

BÜCHER UND MEHR



LOS ANGELES / GETTY IMAGES / ISTOCK

Du bist, was du isst

Wie unsere Ernährung die Hirnfunktion beeinflusst

Das Gehirn ist ein Hochleistungsorgan. Seine Milliarden Nervenzellen benötigen viel Energie. Womit wir sie füttern, wirkt sich auf ihre Gesundheit aus, weiß Autorin Manuela Macedonia. Die Neurowissenschaftlerin erklärt, wie wir unsere Schaltzentrale durch die Ernährung entweder stärken oder schwächen – ein Leben lang. Denn schon, was die Mutter in der Schwangerschaft isst, erreicht indirekt das Baby. Mangelernährung, aber auch ungesunde Lebensmittel schaden seinem empfindlichen Nervensystem, legt die Autorin anhand verschiedener Beispiele dar.

So stressen minderwertige Fette, etwa in Fast Food, die neuronalen Zellen der Mutter wie die des Fötus. Und über bestimmte Eiweißstoffe im Gewebe von übergewichtigen Frauen wird dem kindlichen Organismus eine Dauerentzündung signalisiert, und dadurch wird die Hirnentwicklung beeinflusst. Dies könnte erklären, warum Kinder von übergewichtigen Müttern ein erhöhtes Risiko für eine Reihe von psychischen Erkrankungen haben. Auch der Vater trägt mit seinem Verhalten zu der psychischen Gesundheit seiner Nachkommen bei – noch vor deren Zeugung. Denn der väterliche Ernährungsstil wirkt sich auf sein Erbgut in den Spermien aus. Isst der Mann ungesund, kann das zum Beispiel das Demenzrisiko der Kinder steigern.

Nach der Geburt beeinflusst unter anderem die Darmflora, wie das Gehirn arbeitet. Auf diese Weise haben Darmbakterien Auswirkungen auf die Neurogenese, also die Entstehung von neuen Nervenzellen im Gehirn, zumindest im Tierexperiment. Sie stimulieren außerdem die Ausschüttung eines Nervenwachstumsfaktors und könnten auf dem Weg das Gedächtnis fördern.

Die Leserinnen und Leser erfahren zudem, dass der Konsum von Schokolade tatsächlich glücklicher und ausgeglichener machen kann – was viele Schokoladenliebhaber bestätigen werden. Noch besser helfen aber reine Kakaobohnen beim Denken, weil sie zum Bei-



TIPP
DES MONATS

★★★★★

Manuela Macedonia

ISS DICH KLUG!

Und dein Gehirn freut sich

Ecowin, 2021, 208 S., € 24,-

spiel die Durchblutung des Hippocampus fördern. Fast Food dagegen erzeugt über eine Kettenreaktion kleine Entzündungen im Gehirn, die psychische und degenerative Erkrankungen begünstigen könnten. Finger weg von Burger und Pommes, warnt die Autorin daher.

Ihr Tipp: besser viel frisches Gemüse, Obst und Fisch essen – und regelmäßig fasten, um die Neurone und ihre Verbindungen zu stärken. Das klingt altbekannt. Manuela Macedonia liefert jedoch neue Gründe für die mediterrane Kost und belegt ihre Thesen mit zahlreichen Forschungsergebnissen. Ihr Buch ist gut verständlich und geht fachlich dennoch in die Tiefe. Dass ihre Ausführungen nicht zu trocken werden, liegt unter anderem an den kleinen, lustigen Illustrationen im Text und den persönlichen Einblicken, die die Autorin in ihr Leben gibt. Die Italienerin ist mit selbst gemachten Ravioli ihrer Mutter und Obst aus dem Garten ihrer Großmutter aufgewachsen. Die »grandiose italienische Küche« habe ihr Gehirn gestärkt, ist Manuela Macedonia überzeugt, und habe sie zu alldem befähigt, was sie in ihrem Leben verwirklicht habe.

Nele Langosch ist Psychologin und arbeitet als Journalistin in Hamburg.



★★★★★

Annette Dufner

WELCHE LEBEN SOLL MAN RETTEN?

