



**Linus Paul
SingLiesel**
Verlag, 2016
ISBN: 978-3-
944360-80-5
24,95 Euro

Das große Beschäftigungs- und Ideen-Buch für Menschen mit Demenz

Womit kann man Menschen mit Demenz den lieben langen Tag beschäftigen? Gespräche sind schwierig bis unmöglich, Fernsehen ist viel zu schnell und hektisch, Zeitung lesen funktioniert auch nicht. Die Beschäftigungen, die einem gesunden Menschen leicht und selbstverständlich von der Hand gehen, sind für einen Demenzkranken nicht mehr machbar. Aber den ganzen Tag nur zum Fenster raus oder die Wand anstarren ist auch nicht förderlich.

Der SingLiesel-Verlag geht auf eine Initiative von Angehörigen zurück und bietet Bücher, CDs, DVDs, Spiele und etliches mehr an, die sich speziell an Menschen mit Demenz richten.

Das kürzlich erschienene Buch liefert eine ganze Reihe von Beschäftigungsideen zu recht unterschiedlichen Themen. Je nach Vorliebe kann gewählt werden zwischen „Freizeit & Geselligkeit“, „Küche & Haushalt“, „Natur & Garten“, „Feste & Feiertage“, „Alltägliches“, „Arbeit & Beruf“, „Ferienzeit“ oder „Alte Kinderspiele“. Speziell für Männer sind Beschäftigungsvorschläge unter „Mannsbilder“ zusammengefasst. Gemeinsam ist diesen Beschäftigungsideen, dass sie sehr knapp beschrieben sind und meistens auf einer Doppelseite vorgestellt werden. Außerdem können sie mit wenig Aufwand und ganz alltäglichen Hilfsmitteln umgesetzt werden. Bereits nach weni-

gen Minuten Vorbereitung hat man z.B. die Utensilien für ein ganz persönliches Dalli-Click-Spiel oder für einen munteren „Kegelabend“ zusammen. Manche Vorschläge kommen ganz ohne Vorbereitung aus, wenn es z.B. darum geht, Berufe zu erraten.

Die Beschreibung der Beschäftigungsvarianten ist angenehm groß und mit weitem Zeilenabstand geschrieben, so dass das Lesen sehr leicht fällt. Auf einer imaginären Haftnotiz ist das Material zusammengefasst und es wird eine Spieldauer, die ungefähr nötige Vorbereitungszeit sowie das nötige Budget erwähnt, bevor die eigentliche Beschreibung folgt. Je nachdem, ob eher eine Einzelbeschäftigung gewünscht ist oder aber mehrere gemeinsam beschäftigt werden sollen, lassen sich die Beschäftigungsvorschläge ebenfalls auswählen. Kartenspiele sind als Patience oder Solitär ebenso gut allein nutzbar, wie mit mehreren Mitspielern für Maumau. Meist bieten sich bei den verschiedenen Beschäftigungsvorschlägen noch zusätzliche Gesprächsimpulse oder Aktivierungsmöglichkeiten an, die gesondert hervorgehoben sind. Und oftmals liefern die Spiele ganz nebenbei Varianten, die für Menschen in ganz unterschiedlichen Demenzstadien angewendet werden können.

Insgesamt 44 Beschäftigungsideen sind in dem Buch zusammengetragen, mit den Varianten der jeweiligen Vorschläge lassen sich dann so einige langweilige Tage überbrücken. Zudem sind z.B. für die Basteleien mit buntem Herbstlaub Sammelaktionen nötig, die ebenfalls Abwechslung in das Leben bringen. Im Anhang sind schließlich noch ein paar bekannte alte Volkslieder aufgeführt, die sicherlich gern auch von Menschen mit Demenz gesungen werden.

Fazit: Ein Buch, das Angehörigen sehr gut helfen kann, Menschen mit Demenz zu beschäftigen und sie etwas zu aktivieren.

Ilse Zündorf, Frankfurt



Thomas Pfeifer
Westend
Verlag, 2016
ISBN: 978-3-
86489-128-1
14,99 Euro

Treffen sich zwei Knochen

Fit und gelenkig bis ins hohe Alter

Was kann man erwarten, wenn ein niedergelassener Orthopäde ein Buch über Knochen schreibt? Auf jeden Fall ganz viel Erfahrung und Wissen und eventuell den ein oder anderen Tipp, wie man sich selbst mit gesunden Knochen ins Alter bringt. Wer erwartet, einen „Darm mit Charme“ für das Skelettsystem in Händen zu halten, wird vielleicht ein wenig enttäuscht. Die Sprache ist anders – aber auch nicht wirklich knochentrocken. Und auch die Bebilderung ist auch sehr viel sachlicher und wissenschaftlicher.

