



LESEN & HÖREN

Der Oktober bringt neben bunten Blättern auch eine große Themenvielfalt bei uns: Wir erforschen und verschieben unsere eigenen Grenzen, lernen, was Placebos und Nocebos sind, und tauchen ein wenig in die Heilkunst des Ayurveda ein . . .



Dr. med. Eckart von Hirschhausen
Wunder wirken Wunder
 Rowohlt, 2016
 ISBN: 978-3498091873
 496 Seiten, 19,95 Euro

Wie Medizin und Magie uns heilen

Der studierte Mediziner und Wissenschaftsjournalist Dr. med. Eckart von Hirschhausen ist wahrscheinlich sehr vielen Menschen durch seine Auftritte als Kabarettist bekannt. In diesem Buch, das er als sein persönlichstes bezeichnet, widmet sich der Zauberkünstler, Komiker und Witzemacher der Wissenschaft und der Magie in der Medizin und erforscht diese, um den oft undurchdringlich wirkenden Informationsdschungel für Patienten etwas zu lichten.

So liest man von Für und Wider von Behandlungsformen, Aha-Erlebnissen, Einsichten, die auch zum Schmunzeln bringen. Und fragt sich: Was ist besser? Wer hat Recht? Schul- oder Alternativmedizin? Aber braucht es diesen Streit überhaupt? Laut Hirschhausen eben nicht, ihm zufolge benötigt Medizin auch menschliche Wärme und Hingabe, sonst bleibt sie kalt und kann durch diese emotionale Kälte negative Auswirkungen haben.

Im Bewusstsein jedes Menschen existieren laut des medizinischen Kabarettisten mehrere Denk- und Glaubenssysteme nebeneinander: Bauchgefühl, rationales Denken, systematisches Hinterfragen.

Er selbst hat drei Wunder der Spontanheilung erlebt, für die er – zum Teil – medizinische Erklärungen hat. Und so sieht Eckart von Hirschhausen sein Werk als Möglichkeit, das eigene Denken zu hinterfragen, genau hinzusehen und zu erforschen, welche Macht wir mit unseren Gedanken über unseren Körper haben, was uns krank macht und was uns heilt.

Die Kräfte des Staunens, des Wunderns, der Magie liegen seiner Ansicht nach nicht im Widerspruch mit der Wissenschaft, sondern wurden im Geiste der Aufklärung eher zu sehr ausgeklammert. Das magische Weltbild mit allerlei kleinen magisch anmutenden Ritualen bevölkert nämlich auch heutzutage weit mehr unseren Alltag, als wir annehmen. Für ihn ist es daher

kein Wunder, dass die Alternativmedizin so blüht, da die Schulmedizin die Bedürfnisse der Seele seit Ewigkeiten ignoriert.

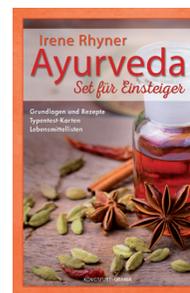
Und so muss man sich nicht entscheiden zwischen den Lagern – es gilt beide wachsam zu betrachten (auch wenn man dabei geliebte Theorien fallen lassen muss) und sich das herauszupicken, was einem wirklich hilft. Hierbei durchleuchtet er die Alternativmedizin und neue Ernährungslehren, nimmt aber auch die Schulmedizin kritisch auf die Schippe.

Das Ganze ist natürlich gespickt mit zahllosen spannenden Fakten aus der aktuellen Forschung, aber auch zur Medizingeschichte – oder wussten Sie, dass der Konzern Bayer einst Heroin als Hustenmittel in der Apotheke verkaufte, aber das heute weltbekannte Aspirin zunächst als zu gefährlich ablehnte? Er erklärt zum Beispiel auch, wie eine richtige Studie angefertigt wird, wie glaubwürdig diese ist und wie Medikamente getestet werden.

