



Dr. med. Ragnild Schweitzer, Jan Schweitzer
Goldmann Verlag, 2022
ISBN 978-3-442-17826-1
14,- Euro

Die Magie unserer Sinne

Warum wir ohne sie nicht lachen, lieben, leben können – Wie wir sie wiederentdecken und richtig nutzen

Ja: Bereits der erste Kontakt mit dem Buch ist ein Sinnes-Erlebnis: Die bunten Farben und die Struktur des Covers sprechen sofort Augen und Tastsinn an. Und führen so natürlich hervorragend auf das Thema ein, was sicherlich die Intention der Autoren und des Verlags war.

Den Hintergrund zur Entstehung des Buches beschreiben die Schweitzer im Vorwort: Es waren die dramatisch unterschiedlichen Fähigkeiten der Eltern im Vergleich zum Sohn beim „Erriechen“ und „Ertasten“ auf einem Pfad der Sinne. So kam dann wohl die Idee auf, genauer über die Sinneswahrnehmungen zu recherchieren, die eigenen Sinne zu trainieren und alles in einem Buch zusammenzutragen.

Herausgekommen sind 10 Kapitel, die sich einerseits mit den 5 klassischen Sinnen Riechen, Schmecken, Hören, Sehen, Tasten, andererseits aber auch mit 5 „Exoten“ beschäftigen. Als Exoten bezeichnen die Autoren die „Wahrnehmung des eigenen Körpers“, sowie den Gleichgewichtssinn, die Wahrnehmung von Temperatur sowie von Schmerz und des Inneren.

Für all diejenigen, die sich mit der Biologie der Rezeptoren und Sinneszellen sowie der Signalverarbeitung im Gehirn nicht so ganz gut auskennen, gibt es ein einführendes Kapitel

„Willkommen im Reich der unentdeckten Fähigkeiten“.

Jedes der 10 Sinnes-Kapitel ist nach dem Schema „Basis – Erlebnis – Versuche“ aufgebaut. Und so lernt man beispielsweise zunächst, dass unser kleinster quergestreifter Muskel, der Musculus stapedius nur 7 mm lang ist und unseren Steigbügel im Ohr steuert. Außerdem wird unter anderem daran erinnert, dass wir mit unserem Hörsinn differenzieren können, wer aus welcher Richtung mit welcher Stimmungslage spricht – letztlich eine immense Leistung unserer Ohren und unseres Gehirns.

Schließlich gibt es ein paar Tipps, wie man sehr viel bewusster hört und zuhört, und wie und wo man den Ohren etwas Ruhe gönnen kann. Vielleicht laden Sie sich direkt die App „Hush City“ auf Ihr Handy, um die ruhigen Gegenden Ihrer Stadt zu finden oder genießen mal die historischen Geräusche einer Telefon-Wählscheibe bei conservethesound.de?

Immer wieder eingestreut finden sich kleine informative Kästen wie beispielsweise „Was ist das absolute Gehör?“ oder „Warum kann uns Musik wurmen?“.

Das Buch ist sehr nett aufgemacht: Die kleinen gezeichneten Figürchen helfen bei der schnellen Orientierung im Buch. Jeder Teil kann für sich genommen gelesen und erlebt werden – die Autoren laden sogar explizit zum „kreuz und quer lesen“ ein! Außerdem sind die Autoren sehr nahbar und erzählen von ihren eigenen Erfahrungen mit den diversesten angenehmen und unangenehmen Sinneswahrnehmungen.

Kurzum, das Buch lohnt sich und falls Sie demnächst ein schwieriges Gespräch haben: Achten Sie darauf, dass Sie dafür kein Parfum auflegen und auf weichen Stühlen sitzen – das könnte vorteilhaft sein!

