

BÜCHER

tikpunkte sind zum Teil Geschmacksfragen; so kann man darüber streiten, ob es eine unnötige Effekthascherei oder eine sinnvolle didaktische Maßnahme ist, bei der Besprechung des visuellen Systems den Text mehrerer Seiten auf den Kopf zu stellen, um das Abbildungsprinzip auf der Retina zu verdeutlichen. Dieser Trend zu einer oft gewollt wirkenden ungewöhnlichen Darstellung zieht sich durch das ganze Buch.

Störender ist dagegen die häufig einseitige Darstellung bestimmter Konzepte der Gehirnfunktion, wie zum Beispiel der ständig wiederholte Vergleich des Gehirns mit einem baufälligen Haus, das im Verlauf der phylogenetischen Entwicklung repariert und ausgebaut worden ist. Diese Sicht der Dinge impliziert, daß weniger hoch

entwickelte Gehirne nicht voll funktionstüchtig sind, was sicher nicht den Tatsachen entspricht.

Insgesamt überwiegt bei der Lektüre des Buches der positive Eindruck. Schwächen in der Darstellung von Details und die holzschnittartige Präsentation werden durch die lebendige Ausdrucksweise und die ideenreichen Abbildungen aufgewogen.

Das Buch kann kein Lehrbuch der Neurophysiologie oder der Neuroanatomie ersetzen und ist daher nicht für Leser geeignet, die eine profunde Kenntnis der Neurobiologie des Gehirns erwerben möchten. Es kann jedoch solchen Interessenten empfohlen werden, die sich auf unterhaltsame Weise über aktuelle Forschungsrichtungen auf diesem Gebiet informieren wollen. *Prof. Siegfried Mense*

Ein Buch für das Alltagsleben



Kathleen Mayes
Gesund mit weniger Salz
Salt Watcher's Guide
Gesund mit Ehrenwirth
Ehrenwirth, München 1987.
128 Seiten, DM 19,80.

Zu hoher Blutdruck, die Hypertonie, zählt zu den häufigen Risikofaktoren unserer Gesundheit. Man schätzt, daß zwischen 10 und 20% der Erwachsenen davon betroffen sind; und man kann kalkulieren, daß ein Mensch mit erhöhtem Blutdruck zwischen acht und neun Jahre früher stirbt als gesunde Mitbürger.

Die Hypertonie steht mit einer Reihe von Faktoren in Zusammenhang. Von diesen ist eine überhöhte Kochsalzaufnahme ein wichtiger Punkt; doch andere kommen hinzu. Dabei sind neben der genetischen Veranlagung und manchen Nierenerkrankungen vor allem solche Faktoren zu nennen, die genau wie der Kochsalzkonsum mit der Lebensweise der Menschen verbunden sind, nämlich: Über-

gewicht, Alkoholkonsum, zu geringe Calcium-Aufnahme, körperliche Inaktivität und zuviel psychischer Streß.

Daraus wird deutlich, daß die Bekämpfung des hohen Blutdruckes nicht nur in der Hand der Mediziner liegt, sondern auch in der Verantwortung der Betroffenen. Jeder kann selbst wesentlich dazu beitragen, daß es erst gar nicht soweit kommt.

Zur entsprechenden Vorsorge ist es notwendig, daß man sich informiert, und dieses Buch leitet dazu an, den Kochsalz-Verbrauch sinnvoll zu beschränken. Der Leser erfährt in einem einleitenden Kapitel einiges über Geschichte, Vorkommen und Verwendung von Salz.

Die Funktionen des Nährstoffes Natrium werden beschrieben, wieviel – besser wie wenig – man davon benötigt, und welche Folgen zu hohe Aufnahmen haben. Man erhält auch einen Überblick, in welchen Stoffen Natrium enthalten ist; das reicht von Lebensmittel-Zusatzstoffen – wie Backpulver – bis hin zu Medikamenten.

Der Hauptteil des Buches besteht aus vielen praktischen Hinweisen, wie man seine Natrium- beziehungsweise Kochsalz-Zufuhr kontrollieren kann. So werden die Natriumgehalte der einzelnen Lebensmittelgruppen beschrie-

ben, die auch in einer 20seitigen Tabelle im Anhang detailliert aufgeführt sind. Danach kann man seinen Einkaufszettel ausrichten.

Weitere Informationen helfen, Kochsalz bei der Zubereitung zu sparen, ohne daß das Essen fade schmecken wird. Auf Kochsalz-Ersatzmittel und eine entsprechende Verwendung der vielen Gewürze, die es gibt, wird hingewiesen. Es ist auch hervorzuheben, daß auf Problembereiche eingegangen wird, wie zum Beispiel die meist zu hohen Gehalte von verarbeiteten Lebensmitteln (wie Backwaren, Konserven und so weiter) und dem Außer-Haus-Verzehr (etwa in Restaurants, aber auch bei privaten Einladungen).

Soweit alles richtig, alles gut; ein handliches, ein praktisches Buch. Nur ein direkter Mangel ist anzumerken, es fehlt an einem Hinweis auf die weiteren Faktoren, die den Blutdruck auch mit beeinflussen können. Und mit diesem Hinweis verbunden entsteht ein Bedenken prinzipieller Art.

Der Mensch, der seine Gesundheit überwachen will, benötigt ein Arsenal weiterer solcher Ratgeber, die es ja tatsächlich auch gibt; es gibt Gewichtswächter (Weight Watchers) und solche bezüglich Alkohol, körperliche Aktivität, Streß und so fort.

Ma muß also viele Informationen verarbeiten, was allein schon für das Kochsalz gilt.

Dafür bietet das Buch einen Ratsschlag. Es ist so modern, daß es die Anwendung eines Personalcomputers zur Kontrolle des Kochsalzkonsums empfiehlt, der darüber hinaus auch zur Verarbeitung weiterer Gesundheitsinformationen nützlich einzusetzen sei. Der „Computer in der Küche“ ist „ein Kinderspiel“, „mit dessen Hilfe wir der Verwirrung und der Mystifikation um alles, was mit Gesundheit, Ernährung, Diät zu tun hat, ein Ende bereiten können“. Doch das wäre zu schön, wenn unser Gesundheitsverhalten allein durch Informationsverarbeitung zu regulieren wäre.

Letztlich noch ein Hinweis, der nicht im Buch stehen kann: Informationen über Kochsalz und zu vielen anderen Ernährungsfragen kann man preiswerter von den staatlichen Verbraucherorganisationen erhalten.

Dr. Ulrich Oltersdorf