Auch die Funktionsweise von Placebos, quasi "leeren" Scheinmedikamenten, die positive Erwartungen und Hoffnungen auslösen und sogar dann wirken, wenn man weiß, dass es Placebos sind. Genauso gibt es allerdings auch den Effekt von Nocebos – den negativen Erwartungen, die sich akut körperlich auswirken können. Und ein interessanter Fakt aus dem Klinikalltag: Ob man ein neues Kniegelenk eingesetzt bekommt oder nicht, hängt nicht davon ab, was man für Schmerzen und Symptome hat, sondern wo man sie hat: In Bayern werden beispielsweise drei mal so viele künstliche Kniegelenke eingesetzt wie in anderen Teilen Deutschlands. Ähnliches lässt sich auch bei Kaiserschnitten oder Mandeloperationen und anderen Landesgebieten beobachten. Und wiederum muss nicht jede/r für eine Heilung am Knie operiert werden, denn es gibt tatsächlich Studien, die beweisen, dass der Placebo-Effekt selbst bei Knieoperationen funktionieren kann – quasi das Skalpell und Scheinoperationen als sehr starkes Placebo.

Fazit: Ein unterhaltsames Buch – kennt man Eckart von Hirschhausen, hat man seine Stimme und die Betonung quasi bei jedem Wort im Ohr (es gibt übrigens auch tatsächlich ein Hörbuch hiervon). Er lebt davon, leicht amüsiert und sanft-ätzend bis herablassend unsere Realität auseinanderzunehmen, und den Vorhang von Alternativmedizin und Schulmedizin für uns zu lüpfen. Mit Humor und vielen Beispielen macht er auf die vielen schwarze Schafe aufmerksam, die lauthals blökend durch unsere Medizinlandschaft traben.

Man muss Eckart von Hirschhausens belehrenden, aber eben auch sehr erhellenen Stil mögen und darf sich und seine erklärte medizinische Lieblingsbehandlung nicht gleich angegriffen fühlen. Er plädiert für komplementäre – also ergänzende Medizin, denn ein bisschen Voodoo tragen wir ja alle in uns.



Irene Rhyner
Ayurveda. Set für Einsteiger
 Königsfurt Urania, 2017
 ISBN: 978-3868261592
 128 Seiten, 24,95 Euro

Ayurveda Basics

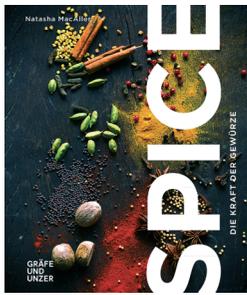
Irene Rhyner ist wohl eine der bekanntesten Ayurveda-Expertinnen Österreichs: Seit fast 20 Jahren befasst sie sich intensiv mit der traditionellen indischen Medizin. Ihrer Auffassung nach sind die Prinzipien des Ayurveda universell gültig –, so dass sich die ayurvedischen Lebensregeln für ein gesünderes Leben auch gut auf Europa und die hier herrschende Küche übertragen lassen, wie auch ihr im letzten Jahr erschienenen Kochbuch "Europäische Ayurveda-Küche" zeigt.

Inhalt dieses Sets für Einsteiger in die Welt des Ayurveda sind: Ein Kartenset, mit dem man spielerisch seine Grundkonstitution (Vata, Pitta oder Kapha – Mischformen der "Doshas" sind aber auch möglich) bestimmen kann. Ein Buch zur Auswertung, mit Ayurveda-Basiswissen und mit zahlreichen alltagstauglichen und typgerechten vegetarischen Kochrezepten und Gewürzmischungen. Einzelne entnehmbar liegen übersichtlich strukturierte Lebensmittellisten gemäß der Konstitutionstypen und sogar für Mischformen daraus bei – sehr praktisch für den Einkauf. Frau Rhyner empfiehlt das "Kartenspiel" ruhig öfter mal zu nutzen, zum Beispiel, wenn sich gerade viel im Leben geändert hat.

Fazit: Ein rundes, hübsch durchdachtes Basis-Set, das ein fundierter erstes Hineinschnuppern in die Welt des Ayurveda für Einsteiger/innen ermöglicht. Spielerisch und kurzweilig kann man sich seinem Dosha annähern und direkt los legen. Das Set macht sich bestimmt auch sehr schön als Geschenk für Interessierte.

