

Thomas Riedl
GOVI – ein Im-
print der Avoxa
– Mediengruppe
deutscher Apo-
theker, 2020
ISBN 978-3-
7741-1439-5
34,90 Euro

Arzneimittel und Doping

Sportler sicher beraten

Sportler und Sportlerinnen haben es nicht leicht: Nicht nur, dass sie immer für Höchstleistungen trainieren müssen, im Krankheitsfall müssen sie auch sehr sorgfältig darauf achten, welche Arzneimittel sie einnehmen, um nicht unter Doping-Verdacht zu kommen. Natürlich gibt es auch immer „schwarze Schafe“, die ihre Leistungen mit unerlaubten Mitteln verbessern wollen. Aus diesem Grund wurde 1963 erstmalig eine Liste all jener Substanzen und Methoden veröffentlicht, die in irgendeiner Form zur Leistungssteigerung beitragen können und die deshalb generell oder bei sportlichen Wettkämpfen nicht eingenommen oder angewendet werden dürfen. Seit 1999 regelt die *World Anti-Doping Agency* (WADA) weltweit den Umgang mit leistungssteigernden Mitteln und veröffentlicht seit 2004 jährlich eine aktualisierte Liste der verbotenen Substanzen.

Diese Liste ist Grundlage für das vorliegende Buch und liefert auch gleich die Gliederung der einzelnen Kapitel. Insofern hat dieses Werk im Prinzip ein Verfallsdatum zum Ende des Jahres, allerdings werden sicherlich etliche Substanzen auch noch in der nächsten Liste enthalten sein. Und vor allem gelten die ersten Seiten des Buches, die unter der Überschrift „Zum Einlesen in das Thema“ interessante Hintergrundinformationen zum Doping liefern, natürlich auch noch länger: Dass Doping nicht nur bei Hochleistungssportlern eine Rolle spielt, sondern auch im Breitensport

beliebt ist, wird auch in den nächsten Jahren weiterhin relevant bleiben, ebenso wie die besondere Art des Dopings bei Nicht-Sportlern, das Neuroenhancement.

Der Hauptteil des Buches beschäftigt sich mit denjenigen Substanzen, die gemäß Dopingliste während Training und Wettkampf verboten sind, solche, die nur während der Wettkampfzeit nicht erlaubt sind und den wenigen, die bei bestimmten Sportarten im Wettkampf nicht eingenommen werden dürfen. Der Autor hat dabei sehr viele Informationen und Wissenswertes zu den einzelnen Substanzen zusammengetragen, was sich nicht nur auf den genauen Wirkmechanismus (inklusive veranschaulichender Abbildungen), Nebenwirkungen und Analytikfragen der einzelnen Stoffe beschränkt. Spannend sind auch die immer wieder aus dem Buch „Die Radsport Mafia“ eingestreuten Zitate und die entsprechenden Handlungsanweisungen aus dem „Schwarzen Buch“ – einem *Insider*-Ratgeber für *Bodybuilder* und passionierte Doping-Sünder. So ist man dann eben vielleicht etwas erstaunt, den Brennnesselwurzelextrakt mit seiner Wirkung auf den Testosteron-Spiegel im Kapitel der Substanzen findet, die während Training und Wettkampf verboten sind. Oder man wundert sich, dass sich ein Germknödel zu einem kulinarischen *No-Go* in einem Wettkampf entwickeln kann.

Die Themen in den Kapiteln 5 bis 7 zu „Monitoring-Programm“, „Weitere spezielle Fragestellungen rund um Krankheitskreise und Arzneimittel“ und zu „Doping bei Tieren“ sind wieder etwas unabhängiger von der jeweils aktuellen Dopingliste. Das Monitoring-Programm wurde ebenfalls 2004 ins Leben gerufen und enthält Substanzen, die aus den strengen Antidoping-Bestimmungen rausgenommen wurden. Dazu gehören z. B. Coffein oder Nikotin, die während Wettkampfzeiten überwacht werden, die Glucocorticoide, die während des Trainings zu monitorieren sind und Ecdysteron oder Bemittel, die zu Trainings- und Wettkampfzeiten kontrolliert werden.

Je nach Erkrankung und geplanter Therapie können eventuell Substanzen auftauchen, die ebenfalls zu Dopingfallen werden können. Im 6. Kapitel werden sehr ausführlich und kritisch verschiedene Krankheitskreise vorgestellt und die Arzneimittel diskutiert.

