

TITEL:

ORT:

ZTG.: Schweinfurter Volkszeitung

NO.: 213

DATUM: 17. Sept. 1987

Fasten – wie es das Leben verändert

Seit Jahrtausenden fasten Menschen aus sehr verschiedenen Gründen: In allen religiösen Gemeinschaften hat das Fasten Tradition, sein großer Wert für die Gesundheit – vor allem als vorbeugende Maßnahme, aber auch bei Übergewicht, Stoffwechselstörungen, Rheuma, Allergien usw. – ist vielfach belegt. Elisabeth Niggemeyer und Dr. Helmut Lützner legen jetzt erstmals ein Buch vor, das in Wort und Bild die vielschichtigen Fastenerlebnisse in ihrer ganzen Breite sichtbar werden läßt. Dabei kommen die Autoren zu dem Ergebnis: Fasten heißt nicht Verzicht (auf Nahrung), sondern Gewinn (an Wohlbefinden). Das Buch ist Anregung und Begleiter für alle, die fasten wollen, und wertvolle Hilfe für die, die Fastenden in dieser Zeit zur Seite stehen.

Elisabeth Niggemeyer / Helmut Lützner: **FASTEN VERÄNDERT MEIN LEBEN**, 160 S. m. über 200 Abb., geb., 29,80 DM, Kösel Verlag.

Fachinformationsdienst
des
Bayerischen Staatsministeriums
für Arbeit und Sozialordnung
für die städtische Hauswirtschaft

*Aus
Kösel-Verlag
als Beleg
in Lieferung von
Begrüßungsexemplaren
mit Lieferchein
vom 5.11.87/ma.
Sehen Dank! Die
Begrüßungsexemplare
werden als Anstellungs-
titel in dpl. fallig
wiederverwendet.*

*mit fell. frisen
i. A. Wundersdorf*

Dezember 1987 11.1.1588

Ausgabe Nr. 51

Buchbesprechung

Elisabeth Niggemeyer/Hellmut Lützner: Fasten verändert mein Leben
(159 Seiten, reich illustriert, Kösel-Verlag)

Dieses Buch behandelt ein aktuelles Thema bzw. eine oft unrichtig angepackte Aktivität, nämlich das Fasten als einen der beliebtesten Wege, überflüssiges Gewicht zu verlieren. Außerdem haben bereits Tausende es heute als Einstieg und wichtigen Bestandteil einer natürlicheren Lebensweise entdeckt. Jedenfalls: Von ihren Fastenerlebnissen berichtet dieses erste reich illustrierte Fastenbuch. Die Autoren - eine bekannte Fotografin Elisabeth Niggemeyer und ein erfahrener Fastenarzt Dr. Hellmut Lützner (Überlingen), Begründer der Bewegung "Fasten für Gesunde" - haben Informationen darüber gesammelt, wo und wie man heute fasten kann. Fasten-Experten geben praktische
(Forts. siehe S. 22)

Fortsetzung von Seite 5 unten:

Anregungen, wie man in das Fasten einsteigt und es wieder abbricht, sie erklären die Regeln, die man beachten sollte, und bieten hilfreiche Ratschläge an, wie man sich bei Flaute helfen und die im Fasten gelernte Lebens- und Ernährungsweise auch danach beibehalten kann. Darüber hinaus erzählen erstmals auch Fastende selbst ausführlich von ihren Beweggründen und Erfahrungen. Die über 200 Fotos dokumentieren die Fakten, Ereignisse und Stimmungen und untermalen die Berichte der Faster. Dieses aufschlußreiche Buch zeigt: Das Wichtigste am Fasten ist nicht der Verzicht (auf Nahrung), sondern der Gewinn (an Wohlbefinden)!

TITEL:

ORT:

ZTG.: Heilbronner Stimme

NO.: 7

DATUM: 20. Febr. 1988

Fasten verändert mein Leben

Von Elisabeth Niggemeyer und Hellmut Lützner. Die bekannte Fotografin und der erfahrene Fastenarzt, Begründer der Bewegung „Fasten für Gesunde“, haben

Gesundheit: Vorsorge und Therapie

Informationen darüber gesammelt, wo und wie man heute fasten kann. Fasten-Experten geben praktische Anregungen, wie man in das Fasten einsteigt und es wieder abbricht, sie erklären die Regeln, die man beachten sollte und bieten hilfreiche Ratschläge an, wie man sich bei Flautes helfen und die im Fasten gelernte Lebens- und Ernährungsweise auch danach beibehalten kann. Die über 200 Fotos dokumentieren die Fakten, Ereignisse und Stimmungen und untermalen die Berichte der Faster. 160 Seiten, 29.80 Mark, Kösel Verlag, München.

