

## Bund fürs Leben. Warum Bakterien unsere Freunde sind

Der Mensch ist ein Ökosystem und kein Einzellebewesen. Wenn wir unsere Symbionten in Zukunft stärker berücksichtigen und nicht bekämpfen, können wir Krankheiten besser vermeiden und heilen. Das ist die Botschaft von Hanno CHARISIUS und Richard FRIEBE, die die „menschenfreundliche“ Seite von Mikroorganismen in den Mittelpunkt ihres Buches stellen. Das gelingt ihnen ausgesprochen gut. Sie erklären,



wie die Lebensgemeinschaft zwischen Mensch und Mikrobe mit der Geburt beginnt und uns durch das ganze Leben begleitet. Wer die menschliche Mikrobenvielfalt durch einen übertriebenen Einsatz von Antibiotika und Desinfektionsmitteln zerstört, riskiert allernhand Krankheiten, angefangen von A wie Adipositas über Darmkrebs, Depression und Diabetes bis hin zu Z wie Zöliakie. Ob und wie sich diese Erkrankungen unter Berücksichtigung der Mikroorganismen behandeln lassen, ist allerdings noch reine Spekulation, denn die Erforschung unseres Mikrobioms (Gesamtheit aller Mikroorganismen, die in und auf unserem Körper leben) steckt noch in den Kinderschuhen. Sie hat im Prinzip erst im Jahr 2001 begonnen. Bis zum Jahr 2013 wurden dafür 289 Millionen Dollar investiert, wovon der größte Teil in das US-amerikanische „Human Microbiome Project“ floss. Eine wichtige Erkenntnis der Forscher: Die Mi-

kroorganismen und ihre Gene haben nicht weniger Einfluss auf das menschliche Leben und auf die menschliche Gesundheit als die körpereigenen Zellen und Gene. Als größte Einflussfaktoren auf die Zusammensetzung und die metabolische Aktivität der Mikrobiota kristallisieren sich Arzneimittel und die Ernährung heraus. Wer also wissen will, wie Medikamente und Essen wirken, muss auch die Mitbewohner im Darm einbeziehen, so die Autoren.

Das umfangreiche Buch ist leicht zu lesen. Die Autoren – beide sind renommierte Wissenschaftsjournalisten – schaffen es, die komplexe Wissenschaft gut verständlich zu erklären, sodass sich das Buch auch für Laien eignet. Für Wissenschaftler bietet es einen umfassenden Einblick in alle Themenbereiche des Mikrobioms und einen Überblick über die aktuellste wissenschaftliche Literatur mit umfangreichen Quellenangaben. Die Autoren

verbinden die Erkenntnisse aus Originalstudien mit vielen Anekdoten und Geschichten. Phasenweise ist das etwas langatmig, phasenweise liest es sich aber auch wie ein Krimi, z. B. dort, wo die Geschäftemacherei mit Darmsanierung, Entschlackungskuren und Antipilz-Therapien beschrieben wird.

**Fazit:** Wer die Bedeutung der Mikrobiota für die Gesundheit verstehen möchte, sollte dieses Buch lesen. Für Ernährungswissenschaftler und andere Ernährungsfachkräfte ist es eine empfehlenswerte Lektüre, da die Ernährung einer der wichtigsten Einflussfaktoren auf die Mikrobiota ist.

Dr. Maike Groeneveld, Bonn

Hanno Charisius, Richard Friebe: **Bund fürs Leben. Warum Bakterien unsere Freunde sind** 320 S., gebunden, 19,90 € Carl Hanser Verlag, München 2014

ISBN: 978-3-446-43879-8

## Taschenbuch der Lebensmittelkontrolle

Das „Taschenbuch der Lebensmittelkontrolle“ ist eine Zusammenfassung der lebensmittelrechtlichen Regelungen zur Lebensmittelkontrolle. Dabei handelt es sich um eine Gemeinschaftsarbeit von zwei als Fachanwälte bekannten Fachjuristen und einem Lebensmittelkontrolleur, ehemals Vorsitzender des Bundesverbandes der Lebensmittelkontrolleure e.V.