Für manche Leser mag das abschließende Kapitel zu Doping bei Tieren kurios wirken, aber natürlich unterliegen auch Pferde und Hunde im Wettkampf einem Leistungsdruck, auf den die jeweiligen Besitzer mit entsprechenden unterstützenden Mittelchen einwirken.

Insgesamt ist es ein wirklich interessant zu lesendes Buch, in dem man die Pharmakologie einzelner Substanzen nochmal unter einem ganz anderen Aspekt kennenlernt – wirklich empfehlenswert, auch über das „Ablaufdatum“ am 31.12.2020 hinaus!

Ilse Zündorf, Frankfurt am Main



Peter Richard
Haupt Verlag,
2020
ISBN 978-3-258-
08196-0
39,90 Euro

Pflanzenkompositionen für den Naturgarten

Pflanzenauswahl und Inspirationen für das ganze Jahr

Wollen oder müssen Sie zufälligerweise einen neuen Garten anlegen? Angesichts des weltweiten Insektensterbens und des Rückgangs der Biodiversität wäre vielleicht ein besonderer Lebensraum für verschiedene Tiere eine Option? Und wenn der Garten dann auch noch attraktiv, repräsentativ und vor allem pflegeleicht wäre, wäre das ja die absolute *Win-win*-Situation!

Der Landschaftsgärtner und Gartengestalter Peter Richard hat nun einen Ratgeber herausgegeben, mit dem genau so ein Garten angelegt werden könnte.

Im Zentrum dieses Ratgebers stehen natürlich die verschiedenen Pflanzenkompositionen, die vom Autor mit eigenen Namen versehen wurden wie „Dornröschen“, „Prinzessin auf der Erbse“, „Erkönig“, „Nemo“ und etliche andere. Man mag sich vielleicht über diese Namen wundern, aber die Informationen dazu sind Gold wert: Jedes dieser Arrangements wird kurz und knapp beschrieben hinsichtlich des „Gartenwertes“, also, wann Blütezeiten sind, ob hübsche oder wohl-schmeckende Früchte zu erwarten sind und wie sich die Laubfärbung verändern könnte. Natürlich ist es auch interessant, wo diese Komposition stehen kann: ob sonnig, trocken, nährstoffarm, etc. Ein wichtiger Aspekt ist dem Autor immer auch der „Wert für Tiere“, also ob sich Vögel, Igel, Schmetterlinge, Bienen und andere Insekten darin wohlfühlen. Für den/die Gartenbesitzer/in ist natürlich relevant, wieviel Arbeit aufgewendet und wie am besten die Pflanzfläche vorbereitet werden muss. Der Clou an den vorgestellten Arrangements ist zum einen die Veranschaulichung durch entsprechende Fotos, aber vor allem die im Anhang aufgeführten jeweiligen Pflanzlisten. Die einzelnen Pflanzen sind dabei tabellarisch und farblich so einsortiert, dass man direkt einen Eindruck erhält, zu welcher Jahreszeit jedes Exemplar in welcher Farbe auf sich aufmerksam macht. Das Schöne daran ist, dass dafür eben nicht unbedingt die aller-exotischsten Pflanzen aus z. B. Japan oder Südamerika vorgesehen sind, sondern vielmehr jene, die hierzulande auch am Wegesrand wachsen, wie die Nachkerze, der Schlehdorn oder die Heckenrose. Und trotzdem zeigen die zahlreichen enthaltenen Fotos: Diese Arrangements sehen richtig gut aus!

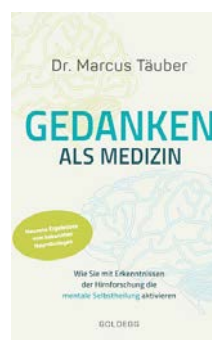
Um die Beschreibungen der Pflanzenkompositionen herum gibt der Autor noch viele andere sehr nützliche Hinweise, z. B. darüber, wie man

einen Gartenplan erstellt, worauf man beim Kauf der Pflanzen achten soll, wie Bäume in der Baumschule zunächst gehegt und danach richtig verschickt werden, wie man Pflanzen an ihrem Zielstandort – je nach Bodenverhältnisse – einsetzen soll und auch wie die Bewässerung und der Pflanzenschnitt durchzuführen sind.