BÜCHER

Um das Fasten geht es in einem Buch von Elisabeth Niggemeyer und dem Diätetiker und Fastenarzt Dr. Hellmut Lützner. Es heißt "Fasten verändert mein Leben", und dieser Titel ist zugleich Programm. Denn anstelle langer theoretischer Ausführungen enthält das Buch Aussagen, Tagebuchnotizen, Erlebnisse und Erfahrungen, Gefühle und Gedanken von Fastenden – Informationen aus erster Hand also, und dazu eine große Zahl von Fotos, die auf lebendige Weise anschaulich machen, wie Fastenwochen in der Praxis ablaufen.

Am Anfang steht die Bestandsaufnahme: „Warum will ich fasten?“ Das Anehmen ist da nur ein Aspekt. Die Teilnehmer erhoffen sich auch Ruhe, Einkehr, Selbsterfahrung, persönliches Wachstum.

Den Einstieg ins Fasten bringt der Entlastungstag mit Tautreten und Spazierengehen, gesundem Frühstück und „Entlastungsmenü“, Gesprächen. Später wird dann „gegläubert“, denn das in Wasser gelöste Glaubersalz beschleunigt die Entschlackung. Angenehm wird von vielen ein Leberwickel empfunden; auch Einläufe können die Entgiftung unterstützen. Unverzichtbar während des Fastens ist es, ausreichend zu trinken, zum Beispiel Tee, Gemüsebrühe, Obstsaft und viel Wasser.



Tips gegen die „Fastenflaute“ werden in einem eigenen Kapitel angesprochen. Die Praxis zeigt, daß Waschungen und Güsse, Wassertreten und Trockenbürsten dazu beitragen, das vorübergehende Tief zu überwinden. Eine wichtige Rolle spielt auch die Bewegung.

Früher oder später stellt sich so das „neue Wohlbefinden“ ein. Man fühlt sich leicht und beschwingt, entspannt, man mag sich selbst gut leiden.

Mit einem Apfel wird schließlich das Fasten abgebrochen; beinahe andächtig wird dieses erste Essen „danach“ genossen. Aufbau- und Entlastungstage schließen sich an, bereiten die Rückkehr in den Alltag vor.

Fazit: ein etwas anderer Fasten-Ratgeber mit Tagebuch-Charakter und vielen praktischen Informationen, auch für das Fasten zuhause.

„Fasten verändert mein Leben“ von Elisabeth Niggemeyer und Hellmut Lützner ist 1987 im Kösel-Verlag in München erschienen (160 Seiten, 29,80 DM).

Leh.

Mit der obligatorischen Fastenzeit aus religiösen Gründen ist es längst vorbei. Allenfalls die närrischen Tage in den rheinischen Hochburgen und der fleischlose Freitag erinnern an die vorösterlichen Wochen des Verzichts. Trotzdem erlebt das Fasten eine Renaissance. Nicht nur die Annäherung an das Schönheitsideal, sondern auch geistiges und seelisches Wohlbefinden versprechen sich immer mehr Gesundheitsbewußte vom Fasten.

„Fasten verändert mein Leben“, ist der Titel und gleichzeitig die zentrale These des Buches von **Elisabeth Niggemeyer und Dr. Hellmut Lützner**.

Lützner, Chefarzt einer Fastenklinik am Bodensee, will mit diesem Buch in erster Linie keine ärztlichen Empfehlungen weitergeben, sondern Erfahrungen von Fastenden. Die Berichte von verschiedenen Fastenerlebnissen, teils als Gesprächsprotokolle, teils als Tagebuchnotizen aufgezeichnet, sollen die Angst vor dem Fasten nehmen.