Und sonst? Es beginnt mit einer morgendlichen Plauderei mit den Muskeln – die sehr unterschiedlich antworten können. Wie reagieren Ihre Muskeln beim Aufstehen? Eher freudig und schwungvoll oder eher lahm und faul? Letzteres sollte man allerdings möglichst nicht zulassen. Und das nicht nur, weil die Arbeit ruft, sondern vor allem auch deshalb, weil unser Körper die Bewegung braucht.

Bewegung, Bewegung, Bewegung – wie ein roter Faden zieht sich dieser Appell auf der Reise durch den menschlichen Körper durch die verschiedenen Kapitel des Buches. Bewegung ist nicht nur wichtig für die „Beweg“-lichkeit der Gelenke, sondern auch für die Knochenfestigkeit und für die Fitness der Muskulatur. Ganz zu schweigen natürlich davon, dass wir durch die Bewegung auch etwas gegen das übermäßige Gewicht

tun, das wiederum massiv auf den Gelenken lastet. War Ihnen z.B. bewusst, dass allein beim Normalgehen, das Dreifache Ihres Körpergewichts auf den Knien lastet, beim Trepp-ab-Gehen sogar das Dreieinhalbfache? Auch wenn das mit der Berechnung des *Body Mass Index* nicht jedermanns Sache ist, reicht allein die Vorstellung, dass bei nur 67 kg Körpergewicht bereits 200 kg zusammen kommen, um die Kniegelenke zu bemitleiden. Kein Wunder also, wenn bei vielen Menschen vor allem die Knie Probleme bereiten. À propos Knie! Das 6. Kapitel widmet sich ausschließlich dem Kniegelenk und zeigt, zu welchen Leistungen es fähig ist.

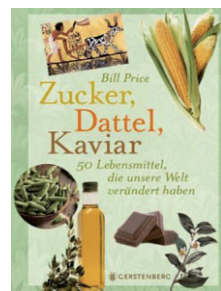
Damit startet auch die Reise durch den Körper – nach einigen allgemeinen Informationen und Hinweisen über die Gelenke, die Knorpelschicht und immer wieder: Bewegung. Spätestens nach dem 6. Kapitel werden Sie sicherlich Ihr Knie mit anderen Augen sehen und hoffentlich auch besser pflegen. So geht es aber auch mit allen anderen Gelenken weiter, die noch ausführlich besprochen werden: Hüfte, Schulter, Ellenbogen sowie die verschiedenen Gelenke in Hand und Fuß.

Natürlich bleibt es nicht aus, dass ein Orthopäde auch über das schreibt, was er alltäglich sieht, also die diversen Zipperleins in Schulter, Hand, Fuß, Rücken, Hüfte. Er wäre ein schlechter Arzt, würde er nicht verschiedene Therapiemöglichkeiten erwähnen – es bestehen also immer eine oder mehrere Möglichkeiten zur Problemlösung. Aber, es bleibt auch der Appell an die Prophylaxe nicht aus – man ahnt es ja schon vom Beginn des Buches, dass es um Bewegung im Allgemeinen, aber auch um spezielle Übungen geht, damit die Gelenke fit und beweglich bleiben.

Also eigentlich kein Buch für Couch-Potatoes? Oder gerade für die! Denn hat man verstanden, was es mit Knochen, Knorpel und Synovia auf sich hat und was der Unterschied zwischen Scharniergelenk, Kugelgelenk und Sattelgelenke ist, versteht

man vielleicht auch, dass es absolut nötig ist, sich zu bewegen, um das ganze System am „Laufen“ zu halten. Keine Angst: Zwar werden Fachbegriffe erwähnt, aber die kann man auch getrost überlesen. Die wesentlichen Zusammenhänge werden sehr anschaulich mit Beispielen aus dem täglichen Leben erklärt. Insgesamt ist das Buch wirklich sehr verständlich und eingängig geschrieben. Vielleicht verzichtet nach der Lektüre dann auch die ein oder der andere ab und zu auf das Auto und läuft mehr. Ihre Gelenke danken es Ihnen, allerdings hat dann eventuell der Orthopäde nicht mehr so viel zu tun.

