

Jacobus Theodorus Tabernaemontanus
Neu vollkommen Kräuterbuch
J. L. König,1731, 1642 Seiten
Missouri Botanical Garden, Peter H. Raven Library
Download: http://www.biodiversitylibrary.org/item/32238

Hier an dieser Stelle einmal eine ganz besondere, wertvolle Buchempfehlung: ein Buch zum kostenlosen Download im PDF-Format.

Der Autor (1525-1590) war seinerzeit bekannter kurfürstlicher Leibarzt, Botaniker und Kräutersammler. Ganz in der Tradition der Kräuterbücher (Brunfels, Fuchs, Bock und Mattioli) hebt sich davon das umfangreiche Werk durch ca. 2300 brillante Holzschnitte und sehr treffende Heilmittel-Monografien ab. Im Zentrum der ausführlichen Beschreibungen steht immer das medizinisch-praktisch Erprobte. Das Werk erlebte zahlreiche Auflagen und wurde bis ins 18. Jahrhundert hinein gedruckt. Nun, ganz leicht ist es manchmal in seinem alten Deutsch nicht zu lesen: „Die Chamillen stercken unnd erwärmen das Haupt/ die Brust/ Lung/ Leber/ Miltz/ die Nieren/ Blass/ die Mutter und Geburtsglieder/ und stillen allen jnnerlichen Schmertzen der gemelten Glieder."
Dennoch: für jeden an der Pflanzenheilkunde Interessierten ein Muss.



Angela von Büdingen
Tinnitus-Behandlung
232 Seiten
Schulz Kirchner Verlag 2016, 63 S.
ISBN 3824811588
9,49 €

Tinnitus ist der medizinische Fachausdruck für Ohrgeräusche, die nur der Betroffene selbst wahrnimmt, ohne dass eine äußere Geräuschquelle existiert. Etwa 4 Millionen Bundesbürger leiden unter chronischem Tinnitus. Die Ohrgeräusche können anhaltend oder unterbrochen sein, lauter und leiser werden, an- oder abschwellen, als Piepen, Pfeifen, Summen, Brummen, Rauschen oder Knacken auftreten - und sind für die Betroffenen sehr belastend. Das Buch eignet sich daher sehr gut für Patienten als Basislektüre. Kurz und leicht nachvollziehbar werden die anatomischen Grundlagen des Ohres vorgestellt, die Ursachen dieses Leidens gegeneinander abgegrenzt, die möglichen Folgen diskutiert. Auf über 20 Seiten werden die verschiedenen therapeutischen Perspektiven aufgezeigt wie z.B. Yoga, Meditation, technische Hilfsmittel usw. Am Ende des Büchleins finden sich noch einige Ratschläge, wie Betroffene lernen können, mit dem Tinnitus zu leben. Alles in allem ein schöner Überblick zu diesem komplexen Thema.



Josef Epp
Weichen stellen
Inspirationen für eine selbstbestimmte dritte Lebenshälfte
Patmos Verlag 2016, 174 S.
ISBN 978-3-8436-0819-0
16,99 €

Ein gutes Buch – aber primär nicht für Therapeuten geschrieben, sondern für jeden, der sich (noch nicht) mit dem Alter auseinandersetzen will. Hier geht es nicht um Fragen des Älterwerdens an sich, sondern um verschiedene Blickwinkel auf das große Thema, welches jeden betrifft. Vor allem in dieser Gesellschaft, in dieser Zeit der sozialen Umstrukturierung. Das Buch bietet keine Rezepte oder Anleitung für „schönes Altern und ein schönes Ende", sondern ist ein Mutmacher, sich allen Altersaspekten zu stellen. Die Botschaft: Die Aufgaben des Alters selbstbestimmt vorher zu denken und nicht erst, wenn man es Kindern oder Fremden überlassen muss! Und: Über das Ende zu sprechen, anstatt es totzuschweigen. Schön zu lesen sind die Interviews mit den Benediktinerinnen von Müstair, Sr. Pia Willi und Sr. Clara Cavigelli (Alter als Entwicklungsweg mit Reifungsweg und Grenzen), dem Professor für Geriatrie, Dr. Cornel Sieber (Biomedizin des Alterns), und dem Sänger Konstantin Wecker (Brückenschlag vom Alter zur Poesie, Kultur und Musik). Ein sehr lesenswertes Buch!