

## Meine Laborwerte

Der handliche Patientenratgeber aus der Ratgeber-Reihe von Stiftung Warentest erklärt einzeln die Messwerte des kleinen Blutbilds (u. a. Erythrozyten, Leukozyten, Thrombozyten, Hämatokrit, Hämoglobin und die Erythrozytenindices MCV, MCH, MCHC) und nennt mögliche Ursachen für vom Referenzbereich abweichende Werte. Nach dem gleichen klar strukturierten Schema werden auch einige weitere, ausgewählte Laborwerte vorgestellt, die in einem größeren Blutbild enthalten sein können, z. B. Kalzium, Albumin, verschiedene Cholesterinwerte, Hb<sub>a1c</sub>, Eisen, Ferritin und Transferrin. Einzelne Laborwerte können auf diese Weise schnell nachgeschlagen werden. Ein Laie kann seinen Laborbericht anhand dessen in seiner Komplexität trotzdem nicht überblicken, auch nicht nach Lesen des ausführlichen, 25 Seiten umfassenden Einführungsteils „Mein Körper. So funktioniert er“. Das Gespräch mit dem Arzt soll der Ratgeber daher nicht ersetzen, sondern durch Information erleichtern – zumindest der „Googleitis“ kann dieses kleine, aber fundierte Büchlein vorbeugen.

*Stella Glogowski, Pohlheim*

Claudia-Viktoria Schwörer:  
 Meine Laborwerte  
 2. aktual. Aufl., 144 S., 9,90 €  
 Stiftung Warentest,  
 Berlin 2014

ISBN: 978-3-86851-147-5

## Rotkäppchen und der Stress

„(Ent-)Spannendes aus der Gehirnforschung“ liefert Prof. Dr. Dr. Manfred SPITZER – Neurowissenschaftler und Psychiater – im vorliegenden Bändchen mit dem interessanten märchenaffinen Titel. Als bereits 15. einer Reihe ähnlicher Titel fasst es Beiträge

des Autors aus der Zeitschrift Nervenheilkunde zusammen. Gemeinsam ist allen 17 Kapiteln, dass sie spannende und dabei publikumsverträgliche Ergebnisse aus der Hirnforschung zum Phänomen „Stress“ präsentieren, dabei stammen die Inhalte aus ganz verschiedenen Lebensbereichen: vom Arbeitsplatz über Literatur und Religion bis hin zu den neuen Medien, zu denen der Verfasser eine eindeutige Meinung vertritt, die auf dem Umschlag mit dem „Kulturverfall im digitalen Zeitalter“ umschrieben wird.

Rotkäppchen tritt in Kapitel 2 auf den Plan, als Beispiel dafür, dass Stress v. a. dann auftritt, wenn der Mensch (oder das Tier) subjektiv keine Kontrolle über die ihm geschehenden Ereignisse emp-

findet. Warum, das beschreibt SPITZER kurzweilig und interessant.

Ob Chefs mehr im Stress sind als einfache Arbeiter erfährt der Leser ebenfalls. Die Antwort ist – natürlich – komplex, dabei unerwartet. Alle von ihm geschilderten Erkenntnisse, sei es zur Frage, ob es beim Riechen ein dem Hören vergleichbares „weißes Rauschen“ gibt, ob Achtsamkeit trainierbar ist oder warum die Wissenschaft heute z. T. die Religion ersetzt, belegt SPITZER in seinen Bänden mit exakt zitierten Studienergebnissen, die er oft noch durch Schilderung der verwendeten Methoden untermauert. Hier geraten wissenschaftlich nicht vorgebildete Leser an ihre Grenzen, vom Verständnis ebenso wie vom Durchhaltevermögen bei der

Schilderung aufwändig angelegter experimenteller Studien. Wenn einem das jedoch nichts ausmacht und man bedenkt, dass es immer auch auf die Auswahl der Studien ankommt, wenn man Sachverhalte erklären will, dann ist dieses Buch ein kurzweiliges Lesevergnügen, welches sich auch z. B. als Weihnachtsgeschenk (evtl. unter Wissenschaftlern) eignet.

