

© Sothres - iStockphoto.com

## PZ REZENSIONEN

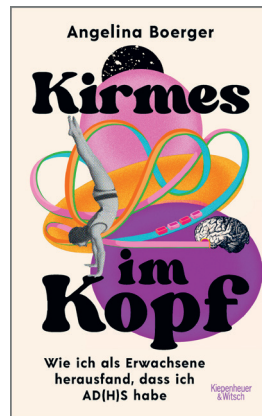
### Jedes Gehirn tickt anders

Angela Kalisch / Bei ADHS denken viele zunächst immer noch an Kinder außer Rand und Band, vor allem Jungs, die – ganz nach dem Vorbild des klassischen Zappelphilipps – weder still sitzen noch sich konzentrieren können. Dass ein Aufmerksamkeitsdefizit-(Hyperaktivitäts-)Syndrom aber deutlich mehr Facetten hat, auch bei Mädchen vorkommt und sich im Alter nicht irgendwie auswächst, ist noch immer wenig bekannt und noch weniger akzeptiert. Stattdessen wird ADHS häufig als Modeerscheinung abgetan.

Die Journalistin Angelina Boerger erhielt als junge Erwachsene ihre ADHS-Diagnose und engagiert sich seitdem dafür, zu dem Thema aufzuklären, mit falschen Vorurteilen aufzuräumen und für mehr Verständnis zu werben. Denn während sie selbst glücklich und dankbar war, endlich den Grund für ihre Schwierigkeiten in der Alltagsbewältigung zu kennen, begegnete ihr das Umfeld oft überraschend feindselig.

In ihrem Buch erzählt Boerger einerseits äußerst unterhaltsam ihre ganz persönliche Geschichte aus der Sicht

eines ADHS-Gehirns, andererseits hat sie ein intensives Quellenstudium betrieben und kann ihre subjektiven Erfahrungen wissenschaftlich belegen. Die Autorin ist vor allem im Social-Media-Bereich vernetzt und plädiert dafür, das kreative Potenzial von Menschen mit ADHS zu nutzen, statt einen vermeintlichen Makel anzuprangern. /



Angelina Boerger: **Kirmes im Kopf. Wie ich als Erwachsene herausfand, dass ich AD(H)S habe.**

Kiepenheuer & Witsch 2023, 304 Seiten, ISBN: 978-3-462-00461-8, EUR 18

### Auf die Dosis kommt es an

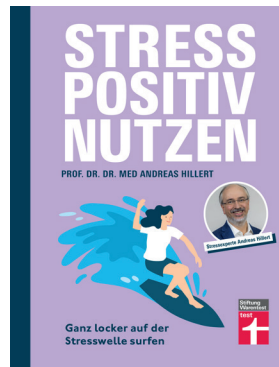
Angela Kalisch / Noch ein Ratgeber zum Thema Stress? Ja, unbedingt! Denn das aktuell bei Stiftung Warentest erschienene Buch will im Gegensatz zu vielen anderen Publikationen keine schnell anwendbaren Tipps geben, um den Stress loszuwerden, sondern zeigt, wie wichtig Stress für unser Leben ist.

Zur Verdeutlichung dieses ungewöhnlichen Ansatzes benutzt der Autor Andreas Hillert das Bild eines ungeübten Surfers, mit Wind und Wellen in der Rolle des Stressauslösers. Wer sich wünscht, dass es beim Surfen keine Wellen gibt, der wird zwar garantiert keinen Stress haben, kann aber auch gleich am Strand sitzen bleiben, denn er wird die Freude am Surfen nicht kennenlernen. Wer sich aber in die Wellen traut, könnte zunächst immer wieder vom Board fallen und sich blaue Flecken holen, bis die Übung gelingt und zu einem erfüllenden Erlebnis wird.

Wie ein roter Faden zieht sich dieses Bild durch das verständlich geschriebene Buch, das dem Phänomen Stress auf

den Grund geht und erklärt, wie Stress eigentlich funktioniert, wo er herkommt, wie man ihm gelassen und souverän begegnen kann und warum ausgerechnet Erholung nicht die beste Antwort auf Stress ist.

Professor Dr. Dr. Andreas Hillert ist Facharzt für Psychiatrie, Psychotherapie und Psychosomatische Medizin in Prien am Chiemsee. /



Andreas Hillert: **Stress positiv nutzen. Ganz locker auf der Stresswelle surfen.**

Stiftung Warentest 2023, 176 Seiten, ISBN 978-3-7471-0646-4, EUR 20

## 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 GmbH