Eventuell auftretende Komplikationen werden genauso diskutiert wie die Frage nach der Organisation einer Fastenwoche. So wird Lesern, die zu Hause fasten wollen, empfohlen, mit Gleichgesinnten eine Telefonkette zu bilden, um sich gegenseitig zu ermutigen. Vor allem aber wird immer wieder auf die geistigen und seelischen Wirkungen des Fastens eingegangen: Die Beschreibungen der steigenden Leistungsfähigkeit, der inneren Leichtigkeit und der neuen Genußfähigkeit machen neugierig auf eigene Erfahrungen. Nach dem Fasten ist der Zeitpunkt für die Umstellung der Ernährung auf Vollwertkost günstig. Im letzten Teil des Buches werden hierzu praktische Tips gegeben, aber auch die Schwierigkeiten beschrieben, die zum Beispiel auftauchen, wenn sich die Familienmitglieder nicht vom Wert des Müslis oder des Hirseauflaufs überzeugen lassen. (öl)

Elisabeth Niggemeyer u. Hellmut Lützner: Fasten verändert mein Leben. Kösel-Verlag 1987, 29,80 DM.

TITEL:

ORT:

ZTG.:

MOBIL

NO.:

6

DATUM:

1987

Fasten verändert mein Leben

Von *Elisabeth Niggemeyer* und *Hellmut Lützner*. 160 Seiten, Kösel-Verlag, München, DM 29,80.

Aus dem Vorwort:

Ob Fasten für Gesunde oder Heilfasten für Kranke — jahrzehntelange Erfahrung verdichtet sich zu wenigen Grundaussagen:

1. Fasten oder Aufbruch zu einer natürlichen Ernährung wollen gelernt sein. Notwendig sind Fastenbuch, Fastenführer und Fastentraining; Kochbücher, Ernährungsberatung und Kochkurse.
2. Ungemein hilfreich ist die Gemeinschaft von Menschen, die das gleiche Ziel haben und sich gegenseitig helfen. Die Fastengruppe bedarf der fachkundigen Leitung.
3. Fasten wird begleitet durch Bewegung und Gespräch.
4. Im Mittelpunkt des Geschehens steht der ganze Mensch mit seiner Persönlichkeit und seinen Entwicklungsmöglichkeiten.
5. Ziel der Selbsterfahrung ist, daß etwas in Bewegung kommt und daß dies bewußt wahrgenommen wird und zu sinnvollerem Tun gerät.

Sobald sich Ihr Leben zu verändern beginnt, werden Sie den Satz *Martin Heideggers* verstehen:

Verzicht nimmt nicht.

Verzicht gibt.

Er gibt die unerschöpfliche Kraft des Einfachen.

Das Fasten ist eine ganz persönliche Erfahrung, jeder wird es anders erleben und jedes neue Fasten kann für denselben Menschen eine andere Bedeutung haben. Dieses Buch will in Wort und Bild von verschiedenen Fastenerlebnissen berichten. Wir möchten so die Vielschichtigkeit des Fastens zeigen und mit Ihnen in seine tiefere Bedeutung eindringen. Vielleicht können wir auch Angst vor dem Fasten nehmen und dazu anregen, eigene Erfahrungen damit zu machen und den Weg zu einer naturgemäßen Ernährung zu finden.

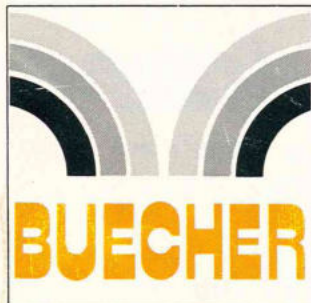
TITEL: Niggemeyer/Lützner, Fasten verändert mein Leben

ORT: Bad Wörishofen

ZTG.: Kneipp-Blätter

NO.: 1

DATUM: 1988



Elisabeth Niggemeyer/Hellmut Lützner

Fasten verändert mein Leben
160 Seiten, 29,80 DM, Kösel-Verlag GmbH & Co., 8000 München 19

Fasten ist einer der beliebtesten Wege, überflüssiges Gewicht zu verlieren. Außerdem haben bereits Tausende es heute als Einstieg und wichtigen Bestandteil einer natürlicheren Lebensweise entdeckt. Die Autoren dieses Buches – die bekannte Fotografin Elisabeth Niggemeyer und der erfahrene Fastenarzt Dr. Hellmut Lützner (Überlingen), Begründer der Bewegung „Fasten für Gesunde“ – haben Informationen darüber gesammelt, wo und wie man heute fasten kann. Für denjenigen, der es schon immer mal mit dem Fasten versuchen wollte, dem aber noch der nötige Anstoß fehlte, kann dieses Buch eine wertvolle Hilfe sein. Fasten-Experten geben praktische Anregungen, wie man in das Fasten einsteigt und es wieder abbricht, sie erklären die Regeln, die man beachten sollte, und bieten hilfreiche Ratschläge an, wie man sich bei Flaute helfen und die im Fasten gelernte Lebens- und Ernährungsweise auch danach beibehalten kann. Darüber hinaus erzählen erstmals auch Fastende selbst ausführlich von ihren Beweggründen und Erfahrungen, die mit über 200 Fotos dokumentiert werden.