Unter Kapitel A werden die Grundlagen der Lebensmittelkontrolle in

Deutschland erläutert, darunter Lebensmittelsicherheit, Hygieneanforderungen, Befugnisse der Lebensmittelkontrolleure und risikoorientierte Probenahme. In Kapitel B sind die produkt- und betriebsbezogenen lebensmittelrechtlichen Anforderungen nach den aktuellen Regelungen beschrieben. Hier zu nennen sind bspw. Zusatzstoffe, Kennzeichnung von Lebensmitteln nach der Lebensmittelinformationsverordnung (LMIV) und das Irreführungsverbot. In Kapitel C geht es um die Folgen der Kontrolle – Rechtsfolgen einer Beanstandung, Lebensmittelbußgeld- und -strafrecht, das Europäische Schnellwarnsystem und auch die Rolle von Presse und Medien

sind sehr verständlich dargestellt.

In den weiteren Kapiteln befinden sich u. a. Musterunterlagen wie Kontrollbericht, Ordnungsverfügung und Probenahmebericht sowie Hinweise auf weiterführende Literatur. Interessant sind auch die in Kapitel G aufgeführten zehn wissenschaftlichen Gerichtsentscheidungen zum Lebensmittelrecht, z. B. zu Cassis de Dijon, Sauce Hollandaise und den Kompetenzen der Kontrolleure. Ein Sachverzeichnis gibt es leider nicht, in manchen Fällen würde dies trotz der sehr übersichtlichen Gestaltung des Buches das Suchen erleichtern. Das Taschenbuch bietet mit seinen vielen praktischen Beispielen

nicht nur Mitarbeitern der amtlichen Lebensmittelüberwachung, sondern auch Lebensmittelchemikern und -technologien, Veterinärmedizinern, Ernährungswissenschaftlern und anderen Naturwissenschaftlern, die sich mit Lebensmitteln beschäftigen, eine fundierte Übersicht.

Dr. Hasan Taschan, Gießen

Martin Müller, Rochus Wallau, Markus Grube: **Taschenbuch der Lebensmittelkontrolle** 250 S., 39,00 € Deutscher Fachverlag Fachmedien Recht und Wirtschaft, Frankfurt a. M. 2014

ISBN: 978-38005-1584-4



## Genussrevolte. Von der Diät zu einer neuen Esskultur

Schließen sich Genuss und Gesundheit aus? Ist alles, was Genuss verschafft, gesundheits-schädlich? Und warum assoziieren die meisten mit gesunder Ernährung Reglementierung und Restriktion? Die Ökoto-



phologin Eva-Maria ENDRES nimmt sich dieser Fragen an. Der erste Schwerpunkt des Buches liegt auf den geschichtlichen Ursprüngen der Diätetik von der Antike bis zur gegenwärtigen Diätmoral. Schon HIPPOKRATES und PLATON prägten das Verständnis von Gesundheit und Diätetik als Lebensregel. Dabei galt die Selbstbeobachtung des eigenen Körpers als Weg zur Gesundheitserhaltung. Im Laufe der Zeit wandelte sich die selbstbestimmte Vorstellung von Gesundheit zu einer fremdbestimmten. So prägte z. B. im Mittelalter v. a. das Christentum unser heutiges Essensverständnis: Essen wird hier zur Sünde und asketisch betrieben, Genuss hat keine Relevanz. Eine Betrachtung der gegenwärtigen Ernährung unter besonderer Be-

achtung der industriellen Nahrungsmittelproduktion und Globalisierung schließt den ersten Buchteil ab.

Im zweiten Kapitel stellt die Autorin ausführlich die Slow Food Bewegung als Möglichkeit eines neuen Genussverständnisses vor. Dieses geht mit Verantwortung und Achtsamkeit für die Produkte und deren Herkunft einher.

Der dritte und abschließende Buchteil betrachtet Beispiele zu Genuss und Gesundheit jenseits normativer Gesundheitserwartungen. ENDRES beleuchtet Esskultur und Genuss am Beispiel des Französischen Paradoxons und der Studie „Genuss und Gesundheit“.

„Genussrevolte“ ist ein empfehlenswertes Buch für alle, die

sich mit Gesundheit und Diäten beschäftigen. Es regt an, die eigenen (vermeintlichen) Idealvorstellungen zu überdenken und rein normative Ernährungsempfehlungen zu hinterfragen. Wenngleich die Empfehlung, „mehr zu genießen“ etwas oberflächlich bleibt, gibt das Buch einen Anstoß für eine genussvollere und selbstbestimmtere Esskultur.

