

# BÜCHER UND MEHR



Manuela Macedonia schreibt nicht nur darüber, wie gesund Bewegung für das Gehirn ist. Sie treibt auch selbst viel Sport. Zuletzt fuhr sie 1000 Kilometer mit dem Rad über die Alpen.

## Fitter Körper, fittes Gehirn

*Laufen, Wandern oder Radfahren wirken sich positiv auf unser Denken und Fühlen aus*

Nach der Arbeit noch joggen oder lieber direkt auf die Couch? Gammelwochenende oder Radtour? Manuela Macedonia muss da nicht lange überlegen. Sie ist Neurowissenschaftlerin an der Johannes Kepler Universität Linz, macht fast täglich Sport und ausschließlich Aktivurlaube.

Doch das war nicht immer so. Noch vor einigen Jahren, als sie am Max-Planck-Institut für Kognitions- und Neurowissenschaften in Leipzig arbeitete, saß sie zehn, zwölf Stunden am Tag im Büro, war überlastet, gestresst und schlief schlecht. Eines Nachmittags entdeckte sie einen Forschungsartikel, der genau die fehlenden Informationen lieferte, die sie für ihre eigene Publikation benötigte. Euphorisch markierte sie die wichtigsten Stellen und kritzelte Notizen an den Rand, bis sie merkte, dass der gleiche Artikel mit ähnlichen Anmerkungen versehen schon auf ihrem Schreibtisch lag. Ihr Gedächtnis hatte sie völlig im Stich gelassen! An jenem Tag entschied Macedonia, ihr Gehirn besser zu behandeln – mit Bewegung.

In sieben Kapiteln präsentiert die Autorin die neuesten Forschungsergebnisse über die positiven Auswirkungen von Bewegung auf das Gehirn. Sie beginnt mit den Grundlagen, dem Aufbau unseres Gehirns. Leser lernen unter anderem, dass die äußere Schicht des Großhirns (der Kortex) viele Nervenzellen enthält und entscheidend ist für geistige Prozesse wie Denken, Fühlen und Lernen.

Der Hippocampus, dessen Form laut Macedonia an eine Banane erinnert, liegt dagegen tief im Gehirn. Er spielt eine zentrale Rolle für unser Kurzzeitgedächtnis sowie das räumliche Gedächtnis. Außerdem ist er zur Neurogenese fähig, also zur Bildung neuer Nervenzellen. Erschreckenderweise schrumpft diese wichtige Hirnregion allerdings ab dem 20. Lebensjahr um ein bis zwei Prozent jährlich! Auch sonst schwindet allmählich die Hirnmasse; unser Gehirn altert also wie der Rest unseres Körpers.

Die gute Nachricht ist, dass moderate Bewegung dabei hilft, den Hippocampus fit zu halten. In Experimenten mit Mäusen nahm bei jenen, die Sport treiben durften, die Neurogenese zu. Andere Studien



★★★★★

Manuela Macedonia

### BEWEG DICH! UND DEIN GEHIRN SAGT DANKE

Wie wir schlauer werden, besser denken und uns vor Demenz schützen

Brandstätter, Wien 2018, 183 S., € 22,-



## Bestseller

Die aktuellen Spitzentitel aus den Bereichen  
Psychologie, Hirnforschung und Gesellschaft

- 1 **YAEL ADLER**  
Darüber spricht man nicht: Dr. med. Yael Adler erklärt fast alles, was uns peinlich ist  
*Droemer, München 2018, 368 S., € 16,99*

---

- 2 **DIETRICH GRÖNEMEYER**  
Weltmedizin: Auf dem Weg zu einer ganzheitlichen Heilkunst  
*S. Fischer, Frankfurt am Main 2018, 287 S., € 20,-*

---

- 3 **NOVA MEIERHENRICH**  
Wenn Liebe nicht reicht: Wie die Depression mir den Vater stahl  
*Edel, Hamburg 2018, 240 S., € 17,95*

---

- 4 **LEON WINDSCHEID**  
Hey Hirn! Warum wir ticken, wie wir ticken  
*Heyne, München 2018, 288 S., € 9,99*

---

- 5 **SVEN VOELPEL**  
Entscheide selbst, wie alt du bist: Was die Forschung über das Jungbleiben weiß  
*Rowohlt, Reinbek 2016, 288 S., € 14,99*

