



**Margot Spohn,
Roland Spohn**
**Quelle & Meyer
Verlag, 2019**
**ISBN 978-3-494-
01779-2**
29,95 Euro

Unsere wichtigsten Arzneipflanzen

41 Arten, die jeder kennen sollte

Welche Arzneipflanzen halten Sie für am „wichtigsten“? Sicherlich die Kamille, vielleicht den Salbei, auf jeden Fall Johanniskraut und Ginkgo, zudem noch Weißdorn, und dann eventuell noch Kapland-Pelargonie, Sonnenhut, Arnika, und dann noch ein paar andere. Kommen Sie bei dieser Überlegung auf 41 verschiedene?

Für das zu besprechende Buch haben sich die Autoren nach verschiedenen Kriterien die ihrer Meinung nach wichtigsten Pflanzen ausgesucht, um sie einer interessierten Leserschaft näher zu bringen. Bevor sie allerdings diese Pflanzen in einzelnen Monographien genauer vorstellen, geben sie einen Überblick über Historie und wichtige Inhaltsstoffgruppen der pflanzlichen Arzneimittel und auch deren Zulassungsstatus.

Die einzelnen Arzneipflanzenportraits sind sehr einheitlich aufgebaut und beginnen mit der Beschreibung der Pflanze und der verwendeten Teile, bevor die Geschichte sowie die wichtigen Inhaltsstoffe, deren Wirkung und Anwendung und Risiken vorgestellt werden. Für diejenigen Leserinnen und Leser, die gern selbst aktiv werden, geben die Autoren Tipps zum „Sammeln und Selbermachen“. Dabei sind die Texte schön zu lesen sowie sehr anschaulich bebildert, so dass man sich tatsächlich einen sehr guten Gesamteindruck von der jeweiligen Pflanze machen kann.

Sortiert sind die Monographien nach angesteuerten Organsystemen

wie „Mund/Rachen“, „Magen/Darm“ oder „Leber/Galle“ bzw. Indikationen wie „Erkältung“ oder „Wechseljahre“ und mit einem entsprechenden Farbcode versehen. Dieser Farbcode findet sich nicht nur im Monographieteil, sondern auch in einer Tabelle im Anhang des Buches, wo noch einmal sehr übersichtlich zusammengefasst wird, welche Arzneipflanze bei welcher Indikation angewendet werden kann. Außerdem finden sich im Anhang auch Fotos der jeweilige Drogen, die sich in Arzneitees wiederfinden.

Insgesamt ist den beiden Autoren das recht gut gelungen, was sie sich vorgenommen haben: Ein Buch zu schreiben, das zwischen den populärwissenschaftlichen und oft recht unreflektierten Büchern einerseits und den wissenschaftlichen Fachbüchern andererseits positioniert ist.

Ilse Zündorf, Frankfurt/M.



**Prof. Dr. med.
Dagny Holle-
Lee**
**Herbig Verlag,
2019**
**ISBN 978-3-
7766-2825-8**
18,- Euro

Die Schwindel- Ambulanz

Wer kennt das nicht: Man kommt aus einer gebückten Position wieder in die Vertikale und fühlt sich urplötzlich „schwindelig“. Ca. ein Drittel von uns hat sicherlich schon einmal dieses Gefühl verspürt und war froh, wenn es wieder vorbei ging. Meist trifft es einen in ungefährlichen Situationen und es geht glimpflich aus. Kommt jedoch der Schwindel, während man gerade auf einer hohen Leiter steht, oder auf einem schmalen Grat entlang wandert, kann das schnell mal lebensgefährlich werden. Deshalb wünschen sich etliche derjenigen, die immer wieder unter einem

länger anhaltenden Schwindelgefühl leiden, Hilfe in Form einer (Pharmako-)Therapie und suchen ihre/n Hausärztin/-arzt auf.

