



Siegfried Knasmüller (Hrsg.)

**Krebs und Ernährung****Risiken und Prävention – wissenschaftliche Grundlagen und Ernährungsempfehlungen**

Thieme Verlag, Stuttgart 2014,  
 440 S., 159 Abb., gebunden,  
 ISBN 978-3-13-154211-3,  
 69,99 € (D), 72,00 € (A), 98,00 CHF

**Inhalt \*\*\*\*\***

Das Buch gliedert sich in sieben große Hauptkapitel. Die ersten drei Kapitel beschreiben die Grundlagen: Allgemeine Grundlagen, Methoden und Modelle der Krebsforschung und ihr Einsatz zur Untersuchung von Nahrungsmitteln, Chemie der Nahrungsvorverarbeitung. Das vierte Kapitel beschreibt Risikofaktoren wie Karzinogene, Übergewicht, Fett- und Fleischverzehr. Stabilisierende Faktoren und Schutzfaktoren in der Nahrung werden umfassend in Kapitel fünf und sechs erörtert. Im Abschnitt Schlussbetrachtung werden Fragen, Irrtümer und Empfehlungen diskutiert. Jedes Kapitel enthält zahlreiche themenspezifische Unterabschnitte, die mit einem jeweiligen Literaturverzeichnis sowie Hinweisen auf weiterführende Literatur enden. Ein mehrseitiges Abkürzungsverzeichnis steht am Anfang sowie ein umfangreiches alphabetisches Sachverzeichnis am Ende des Fachbuches.

**Lesbarkeit \*\*\*\*\***

Der zweispaltige Text ist sprachlich präzise formuliert. Schriftform, Größe, Druckstärke, blau abgesetzte Überschriften und Untertitel sowie die optisch einheitliche Gliederungsstruktur bilden ein harmonisches Gesamtbild. Zahlreiche Abbildungen in optisch ansprechender Form, übersichtliche Tabellen und farblich unterlegte Exkurse sowie Zusammenfassungen in Kastenform am Ende der Unterkapitel lockern den Fließtext auf und schaffen eine sehr gute, angenehme Lesbarkeit.

**Innovation \*\*\*\*\***

Eine derart umfangreiche, wissenschaftliche Abhandlung über das Thema Krebs und Ernährung im Hinblick auf Risiken und Prävention mit so zahlreichen Hintergrundinformationen und unter Integration vieler kontrovers diskutierter Zusammenhänge in einer optisch und didaktisch hochwertigen und ansprechenden Form ist innovativ. Als weitere Autoren haben Wolfram Parzefall, Karl-Heinz Wagner und Miroslav Mišík mitgearbeitet.

**Umsetzbarkeit \*\*\*\*\***

Das Buch dient nicht nur als hervorragende Informationsquelle und Nachschlagewerk, sondern eignet sich auch für die alltägliche Arbeit mit Patienten in Klinik und Praxis. Es gibt Antworten auf vielfach gestellte Fragen zu Krebsrisiken und Schutz durch unser Essen. Irrtümer, Fehlmeinungen und Falschdarstellungen, über- und unterschätzte Gefahren werden aufgearbeitet und klargestellt. Die allgemeinen Empfehlungen und Tipps zur Auswahl von bestimmten Nahrungsmitteln, Ernährungs- und Diätformen zur Vorbeugung von Krebserkrankungen bieten sowohl Ärzten, Ernährungswissenschaftlern/

Ökotrophologen, Diätassistenten als auch Ernährungsfachberatern und Selbsthilfegruppen wichtige und zielgerichtete Hinweise für den Alltag.

**Meine Meinung**

Das Fachbuch beeindruckt durch seine umfangreiche, gelungene Darstellung und Vermittlung fundierter wissenschaftlicher Informationen zu Ätiologie, Biochemie, Pathophysiologie, Stoffwechsel, Bewertung von protektiven Mechanismen sowie Risikofaktoren aus dem Bereich unserer Lebensmittel, ihrer Inhaltsstoffe und Zubereitung. Die praktischen Empfehlungen der Autoren zielen auf eine handlungsorientierte Strategie für Gesunde und Risikogruppen. Damit dient es in hohem Maße einer fundierten, präventiven Ernährungsberatung und Gesundheitsvorsorge. Für die kurative Ernährungstherapie von Krebspatienten findet der Leser wichtige Entscheidungshilfen für eine individuelle Kostauswahl, die den Wünschen, Notwendigkeiten und Bedürfnissen des Kranken angepasst sein sollte. Das Buch ist seinen Preis wert.

