© euregiocontent / stock.adobe.com, stadtrat / stock.adobe.com, Friedberg / stock.adobe.com

Johannes Bernot, Andrea Hellwig,
Claudia Nichterl

Gesund Leben mit chinesischer Medizin

**Yang Sheng –
Die Kraft in mir**

Verlag Systemische Medizin, München
2019, 208 S., div. Abb./Farbfotos, ISBN
978-3-96238-102-8, € 18,00

„Gesund Leben mit chinesischer Medizin“ ist der erste Titel einer Reihe von Patientenratgebern, die unter dem Oberbegriff „Yang Sheng – Die Kraft in mir“ erschienen sind bzw sich noch in Vorbereitung befinden.

Im vorliegenden Band werden auch für Laien leichtverständlich Maßnahmen der Traditionell Chinesischen Lehre zur Gesunderhaltung des Menschen – wörtlich Yang Sheng – das Leben nähren – vorgestellt. Das Autorentrio erläutert zunächst den philosophischen Hintergrund sowie die Idee der Lehre, um dann spezifische Maßnahmen vorzustellen.

Die Bedeutung einer Ernährung nach TCM-Gesichtspunkten, passenden Kräuter- und Teemischungen zur Eigentherapie, sowie Qi-Gong-Übungen und Anleitungen zur Selbst-Akupressur werden

anschaulich und leicht umsetzbar präsentiert.

Fazit

Ein schöner Ratgeber und eine Empfehlung für Patienten, die sich für einen Einstieg in TCM interessieren.

Nina Klütze

kluetzke@hno-hetzerath.de

Johannes Bernot, Andrea Hellwig-
Lenzen, Claudia Nichterl

Grippe und Infekte – Gesund leben mit chinesischer Medizin

Oekom Verlag München, 2019, 159 S.,
div. Abb./Farbfotos; ISBN 978-3-96238-
127-1, € 17,00

Mit dem Buch „Grippe und Infekte“ ist ein weiterer Band in der Yang-Sheng-Reihe des Oekom Verlages erschienen. Yang Sheng meint die chinesische Lehre von der Gesunder-

haltung des Menschen. Aktueller denn je, geht es hier um die Stärkung des Immunsystems zur Vorbeugung bzw. zur natürlichen Behandlung von Erkältungskrankheiten mit chinesischer Diätetik und chinesischen Hausmitteln. Zunächst gibt es einen Überblick über die 5-Elemente-Lehre zum Einstieg. Im Weiteren wird auf die spezielle Stärkung der Abwehrkraft durch Ernährung eingegangen.

Ausführlich wird die Wirkung unterschiedlicher Nahrungsmittel im Körper beschrieben, sowie deren günstige Zubereitungsformen.

Hier werden nicht nur allgemeine Tipps gegeben, sondern auch im ausführlichen Rezeptteil eine Fülle an leckeren Vorschlägen für Mahlzeiten, die gesund machen und erhalten. Hierbei kommen saisonal und regional verfügbare Nahrungsmittel zum Einsatz, die bekanntermaßen bevorzugt verzehrt werden sollten. Besonders gut gefällt mir die Verwendung der etwas in Vergessenheit geratenen Lebensmittel wie Schwarzwurzeln, Gerste, Bockshornklee und andere.

Dem Leser wird das Modell der pathogenen Faktoren bei der Entstehung von Dysharmoniemustern erklärt, inklusive Erläuterung der häufigsten Muster wie beispielsweise Wind-Kälte, Milz-Qi- oder Nieren-Qi-Schwäche. Ein Selbsttest erleichtert dem Laien die Eingruppierung in das entsprechende Muster.

Die Kapitel über Qigong, Taijiquan, Tuina und Akupressur ergänzen mit leicht nachzumachenden Übungen den Teil zur Diätetik.

Fazit

Ein tolles Buch für Laien und Profis gleichermaßen, welches die Verantwortung zur Gesunderhaltung bzw. Gesunderhaltung wieder mehr in die Hand der Betroffenen legt. Leicht zu lesen, mit leckeren Rezepten – eine gute Ergänzung im Bücher-schrank von TCM-Cracks und Patienten.

Mein Urteil

Inhalt: ****

Lesbarkeit: ****

Innovation: **

Umsetzbarkeit: ****

Kosten/Nutzen-Relation: ****

Nina Klütze

Deutsche Zeitschrift für Akupunktur
2022 • 65 (1): 46–52
<https://doi.org/10.1007/s42212-021-00444-y>
Online publiziert: 24. Januar 2022
© The Author(s), under exclusive licence to
Springer Medizin Verlag GmbH, ein Teil von
Springer Nature 2022

Florian Ploberger

Eine Horde Affen und ein halber Schafskopf

Bacopa Verlag, Schiedlberg/Austria,
2021, 111 S., gebundenes Buch, ISBN:
9783991140085, € 24,80,

Der Autor Dr. Florian Ploberger, B.Ac., MA ist TCM Arzt und Tibetologe. Er zeichnet sich beruflich durch seine internationale universitäre und interdisziplinäre Lehrtätigkeit sowie zahlreiche Publikationen und Bücher aus. Florian Ploberger lebt in Baden bei Wien.

Inhalt

Dieses Buch ist eine Aneinanderreihung persönlicher Anekdoten, die sich im Leben des Autors in den letzten 25 Jahren ereignet haben und sichtlich prägenden Eindruck in Hinblick auf seine berufliche und private Entwicklung hinterlassen haben. Bei seinen zahlreichen Reisen nach China, Tibet und Indien durfte er spannende geistige sowie körperliche Herausforderungen durchleben. Jenseits seines fachlichen Erfahrungsschatzes haben diese eindrucksvollen Erlebnisse wohl auch die Persönlichkeit des Autors nachhaltig geformt. Die Kapitel werden durch Zitate über das ethische Verhalten eines „vollendeten“ Arztes oder Therapeuten unterteilt. Handgezeichnete Illustrationen runden das Werk liebevoll ab.

