

Dr. med. Herbert Renz-Polster, Nora Imlau

Schlaf gut, Baby!

Der sanfte Weg zu ruhigen Nächten

Gräfe und Unzer Verlag

1. Auflage 2016

ISBN 978-3-8338-4598-7,

CHF 28,90 [CH]

EUR 19,99 [D] EUR 20,60 [A]

Das Buch von Frau Imlau und Dr. med. Renz-Polster richtet sich an alle Eltern, die Schwierigkeiten mit den Schlafgewohnheiten ihrer Kinder haben – Und damit wohl so ziemlich alle Eltern. Die Autoren informieren über aktuelle Erkenntnisse zum Thema und versuchen mit Mythen aufzuräumen. Auch gehen sie darauf ein, dass manchmal die elterlichen Erwartungen an das kindliche Schlafverhalten übersteigert sind. Dazu stellen sie die normale Spannbreite des altersentsprechenden Schlafbedürfnisses den Wünschen der Eltern gegenüber. Die Autoren bieten viele Tipps und Anregungen, wie Eltern ihre Kinder beim Schlafen unterstützen können, betonen jedoch die



Individualität sowohl der Eltern als auch der Kinder und, dass es daher kein Patentrezept geben kann. Dadurch grenzen sie sich klar von der Ferber-Methode («Jedes Kind kann schlafen lernen») ab, da sie dies nur als ein Erlernen der fehlenden Reaktion der Bezugsperson auf Hilferufe ansehen, was zum Resignieren und dem Verzicht auf Schreien führt, jedoch nicht zum Erlernen des Einschlafens.

Die Gestaltung ist sehr ansprechend, viele schöne Bilder wecken positive Assoziationen und die kurzen, in sich geschlos-

senen Kapitel sind auch für die begrenzte Aufmerksamkeitsspanne und Zeit junger Eltern geeignet. Die dafür nötige Redundanz macht ein Durchlesen am Stück anstrengend, so dass dies nicht zu empfehlen ist.

Außerdem fragt man sich, ob das Buch vielleicht auf eine bessergestellte Lesergemeinschaft ausgerichtet ist, wenn zum Thema Prioritäten setzen – Haushaltspflichten versus für das Kind da sein – auf die Putzfrau verwiesen wird, die man nun auch mal selber ist und sein muss.

Das Buch macht den Eltern Mut, sich in Geduld zu üben und nach dem passenden Weg für die eigene Familie zu suchen. Damit wird die Hoffnung auf eine leichte und schnelle Lösung von Schlafproblemen vielleicht enttäuscht, jedoch ist es mit Kindern doch meistens so, dass es kein Patentrezept gibt und man einen eigenen Weg einschlagen muss. Diese Botschaft hätte sich sicherlich auch kürzer zusammenfassen lassen. Für entnervte Eltern ist das Buch dennoch eine positive Unterstützung.

Dr. med. Julia Bühring
Lindau (D)

Wolfgang Blaschek Wichtl-Teedrogen und Phytopharmaka

Ein Handbuch für die Praxis

Wissenschaftliche Verlagsgesellschaft

6., vollständig neu bearbeitete und erweiterte Auflage 2016

ISBN 978-3-8047-3068-7

CHF 111,90 [CH]

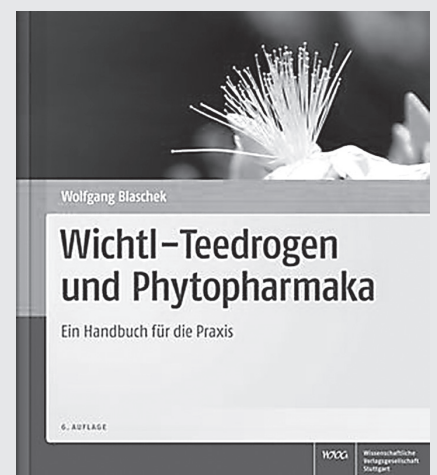
EUR 98,00 [D] EUR 100,80 [A]

Pflanzliche Arzneimittel erfreuen sich einer immer weiter zunehmenden Beliebtheit, wobei leider gelegentlich übersehen wird, dass «pflanzlich» und «natürlich» keineswegs gleichzusetzen ist mit nebenwirkungsfrei und unbedenklich. Genau aus diesem Grund ist es wichtig, dass es Literatur wie dieses inzwischen in der

6. Auflage erschienenem Buch gibt, in dem der wissenschaftliche Hintergrund der Wirkungsweise von pflanzlichen Mitteln beschrieben wird.