Eine Ethik für medizinische
Hilfskonflikte

Suhrkamp, 2021, 261 S., € 24,-

Entscheidung über Leben und Tod

Wer sollte ein Beatmungsgerät oder ein Organ bekommen? Eine medizinethische Sicht auf reale Dilemmata

Wenn Sie im November 2019 Menschen auf der Straße gefragt hätten, was das Wort »Triage« bedeutet, hätten Sie vermutlich in viele ratlose Gesichter geblickt. Anderthalb Jahre und eine globale Pandemie später sieht die Situation völlig anders aus. Auch in Europa standen Medizinerinnen und Mediziner auf überfüllten Intensivstationen mancherorts vor der Frage, welcher Patient Sauerstoff

bekommen sollte – und welcher nicht. Solche so genannten Hilfskonflikte, in denen nach verschiedenen Kriterien abgewogen werden muss, wem Hilfe zukommen soll, sind in der Medizin nicht unbekannt. Schon seit es möglich ist, Organe zu transplantieren, stellt sich eine Reihe derartiger Fragen: Wenn mehrere Menschen eine neue Leber brauchen, ist es dann vertretbar, diese einem Alkoholiker zu geben? Sollte man mit den Organen eines Spenders lieber mehrere Menschen oder eine Person retten, die unter multiplem Organversagen leidet? Die Bandbreite der Fragen reicht von intuitiv-moralisch leicht zu entscheidenden (Sollte ein Organ eher einem 85- oder einem 20-Jährigen transplantiert werden, wenn es beide zum Überleben benötigen?) bis hin zu solchen, auf die es keine richtigen Antworten geben kann.

Die Autorin Annette Dufner nimmt sich jener heiklen Problematik an. Sie hat den Lehrstuhl für Medizinethik der Rheinischen Friedrich-Wilhelms-Universität Bonn inne und legt ein Fachbuch vor, das mit Fug und Recht als zukünftiges Standardwerk hierzu betrachtet werden kann. Es fasst den Stand der Forschung und die verschiedenen Positionen innerhalb der Debatte sehr gut zusammen und entwickelt von dort aus eigene Gedanken, die den Diskurs noch prägen werden.

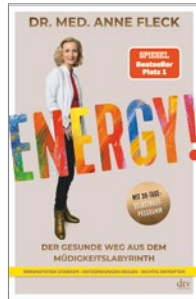
Die Theorie der Philosophin basiert vor allem auf der »interpersonellen Aggregation«, bei der man personenübergreifend die Vor- und Nachteile einer medizinischen Entscheidung zusammenfasst. Das Vorgehen würdigt verschiedenste Bedürfnisse und ermöglicht es, auch in komplexen Situationen mit mehreren Beteiligten handlungsfähig zu bleiben und Entscheidungen zu fällen. Der Autorin gelingt es, ihre Theorie verständlich zu machen, und es ist erfrischend, wie sie diese bisweilen bestechend scharfsinnig und nüchtern auf tatsächliche Dilemmata anwendet. Etwa das des wiederholten Organbedarfs: Gibt man jemandem, der alle zehn Jahre eine neue Niere benötigt, mehrmals ein Organ oder doch lieber verschiedenen Personen je eines?

Dufners präzise, kleinteilige Analysen sind eher ethisch vorgebildeten Lesern zu empfehlen. Das gilt besonders für den ersten, theoretischen Teil. Der zweite Teil wendet die abstrakten Überlegungen dann auf tatsächliche Beispiele aus dem Bereich der Organspende an. Zuletzt bezieht die Autorin ihren Ansatz auf die aktuelle Pandemie, etwa auf die Triage.

Die titelgebende Frage »Welche Leben soll man retten?« beantwortet das Werk naturgemäß nicht, trotzdem kann es eine Hilfe für betroffene Mediziner sein und dürfte noch eine ganze Reihe von Studierenden der Medizinethik beschäftigen. Einen Leitfaden für Hilfskonflikte liefert die Autorin allerdings nicht. Ihr

Buch hilft, bei sehr komplexen und potenziell unentscheidbaren moralischen Fragen einen klaren Kopf zu behalten, weil sie kleinschrittig und genau die jeweiligen Probleme durcharbeitet. Die Entscheidung muss der Mediziner dennoch selbst fällen.

