

## Wegweiser durch alle Phasen des Alterns

Ulrike Abel-Wanek / Es macht vor niemandem halt. Wenn Eltern älter werden und Hilfe brauchen, stellt das die meisten Angehörigen vor große Herausforderungen: organisatorisch, finanziell und emotional. Wie man die verschiedenen Phasen von Pflege organisiert und sich dabei selbst vor Überforderung schützt, schildern Betroffene, Autoren und Experten in dem Buch »Die Eltern im Alter begleiten«.

Meistens steht man selbst noch im Beruf, wenn Vater oder Mutter abbauen oder »komisch« werden. Die eigenen Kinder sind noch zu versorgen, und häufig liegt der elterliche Wohnort Hunderte Kilometer entfernt.

Zum Pflegefall werden Eltern aber selten über Nacht. Hilfreich ist es, sich schon bei den ersten Anzeichen ihrer Hilfsbedürftigkeit auf den Ernstfall vorzubereiten. Die erste Hürde: das Schweigen zu durchbrechen. Wie kann Kommunikation zwischen Eltern und Kindern, aber auch unter Geschwistern gelingen?

Mit vielen sehr anschaulichen Fallbeispielen greift der Leitfaden die großen Themen rund um die Pflege auf, und scheut dabei vor Tabus nicht zurück. Wie lässt sich der Rollentausch meistern, wenn man plötzlich zum Beschützer des alten Vaters wird? Was hilft beim Geschwisterstreit über die Aufgabenverteilung bei der Pflege? Sind wir unseren Eltern etwas schuldig? Wie bewahrt man Würde – die eigene sowie die der Eltern?

Das Buch gibt Tipps für die Suche nach seriösen osteuropäischen Haushaltshilfen, einem guten Pflegedienst oder Heim ebenso wie für den Hausbe-

such des Medizinischen Dienstes, der über den Pflegegrad entscheidet. Auch die Fragen nach Sterbehilfe, dem Pflegenotstand und der Gewalt in der Pflege werden nicht umgangen. Ein großer Serviceteil gibt konkrete Antworten auf die wichtigsten Fragen von der Patientenverfügung über die Rechte und Pflichten von Pflegenden bis zur Checkliste, was im Todesfall zu tun ist. Ein Coaching mit acht praktischen Übungen hilft, sich und andere besser zu verstehen und auf die Pflege im Alter vorzubereiten.

Jede Phase von Altern, Pflegen und Sterben verlangt nach eigenen Antworten, die dieses empfehlenswerte Buch liefert. /



Markus Deggerich, Susanne Weingarten (Hg.): Die Eltern im Alter begleiten. Planen, helfen, pflegen – und sich selbst vor Überforderung schützen.

Deutsche Verlags-Anstalt, München 2019, 272 Seiten, ISBN: 978-3-421-04848-6, EUR 20.

## »Gleichgewicht heißt Gesundheit«

Ulrike Abel-Wanek / Jorge Giusto bewirtschaftet einen Apothekergarten. Über 70 Heilpflanzenarten baut er an, und die Ernte wird von einer Apotheke in Buenos Aires zu Arzneimitteln weiterverarbeitet. Der Argentinier Giusto ist einer der zahlreichen Gärtner, die in den acht über den ganzen Globus verteilten Weleda-Gärten arbeiten. Er und seine Kollegen beschreiben in einem großformatigen Bildband, den der Arzneimittel- und Naturkosmetikerhersteller Weleda herausgegeben hat, die be-

sonderen Voraussetzungen für ihre Heilpflanzengärten auf der Basis biologisch-dynamischer Landwirtschaft.

»Wenn der Organismus Garten im Gleichgewicht ist, dann entsteht Gesundheit«, sagt etwa Michael Straub. Seit mehr als 20 Jahren leitet der Argraringenieur den größten Heilpflanzengarten der Weleda in Schwäbisch Gmünd am Rand der Schwäbischen Alb.