«Wichtl – Teedrogen und Phytopharmaka» beginnt mit einem einführenden Teil, der wertvolle Informationen über Arzneidrogen, Teedrogen und Phytopharmaka bietet und auch das Thema pflanzliche Arzneimittel und Internet anspricht und eine Reihe von Internetseiten mit Informationen zu Arzneipflanzen auflistet. Darauf folgen die nach botanischem Namen sortierten Monographien von über 200 Arzneidrogen von Absinthii herba (Wermutkraut) bis Zingiberis rhizoma (Ingwerwurzelstock).

Die Beschreibungen der einzelnen Arzneidrogen beinhaltet neben einer Abbildung und gegebenenfalls auch Strukturformeln, Angaben zu Stammpflanze, synonymen Bezeichnungen, Herkunft, Inhaltsstoffen, Anwendungsgebieten,



Indikation, Gegenanzeige, geschichtlicher volksmedizinischer Verwendung, Nebenwirkungen, Wechselwirkungen, Teezubereitungen oder Fertigpräparaten und Verfälschungen. Dazu gibt es eine Literaturliste zu klinischen Studien und Anwendungsbeobachtungen.

Thomas Kühn Muttermilch- ernährung bei Frühgeborenen

UNI-MED

1. Auflage 2015

ISBN 978-3-8338-4598-7,

ISBN: 978-3837415070

CHF 42,90 [CH]

EUR 29,80 [D] EUR 30,70 [A]

Dieses fachlich fundierte Buch ist eine gute Argumentationshilfe, um das Stillen und die Stillberatung im Kinderspital, auf der Neonatologie, auf den IMC - und Säuglingsstationen sowie in der Nachsorge aktiv zu fördern. Es zeigt die Komplexität und die Vielschichtigkeit dieses Themas sehr gut auf. Thomas Kühn und diverse namhafte Autoren/innen aus verschiedenen Berufsgruppen und Ländern haben ihr Wissen, ihre Sicht und ihre Erfahrungen mit den dazu gehörenden evidenzbasierten Daten niedergeschrieben. Fast alle 16 Artikel weisen einen hohen Realitätsbezug auf. Die Empathie der Autoren ist deutlich spürbar.

Hier einige interessante Ausschnitte:

Die Muttermilch als variables Naturprodukt gilt es an die Bedürfnisse des Frühgeborenen anzupassen. (C. Fusch) Die Schwierigkeit in der Umsetzung wird verdeutlicht, indem die Wichtigkeit der genügenden Energiezufuhr in Relation zur offensichtlichen temporären Wach-

tumsretardierung gestellt wird. Das Stillparadoxon: Trotz schlechterem Ernährungsstart durch Stillen haben die Kinder ein besseres Outcome. (Thomas Kühn).

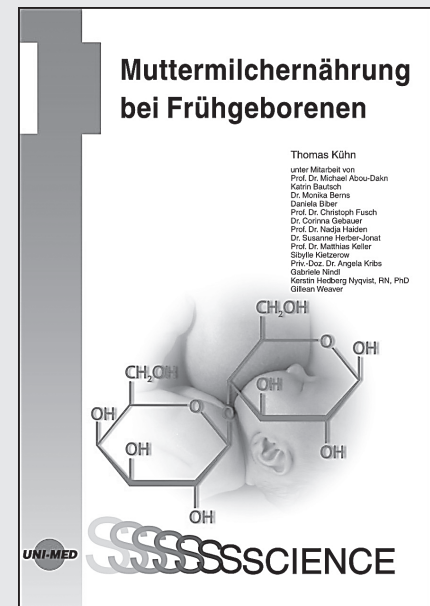
Dies ist ein guter Grund, das Stillen gezielt und interdisziplinär zu fördern. Es fängt mit dem unmittelbaren Start des Pumpmanagements nach der Geburt an (N. Haiden, S. Kietzerow). Die Stillkompetenz des Frühgeborenen ist zu erkennen und zu unterstützen (N. Nyquist) und die ständige Begleitung der Eltern zu ermöglichen, um sie zu den Experten ihres Kindes werden zu lassen. (M. Berns).

