerikanischen Aufklärer Alexis de Tocqueville, um Phänomene der Gegenwart verständlicher zu machen. Dabei stellt sie erstaunlicherweise jedoch nie in Frage, ob der proklamierte »gute Zweck« vielleicht gar nicht der wahre ist. Moralisieren kann auch eine Strategie zur Selbstaufwertung sein.

Sind wir womöglich deshalb so sensibel, weil wir uns in einer pluralen, unübersichtlichen Gesellschaft als »gute Menschen« zu erkennen geben wollen? Geht es also nicht vielmehr um Egopfleger, Status und Loyalität? Es verwundert, dass eine sonst so scharf beobachtende Philosophin diese Fragen ausklammert.

Die Autorin argumentiert ausgewogen, indem sie zeigt, wann »das Progressive ins Regressive kippt«. Den Rechten von Minderheiten und Diskriminierten Gehör zu verschaffen ist richtig, kann aber übers Ziel hinauschießen, wenn man das Augenmaß verliert. So sind etwa Forderungen wie die, Gedichte von Schwarzen sollten nur von Schwarzen übersetzt oder Transpersonen im Film sollten nur von Transpersonen dargestellt werden, ebenfalls diskriminierend, selbst wenn sie im Namen der Antidiskriminierung daherkommen.

Am Ende bleibt Flaßpöhlers Gegenwartsanalyse zwar auf halbem Weg stehen, dennoch hält sie viele bedenkenswerte Einsichten bereit.

Steve Ayan ist Psychologe und Redakteur bei »Gehirn&Geist«.



Jen Martin



**WARUM MANCHE GERÜCHE  
HEIMWEH VERURSACHEN UND  
KÜHLSCHRÄNKE NACHTS  
BESONDERS VERLOCKEND SIND**

Die Wissenschaft hinter deinen  
seltsamsten Eigenarten

Illustriert von Holly Jolley,  
aus dem Englischen von Janika Krichte  
Knesebeck, 2021, 128 S., € 14,-

## Ein Potpourri der Wissenschaften

Die Journalistin Jen Martin erklärt bekannte  
Alltagsphänomene

Die australische Wissenschaftsjournalistin und Dozentin Jen Martin legt zusammen mit der Illustratorin Holly Jolley ein Buch über ein weites Spektrum interessanter Fragen und Antworten vor. Sie leitet das »Science Communication Teaching Program« der University of Melbourne und hat viel Erfahrung

mit dem Verfassen verständlicher Texte. Seit mehr als 15 Jahren ist sie zudem eine bekannte Autorin für populärwissenschaftliche Sendungen in Radio und Fernsehen in Australien.

Leider führt der Untertitel »Die Wissenschaft hinter deinen seltsamsten Eigenarten« etwas in die Irre, schließlich geht es in ihrem Buch meist um völlig gewöhnliche Phänomene und Vorgänge. Das Werk zeigt, dass es für fast alle eigenartig wirkenden Angewohnheiten relativ einfache Erklärungen gibt.

Auf jeweils zwei bis vier Seiten referiert die Autorin die Befunde und fasst sie zusammen. Insgesamt sind es 33 kurze Kapitel zu Fragen wie: Warum erinnere ich mich nicht an meine Kindheit? Wieso geben Horrorfilme mir einen Kick? Weshalb beeinflussen Farben meine Stimmung? Warum strecke ich die Zunge heraus, wenn ich mich konzentriere? Antworten liefern Experimente der Psychologie sowie Neuro- und Kognitionswissenschaft, deren Ergebnisse die Journalistin knapp und verständlich darstellt.

Wegen der Kürze des Buchs beschränken sich die Antworten natürlich auf das Notwendigste. Neuro-

physiologische Grundlagen, Untersuchungsmethoden der Studien und Statistik spielen eher eine untergeordnete Rolle, aber das Literaturverzeichnis im Anhang verweist auf die englischsprachigen Originalarbeiten, in denen man mehr Details zum Nachlesen finden kann. Damit ist Jen Martin ein zufrieden stellendes populärwissenschaftliches Werk gelungen, das angenehm zu lesen ist und nicht überfordert.

Die kurzen Abschnitte sind voneinander unabhängig, so dass man sich bei Interesse auch einzelne Themen herauspicken kann und nicht an die strikte Reihenfolge der Kapitel gebunden ist. Die fröhlich bunten Illustrationen und das vertrauliche Du lassen vermuten, dass sich das Werk vor allem an einen jüngeren Leserkreis wendet. Aber auch ältere Semester, die sich nicht an der gegenderten Schreibweise wie Wissenschaftler:innen, Forscher:innen und Expert:innen stören, finden hier viele Anregungen und lesen die 128 Seiten mit Gewinn.

*Wolfgang Skrandies ist Professor für Physiologie an der Justus-Liebig-Universität Gießen sowie an der Dokkyo Medical University in Japan.*

Spektrum LIVE



## WIE BIN ICH – UND WENN JA, WARUM NICHT?

Weshalb es so schwer ist, sich selbst zu erkennen – Gehirn&Geist-Redakteur Steve Ayan liest aus seinem Buch »Ich und andere Irrtümer« und beantwortet Fragen.

Infos und Anmeldung:

[Spektrum.de/live](https://www.spektrum.de/live)

5. 4. 2022  
ONLINE  
LESUNG  
19:00 UHR