Maxime Pasker ist Literaturwissenschaftler, Philosoph und Wissenschaftsjournalist.



★★★★★

Anne Fleck

ENERGY!

Der gesunde Weg aus dem Müdigkeitslabyrinth. Mit 30-Tage-Selbsthilfeprogramm

DTV, 2021, 432 S., € 25,-

Gefährliches Geschwurbel

Hinter der seriösen Hülle des Ratgebers verbergen sich halbgare Hypothesen

Seit Monaten raubt die Pandemie vielen Menschen Kraft und Energie. Da kommt ein Ratgeber mit dem dynamischen Titel »Energy!«, zumal von einer Ärztin geschrieben, gerade recht. Kein Wunder also, dass er seit Wochen auf den Bestsellerlisten steht (siehe S. 86). Das Buch sieht ansprechend aus, und die lange Quellenliste im Anhang wirkt beeindruckend. Man könnte daher meinen, es hier mit einem fundierten Sachbuch zu tun zu haben. Doch der erste Eindruck täuscht.

Bei genauer Betrachtung kündigt Fleck bereits im Vorwort an, dass sie Wissenschaft mit Pseudohypothesen vermischen wird. Indem sie »die Heilerfolge bei meinen Patienten« als Beweis für den Erfolg ihres Konzepts anführt, verlässt sie den Pfad der Medizin, der auf Wissenschaftlichkeit beruht, die evidenzbasierte Medizin. Über die Jahre habe sie, so schreibt die Autorin, ihre eigene Methodologie (die Doc-Fleck-Methode) entwickelt, »die auf bewährten Ansätzen der klassischen Medizin und der innovativen Präventiv-, Orthomolekular- und Ernährungsmedizin sowie validen Naturheilverfahren« beruhe. Dabei erwähnt sie nicht, dass die Orthomolekularmedizin kein wissenschaftlich anerkanntes Verfahren ist. Diese hält einen Mangel an Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen für die Ursache diverser Krankheiten.

»Energy!« ist kein objektiver Ratgeber für interessierte Laien. Auf fast jeder Seite vermarktet sich die

Autorin selbst und verweist auf ihren Vorgängerband »Schlank!« oder ihre Homepage, plant dort, künftig auch Ernährungskurse anzubieten. Dass Fleck Ärztin ist, macht das Ganze besonders gefährlich. Geschickt beginnt sie ihre Kapitel mit fundierten Fakten und webt dann nicht erwiesene Thesen in den Text ein. Wer nicht genau liest oder keinen wissenschaftlichen Hintergrund hat, wird von all den Fachbegriffen und selektiv gesetzten Quellenangaben geblendet. Kaum einer wird auf Anhieb wissen, ob es sich nicht doch lohnt, einmal Zonulin, alpha-1-Antitrypsin oder Sekretorisches Immunglobulin A bei der eigenen Hausärztin testen zu lassen, um ein Leaky-Gut-Syndrom auszuschließen. Oder dass dieses vermeintliche Syndrom bisher nicht wissenschaftlich anerkannt ist. Laut Fleck handelt es sich dabei um eine undichte Schleimhautbarriere, »wie es aus meiner Erfahrung bei vielen Patienten nachweislich der Fall ist«. Ob man selbst darunter leidet, kann man anhand eines Selbsttests überprüfen, der an ein Quiz aus Teeniezeitschriften erinnert.

