

Der Code Breaker

Wie die Erfindung der Genschere die Zukunft der Menschheit für immer verändert

Der Untertitel lässt zwar vermuten, dass der Autor nichts Geringeres als die mögliche Fähigkeit des Menschen beschreibt, die genetische Zukunft in die eigene Hand zu nehmen. Allerdings beleuchtet Walter Isaacson, Historiker, Journalist und Biograf, doch eher die Wissenschaftsstory: Erfindungen, Entwicklungen und Entdeckungen sowie die Menschen und deren Geschichte hinter dieser Biotech-Revolution. Und das tut er mit großer Akribie und Detailtiefe. Er begibt sich ins Biotechlabor, „denn Moleküle gelten als die Mikrochips des 21. Jahrhunderts“.

CRISPR ist eine Technologie des Geneditierens. Korrekt heißt sie „CRISPR-CAS9“, landläufig „Genschere“ genannt.

Isaacson erzählt die Wissenschaftsgeschichte von CRISPR in neun Abschnitten mit insgesamt 56 Kapiteln auf nahezu 700 Seiten. Die Dramaturgie des Buches sieht vor, einleitend die Familiensaga von Jennifer Doudna, Mitentwicklerin von CRISPR-CAS9 und Nobelpreisträgerin, sowie ihren akademischen



Werdegang zu skizzieren. Dem folgen Porträts wichtiger Persönlichkeiten, angefangen bei Charles Darwin und Gregor Mendel bis zu den Forschenden der Gegenwart. Erfolg hat schließlich viele Mütter und Väter.

Wer an historischen Zusammenhängen und wissenschaftlichen Entwicklungen weniger interessiert ist, steigt etwa bei Kapitel 32: „Therapien“ ein. Wie jede Technologie hat auch das Geneditieren heilbringendes Potenzial – wie etwa die Entwicklung eines mRNA-Impfstoffs gegen Corona in Rekordzeit,

aber auch das Potenzial für ethische Abgründe – wie etwa das Editieren von Wunschbabys. Herauszufinden, in welchen Fällen und auf welche Weise man ein Genom editieren sollte, wird laut Isaacson eine der großen Herausforderungen des 21. Jahrhunderts sein.

Der Code Breaker ist ein lesenswertes Werk für alle, die sich für Wissenschaftsgeschichte interessieren. Dass es nicht ausnahmslos leichte Kost sein kann, liegt in der Natur des Themas. Gleichwohl ist die Geschichte unterhaltsam geschrieben, die Sprache durchgängig bildlich und verständlich. Leserinnen und Leser bekommen einen fundierten und umfassenden Ein- und Überblick in eine bahnbrechende Technologie und die Menschen, die dafür und dahinter stehen. ●

Rüdiger Lobitz, Meckenheim

Der Code Breaker

Wie die Erfindung der Genschere die Zukunft der Menschheit für immer verändert

Walter Isaacson
696 Seiten
Ecowin Verlag 2022
ISBN 978-3-7110-0306-5
Preis: 36,00 Euro

Das einfachste Ayurveda-Kochbuch aller Zeiten

Der Ayurveda, das traditionelle Heilsystem Indiens, ist vielen Menschen in unseren Breiten als Wellnessprogramm oder kompliziertes Ernährungskonzept bekannt. Und in der Tat gibt es im Ayurveda eine immense Vielfalt an Kräutern, Gewürzen, Regeln und Zubereitungsformen, deren konsequente Anwendung im Alltag selbst eingeschworene Ayurveda-Fans manchmal an ihre Grenzen bringt.

Genau hier setzt „Das einfachste Ayurveda-Kochbuch aller Zeiten“ an. Die Autorin und erfahrene Ayurveda-Gesundheits- und Life-Coachin Ulrike Dreier verspricht, mit diesem Kopferbrechen Schluss zu machen. Mit diesem Buch gibt sie ihr praxistaugliches Know-how mit viel Freude und Pragmatismus weiter. Im ersten Teil stellt Dreier die Grundlagen der ayurvedischen Gesundheitslehre kompakt und anschaulich illustriert dar. Es gelingt ihr, sich auf wesentliche Kernpunkte zu konzentrieren. So widmet sich der größte Teil des Buches der Praxis im Alltag – Tipps zu Selbstmotivation, Tagesplanung und Morgenroutine inklusive.