Ilse Zündorf, Frankfurt



Thomas Strohschneider
Westend Verlag GmbH, 2022
ISBN 978-3-86489-371-1
18,- Euro

Krankenhaus im Ausverkauf

Private Gewinne auf Kosten unserer Gesundheit

„Die Medizin ist in Gefahr.“ Mit dieser Aussage beginnt der Arzt und Buchautor Werner Bartens sein Vorwort zu dem vorliegenden Buch. Und stellt auch gleich klar, dass es dabei nicht um die Gefahren durch unbekannte Seuchen geht. Eine ideale Ein- und Überleitung zum eigentlichen Buchinhalt. Und der hat es in sich.

Dr. Thomas Strohschneider ist Facharzt für Allgemein- und Gefäßchirurgie und hat als Chefarzt in einer privatwirtschaftlich geführten Klinik am eigenen Leib das „System“ erlebt. In insgesamt 24 Kapiteln schildert er seine Erfahrungen.

Ja, es ist nicht einfach, eine qualitativ hochwertige Patientenversorgung sicherzustellen und dabei möglichst kein Geld unnötig zu verschwenden. Wer erinnert sich nicht noch allzu deutlich an die Ergebnisse einer Bertelsmann-Studie aus dem Jahr 2019, dass eigentlich 600 Kliniken für ganz Deutschland ausreichen müssten statt der derzeit vorhandenen ca. 1800? Wenn es nicht sogar noch effizienter wäre, die deutsche Bevölkerung in insgesamt nur noch 400 spezialisierten Krankenhäuser zu versorgen! Diese Zahlen wurden in den Medien umfangreich diskutiert. Und dann – kam Corona und alle waren froh um jedes Krankenhaus, das Infizierte aufnehmen konnte. Trotzdem wurden in den Corona-Jahren 2020 und 2021 – wie der Autor im Kapitel „Krankenhaussterben“ ausführt –

mehr als 20 Kliniken ganz oder teilweise geschlossen. Die Kapitelüberschriften deuten insgesamt die nicht ganz erfreulichen Inhalte an. Unter anderem werden noch „Klinikkonzerne“, „Privatisierungsstrategien“, „Leihschwester“, „Outsourcing“, „Kostenexplosion“ oder „Zeitmanagement“ thematisiert. Teilweise ist es bestürzend und beängstigend, das Buch zu lesen – weniger wegen des Schreibstils als wegen des Inhalts. Ist es doch sehr ernüchternd zu lesen, dass der Medizinische Dienst (MD) in Deutschland 2300 Ärztinnen und Ärzte sowie 2600 pflegefachliche Gutachter beschäftigt, die nichts anderes tun, als Klinikabrechnungen auf Fehler zu überprüfen. Dadurch kommt es zu Leistungskürzungen, über die sich die Krankenkassen „freuen“. Im Jahr 2016 holte der MD auf diese Weise 1,2 Milliarden Euro „zurück“, bei vergleichbar geringen 310 Millionen Verwaltungskosten. Das hat zur Folge, dass die Kliniken gegen solche Leistungskürzungen aufrüsten und ebenfalls Fachpersonal abstellen, damit die Abrechnungen möglichst unangreifbar sind. Der Kommentar des Autors dazu: „Wenn man sich bewusst macht, dass Medizinstudenten ein teures Studium und danach eine Facharztausbildung absolvieren, so ist es kaum nachvollziehbar, dass auf beiden Seiten mehrere Tausend Ärzte vorwiegend am Schreibtisch sitzen und sich mit Bürokratie beschäftigen.“

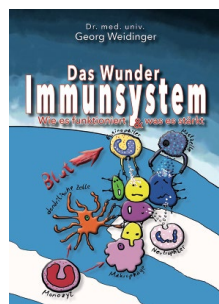
Das ist aber nur eines der Negativ-Beispiele, die der Autor aus seinen Erfahrungen in diesem Buch zusammengetragen hat. Die wesentlichen Ursachen für die Fehlentwicklung im Gesundheitswesen sieht der Autor zum einen in der Einführung des DRG-Fallpauschalensystems (*Diagnosis Related Groups*), wonach die Krankenhausentgelte nach Art und Schweregrad der diagnostizierten Krankheit eingestuft werden. Zum anderen ist die steigende Zahl der Klinikprivatisierungen mit dem Diktat der Gewinnmaximierung an der Misere beteiligt. Derzeit sind 40 % der deutschen Krankenhausbetten in pri-

vatwirtschaftlicher Trägerschaft – Tendenz steigend.

