

oder ungenießbare Vertreter imitieren. Die Beschreibungen sind so ausführlich und bildhaft, dass man sich als Leser*in direkt mitten ins Amazonasbecken versetzt fühlt. Es wundert nicht, dass die Erstausgabe so viele interessierte Leser gefunden hatte.

Zwischen den Texten befinden sich Auszüge aus dem ersten und dem zweiten Tagebuch, die die handschriftlichen Notizen und die Zeichnungen zeigen. Die Handschriften sind nicht wirklich leserlich, beeindruckend sind allerdings die Zeichnungen der Insekten, die zum Teil auch farbig waren und die unglaublich detailliert sind.

Es ist wirklich ein ganz besonderes Buch zum Blättern und Schmökern, das einen Eindruck davon vermittelt, wie Naturforscher im 19. Jahrhundert gearbeitet haben. Faszinierend ist, dass Bates erst 23 Jahre alt war, als er zu seiner großen Expedition aufbrach – offensichtlich war er ein Abenteurer ganz besonderer Art.

Ilse Zündorf, Frankfurt am Main



Manfred Kriener, Hirzel Verlag GmbH & Co., 2020
ISBN 978-3-7776-2815-8
18,00 Euro

Leckerland ist abgebrannt

Ernährungslügen und der rasante Wandel der Esskultur

Welcher Ernährungstyp sind Sie? Vegan, Gluten-frei, Laktose-intolerant, vegetarisch, oder doch eher flexitarisch oder gar karnivor? Die deutschen Ernährungsweisen sind extrem vielfältig und gegeneinander nicht immer unbedingt sehr tolerant. Aber wie ernähren wir uns eigentlich richtig? Gibt es ein „richtig“ überhaupt? Der Autor wirft in diesem Buch einen kritischen Blick

auf unsere Esskultur und nimmt sich einige Themen vor. Insgesamt 13 Kapitel sind daraus entstanden, die z. B. mit „Essen 4.0“, „Nichts vom Tier“, „Bio“, „Wildfang“, „Aquakultur“, „Zucker“ oder „Superfood“ betitelt sind.

Ein paar Aussagen des Autors haben sich während der COVID-19-Pandemie etwas überholt: Mittlerweile wird anscheinend doch erstaunlich viel selbst gekocht und relativ viel Gemüse verzehrt. Trotzdem bleiben viele Take-away-Einmalverpackungen, die das Müllproblem vergrößern. Allein schon die Einmal-Kaffeebecher, von denen – laut Autor – in Deutschland stündlich 320.000 anfallen, sind recht bedenklich. Das und die zahlreichen Lieferdienste für Essen sind beispielsweise Inhalte des Kapitels „Essen 4.0“.

Aber will man das alles so genau wissen? Will man wissen, dass die weltweite Fischproduktion aus Aquakultur von 32 Millionen Tonnen im Jahr 2000 auf 80 Millionen Tonnen im Jahr 2016 angewachsen ist, was natürlich mit einem erhöhten Einsatz von Medikamenten und Insektiziden einher geht. Aber es muss nicht immer Zuchtlachs sein. Schließlich gibt es ja auch nachhaltige Aquakulturen in Form der guten alten Karpfenteiche.

Dass der Zucker natürlich auch sein „Fett“ wegbekommt, ist klar. Viele Konsumenten unterschätzen den Zuckergehalt ihrer Nahrungsmittel und nehmen mehr zu sich, als sie vielleicht wollen. Selbst Müslis und Frühstückscerealien enthalten schnell mal ca. 30% Zucker. Wer hätte gedacht, dass sogar die Tabakindustrie Zucker bei der Herstellung der Zigaretten einsetzt?

Sie können sich sicherlich vorstellen, dass das Lesen dieses Buches nicht sonderlich erfreulich ist: Was kann man eigentlich noch guten Gewissens essen oder trinken? Ganz schwierig! Immerhin zeigt der Autor, wie sich Ernährungsempfehlungen und -moden ändern. Am Besten ist es, selbst zu kochen und die Lebensmittel sehr bewusst und ausgewogen einzukaufen. Worauf man achten sollte/kann, haben wir als Leser des Buches gelernt!

Ilse Zündorf, Frankfurt am Main



Herwig Kolla-ritsch, GOVI – ein Imprint der Avoxa – Mediengruppe Deutscher Apotheker GmbH, 2020
ISBN 978-3-7741-1454-8
21,90 Euro

Impfen

Ein Wegweiser für Apotheken

Falls Sie sich schon immer mal kurz und knapp zu verschiedenen Themen rund um Impfungen informieren wollten, dann sind Sie bei diesem Buch genau an der richtigen Stelle!

Wie sieht es bei Impfungen bei Schwangeren aus? Ist das Immunsystem meines kleinen Kindes nicht völlig überfordert, wenn es schon so früh mit ganz vielen Impfantigenen konfrontiert wird? Was ist eigentlich der Unterschied zwischen „Impfschaden“, „Impfnebenwirkung“ und Impfkomplication“ und was tritt besonders häufig auf? Was muss man eigentlich bei der Applikation von Impfstoffen beachten? Was ist der Unterschied zwischen einer intrakutanen, subkutanen und intramuskulären Impfstoffapplikation? Was ist bei Patienten mit beeinträchtigtem Immunsystem zu beachten? Dem Autor gelingt es, sehr überlegt und souverän die Fakten darzulegen und auf diese Weise auch tatsächlich all diese Fragen zu beantworten. Nach der Lektüre dieses kleinen Ratgebers sollte es eigentlich möglich sein, die Zweifel aus dem Weg zu räumen und festzustellen: Unsere Impfstoffe sind tatsächlich extrem sicher und gehören zu den effizientesten Maßnahmen, um Krankheiten zu verhindern. Und im Falle der Pocken ist es sogar schon gelungen, diese Krankheit weltweit auszurotten. Das wäre auch mit den Masern möglich – würden sich nur genügend Menschen impfen lassen.

Ilse Zündorf, Frankfurt am Main