Ilse Zündorf, Frankfurt



Bill Price
Gerstenberg
Verlag, 2016
ISBN: 978-3-
8369-2117-6
24,95 Euro

Zucker, Dattel, Kaviar

50 Lebensmittel, die unsere Welt verändert haben

Fällt Ihnen in den Buch- und Zeitschriftenläden auch immer auf, wie viele Ratgeber, Bücher und Zeitschriften es gibt, die sich mit der Ernährung beschäftigen? Startet man einfach mal bei www.amazon.de eine Büchersuche mit dem Schlagwort „Essen“, kann man über die mehr als 60.000 (ja, tatsächlich!) Suchergebnisse nur staunen. Selbst wenn noch ein paar Ergebnisse rausfallen, die sich nicht mit Lebensmitteln beschäftigen, bleibt dennoch eine immense Anzahl. Wir beschäftigen uns anscheinend sehr mit unserem Essen, aber denken wir dabei auch wirklich einmal kritisch darüber nach, wie sich unsere Lebensmittel im Laufe der Menschheitsgeschichte entwickelt

und welche vielleicht sogar „die Welt verändert haben“?

Wohlgemerkt: Es soll hier nicht die Rede sein von einem der zahlreichen Bücher zur Paläo-Küche in irgendeiner Form! Auch davon gibt es bei Amazon mehr als 170 Werke! Stattdessen erschien kürzlich das von Frank Auerbach und Linde Wiesner ins Deutsche übersetzte Buch des britischen Autors Bill Price, der es sich zur Aufgabe gemacht hat, die Geschichte nach den 50 vermeintlich wichtigsten Lebensmitteln zu durchforsten.

Die Auswahl ist chronologisch angeordnet und es beginnt – quasi als Paläo-Lebensmittel – mit dem Wollhaarmammut. Fleisch vom Wollhaarmammut finden wir inzwischen nicht mehr in den Kühltheken, aber ein fast so altes Lebensmittel ist nach wie vor wichtig und überall präsent: Brot. Wer hätte gedacht, dass bereits 30.000 Jahre vor unserer Zeitrechnung die Kenntnis des Getreidemahlens vorhanden war? Mittlerweile hat sich eine Vielzahl an Brotsorten in den verschiedenen Kulturkreisen etabliert und jeder hat seine Vorlieben ob lieber mit Körnern oder ohne, dunkel oder hell.

Wie man bereits an den beiden genannten Beispielen sieht, beschreibt Price in seinem Buch nicht nur Rohstoffe wie Wollhaarmammut, Lamm, Lachs, Kartoffeln oder Mais sondern auch verarbeitete Produkte wie Brot, Nudeln, Paella oder Irish Stew. Liest man die dazugehörigen, sehr spannend geschriebenen Geschichten, erfährt man auch immer sehr viel zu den Kulturen, in denen diese Lebensmittel genutzt wurden. Immer wieder klingt dabei durch, dass mit dem Essen möglichst viele Menschen satt werden, die Rohstoffe möglichst umfassend genutzt werden oder alles möglichst lange haltbar sein sollte – sei es das südafrikanische Biltong oder das koreanische Kimchi. Die Geschichte der Lebensmittel ist meist auch eine Geschichte der (damals) zu überwindenden Not. Ein Zustand, den wir uns angesichts unserer übertollen Supermarktregale nur schwerlich vorstellen können.

Umso interessanter für uns Wohlbürgers sind die Fakten, die Price zu den 50 ausgewählten Lebensmitteln zusammengestellt hat. Jede dieser Beschreibungen ist sehr schön aufgebaut mit historischen Bildern, Zeichnungen, Zitaten und Infokästen.

Es ist ein ideales Buch zum Schmökern und Blättern und während man ein Gläschen Bier oder Coca-Cola trinkt, lassen sich wunderbar die Geschichten dazu lesen.

Ilse Zündorf, Frankfurt



**Wolfgang Blaschek (Hrsg.)
Wissenschaftliche Verlagsgesellschaft, 2016
ISBN 978-3-8047-3068-7
98,- Euro, Subskriptionspreis bis 30.3.2016: 79,- Euro**

Wichtl – Teedrogen und Phytopharmaka

Ein Handbuch für die Praxis

Sechs Jahre mussten wir eingefleischten Fans des „Wichtl“ warten, bis endlich die neue Auflage auf den Markt kam. Aber jetzt ist er da: gewohnt groß, gewohnt schwer, gewohnt informativ. Natürlich hat es nicht umsonst ein paar Jahre gedauert, bis die 6. Auflage bearbeitet war. Schließlich will das wissenschaftliche Material zu insgesamt 240 (!) Arzneipflanzen-Monographien gesichtet, bewertet und eingearbeitet werden. Dafür gehen etliche Stunden ins Land, selbst wenn mittlerweile ein ganzer Autorenstab daran mitwirkt. Diejenigen, die das Buch nicht kennen, könnten jetzt behaupten, dass man in Zeiten von Google und Wikipedia eigentlich auf derartige Kompendien verzichten könnte. Zugegeben: Wikipedia bietet meist recht brauchbare Informationen, aber an die Qualität

eines „Wichtl“ kommt es doch nicht so schnell heran.