Lesen & Hören





Natasha MacAller
Spice. Die Kraft der Gewürze
 Gräfe und Unzer, 2017
 ISBN: 978-3833860041
 256 Seiten, 24,99 Euro

Genuss mit Heilkräutern

Gewürze verfeinern auf fast magisch anmutende Weise nicht nur den Geschmack von Speisen und transformieren diese bei korrekter Dosierung und Anwendung in etwas noch Schöneres und Köstlicheres, sie sind eben auch Heilkräuter. Genau das ist der Ansatz der Köchin Natasha MacAller. Das Buch ist von der Gliederung her schon etwas anders als normale Kochbücher: Es ist nicht nach Rezeptgattung, sondern nach Gewürzen und deren Wirkeigenschaften aufgeschlüsselt (reinigend, immunstärkend, wärmend, kräftigend, beruhigend). Jedem Gewürz ist ein Portrait gewidmet, dem medizinische Informationen von international anerkannten Ärzt/innen beigesellt sind. Momentan laufen viele Studien, die versuchen, die komplementäre Wirkung von Heilpflanzen zu erforschen, zum Beispiel in der Krebsforschung. Und so macht das leuchtend gelbe Kurkuma, das viele nur aus Currymischungen kennen und das im Ayurveda einen sehr hohen Stand als Heilpflanze hat, den Anfang. Neuere Forschungen zeigen, dass Kurkuma entzündungshemmend und schmerzlindernd wirkt und eventuell sogar die Nebenwirkungen von Chemotherapien abfedern kann. Aber nicht nur Mediziner/innen tragen zu diesem Gewürzbuch bei, sondern neben MacAller selbst auch 21 bekannte Köch/innen wie Raghavan Iyer, Yotam Ottolenghi oder April Bloomfield. Die Rezepte sind sehr divers und die Inspiration dafür überall auf der Welt zusammengetragen. Allerdings ist es auch keine – wie im Vorwort beschworen – einfache Küche. Ansprechend, aber keineswegs anspruchslos. Gerichte wie "Gebeiztes Rehfleisch mit Kokos-Dashi-Creme, Zimtbrühe und Rohkostsalat" oder "Saiblingsfilet mit Hibiskus und zweierlei Sellerie" sind dann für die Normalverbraucher meist doch etwas zu exaltiert. Das enttäuscht etwas, mehr alltagstaugliche Rezepte wären schön gewesen, gerade im Hinblick auf die ayurvedische Nutzung, die ja auch im Buch selbst angesprochen wird. Rezept für Gewürzmischungen wie Garam Ma-

sala, Dukkah, Currypulver oder Pumpkin-Pie-Gewürz (Kürbiskuchengewürz) runden das Buch ab.

Fazit: Ein interessantes Buch, das aktuelle Informationen aufbereitet und wunderbare großformatige Bilder von Gewürzen und gekochten Köstlichkeiten aufführt. Es ist zwar kein ayurvedisches Kochbuch, aber (wie im Buch angesprochen) durch die Gewürzportraits durchaus spannend für Menschen, die sich in der Heilkunst des Ayurveda – in der das frische Kochen und die Verwendung von Gewürzen ja eine elementare Rolle spielen – vertiefen möchten. Dennoch, es bleibt hinter den Erwartungen zurück. Ausführlichere Informationen zu den Heilpflanzen und etwas lebensnähere Rezepte wären dem Werk gut bekommen.



Dieter Bednarz
Schwer erleuchtet
 Knaur, 2017
 ISBN: 978-3426519998
 400 Seiten, 9,99 Euro

Irrungen und Wirrungen

Dieter Bednarz – bei dem Namen mag es bei einigen im Gedächtnis möglicherweise leise klingeln. Der 1956 in Bochum geborene und in Essen aufgewachsene Journalist und Autor ist bekennender Ruhrpöttler und vor allem durch seine journalistische Arbeit als Spiegel-Redakteur bekannt. Dem etwas leichteren schriftlichen Metier des Familienromans widmete sich der politische Redakteur Bednarz dann 2009 mit seinem Buch "Überleben an der Wickelfront", das später auch verfilmt wurde, in dem er über seine späte Vaterschaft, seine Frau und die drei Kinder erzählt. Auf ähnlichen Pfaden wandelt er hier auch und lässt Punkte der eigenen Biographie – wie die eigene Hochzeit und die Freundschaft mit dem ehrwürdigen Mönch Siri – einfließen.