Bei allen Texten merkt man die Begeisterung des Autors für sein Fach und für die Natur. Für ihn sind die Pflanzen nicht nur dekorative Gegenstände, die im Garten stehen, sondern Organismen, die respektvoll behandelt werden wollen und sollen. Diese Einstellung will er auch seiner Leserschaft weitergeben. Als Gegenleistung kann man sich auf einen schönen Garten mit einem hohen Erholungswert freuen.

Ach ja, falls Sie zweifeln, ob Sie beim Baumarkt um die Ecke Samen für so „banale“ Gewächse wie Königs-kerze oder Blutweiderich bekommen, sind im Anhang auch einige Bezugsquellen in der Schweiz, in Deutschland und Österreich aufgeführt. Es kann also losgehen!

Ilse Zündorf, Frankfurt am Main



**Marcus Täuber
Goldegg Verlag,
2020
ISBN 978-3-
99060-152-5
22,- Euro**

Gedanken als Medizin

Wie Sie mit Erkenntnissen der Hirnforschung die mentale Selbstheilung aktivieren

Dass die Gedanken großen Einfluss auf die Gesundheit und auf die Wirksamkeit von Arzneimitteln haben, wissen wir seitdem wir den Placebo-

Effekt kennen. Und so wie es die positive Beeinflussung der Wirksamkeit durch die eigene Psyche gibt, gibt es auch den Nocebo-Effekt für eine negative gesundheitliche Wirkung. Der Titel des vorliegenden Buches verspricht, dass jede/r die Gedanken so einsetzen kann, dass die „mentale Selbstheilung“ aktiviert wird.

Der Autor ist Neurobiologe und weiß, worum es in unserem Gehirn geht – das zeigt er in den ersten Kapiteln des Buches, in denen er den Lesern den Aufbau und die Funktion des Gehirns näherbringt. Psychische Probleme lassen sich seiner Meinung nach einem Drei-Ebenen-Eisberg-Modell zuordnen: Die kleinste Menge ist in der Spitze zu finden und gehört zum expliziten, bewussten Teil, während der implizite, unbewusste Teil deutlich überwiegt und quasi dem Bereich des Eisbergs entspricht, der sich unter Wasser befindet. Gerade die Probleme im impliziten Teil sind dann wohl oft dafür verantwortlich, dass es zu körperlichen Symptomen wie Rücken- oder Kopfschmerzen kommt. Eine gute Möglichkeit, dem entgegen zu wirken ist die bewusste Entspannung, z. B. über ein Achtsamkeitstraining, das als *Mindfulness-based stress reduction* (MBSR) wohl erstaunliche Erfolge bei Ängsten, Depressionen, Schmerzen und Süchten erzielte, und sogar positiven Einfluss auf Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Immundefunktionen und Demenz-Verläufen hatte. Aber auch die Transzendente Meditation (TM) scheint sehr positive Effekte zu haben. Im Buch selbst wird im Abschnitt „Doppelt heilt besser“ die GAM-Mediation mit ein paar Übungen genauer vorgestellt.

Immer wieder zitiert der Autor zahlreiche Studien und verschiedene Beispiele, die zeigen, dass Gedanken die persönliche Gesundheit beeinflussen können. Entsprechend umfangreich sind dann auch die Quellenangaben im Anhang des Buches. Und es ist tatsächlich beeindruckend, was es zu diesem Thema an wissenschaftlichen Erkenntnissen inzwischen gibt.

Dennoch konnte ich persönlich keinen rechten Zugang zum Buch finden – vielleicht hatte ich aber nach dem Titel auch einen etwas anderen Inhalt erwartet. Aber das soll niemanden davon abhalten, es selbst auszuprobieren. Auf der Rückseite des Buches wird immerhin eine begeisterte Leserin, die Gründerin einer Kopfschmerz-Selbsthilfegruppe ist und offensichtlich sehr durch das Buch profitiert hat.

Ilse Zündorf, Frankfurt am Main



Dorit Zimmermann
Knaur MensSana
HC Verlag, 2020
ISBN 978-3-426-65841-3
19,99 Euro

Kindersprechstunde bei Doktor Natur

Mit heimischen Kräutern Kinderkrankheiten vorbeugen und behandeln

Muss ich mit meinem Kind tatsächlich direkt zum Kinderarzt, wenn die Temperatur auf 39 °C steigt? Was kann ich gegen Windeldermatitis tun? Wie lässt sich das Zahnen bei meinem Kind erleichtern? Diese und andere gesundheitliche Probleme beim Kleinkind treibt die besorgten Eltern um und eventuell auch direkt zur Kinderärztin. Um den Eltern einerseits Sorgen zu nehmen und andererseits die Kinderarztpraxen etwas zu entlasten, gibt die Autorin und ausgebildete Heilpraktikerin in ihrem Ratgeber Empfehlungen zu den bereits genannten und weiteren Problemen.

