



© Schmers - iStockphoto.com

PZ REZENSIONEN

Was hilft gegen Spinnenangst?

Ulrike Abel-Wanek / Wenn allein das Wort »Spinne« Abscheu hervorruft oder ein Foto des Achtbeiners nicht angeschaut werden kann, spricht man von einer Arachnophobie. Der Ratgeber »Keine Angst vor Spinnen« bietet betroffenen Menschen Hilfe zur Selbsthilfe an, um Angst und Ekel zu überwinden.

Phobien bleiben bestehen, solange man ihnen ausweicht, und können überwunden werden, wenn man sich mit ihnen auseinandersetzt. Johann Wolfgang von Goethe litt angeblich unter Akrophobie, also Höhenangst, und bestieg wiederholt so lange das Straßburger Münster, bis er seine Angst eigenen Aussagen zufolge besiegt hatte.

Spinnen gehören zu den Tieren, über die viele Menschen nichts wissen oder nichts wissen wollen. Aber je mehr man über sie weiß, desto mehr verlieren sie ihren Schrecken. Das zeigen eine Psychotherapeutin und ein Psychotherapeut sowie eine Biologin sehr anschaulich in einem neuen Buch aus dem Hogrefe-Verlag. Die Autoren schildern in dem gut 100 Seiten schmalen Büchlein kurz und prägnant die Ursachen von Ängsten und Phobien, erklären, warum sie so schwer wieder loszuwerden sind und welche Behandlungsmöglichkeiten es gibt.

Ein eigenes Kapitel widmet sich der genauen Beschreibung der nützlichen Spinnentiere, von denen Schätzungen zufolge rund 1,3 Millionen auf einem Hektar Wiese vorkommen. Circa

500 Kilogramm Insekten verspeisen sie hier jährlich. Die kleinen farbigen Abbildungen der Weberknechte, Winkel- oder Krabbenspinnen anzusehen, ist dabei schon ein Schritt in die richtige Richtung: sich der Angst zu stellen. Die Autoren nennen konkrete Strategien zur Selbsthilfe, wie beispielsweise eine Spinne mithilfe eines Glases selbst einzufangen. Immer sollte man aber nur so weit gehen, wie man will oder kann. Konkrete Übungen zur Angstbewältigung und Arbeitsblätter ergänzen das Buch, das helfen kann, Keller und Dachboden wieder frei von Herzrasen und Schweißausbrüchen betreten zu können. /



Ursula Galli, Gianandrea Pallich, Leandra Pörtner:

Keine Angst vor Spinnen. Der Ratgeber für Menschen mit Spinnenphobie.

Hogrefe 2020, 112 Seiten,
ISBN: 978-3-456-86024-4, EUR 16,95
E-Book: ISBN: 978-3-456-96024-1, EUR 14,99

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

Standardwerk Rezeptkontrolle

PZ / Das Loseblattwerk »Gelbe Liste« liefert eine Übersicht über alle verschreibungspflichtigen Stoffe und die Bestimmungen zur Erstattungsfähigkeit von Arzneimitteln. Das Werk ist nun in der 91., überarbeiteten Auflage lieferbar.

Die Sammlung »Gelbe Liste« hilft dem Apothekenteam bei der Kontrolle der Rezepte und kann vor Retaxierungen durch die Krankenkassen bewahren. Sie enthält alle Bestimmungen und Listen, die für die Ermittlung von verschreibungspflichtigen und erstattungsfähigen Arzneimitteln wichtig sind. In der »Gelben Liste« ist enthalten:

- die Arzneimittelverschreibungsverordnung (AMVV)
- die »OTC-Ausnahmeliste«
- die »Negativliste«



- die »Off-Label-Use«-Listen
- die Liste verschreibungspflichtiger NRF-Rezepturen
- die Liste der nicht erstattungsfähigen »Lifestyle-Arzneimittel«
- Bestimmungen über Medizinprodukte und Hilfsmittel
- Beschlüsse des Gemeinsamen Bundesausschusses (G-BA).