---

- 6 **JULIA F. CHRISTENSEN, DONG-SEON CHANG**  
Tanzen ist die beste Medizin: Warum es uns gesünder, klüger und glücklicher macht  
*Rowohlt, Reinbek 2018, 320 S., € 14,99*

---

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

---

- 8 **WOLFRAM EILENBERGER**  
Zeit der Zauberer: Das große Jahrzehnt der Philosophie 1919–1929  
*Klett-Cotta, Stuttgart 2018, 431 S., € 25,-*

---

- 9 **MANFRED SPITZER**  
Die Smartphone-Epidemie  
*Klett-Cotta, Stuttgart 2018, 368 S., € 20,-*

---

- 10 **LARS AMEND, SVEN GOTTSCHLING**  
Schmerz Los Werden: Warum so viele Menschen unnötig leiden und was wirklich hilft  
*S. Fischer, Frankfurt am Main 2017, 272 S., € 16,99*

Nach Verkaufszahlen von media control gelistet (Zeitraum: 8. 11.–3. 12. 2018)



verglichen den Hippocampus von sportlichen und unспортlichen Kindern. Fazit: Bei aktiven Heranwachsenden ist die Hirnregion größer und leistungsfähiger. Und diese Kinder erbringen im Schnitt auch die besseren Leistungen in der Schule.

Zudem berichtet die Autorin, wie Sport Menschen mit einer Depression sowie Jugendlichen mit zu kurzer Aufmerksamkeitsspanne helfen kann. Sie stellt auch Studien vor, die zeigen, dass das Gehirn älterer Menschen allein schon vom Spaziergehen profitiert.

Sport lässt nicht nur neue Neurone sprießen, sondern regt viele nützliche Prozesse an. So bilden sich neue Blutgefäße und Synapsen, die Kontaktstellen von Nervenzellen. Und je fitter ein Mensch körperlich ist, desto größere Mengen der Aminosäure N-Acetylaspartat weist das Gehirn auf. Das Molekül bewirkt unter anderem, dass die Hirnrinde langsamer schrumpft; ein Mangel daran scheint dagegen mit Alzheimer, multipler Sklerose und Schizophrenie in Zusammenhang zu stehen.

Darüber hinaus beflügelt Bewegung auch die Kreativität. Beim Spaziergehen, Wandern oder Joggen kommen einem häufig die besten Ideen. Man entlastet dabei nämlich oft jene Hirnregionen, die Multitasking betreiben. Stattdessen ist dann das so genannte Ruhezustandsnetzwerk aktiv. Anders als der Name andeutet, ist es aber keineswegs untätig: Es tauscht emsig Informationen zwischen verschiedenen Bereichen der Hirnrinde aus. Die Idee, dieses Buch zu schreiben, kam Macedonia beim Radfahren.

Die Autorin scheut sich nicht, Fachwörter zu benutzen und erklärt diese (genau wie zahlreiche wissenschaftliche Methoden) in leicht verständlicher Sprache. Ihr Buch liest sich dennoch keineswegs trocken, denn sie wechselt zwischen wissenschaftlichen Erläuterungen und Anekdoten aus ihrem eigenen Leben ab. Auch durch die zahlreichen niedlichen Zeichnungen und gelb markierten Stichwörter wirkt es schon auf den ersten Blick ansprechend.

Schade ist nur, dass Macedonias Ausführungen beim Thema Ernährung etwas einseitig und unwissenschaftlich daherkommen. Sie spricht etwa von »Ernährungsgurus«, die Zucker, Weißbrot und tierische Fette verdammen, aber nicht davon, dass (und wie) sich gesundes Essen – ebenso wie Bewegung – positiv auf das Gehirn auswirken kann.

Doch der ansonsten spannende und anschaulich erzählte Inhalt entschädigt dafür. Das Buch ist allen zu empfehlen, die einen Motivationsschub brauchen, um ihren inneren Schweinehund zu überwinden, und die neugierig auf die Vorgänge sind, die Bewegung im Gehirn in Gang setzt.

Anna Clemens ist promovierte Chemikerin und arbeitet als Wissenschaftsjournalistin in Prag.



