

Davon wiederum gibt es etliche, bei denen die Autoren mit ihrem akademischen Titel ihr Fachwissen demonstrieren. Das vorliegende Buch reiht sich da nahtlos mit ein. Oder ist doch mehr dahinter?

Der Autor ist Fernseharzt und Bestsellerautor und widmet sich in diesem Buch in insgesamt 22 Kapiteln dem persönlichen Vital-Code. Der Einstieg in das Buch gelingt sympathisch und ernüchternd: Als „Biohacker“ testet der Autor Metformin zur körperlichen Selbstoptimierung. Beim Berlin-Marathon wird er allerdings von seiner Frau abgehängt! Ergo: Welche Form des Biohackings für den Einzelnen geeignet ist, muss sehr individuell ausgetestet werden.

Aber was ist „Biohacking“ überhaupt? Die Antwort liefert der Autor in der ersten „Gut zu wissen“-Seite: Zum „Biohacking“ gehören alle Methoden zur gezielten Optimierung von Körper und Geist! Also beispielsweise auch ausreichend Schlaf, oder mit einem Hund kuscheln.

Ein zentrales Anliegen des Autors ist, die Leser dazu zu ermutigen, auf die Signale ihres Körpers zu hören. Er erklärt, wie Symptome oft als Warnhinweise dienen sollten, die uns helfen, rechtzeitig gesundheitliche Probleme zu erkennen und entgegenzuwirken. Hier helfen auch SmartWatches und andere Wearables.

Zur genaueren Erläuterung bezieht er sich auf aktuelle Forschungsergebnisse und vermittelt leicht nachvollziehbare Strategien, um den eigenen Lebensstil nachhaltig zu verbessern. Seine Empfehlungen sind praxisnah und gut umsetzbar. Beispielsweise rät er, unbedingt zu fasten, um Entzündungsprozessen vorzubeugen. Dabei sollte aber jeder selbst die richtige Form wählen und entscheiden, ob man tatsächlich an bestimmten Tagen pro Woche gar nichts isst, oder aber lieber täglich zeitlich begrenzt Nahrung aufnimmt: 16/8 oder auch 14/10.

Insgesamt ist „Der Vital-Code“ von Dr. Carsten Lekat ein inspirie-

rendes und lehrreiches Werk, das fundierte wissenschaftliche Erkenntnisse mit sehr praktischen Ratschlägen kombiniert. Es regt dazu an, bewusster zu leben und die eigenen Gesundheitsressourcen aktiv zu nutzen. Für alle, die an einem langen und gesunden Leben interessiert sind, ist dieses Buch eine empfehlenswerte Lektüre.

Ilse Zündorf, Frankfurt



**Marek Bunse,
Hartwig Schulz,
et al.**
**CABI CONCISE,
2025**
**ISBN 8-1-8369-
9120-5**
30,83 Euro

Essential Oils Unveiled

Complex Compositions for Food, Cosmetics, and Medicine

Kamille, Pfefferminze, Melisse, Lavendel, Anis, Fenchel oder Kümmel – jeder verbindet mit den Pflanzen sofort einen bestimmten und wohlbekannten Duft, verursacht durch die charakteristischen ätherischen Öle dieser Pflanzen. Unser Geruchssinn hat eine enge Verbindung zum limbischen System, weshalb wir sehr häufig mit Düften ganz konkrete Erinnerungen verbinden.

Diejenigen Pflanzen, die ätherische Öle produzieren, gehören zu den wichtigsten Vertretern unseres Arzneipflanzenschatzes. Eine umfangreiche Kenntnis über die Zusammensetzung und Qualität der unterschiedlichen ätherischen Öle, über Anwendungsmöglichkeiten und Limitationen ist deshalb essenziell.

Für das vorliegende Buch wurde eine Vielzahl kompetenter Autorinnen und Autoren gewonnen, um ihr

Fachwissen beizusteuern. Marek Bunse und Hartwig Schulz fungierten als Herausgeber und vereinheitlichten die einzelnen abgelieferten Kapitel zu einem schönen und gut lesbaren Gesamtwerk. In insgesamt sieben Kapiteln werden die Leserinnen und Leser zunächst in die Grundlagen und Historie der Phyto- und Aromatherapie eingeführt. Ein wichtiger Punkt bei ätherischen Ölen betrifft die analytischen Methoden zum Nachweis der korrekten Zusammensetzung und zum Ausschluss von Verfälschungen. Gerade weil ätherische Öle zum Teil nur in geringen Mengen gewonnen und dadurch wertvoll und sehr teuer sind, haben sich sehr schnell findige Fälscher darauf spezialisiert, synthetische Alternativen zu mischen.

Neben der Analytik wird auch die nicht ganz einfache Galenik der ätherischen Öle vorgestellt, bevor es in die Anwendungsthemen geht. Natürlich gibt es Kapitel zur Aromatherapie beim Menschen und zur Bedeutung der ätherischen Öle in der Kosmetik- und Nahrungsmittelindustrie. Sehr interessant ist allerdings auch ein recht umfassender Abschnitt zur Anwendung an Tieren.

