

Stoff-Wechsel

Ulrike Abel-Wanek / »Happy Aging«: Was zunächst klingt wie ein Ratgeber-titel zum Thema Älterwerden, entpuppt sich als eine fein differenzierte Reflektion über die vielen Veränderungsprozesse, die man im Laufe eines Lebens durchläuft.

Ulrike Draesner, Jahrgang 1962, erfolgreiche Autorin von Romanen, Erzählungen, Gedichten und Essaybänden, steckt mitten in den Wechseljahren. Wie im Gespräch mit einer guten Freundin schildert sie in dem Hörbuch »Happy Aging« sehr persönliche Beobachtungen und Erfahrungen mit dem eigenen Körper. Dem Tabu, über das Älterwerden offen und ehrlich zu sprechen, begegnet sie klug, mit Humor und Einfühlungsvermögen. Die Hör-CD verdankt ihren Titel einer Creme, die die Autorin benutzt, und setzt sich allein mit dem Namen »Happy Aging« schon wohltuend vom omnipräsenten »Anti-Aging«-Wahn ab. Die CD stand

auf der Shortlist »Hörbuch des Jahres« 2016.

Draesner geht auf Zeitreise. Anhand ihrer Familiengeschichte erinnert sich die Autorin an das eigene Älterwerden. Sie beobachtet die ambivalenten Gefühle der Mutter, die mit jedem pubertären Entwicklungsschritt der Tochter selber eine Stufe weiterrückt auf einer imaginären »Altersskala«. Sie beobachtet aber auch, dass das Alter eine Chance sein kann. Beispielsweise wenn sich die zeitlebens zurückhaltende Großmutter erst mit Demenz einen nun auch für andere sichtbaren Platz in der Welt erobert. »Der Körperzustand vergeht dauernd«, so Draesner. Und in jedem Lebensabschnitt muss man sich neu finden.

Es ist vor allem der weibliche Körper, um den die Gedanken der Erzählerin kreisen. Von der Pubertät über Zyklus und Mutterschaft bis hin zu den Wechseljahren schildert sie ihre Erfahrun-

gen, berichtet über biologische und emotionale Hürden, die zu nehmen nicht immer einfach sind. Beschönigt wird nichts, auch die mühsamen Aspekte des Älterwerdens kommen zur Sprache. Und doch ist es ein ungemein positives Hörbuch, das Mut macht zur Veränderung. Wer wissen will, wie man aus dem Alter, das einem blüht, ein »blühendes Alter« macht, sollte es sich anhören. /



Ulrike Draesner: **Happy Aging.**

Supposé-Verlag, Berlin 2016, 150 Minuten. ISBN: 798-3-86385-011-1, EUR 24.

Plädoyer für das Reisen mit Kindern

Ulrike Abel-Wanek / Eltern mit Babys und Kleinkindern tun sich oft schwer, das richtige Reiseziel zu finden: Der Süden scheint zu heiß, der Schnee in den Bergen zu kalt, außerdem ist es anstrengend, mit den Aller kleinsten auf Tour zu sein. Stimmt das? Axel N. Halhuber glaubt, dass man mit kleinen Kindern gut reisen kann. Und liefert mit seinem Buch »Reisen ist ein Kinderspiel« den Beweis. Er nahm ein Jahr Elternzeit und zeigte Sohn Valentin zwischen seinem 8. Lebensmonat und etwa zweieinhalb Jahren die Vielfalt der Welt. Auf zwölf Trips ging es von

Küste bis Berg, von ganz nah im heimatischen Österreich bis fern nach Jordanien. Im Flugzeug, in der Bahn, auf dem Fahrrad, im Wohnmobil und zu Fuß waren Vater und Sohn unterwegs: von Kleinkinderthermen und Cluburlaub bis zu Kamelritten in der Wüste. Fazit: Wenn man sich auf das Tempo von Kindern und ihren ganz eigenen Blick auf die Welt einlässt, kann man gemeinsam fast überall hinfahren. Was man dabei beachten sollte, fasst der Autor am Ende seiner wunderbar humorvollen Reisebeschreibungen als Tipps zusammen. /



Axel N. Halhuber: **Reisen ist ein Kinderspiel. Wie Valentin seinem Vater die Welt zeigt.**

224 Seiten, mit zahlreichen Abbildungen. Amalthea, Wien 2017. ISBN: 978-3-99050-071-2, EUR 23.



Jedes Buch bequem und schnell bestellen
www.govi.de



Schwergewicht in Neuauflage

Steffen M. Diebold / Seinen ersten »Holleman/Wiberg« hatte der Rezensent vor über 25 Jahren als Student erworben, und ob der Materialfülle und der vielen hintergründigen, aber stets präzisen Angaben mit Interesse durchstöbert.

Erstmals erscheint der Klassiker nun aufgeteilt als Set in 2 Bänden, was die Handhabung des schwergewichtigen Werkes erleichtert. Band 1 umfasst die Grundlagen der Chemie am Beispiel des Wasserstoffs sowie besonders gelungene Ausführungen zur Stereochemie und alle Kapitel zu den Hauptgruppenelementen. Band 2 beschreibt die Nebengruppenelemente, Lanthanoide, Actinoide und Transactinoide. Der Begriff der »Transactinoide« war übrigens damals noch nicht eingeführt, und so manches Element änderte inzwischen seinen Namen. Das künstlich erzeugte »Eka-Wolfram«, mit der Ordnungszahl 106, wurde zum Beispiel zu Ehren des Radiochemikers Glenn T. Seaborg »Seaborgium« genannt und ist damit das erste Element, das den Namen eines Wissenschaftlers noch zu dessen Lebzeiten erhielt.