Innovation

Nach vielen Fachbüchern gewährt Florian Ploberger erstmals private Einblicke in die Person. Der Autor spannt einen eindrucksvollen Bogen über seine Erfahrungen, die zu verstehen geben, wie menschliche Erkenntnisse, fachliche Fähigkeiten und der berufliche Werdegang durch Selbsterfahrung wachsen können. Selbst als TCM-kundige Weltenbummlerin bin ich beeindruckt von den malerischen Schilderungen der tibetischen Kultur und Tradition. Man hat oft den Eindruck, dass man selbst dabei ist.

Fazit

„Der kleine Buddha“ für all jene Mediziner, die Weitblick und Interesse an der fernöstlichen Kultur und den traditionellen Heilmethoden haben. Das Werk besticht durch die Persönlichkeit und Authentizität des Autors. Mit Florian Plobergers Erzählung hat man den Eindruck, dass man ein Stück weit eigene Erfahrungen sammeln konnte. Ich betrachte dieses kurzweilige Buch in handlichem Format als eine sympathische Einladung zur gedanklichen Erweiterung unserer therapeutischen Arbeit.

Mein Urteil

Sehr empfehlenswert *****

Dr. Alexandra Knauer
info@dr-knauer.at

Dr. Kelly A. Turner

9 Wege in ein krebsfreies Leben

– Wahre Geschichten von geheilten Menschen

Irisiana Verlag München, 2019., 202 S.,
Hardcover., ISBN 9783424152685,
€ 20,00

Welcher Arzt hat nicht Kenntnis von wundersamen Heilungen bei Krebs gehört? Ja, so etwas gibt es, wenn auch relativ selten. Kommt dann nicht schnell der Verdacht, dass es ja vielleicht doch

nicht Krebs gewesen ist? Fehldiagnose? Sogar bei uns Akupunkteuren ist dieses Denken verbreitet, obwohl wir diese Skepsis ja kennen, nämlich uns gegenüber, wenn wir schulmedizinischen Kollegen von unseren Erfolgen bei verschiedenen Krankheiten berichten. Na ja, wird schon selbstheilend gewesen sein. Und wenn ein Karzinom doch histologisch eindeutig nachgewiesen wurde und der Patient gesundete, dann hat die Schulmedizin dafür einen Begriff: Spontanremission.

Und genau dieser Begriff Spontanremission war es, der die Autorin störte.

Dr. Kelly ist Ärztin, hat in Berkeley und Harvard studiert und hat ihre PhD-Arbeit über eben dieses Thema geschrieben. In sehr vielen Interviews mit Menschen, die ihren Krebs mit letal prognostiziertem Ausgang überwinden konnten, stellte sie fest, dass da nichts spontan war, sondern dass diese Menschen viel gegen ihren Krebs unternommen hatten. Und sie stellte fest: „Ihre Ärzte seien zwar froh über ihre Besserung gewesen, hatten aber kein Interesse daran, sich anzuhören, was sie unternommen hätten, um diese Besserung zu erreichen.“ Eigenartig? Nein, das ist die Arroganz der etablierten Leitlinien-Medizin gegenüber anderen Sichtweisen. „Jaja, sie wurden geheilt, aber jetzt back to business!“

Bei über hundert persönlich interviewten Menschen und mehr als tausend dokumentierten Krebsfällen mit Radikalremission in vielen Ländern dieser Welt konnte Dr. Turner 75 Faktoren benennen, die hypothetisch betrachtet eine Rolle bei einer Radikalremission spielen könnten. Unter diesen 75 Faktoren tauchten neun Items fast bei jedem geführten Interview auf. Und es sind diese neun Faktoren, die das Buch gliedern und die im Einzelnen sehr ausführlich beschrieben werden. In jedem Kapitel bringt die Autorin mehrere aussagekräftige Zitate von geheilten Menschen, analysiert das Thema, wobei sie reichlich Studien aufführt, und das Ende eines jeden Kapitels wird durch eine Kranken- bzw. Gesundungsgeschichte abgerundet.

Die neun Faktoren

1. die Ernährung radikal umstellen
 2. die Kontrolle über die Gesundheit übernehmen
 3. der eigenen Intuition folgen
 4. Kräuter und Nahrungsergänzungsmittel nehmen
 5. unterdrückte Emotionen loslassen
 6. positive Emotionen stärken
 7. soziale Unterstützung zulassen
 8. die spirituelle Verbindung vertiefen
 9. starke Gründe für das Leben haben
- Kaum einer der Interviewten befolgte nur ein Strategem. Auch ließen manche durchaus eine konventionelle Therapie (Op, Radiatio, Chemotherapie ...) zu, beschränkten also einen komplementären bzw. integrativen Weg, andere lehnten die vorgeschlagene Therapie ab und folgten nur einem alternativen Weg. Dies waren zumeist Patienten, denen nur noch wenig Überlebenszeit gegeben wurde und die in der vorgeschlagenen Therapie keinen Vorteil

für ihre Lebensqualität sahen. Neben der neuen Bedeutung gesunden Essens überwogen bei den gewählten Therapieformen diejenigen, die einer Eigenaktivität bedürfen (Meditation, Qigong, Taiji, Geführte Visualisierung, Tiefenatmung, tägliches Gebet etc.), aber auch Akupunktur, Kraniosakraltherapie bis hin zu schamanistischen Sitzungen.

