Schreiber, Jasmin
Franckh-Kosmos Verlags-GmbH & Co. KG, Stuttgart, 2025
ISBN 978-3-440-17987-1
28,– Euro

Im Schatten von Giganten

Das Leben im Moos, auf Blüten und unter Steinen

Spinnen, Ohrwürmer, Asseln – was viele meiden, ist für Jasmin Schreiber pure Faszination. Je mehr es krabbelt und wimmelt, desto spannender wird es für sie. Als Biologin und Autorin verbindet sie Naturwissenschaft mit Literatur und schreibt Romane, Sachbücher und journalistische Texte oft mit einem besonderen Blick für das Kleine und Übersehene in der Natur.

In diesem Buch führt sie die Lesenden in verschiedene Mikrokosmen: unter Steine, ins Totholz, zwischen Kraut und Blüten oder sogar in eine Pfütze. Dort eröffnet sich eine erstaunliche Vielfalt von Lebensgemeinschaften, die eng miteinander verflochten sind. Man begegnet Ohrwurmweibchen, die fürsorglich ihre Eier pflegen, Kurzflügelkäfern, die sich mit cleverer Tarnung in Ameisennestern einnisten, oder Schleimpilzen, die sich über ein biochemisches Gedächtnis an Nahrungsquellen erinnern. So zeigt Schreiber, wie selbst winzige Organismen durch Symbiosen, Anpassungen und Verhaltensweisen das große Ganze unserer Ökosysteme am Laufen halten. Ihre Sprache ist anschaulich, humorvoll und voller Begeisterung für die kleinen Lebewesen, die durch ihre Perspektive plötzlich groß und schützenswert werden.

Die selbst geschossenen Fotos vermitteln zwar einen guten Gesamteindruck, doch der Bezug zwischen Text und Bebilderung ist nicht immer ganz stimmig. Weitere Abbildungen der beschriebenen Lebewesen hätten den Inhalt noch bereichert. Dennoch ist es insgesamt ein informatives und unterhaltsam geschriebenes Sachbuch, das eindrucksvoll zeigt, wie unverzichtbar die kleinsten Lebewesen für das Gleichgewicht unserer Natur sind.

Valerie Streek, Frankfurt

Dr. med. Jürgen Brater
Yes Publishing, 2025
ISBN 978-3-969-05402-4
16,– Euro

So bleiben Sie topfit im Kopf – Wie Senioren ihr Gehirn trainieren und jung halten können

200 Übungen und viele Tipps

Mit dem Titel „So bleiben Sie topfit im Kopf – Wie Senioren ihr Gehirn trainieren und jung halten können" widmet sich der Bestsellerautor zahlreicher unterhaltsamer Sachbücher, Dr. Jürgen Brater, erneut auf humorvolle Art seiner Lieblingszielgruppe: den Senioren und Seniorinnen.

Brater, Jahrgang 1948, studierte Medizin und Zahnmedizin und war bis 1996 als praktischer Arzt tätig, bevor er sich der Ausbildung medizinischer Fachkräfte widmete und zwischenzeitlich über 40 populärmedizinische Bücher und Ratgeber geschrieben hat.

Seine Beispiele geistiger Höchstleistungen bekannter Persönlichkeiten aus Politik, Kunst und Wissenschaft in einem Alter jenseits der 80 (die „*Super-Ager*") sind beeindruckend und zeigen, wie ein gesunder Lebensstil und das passende kognitive Training die Konzentrationsfähigkeit und das Denkvermögen im Alter erhalten. Brater zieht hierzu auch wissenschaftliche Erkenntnisse zahlreicher, aktueller Studien heran. Mit Hilfe von 200 praktischen und abwechslungsreichen Übungen zum Beispiel zur Steigerung der Konzentrationsfähigkeit und der Kreativität oder zur Verbesserung des Gedächtnisses und des Sprachvermögens lässt sich die eigene kognitive Leistung trainieren.

Darüber hinaus gibt Brater zahlreiche und erfreulich konkrete Anregungen, die über das Lösen von Rätseln und Denksportaufgaben weit hinaus- und in den eigenen Lebensstil hineinreichen: die Pflege sozialer Kontakte, die Übernahme von Ehrenämtern oder die Ausübung von Hobbies, eine gesunde Ernährung und sportliche Aktivitäten dienen ebenso dem Erhalt der mentalen Leistungsfähigkeit. Auch dies wird von ihm mit Ergebnissen zahlreicher Studien neueren Datums belegt, wobei die schiere Menge der zitierten wissenschaftlichen Untersuchungen zu Lasten der Unterhaltsamkeit und praktischen Relevanz des Buches geht.

Bei seinen Ausführungen und Therapie-Empfehlungen zu den Themen Blutzucker, Cholesterin und Depression im Zusammenhang mit nachlassender kognitiver Leistungsfähigkeit im Alter beansprucht er jedoch eine gewisse Allgemeingültigkeit, die in der Realität keinesfalls eine ärztliche Abklärung des Einzelfalls ersetzen darf.

Brater gewährt in seinem neuen Buch „So bleiben Sie topfit im Kopf – Wie Senioren ihr Gehirn trainieren und jung halten können" auf unterhaltsame Art fachkundige, durch viele Studienergebnisse belegte Einblicke in die Funktionsweise unseres Gehirns und bietet der senioren Leserschaft eine Vielzahl an praktischen Übungen und alltagstauglichen Anregungen, wie sie ihre geistige Fitness erhalten können.

Andrea Bartl, Seeheim-Jugenheim

© 2025 Avoxa – Mediengruppe Deutscher Apotheker GmbH