

Robert Convissar, Alison Hazelbaker, Martin Kaplan, Peter Virtruk

Color Atlas of Infant Tongue-Tie and Lip-Tie Laser Frenectomy

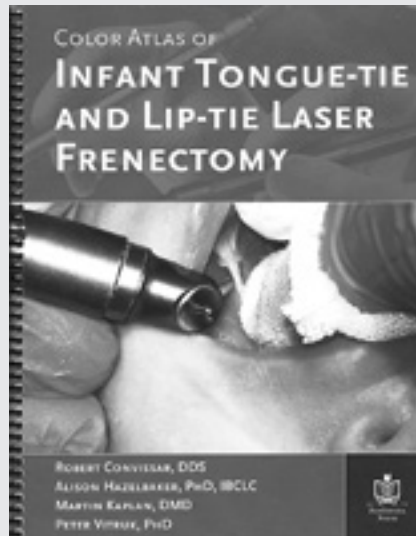
PanSophia Press, 2017

ISBN 978-0-9845445-3-0

US\$ 150,00

In der Stillberatung ist das Thema Ankyloglossie immer präsent und die große Frage «Schneiden oder nicht und wenn ja wie?» wird mit oftmals großer Vehemenz diskutiert. «Color Atlas of Infant Tongue-Tie and Lip-Tie Laser Frenectomy» ist wohl das erste Buch, das sich in solcher Ausführlichkeit mit dem Thema Zungen- und Lippenbändchen beschäftigt.

In den ersten beiden Kapiteln geht Alison Hazelbaker ausführlich auf die Physiologie des Saugens ein und beschreibt, wie sich eine Ankyloglossie auf den Saugvorgang auswirkt. Sie erklärt, worauf bei der



Beurteilung des Zungenbandes geachtet werden muss, stellt Unterschiede verschiedener Klassifikationsschemata dar und streift auch das Thema Lippenband. Dabei geht sie offen damit um, dass sie nicht alle Ansichten ihres Mitautors Martin Kaplan teilt.

Kapitel 3 und 4 beschäftigen sich mit der Laserphysik, nicht uninteressant, aber für die meisten praktisch in der Stillberatung

Tätigen vermutlich etwas zu theorie-lastig.

An diese einleitenden Kapitel schließt sich der eigentliche Atlas an: 30 ausführlich bebilderte und in ihrer Auswahl sehr vielfältige Fallbeispiele, die neben Vorher-Nachher-Bildern auch ausführliche Hintergrundinformationen liefern.

Im Anhang finden sich mehrere Formblätter als Dokumentationshilfe, Infoblätter für Eltern (u.a. die Beschreibung für die Herstellung von Muttermilchlut-schern zur Schmerzlinderung), eine ausführliche Anleitung zur Verwendung des Hazelbaker Assessment Tools zur Beurteilung des Zungenbandes sowie Standards zur Lasersicherheit.

Insgesamt ein sehr informatives und interessantes Buch für alle, die sich intensiver mit dem Thema beschäftigen wollen. Allerdings gibt es zwei Wermutstropfen: Der Preis ist leider recht hoch und erhöht sich durch die Porto- und Zollkosten bei Import aus den USA nochmals und die Qualität der Fotos könnte besser sein.

Denise Both, IBCLC
Füssen

Gerhard Grospietsch, Klaus Mörke

Erkrankungen in der Schwangerschaft:

Ein Leitfaden mit Therapieempfehlungen für Klinik und Praxis

Wissenschaftliche Verlagsgesellschaft; Auflage: 5., völlig neu bearbeitete Auflage 2018

ISBN-13: 978-3804725690

CHF 94,90 [CH]

EUR 68,00 [D] EUR 70,00 [A]

Auch, wenn sich das Buch in erster Linie an Ärztinnen und Ärzte, Hebammen sowie Apothekerinnen und Apotheker richtet, dürfte es doch auch für Stillberaterinnen aus anderen Berufsgruppen und Fachgebieten ein wertvolles Nachschlagewerk sein.



Die ersten sechs Kapitel beschäftigen sich mit einem allgemeinen Überblick zu den Themen Vorsorgeuntersuchungen, Grundlegendes zur medikamentösen Therapie, Impfungen, Ernährung, Aktivitäten, Drogen und Genussmittel. In den darauf folgenden 400 Seiten werden verschie-

dene Krankheitsbilder von Infektionskrankheiten über Erkrankungen der verschiedenen Organsysteme und neurologische Erkrankungen bis hin zu psychischen Störungen detailliert behandelt.

Die Kapitel folgen dem gleichen Schema: Physiologische Veränderungen während der Schwangerschaft, allgemeine Einführung mit klinischem Bild sowie Prognose für Mutter und Kind und abschließend Therapieempfehlungen. Teilweise wird kurz auf das Stillen eingegangen, z.B. bei Diabetes «es gibt keine stichhaltigen Gründe gegen das Stillen» oder bei Herpes «die Patientin kann stillen, wenn sie keine Läsionen im Bereich der Brust hat». Hier würde ich mir wünschen, dass in einer weiteren Auflage doch ausführlichere Angaben enthalten sind, denn genau so wie die schwangere Frau ist auch die stillende Frau in der Situation, dass sie und ihr Kind nicht isoliert voneinander betrachtet werden können.