Das Buch liest sich flüssig und durch die vielen eingestreuten Interviews geradezu spannend. Zum Ende hin verdichtet es sich, als immer klarer wird, dass den meisten Menschen nicht dadurch geholfen wurde, dass sie sich einem äußeren Mittel oder einer bestimmten Methode überantworteten, sondern indem sie ihrem Leben einen Sinn gaben. Das war nicht ein „Ich will nicht sterben“, sondern „Ich habe starke Gründe, warum ich am Leben bleiben möchte!“ Und ganz wichtig: Um im „Hier und jetzt“, also bei sich selbst anzukommen, kann es besonders wichtig sein, vergeben zu können. Das führte in vielen Fällen nicht nur zur Überwindung von Stress, Angst, Wut und Trauer, sondern zu Liebe, Glück und Freude.

Man merkt diesem Buch an, dass die Autorin eine profunde medizinische Ausbildung an den besten amerikanischen Universitäten hatte. Und man merkt ihr an, dass sie außerdem durch den Kontakt mit Menschen geschult wurde. Das Buch enthält 124 Quellen (zumeist Studien), über 20 weiterführende Bücher, sowie ein ausführliches Register.

Die Autorin sieht ihre Aufgabe noch nicht als beendet an. Sie eröffnete eine öffentliche Plattform www.radicalremission.com, auf der man Beispiele verschiedener geheilter Patienten nach Diagnosen geordnet finden (find stories) bzw. Erfahrungen hinzufügen kann (share your story). Auch ist die Autorin auf youtube stark vertreten. Ihr Buch wurde inzwischen in 22 Sprachen übersetzt

Fazit

Uneingeschränkt empfehlenswert mit besonders hoher Überzeugungskraft, die Teile, die zu einem passen, sofort umzusetzen!

Inhalt: *****

Lesbarkeit: *****

Umsetzbarkeit: *****

Kosten-Nutzen-Relation: *****

Thomas Ots
ots@daegfa.de

Lisa Genova

Die Gabe der Erinnerung und die Kunst des Vergessens

Wie unser Gedächtnis funktioniert

Allegria, 266 S., Hardcover ISBN 9783793424383, € 22,00 (D), 22,70 (A)

Wir werden immer älter und vergesslicher. Ist das normal oder nicht? Aber sind wir nicht im letzten Jahr irgendwie noch vergesslicher geworden, als wie wir es gewohnt waren? Hat es uns nicht geärgert, wie oft wir etwas ge-

sucht haben? So viel vertane Zeit! Oder war Corona daran schuld?

Dieser Gedanke ist gar nicht so falsch. Und damit wären wir beim Thema: Denn einer der Hauptargumente der Autorin zum Vergessen heißt: Sie haben nichts vergessen, sondern von vornherein keinerlei Erinnerung daran gebildet, da Sie der Sache keine Beachtung geschenkt haben. Es geht also um die Aufmerksamkeit bzw. Achtsamkeit. Und die beiden letzten von Covid-19 dominierten Jahre mit minimierten Aktionen – und das heißt mit mehr gleichförmigen Tagen – haben tatsächlich unsere Achtsamkeit minimiert. Habe ich diese Mail vor einem Monat geschrieben oder doch schon vor einem Vierteljahr? Und in welchem Jahr war eigentlich der große Sommerurlaub? Es fehlen uns sozusagen die Aktions-Pflöcke, die unser Gedächtnis in markante Zeitstrukturen gliedern.

Lisa Genova ist Biopsychologin mit einer neurowissenschaftlichen Promotion an der Harvard Universität. Aufmerksamkeit erhielt sie mit ihrem ersten Buch *Still Alice* (dt. *Mein Leben ohne Gestern*), mit Morbus Alzheimer ihrer Großmutter als Grundlage, das verfilmt wurde und einen Oskar erhielt. Hiernach verließ die Autorin das Feld der Wissenschaft und lebt seitdem als „Mutter und Autorin“. Fünf weitere mehr oder weniger populär

gehaltene Bücher zu Themen der Neurologie folgten.

Auch dieses Buch ist durchaus populär geschrieben, sehr flüssig zu lesen, dabei aber absolut nicht anspruchslos. Die Autorin gibt den LeserInnen Einblicke in die Hirnstrukturen, die mit Aufmerksamkeit, Erinnern und Vergessen beteiligt sind.

Der wichtigste Weg, etwas nicht zu vergessen: Erinnerungen zur Grundlage machen. Das geschieht vor allem im Hippocampus. Nur Dinge, die im Hippocampus mehrere Sekunden (bis zu 20 s Achtsamkeit) gespeichert werden, können ins Langzeitgedächtnis übergehen. Nach Codierung, Konsolidierung, Speicherung ist die Erinnerung abrufbereit. Und schon ist der Bezug zum Alzheimer hergestellt, denn dieser beginnt mit einem Abbau von Synapsen im Hippocampus. Nach diesem primären Speicherungsprozess im Hippocampus verteilen sich Erinnerungen an verschiedenen Stellen des Gehirns, abhängig davon, in welchen Kontexten (Bildern, Merkmalen, Assoziationen) sie gespeichert werden. Denn „wenn wir uns an etwas erinnern möchten, müssten wir vor allem bemerken, was vor sich geht. Dazu bedarfes zweierlei: Wahrnehmung (Sehen, Hören, Riechen, Fühlen) und Aufmerksamkeit.“ Ohne primäre Aufmerksamkeit kein Erinnern. Und Aufmerksamkeit bedeutet eben auch: im Augenblick leben, bewusst dabei sein. Kennen Sie das? Sie fragen eine neue Bekanntschaft nach ihrem Namen und schon Minuten später haben Sie ihn vergessen. Wie peinlich! Das zu vermeiden kann durch Bedeutungszuordnung gelernt werden.