Das Immunsystem der Kleinsten muss sich erst entwickeln und vor allem auch trainieren. So bleibt es nicht aus, dass die Kinder, sobald sie in die Krippe oder Kindertagesstätte gehen, sehr häufig mit Schnupfen oder Magen-Darm-Erkrankungen nach Hause kommen. Eigentlich also alles ganz normal. Ganz normal ist dann auch, dass die Eltern ihren Kindern helfen wollen – und das können sie natürlich.

Dorit Zimmermann greift in ihrem Ratgeber die wichtigsten Themen auf: „Probleme mit der Haut“, „Fieber“, „Abwehrschwäche“, Wenn der Bauch zwick“, „Kopfschmerzen“, „Probleme mit den Augen“, „Probleme mit Zähnen, Zahnfleisch“, „Wachstumsschmerzen“, „Schlafstörungen“ sowie „Erste Hilfe bei leichteren Verletzungen“.

Die einzelnen Kapitel folgen dabei einem recht einheitlichen Aufbau: Zunächst werden unterschiedliche Symptome beschrieben, bevor einzelne (Arznei-)Pflanzen vorgestellt werden, die nach bestimmten, einfachen Rezepturen anzuwenden sind. So erfährt man, dass Zwiebeln in Säckchen oder Socken wunderbar gegen Schnupfen und als Auflage oder Saft bei Ohrenschmerzen helfen können. Rohe Zwiebeln können aber auch mit Zucker zu einem Sirup gegen Husten verarbeitet werden.

Natürlich finden sich im Buch Rezepturen mit Kamille z. B. gegen Übelkeit und Erbrechen, bei Verstopfung, bei Hautproblemen oder bei Beschwerden im Mundraum, mit Knoblauch gegen Würmer oder Hautproblemen und mit Schlüsselblumen gegen Sinusitis.

Das Schöne an den Rezepten ist, dass sie mit leicht verfügbaren Pflanzen und einfachen Mitteln hergestellt und die Hausmittelchen auch gut anwendbar sind. Außerdem ist das Buch optisch sehr ansprechend gestaltet: Die Rezepte sind auf

gesonderten Blättern gedruckt, die viel benutzten Seiten ähneln. Natürlich sind viele Pflanzen- und auch Situationsbilder z. B. von Fußbädern oder von einem fiebernden Kind mit einem Trinkglas. Sehr informativ sind die immer wieder eingestreuten grün unterlegten Textfelder, die persönliche Tipps, wichtige Informationen oder Hintergrundwissen anbieten.

Ein paar Grundlagen zu wesentlichen Inhaltsstoffen der Arzneipflanzen finden sich als Klappentexte des Bucheinbands und im Serviceteil gibt es Empfehlungen, wie und wo Pflanzenmaterial am besten gesammelt und anschließend getrocknet wird.

Viele der Tipps von Frau Zimmermann sind sicherlich ganz hilfreich, allerdings müssen einige sehr kritisch gesehen werden: Beispielsweise werden im Buch u. a. die Anwendung von Pfefferminzöl, Mädesüß oder Weidenrinde zur Kopfschmerztherapie ohne besondere Warnhinweise empfohlen. In den jeweiligen Monographien der Europäischen Arzneipflanzen-Kommission sind strikte Altersbeschränkungen genannt: Nicht für Jugendliche unter 18 Jahren! Bei Mädesüß und Weidenrinde besteht ansonsten das Risiko eines Reye-Syndroms, das u. a. mit einer akuten Schädigung des Gehirns verbunden sein kann. Unverdünntes Pfefferminzöl hat im Gesicht von Kleinkindern gar nichts verloren, weil es neben Haut- und Schleimhautreizungen auch lebensbedrohliche Verkrampfungen des Kehlkopfes und Atemstillstand auslösen kann! Leider können besorgte Eltern ohne pharmazeutisches Fachwissen, die sich einfach in bester Absicht das Buch kaufen und die Anwendungsempfehlungen befolgen, nicht abschätzen, was davon gut und ohne Gefahr an ihrem Kind angewendet werden kann.

Ilse Zündorf, Frankfurt am Main