



Helen Pilcher
Haupt Verlag,
2023
ISBN 978-3-258-
08340-7
29,90 Euro

Im Takt der Natur

Rhythmen und Zyklen des Lebens oder warum Koalas lange schlafen

Sie kennen sicherlich „grüne Rezepte“, mit denen eine Empfehlung für nicht verschreibungspflichtige Arzneimittel gegeben wird. In manchen Ländern geben Ärztinnen und Ärzte „grüne Rezepte“ aus, um ihren Patienten einen Aufenthalt in der Natur zu verschreiben. Einer Studie zufolge reichen bereits 2 Stunden, die wir pro Woche bewusst in der Natur verbringen, damit wir uns gesünder und zufriedener fühlen.

Bewusstes Wahrnehmen der Natur zeigt uns etliche faszinierende Phänomene der Lebewesen um uns herum. Viele spannende Fakten liefert die Autorin im vorliegenden Buch. In insgesamt sechs großen Kapiteln hat sich die Wissenschaftsjournalistin und Moderatorin Zeitspannen des Lebens vorgenommen und arbeitet sich vom großen Ganzen bis zu den kleinen individuellen Prozessen durch.

Im Kapitel 1 geht es um „Evolutionäre Zeitspannen“. Natürlich hat man schon mal davon gelesen/gehört, wie viele Jahrmillionen die Entwicklung des Lebens im Verhältnis zur Existenz der Erde gedauert hat. Aber wie die Evolution beispielsweise der Dinosaurier, des Pferds oder des Silberfuchses abgelaufen ist, ist einem eventuell weniger geläufig. Deutlich kürzere Zeitspannen umfassen demgegenüber die in den nachfolgenden Kapiteln vorgestellten „Ökologischen Zeitspannen“, „Lebensspannen“, „Wachstumsspannen“, „Verhaltensbiologischen Zeitspan-

nen“ und „Biologischen Zeitspannen“. Hier lässt sich erfahren, wie lange es dauert, bis beispielsweise ein toter Wal verwest ist oder was nach einem Waldbrand passiert. Wussten Sie, dass der Grönlandhai durchaus bis zu 400 Jahre alt werden kann? Es gibt aber auch Organismen, die Millionen von Jahren alt werden können. Interessant sind auch die Unterschiede in der Entwicklungszeit von Eiern oder die Dauer des Winterschlafs bei verschiedenen Tieren.

Man findet in dem Buch noch viel, viel mehr interessante Fakten beispielsweise zur Dauer der Nahrungspassage, zur Atemfrequenz, zu Wanderbewegungen und anderen biochemischen Prozessen und Verhaltensweisen der Organismen. Jedes Kapitel ist umfassend und sehr anschaulich bebildert. An manchen Stellen erschwert der geringe Kontrast zwischen schwarzer Schrift und buntem Hintergrund die Lesbarkeit der Texte. Alles in allem ist es aber ein sehr interessantes Buch, das zum Schmökern einlädt.

Ilse Zündorf, Frankfurt



Dan Buettner
National Geographic, 2023
ISBN 978-3-
98701-039-2
29,99 Euro



Das Geheimnis der 100-Jährigen

Entdeckungsreise in die Blue Zones der Welt

Waren Sie schon einmal in einer *Blue Zone*? Das hat nichts mit einem Abenteuerspiele-Park zu tun oder einer blau schimmernden Grotte. Den Begriff prägte der Medizinstatistiker Dr. Gianni Pes von der Universi-

tät Sassari: Er fand im bergigen Hinterland der Insel Sardinien eine Ansammlung von Dörfern, in denen der Anteil von hundertjährigen Menschen „etwa zehnmal so hoch ist, wie in den Vereinigten Staaten“. Eine enorme Leistung, wenn man bedenkt, dass die medizinische Versorgung in den Bergen Sardinien vielleicht nicht ganz so umfassend und einfach zugänglich ist, wie in den USA. Der Bestsellerautor Dan Buettner hat diesen Begriff übernommen und auf andere Gegenden mit besonders langlebigen Menschen übertragen. Eine Zusammenfassung der Notizen aus über 30 Reisen, die der Autor in die *Blue Zones* der Welt unternommen hat, ist nun in der Übersetzung von Helmut Ertl im Verlag National Geographic erschienen.

Falls Sie wissen wollen, welche Gegenden neben Sardinien noch zu den *Blue Zones* gehören: Es sind Loma Linda in Kalifornien, die Nicoya-Halbinsel in Costa Rica, die griechische Insel Ikaria, Singapur und Okinawa in Japan. Alle sechs *Blue Zones* werden im ersten Teil des Buches genauer vorgestellt: Wie leben die Hundertjährigen in den verschiedenen Regionen? Was essen sie, wie ist ihre Einbindung in die Gesellschaft? Wie ist ihr Tagesablauf?

Es sind alles sehr persönliche Geschichten, mit denen Dan Buettner seine Besuche in den *Blue Zones* und die Gespräche mit den Einwohnern wiedergibt. In jedem der sechs Kapitel findet sich das Rezept für ein landestypisches Gericht, eine Liste der viel genutzten Nahrungsmittel und eine Aufstellung der besonderen Lebensweisheiten bzw. Lehren aus der jeweiligen Region. Ein Kapitel fällt ein wenig aus dem Rahmen: Singapur ist keine ländliche Region oder isolierte Religionsgemeinschaft, sondern eine Millionenstadt. Aber auch in dieser Stadt gibt es Aspekte, die sie zu einer *Blue Zone* werden lässt – wahrscheinlich nicht für alle Einwohner, aber zumindest für die, die ein paar Punkte beherrzigen.