Bei der Lektüre des Buches möchte man lieber nicht mehr ins Krankenhaus eingeliefert werden. Sicherlich beginnt man auch, differenzierter über die Notwendigkeit einer Wirbelsäulen-OP nachzudenken. Ganz zu schweigen davon, dass man sich überlegt, welche Prothese oder Herzklappe wohl eingesetzt wird – wirklich die therapeutisch sinnvolle oder aber die über einen geschickt ausgehandelten Vertrag günstig eingekaufte Variante?

Was muss passieren? Die Gesundheitspolitik müsste dramatisch verändert werden. Als Leserin wünscht man sich, dass sich möglichst viele Verantwortliche dieses Buch zu Herzen nehmen und die richtigen Schritte zur Umorganisation einleiten.

Ilse Zündorf, Frankfurt



**Dr. med.
univ. Georg
Weidinger
OGTCM
Verlag, 2021
ISBN 978-3-
9696-6853-5
25,90 Euro**

Das Wunder Immunsystem

Wie es funktioniert & was es stärkt

Nein, es ist kein Comic-Heft, das hier besprochen werden soll, auch wenn das Cover den Eindruck hinterlässt. Trotzdem soll das Buch Spaß am Lesen und Verstehen machen. Vielleicht sind deshalb die Illustrationen als Handzeichnungen und nicht aus komplizierten, „ordentlichen“ Computerabbildungen konzipiert. Der Autor, ein niedergelassener österreichischer Allgemeinmediziner will mit diesem Buch all diejenigen erreichen, die etwas für ihren Körper und

ihre Gesundheit tun wollen – und das sollten idealerweise möglichst viele sein.

So wie es schon der Untertitel andeutet, gliedert sich das Buch in zwei Teile: Ungefähr das erste Drittel hat die Funktionsweise des Immunsystems im Blick. Auf sehr nette und amüsante Art lernen wir Leser die wesentlichen Schutzmechanismen von Haut und Schleimhaut, von Mikrobiom bis hin zu den B- und T-Lymphozyten kennen. Und es wird uns nähergebracht, was bei einer Infektion, einer Verletzung oder Entzündungsreaktion passiert. Besonderes Augenmerk liegt in diesem Teil des Buches auf Allergien, Wundheilungsstörungen, Autoimmunerkrankungen, Krebs und – wen wundert es – COVID-19.

Der deutlich größere zweite Teil des Buches widmet sich dem großen Thema „...& was es stärkt“. Natürlich geht es hier viel um Ernährung: Wann und was man am besten isst und welche Mikronährstoffe in Form von Vitaminen, Mineralien und Spurenelementen zusätzlich nötig sind. Aber der Autor stellt auch andere Möglichkeiten der Stärkung des Immunsystems vor, wie die Hyperthermie oder eine Kältebehandlung, Fasten, Meditation oder Akupunktur. Außerdem helfen beispielsweise eine gute Schlafhygiene und Stressabbau. Natürlich kommen auch Pflanzen als Immunstimulanzien vor, inklusive einiger chinesischer Kräutermischungen. Etwas befremdlich wirken vielleicht in diesem Teil des Buches die Kapitel „Chronisches Erschöpfungssyndrom & Long-Covid“ sowie „Altern und das Immunsystem“ – beides eigentlich eher Themen, wo eine Stärkung des Immunsystems nötig ist.

Insgesamt ist es ein wirklich nett zu lesendes Buch, bei dem man viel lernen kann. Vor allem liefert es eine gute Kombination aus den für das Verständnis unseres Immunsystems nötigen Erklärungen und Empfehlungen für dessen Stärkung und Unterstützung.

Ilse Zündorf, Frankfurt