Jede Monographie ist nach dem bewährten Muster aufgebaut: Auf eine kurze botanische Beschreibung folgt die pharmazeutisch relevante Information über die eigentliche Droge, was natürlich die Inhaltsstoffe sowie deren mögliche Wirkungen und die Anwendungsmöglichkeiten mit umfasst. War bisher immer ein relativ umfassendes Zitat aus der entsprechenden Monographie der Kommission E mit aufgeführt, wurde in der Neuauflage aus Platzgründen darauf verzichtet, allerdings wurden sehr konsequent die Inhalte der jeweiligen Monographien des Committee on Herbal Medicinal Products (HMPC) an der European Medicines Agency (EMA) und der European Scientific Cooperative on Phytotherapy (ESCOPE) mit ergänzt. Nach wie vor erwähnen die Autoren die volksmedizinische Anwendung der jeweiligen Droge und gehen auf Gegenanzeigen, Nebenwirkungen und mögliche Wechselwirkungen ein. Interessant ist zudem die Aufzählung der verfügbaren Teepräparate und Phytopharmaka, um die Bedeutung einer Arzneipflanze/-droge abschätzen zu können. Sehr viel Wert wird in der Neuauflage wieder auf die Bebilderung der Monographien gelegt, nicht nur bezüglich der ganzen Pflanze und der makroskopischen Merkmale, sondern auch bezüglich der mikroskopischen Kennzeichen. Leider ist die Druckqualität der Fotos nicht mit der früherer Auflagen vergleichbar. Vielleicht ist das der Kompromiss, um den unschlagbaren Preis von unter 100 Euro für das Werk zu ermöglichen. Eventuell vermissen manche Leser die Fotos der dünnschichtchromatographischen Analysen der verschiedenen Drogen – insgesamt wurde inzwischen gänzlich auf den Abschnitt „Identitätsprüfung mittels DC“ in den Monographien verzichtet. Allerdings wurden die so genannten Kurzmonographien weiter aufbereitet und in die Reihe der „großen“ Monographien mit aufgenommen. Für Zingiberis rhizoma wurden zusätzlich zur normalen Zusammenfassung noch

beispielhaft die Monographien des PhEur, des HMPC, der ESCOP, der WHO und der Kommission E im Originalwortlaut mit aufgeführt.

Etwas überflüssig erscheint einem geübten „Wichtl“-Nutzer die vermeintliche Hilfe in der Kopfzeile: zum einen der kleine Ausschnitt aus dem Foto der jeweiligen Droge zu Beginn der Monographie und zum anderen die fett gedruckten ersten drei Buchstaben des Drogennamens, der selbst nur wenige Millimeter entfernt in der Kopfzeile steht. Hier wäre unserer persönlichen Meinung nach weniger mehr gewesen.

Natürlich liegt der Schwerpunkt des Buches eindeutig auf den Monographien der Arzneipflanzen und ihrer Drogen. Aber auch die Informationen „drumherum“ sind wieder sehr lesenswert, vor allem für Studierende, die sich noch nicht so viel mit den Unterschieden und Abgrenzungen zwischen Arzneitees, Nahrungsergänzungsmitteln und Phytopharmaka beschäftigt haben. Im Wirrwarr der Präparate, die sich auf dem Markt befinden, verliert man schon mal schnell den Durch- und Überblick: Was ist konkret der Unterschied zwischen einer Traditional-use-Registrierung und einer Well-established-use-Zulassung und bei welchen Beschwerden kann man gut Arzneitees oder aber dann doch besser Phytopharmaka einsetzen? Auf viele Fragen sucht man sich inzwischen im Internet Antworten. Nachdem gerade auch die Stichworte „Phyto“ und „Arzneipflanzen“ in den verschiedenen Suchmaschinen eine sehr unübersichtliche Zahl an Treffern unterschiedlichster Qualität liefern, ist die in der Neuauflage vorgenommene Erweiterung des allgemeinen einführenden Abschnitts „Pflanzliche Arzneimittel und Internet“ um etliche hilfreiche und seriöse Internetadressen sehr positiv.

Alles in allem ist der „Wichtl“ wieder sehr gelungen und gehört auch in der Neuauflage in jeden „Pharmazeuten“-Haushalt.

**Robert Fürst und Ilse Zündorf,
Frankfurt**