Die Story: Hamburg während der Wintermonate. Maya und Daniel sind seit gut zehn Jahren ein Paar, seit einiger Zeit verheiratet. Die Hochzeit fand spontan unter tropischer Sonne im Urlaub mit einer buddhistischen Zeremonie statt – angeleitet durch den letzten im seit der großen Flutkatastrophe zerfallenen Tempel noch lebenden Mönch Siri. Und eben dieser steht an diesem schneeflockenumsäumten kalten Hamburger Abend plötzlich unerwartet als Überraschungsgast vor der

Tür. Ein mittelschwerer Clash der Kulturen, denn ja, das Paar hatte ihn natürlich eingeladen – damals – aber dass er wirklich kommt, damit konnte ja keiner rechnen. Und so wirbelt der sympathische und zurückhaltende ehrwürdige Mönch Siri das Leben von Maya (energische Anwältin mit Kinderwunsch) und ihrem Mann Daniel (nölend-egozentrischer Journalist mit Karriere Sorgen) kräftig durcheinander. Zum Beispiel, indem er mitten im Kiez zum traditionellen Bettelgang antritt. Aber auch ungeliebte Nachbarn, Kleinkriminelle und Kiezgrößen, eine Sexarbeiterin, Mayas Assistentin und die Betreiber eines Yoga-Studios geraten mit dem Mönch in Berührung, der sie zum Nachdenken und Ändern des Lebenspfades bringt. Alles scheint sich plötzlich zu wandeln, im Fluss zu sein – mit dem Eintreten des Mönchs als Katalysator, was die Protagonisten sehr an den Rand ihrer persönlichen Grenzen bringt. Die Beteiligten lernen, nicht an Altem festzuhalten und nicht in der Zukunft, nicht in der Vergangenheit zu leben, sondern eben glücklich im Jetzt. Natürlich stellen sie dabei fest, dass es gar nicht so einfach ist, sich aus dem alten Leben herauszuschälen und von Anhaftungen und Leid zu lösen. Wie man sieht, gibt es im Roman ganz nebenbei quasi einen Grundlagenkurs in buddhistischer Philosophie und dem Regelwerk buddhistischer Mönche – oder wussten Sie, dass diese kein Geld, sondern nur Nahrung annehmen dürfen? Und durchaus auch Fleisch essen, wenn es eine Spende ist und das Tier nicht für sie gestorben ist? Oder dass die ehrwürdigen Mönche nicht allein mit einer Frau in einem Raum sein dürfen?

Fazit: Gute Wissensvermittlung, verpackt in einen hübschen Roman. Die Geschichte ist allerdings stellenweise sehr lebensfern: die Figurenzeichnung ist recht schablonenhaft, keiner hat je Geldsorgen, alles fügt sich schon irgendwie – schließlich gibt es ja im Buddhismus keine Zufälle. Man merkt dem Fluss des Buches durchaus an, dass es mit einer Verfilmung (die Rechte sind schon vergeben) im Hinterkopf geschrieben wurde.

Nach lesenswertem Anfang driftet die Erzählung gegen Mitte etwas unmotiviert ab – ähnlich wie die nach Erleuchtung umherirrenden Protagonisten. Gegen Ende nimmt das Buch dann wieder sprunghaft Fahrt auf. Trotz aller Märchenhaftigkeit ist es allerdings dennoch eine recht kurzweilige und amüsante Lektüre, bei der man einiges über die buddhistische Lehre, das Leben und die Ausbildung von buddhistischen Mönchen und natürlich auch über die eher businessorientierten Erleuchtungsgurus in der Szene erfährt.

!!Achtung!! Wir verlosen 3 Exemplare des Buches auf Seite 67!



Shermin Arif, 38, liest und lauscht leidenschaftlich für die SEIN-Leser.

Sie ist studierte Germanistin, Sozial- & Geschichtswissenschaftlerin. Sie lebt und arbeitet in Berlin als freie Journalistin, Redakteurin, Autorin, Texterin, Foodbloggerin, magische Kesselguckerin, kulinarische Diva und Kunsthandwerkerin.

Mehr Infos: www.magischer-Kessel.de