*Dr. Lisa Hahn, Pohlheim*

Eva-Maria Endres:  
**Genussrevolte. Von der Diät zu einer neuen Esskultur**  
120 S., 32,99 €  
Springer, VS College,  
Stuttgart 2012

ISBN: 978-3531196268

## Warum wir Hunde lieben, Schweine essen und Kühe anziehen. Karnismus – eine Einführung

Im Mittelpunkt dieses Buchs zur Psychologie des Fleischessens von Melanie JOY steht der von ihr bezeichnete Karnismus. JOY zeigt in ihrem Buch, welche sozialen und psychologischen Mechanismen dazu führen, dass wir bestimmte Tierarten verzehren und andere wiederum nicht. Die Autorin stellt dabei nicht diesen Dualismus in Frage, sondern vielmehr den fehlenden Ekel beim Verzehr von Tieren generell. JOY beschreibt anhand detaillierter Zahlen und Zitate, teils aus eigenen Befragungen, die ökologischen, gesellschaftlichen, ethischen aber auch gesundheitlichen Problemfelder, die Karnismus schafft.

Dass wir die Nutztierhaltung und unseren hohen Fleischkonsum nicht hinterfragen, führt JOY auf verschiedene soziologische und psychologische Mechanismen zurück. Eine Erklärung

der Autorin ist die Unsichtbarkeit des Systems, das die Tierhaltung und Schlachtung umfasst. Besonders interessant ist die Beschreibung der Mechanismen, die gesellschaftlich greifen, um die von ihr beschriebene Ideologie zu festigen. Die „Drei Ns“, die uns Fleischkonsum als normal, natürlich und notwendig erscheinen lassen, gehören zu diesen Mechanismen.

Dass das Buch auch die Arbeitsbedingungen der Schlachthofmitarbeiter berücksichtigt, überrascht. So liefert JOY an dieser Stelle genaue und teils grausame Beschreibungen aus Sicht der Mitarbeiter. Hierbei und bei anderen Beispielen orientiert sie sich überwiegend an den USA, wobei in Fußnoten Hinweise zur jeweiligen Sachlage für Deutschland ergänzt wurden.

Das Buch schließt mit dem Aufruf, Zeugnis abzulegen und sich für Tierrechte stark zu machen.

Mit dem „Kognitiven Trio“ (Verdinglichung, Entindividualisierung, Dichotomisierung) beschreibt die Autorin, wie jeder Einzelne es schafft, seine angeborene Empathie und den Ekel vor Fleisch (toten Tieren) zu unterdrücken und somit den Konsum davon zu ermöglichen; gleichzeitig zeigt sie auf, wie diese Mechanismen zu erkennen und zu überwinden sind. Zusätzlich enthält das Buch Hinweise zu weiterführender Literatur, Filmen, Organisationen und weiteren Informationsquellen.

Offen bleibt, wie ein gesellschaftlicher Gegenentwurf zum Karnismus aussehen könnte. Über das individuelle Umdenken hinausgehende Lösungsstrategien liefert das Buch nicht, aber es regt zum Nachdenken an. Es richtet sich daher gleichermaßen an (noch) überzeugte Fleischesser, Vegetarier und Veganer und gewährt auch Er-



nährungsfachkräften eine neue Sicht auf den Fleischkonsum.

*Juliane Yildiz, Gießen*

Melanie Joy:  
**Warum wir Hunde lieben, Schweine essen und Kühe anziehen. Karnismus – eine Einführung.** aus dem Amerikanischen von Achim Stammberger  
230 S., broschiert, 16 €  
compassion media, Münster 2013

ISBN: 978-3981462173

## mein-fettrechner.de

Das von Unilever entwickelte kostenlose Online-Tool „Mein Fettrechner“ ([www.mein-fettrechner.de](http://www.mein-fettrechner.de)) bietet Usern eine verständliche Übersicht ihrer täglichen Fett- und Energieaufnahme. Unter Angabe von Geschlecht und Alter hat der Nutzer die Möglichkeit, seine individuelle Tagesration an gesättigten und lebensnotwendigen ungesättigten Fettsäuren sowie die Gesamtkalorienzufuhr zu ermitteln. Ziel ist es den Nutzer für seinen individuellen Bedarf und die tatsächliche Zufuhr der verschiedenen Fettfraktionen zu sensibilisieren. Die Auswahl der einzelnen Mahlzeiten ist einfach: Mit wenigen Mausklicks kann der User sein Tagesmenü aus 48 Standardgerichten und -getränken zusammensetzen. Die einzelnen Mahlzeitenbestand-

