

## Für Sie gelesen



Maximilian Moser

225 Seiten, ISBN-13: 9783793423232, Allegria/Ullstein Buchverlage GmbH, EUR 18

Der österreichische Professor und Forscher Maximilian Moser versteht es unglaublich gut, den Leser zu begeistern und teils eigene Forschungsergebnisse in leicht verständliche Sprache zu verpacken. Nach der Vermittlung von Basiskenntnissen zur menschlichen Chronobiologie, wobei das Hauptaugenmerk auf Schlaf- und Arbeitsrhythmen liegt, wird auch der Zeitpunkt, die Art und die Form des Essens als einer der wichtigsten Zeitgeber für den Organismus genannt. Da der Autor selbst kein Ernährungswissenschaftler ist, wird das Thema in den nachfolgenden Kapiteln nicht speziell fokussiert, in den zahlreichen praktischen Tipps jedoch oft erwähnt.

**Fazit:** Kein Buch für jene, die sich bereits tiefer in das spannende Gebiet der Chronobiologie eingelesen haben. Alle, die noch nicht mit dem Thema vertraut sind und sich eine erste Wissensgrundlage plus Strategien für die Umsetzung im Alltag holen wollen, ist das Buch ein wertvoller Start.

Gelesen von Vera Högl, MSc

[v.hoegl@gmx.net](mailto:v.hoegl@gmx.net)



Fautek, Jan-Dirk; Platzer, Thomas Michael

176 Seiten, Abbildungen und Tabellen, ISBN 978-3-85033-988-9, Christian Brandstätter Verlag GmbH & Co KG, Wien, 2016, EUR 19,90.

Auf den ersten Blick wirkt der Buchtitel „Die Chronodiät“ etwas abschreckend – schon wieder eine neue Diät?! Spätestens bei der Einleitung wird jedoch klar, dass sich hinter dem Titel mehr verbirgt: von evolutionären Überlegungen, wieso die Chronobiologie eine wichtige Rolle für die Ernährung spielt, über die Definition der wichtigsten Fachbegriffe der Chronobiologie, die Erklärung der hormonellen Grundlagen, bis hin zu Beispielen für die Selbstaustestung, welchem Chronotyp man angehört, ist alles vorhanden. Die ernährungswissenschaftlichen Grundlagen, die ebenfalls thematisiert werden, können wir als Fachleute entweder als Wiederholung betrachten oder auch überspringen, um uns den spannenden Teilen zu widmen, die

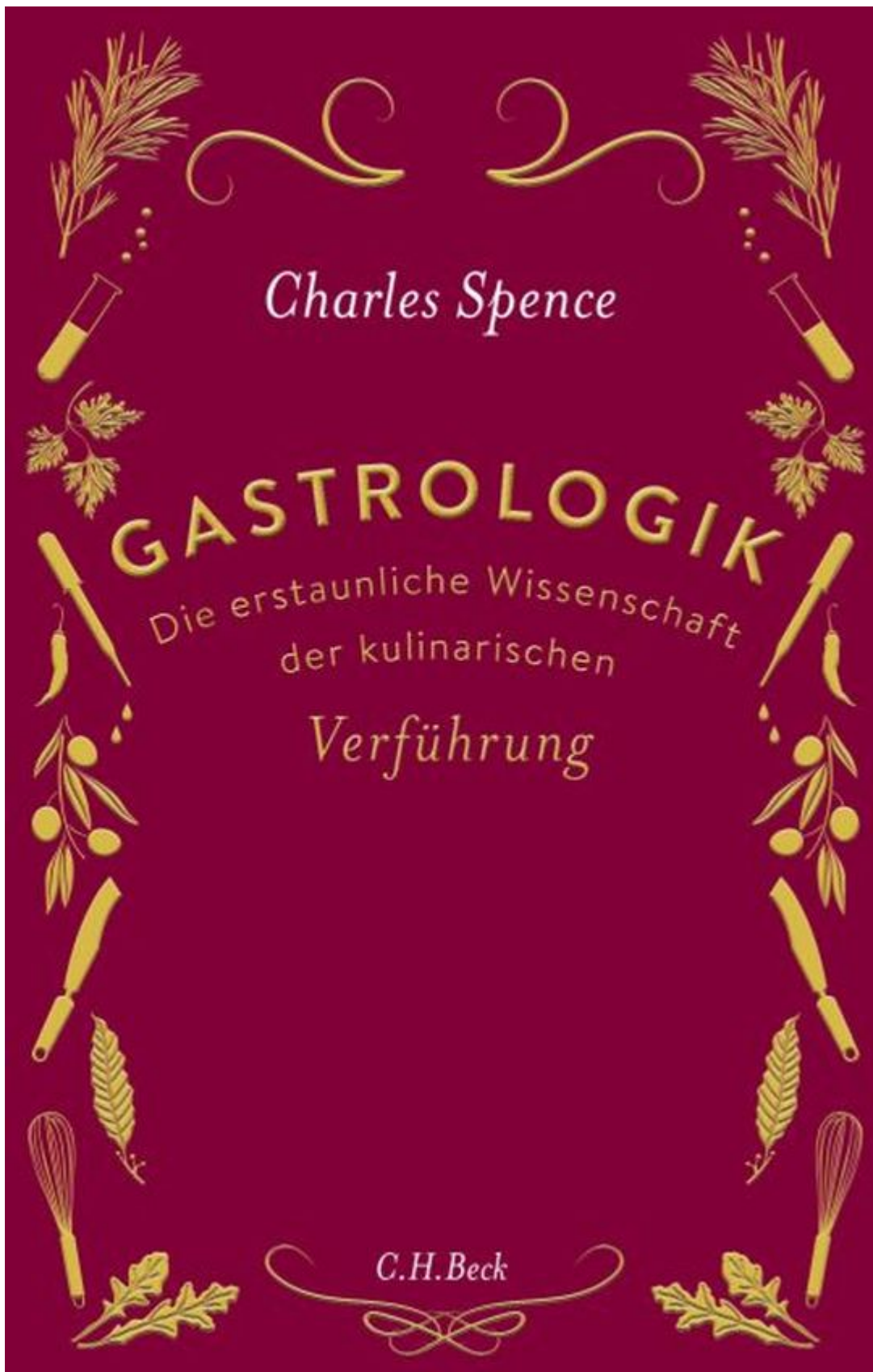
danach folgen: die Überlegungen, wie Ernährung sowohl circadian (über den Tagesverlauf hinweg) als auch circannual (über den Jahresverlauf hinweg) sinnvoll gestaltet werden kann, inklusive konkreter Praxistipps und Rezeptideen.