Belegexemplar:

Otto Maier Verlag
Ravensburg

Zeitung bzw. Zeitschrift: Neue Kinder- und Jugendbücher

Auflage: _____ Heft Nr.: _____

Erscheinungsdatum: 1/86

Presseabteilung

BECKER ANTOINETTE und ELISABETH NIGGE-
MEYER, Wir sind jetzt in der Schule.

\ Reihe: Ich und die Welt. Fotobilder-
buch, 118 S., Pbd. Maier, Ravensburg,
1985. Fr. 25.90.

Mit dem bereits 1972 erschienenen Titel derselben Reihe "Ich bin jetzt in der Schule" hat das vorliegende Buch ausser dem beinahe identischen Titel nichts gemein. Es begleitet eine 15köpfige Kinderschar während zweier Jahre durch die Vorschule und das erste Schuljahr. Auch wenn hier ein sehr spezielles Schulmodell aus Deutschland gezeigt wird (ein Drittel der Kinder ist behindert), hat das Buch auch bei uns seine Gültigkeit. Es zeigt, wie die Kinder in ihren sozialen Kontakten und künstlerischen Ausdrucksformen gefördert und wie sie spielerisch auf die "richtige" Schule vorbereitet werden. Neugierde, Konflikte, Freude, Verständnis, alles, was die Kinder in den zwei Jahren bewegt, wird hier spürbar. Zahlreiche, lebendige SW-Fotos von unterschiedlicher Qualität bebildern das umfangreiche Kindersachbuch.

Für Pädagogen, Eltern und KM ab 6.

Empfohlen.

Fan

Votante vol. 1

BÜCHER

Um das Fasten geht es in einem Buch von Elisabeth Niggemeyer und dem Diätetiker und Fastenarzt Dr. Hellmut Lütznert. Es heißt **"Fasten verändert mein Leben"**, und dieser Titel ist zugleich Programm. Denn anstelle langer theoretischer Ausführungen enthält das Buch Aussagen, Tagebuchnotizen, Erlebnisse und Erfahrungen, Gefühle und Gedanken von Fastenden – Informationen aus erster Hand also, und dazu eine große Zahl von Fotos, die auf lebendige Weise anschaulich machen, wie Fastenwochen in der Praxis ablaufen.

Am Anfang steht die Bestandsaufnahme: „Warum will ich fasten?“ Das Abnehmen ist da nur ein Aspekt. Die Teilnehmer erhoffen sich auch Ruhe, Einkehr, Selbsterfahrung, persönliches Wachstum.

Den Einstieg ins Fasten bringt der Entlastungstag mit Tautreten und Spazierengehen, gesundem Frühstück und „Entlastungsmenü“, Gesprächen. Später wird dann „gegläubert“, denn das in Wasser gelöste Glaubersalz beschleunigt die Entschlackung. Angenehm wird von vielen ein Leberwickel empfunden; auch Einläufe können die Entgiftung unterstützen. Unverzichtbar während des Fastens ist es, ausreichend zu trinken, zum Beispiel Tee, Gemüsebrühe, Obstsaft und viel Wasser.

Mit einem Apfel wird schließlich das Fasten abgebrochen; beinahe andächtig wird dieses erste Essen „danach“ genossen. Auftage schließen sich an, bereiten die Rückkehr in den Alltag vor.

Fazit: ein etwas anderer Fasten-Ratgeber mit Tagebuch-Charakter und vielen praktischen Informationen, auch für das Fasten zuhause.

„Fasten verändert mein Leben“ von Elisabeth Niggemeyer und Hellmut Lütznert ist 1987 im Kösel-Verlag in München erschienen (160 Seiten, 29,80 DM).