Denise Both, IBCLC
Füssen

Dr. Libby Weaver

Das Rushing Woman Syndrom

Was Dauerstress unserer Gesundheit antut

Trias Verlag, 2017

ISBN-13: 978-3432104331

CHF 23,00 [CH]

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

Wer kennt das nicht? Wir hetzen von Termin zu Termin und die ToDoListe wird länger statt kürzer. Das Abnehmen will auch nicht so recht gelingen trotz diverser Diäten und Sport. Und glücklich sind wir leider auch nicht, stattdessen dauer-müde, koffeinabhängig und gestresst.

Wer sich hier wieder erkennt, ist wohl eine der potentiellen Klientinnen von Dr. Libby Weaver. Die australische Gesundheitsexpertin hat im Laufe ihres Lebens viele solcher Frauen getroffen und inzwischen wohl auch erfolgreich behandelt.

Von Haus aus ist Weaver Biochemikerin. Das erklärt vielleicht, weshalb sie begann, sich mit den biochemischen Prozessen zu beschäftigen, die durch Dauerstress in unserem Körper ausgelöst werden.

Wie diese Prozesse ablaufen, was sie im Körper bewirken und welchen Einfluß wir darauf haben, erklärt Weaver im Buch «Das Rushing Woman Syndrom» auf 280 Seiten. Das Buch erschien im April 2017 im Trias Verlag.

Aber ist dieses Buch nicht eines von vielen Do It Yourself LifestyleBooks, die uns nur noch mehr unter Druck setzen?

Nein, eher im Gegenteil. Der Autorin geht es nach eigener Aussage gerade nicht um Selbstoptimierung, sondern um das Loslassen derselben.

Weaver beschreibt, auch für Laien verständlich und sehr gut lesbar, die Zusammenhänge zwischen dem «Dauerlauf im Hamsterrad» unseres Seelenlebens und den biochemischen und hormonellen Prozessen, die dieser fast schon normale Rhythmus in unserem Körper auslöst.

Sie beschäftigt sich zunächst mit dem Nervensystem und erklärt, was die Dominanz des Sympathikus in unserem Körper bewirkt. Als logische Folge, so Weaver, kommt es zu einem Ungleichge-



wicht in der Ausschüttung weiterer Hormone und unserer Darmtätigkeit.

Weil unser Körper sich in einem ständigen Alarmzustand befindet, den wir in der Regel durch Alkohol, Schlafentzug und Koffein weiter befeuern, gelingt es auch den Meisten von uns nicht, nachhaltig unser Körpergewicht zu reduzieren, selbst wenn wir das unbedingt wollen. Denn in der Not, so Weaver, wirft der Körper die alten, archaischen Programme an und speichert so viel Fett, wie möglich.

Aber können wir diesen Kreislauf durchbrechen?

Ja, meint Weaver. Aber nur, wenn wir genau verstehen, warum wir so ticken und warum wir etwas verändern möchten.

Die Erklärung für unseren Dauerstress sieht die Autorin in unserem unaufhörlichen Streben nach Liebe und Anerkennung. Dies wiederum sei durch eine enttäuschte Beziehung der meisten Frauen zu ihrem Vater begründet. Diese Erklärung finde ich persönlich zu eindimensional.

Am Schluß des Buches, wenn wir das «Warum» verstanden haben, gibt Weaver dann Tipps, um den Kreislauf des Stresses zu durchbrechen. Und ab da ist mir das Buch etwas zu oberflächlich.

Wir sollten uns gesund und vollwertig ernähren, Alkohol und Koffein weglassen und möglichst unverarbeitete Produkte zu uns nehmen. Auch die Tipps für gesunde Bewegung, wie Yoga und ausreichend Schlaf sind nicht sooo neu.

Am Ende des Buches geht Weaver noch einmal die einzelnen, zu Beginn besprochenen Organsysteme durch und gibt Hinweise, wie diese wieder in Balance zu bringen sind.

Sie empfiehlt neben der wiederholt erwähnten Koffein- und Alkoholabstinenz unter anderem verschiedene Kräuter und Nahrungsergänzungsmittel anzuwenden oder probenhalber auf Gluten oder Milchprodukte zu verzichten. Die Empfehlungen sind mir persönlich an dieser Stelle zu oberflächlich und zu unstrukturiert.

Ich denke, einige dieser Maßnahmen könnten sehr wohl hilfreich sein, sollten aber nicht von Laien nach dem Motto «Versuch und Irrtum» angewendet werden. Besser wäre es, einen ausgebildeten Ernährungsexperten zu Rate zu ziehen.

Was mir gefallen hat, ist die Idee, ein Dankbarkeits-Tagebuch zu führen. Es regt dazu an, regelmäßig inne zu halten und sich auf die positiven Dinge im Leben zu konzentrieren.

Nachgewiesen ist, dass Menschen, die solch ein Tagebuch führen, seltener an einem Burnout erkranken und eine optimistischere Sicht auf das Leben entwickeln.

Mich hat das Buch auf jeden Fall dazu inspiriert, einmal mehr darüber nachzudenken, was Dauerstress unserem Körper zumutet.

Doch den Weg aus der Stressfalle muss wohl jeder für sich selbst suchen und finden.

Dr. med. Ute Taschner, IBCLC
Freiburg (D)

Sie erreichen damit Fachpersonal wie

- Still- und Laktationsberaterinnen
- Hebammen
- Mütterberaterinnen
- Krankenhäuser

in der Schweiz sowie im angrenzenden deutschsprachigen Ausland.

Das Heft erscheint 3 mal jährlich, im Januar, Mai und September.

Informieren Sie sich unter:

www.stillen.ch/de/fachjournal/mediadaten.

Hier könnte Ihre Anzeige stehen!