Über 120 einfache Rezepte teilt die Autorin in ihrem wunderbar bebilderten Buch und kommt dabei ganz ohne exotische Lebensmittel und Gewürze aus. Mit maximal sechs Zutaten und zehn Gewürzen zaubert sie Gerichte, die ayurvedisches Flair in jede Küche bringen und für alle Konstitutionstypen geeignet sind. Die komplexe Typenlehre des Ayurveda klammert sie aus, denn die konsequente Umsetzung der für alle Menschen geltenden Regeln kann bereits helfen, die Verdauung zu normalisieren und das individuelle Wohlfühl zu verbessern.

Es geht der Autorin ganz klar darum, alltags-taugliche Rezepte anzubieten, die heimische

Lebensmittel, allen voran Gemüse, ayurvedisch neu interpretieren, denn: „Auch wenn Ayurveda seinen Ursprung in Indien hat, kann auch eine italienische Pasta ayurvedisch sein.“ Es gibt stärkende Frühstücke, Tipps zum Meal-Prep, To-Go-Gerichte, Suppen für den Winter, Schnelles für den Feierabend sowie Naschereien und Gebäck. Neben vegetarischen Speisen finden sich auch Fleisch- und Fischgerichte, die im Ayurveda – in Maßen genossen – als wertvolle Ergänzung der Ernährung gelten.

Das einfachste Ayurveda-Kochbuch aller Zeiten hält, was es verspricht. Es bietet viele praktische Anregungen und Rezeptideen auch für die ganzheitliche Ernährungs- und Gesundheitsberatung. ●

Win Silvester, Bonn

Das einfachste Ayurveda-Kochbuch aller Zeiten

Ulrike Dreier
Trias-Verlag 2022
144 Seiten
ISBN 978-3432114781
Preis: 19,99 Euro

Gewicht im Griff

Das 10-Punkte-Programm für mehr Wohlbefinden

Der Untertitel lässt es schon vermuten: „Gewicht im Griff“ ist keine Anleitung für den schnellen Gewichtsverlust. Vielmehr liefert der Ratgeber zehn praktische Ansätze, um die eigene Ernährung zu verbessern und dadurch Gesundheit und Wohlbefinden zu steigern.

Die Grundlage des Ratgebers bilden zehn Ernährungsempfehlungen, die im Einklang mit denen der Fachgesellschaften für Ernährung stehen. Den Autorinnen Dr. Maïke Groeneveld und Kathi Dittrich geht es grundsätzlich darum, die Ernährungsweise im Hinblick auf „mehr“ und „weniger“ umzustellen und ungesündere Lebensmittel durch gesündere sowie besser verträgliche zu ersetzen. Zu jeder Empfehlung gibt es fundiertes Hintergrundwissen und praktische Tipps zur Umsetzung.

Um die eigene Ernährungsweise beurteilen zu können, startet jedes Kapitel mit einem Test. Dessen Auswertung zeigt, in welchen Bereichen Anpassungsbedarf besteht. Das



kann beispielsweise der bewusstere Umgang mit Süßigkeiten sein. Wie das Vorhaben geklappt hat, lässt sich am Ende des Kapitels anhand einer Checkliste prüfen.

Über die zehn Kapitel mit den Ernährungsempfehlungen hinaus gibt es zum Beispiel Informationen darüber, wie sich mit der Ernährungspyramide ein abwechslungsreicher Speiseplan für zuhause und unterwegs gestalten lässt und welche Grundprinzipien für gesundes Abnehmen stehen. Die einfachen Rezepte am Schluss des Ratgebers machen Lust, sofort mit dem Umsetzen zu beginnen.