Dieses Buch ist insbesondere für Menschen geeignet, die sich nicht sicher sind, ob ihre Vergesslichkeit nicht doch schon ein Anzeichen von Alzheimer ist. Nicht nur die detaillierten Ausführungen der Autorin – auch über Stress und die Stressachse –, ihre Tröstung („Gedächtnis ist nicht alles!“), sondern die sehr praktischen Anleitungen zum Gedächtnistraining (Aufmerksamkeit, Assoziation mit mentalen Bildern, bildliche und räumliche Zuordnungen, Übung, olfaktorische Reize, Tagebuch führen, Externalisierung des Gedächtnisses durch Notizen, positive Einstellung, Entspannung, ausreichend Schlaf, die MIND-Diät, körperliches und mentales Training ...) stellen eine große Hilfe dar, mehr zu erinnern, weniger zu vergessen bzw. bewusst zu vergessen, was nicht erinnert werden soll.

Fazit:

Ein Buch mit einer gelungenen Mischung aus Wissenschaftlichkeit und Popularität, flüssig zu lesen, etwas ausufernd (also typisch amerikanisch). Zunächst störten mich die vielen Nennungen berühmter Namen und Geschehnisse etwas, aber dann kam mir doch der Verdacht, dass es sich hier um eine Methode handeln könnte (Assoziationen, Assoziationen!).

Der einzige Wermutstropfen: Bei der Nennung von so vielen Studien wären Quellenangaben eine Bereicherung gewesen, nicht nur sieben Seiten „Empfohlene Literatur“ ohne Zuordnung im Text.

Allerdings existiert ein mehrseitiger Index.

Mein Urteil

Thomas Ots

Erich Stöger

Arzneibuch der Chinesischen Medizin. Monographien der Volksrepublik China 2010, 2015, 2020.

Deutscher Apotheker-Verlag, 2. Aufl. 2021, Loseblattwerk incl. 18. Ergänzungslfg. (3 Bände). 2010 Seiten, ISBN 978-3-7692-7730-2, € 148,00

Vermutlich haben noch wenige Mediziner nach einem Arzneibuch (Pharmakopöe) gegriffen und sich darin umgesehen. Medizinische Inhalte finden sich dort üblicher-

weise nicht. Die chinesische Pharmakopöe (ChP) macht da eine gewisse Ausnahme, indem sie auch knapp den Geschmack und den Leitbahnbezug, die Dosierung, die Wirkungen und Indikationen und selten auch einmal Sicherheitshinweise aufführt. Doch dazu steht in jedem Lehrbuch mehr. Was die Sicherheitshinweise anbelangt, sind diese für unsere Vorstellungen eine Hard-Core-Fassung, d. h. es

werden nur die allernötigsten Konstellationen als „Kontraindikation“ oder „mit Vorsicht anzuwenden“ aufgeführt, wobei wir letztere eher als Kontraindikation ansehen würden.

Was eine Pharmakopöe typischerweise enthält, sind Vorgaben zur Qualität, die Arzneimittel einhalten müssen. Bei pflanzlichen Arzneidrogen werden zunächst die Stammpflanze(n) und der verwendete Pflanzenteil definiert, der Erntezeitpunkt, dann die biologischen Merkmale beschrieben und chemische Verfahren angegeben, anhand derer die Identität der Drogen verifiziert wird, so dann Dinge wie Wassergehalt, Aschegehalt, häufig Mindestgehalte an Wirkstoffen oder auch Höchstgehalte an toxischen bzw. unerwünschten Bestandteilen einschließlich der Verfahren, wie diese zu bestimmen sind.

Bei dem „Arzneibuch der Chinesischen Medizin“ von Erich Stöger handelt es sich um die deutsche Übersetzung der 328 wichtigsten Monografien der ChP, die seit 1989 als Loseblattsammlung herausgegeben wird und nun als Komplettausgabe in der 2. Auflage erscheint. Der Zusatztitel „Monographien der Volksrepublik China 2010, 2015, 2020“ besagt, dass nur zum Teil die neueste Ausgabe der ChP von 2020 die Grundlage des Buches bildet, zum anderen Teil wird auf ältere Fassungen zurückgegriffen. Das Datum der jeweiligen Ergänzungslieferung ist auf jeder Seite aufgezeichnet, so dass man nachvollziehen kann, auf welcher ChP-Ausgabe der Text beruht. In einigen Fällen sind auch Monografien aus noch älteren Ausgaben enthalten, die nicht aktualisiert wurden. Wenn ich das Arzneibuch mit der englische ChP-Ausgabe von 2015 vergleiche, die mir vorliegt, kann das geringere Abweichungen zur aktuellen ChP ergeben, wie z. B. bei Haematitum (*Zhe-shi*, Fassung von 1997), oder es können auch ganze Abschnitte und Gehaltsbestimmungen fehlen, wie bei Rubi Fructus (*fu pen zi*, Fassung von 1991).

An die Übersetzung des chinesischen Textes werden häufig Schwarzweiß-Zeichnungen der Drogen und teilweise Dünnschichtchromatogramme in Farbe angehängt. Diese können bei der Authentifizierung von Arzneidrogen, wie sie jede Apotheke vornehmen muss, eine zusätzliche Hilfe bedeuten. Im Anhang finden sich u. a. Beschreibungen der Weiterverarbeitung durch spezielle *Paozhi*-Verfah-

ren, eine Anleitung zur Dekoktzubereitung und eine allgemeine Erläuterung der verschiedenen Testverfahren.