Edith Sheffer

### ASPERGERS KINDER

Die Geburt des Autismus  
im »Dritten Reich«

Aus dem Englischen von Stephan  
Gebauer

Campus, Frankfurt 2018, 356 S., € 29,95

## Wer nützt dem Volk?

*Hans Asperger und der Autismus im  
Nationalsozialismus*

Die Diagnose »Autismus« konnte im Nationalsozialismus einem Todesurteil gleichkommen. Die Historikerin Edith Sheffer vom Europe Center der Stanford University in Kalifornien arbeitet am Beispiel des österreichischen Kinderarztes und Heilpädagogen Hans (eigentlich: Johann Friedrich Karl) Asperger (1906–1980) heraus, wie sehr die Beurteilung eines Patienten von den gesellschaftlichen Werten und medizinischen Institutionen des Deutschen Reichs geprägt war.

Die Autorin zeigt Asperger als einen von der nationalsozialistischen Bewegung faszinierten Menschen, der in sein Tagebuch notierte, dass »ein ganzes Volk in eine Richtung« gehe, »in ungeheurer Zucht und Disziplin, mit einer furchtbaren Schlagkraft. Nurmehr Soldaten, soldatisches Denken – Ethos – germanisches Heldentum.« Zum Aufbau der anvisierten deutschen Volksgemeinschaft mussten auch Kinder angepasst, erziehbar und arbeitsfähig sein. Für jene, die sich sozial abgrenzten, entwickelte Asperger die Diagnose der »autistischen Psychopathie«. Darunter verstand der Mediziner einen Mangel an sozialem Empfinden. Im günstigsten Fall könne die Persönlichkeit korrigiert werden, so seine Ansicht. Wenn aber nicht – dann allerdings schien die Person keinen Nutzen für die Volksgemeinschaft zu bringen.

Edith Sheffer verdeutlicht, dass der Autismusbegriff keineswegs neu war und Hans Asperger nicht der Einzige, der sich in den 1930er Jahren mit ihm auseinandersetzte. Der Schweizer Psychiater Eugen Bleuler (1857–1939) hatte ihn zu Beginn des 20. Jahrhunderts erstmals im Rahmen seiner Forschungen zur Schizophrenie verwendet, um den sozialen Rückzug der Patienten zu beschreiben. Später griffen sowohl Asperger als auch der in die USA emigrierte Kinder- und Jugendpsychiater Leo Kanner (1894–1981) die Bezeichnung auf, um unabhängig voneinander zwei ähnliche Störungsbilder zu benennen.



Phaidros Krugmann  
Der Seelenflüsterer  
Psychologischer Berater,  
Hypnose-Coach, Mentaltrainer  
[www.phaidros.org](http://www.phaidros.org)

# Ich bin Mitglied im VFP weil

- ... ich durch den Verband hilfreiche Unterstützung erfahre
- ... ich mich wirklich gut beraten fühle
- ... das Verbandsmagazin mich neugierig auf die Arbeit meiner Kollegen macht
- ... mir die rechtliche und politische Unterstützung sehr wichtig ist
- ... der Einzelkämpfer in mir diese Gemeinschaft braucht

Informationen über den VFP erhalten Sie hier:  
Verband Freier Psychotherapeuten,  
Heilpraktiker für Psychotherapie  
und Psychologischer Berater e.V.  
Lister Str. 7, 30163 Hannover  
Telefon 05 11 / 3 88 64 24  
[www.vfp.de](http://www.vfp.de)  
[info@vfp.de](mailto:info@vfp.de)



Während Asperger zunächst noch die Heterogenität der Symptome betonte und davon sprach, dass autistische Kinder unter einer »Einengung ihrer Beziehungen zur Umwelt« litten, urteilte er Jahre später, sie seien »eine Gruppe abnormer Kinder ohne Gefühlsbeziehungen zur Umwelt«. Ziel sei es daher, die Kinder zu einer »erträglichen Anpassung« zu bringen, damit sie in der Gemeinschaft funktionieren könnten. So übernahm er mit der Zeit die Werte und Wörter des nationalsozialistischen Regimes.

Sheffer legt dar, dass sich dem ehrgeizigen Mediziner nach der Annexion Österreichs im März 1938 neue Karrierechancen boten, da jüdische und nicht regimetreue Ärzte in Wien ihre Stellen verloren. Durch dieses personelle Vakuum gelangte Asperger, der seit 1935 die Kinderklinik der Universität Wien leitete, als heilpädagogischer Berater in eine siebenköpfige Kommission, die im Auftrag der Wiener Gemeinde über die »Bildungsfähigkeit« von Kindern urteilte. Unter Bezug auf den Medizinhistoriker Herwig Czech von der Universität Wien verweist die Autorin darauf, dass diese Kommission an nur einem einzigen Tag 210 Kinder der Pflegeanstalt Gugging beurteilte. 35 von ihnen wurden in die Einrichtung »Am Spiegelgrund« überwiesen. Zudem empfahl Asperger laut Sheffer auch der nationalsozialistischen Verwaltung, schwierige Fälle dorthin zu bringen.