Leh.

neuform
KURIER

DATUM: März 1988

ELISABETH NIGGEMEYER HELLMUT LÜTZNER
**Fasten verändert
mein Leben**



Tips gegen die „Fastenflaute“ werden in einem eigenen Kapitel angesprochen. Die Praxis zeigt, daß Waschungen und Güsse, Wassertreten und Trockenbürsten dazu beitragen, das vorübergehende Tief zu überwinden. Eine wichtige Rolle spielt auch die Bewegung.

Früher oder später stellt sich so das „neue Wohlbefinden“ ein. Man fühlt sich leicht und beschwingt, entspannt, man mag sich selbst gut leiden.

hung aufzuklären – dazu verweist er auf die große Anzahl vorhandener Publikationen zu dieser Problematik –, sondern er bringt den Tatbestand der lebensbedrohlichen Entwicklungen dieser Erde in einen inneren Zusammenhang. Wie viele Autoren vor ihm kommt auch Till Bastian zu der Ansicht, daß es eher fünf Minuten *nach* zwölf Uhr als fünf Minuten *vor* zwölf sei und die Katastrophe nunmehr nur schwerlich aufzuhalten wäre. Da für eine selbstgefällige Siegeszuversicht kein Platz mehr sei, zieht er den beinahe zynischen Schluß: „Du hast keine Chance, aber nutze sie!“ (S. 10). Wenn auch die krisenhafte Situation unserer Welt so weit fortgeschritten ist, die unterschiedlichen Bedrohungsfaktoren durch Summationsphänomene eine exponentiale Brisanz entwickelt haben und auch obendrein der Mensch, durch eine Entwurzelung aus seiner natürlichen Umwelt, in eine Sackgasse der Entwicklung geraten ist, einer Fehlanpassung, die ihn evtl., wie schon 99 Prozent aller Lebensformen zuvor, zum Aussterben verdammt, so will der Autor nicht der Resignation das Wort reden. Gerade die letzten beiden Kapitel des Buches rufen trotz unserer scheinbar hoffnungslosen Situation zur Umkehr im Handeln und Denken jedes einzelnen auf. Wäre ein anderes Thema Gegenstand des Buches, so könnte man sagen, daß Verlag und Autor ein nettes Buch gelungen sei. Der Text des Buches wird durch sorgfältig ausgewählte Zeitungsmeldungen, Zitate und Fotos aufgelockert und ergänzt. Ein bedrückend anmutendes Fotoessay leitet in die Thematik des Buches ein.

Es bleibt zu hoffen, daß dieses Buch nicht wieder nur von denen gelesen wird, die mit der Thematik des Buches ohnehin vertraut sind, sondern auch die erreicht, die bisher keine Gelegenheit hatten, sich mit diesen existentialen Thesen zu befassen; dieses kleine, preiswerte Buch bietet dazu die beste Gelegenheit. *Hans Fack*

Niggemeyer, Elisabeth und Hellmut Lütznert: Fasten verändert mein Leben. Kösel-Verlag, München, 1987, 160 S., 29,80 DM. ISBN 3-466-34184-1

Fasten hat eine uralte Tradition, es war in allen religiösen Gemeinschaften bekannt und wurde seit Menschengedenken als Naturheilverfahren praktiziert. In den letzten Jahren hat es bei uns enorm an Beliebtheit gewonnen, viele Menschen beteiligen sich an den unterschiedlichsten Fastenaktionen (nicht nur zur Fastenzeit!), fasten im Urlaub, in der Gruppe oder allein. Ihre Gründe sind sehr verschieden: z.B. um abzunehmen, um etwas für die Gesundheit zu tun, um in eine natürliche Lebensweise einzusteigen, um sich auf sich selbst zu konzentrieren und die eigenen Bedürfnisse besser zu erkennen und um zu einem neuen Lebensstil zu finden. Tausende haben inzwischen das Fasten erlebt und gespürt, wie es ihr Leben veränderte.

In diesem reich illustrierten Buch haben die Autoren – Elisabeth Niggemeyer, Fotogra-

fin, und Dr. Hellmut Lütznert, Begründer der Bewegung „Fasten für Gesunde“, Informationen über Fastenerfahrungen in Wort und Bild gesammelt. Dieses umfassende Fastenbuch enthält im einzelnen:

- Informationen darüber, wo und wie heute gefastet werden kann (einschließlich entsprechender Adressen)
- praktische Anregungen, wie man in das

Kraus, Werner: Kompendium der sensitiven Krankenbeobachtung durch das Krankenpflegepersonal. Fresenius, Bad Homburg, 1987, 356 S., 18,- DM. ISBN 3-922298-50-8

Der Autor schreibt im Vorwort seines Buches: „In der Theorie läßt sich nur bedingt lernen, was im Umgang mit kranken Menschen alles zu erkennen und zu erfahren ist.“ „Trotzdem soll hier der Versuch gemacht werden, für den Pflegebereich, in einer alphabetischen Ordnung möglichst viel von dem aufzuzeigen, was an einem Patienten allein durch aufmerksame Beobachtung registriert werden kann ...“.