Fazit

Der Text in deutscher Sprache erleichtert sicher die Handhabung der Qualitätsprüfung in der Apotheke oder im Prüflabor, insbesondere wenn es um botanische oder sonstige Fachbegriffe geht, gegenüber der englischen ChP-Ausgabe. Zusätzlich geben die Abbildungen und Chromatogramme eine Unterstützung. Man weiß jedoch nicht bei den Monografien, die nicht aus der neuesten Ausgabe der ChP stammen, ob die Inhalte den aktuellen Anforderungen entsprechen. Wenn eine europäische Arzneibuchmonografie zu den chinesischen Arzneidrogen existiert (davon gibt es inzwischen eine ganze Reihe), dann ist diese verbindlich. So heißt es in der Einleitung „Das Arzneibuch der Chinesischen Medizin ist kein im deutschsprachigen Raum gültiges Arzneibuch.“ Da das Erscheinen der 2020er ChP in Englisch erst demnächst zu erwarten ist, hat man solange den Vorteil, auf den Inhalt einiger aktueller Monografien zugreifen zu können, wenn man des Chinesischen nicht mächtig ist.

In einigen Punkten wirkt das Buch etwas altbacken. Alte zusätzlich in Anmerkungen aufgeführte Drogenbezeichnungen von Porkert (1978), z. B. *Folia immatura Bambusae* für *Lophateri Herba*, habe ich in den gut 20 Jahren meiner Kräuternutzung nicht mehr erlebt. Auch werden die Arzneiwirkungen in der lateinischen Terminologie Porkerts wiedergegeben, womit viele Anwender nicht vertraut sind. Bei *Asari Radix et Rhizoma* findet sich der Hinweis, dass zwei Ursprungspflanzen in einem chinesischen Werk von 1988 anders eingeordnet wurden als in der ChP. Inzwischen sind viele Jahre verstrichen.

Ich hätte mir eher einige Anmerkungen zur Verkehrsfähigkeit bestimmter Arzneidrogen gewünscht, z. B. wenn diese wie *Asari Radix et Rhizoma* in Deutschland und der Schweiz verboten sind oder zu Pyrrolizidinalkaloid(PA)-haltigen Drogen, die wegen Überschreiten der europäischen Grenzwerte kaum noch anwendbar sind. Hier wären Hinweise zur Gehaltsbestimmung der PA angebracht, die in Europa nötig sind, in der ChP aber nicht enthalten sind.

Eigenartig ist die Übersetzung des chinesischen „Du“ für Toxizität/toxisch, mit „drastisch“. So wird die hochtoxische (unbehandelte!) Droge Aconiti Radix, die selbst in China nur in extremen Fällen, und dann in aller Regel nur äußerlich, angewendet wird, als „stark drastisch“ angegeben. Der Autor möchte anscheinend dem Wort „toxisch“, das im Deutschen nicht immer ganz glücklich, aber in der Literatur, auch im Englischen, ein Standard ist, die Gefährlichkeit nehmen. Hier wird jedoch der Sinn verkehrt.

Im praktischen Umgang erweist sich die Loseblattsammlung als etwas schwierig zu handhaben, weil sich die Blätter beim Umblättern im Ordner leicht verhaken. Das ist dann nur langsam und mit Nachhelfen möglich. Der Preis geht angesichts des Umfangs in Ordnung.

Mein Urteil

Axel Wiebrecht

Kersten Reich

Lasst uns den Planeten retten!

– das nachhaltige Manifest

Westend Verlag, Frankfurt/Main, 2021, 144 S., keine Abbildungen, ISBN: 9783864893322, Taschenbuch € 10,30

Vor kurzem las ich einen Artikel, der tatsächlich als Lösung für den Klimawandel die vermehrte Nutzung von Atomkraft nannte. Und nicht nur das, sondern Atomkraft wurde hier gar als grüne Energie bezeichnet.

Grün, weil weniger CO₂-Ausstoß? Ja, damit könnten wir den Klimawandel eindämmen. Es gebe nicht genügend Alternativen wegen des steigenden Energiebedarfs auf Grundlage des notwendigen Wachstums. Und jetzt hat das sogar Brüssel vorgeschlagen.

Und die Nachwelt? Unsere Kinder und Kindeskiner, unsere Nachkommen in ei-

nigen hundert oder gar tausend Jahren? Die finden in dieser Überlegung keinen Platz. Wieso steigender Energiebedarf? Wieso ewiges Wachstum? Diese von unseren wirtschaftsgetriebenen Gesellschaften wie eine heilige Reliquie vorangetragene Dogmen haben wir schon so internalisiert, dass uns nicht mal die Idee kommt, sie zu hinterfragen.

Und das ist genau der Unterschied im Denken eines „grünen“ Atomkraftbefürworters zu dem von K. Reich vorgelegten Buch: Es geht um Nachhaltigkeit, nicht um die für uns heute überschaubaren nächsten Jahrzehnte. Und es geht nicht nur um den Klimawandel, sondern um die Vernichtung der Natur, das Artensterben, die Vergrößerung der Unterschiede zwischen Reich und Arm, Gewalt, Landraub, Vertreibung der angestammten Bevölkerung durch Ausbeutung von Ressourcen, gewaltsame Auseinandersetzungen, Flucht und Vertreibung, und letztlich Kriege.

Prof. Dr. Kersten Reich ist Lernforscher und Kulturtheoretiker. Mehr als 40 Jahre hat er sich an der Universität Köln umfassend mit Fragen zu Demokratie und Erziehung, sozialer Gerechtigkeit und Nachhaltigkeit beschäftigt und das auch praktisch gelebt. Im selben Verlag erschien sein Werk „Der entgrenzte Mensch und die Grenzen der Erde“.