**Fazit**

Da für etwa 35 Prozent aller Krebstoten in westlichen Industrieländern Ernährungsfaktoren verantwortlich sind, sollten Ärzte, Therapeuten und Beratungsfachkräfte, die präventiv oder kurativ mit Krebspatienten arbeiten, dieses Buch zur Verfügung haben.

**Kosten-Nutzen-Relation \*\*\*\*\***

Dr. Anne Katharina Zschocke

**Darmbakterien als Schlüssel zur Gesundheit**

– Neue Erkenntnisse aus der Mikrobiom-Forschung –  
 Knaur MensSana Verlag,  
 München 2014, 368 Seiten, Hardcover,  
 ISBN 978-3-426-65753-9,  
 19,99 € (D), 20,60 € (A), 28,90 CHF

**Inhalt \*\*\*\*\***

Das Buch gliedert sich in zehn Kapitel: Die Entdeckung des Mikrobioms, Ein Mikrobiom entsteht, Wir sind nicht immun, Bedrängnis im Bauch, Der gereizte Darm, Die Karriere des kranken Darms, Es geht um die Wurst, Bauchgehirn und Kopfgefühle, Wenn sich das Mikrobiom erschreckt, Der Schlüssel zur Heilung. Im Anhang finden sich unter Anmerkungen medizinische Begriffserklärung und allgemeine Hinweise zur Quellenverwendung, aber kein Quellenverzeichnis. Ein Sachregister oder Stichwortverzeichnis fehlt.

**Lesbarkeit \*\*\***

Das Buch ist in durchgehendem Fließtext geschrieben. Der Sprachstil ist flüssig und gut verständlich. Zahlreiche medizinische Zusammenhänge werden bildhaft erläutert. Fachbegriffe werden im Text oder in den Anmerkungen erklärt. Hauptkapitel und Untertitel sind fett gedruckt bzw. vergrößert geschrieben. Bakteriennamen und manche Fachbegriffe sind kursiv gedruckt.

Es gibt keine Abbildungen, Zeichnungen, Fotos, Grafiken oder Tabellen. Lediglich fünf punktförmige Aufzählungen, davon vier im letzten Kapitel, lockern das Schriftbild minimal auf, worüber sich die Augen am Ende freuen. Da ein Sachregister bzw. Stichwortverzeichnis fehlt, ist ein Wiederauffinden bereits gelesener Textstellen oder Themen nur mühsam möglich.

#### Innovation \*\*\*\*\*

Eine aktuelle und derart umfangreiche Beschreibung der bisherigen Studienergebnisse zur Bedeutung der Darmbakterien in Form eines medizinischen, populär-wissenschaftlichen Sachbuches ist dem Rezensenten nicht bekannt. Insofern stimmt auch der Untertitel des Buches „Neueste Erkenntnisse aus der Mikrobiom-Forschung“. Giulia Enders berichtet in ihrem Buch „Darm mit Charme“ (Rezension DZA 1/2015) im dritten Kapitel zwar über neueste Forschungsergebnisse zur Bedeutung der Darmbakterien, aber bei Weitem nicht in dieser ausführlichen Art und Weise.

#### Umsetzbarkeit \*\*\*\*

Der gesundheitlich interessierte, medizinische Laie erfährt eine große Menge an Daten und Hintergrundinformationen aus der Mikrobiom-Forschung. Die Fülle und Komplexität des Inhalts ließe sich durch kurze Zusammenfassungen im Text oder an den Kapitelenden leichter verdauen und aufnehmen. Ergänzende Zeichnungen, Skizzen oder Abbildungen würden den Erkenntnisgewinn komplexer Zusammenhänge und Stoffwechselprozesse deutlich erhöhen. Im letzten Kapitel finden sich viele konkrete und nützliche Handlungsanweisungen, Ratschläge und Alltagstipps für jedermann bezüglich Ernährung und Lebensstil, um die eigene Gesundheit mithilfe der Darmbakterien zu fördern. Dem wissenschaftlich interessierten Leser fehlt ein Quellenverzeichnis, um den beschriebenen Paradigmenwechsel in der Medizin in den Studien nachlesen zu können. Der Hinweis, ein Quellenverzeichnis ließ sich „wegen der gebotenen Kürze nicht erstellen“, erscheint etwas befremdlich.

