



Giulia Enders

Darm mit Charme – Alles über ein unterschätztes Organ

Ullstein Verlag, 2014, 288 Seiten,
 34 Zeichnungen, Skizzen
 und Abbildungen, Hardcover,
 ISBN 978-3-550-08041-8,
 € 16,99 (D), € 17,50 (A), CHF 23,90

Inhalt ****

Das Buch gliedert sich in drei Hauptkapitel: 1. Darm mit Charme, 2. Das Nervensystem des Darms und 3. Die Welt der Mikroben mit jeweils fünf bis sieben Unterkapiteln. Im Teil 1 werden Aufbau des Darmes, Essen, Allergien und Unverträglichkeiten sowie Stuhlentleerung behandelt. Der 2. Teil beschreibt den Nahrungstransport, Erbrechen, Verstopfung und den engen Zusammenhang zwischen Gehirn und Darm. Im 3. Teil dreht sich alles um die Darmflora und ihre Bedeutung für das Ökosystem Mensch und sein Immunsystem. Das Buch schließt mit Quellenangaben, die kapitelweise und alphabetisch vor allem Hinweise geben, die nicht in Standardlehrbüchern zu finden sind.

Lesbarkeit *****

Das Buch ist in einem leicht verständlichen, kurzweiligen, zum Teil humorvollen Sprachstil verfasst. Schriftgröße und Zeilenabstand des Fließtextes ermöglichen ein entspanntes Lesen. Die Kapitelüberschriften und Untertitel sind fett gedruckt hervorgehoben. Zahlreiche schwarz-weiße Abbildungen, Skizzen und Zeichnungen von Jill Enders, der Schwester der Autorin, illustrieren medizinische Sachverhalte auf eine lustige Art und Weise und lockern dadurch den Text auf.

Innovation *****

Ein populär-wissenschaftliches, medizinisches Sachbuch über den eher vernachlässigten Darm als wichtiges Organ und sein Mikrobiom, einem der spannendsten Themen der aktuellen medizinischen Forschung, in einer derart amüsant-heiteren Aufmachung und auf fachlich hohem Niveau gab es bisher nicht.

Umsetzbarkeit ****

Der medizinisch-gesundheitlich interessierte Laie erhält spannend aufbereitete, alltagsrelevante Informationen und Tipps rund um die Verdauungsorgane, Nahrungsverwertung, den Darm und sein Immunsystem. Fragen, die oft als unangenehm oder sogar peinlich gelten, werden auf eine charmante Art umfassend und verständlich aufgeklärt. Neueste Forschungsergebnisse zur Bedeutung der Darmflora für unsere Gesundheit und Wohlbefinden werden anschaulich vorgestellt. Da es sich hier aber überwiegend um noch nicht gesicherte Ergebnisse handelt, profitiert der Leser zwar von ihren Anregungen, aber die Empfehlungen bleiben vage und haben eher Probiereffekt. Leider finden sich im Text keine Hinweise auf die im Anhang genannten Quellen.

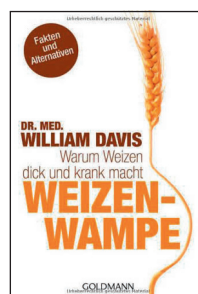
Meine Meinung

Mich hat die sprachliche Leichtigkeit, gespickt mit zahlreichen, zum Teil witzigen Vergleichen aus dem Alltag, beim Lesen der ersten beiden Kapitel begeistert. Auch als Ernährungsmediziner sieht man sein Innenleben gerne einmal durch eine humorvolle, unterhaltsame Lesebrille. Im 3. Teil über die Welt der Mikroben bezieht sich Enders auf zahlreiche aktuelle Ergebnisse der Mikrobiomforschung, die im Gegensatz zur Anatomie und Physiologie in Teil 1 und 2 noch vielfach spekulativ und nicht gesichert sind. Hier müssen ihre Tipps und Anregungen für den Leser entsprechend vage und unklar bleiben. Dennoch ist es beachtlich, wie die Autorin das unendlich weite und komplizierte Mikroökosystem des Darmes in seinem Facettenreichtum beschreibt. Am Ende wartet der Leser mit Spannung darauf, wie sich die Mikrowelt unseres Darmes für Gesundheit, langes Leben und Wohlbefinden in Zukunft weiter aufklären und darstellen wird.

Fazit

Absolut empfehlenswert für alle, die schon immer mal wissen wollten, was, wo, warum und wie im Darm eigentlich passiert oder nicht funktioniert. Eine spannende Lektüre über Darmgesundheit, Immunologie, Bakterien und Mikrobiomforschung.

Kosten-Nutzen-Relation *****



William Davis

Die Weizenwampe

(englischer Originaltitel: *Wheat Belly. Lose the Wheat, lose the Weight and find your Path back to Health*)
 München: Goldmann Verlag, 2013.
 400 S. € 9,99 (D), € 10,30 (A)



David Perlmutter

Dumm wie Brot

(englischer Originaltitel: *Grain Brain. The Surprising Truth About Wheat, Carbs and Sugar – Your Brain's Silent Killers*)
 München: Mosaik Verlag, 2014.
 349 S. € 14,99 (D), € 15,50 (A)

Böser Weizen – Verzichtbares Getreide

Die Fragestellung beider Bücher ist für jedermann und jedefrau offensichtlich: Warum waren die Menschen der 50er- und 60er-Jahre des letzten Jahrhunderts deutlich schlanker als heute? Haben wir nicht alle das Gefühl, dass die Menschen in den letzten Jahrzehnten, gar schon Kinder und Jugendliche, nicht nur in