Der Spiegelgrund war Teil der Heil- und Pflegeanstalt »Am Steinhof« und war eine von insgesamt 37 Einrichtungen, in denen Ärzte und Pfleger Kinder und Jugendliche systematisch töteten, zum Beispiel durch Schlafmittel oder bei medizinischen Experimenten mit einem Tuberkulose-Impfstoff. Aus dem Spiegelgrund sind 789 solcher Fälle bekannt, die Gesamtopfer der Kindereuthanasie werden insgesamt auf 5000 bis 10 000 geschätzt. Dass diese Tötungen in Wien stattfanden, war auch der Öffentlichkeit bekannt. Sheffer berichtet, dass es im Oktober 1940 sogar zu einer Demonstration vor der Anstalt Steinhof gegen die Euthanasie gekommen ist, die von Polizei und SS aufgelöst werden musste. Es wirkt vor diesem Hintergrund unwahrscheinlich, dass Asperger von den Vorgängen nichts gewusst hat. Zudem arbeitete er eng mit dem Psychiater und Euthanasiegutachter Erwin Jekelius (1905–1952) zusammen, der den Steinhof seit 1939 leitete und mit dem er 1941 die Wiener Heilpädagogische Gesellschaft gründete.

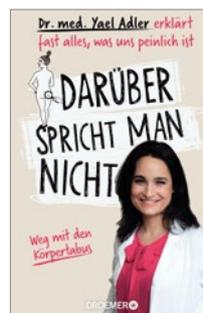
Asperger selbst hat eine Beteiligung am Euthanasieprogramm stets bestritten und vielmehr darauf verwiesen, Kinder gerettet zu haben. Sheffer führt dazu ein Interview aus dem Jahr 1977 an, in dem er erklärte, dass er etwa »die Zerebralgeschädigten nicht

zur Vernichtung gemeldet« habe und trotz Beauftragung auch nicht bereit gewesen sei, »dem Gesundheitsamt die Schwachsinnigen zu melden«. Dafür habe ihm in zwei Fällen sogar die Verhaftung durch die Gestapo gedroht. Laut der Autorin sind dafür aber bislang keine Belege gefunden worden – im Gegensatz zu seinen Überstellungen von Kindern an den Spiegelgrund.

Dass Asperger in der Nachkriegszeit weiterhin Karriere machen konnte, führt sie auf ein erneutes personelles Vakuum zurück. Denn nachdem er vom Vorwurf freigesprochen worden war, sich an den nationalsozialistischen Verbrechen beteiligt zu haben, konnte er offenbar die Entlassung belasteter Kollegen nutzen, um in freigewordene Stellen aufzurücken. So war er schon 1946 Interimsdirektor der Wiener Universitätskinderklinik.

In ihrer detaillierten Analyse betrachtet Scheffer nicht nur das ambivalente Verhalten Aspergers. Vielmehr beleuchtet die Historikerin die Folgen einer überzeugten oder auch pragmatischen Anpassung an ein verbrecherisches Regime. Das Buch eignet sich für Leser, die sich mit einem dunklen Kapitel der Medizin- und Psychatriegeschichte sowie mit den Euthanasieverbrechen des Nationalsozialismus auseinandersetzen möchten.

*Martin Schneider ist Wissenschaftshistoriker und Dozent in der Erwachsenenbildung.*



★★★★★

Yael Adler

**DARÜBER SPRICHT MAN NICHT**

Dr. med. Yael Adler erklärt fast alles, was uns peinlich ist

Droemer, München 2018, 364 S., € 16,99

## Entschämende Lektüre

*Yael Adler nimmt körperbezogenen Tabus die Macht des Unaussprechlichen*

**W**eg mit den Körpertabus! So lautet das rigorose Motto dieses originellen Medizinratgebers. Und Autorin Yael Adler weiß genau, wovon sie spricht. Als Fachärztin für Haut-, Geschlechts- und Gefäßerkrankungen wird sie täglich mit allen nur denkbaren Tabuthemen konfrontiert. Und im Gegensatz zu ihren zumeist stark verunsicher-

ten sowie hochnotpeinlich verschämten Patienten vermag sie sich als Medizinerin jeder noch so heiklen Tabuzone professionell anzunähern.