Und wieso Manifest? Der Autor greift bewusst auf diesen Begriff, auf das von Marx und Engels vorgelegte kommunistische Manifest zurück, aber nicht, weil hier kommunistische Analysen vorgelegt werden – obwohl er dem Kapitalismus mit seiner ihm innewohnenden Gesetzmäßigkeit der Gewinnmaximierung und der Konkurrenz ordentlich die Leviten liest –, sondern weil er der Meinung ist, dass wir an einer ganz wichtigen Zeitschwelle stehen: „Ein Gespenst geht um in der Welt – eine Bewegung, die sich einer nahenden Katastrophe in den Weg zu stellen versucht, einer Katastrophe, die das Überleben aller Menschen und allen Lebens auf der Erde gefährdet.“

Das Buch teilt sich in drei Teile:

1. Ausgangslage: Was sind die Fakten? (acht Seiten),
2. Ursachen: Wie sind wir in die Krise geraten? (40 Seiten),
3. Konsequenzen: Was sollen wir tun? (76 Seiten).

Die Seitenmenge macht sehr deutlich, worum es dem Autor geht: Was kann jeder Einzelne von uns tun, um nachhaltig zu leben? (Betonung auf „jeder Einzelne“ und „tun“). Das beginnt mit so einfachen Dingen wie Mülltrennung, Konsumminimierung, Vermeidung von schädlichen Stoffen bis hin zur Organisierung in NGOs oder Parteien, die sich der Nachhaltigkeit verschreiben.

Auf jeder Seite des Buches merkt man, dass der Autor sein berufliches Leben den Fragen der Demokratie und Erziehung, sozialer Gerechtigkeit und Nachhaltigkeit gewidmet hat.

„...mit dem Kapitalismus hat ein Zeitalter der Individualisierung begonnen, das die persönlichen Vorteile stark betont ... Eigeninitiative, Wagemut, Durchhaltevermögen, Kraft, Macht und Expansionsstreben, um den Reichtum zu vergrößern ...“ „Durch dieses unablässige Streben verlieren die Menschen zunehmend die Idee eines größeren Sinns des Lebens.“

Aber auch dann, wenn wir eigentlich wissen, was zu tun ist, besteht doch die Diskrepanz zwischen unserem Wissen und unserem Handeln. Jeder habe die Möglichkeit, seinen ökologischen Fußabdruck zu überprüfen. Doch fällt es uns schwer, dass „Verzicht“ das wichtigste Wort der Zukunft sein wird. Wachstum und Fortschritt haben uns ja gerade dorthin geführt, wo wir heute sind.

Der Autor redet uns ins Gewissen, u. a. auch durch die Frage, ob Nachhaltigkeit auch einen vegetarischen und eventuell gar veganen Lebensstil erfordert. Also lässt uns dieses Buch nicht kalt. Andererseits ergibt sich dadurch ein etwas agitatorischer Stil mit vielen Wiederholungen. Oft war ich mir nicht ganz sicher, in welchem Kapitel ich mich gerade befand. Für meinen Geschmack will der Autor seine LeserInnen zu stark antreiben, zu stark auf Konsequenzen unseres Lebens und unseres Handelns hinweisen. Bei aller Aktualität und Dringlichkeit unserer Situation wäre weniger tatsächlich mehr gewesen. Die letzten 30 Seiten habe ich dann nur noch überflogen, wissend, dass ich durch die Überschriften bei Bedarf schnell nachschlagen kann, zum Beispiel:

„Richte Deinen Konsum an seiner Nachhaltigkeit und nicht nach günstigen Preisen aus!“ „Kämpfe für eine aufgeklärte und nachhaltige Erziehung, Politik, Wissenschaft.“ „Kämpfe für Gesetze, Vorschriften und Kontrollen im Sinne

der Nachhaltigkeit.“ Kämpfe für Bepreisungen aller nicht-nachhaltigen Konsumgüter und Dienstleistungen.“ „Kämpfe für ein Rechts- und Steuersystem, das Nachhaltigkeit belohnt.“

Fazit

Ein zwar etwas langatmiges, aber un-
gemein wichtiges Lesebuch, das auf die
vielfältigen Facetten eines nachhaltigen
Lebens hinweist, das Denkanstöße
vermittelt. Und es zeigt die tatsächliche
Dringlichkeit der Situation. Es geht nicht
nur um ein paar Grad Erwärmung, es geht
um das Überleben unseres Planeten. Um
den Lesefluss nicht zu stören hat der Au-
tor auf Quellenangaben weitgehend ver-
zichtet. Aber das wäre meiner Meinung
nach genau die Hilfestellung gewesen,
statt wieder und wieder allzu eindring-
lich die LeserInnen überzeugen zu wollen.

Mein Urteil

Thomas Ots

Christian Holler, Joachim Gaukel, Harald
Lesch, Florian Lesch

Erneuerbare Energien

– zum Verstehen und Mitreden

C. Bertelsmann, München, 2021.
Taschenbuch, 175 Seiten, reichhaltig
graphisch bebildert. ISBN
9783864893322. € 10,00 (D), 10,30 (A)

Kennen Sie das
auch? Sie emp-
finden sich als je-
mand, der gegen
den Klimawandel
eintritt, und dann
in einem Gespräch
mit jemandem, der
meint, das sei doch
alles sehr übertrie-
ben, oder der Sie
gar als Fortschritts-
bremser oder Maschinenstürmer lächer-
lich macht, fehlen Ihnen die schlagkräf-
tigen Argumente. Ja? Dann ist dies genau
das richtige Fachbuch für Sie.