Wirklich wütend macht aber das Fallbeispiel der Autorin zum Thema Autoimmunerkrankungen. Eine Frau Anfang 40 sei zu ihr gekommen, nachdem bei ihr die neurologische Erkrankung multiple Sklerose (MS) festgestellt worden sei. Dann bringt Fleck das Schwermetall Quecksilber ins Spiel, das in hohen Mengen vermutlich für MS verantwortlich sei. Diese Aussage belegt sie nicht. Fleck rät der Patientin, ihre quecksilberhaltigen Amalgamfüllungen entfernen zu lassen – und zur Doc-Fleck-Methode. Wie durch ein Wunder seien die Entzündungsherde im Gehirn »dank des ausgeklügelten und innovativen Therapiekonzepts« später nicht mehr nachweisbar gewesen. Solch eine Geschichte ist gefährlich, könnte sie doch andere Betroffene dazu verleiten, ihre chronische Erkrankung statt von qualifiziertem Personal auf eigene Faust zu behandeln. Stand 2021 gibt es kein Heilmittel für MS. Die Deutsche Multiple Sklerose Gesellschaft erklärt sogar explizit, dass die Entfernung von Amalgamfüllungen die Krankheit weder verhindern noch wegzubauen kann.

Nach all den zweifelhaften Aussagen im ersten Teil des Werks, in dem es um mögliche Ursachen für die Energielosigkeit geht, räumt Fleck ihrer eigenen Methodologie rund zwei Drittel der Seiten ein. Doch selbst wenn hier einige, allerdings nicht gerade neue Wahrheiten drinstecken, fußt die Doc-Fleck-Methode zu einem nicht unerheblichen Teil auf bloßen Vermutungen. So seriös Fleck wirkt, wie sie lässig in ihrem Arztkittel auf dem Cover posiert: Hinter dem Buchdeckel verstecken sich viel heiße Luft und halbgare Hypothesen.

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

Stefan Klein

Eine kurze Geschichte
des menschlichen Geistes.

Mit Illustrationen von Stefanie Harjes
S. Fischer, 2021, 272 S., € 21,-

Eine Reise zu den bedeutendsten Erfindungen des Menschen

Einsteins Relativitätstheorie, Turings Maschinen und da Vincis Mona Lisa. Alles Geistesblitze, die Genies aus sich selbst schöpfen? Nein, schreibt Stefan Klein, Bestsellerautor und Physiker, in seinem neuesten Buch. Aber wie kam es zu solchen revolutionären Errungenschaften, und welche Folgen zogen sie

nach sich? Um diese Fragen zu beantworten, nimmt Klein den Leser mit auf eine unterhaltsame Reise durch den schöpferischen Geist von der Stein- bis zur Neuzeit.

Im ersten Teil seines Buchs begleitet der Autor die berühmte Archäologin Sonia Harmand zum Ursprungsort menschlicher Schöpfungskraft: zu den Steinwerkzeugen von Lomekwi, erschaffen vor 3,3 Millionen Jahren in Afrika. Diese allerersten Klingen zum Bearbeiten von Nüssen und Knollen zeugen bereits von dem Vermögen, Neues und Wertvolles zu kreieren. Genau das macht Kreativität für Klein aus. Auch Krähen, die Zweige zu Haken krümmen, um Larven geschickter zu fangen, sind kreativ, betont er. Die Fähigkeit, nicht nur durch Nachahmung, sondern ebenso mittels Sprache voneinander zu lernen, unterscheide den Menschen allerdings von anderen Lebewesen – und habe ihm erlaubt, komplexe Ideen auszutauschen, weit reichende Erkenntnisse zu gewinnen und abstrakt zu denken.

Doch der Startschuss der menschlichen Schöpferkraft in der Wüste Kenias verhallte erstaunlicherweise

Spektrum.tv

Dokumentationen und Reportagen zu den Topthemen der Wissenschaft

Für nur 4,99 € pro Monat
ohne Verpflichtung – ohne Werbung

tv.Spektrum.de/DE/



Bestseller

Die aktuellen Spitzentitel aus den Bereichen
Psychologie, Hirnforschung und Gesellschaft