Ihr Buch solle ein Mutmacher sein, schreibt Adler: »Ich möchte Ihnen helfen zu verstehen, was in Ihrem Körper passiert, wenn Ihrer Vagina beim Sex ein Liebespups entflucht, Ihr Magen nach dem Essen plötzlich mit Ihnen spricht oder wenn es mit der Erektion nicht mehr klappt wie bisher.«

Um bestimmte Themen zu enttabuisieren, geht Adler bereits bei der Gestaltung des Einbands in die Offensive. Auf der Innenseite der vorderen Klappenbroschur räkelt sich unter der Überschrift »No Body ist perfekt – auch nur ein Mensch!« ein liegender männlicher Akt. Pfeile um ihn herum weisen auf allerlei Scham- und Tabuzonen hin, darunter Mundgeruch, Achselschweiß, Ohrenschalz, Pickel, Stielwarzen und Fußpilz. Ähnlich schonungslos auch die hintere Klappenbroschur: Hier versammeln sich unter dem

Motto »Herrliche und Frauliche Vielfalt – alles ganz normal!« die unterschiedlichsten Penis-, Brust- und Vaginaformen.

Was die Autorin alles thematisiert, möchte manche(r) Leser(in) wohl gar nicht so genau wissen. Aber genau darum geht es: Nur wer sich traut, Tabuthemen mit entwaffnender Offen- und Lockerheit anzusprechen, nimmt dem Verborgenen und Unverstandenen die Macht. Adlers Enttabuisierungsstrategie umfasst vier Bereiche: Riechen, Fühlen, Sehen und Hören.

Im ersten Teil, der sich mit Körpergerüchen befasst, lassen schon die Zwischentitel keinen Zweifel daran, worum es geht: »Hinter vorgehaltener Hand«, »Uups, ein Pups« oder »Markante Düfte aus der Tiefgarage«. Auch bei Fragen rund ums Fühlen mangelt es nicht an handfestem Medizinerhumor: »Kleiner Freund, was nun« etwa informiert über Erektionsstörungen. Kapitel wie »Schnapp, ab: Beschneidung« sowie das »Kleine

## LIEFERBARE »GEHIRN&GEIST«-AUSGABEN



**Gehirn&Geist 1/2019:**  
Das Chaos im Gehirn verrät viel über das Bewusstsein • Gewaltfreie Kommunikation: Auf die Beziehung kommt es an • Emotionen: Neuroforscher knacken den Gefühlscodex • € 7,90



**Gehirn&Geist 12/2018:**  
Wie uns Bildung tolerant und stark macht • Algorithmen: Die Filterblase im Kopf • »Dark Tourism«: Reise ins Grauen • Werkzeuggebrauch in der Tierwelt: Geistreich ohne Geist? • € 7,90



**Gehirn&Geist 11/2018:**  
Das gläserne Ich: Digitale Spuren des Selbst • Psychologie: Verlass dich auf mich! • LSD: Wunderdroge oder Sorgenkind? • Chronisches Erschöpfungssyndrom: Die unsichtbare Krankheit • € 7,90



**Gehirn&Geist 10/2018:**  
Das Unbewusste: Der Autopilot im Kopf • Respekt: Der Kitt der Gesellschaft • Embodiment-Forschung: Lernen mit dem Körper • Hirnforschung: Das mechanische Gehirn • € 7,90

ALLE LIEFERBAREN AUSGABEN VON  
»GEHIRN&GEIST« FINDEN SIE IM INTERNET:  
[www.gehirn-und-geist.de/archiv](http://www.gehirn-und-geist.de/archiv)

## Gehirn&Geist

**Chefredakteur:** Prof. Dr. phil. Dipl.-Phys. Carsten Könneker M. A. (verantwortlich)

**Artdirector:** Karsten Kramarczik

**Redaktionsleitung:** Dr. Hartwig Hanser

**Redaktion:** Steve Ayan (stv. Redaktionsleitung, Ressortleitung Psychologie), Dr. Katja Gaschler (Koordination Sonderhefte), Dr. Anna von Hopffgarten (Ressortleitung Hirnforschung), Dr. Michaela Maya-Mrschik (komm. Ressortleitung Medizin), Dipl.-Psych. Liesa Klotzbücher, B. A. Wiss.-Journ. Daniela Zeibig