Schaut man sich den Inhalt dieses „Kompendiums“ an, so wird schnell klar, daß es sich hierbei kaum um ein kurzgefaßtes Lehrbuch handelt. Es handelt sich lediglich um eine tabellarische Anhäufung exotischer Krankheitsbilder, bei der man nur spekulieren kann, inwieweit diese etwas mit dem gerade Beobachteten zu tun haben.

Beispiel:

Beobachtung der Haut		
Beobachtung von:	bevorzugt im Bereich von:	mögliche Krankheit:
Kalkablagerungen, weiß durchschimmernd	Fingerbeeren	Calcinosis metabolica circumscripta
Tumor, von Bindfaden oder perlartigem Saum umgeben	Gesicht	Epithelioma basocellulare planum cicatricans

So geht es in diesem Kompendium fortlaufend weiter. Alle Gebiete der Krankenbeobachtungen werden auf diese Art und Weise

Fasten einsteigt und es wieder abbricht, und welche Regeln man beachten sollte

- hilfreiche Ratschläge, wie man sich bei Flatulen helfen und die im Fasten gelernte Lebens- und Ernährungsweise auch danach beibehalten kann.

Darüber hinaus erzählen erstmals auch Fastende selbst ausführlich von ihren Beweggründen und Erfahrungen. *Wa*

„abgehandelt“. Auf irgendwelche Erklärungen dieser wahrlich exotischen Krankheitsbilder wird verzichtet. Versucht man zweifelt zu erfahren, um was für Krankheiten es sich handelt, muß auf das bekannte „grüne, medizinische Wörterbuch“ zurückgegriffen werden.

In diesem Kompendium der Krankenbeobachtung steckt ein reichlich hoher Verwirrfaktor, was das Verständnis für halbwegs sinnvolle Krankenbeobachtung angeht. Dieses Kompendium hat keinen praktischen oder theoretischen Wert, solange es auf keine pathophysiologischen Zusammenhänge zwischen Beobachtetem und dem möglichen Krankheitsbild hinweist. So sind bei der Beobachtung der Bradycardie 29 verschiedene Ursachen aufgezählt, die von der chronischen Anilinvergiftung bis zur Verdauungsstörung reichen. Auf irgendwelche Zusammenhänge oder Erklärungen wurde verzichtet.

Die einzige Leistung dieses Buches besteht darin, ein Goethe-Zitat zu finden, was zu

dem Buchtitel paßt, wenn man bedenkt, wie umfangreich Goethes Werk ist.

Michael Kleinekemper

Umschau

Arbeitsgemeinschaft der Pflegedienstleitungen der Krankenhäuser in der Freien und Hansestadt Hamburg

Jahreskongreß vom 5. bis 6. Mai 1988

Thema: Möglichkeiten und Grenzen der Leistungserfassung in der Patientenversorgung. Die Tagung wird in Zusammenarbeit

mit dem DKI durchgeführt. Kosten: DM 140,- für ALK-Mitglieder, DM 180,- für alle anderen Teilnehmer

Nähere Informationen: Herr Wobig, Arbeitsgemeinschaft der Pflegedienstleitungen der Krankenhäuser in der Freien und Hansestadt Hamburg, Postfach 90 15 65, 2100 Hamburg 90, Telefon (0 40) 79 21-24 27

Anmeldungen: Die Anmeldung erfolgt durch Überweisung der Teilnehmergebühr an Deutsche Bank Hamburg, BLZ 200 700 00, Kto. 611 3666.

Buchbesprechungen

Niggemeyer/Lützner: Fasten verändert mein Leben. 160 Seiten, Großformat. Geb. DM 29,80. Kösel Verlag München, 1987.