Auf 250 Seiten erfahren die Leser in dem wunderschön und reich bebild-

**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

ten Band »Das Wissen der Weleda Gärtner«, wie er und seine Kollegen von Deutschland bis Neuseeland natürlichen Gartenbau betreiben: von der ei-



genen Saatgutgewinnung über die Bodenpflege bis zu Helfern und Nützlingen wie den Laufenten, die Schnecken beseitigen, und Schlupfwespen, die Blattläuse fressen. Denn chemisch-synthetisches Gift zu spritzen ist im

biologisch-dynamischen Gartenbau keine Option. Ebenso wichtig: das Arbeiten im Tempo und Rhythmus der Natur, die so gar nicht an unsere hektische und durchgetaktete Arbeitswelt angepasst ist. »So zu leben ist heilsam und kann für unsere Gesellschaft ein gutes Vorbild sein«, ist die Gärtnerin Tanja Paeslack überzeugt. Tatsächlich wächst das Gras nicht schneller, wenn man daran zieht, weiß schon der Volksmund.

In den kurzen, in sich abgeschlossenen Texten bekommt der Leser nicht nur selber praktische Gartentipps und Anregungen zum Nachmachen, sondern erfährt viel Wissenswertes über die natürliche Landwirtschaft und das komplexe Zusammenspiel von Mensch und Natur. Und die ästhetischen Pflanzenbilder sind eine Augenweide. /

**Weleda Arzneimittel- und Naturkosmetik:**  
**Das Wissen der Weleda Gärtner.**

Eugen Ulmer Verlag 2019. 250 Seiten, 130 Farbbilder, ISBN: 978-3-8186-09000-9. EUR 29,95.

## Gut essen, gut kauen, mit Bullrich verdauen

Ulrike Abel-Wanek / Bullrich Salz ist ein echter Longseller. Die Erfolgsgeschichte beginnt im Berlin des Jahres 1827 und ist bis heute nicht zu Ende. Schon 2007 brachte der Autor Matthias Gerschwitz ein Buch über den Klassiker gegen Sodbrennen heraus. Jetzt wurde »Bullrich Salz: Marke – Mythos – Magensäure« in moderner und überarbeiteter Form wieder veröffentlicht.

Bullrich Salz mit dem Inhaltsstoff Natriumbicarbonat wurde vom Apotheker I. Klasse August Wilhelm Bullrich erfunden und gehört zu den ältesten Markenartikeln Deutschlands. Und nicht nur das. Das Magenmittel hat eine spannende Geschichte, die Gerschwitz anekdotisch erzählt. Auf dem Weg durch Kaiserreich, Weimarer Republik und Nationalsozialismus bis heute zeichnet er zugleich Firmen-, Familien- und Sozialgeschichte nach. Dabei geht es um Familienfehden und Erbstreitigkeiten, Betrug, Mobbing und Beleidigung, patentrechtliche Klagen und sogar um Mord. Auch ein Überblick über die teilweise skurrilen Werbetexte fehlt nicht: »Warte nicht, bis du ergrimmt bist – nimm Bullrich Salz, wenn du verstimmt bist.« Der lustige, etwas

altbacken daherkommende Vers gehört zu einer Serie von Reklame-Reimen, mit denen in den 20er-Jahren des vergangenen Jahrhunderts das Präparat gegen Sodbrennen, Magendruck und Völlegefühl schlagartig bekannt wurde.

Fazit: eine Fundgrube für Fans von Produktmarken, die Geschichte schreiben. /



**Matthias Gerschwitz: Bullrich-Salz: Marke – Mythos – Magensäure. Auf den Spuren eines der ältesten deutschen Markenartikel.**

Book on Demand 2019, 188 Seiten mit 120 teils farbigen Abbildungen, ISBN 978-3-75040-336-9, EUR 13.

**STARKER PARTNER GESUCHT?**

REINER STÜRMER,  
LEITER IT & BUSINESS ANALYSIS



Entdecken Sie jetzt unsere Mehrwerte für Sie und Ihre Apotheke:

 **SYMPATHIE**

Für CC Pharma ist Sympathie ein wichtiges Element für eine professionelle und vertrauensvolle Zusammenarbeit. Deshalb kommunizieren wir stets offen, direkt und lösungsorientiert. Das macht uns zu einem starken Partner.

Jetzt mehr erfahren unter [www.cc-pharma.de/Mehrwerte](http://www.cc-pharma.de/Mehrwerte)