Aber ist es tatsächlich auch nötig, sich medizinische Hilfe zu suchen und was kann man bezüglich Diagnostik und Therapie erwarten? Einen recht guten Überblick über die möglichen Ursachen, Diagnostik und therapeutischen Möglichkeiten gibt das vorliegende Taschenbuch.

Die Autorin ist Leiterin des Schwindel-Zentrums am Universitätsklinikum Essen und hat bereits viele Tausend Patienten behandelt – insofern gibt es wahrscheinlich nichts, was sie noch nicht gesehen hat, und das merkt man auf jeder Buchseite. Sie versteht es, Zusammenhänge sehr gut strukturiert und verständlich zu erklären. Und so lernt man als interessierte Leserin, wie die Bogengänge und Steinchen im Ohr funktionieren und wie sie mit den optischen Eindrücken und den Laufbewegungen bzw. den Informationen aus den Fußnerven für einen sicheren Gang im Gleichgewicht zusammenarbeiten.

Der größte Teil des Buches nimmt natürlich die Abgrenzung typischer Schwindelerkrankungen mit zahlreichen Fallbeispielen ein, aber auch verschiedene diagnostische Methoden werden vorgestellt und erklärt. Für manche kommt die medikamentöse Therapie vielleicht etwas zu kurz, aber das ist in einem Buch, das sich primär an Laien richtet, sicherlich auch ganz gut. Zudem sind die Ursachen für Schwindel so vielfältig, dass es DAS Arzneimittel praktisch nicht geben kann.

Was direkt beim ersten Blättern durch das Buch auffällt: Der Druck ist angenehm groß. Das ist natürlich besonders angenehm für die typischerweise eher etwas älteren, vom Schwindel betroffenen Patientinnen und Patienten. Etwas weniger auffällig sind dagegen kleine Merksätze, die im Textfluss eingebaut sind und wenig in die Randspalte hineinragen – wahrscheinlich hätte man sich die auch sparen können, zumal sie sehr unregelmäßig eingestreut sind.

Sehr angenehm ist die direkte Anrede der Leserschaft und die zahlreichen sehr bildlichen Beispiele, mit denen die Autorin die Schwindelereignisse erläutert. Das Buch liest sich sehr gut und locker und man erhält als Betroffene/r eine erste Hilfestellung zur Einschätzung der Schwere des Schwindels. Im Anhang des Buches finden sich zudem gezielt Fragen zur Vorbereitung auf ein erstes Anamnese-Gespräch und konkrete Vorschläge, wie man selbst mit Schwindel umgehen kann. Für all jene, die häufig unter Schwindel leiden, ist das Taschenbuch absolut empfehlenswert!

Ilse Zündorf, Frankfurt/M.



Karoline Walter
Hirzel Verlag,
2019
ISBN 978-3-7776-2522-5
22,90 Euro

Guten Abend, gute Nacht

Eine kleine Kulturgeschichte des Schlafs

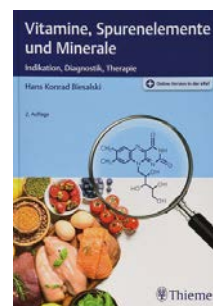
„Mein Mittagsschlaf ist mir heilig!“ – für einige ist dieser Spruch eventuell zutreffend. Ob Mittagsschlaf, Nickerchen, Siesta oder *Powernap*: Eine kurze Ruhepause bringt manchem wieder Energie zurück, andere sind danach noch viel schlapper. In den normalen Alltag eines mitteleuropäischen Arbeitnehmers lässt sich ein Mittagsschlaf allerdings schlecht integrieren. In anderen Kulturkreisen kann das durchaus anders sein. Aber wie und warum ist das so?