Mithilfe von einzelnen, in die Texte eingestreute Infokästen werden noch einzelne interessante Aspekte besonders hervorgehoben. Beispielsweise erfährt man auf diese Weise, dass es bei Wildsammlungen von officinellen Kamillenblüten durch Verfälschungen mit Blütenköpfchen der geruchlosen Kamille zu einer deutlichen Veränderung der Zusammensetzung im ätherischen Öl kommt, oder dass der Gehalt an ätherischem Öl in der ungeschnittenen Droge höher liegen muss, als in der geschnittenen.

Fazit: Das schön illustrierte Buch liefert kompakt etliche sehr interessante Aspekte zu den ätherischen Ölen.

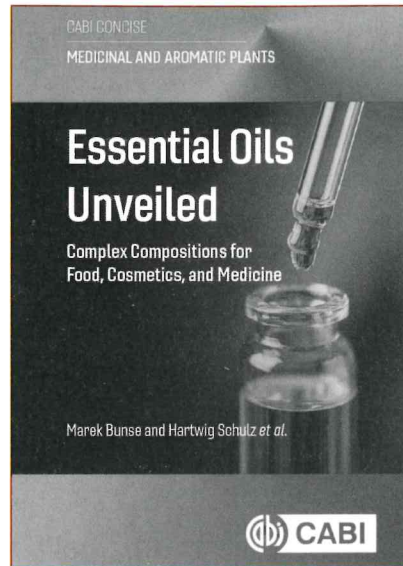
Ilse Zündorf, Frankfurt

Essential Oils Unveiled Complex Compositions for Food, Cosmetics, and Medicine

Autoren: Marek Bunse and
Hartwig Schulz et al.
CABI Publishing, 2025
Hardcover, 160 Seiten
ISBN: 978-1-83699-119-9

Ätherische Öle sind natürliche komplexe Substanzen (NCS), komplexe Mischungen aus Pflanzen, Tieren und Mineralien, wie sie in der Natur vorkommen und auch als daraus gewonnene Präparate. Die Forschung mit solch komplexen Pflanzenmischungen bietet neue Möglichkeiten zur Entwicklung aktiver pflanzenbasierter Medikamente und biologisch aktiver Ressourcen für Menschen, Tiere und Pflanzen. Dies ist besonders wichtig, da Monosubstanzheilmittel wie Antibiotika ihre therapeutischen Grenzen erreichen.

Das Buch über „Essential Oils Unveiled“ bietet einen prägnanten Einblick über ätherische Öle als natürliche komplexe Substanzen, ihre analyti-



schen und galenischen Eigenschaften, ihren Einsatz in der Veterinärmedizin und Aromatherapie beim Menschen sowie ihre Rolle in der Kosmetik- und Lebensmittelindustrie.

Jörg Heilmann und Gertrud E. Morlock befassen sich etwa mit analytischen Methoden zur Bewertung von ätherischen Ölen, Nachweis von Spezifikationen und Nachweis von Verfälschungen.

Die Initiative Vielstoffgemische der Stiftung Integrative Medizin & Pharmazie verbindet Wissenschaftler und Therapeuten von Universitäten, Hochschulen und Unternehmen, die sich zum Ziel gesetzt haben, integrative Therapiemethoden aktiv zu beforschen. Ziel ist es, die Vielfalt naturheilkundlichen Wissens aus oftmals alten Medizinsystemen mit moderner Analytik und Messmethoden zu untersuchen und diese in die heutige Medizin zu integrieren.

Der Fall Petuely – Ein österreichischer Justizskandal

Autor: Dr. Christian Hauer
SPV Printmedien GmbH, 2024
Hardcover, ca. 438 Seiten
ISBN: 978-3-200-10046-6

Die sogenannte „Ära Petuely“ ist ein dunkles Kapitel österreichischer Justizgeschichte. Über zwei Jahrzehnte konnte Friedrich Petuely, Direktor der Bundesanstalt für Lebensmitteluntersuchung in Wien, hochstilisiert als „Konsumentenschützer“ und „Lebensmittelpabst“, unterstützt von Politik und Medien, zu einer kaum beschränkten Machtposition gelangen, indem er die gesamte Lebensmittelbranche mit einer noch nie dagewesenen Flut von Anzeigen in Angst und Schrecken versetzte. Ausgehend von seiner Funktion als Lebensmitteluntersucher nahm er

in zunehmendem Maße Einfluss auf Gesetzgebung und Vollzug, insbesondere auf Gerichtsverfahren in Lebensmittelstrafsachen.



Dr. Christian Hauer war 46 Jahre in der Wiener Rechtsanwaltssozietät Schönherr tätig, insbesondere in den Bereichen UWG und Intellectual Property. In der „heißen“ Phase der „Ära Petuely“ spezialisierte er sich auf Lebensmittelrecht; in den Jahren 1975 bis 1983 als Strafverteidiger in etwa 1200 Verhandlungen in Lebensmittelstrafsachen vertretend. Seine Entscheidung, die über 40 Jahre zurückliegenden Vorfälle zu dokumentieren, wurde nicht unwesentlich von der derzeitigen Diskussion über die Gefahr der Vereinnahmung der Justiz durch die Politik beeinflusst.

Dr. Hauer ist übrigens auch ein sehr leidenschaftlicher Sammler zeitgenössischer Kunst, seine Kanzlei als Stellfläche nutzend; die Frieze London lässt er nicht aus.

Alfred H. Meyer