Womit wir beim zweiten Teil des Buches wären, der ungefähr ein Drit-

tel des Umfangs umfasst: Hier gibt es zahlreiche, sehr konkrete Tipps, was man als Individuum tun kann, um sich seine persönliche *Blue Zone* zu schaffen – auch relativ unabhängig von der Umgebung. Selbst wenn Sie nicht unbedingt 100 und mehr Jahre alt werden wollen, helfen Ihnen diese Tipps dabei, ein gesünderes Leben zu führen. Welche Tipps das sind? Lesen Sie selbst!

Bleibt nur noch zu erwähnen, dass das Buch mit vielen schönen Fotos aus den *Blue Zones* illustriert ist – aber das erwartet man eigentlich auch von einem Produkt von National Geographic.

Ilse Zündorf, Frankfurt



Mike Mandl
BACOPA Verlag,
2023
ISBN 978-3-991-14035-1
24,80 Euro

Die Leber und die Laus

Was unsere Organe uns zu sagen haben

Was erwartet man, bei einem Buch mit diesem Titel? Eine schwierig zu beantwortende Frage. Vielleicht kann man sich dem Inhalt eher nähern, wenn man weiß, dass der Autor als Shiatsu- und TCM-Praktiker arbeitet und deshalb eventuell einen etwas anderen Blick auf unsere Organe hat. Für alle, die sich noch unsicher sind: Der Autor gibt in seinem Vorwort einen Hinweis, für wen eigentlich das Buch geeignet ist.

Ist diese Hürde genommen, werden zunächst Grundlagen gelegt, um zwischen Psychosomatik und Soma-
topsycho-
logie zu unterscheiden und den Blick auf den Zustand der Organe zu schärfen. Derart gewap-
net bietet der größere zweite Teil die

Gespräche mit den verschiedenen Organen. „Gespräch“ wird dabei recht ernst genommen: Jedes Kapitel beginnt mit ein paar Interviewfragen an das jeweilige Organ. Wichtiger Punkt ist anschließend, die Funktion des Organs aus Sicht der TCM zu erklären und die Symptome einer Funktionsstörung zu definieren. Jedes Kapitel endet mit einem potenziellen Eintrag des Organs in ein Freundschaftsbuch. Geordnet sind die Organgespräche nach den fünf Grundprinzipien der TCM „Frühling/Wachstum“, „Sommer/Blüte“, „Spätsommer/Reife“, „Herbst/Rückzug“ und „Winter/Sammlung“. Beispielsweise gehören Leber und Galle zum Frühling, während Lunge und Dickdarm dem Herbst zugeordnet werden.

Die Grafikerin Bia Grabner hat das Buch mit netten Cartoons zu den verschiedenen Kapiteln illustriert.

Ehrlicherweise muss ich zugeben, dass ich keinen rechten Zugang zu dem Buch gefunden habe, wahrscheinlich gehöre ich eben doch nicht zur adressierten Zielgruppe. Andere Leser:innen können aber sicherlich interessante Informationen aus den Gesprächen mit den Organen ziehen.

Ilse Zündorf, Frankfurt



Thomas Reinertsen Berg
Haupt Verlag,
2023
ISBN 978-3-258-08357-5
38,- Euro

Die Geschichte der Gewürze

Genuss, Gier und Globalisierung

Wir benutzen sie ganz selbstverständlich und können uns gar nicht vorstellen, dass es mal eine Zeit gab,

in der es nicht so war: Pfeffer, Kardamom, Zimt, Nelken oder Muskat. Dabei waren es genau diese Stoffe, die so interessant waren, dass deswegen Kriege geführt, Länder unterworfen und Sklaven gehalten wurden.

Die Geschichte der Gewürze ist eine spannende und vielschichtige Geschichte. Der norwegische Journalist und Autor Thomas Reinertsen nimmt sich dieser Geschichte an und beschreibt sie in insgesamt 11 Kapiteln. Herausgekommen ist ein faszinierendes Werk, das die Geschichte der Gewürze von der Steinzeit bis zur modernen Küche erzählt.

Das Buch beginnt mit der Geschichte der Gewürze in Südostasien, als Küsten- und Inselbewohner die Seefahrt so weit perfektionierten, dass sie bereits im 2. Jahrtausend v. Chr. regelmäßige Handelswege vor allem für Gewürze wie beispielsweise Muskat etablierten. Die Europäer fanden den Handel mit den Kostbarkeiten sehr lukrativ und festigten die Beziehungen zu den Herkunftsländern – nicht unbedingt auf der Basis gegenseitigen Respekts.

Thomas Reinertsen Berg zeigt auch, wie Gewürze in der Antike als Grundlage für religiöse Rituale und Totenkult, als medizinisches Mittel oder einfach als Zeichen für Macht und Wohlstand dienten. Als Leser lernt man, dass Gewürze im Mittelalter und der frühen Neuzeit eine ähnlich bedeutende wirtschaftliche und politische Rolle spielten wie heute das Erdöl. Und weil sie so wichtig waren, wurde schon früh damit angefangen, sie zu fälschen. Hätten Sie gedacht, dass bereits 70 n. Chr. Plinius in Rom davor warnte, dass Gewürzhändler Wacholder in den Pfeffer mischen?

Dem Autor gelingt es, das äußerst umfangreiche Wissen in einem sehr ansprechenden und unterhaltenden Stil zu vermitteln. Zusammen mit den zahlreichen Illustrationen ist das Werk ein wirklicher Genuss – fast wie die Gewürze selbst.

Ilse Zündorf, Frankfurt