



Biesalski, Grimm

## Taschenatlas Ernährung

5. Auflage 2011, Thieme Verlag  
414 Seiten

Preis: 34,95 €

ISBN 978-3-13-115355-5

Auf den ersten Blick könnte man meinen, dass ein Buch über Ernährung eigentlich nicht unbedingt in die Privatbibliothek eines Medizinstudenten gehört und im Prinzip stimmt das auch. Prüfungswissen ist die Ernährungswissenschaft sicherlich nicht. Dennoch ist ein fundiertes Wissen auf diesem Gebiet eine enorme Hilfe sowohl in der Diagnostik als auch der Prävention von Krankheiten.

Der „Taschenatlas Ernährung“ ist mit seinen 414 Seiten im A5-Format wirklich in einer Tasche zu verstauen und folgt in seinem Aufbau der erfolgreichen Taschenatlanten-Reihe des Thieme-Verlages: Auf der linken Seite werden die Inhalte in prägnanter Textform vermittelt, auf der rechten Seite gibt es jeweils zum Text passende Schaubilder, Statistiken oder Übersichtskarten.

Das Buch ist in drei Hauptteile gegliedert: Ein kurzes Grundlagenkapitel bildet das Wissensfundament für das folgende Kapitel über die verschiedenen Nährstoffe und dem sich anschließenden Teil zur Ernährungsmedizin.

Die behandelten Unterthemen sind zumeist auf maximal ein bis zwei Seiten knapp beschrieben – mit den jeweils zugehörigen Grafiken gleich zur rechten Hand.

Man erkennt schnell, dass die beiden Autoren große Fachkompetenz besitzen und die Ernährungswissenschaft ihre Leidenschaft ist. Die Betonung liegt hier auf Wissenschaft, denn das Buch ist unverkennbar die Arbeit von zwei Forschungsbegeisterten. Wer einen praktischen Ratgeber zur gesunden Ernährung erwartet oder eine Auflistung von Vitaminpräparaten, der wird leider enttäuscht werden. Vielmehr wird großen Wert auf die Biochemie und Physiologie gelegt, wobei teilweise auch sehr spezifisches Fachwissen präsentiert wird.

Als Resümee kann man den Taschenatlas Ernährung als ein hochkompaktes Nachschlagewerk für den besonders interessierten Medizinstudenten beschreiben. Geschrieben wurde das Buch sicher nicht für diese Zielgruppe, dennoch würde ich persönlich die vermittelten Kenntnisse als wichtig ansehen. Teilweise war ich erschrocken, wie wenig Grundlagenwissen ich aus der Vorklinik mitgenommen habe.

Die sehr kurzen Sinnabschnitte mit den tollen Grafiken sorgen dafür, dass der zeitweise doch etwas trockene Stoff sich gut gemerkt werden kann. Als Lehrbuch taugt der Taschenatlas jedoch wenig, vielmehr sollte man ihn als Kurznachschlagewerk ansehen, um spezifischen Fragestellungen nachzugehen.

Das Buch ist mit einer Menge an hochaktuellem Wissen vollgepackt und hält die eine oder andere Überraschung bereit. Nicht nur werden unzählige Binsenweisheiten wissenschaftlich widerlegt, sondern auch einige schockierende Ernährungsdefizite unserer Gesellschaft aufgezeigt.

Fazit: Für's Medizinstudium nötig? Nein. Für die praktische Arbeit als Arzt zu befürworten? Ja. Für den interessierten Studenten zu empfehlen? Absolut!

Malte Kircher, 8. Semester

Im Juli 2012