Das faszinierende an diesem Buch. Die
hier besprochenen Fragen zu erneuerba-
ren Energien werden von vier Wissen-
schaftlern Schritt für Schritt beantwortet.
C. Holler ist Professor für Ingenieurma-
thematik in München, J. Gaukel ist Pro-
fessor in Esslingen, Mathematiker und
hält auch Vorlesungen zu erneuerbaren
Energien, F. Lesch ist Ingenieur für er-
neuerbare Energien und Energietechnik,
Energie und Klimaschutzbeauftragter ei-
nen Münchner Landkreisgemeinde, H.
Lesch ist Professor für theoretische As-
trophysik in München und den meisten
von uns bekannt durch seine Fernseh-
sendung „Leschs Kosmos“. Mithin eine
geballte Ladung von Fachwissen. Und
diese vier haben sich mit 5 KünstlerIn-
nen bzw. IllustratorInnen zusammenge-
tan (u. a. Fakultät Design der Hochschule
München), die mit ihren so eleganten wie
witzig-lustigen Zeichnungen dazu beitra-
gen, das Buch anschaulich und flüssig les-
bar zu machen: ein genialer Kniff für ein
eher trockenes Thema.

Das Buch wird darüberhinaus an-
schaulich, indem der durchschnittliche
heutige Energieverbrauch von 85
bis 120 kWh durch einen Trick plastisch
dargestellt wird: Wieviel kWh schafft ein
Radfahrer in 10 Stunden?: 1 kWh, das
Äquivalent von 60 Minuten Waschma-
schine, eine Essenszubereitung, aber nur
– erschreckend wenig – 3 Minuten Du-
schen.

Die Hauptfrage des Buches: „Könnten wir unseren heutigen Energiebedarf allein mit erneuer- baren Quellen decken?“

Untersucht werden im Einzelnen: Son-
ne, Biomasse, Wind, Wasserkraft, Wellen,
Gezeiten, Geothermie, weitere Energie-
quellen, Speicherquellen sowie Kernener-
gie. Die Untersuchungen beziehen sich
nur auf Deutschland, im Detail werden
sie sich gegenüber Österreich und ande-
ren Ländern unterscheiden können, also
vor allem, was Wind, Wasserkraft, Gezei-
ten und Wellen betrifft.

Hier die aktuellen möglichen Anteile
der erneuerbaren Energien am ak-
tuell notwendigen Energievolumen:
Wind 40 kWh, Sonne: 28 kWh, Biomas-
se: 12 kWh, Geothermie: 8 kWh, Was-
serkraft 1 kWh. Diese kWh-Zahlen be-
schreiben die technischen Möglichkeiten.
Interessant ist aber, dass sie durch jewei-
lige Überlegungen zu den Nutzungsmög-

lichkeiten, ökologischen Auswirkungen,
Flächenbedarf, Speicherbedarf etc. er-
gänzt werden. Bei Biomasse mit 12 kWh
ist das besonders dramatisch: Ein Drit-
tel Deutschlands müsste mit spezifischen
Pflanzen belegt werden – schlichtweg un-
vorstellbar.

Das Ergebnis

Es wird beim gegenwärtigen Energiehun-
ger alles andere als einfach, diesen ohne
fossile Brennstoffe zu decken. Es gibt der-
zeit keine weiteren, noch unentdeckten
Energiequellen oder fantastische techni-
sche Erfindungen. Ein spezielles Kapitel
gilt verschiedenen Formen der CO2-frei-
en Kernenergie, die derzeit 5 % der Pri-
märenergie weltweit liefert. Das Urteil der
Autoren ist negativ: Während erneuerba-
re Energien – allen voran die Photovol-
taik – immer preisgünstiger werden, stei-
gen die Preise für Kernenergie ständig an.
Sie sind heute schon die teuerste Form der
Stromgewinnung. Dabei sind die Folge-
kosten wie Lagerung von Atommüll, die
Risiken von Unfällen etc. noch nicht ein-
gerechnet. Und die Hoffnung auf Kernfu-
sion wird noch Jahrzehnte Forschung be-
nötigen.

Am wichtigsten werden Sonnen- und
Windenergie werden. Aber auch hier ist
viel Forschung angesagt: Wegen der kli-
matischen Schwankungen werden Spei-
chertechnologien in Zukunft immer
wichtiger.

Der Ausblick

Vor allem Energieverbrauch reduzieren.
Aber hier wenden die Autoren ein: „Wenn
man bedenkt, dass z. B. der Energiever-
brauch des Digitalsektors um ca. neun
Prozent pro Jahr steigt, bekommt man
eine Ahnung davon, dass die Energiewen-
de alles andere als ein Spaziergang wird ...
Wir werden uns anpassen und überall we-
niger Energie verbrauchen müssen: we-
niger Flüge, mehr Nutzung öffentlicher
Verkehrsmittel, weniger energieintensi-
ve Produkte, eine andere Ernährung und
mehr,“ sowie letztlich eine internationa-
le Zusammenarbeit auf technischer, aber
auch politischer Ebene.

Fazit

Ein so knappes wie prägnantes und preis-
wertes Buch, das einem in konzentrierter
und leicht verständlicher Form das nöti-
ge Hintergrundwissen für die Möglichkei-
ten einer Energiewende liefert. Was nicht

im Buch enthalten, aber auch nicht angestrebt, sondern nur kurz umrissen wird: die politischen Bedingungen, die Verflechtungen der Politiker mit Lobbyismus aus Industrie, Handel und Landwirtschaft, aber auch örtlicher Widerstand z. B. gegen Windrädlerparks, Staustufen.

Alles in allem: „Ein Kompass für die Welt der erneuerbaren Energien, das richtige Buch für alle, die mitdenken, mitreden und mitentscheiden wollen über die Energien der Zukunft.“

Mein Urteil

Thomas Ots

Marc Engelhardt (Hrsg.)