*Dr. Sabine Schmidt, Pohlheim*

Manfred Spitzer:  
 Rotkäppchen und der Stress.  
 (Ent-)Spannendes aus der Gehirnforschung.  
 252 S., 51 Abb., 11 Tab.,  
 kartoniert, 19,99 €  
 Schattauer  
 (Reihe Wissen & Leben) 2014  
 ISBN: 978-3-7945-2977-3

## eathealthy

(scs)Mit einem neuen Konzept kam am 23.09.2014 der DoldeMedien Verlag auf den Zeitschriftenmarkt: Das für 10 Ausgaben pro Jahr geplante Publikumsmagazin „eathealthy“ mit einer Startauflage von 100 000 und einer knallbunten Aufmachung richtet sich v. a. an Verbraucherinnen an Zeitschriftenkiosken. eathealthy will die Frauenzeitschriften entsprechende, bunt bebilderte Optik inkl. Einkaufstipps und Produktvorstellungen mit fundierten Informationen zur Ernährung sowie Rezepten füllen, die sämtlich den Richtlinien der DGE entsprechen. Hierfür steht Dagmar VON CRAMM als Herausgeberin, die ein Team mit mehreren Ökotrophologinnen hinter sich hat. Ob sich dieses Konzept bewährt, wird die Redaktion weiter verfolgen.



eathealthy – Der praktische Ernährungsratgeber  
 Ausgabe Okt./Nov. 2014, 98S., 3,50 €



## Physik für Ahnungslose

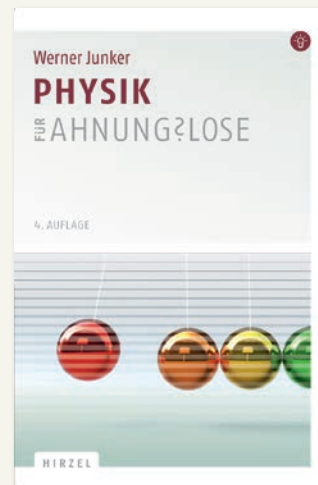
Hin und wieder können Physikkenntnisse auch im Ernährungsbereich nützlich sein. Um z. B. das Prinzip der Bioelektrischen Impedanzanalyse (BIA) verstehen zu können, sind die Begriffe Spannung, Stromstärke und elektrischer Widerstand elementar. Und der Energieumsatz des Körpers wird nicht zuletzt durch unsere körperliche Aktivität bestimmt, womit das Gebiet der Mechanik mit den Begriffen Arbeit, Beschleunigung oder Hebelwirkung vertraut sein sollte. Spätestens, wenn im interdisziplinären Team auch medizinische Phänomene wie Blutdruck oder Gasaustausch angesprochen werden, kommt man ohne physikalische (Grund)kenntnisse nicht aus. Was also tun, wenn die Schulphysik oder auch die Vorlesung zum Thema bereits einige Jahre zurückliegt? Die Bücher der Reihe ... für Ahnungslose

versprechen immer dann Hilfe, wenn sich mangelndes Wissen der oft ungeliebten „Hilfswissenschaften“ (also Biologie, Chemie, Physik, Mathematik usw.) im beruflichen Alltag oder vor Prüfungen bemerkbar macht.

Physik für Ahnungslose gliedert die Inhalte nach den klassischen Disziplinen der Schulphysik: Mechanik, Wärmelehre, Akustik, Optik, Elektrizitätslehre, Magnetismus und Atomphysik. Gerade Physik ist ohne Mathematik kaum denkbar. Der Autor setzt in seinen Erläuterungen daher die Mathematikkenntnisse der gymnasialen Mittelstufe, teilweise auch der Oberstufe voraus. Vektorrechnung oder Differenzial- bzw. Integralrechnung sollten geläufig sein. Wer hier schwächelt, sollte also gleich den entsprechenden Band Mathematik für Ahnungslose zu Rate ziehen. Auf gut 380 Seiten wird der Stoff