Das Buch bietet neben vielen wissenschaftlichen Berichten auch praktische, alltagstaugliche Anleitungen, etwa zur Beurteilung der Trinkbereitschaft und des Trinkverhaltens (PIBBS) sowie zur Erkennung der kindlichen Stressreaktionen bei Flaschenfütterung (D. Biber). Es thematisiert die verschiedenen Ernährungsformen (Muttermilch, Anreicherung, Spendermilch, versus Formula) und diskutiert diverse Ernährungsmethoden (Stillen, Flasche, alternative Zufütterungsarten). Die Sicht auf die Funktion der Frauenmilchbanken und die globale Entwicklung sind erwähnenswerte Teilthemen (C. Gebauer, S. Herber-Jonat, G. Weaver) Als hoch vulnerabel wird die Zeit nach der Spitalentlassung bezeichnet (M. Keller). Hier gilt es vor allem, das Stillen im Alltag zu Hause aufzubauen und zu etablieren (K. Bautsch).

Die wissenschaftlichen Tabellen sind teilweise zu klein ausgefallen und einige Fotos sind nicht aktuell. Der Artikel «Praxis des Stillens bei Frühgeborenen» entspricht nicht ganz der mir bekannten Realität. Bei

den Auswirkungen die einzelnen Arzneidrogen auf das Stillen und das gestillte Kind haben (können). Allerdings können entsprechende Angaben zu einer ganzen Reihe von Arzneidrogen in den im Internet frei verfügbaren Monographien des Committee on Herbal Medicinal Products (HMPC) auf Englisch nachgelesen werden.

Wie diese und einige weitere Monographien aussehen, ist im Anhang am Beispiel der Ingwerwurzel dargestellt. Man findet dort Angaben zu pharmazeutischen Zubereitungen, Indikationen, Dosierung und Verabreichung, Kontraindikationen, Wech-



«Stillförderung und Stillberatung für Mütter von Frühgeborenen im ambulanten Praxisalltag» wird die Umstellung auf ad-libitum-Stillen in drei Tagen beschrieben, hier würde ich eher von drei Stufen sprechen. Eine mögliche Ergänzung wäre ein Kapitel über die Väter.

Das Buch gibt Ansporn, verstärkt Schritte zur Förderung einer individuellen und familienzentrierten Neonatologie in Bezug auf die kindliche Ernährung und Begleitung der Eltern zu unternehmen. Kurz: Ein must have für alle, die im Bereich der Neonatologie und in der Nachsorge mit ehemaligen Frühgeborenen arbeiten.

Franziska Egli
Pflegefachfrau HF
Still- und Laktationsberaterin IBCLC
Stans (CH)

Wer nach dem deutschen Namen sucht, wird im Sachregister im Anhang, in dem sich auch ein Indikationsverzeichnis befindet, fündig. Die Bewertungen der Indikationen beruhen vor allem auf den Angaben von ESCOP (European Scientific Cooperative on Phytotherapy), WHO und HMPC (Committee on Herbal Medicinal Products an der European Medicines Agency (EMA)).

Bei der Auflistung der Präparate im Indikationsverzeichnis fehlt mir als Stillberaterin der Punkt «Laktation», wie überhaupt nur wenig darauf eingegangen wird, wel-

selwirkungen und Nebenwirkungen, Auswirkungen auf die Fähigkeit, am Strassenverkehr teilzunehmen oder Maschinen zu führen, und eben auch zu Schwangerschaft und Stillzeit. Die Monographien der HMPC finden sich unter www.lemma.europa.eu -> Find medicine -> Herbal medicines for human use.

«Nur» für die Stillberatung ist das Buch wohl zu teuer. Für an der Wirkung von pflanzlichen Arzneimitteln Interessierte aber eine sicher lohnende Anschaffung.

Denise Both
Füssen (D)