Nicht nur die Einstellung zum Mittagsschlaf, sondern auch zur Nachtruhe war und ist in verschiedenen Kulturkreisen ganz unterschiedlich. Schlaf wurde und wird mancherorts als übles Laster angesehen, das völlig überflüssig ist. Ganz besonders

bewusst wird es einem beim Lesen des vorliegenden Buches, in dem sich die Kulturwissenschaftlerin Karoline Walter mit der Geschichte des Schlafes beschäftigt. Oft stand es nicht allzu gut um den Schlaf! In der Bibel galt der Schlaf in weiten Teilen als ‚Zustand des Lasters und der Ignoranz‘. Um diesem ‚Zustand‘ zu entgehen, war auch der Griff zu Hilfsmitteln erlaubt: Pervitin galt lange Zeit als DER Wachmacher schlechthin und war im 2. Weltkrieg wichtiger Bestandteil der ‚Panzerschokolade‘. Inzwischen ist an seine Stelle Crystal Meth nachgerückt, um länger wach bleiben zu können. Das Gegenteil, also gewaltsam wach bleiben müssen, galt und gilt aber allzu oft als probates Folterinstrument für Gefangene.

Wie anders Asiaten mit Schlaf umgehen, wie bedeutungsvoll Kinderschlaf ist oder wie in der westlichen Welt der moderne Umgang mit Schlaf gepflegt wird, sind weitere Themen, die die Autorin sehr umfassend, gut recherchiert und spannend geschrieben beleuchtet. Interessant, was man alles über Schlaf finden kann!

Ilse Zündorf, Frankfurt/M.



Hans Konrad Biesalski
Thieme Verlag,
2019
ISBN 978-3-13-242735-8
59,99 Euro

Vitamine, Spurenelemente und Minerale

Indikation, Diagnostik, Therapie

Welche Spurenelemente und Minerale braucht man und welche Vitamine muss man unbedingt supplementieren? Brauchen wir in unseren Breiten tatsächlich Vitamin D als Zusatz oder reicht der Speicher aus dem Sommer? Das Lesen der ersten Seiten macht

nicht viel Hoffnung auf eine Beantwortung der drängendsten Fragen: „Bleibt festzuhalten, dass unser Wissen über die Bedeutung der Vitamine und ihre Vernetzung, auch mit anderen Mikronährstoffen, in vielen Bereichen noch marginal ist.“ Und das schon auf S. 29 von mehr als 350! Lohnt es sich dann eigentlich, noch weiter zu lesen? Immerhin zeigt diese Aussage, dass sich der Autor durchaus kritisch mit dem Thema auseinandersetzt. Und wie so oft im Leben gilt: Es kommt darauf an! Worauf es ankommt, kann man in den anschließenden gut 300 Seiten nachlesen.

Natürlich werden im großen Hauptteil des Buches die Vitamine, Spurenelemente und Minerale sehr ausführlich vorgestellt und immer in (kritischen) Zusammenhang zu verschiedenen Krankheiten gestellt, wie z.B. inwieweit Vitamin A vor Lungenkrebs schützt oder ob ein Magnesiumaerosol bei einem akuten Asthmaanfall hilft.

Ein kleinerer Teil des Buches betrachtet Risikoprofile und besondere Indikationen und zeigt, dass besondere Ernährungsformen ebenso kritisch für eine ausreichende Vitamin-Versorgung anzusehen sind wie ein niedriger Sozialstatus, der oft genug mit einer Ernährungsarmut assoziiert ist.

Schließlich werden auch noch besondere klinische Fragestellungen beispielsweise bei Patienten mit einem Tumor, mit Zöliakie oder chronisch entzündlichen Darmerkrankungen beleuchtet.

Bleibt noch zu erwähnen, dass der umfangreiche Anhang geballtes Wissen zu Wechselwirkungen, Umrechnungen von Mikronährstoffgehalten und Referenzwerten liefert.

Ein weiterer Vorteil dieses Werkes: Über einen persönlichen Zugangscode gelangt man zur Online-Version mit vielen Verlinkungen über die sogenannte ‚Clinical Support Intelligence‘.

Fazit: Es lohnt sich sehr, das Buch über die ersten 30 Seiten hinaus zu lesen – man lernt unglaublich viel über Vitamine, Spurenelemente und Minerale!

Ilse Zündorf, Frankfurt/M.