

# Rezension

Manfred Spitzer: Plastik im Kopf, Droemer-Verlag, ISBN 978-3-426-57180-4, 24,-€

Manfred Spitzer ist bekannt für seine populären Büchern über die Erkenntnisse der Gehirnforschung und über lebenslanges Lernen. Immer wieder wurden diese kontrovers besprochen, einerseits weil er viele pädagogische Alltagserfahrungen mit wissenschaftlichen Erkenntnissen unterfütterte, andererseits, weil er für die ‚fortschrittlichen‘ digitalen wirtschaftlichen Interessen keine Unterstützung leisten wollte und konnte.

Sein neuestes Buch „**Plastik im Kopf**“ ist eine notwendige Lektüre für alle, die sich mit dem Zusammenhang von Mikroplastik und Gesundheit beschäftigen. Im Buch arbeitet er mit Forschungsergebnissen der letzten Jahre bis Mitte 2025. Seine Thesen und Erkenntnisse sind verständlich und alle durch entsprechende Quellen gesichert. Er verzichtet dabei auf (noch) nicht gesicherte kausale Zuweisungen und bleibt klar, durch die Darstellung der Probleme die wissenschaftliche Untersuchungen zum Thema Mikroplastik im Körper haben, da es eine junge Wissenschaft ist und nur wenige standardisierte Verfahren existieren.

Er macht deutlich, wie Mikroplastik in verschiedenen Bereiche des Körpers gelangt und verdeutlicht damit auch die gesundheitlichen Gefahren. War man lange Zeit der Meinung, dass Mikroplastik für den Körper eher harmlos ist, da es sich auch im Körper nicht auflöst, müssen wir jetzt davon ausgehen, dass Mikroplastik auch in geringen Spuren im Körper wirksam ist. Und das heißt, es gefährdet unsere Gesundheit.

Interessant finde ich, dass er auch auf die heftige Kritik an der Qualität der wissenschaftlichen Untersuchungen über Plastik im Gehirn der britischen Zeitung The Guardian vom 13.1. 2026 eingeht. Hier arbeitet er sehr genau aus, dass diese Kritik unberechtigt ist und fasst die Argumente sehr gut zusammen.

Insgesamt ein spannendes Buch voller neuer Erkenntnisse und für Plastikfrei, Zero Waste, Nachhaltigkeit eine wichtige Unterstützung für fundierte Diskussionen.

Einzig sein letztes Kapitel „Was tun?“, wo er Überlegungen anstellt, wie und ob man plastikfrei leben kann... Hier sind wir (Zero Waste Germany u.a.) weiter und können genauer argumentieren. Ein Austausch wäre gut.

Olaf Deller, 30.6.2026