- 1 ANNE FLECK
Energy! Der gesunde Weg aus dem
Müdigkeitslabyrinth
DTV, 2021, 432 S., € 25,-
- 2 LEON WINDSCHEID
Besser fühlen: Eine Reise zur Gelassenheit
Rowohlt Polaris, 2021, 272 S., € 16,-
- 3 JAMES CLEAR
Die 1%-Methode: Minimale Veränderung,
maximale Wirkung
Goldmann, 2020, 368 S., € 13,-
- 4 ANNE FLECK
Ran an das Fett – Das Praxisbuch
Rowohlt TB, 2020, 400 S., € 14,-
- 5 NIKO RITTENAU, PATRICK SCHÖNFELD,
ED WINTERS
»Vegan ist Unsinn!« Populäre Argumente gegen
den Veganismus und wie man sie entkräftet
Becker Joest Volk, 2021, 368 S., € 23,50
- 6 BODO SCHÄFER
Ich kann das: Eine Geschichte über die drei
Worte, die unser Leben verändern
DTV, 2021, 256 S., € 20,-
- 7 FERDINAND VON SCHIRACH,
ALEXANDER KLUGE
Trotzdem
Luchterhand, 2020, 80 S., € 8,-
- 8 SVEN PLÖGER
Zieht euch warm an, es wird heiß!
Den Klimawandel verstehen und aus der Krise
für die Welt von morgen lernen
Westend, 2020, 320 S., € 19,95
- 9 URSULA OTT
Das Haus meiner Eltern hat viele Räume: Vom
Loslassen, Ausräumen und Bewahren
Btb, 2021, 192 S., € 10,-
- 10 GUSTAVE LE BON
Psychologie der Massen
Nikol, 2009, 203 S., € 4,95

Nach Verkaufszahlen von media control gelistet
(Zeitraum: 3. 6. – 7. 7. 2021)



in zigtausenden Generationen, ohne dass viel passierte, so der Autor. Erst die zweite Revolution in Form von Symbolen trat eine Lawine an Erfindungen los. Die ältesten Zeichen befinden sich in der Piesga-Höhle und sind vor mindestens 64 000 Jahren durch Neandertaler entstanden. Die Felsmalereien zeigen Linien, Striche und Hirsche. Durch Zeichen ließ sich fortan Wissen außerhalb des Geistes speichern und Gedanken ließen sich besser ordnen, schreibt Klein. Auch der Nobelpreisträger Richard Feynman (1918–1988) betonte einst, dass er anhand der Symbole auf dem Blatt Papier denke und nicht allein in seinem Kopf.

Gutenbergs Druckerpresse beendete die Alleinherrschaft der Mächtigen über das Wissen der Menschen

Die Schaffenskraft explodierte schließlich mit der dritten Revolution, als Gutenbergs Druckerpresse eine nie da gewesene Massenkommunikation und Vernetzung auslöste. »Die Alleinherrschaft der Mächtigen über das Wissen der Menschen war damit beendet«, schreibt Klein im dritten Teil. Ideen verbreiteten sich schneller und waren einfacher zugänglich. Die Anzahl an gedruckten Büchern stieg von 20 Millionen um das Jahr 1500 auf das Zehnfache 100 Jahre später. So wäre Amerika wohl nicht entdeckt worden, hätte sich Christoph Kolumbus (1451–1506) nicht von Marco Polos Reiseberichten und einem Geografiebuch inspirieren lassen.

Während der Autor die Geschichte in vier Teilen chronologisch voranschreiten lässt, wechselt er geschickt zwischen Entdeckungen der Vergangenheit und ihren Auswirkungen auf die Gegenwart – und macht so die Tragweite der Erfindungen deutlich. Besonders die stilvollen Schwarz-Weiß-Zeichnungen der Illustratorin Stefanie Harjes, die persönlichen Anekdoten von Stefan Klein und die spannenden Studien regen zum Nachdenken an. Einziges Manko: Der Entdeckung der Sprache und ihrer Bedeutung für die Kreativität wurde kaum Raum gegeben. Dennoch ist das Buch jedem wärmstens empfohlen, der wissen will, was hinter der vierten Revolution steckt, was die Vermessung von Einsteins Gehirn ergab oder warum eine Klosschüssel das bedeutendste Kunstwerk des 20. Jahrhunderts ist.

Jonas M. Lange ist Neurowissenschaftler und lebt in Berlin.