stark verdichtet mit vielen Grafiken vermittelt. Diese Verdichtung kann dann allerdings dazu führen, dass der Leser schnell abgehängt wird. So werden zentrale Begriffe wie die schiefe Ebene als bekannt vorausgesetzt. Physik für Ahnungslose ist daher eher eine kommentierte Formelsammlung. An einigen Stellen durchaus mit didaktisch geschickt gewählten Beispielen, an anderen Stellen dann durch umfangreiche mathematische Herleitungen abschreckend, wozu auch das sehr gedrängte Layout beiträgt. Hilfreich wäre in diesem Zusammenhang z. B. auch eine Übersicht/Translation der in vielen Formeln auftauchenden griechischen Buchstaben, denn nicht alle Leser sind Altsprachler.

Der Wert für wirklich Ahnungslose bleibt daher fraglich. Für alle, die „noch eine dunkle Ahnung“ haben, hilft das Buch jedoch schnell weiter, um die



korrekte Formel oder Beschreibung eines physikalischen Zusammenhangs zu finden.

*Dr. Udo Maid-Kohnert, Pohlheim*

**Werner Junker:**  
Physik für Ahnungslose  
4. Aufl., 384 S., 39,90 €  
S. Hirzel Verlag, Stuttgart 2013  
ISBN: 978-3-7776-2332-0

## Richtig einkaufen: Fette und Öle

Fett hat einen schlechten Ruf. Doch wie schon die Autorinnen dieses Einkaufsratgebers Ursel WAHRBURG und Sarah EGERT be-

tonen, ist Fett nicht gleich Fett. Die Durchschnittskosten und viele Fertigprodukte lassen sich bezüglich ihres Fettgehaltes und ihrer Fettqualität als ungünstig bewerten. Zu einer gesunden Ernährungsweise gehören jedoch die richtigen Fette unbedingt dazu. Über- und Durchblick bringt der vorliegende Einkaufsratgeber zu über 1300 bewerteten Lebensmitteln, Fertig- und Markenprodukten.

Zunächst gehen die Autorinnen auf die aktuellsten Erkenntnisse aus der Wissenschaft zum Thema Fette ein, um sich dann im zweiten Teil des Buches in übersichtlichen Tabellen mit einem schnell verständlichen Bewertungssystem den einzelnen Lebensmittelgruppen zu wid-

men. Nicht die Quantität, sondern die Qualität ist bei Fetten entscheidend. So wird anschaulich die ernährungsphysiologische Bedeutung der Fettsäuren – gesättigt, einfach bzw. mehrfach ungesättigt und Transfettsäuren – sowie des Cholesterins beschrieben. Auch Ernährungstipps zum Einsparen versteckter Fette, zur Verwendung qualitativ hochwertiger Öle, zum richtigen Einkaufen und zum Essen außer Haus werden gegeben.

In den Einkaufstabellen finden sich, nach Lebensmittelgruppen geordnet, gängige Lebensmittel und Gerichte mit ihrem Fett- und Kaloriengehalt. Die Bewertung der Lebensmittel erfolgt über farblich markierte Pfeile. Lebensmittel, die überwiegend

hochwertige Fette enthalten, sind in den Tabellen mit einem Stern gekennzeichnet. Hierdurch können einzelne Lebensmittel schnell und übersichtlich eingeordnet werden.

Dieser Einkaufsratgeber im Taschenformat bietet dem Leser eine nützliche Hilfe zum bewussten Umgang mit Fetten und Ölen, sowohl in reiner als auch in verarbeiteter Form.

*Dr. Caroline Krämer, Pohlheim*

**Ursel Wahrburg, Sarah Egert:**  
Richtig einkaufen: Fette und Öle  
Für Sie bewertet: 1300 Lebensmittel und Fertigprodukte  
112 S., 9,99 €  
TRIAS Verlag, Stuttgart 2014  
ISBN: 978-3-8304-6726-7