**Freie Mitarbeit:** Dr. Joachim Retzbach

**Assistentin des Chefredakteurs, Redaktionsassistent:** Lena Baunacke

**Schlussredaktion:** Christina Meyberg (Ltg.), Sigrid Spies, Katharina Werle

**Bildredaktion:** Alice Krüßmann (Ltg.), Anke Lingg, Gabriela Rabe

**Layout:** Karsten Kramarczik, Oliver Gabriel, Anke Heinzelmann, Claus Schäfer, Natalie Schäfer

**Wissenschaftlicher Beirat:** Prof. Dr. Angela D. Friederici, Max-Planck-Institut für Kognitions- und Neurowissenschaften, Leipzig; Prof. Dr. Jürgen Margraf, Arbeitseinheit für klinische Psychologie und Psychotherapie, Ruhr-Universität Bochum; Prof. Dr. Michael Pauen, Institut für Philosophie der Humboldt-Universität zu Berlin; Prof. Dr. Frank Rösler, Institut für Psychologie, Universität Hamburg; Prof. Dr. Gerhard Roth, Institut für Hirnforschung, Universität Bremen; Prof. Dr. Henning Scheich, Leibniz-Institut für Neurobiologie, Magdeburg; Prof. Dr. Wolf Singer, Max-Planck-Institut für Hirnforschung, Frankfurt am Main; Prof. Dr. Elsbeth Stern, Institut für Lehr- und Lernforschung, ETH Zürich

**Übersetzung:** Esther Hansen, Claudia Krysztofaki, Maxime Pasker, Miriam Yusuf

**Herstellung:** Natalie Schäfer

**Marketing:** Annette Baumbusch (Ltg.), Tel.: 06221 9126-741, E-Mail: service@spektrum.de

**Einzelverkauf:** Anke Walter (Ltg.), Tel.: 06221 9126-744

**Verlag:** Spektrum der Wissenschaft Verlagsgesellschaft mbH,

Postfach 10 48 40, 69038 Heidelberg, Tel.: 06221 9126-712, E-Mail: gehirn-und-geist@spektrum.de; Hausanschrift: Tiergartenstraße 15-17, 69121 Heidelberg, Tel.: 06221 9126-600, Fax: 06221 9126-751, Amtsgericht Mannheim, HRB 338114

**Geschäftsleitung:** Markus Bossle

**Leser- und Bestellservice:** Helga Emmerich, Sabine Häusser, Ilona Keith, Tel.: 06221 9126-743, E-Mail: service@spektrum.de

**Vertrieb und Abonnementsverwaltung:** Spektrum der Wissenschaft Verlagsgesellschaft mbH, c/o ZENIT Pressevertrieb GmbH, Postfach 81 06 80, 70523 Stuttgart, Tel.: 0711 7252-192, Fax: 0711 7252-366, E-Mail: spektrum@zenit-presse.de, Vertretungsberechtigter: Uwe Bronn

Die Spektrum der Wissenschaft Verlagsgesellschaft mbH ist Kooperationspartner der Nationales Institut für Wissenschaftskommunikation gGmbH (NaWik).

**Bezugspreise:** Einzelheft: € 7,90, sFr. 15,40, Jahresabonnement Inland (12 Ausgaben): € 85,20, Jahresabonnement Ausland: € 93,60, Jahresabonnement Studenten Inland (gegen Nachweis): € 68,40, Jahresabonnement Studenten Ausland (gegen Nachweis): € 76,80. Zahlung sofort nach Rechnungserhalt. Postbank Stuttgart, IBAN: DE52 6001 0070 0022 7067 08, BIC: PBNKDEFF

Die Mitglieder der DGPPN, des VBio, der GNP, der DGNC, der GfG, der DGPs, der DPG, des DPTV, des BDP, der GkeV, der DGPT, der DGSL, der DGKJP, der Turm der Sinne gGmbH, der NOS (Neurofeedback Organisation Schweiz) sowie von Mensa in Deutschland erhalten die Zeitschrift »Gehirn&Geist« zum gesonderten Mitgliedsbezugspreis.