teile und auch die Portionsgröße sind individuell anpassbar. Wer seine Mahlzeiten komplett selbst kreieren möchte, der wählt aus über 300 Lebensmitteln sein eigenes Menü aus. Schnell macht sich hier bemerkbar, wie leicht die von der DGE empfohlene Menge an gesättigten Fettsäuren pro Tag überschritten wird. Bereits ein Mittagessen bestehend aus einem Rindersteak, Bratkartoffeln und grünen Bohnen nagt mit 18,34 g gesättigten Fettsäuren an der empfohlenen Höchstmenge von 20 g für eine 21-jährige Frau. Ein gebratenes Fischfilet (mit Kartoffeln und Salat) wäre hier im Hinblick auf das Fettsäureprofil mit nur 2,99 g gesättigten Fettsäuren eindeutig besser. Im Auswertungsteil wird die tatsächliche Fettsäure- und Energieaufnahme im Vergleich



zu den Empfehlungen der D-A-CH-Referenzwerte dargestellt. Zum Schluss wertet der Online-Rechner den persönlichen Fett- und Energiestatus aus und bietet eine Tabelle gesunder Fettalternativen.

**Fazit:** Die Seite ist ansprechend gestaltet, das Ausrechnen geht schnell und ist interessant für diejenigen, die mehr über ihre individuelle Fettzufuhr erfahren wollen.

Lisa Seibel, Pohlheim

## EFSA – Understanding Science Videoclips

Was sind Enzyme? Wie gelangen Pestizide in unsere Lebensmittel? Was sind endokrin wirksame Stoffe? Und wie funktioniert unabhängige Wissenschaft? Diese und viele weitere Fragen beantwortet die Rubrik *Understanding Science* ([www.efsa.europa.eu/de/news/videos.htm](http://www.efsa.europa.eu/de/news/videos.htm)) der *European Food Safety Authority* (EFSA). In 3- bis 4-minütigen Videoclips erklären EFSA-Mitarbeiter verschiedenste

Themen am Whiteboard. Das Themenspektrum deckt hierbei die gesamten Life Sciences ab. Ernährungswissenschaftliche Fragen (z. B. „Wie entstehen Ernährungsempfehlungen?“ „Was sind Health Claims?“) werden ebenso erklärt wie Aspekte der Ernährungssicherheit (z. B. „Chemische Kontaminanten in der Lebensmittelkette“) oder wissenschaftsorientierte Fragen (z. B. „Wie funktionieren wissenschaftliche Kooperationen?“).

Die englischsprachigen Videos können mit deutschen Untertiteln gesehen werden und liefern so einen kurzen, übersichtlichen und nützlichen Einblick in die Life Sciences.

Dr. Lisa Hahn,  
Pohlheim



## Statistisches Jahrbuch über Ernährung, Landwirtschaft und Forsten

Wie viel Früchte verzehren die Bundesbürger, welche Ernährungsgüter werden jedes Jahr importiert, wie viele Unternehmen nutzen das Biosiegel?

Auf diese und weitere Fragen gibt das Statistische Jahrbuch Ernährung, Landwirtschaft und Forsten 2013 des Bundesministeriums für Ernährung und Landwirtschaft (BMEL) Antworten. Die umfangreiche Datensammlung schafft einen Einblick in alle Bereiche der Land-, Forst- und Ernährungswirtschaft in Deutschland und der Europäischen Union. Erstmals wurden in das Jahrbuch auch Ergebnisse des Nationalen Ernährungs-Monitorings aufgenommen.

In 522 Tabellen, davon 73 über die EU-Mitgliedstaaten, werden alle wichtigen Eckdaten und Kennzahlen der verschiedenen Branchen dargestellt. Ausgewählte Tabellen des Statistischen Jahrbuchs 2013 sind im Internet veröffentlicht unter [www.bmel-statistik.de](http://www.bmel-statistik.de).

Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft (Referat 123) (Hg): Statistisches Jahrbuch über Ernährung, Landwirtschaft und Forsten 2013  
644 S., 522 Tab., 79,95 €  
Landwirtschaftsverlag  
Münster-Hiltrup 2013

ISBN: 978-3-7843-5325-8