

Hans-Christian PAPE (u.a. Hrsg.): PHYSIOLOGIE

Georg Thieme Verlag, Stuttgart 2014. 7., vollständig überarbeitete und erweiterte Auflage. 82.30

Auf über 1000 Seiten bietet dieses Standardwerk der Physiologie, bearbeitet von 32 hochgradigen Fachleuten aller physiologischer Bereiche, in vollständig überarbeiteter Auflage den letzten Stand von medizinischer Wissenschaft und Forschung. Jedes Kapitel beginnt mit einer anschaulichen Einleitung aus der Klinik oder dem Alltagsleben. Grüne Abschnitte markieren Inhalte, die pathologisch oder klinisch relevant sind, Zusammenfassungen am Kapitelende geben die Möglichkeit zur Wiederholung wichtiger Inhalte. Insgesamt eine didaktisch, speziell für Studenten, gut durchdachte und sinnvolle Aufbereitung des Stoffes. Zahlreiche Abbildungen veranschaulichen komplexe Zusammenhänge. Weiters sind die Kapitel mit einem Daumenregister ausgestattet und die Texte gut untergliedert. Als besonders praktisch erweist sich, die gleich nach Aufschlagen des Buches angebrachte „Übersicht“, die ein langes Suchen im Inhaltsverzeichnis ersetzt. Das umfangreiche Sach- und Abkürzungsverzeichnis am Ende des Buches stellt eine weitere sinnvolle Hilfe dar. Der Anhang bietet eine nützliche Übersicht über physiologische Meßgrößen und Maßeinheiten und „ein wenig Mathematik“ sowie eine tabellarische Übersicht über physiologische Normalwerte. Insgesamt vermittelt das Buch ausführlich alle Inhalte, die man für ein grundlegendes Verständnis der menschlichen Körpervorgänge wissen muss.

Barbara HENDEL: DAS MAGNESIUMBUCH

Schlüsselmineral für unsere Gesundheit. Magnesiummangel rechtzeitig erkennen und behandeln

VAK Verlag, Kirchzarten bei Freiburg 2014. 20.60

Magnesium zählt zu den wichtigsten Mineralstoffen für den Menschen, es kann im Körper nicht auf Vorrat angelegt werden, sondern muss täglich zugeführt werden. Das Buch erklärt die Bedeutung von Magnesium für den menschlichen Körper, beschreibt die Beschwerden, die aufgrund eines Magnesiummangels auftreten können und hält fest, aus welchen Quellen wir Magnesium aufnehmen können. Neu ist die Möglichkeit der Aufnahme durch die Haut (oder auch als Zusatz in einem Bad), für die neuere Studien belegen, dass damit eine wesentlich bessere Verfügbarkeit als durch orale Einnahme erzielt werden kann.

Patrick WENINGER/ Lena HIRTNER: 100 FRAGEN UND ANTWORTEN ZUM SCHMERZHAFTEN KNIE

Goldegg Verlag, Wien 2014. 19.95

Der Arzt Patrick Weninger hat am orthopädischen Spital Speising eine neue OP-Methode entwickelt, bei der das eigene verletzte Kreuzband mit Dübeln wieder am Knochen befestigt wird. Diese Operationsmethode sollte in der Frühphase der Verletzung durchgeführt werden, sie dauert nur 30 Minuten und ermöglicht dem Betroffenen, sehr bald wieder Sport betreiben zu können. In diesem Buch informiert der Kniespezialist über Knieprobleme und deren Behandlungen. Anhand zahlreicher Fallbeispiele liefert das Autorenteam verständliche Erklärungen und Anleitungen, welche Fragen man seinem Arzt stellen soll, um zu den bestmöglichen Behandlungsergebnissen zu kommen.

Kay BARTROW: DIE 50 BESTEN RÜCKENSCHMERZ-KILLER

Den Schmerz abschalten.

TRIAS Verlag, Stuttgart 2015. 10.30

Der Physiotherapeut Kay Bartrow, bekannt auch durch das Buch „Blackroll“ (siehe unter Praxisbücher dieser Besprechungen), gibt auf knapp hundert Seiten fünfzig Tipps zur schnellen Schmerzlinderung. Am Beginn steht natürlich der Gang in die Arztpraxis, die beiden letzten Tipps befassen sich mit Akupunktur und Homöopathie, dazwischen Wärme oder Kälte-Behandlung, Salbe oder Bad, gutes Schuhwerk, Magnesium gegen Krämpfe und viels vieles mehr. Es bleibt allerdings nicht nur bei Tipps zur Akuthilfe, sondern es werden auch Massnahmen zur Prophylaxe besprochen.