Die Klima Kämpfer

– Wer unseren Planeten wirklich rettet und wie du selbst zum Klimahelden werden kannst

Pinguin Verlag, München, 2021.
Taschenbuch, 333 Seiten, keine Abb.,
ISBN 9783328107293, € 16,00 (D), 16,50 (A)

Ein Widerspruch eint den gebildeten und aufgeklärten Mittelstand: Der Widerspruch zwischen Wissen um die nahende Klimakatastrophe als Teil einer einschneidenden globalen Veränderung und dem

diesem zuwiderlaufenden Nicht-Handeln. Darauf angesprochen wird zumeist folgendermaßen oder so ähnlich geantwortet: „Ich weiß eh, aber ich bin ja auch nur ein Einzelnr, was werd ich schon verändern können.“

Diesem Widerspruch haben sich Marc Engelhardt und 19 Autoren gewidmet. Der Herausgeber ist Autor und freier Auslandskorrespondent, berichtet seit zwei Jahrzehnten für den Deutschlandfunk und ARD Hörfunk. Sie alle beschreiben 25 Menschen oder Aktionsbündnisse weltweit, die diesen Widerspruch durchbrochen und begonnen haben sich zu en-

gagieren. „Sie lamentieren nicht über drohende Gefahren. Sie warten nicht darauf, dass jemand anderes für sie aktiv wird. Sie lassen sich nicht lähmen aus Angst vor dem, was auf uns zukommt. Sondern sie kämpfen für das Klima, mit allen ihnen zur Verfügung stehenden Mitteln.“

Da ist einmal der Schweizer Geologe und Glaziologe Felix Keller, der mittels Schneeabdeckungen versucht, das Abschmelzen eines Gletschers zu verlangsamen.

Aber auch das Gegenteil kann zum Erfolg führen. Nikita und sein Sohn Sergej Simow aus Russland versuchen das Auftauen des Permafrost-Bodens dadurch zu verhindern, indem sie Rentiere ansiedeln, die durch ihre Futtersuche den Schnee zertrampeln, so dass die schützende Funktion des Schnees entfällt und der Boden nicht so leicht auftaucht. „Wenn diese (im sibirischen Boden gebundenen) Treibhausgase freigesetzt werden, wäre es, als würde man sämtliche Wälder der Erde zweimal hintereinander abfackeln.“

Der Hamburger Stephan Wrage hat die Firma Skysails entwickelt: Das sind überdimensionale, hochtechnische Lenkdrachen, die den Wind in hunderten Metern Höhe nutzen. „Bislang ist der größte von ihm produzierte Drachen 120 Quadratmeter groß und kann bis zu 300 Haushalte mit Energie versorgen.“

Die Architektin Camilla von Deurs nimmt das erklärte ehrgeizige Ziel ihrer Heimatstadt Kopenhagen, die erste klimaneutrale Hauptstadt der Welt zu werden, ernst und entwickelt Modelle einer energiearmen Stadt: Verbannung des Durchgangsverkehrs aus den Wohnbezirken, grüne Innenhöfe, Sonnenenergie auf dem Dach, vermehrter Bau von Holzhäusern, Nutzung des Regenwassers, Gemeinschaftsküchen und gemeinsam genutzte Elektrogeräte wie die Waschmaschine etc. .

Der Erhaltung von Baum und Wald sind drei weitere Berichte aus Mosambik, Großbritannien und dem Irak gewidmet.

Brian Spears aus Berkeley, Kalifornien, hat sich der industriellen Fleischgewinnung durch Ausnutzung von Stammzellen verschrieben, so dass keine Tiere mehr getötet werden müssen. Das wird allerdings noch ein langer Prozess.

Weitere Artikel zeigen die Schwierigkeiten und sogar Gefahren des Kampfes gegen die Ausbeutung von biologischen Ressourcen, so in Papua-Neuguinea im

Kampf gegen die Rodung der Urwälder, um dort Palmöl zu gewinnen. Besonders krass ist dieser Kampf in Mexiko, wo Beschützer ihrer Gründe von Landlords oder großen Unternehmen in Gefängnisse eingesperrt oder durch Killerkommandos ihres Lebens bedroht und nicht selten beraubt werden.

Weitere Beispiele: der Kampf gegen Plastik und Mikroplastik, das Setzen politischer Aktivitäten, das Recyceln entsorgter Batterien, Resteverwertung und viele mehr.

Ein Schlusskapitel fasst die einzelnen Ansätze noch einmal in Kürze zusammen und stellt sich die Frage: „Wie machen die das eigentlich?“ Nein, es sind keine SuperheldInnen, sondern ganz normale Menschen, die einfach mal angefangen haben „Es gibt also keine Ausrede, es ihnen nicht nachzumachen.“ Dieses Buch soll hierzu Anschauungsmaterial liefern und zur Aktion stimulieren. Zum Schluss stellt der britische Klimaaktivist Larch Maxley eine zentrale Frage. Er findet es gut, wenn Menschen beginnen klimafreundlich zu leben. Aber nur „solange es sie nicht von der wichtigen Aufgabe ablenkt, das System zu verändern. Wenn es also die Wahl gibt zwischen Recycling und Protest, dann lässt man das Recycling lieber sein und geht auf die Demo.“

Fazit

Ein wichtiges Mut-mach-Buch im Kampf gegen die Klimawende, Im Kampf um Nachhaltigkeit mit dem Hauptaugenmerk auf Menschen, die aktiv geworden sind. Vielleicht als leichte Kritik: es ist teils etwas zu prosaisch geschrieben, andererseits liefert die einzelnen Artikel hierdurch auch viele kleine soziologische, landeskundliche und politische Informationen über die Zustände und Möglichkeiten in verschiedenen Teilen der Welt. Auch wenn kein Bericht explizit dem „Verzicht“ als Gegenstrategie zu immer weiterem Wachstum und Erzeugung immer kurzlebiger Produkte gewidmet ist, so scheint diese Geisteshaltung bzw. notwendige zukünftige Verhaltensweise doch in vielen Berichten auf.

Mein Urteil

Thomas Ots

Hier steht eine Anzeige.

Springer