

PZ REZENSIONEN

Mit Hausmitteln heilen und lindern

Ulrike Abel-Wanek / Joghurt, Zitrone oder Essig: Leichte gesundheitliche Beschwerden lassen sich häufig schnell mit Hausmitteln lindern. Die Ernährungswissenschaftlerin Karin Buchart hat eine reichhaltige Sammlung an bewährten Mitteln zusammengetragen und in einem Nachschlagewerk zusammengefasst. Die Zutaten finden sich in fast jedem mitteleuropäischen Haushalt – von A wie Apfel bis Z wie Zwiebel. Insgesamt gibt es 40 Kategorien für den Einsatz der Hausmittel, ob bei Arteriosklerose und Schlafstörungen oder zur Unterstützung der gesunden Darmflora. Gewürze und Kräuter, Öle und Nüsse, Getreide, Obst und Gemüse: Die Liste der unkomplizierten kleinen Helfer ist lang.

Die Autorin hat nur Rezepte aufgeschrieben, die innerhalb weniger Minuten zubereitet werden können. Ziehzeiten von Aufgüssen und die Verhältnisse der Zutaten sollten für die richtige Wirkung jedoch exakt eingehalten werden, schreibt sie. Die Hausmittelrezepte basieren dabei im Wesentlichen auf nachweisbaren Wirksubstanzen

wie enthaltene ätherische Öle oder Bitterstoffe. Die therapeutische Breite der ausgewählten Mittel ist hoch, das Anwendungsrisiko gering. Dennoch hätten speziell auf Naturstoffen basierende Mittel auch ihre Grenzen, räumt die Autorin ein. Allergien und Unverträglichkeiten seien möglich.

Hausmittel kosten fast nichts und sind unkompliziert zu beschaffen. Das 400 Seiten starke, alphabetisch geordnete und übersichtliche Nachschlagewerk macht Lust, sie auszuprobieren. /



Karin Buchart: Hausmittel. In einfacher Anwendung zum Heilen und Lindern.

400 Seiten, Servus Österreich, ISBN: 978-3-7104-0205-0, EUR 28.

Bei Schmerzen selbst aktiv werden

Ulrike Abel-Wanek / Fast jeder dritte Erwachsene in Deutschland ist von Rückenschmerzen betroffen. Schuld sind meistens nicht Bandscheibenvorfälle oder andere spezifische Schäden am Bewegungsapparat, sondern extreme Spannungszustände von Muskeln und Faszien.

In den letzten Jahren gab es einen regelrechten Hype um die positiven Effekte des Faszientrainings. Aus guten Grund: Dem Faszienewebe mit seiner Vielzahl an Nerven-Endigungen wird eine wesentliche Rolle bei der Schmerzentstehung zugesprochen. Wissenschaftler konnten zeigen, dass sich beispielsweise in der Thorakolumbalfaszie im Rücken zehnmal so viele Schmerzrezeptoren befinden wie in der Muskulatur.

Die gute Nachricht: Erhöhte Spannungen durch Verhärtungen des Gewebes lassen sich mithilfe eines speziellen Trainings mit der Blackroll gut lösen. Zwei- bis viermal pro Woche muss man dabei schon rollen und massieren, um dem Teufelskreis chronischer Schmerzen zu entkommen.

Der Schmerzexperte Dr. Torsten Pfitzer zeigt in seinem neuen Buch mehr als 100, sehr anschaulich bebilderte, Übungen, mit denen man die häufigsten Beschwerdebilder von Nackenschmerzen bis Fersensporn selbst behandeln kann. Fallbeispiele aus der Praxis veranschaulichen, wie die Selbstbehandlung den Therapieverlauf positiv beeinflusst.

Ein Buchtipps für alle, die die Initiative ergreifen und ihren Schmerzen ein Ende setzen möchten. /



Torsten Pfitzer: Schmerzen selbst behandeln mit Blackroll.

Riva-Verlag 2019, 304 Seiten, ISBN: 978-3-7423-0837-5, EUR 19,99.

govi.de – der
Buchshop für
Pharmazeuten

VERSAND-
KOSTENFREI
INNERHALB
DEUTSCHLANDS!

Sie können auch gerne
telefonisch, per Fax oder
E-Mail bestellen:

Telefon +49 6196 928-250

Fax +49 6196 928-259

service@govi.de

AVOXA 
Mediengruppe Deutscher Apotheker

Avoxa – Mediengruppe
Deutscher Apotheker GmbH

PHARMAZIE IN BRANDENBURG

700 Jahre Zeitgeschichte

Von Christiane Berg / Im Mai ist die erweiterte und aktualisierte Neuauflage der Tetralogie »Zur Historie der Apotheken des Landes Brandenburg von den Anfängen bis zum Fontane-Jahr 2019« von Paul Biela erschienen. Seit der ersten Auflage sind zehn Jahre vergangen.