#### Meine Meinung

Als Praktiker mit langjähriger Erfahrung in ärztlicher Naturheilkunde bietet mir diese Erkenntnissammlung der mikrobiologischen Forschung eine Fülle von Aha-Erlebnissen und vielfache Bestätigung eigener Praxisarbeit. Die eigenen Beobachtungen im Rahmen mikrobiologischer Therapiekonzepte bekommen endlich wissenschaftliche Grundlagen. Doch manche euphorische Stimmung erscheint verfrüht. Milchsäurebakterien konnten zwar angezüchtete Darmpolypen bei Mäusen wieder zurückbilden. Doch diesen Tierversuch als „wunderbare Botschaft für alle Patienten mit fortgeschrittener Polypenbildung“ einfach auf den Menschen zu übertragen und die Gesundung seiner Gewebewucherungen daraus abzuleiten (S. 171) erscheint noch sehr verfrüht. Als Ernährungsmediziner fällt mir der Begriff „Schonkost“ (S. 346/7) unangenehm auf. In der klinischen Diätetik ist er schon seit Jahren obsolet. Stattdessen spricht man von Vollkost. Außerdem sollte beim Nachdruck der Fachbegriff „Kohlehydrate“ (30x) durch den korrekten Namen Kohlenhydrate ersetzt werden. Besonders gefallen mir die Ausführungen zum Einfluss einer übertriebenen Hygiene, zum Einsatz von Antibiotika in der Tier- und Humanmedizin sowie zu einer falschen Ernährung auf die Darmbakterien und damit auf unsere körperliche und seelische Gesundheit.

#### Fazit

Ein spannendes Buch mit umfassender und verständlicher Information über die bisher völlig unterschätzte Bedeutung der Darmbakterien für unsere Gesundheit und die Zukunft der Medizin. Eine bessere optisch-grafische Ausstattung und didaktische Aufmachung würde seinen Wert noch wesentlich steigern.

#### Kosten-Nutzen-Relation \*\*\*\*



Sven Gábor Jánosky, Lothar Abicht

#### 2025 – So arbeiten wir in der Zukunft

Berlin, Wien: Goldegg Verlag.

2013, 272 S.,

ISBN: 9783902903051, 24,90 €

Wenn ein führender deutscher Zukunftsforscher und ein profilierter Experte für Erwachsenenbildung nach vorne schauen, dann wundert es uns nicht, dass die Zukunft technischer, einfacher und besser wird: Autos fahren programmiert, kommunizieren miteinander, derweil die Insassen (mitsamt „Fahrer“) sich einen Film anschauen. Unsere Computer erkennen Befehle, die wir denken, und setzen diese um. Maschinen können menschliche Gefühle erkennen und entsprechend reagieren. Antworten auf jede Frage sind immer nur ein oder zwei Klicks entfernt. Das also stellt sich der Zukunftsforscher vor.

Der Bildungsexperte hat es etwas einfacher, denn er sagt weniger, wie es sein wird, sondern er stellt Forderungen nach Lernen und Entwicklung auf, also durchaus sinnvolle Gedanken über Aufgaben der Kita, Freude am Leben, Lust am Lernen (Hüther sei Dank). Die Aufgabe einer modernen Institution Schule im 21. Jh. sei nicht die Vermittlung von Wissen, sondern die Entfaltung des persönlichen Potenzials jedes Schülers. Neue Lehrer erhält das Land: Rollenwechsel vom Wissensvermittler im Frontalunterricht zum Lernbegleiter. Ergebnis: Schüler wissen dank E-Book mehr als das Ministerium vorschreibt. Das Leben wird ganzheitlicher, denn neue Technologien schaffen die Voraussetzung dafür, dass Arbeits- und Freizeitwelten immer mehr zusammenwachsen, die Grenzen zwischen Arbeit und Freizeit immer mehr verschwimmen. Aber ist das gut? Ist das nicht gerade ein beklagter Faktor für die Zunahme des Burn-out?

Und was sagen die Autoren über Medizin und das Gesundheitswesen?

Die nicht zu stoppenden Optimierungsbestrebungen am menschlichen Körper sind die stärksten Treiber der Zukunftsentwicklung. Biomedizin, Telemedizin, Informationstechnologie und Neuroprothetik bieten Methoden der Körperoptimierung.

Der Körper ist nicht mehr als materielle Hülle, die verändert werden kann. Natürliche Organe werden durch künstliche ersetzt. 3D-Drucker für jedermann drucken leistbare Organe. Wir essen Medical Food: In Nahrungsmitteln werden pharmazeutische Wirkstoffe enthalten sein.