**Fazit:** Eine umfassende, interessante und anschauliche Darstellung der Zusammenhänge zwischen Chronobiologie und Ernährung

Gelesen von Mag. Karin Kurz

[karin-kurz@hotmail.com](mailto:karin-kurz@hotmail.com)





Charles Spence

352 Seiten, ISBN 978-3-406-72036-9, C.H.Beck Verlag, 2018, EUR 24,95

Der Buchtitel hätte treffender nicht ausfallen können – bringt er doch den Inhalt dieses Buches genau auf den Punkt. Die durch Experimente wissenschaftlich erprobten Erkenntnisse des Gastrophysikers Charles Spence sind erstaunlich. In seinem aktuellen Buch beschreibt er auf teils sehr humorvolle Art und Weise wie die menschlichen Sinnesorgane die Nahrungsaufnahme und das Geschmacksempfinden beeinflussen und wie sich dieses manipulieren lässt. Anhand seiner unzähligen Experimente aus der Wissenschaft veranschaulicht er, wie uns Farben (z.B. Tellerfarbe), Gerüche, Hintergrundmusik oder Geschirrformen tagtäglich unbewusst beeinflussen und wie sich etwa die Lebensmittelindustrie dieses Wissen zu Nutze macht. Auch sein Blick auf die Zukunft der Molekularküche kommt in den letzten Kapiteln nicht zu kurz. Einziges Manko: die Abbildungen sind leider nur in schwarz-weiß abgedruckt.

**Fazit:** Ein sehr aufschlussreiches Buch, das einen spannenden Einblick in die Welt der Gastrophysik und damit der Wahrnehmung unseres Essens bietet. Sehr lesenswert. Lädt zum nachexperimentieren ein.

Gelesen von Mag. Astrid Böhm

[astrid\\_boehm@gmx.at](mailto:astrid_boehm@gmx.at)



Claudia Nichterl

144 Seiten, ISBN 978-3-7088-0729-4, Kneipp Verlag, 2018, EUR 22,00

Die Ernährungswissenschaftlerin Claudia Nichterl beschreibt in ihrem Kochbuch die Wirksamkeit einer Vielzahl an Gewürzen und wie man daraus sehr geschmackvolle Gerichte zubereitet. Ihre Rezepte liefern Anregungen für den sinnvollen und gut abgestimmten Einsatz von Gewürzen vom Frühstück bis hin zum Nachtisch. Speziell

die Do-it-yourself-Gewürzmischungen laden zum Nachmachen ein. Neben einer umfangreichen Rezeptsammlung werden im letzten Kapitel des Buches viele Gewürze hinsichtlich ihrer Verwendung beschrieben und es wird erklärt zu welchen Lebensmitteln sie besonders gut passen. Das Kochbuch entstand in Kooperation mit Sonnentor.

**Fazit:** Ein Kochbuch das zum Nachmachen und Experimentieren mit der breiten Palette an Gewürzen, die uns zu Verfügung stehen, einlädt.

Gelesen von Mag. Astrid Böhm

[astrid\\_boehm@gmx.at](mailto:astrid_boehm@gmx.at)