Ein Gesamtregister erleichtert das Auffinden einzelner Arzneistoffe und Arzneistoffgruppen durch die alphabetische Sortierung. /

Annette Nahnauer (Bearb.): Gelbe Liste. Verschreibungspflicht von Arzneimitteln und Erstattungsfähigkeit durch die Gesetzliche Krankenversicherung.

Govi – ein Imprint der Avoxa Mediengruppe, Fortsetzungswerk inklusive 91. Ergänzungslieferung 2020, 408 Seiten, Loseblattwerk im Ordner, ISBN 978-3-7741-9914-9, EUR 59,90

Darwin neu denken

Hannelore Gießen / Charles Darwins Evolutionstheorie gehört zu den ganz großen Zäsuren in der Wissenschaft. Der britische Naturforscher ahnte die gemeinsame Abstammung aller Organismen, wir kennen heute den genetischen Code. Gleichwohl bleiben etliche Fragen offen. Existiert nur eine Vererbung über die Gene? Wie wirkt die Umwelt auf die Entwicklung der Arten? Verändern gar die Arten selbst ihre Umwelt?

Heute existieren mehrere Ansätze, das Darwin'sche Bild zu erweitern. Längst hat die Epigenetik überraschende Einblicke in die vielfältigen Wege der Vererbung eröffnet und gezeigt, wie Gene und Umwelt interagieren. Ein Beispiel für eine Gen-Kultur-Koevolution ist die auch über die Säuglingszeit hinaus bestehende Lactotoleranz, die sich gleichzeitig mit der breiten Etablierung der Milchviehwirtschaft entwickelt hat.



Die »Evolutionstheorie im Wandel« fächert weitere faszinierende Beispiele auf und schlägt einen Bogen von der Entwicklungs-

biologie zur Evolutionsbiologie.

Ein spezielles Kapitel des Buchs widmet sich auch der Frage, wie sich das menschliche Gehirn entwickelt hat, bis hin zu der Frage nach der Evolution des Denkens und des Bewusstseins.

Das gut recherchierte Buch geht auf die Herausforderungen der Gentechnik sowie der Interaktion Mensch-Maschine ein und wagt schließlich einen fragenden Blick auf die Evolution des Menschen in seiner (nicht) biologischen Zukunft. /

Axel Lange: Evolutionstheorie im Wandel. Ist Darwin überholt?

Springer-Verlag Berlin Heidelberg, 1. Auflage 2020, 449 Seiten, 6 Schwarz-Weiß-Abbildungen, 62 Abbildungen in Farbe, Hardcover: ISBN 978-3-662-60914-9, EUR 39,99, E-Book: ISBN 978-3-662-60915-6, EUR 29,99

OTODOLOR®

Stoppt den Schmerz, schont das Ohr.



Wirkt rein physikalisch - zum Behandeln und Vorbeugen.



Reizung durch Hörgeräte und Kopfhörer



Badeotitis durch Schwimmen und Tauchen



Schmerz durch Kältereiz und Wind

Weitere Informationen finden Sie unter www.otodolor.de

Otodolor® direkt. Zus.: Glycerol (wasserfrei). **Zweckbest.:** Zur unterstützenden Behandlung von Entzündungen des äußeren Gehörganges (Otitis externa). Zur Linderung von Ohrenscherzen und Beschwerden wie Reizungen und Juckreiz, wie sie häufig durch chlorhaltiges Wasser, Tauchen oder Wind verursacht werden. Auch zur vorbeugenden Anwendung vor und nach dem Baden oder Tauchen. **Gegenanz.:** Überempfindlichk. gg. Glycerol; Trommelfellperforation. Stand 11/2015. **Hersteller:** HÄLSA Pharma GmbH, Maria-Goeppert-Str. 5, 23562 Lübeck. **Vertrieb:** InfectoPharm Arzneimittel und Consilium GmbH, Von-Humboldt-Str. 1, 64646 Heppenheim

8001115-05-0120

INFECTOPHARM
Wissen wirkt.