Zum Kapitelbeginn finden sich, gerade auch für Apotheker, nützliche und prägnante Anmerkungen zu Geschichte, physiologischer Bedeutung und Verwendung der Substanzen.

Zwar ist die Mehrzahl der neuen Arzneistoffe heute organischer oder biotechnologischer Herkunft. Der Arzneischatz beruht aber nach wie vor auch auf einer nennenswerten Zahl an Wirkstoffen aus der Anorganischen Chemie. Zu nennen wären ganz unterschiedliche, etwa (Komplex-)salze wie Gadopentetat-Dimeglumin, das als Kontrastmittel bei der Magnetresonanztomografie (MRT) verwendet wird, Distickstoffmonoxid, das als Inhalationsnarkotikum oder als Treibgas in Dosieraerosolen eingesetzt wird oder verschiedene Radioisotopen, die in der Strahlentherapie oder Diagnostik Verwendung finden. Auch anorganische Neuentwicklungen hält das Werk für Pharmazeuten, Apotheker und Ärzte bereit: Gold, das der Mensch normalerweise nicht im Körper enthält, kann beispielsweise therapeutisch genutzt werden. So wurde ein vielversprechender $Au[55](Ph_2C_6H_4SO_3H)_{12}Cl_6$ -Cluster entwickelt, der – verglichen mit dem bekannten Antitumoragens cis-Platin – eine 200-fach höhere Toxizität ge-

gen Hautkrebszellen aufweist. Auch für das Verständnis physiologischer Vorgänge sind anorganische Verbindungen in ihren ganz verschiedenen Funktionen von großer Bedeutung. Man denke etwa an Stickstoffmonoxid als Neurotransmitter, als Mediator bei der Wundheilung oder der Apoptose und als Gefäßrelaxans. Hydroxylapatit(e) finden sich in Zähnen und Knochen und entstehen als Hartschicht aller Wirbeltiere im Körper durch Biomineralisation. Auch die Phosphorchemie spielt im Körper nicht nur beim Knochenaufbau eine große Rolle. Jedem Apotheker oder Arzt ist Jod als Bestandteil der Schilddrüsenhormone ein Begriff. Dass aber auch die – in größeren Mengen giftigen – Vanadium-Verbindungen essenziell sind und der Mensch davon circa 0,3 mg/kg hauptsächlich in Zellkernen und Mitochondrien innerer Organe enthält, erfährt nicht jeder im Studium.

Und schließlich ist fundiertes Wissen der Anorganischen Chemie auch bei der Beurteilung Pharmazeutischer Herstellprozesse unverzichtbar, etwa wenn es um die Verwendung von Wasserstoffperoxid zur Sterilisation in Isolatoren oder von Medizinprodukten geht.

All dies und viel mehr bietet vorliegendes Kompendium – systematisch erschlossen und in klarer Sprache verfasst. Es ist zugleich präzises Lehrbuch, umfassendes Nachschlagewerk und verlässliche Referenz. Diesen durchweg positiven Gesamteindruck kann auch nicht trüben, dass der Anhang leider nicht seitennummeriert ist und das Sachregister, das sich erfreulicherweise in jedem der beiden Teilbände findet, im Vergleich zu Voraufgaben etwas komprimiert wurde. /



Holleman/Wiberg: Anorganische Chemie.

Set-Band 1 + 2, 103. Auflage, 2622 Seiten, 1000 Abbildungen, 188 Tabellen, ISBN 978-3-11-051854-2, EUR 119,95.

Stark gegen Fußpilz



Mykosert Spray

Die Lösung bei Fußpilz

Wirkt schon bei den ersten Anzeichen.

- ✓ stoppt den Pilz und desinfiziert
- ✓ ohne Anfassen der erkrankten Haut
- ✓ schon 1-mal täglich kann ausreichen

Rezeptfrei in Ihrer Apotheke

Mykosert® Spray Lösung mit 2 % Sertaconazolniträt **Wirkstoff:** Sertaconazolniträt **Zus.:** 1 ml Lsg. enth. 20 mg Sertaconazolniträt. Sonst. Bestandt.: (1,3-Dioxolan-4-yl) methanol-1,3-Dioxan-5-ol-Gemisch (x/y), Ethanol (96 %), Propylenglycol. **Anw.:** Pityriasis versicolor sowie b. Pilzinfekt. der Haut, die durch Dermatophyten verursacht werden (z.B. Fußpilz). **Gegenanz.:** Überempfindlichk. geg. den Wirkstoff od. einen der sonst. Bestandt.; Schwangerschaft. **Nebenw.:** Häufig: Lokale Unverträglichkeitsreakt. wie Rötung, Brennen, Juckreiz u. trockene Haut. Gelegentl.: Kontaktallergische Reakt. Enth.: Propylenglycol u. Glycerinformat. Weit. Einzelh. s. Fach- und Gebrauchsinfo. Dr. R. Pflieger GmbH, D-96045 Bamberg – in Lizenz von FERRER INTERNACIONAL, S.A. (MKL/100315/FK)

www.fusspilz-spray.de