»Es gab in dieser Zeit im Land Brandenburg und auch im Apothekenwesen selbst keinen Stillstand. Apotheken sind eröffnet, an einen anderen Standort verlegt oder geschlossen worden. Ich wollte von den inzwischen erfolgten Veränderungen in der Pharmazie und im Apothekenwesen Notiz nehmen und die Ereignisse auch dieser spannenden und turbulenten Jahre nach der Wende in Schrift und Bild für spätere Generationen festhalten«, sagt Biela in einem Vorwort zu Teil I.

Es handelt sich bei der vierbändigen Neuauflage um eine im wahrsten Sinne des Wortes gewichtige Publikation. Das von Biela beschriebene pharmazie-

herrschenden berufspolitischen und apothekenrechtlichen Rahmenbedingungen. »Nur wer selbst auf dem Gebiet der Pharmaziegeschichte geforscht hat, kann ermessen, wieviel Zeit in die Erstellung dieser vier Bände zur Pharmaziegeschichte Brandenburgs geflossen ist«, hatte bereits im Vorwort zur ersten Auflage der Marburger Pharmaziehistoriker Professor Dr. Christoph Friedrich konstatiert.

Gerade bei Berücksichtigung der Tatsache, dass nach dem Fall der Mauer viele Schriftstücke vernichtet wurden und somit für die pharmaziehistorische Forschung unwiederbringlich verloren gingen, könne der Wert der Studien von

ten mitbringen, mindestens keine Voreingenommenheit«, so zitierte Biela den Schriftsteller, dessen Geburtshaus im brandenburgischen Neuruppin liegt. »Er muss den Willen haben, das Gute zu finden, anstatt es durch kritische Vergleiche tot zu machen. Wenn er heimkehrt, wird er nichts Auswendiggelerntes gehört haben wie auf den großen Touren, wo alles seine Taxe hat. Der Mensch selbst aber wird sich ihm erschlossen haben. Und das bleibt immer doch das Beste«, habe Fontane im Vorwort zur zweiten Auflage seines Buches »Grafschaft Ruppın« deutlich gemacht.

Es ist neben der Liebe zu Land und Leuten bei Biela auch die Liebe zur Pharmazie, die in seiner Tetralogie durchscheint. Für seine Liebe zum Detail wiederum stehen zahlreiche Fotos sowie Abbildungen von Urkunden, Briefen, Zeugnissen, handschriftlichen Aufzeichnungen und Dokumenten, die sein vierbändiges Mammut-Werk zu einer fesselnden Lektüre machen. Trägt, wie es heißt, die Reflexion der Vergangenheit zum Verständnis der Gegenwart und zur Gestaltung der Zukunft bei, so hat sich Biela nicht nur »größte Verdienste um die Pharmaziegeschich-



Zur Historie der Apotheken des Landes Brandenburg von den Anfängen bis zum Fontane-Jahr 2019 – Band I – IV

Erweiterte und aktualisierte Auflage, 2019, Band I: ISBN 978-3-9820821-0-3; Band II: ISBN 978-3-9820821-1-0; Band III: ISBN 978-3-9820821-2-7; Band IV: ISBN: 978-3-9820821-3-4

Die Publikation ist zu beziehen über:
Adweso.com Andy Steinhilf, Frankfurt (Oder).

geschichtliche Zeitfenster umfasst mehr als siebenhundert Jahre und berührt politische, soziale, genealogische und wirtschaftliche sowie landes-, kunst- und kulturgeschichtliche Fragen. Auf insgesamt fast 2000 Seiten schildert er in zeitlicher Reihenfolge nicht nur die individuellen Lebensgeschichten und Schicksale der Apothekeninhaber und Betriebe im Land Brandenburg, sondern auch die jeweils

Biela nicht hoch genug eingeschätzt werden.

Biela ist zu den von ihm in Text und Bild »festgehaltenen« Apotheken mit dem Fahrrad, der S-Bahn, der Regionalbahn oder dem Auto gefahren. Immer habe er dabei Fontanes Worte zu den »Wanderungen durch die Mark Brandenburg« im Hinterkopf gehabt.

»Wer in der Mark reisen will, der muss zunächst Liebe zu Land und Leu-

te Brandenburgs« (Christoph Friedrich), sondern auch um die Pharmazie selbst erworben.

Paul Biela wurde 1940 in Friesack im Havelland geboren. Er studierte Pharmazie an der Humboldt-Universität Berlin, wo er 1964 das Staatsexamen ablegte. 1991 promovierte er an der Ernst-Moritz-Arndt-Universität in Greifswald. Biela war von 1969 bis 1991 Leiter der staatlichen Apotheke sowie von 1991 bis 2000 Inhaber der Paulus-Apotheke in Potsdam-Rehbrücke. /