**Anzeigen:** Karin Schmidt, Markus Bossle, E-Mail: anzeigen@spektrum.de, Telefon 06221-9126741

**Druckunterlagen:** Natalie Schäfer, Tel. 06221 9126-733, E-Mail: schaefer@spektrum.de

**Anzeigenpreise:** Zurzeit gilt die Anzeigenpreisliste Nr. 18 vom 2.11. 2018.

**Gesamtherstellung:** Vogel Druck und Medienservice GmbH, Höchberg

Sämtliche Nutzungsrechte an dem vorliegenden Werk liegen bei der Spektrum der Wissenschaft Verlagsgesellschaft mbH. Jegliche Nutzung des Werks, insbesondere die Vervielfältigung, Verbreitung, öffentliche Wiedergabe oder öffentliche Zugänglichmachung, ist ohne die vorherige schriftliche Einwilligung der Spektrum der Wissenschaft Verlagsgesellschaft mbH unzulässig. Jegliche unautorisierte Nutzung des Werks ohne die Quellenangabe in der nachstehenden Form berechtigt den Verlag zum Schadensersatz gegen den oder die jeweiligen Nutzer. Bei jeder autorisierten (oder gesetzlich gestatteten) Nutzung des Werks ist die folgende Quellenangabe an branchenüblicher Stelle vorzunehmen: © 2019 (Autor), Spektrum der Wissenschaft Verlagsgesellschaft mbH, Heidelberg. Für unaufgefordert eingesandte Manuskripte und Bücher übernimmt die Redaktion keine Haftung; sie behält sich vor, Leserbriefe zu kürzen.

ISSN 1618-8519

## Es erhöht das Wohlbefinden, den eigenen Körper und seine Makel interessiert und gelassen zu betrachten

Hoden-Ei-Mal-Ei« runden die Ausführungen speziell zu Männern ab. Weitere Themen sind der weibliche Orgasmus, Fragen der Verhütung, Monatsblutungen sowie die Menopause. Im Kapitel »Ich will doch nur spielen« kommen bizarrste Sexspielzeuge und Sexunfälle zur Sprache. Ausführlich geht die Medizinerin unter »Von Kopf bis Fuß mit Liebe infiziert« auf diverse Geschlechtskrankheiten ein. Das Schlusskapitel »Echt am Arsch« gewährt dann noch einen tieferen Blick in die Freuden und Leiden des Anus.

Darüber hinaus widmet Adler sich auch sichtbaren menschlichen Makeln: Nagelpilz und Haarausfall, Warzen, Leberflecke und Blutschwämmchen. Auch altersbedingte Veränderungen, Hormontherapien und Depressionen spart sie nicht aus. Am Ende plädiert sie gegen eine »Körperoptimierung«, etwa durch Gesichtsstraffung, Implantate oder Piercings.

Der finale vierte Teil namens »Melodien für Millionen oder warum wir auf unseren Körper hören sollten« ist zugleich der kürzeste. Ob es nun um nächtliches Schnarchen und Sabbern geht oder von Schmatzen und anderen Körpergeräuschen die Rede ist, Adler hat stets weitaus mehr zu bieten als nur witzige Formulierungen. Neben exakten Beschreibungen und verblüffenden Details liefert sie auch hilfreiche Ratschläge.

Ihr vehementes Werben für mehr Offenheit im Hinblick auf Körpertabus dürfte vielen aus der Seele sprechen. Denn man gewinnt an Lebensqualität, wenn man dem eigenen unperfekten und wandelbaren Körper mit wacherem Interesse, größerer Selbstverständlichkeit und Gelassenheit begegnet. Den Rat der Autorin, doch nun bitte schön ebenso frei und ausgelassen im eigenen Umfeld als Tabubrecher zu wirken, sollte man allerdings lieber mit Vorsicht genießen.

*Reinhard Lassek ist promovierter Biologe und arbeitet als Journalist und Publizist in Celle.*

*Spektrum der Wissenschaft und Springer Science+Business Media gehören beide zur Verlagsgruppe Springer Nature. Dies hat jedoch keinen Einfluss auf die Auswahl der besprochenen Bücher oder die Inhalte der Rezensionen. Wir behandeln Titel aus dem Springer-Verlag mit demselben Anspruch und nach denselben Kriterien wie Titel aus anderen Verlagen.*