Hirndoping & Co. Andreas G. Franke

213 S., Springer, 2019. SC + E-Book,
18 €.

ISBN: 9783-662588529

Auch als E-Book erhältlich

DOI: 10.1007/s12268-020-1325-2

© Der Autor 2020

■ Die Digitalisierung und Akademisierung der Gesellschaft stellt die Menschen vor ein Problem: Wir müssen rund um die Uhr ansprechbar, verfügbar und leistungsbereit sein, um beruflich erfolgreich mitmischen zu können. Und auch in unserer Freizeit müssen wir Besonderes leisten, um auf den sozialen Plattformen nicht abzufallen und keine Likes zu bekommen. Diese moderne Lebenssituation mag unser Gehirn aber nicht: Es benötigt Pausen und Schlaf, um uns zuverlässig dienen zu können. Warum dann nicht der Griff zu einem Neuroenhancer, um dem Gehirn etwas auf die Sprünge zu helfen? Der *SPIEGEL* empfahl kürzlich, sich privat und beruflich nicht zu sehr optimieren zu wollen, sondern ein bisschen „normal“ zu sein.

Vor diesem Hintergrund hat der Psychiater und Sozialwissenschaftler Andreas G. Franke ein sehr kurzweiliges und interessantes Buch zum Thema Hirndoping und Neuroenhancement geschrieben. Der Autor hat das Buch in 17 kurze und prägnante Kapitel untergliedert, in denen er nicht nur die Pharmakologie von Neuroenhancern darstellt, sondern das Thema in einen breiten gesellschaftlichen, juristischen, kulturhistorischen und philosophischen Zusammenhang stellt.

In jedem Kapitel werden wichtige Begriffe in Textboxen erklärt und die wichtigsten Punkte in einem Fazit zusammengefasst. Das Buch richtet sich an ein allgemein gebildetes Publikum und setzt kein spezifisches Fachwissen voraus. Der Autor forscht seit vielen Jahren auf dem Gebiet des Hirndopings und kann deshalb das Gebiet sehr kritisch und sachkundig darstellen. Er zitiert interessante wissenschaftliche Studien und gibt zahlreiche weiterführende Literaturhinweise.

Was bleibt für den beruflichen und privaten Selbstoptimierer? Ich pflichte dem Autor bei, dass von allen Neuroenhancern das gute alte Koffein, ein Adenosinrezeptor-Antagonist, die beste Alltagstauglichkeit ohne Abhängigkeitspotenzial besitzt. Der Autor arbeitet sehr gut heraus, dass auch Koffein keine Wunder vollbringen kann. Die kritische Haltung des Autors gegenüber anderen besprochenen Neuroenhancern, wie indirekten Dopamimetika, Acetylcholinesterase-Inhibitoren, β -Adrenozeptor-Antagonisten und Ginkgo-Extrakten, begrüße ich aus pharmakologischer Sicht ausdrücklich.

Am Ende des Buches gibt es dann noch eine Reihe (eigentlich bekannter, aber oft vergessener) Tipps, wie man seinem geplagten Gehirn etwas Gutes tun kann: Ausreichend Schlaf, Smartphone-Pausen, Sport, ausgewogenes Essen, nicht zu viel Alkohol und vor allem eine gute Arbeitsplanung. Insgesamt ein sehr lesenswertes Buch, das man gut zu jeder Gelegenheit verschenken kann. Der Preis passt; das E-Book ist im Preis eingeschlossen. ■

Roland Seifert,

Medizinische Hochschule

Hannover (MHH)

seifert.roland@mh-hannover.de

* **Funding** Open Access funding provided by Projekt DEAL.

* **Open Access** Dieser Artikel wird unter der Creative Commons Namensnennung 4.0 International Lizenz veröffentlicht, welche die Nutzung, Vervielfältigung, Bearbeitung, Verbreitung und Wiedergabe in jeglichem Medium und Format erlaubt, sofern Sie den/die ursprünglichen Autor(en) und die Quelle ordnungsgemäß nennen, einen Link zur Creative Commons Lizenz beifügen und angeben, ob Änderungen vorgenommen wurden. Die in diesem Artikel enthaltenen Bilder und sonstiges Drittmaterial unterliegen ebenfalls der genannten Creative Commons Lizenz, sofern sich aus der Abbildungslegende nichts anderes ergibt. Sofern das betreffende Material nicht unter der genannten Creative Commons Lizenz steht und die betreffende Handlung nicht nach gesetzlichen Vorschriften erlaubt ist, ist für die oben aufgeführten Weiterverwendungen des Materials die Einwilligung des jeweiligen Rechteinhabers einzuholen. Weitere Details zur Lizenz entnehmen Sie bitte der Lizenzinformation auf <http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/deed.de>.