Mit den kurzen und gut verständlichen Texten, zahlreichen Infoboxen und Tabellen ist „Gewicht im Griff“ ein wertvoller Begleiter, der Leserinnen und Lesern fundierte Tipps zu allen Fragen rund ums Essen und Trinken gibt, aber auch jede Freiheit lässt. Dazu gehört auch der ermutigende Hinweis, dass schon die Umsetzung von zwei bis drei Themen eine tolle Leistung ist.

Neben der praxisorientierten und ansprechenden Aufbereitung sind die zahlreichen Nachhaltigkeitstipps erwähnenswert – für die Gesundheit der Leserinnen und Leser und für die Gesundheit unseres Planeten.

Melanie Kirk-Mechtel, Bonn

Gewicht im Griff

Das 10-Punkte-Programm für mehr Wohlbefinden
Maïke Groeneveld, Kathi Dittrich
Verbraucherzentrale NRW e. V., Düsseldorf 2020
216 Seiten
ISBN 978-3-86336-126-6
Preis: 19,90 Euro

Harvard Medical School Guide „Gesunde Ernährung“

Einfach und praktisch: erstklassige Wissenschaft für Ihre tägliche Ernährung

„Ich verfolge mit diesem Buch das Ziel, auf Grundlage der besten verfügbaren Informationen einfache und sachliche Ratschläge zu Gesundheit und Ernährung anzubieten.“ Mit diesem Anspruch hat der bekannte US-amerikanische Ernährungsmediziner Prof. Dr. Walter C. Willet das rund 300 Seiten starke Werk verfasst. Das gelingt ihm – unter bestimmten Voraussetzungen. Ein gutes Vorwissen und die Bereitschaft, viele Hintergrundinformationen zu lesen, sind hilfreich. In den ersten Kapiteln erläutern Willet und sein Coautor Skerrett die Grundprinzipien ausgewogener Ernährung und eines gesunden Körpergewichts, Nährstoffe und Lebensmittelgruppen. Weitere Kapitel handeln von Nahrungsergänzungsmitteln (die Willet als eine Art „Lebensversicherung“ ansieht), der Planetary Health Diet, Körner und Saaten sowie Calcium. An seinen Erfahrungen mit und seiner Kritik an Fachgesellschaften und Politik lässt der Autor seine Leserinnen und Leser ebenfalls teilhaben.



Beim Vergleich der Harvard Health Eating Pyramid mit der DGE-Lebensmittelpyramide sieht Willet viele Gemeinsamkeiten, aber auch Unterschiede hinsichtlich Salz, Eiern, Milchprodukten und Kartoffeln. Die „10 Regeln der DGE“ beurteilt er insgesamt positiv.

Willet empfiehlt aus gesundheitlichen und ökologischen Gründen eine pflanzenbasierte Ernährung mit bewusst ausgewählten tierischen Produkten: Geflügel und Fisch statt Rind- oder Schweinefleisch. Aufschnitt und Wurstwaren sollen wegfallen und Milchpro-

dukte nur in geringen Mengen verzehrt werden. Sicherheitshalber sollen täglich eine Multivitamin-Tablette und ausreichend Vitamin D eventuelle Lücken schließen, aber nicht eine ausgewogene Ernährung ersetzen. Über diese Empfehlung lässt sich natürlich streiten.

In dem Buch geht es vor allem um präventive Aspekte. Erkrankungen und besondere Lebenslagen streifen die Autoren nur am Rande.

Die Kapitel liefern aktuelles und fundiertes ernährungswissenschaftliches Wissen auf hohem Niveau und sind dennoch unterhaltsam geschrieben. Insgesamt ein interessantes Nachschlagewerk und Update für Fachkräfte und gut informierte Interessierte.

Ruth Rösch, Düsseldorf

Harvard Medical School Guide „Gesunde Ernährung“

Walter C. Willet, Patrick J. Skerrett
Trias Verlag, Stuttgart 2022
319 Seiten
ISBN 978-3-432-11450-7
Preis: 24,99 Euro