Eine gute Idee und ausgezeichnet verwirklicht und auch noch preiswert auf den Markt gebracht: das Fastenerlebnis so wirklichkeitsnah, wie es sich in gedruckter Form überhaupt wiedergeben läßt. Eine begabte Fotografin hat zahllose Aufnahmen gemacht: Faster in jeder Situation, meist fröhlich, auch besinnlich, einzeln, in der Gruppe, dazwischen die Texte, führend und orientierend von Lützner, Erlebnistexte von den Fastern, meist spontane Äußerungen, auch besonnene Rückschau, Erfahrungen und Urteile von Gruppenleitern, in der Klinik, in geistlichen Häusern, in Ferienhäusern, zu Hause und im Dienst. So kann sich jeder ein Bild machen von dem, was beim Fasten vor sich geht, emotional und rational, ein menschliches Vollerlebnis, an dem jeder wachsen und reifen muß.

Die Fasteneuphorie wird auch nicht zu weit getrieben, vor allem indem der Übergang vom Fasten zur Vollwertkost, das dem Fasten erst den richtigen Sinn gibt, organisch angefügt ist und seine Schwierigkeiten nicht unterschlagen werden. Im übrigen ist ein wenig Übertreibung ganz nützlich, denn es würde, aufs Ganze gesehen, nichts schaden, wenn wir uns vom Volk der Fresser zum Volk der Faster wandeln würden.

R. Wilhelm, Berlin

Heilpflanzen-Lexikon für Ärzte und Apotheker. Begründet von H. Braun, neubearb. v. Prof. Dr. Dietrich Frohne. 5. erw. u. neubearb. Aufl. 1987, 315 S., geb. DM 48,—. Gustav Fischer Verlag, Stuttgart-New York.

Das immerhin schon in der 5. Auflage erschienene Lexikon für Ärzte und Apotheker bietet wahrlich viel, gerade den Kollegen, die mit Phytotherapie in der täglichen Praxis konfrontiert sind. Das bekannte Lexikon von Hans Braun wurde von Prof. Frohne gründlich überarbeitet, und so ist ein fast neues Lexikon entstanden, das nicht nur die altbekannte alphabetische Übersicht der Heilpflanzen bewahrt hat, sondern in dem auch die Heilpflanzenwirkung, die Anwendungsgebiete und die Toxikologie auf den neuesten Stand gebracht wurden. Auch die altbewährten Rezepturen findet man reichlich; in einem besonderen Kapitel ist in kurzer prägnanter Form das Indikationsverzeichnis zusammengefaßt, das sich als hilfreicher Wegweiser in der therapeutischen Vielfalt der Heilpflanzen erwiesen hat.

Dieses Buch sollte eine Pflichtlektüre eines jeden sich mit Phytotherapie beschäftigenden Arztes sein und auf keinen Fall bei Ärzten für Naturheilverfahren fehlen.

L. Fodor, Freyung

Bildatlas zur mikroskopischen Analytik pflanzlicher Arzneidrogen. Von Prof. Dr. rer. nat. Liselotte Langhammer, Berlin. 241 Seiten, Walter de Gruyter Verlag Berlin, New York, 1986. DM 280,—.

Mikroskopische Analytik ist angewandte Wissenschaft. Die Diagnose erwächst aus der Beobachtung des Feinbaues der untersuchten Arzneipflanze. Da therapeutisch genutzte Pflanzenwirkstoffe in mikroskopisch gut beobachtbaren Strukturen lokalisiert sind, ist es von großem Nutzen, taxonspezifische anatomische Merkmale von Pflanzenfamilien zu erarbeiten, die ihrerseits eine Fülle von Arzneipflanzen stellen

Exakte Bestimmungen können so oft nur durch vergleichende Untersuchungen von authentischem Material erfolgen.

Im Bildatlas Langhammer sind durch bestechende Wiedergaben in Farbe und Form stereotyp wiederkehrende Familienmerkmale der Pflanzen ebenso erkennbar, wie feinere Unterschiede, die eine spezifische Diagnose stützen können.

Dabei weist das ausgezeichnet ausgestattete Werk auch auf Drogenverfälschungen bzw. Verwechslungen hin und gibt dem Analytiker der Praxis klare Richtlinien für seine Arbeit.

Im vorliegenden Bildband mit seinen 735 bestechend klaren farbigen Abbildungen sind die Drogen nach Pflanzenfamilien geordnet. Dadurch sind typische Familiencharakteristika einprägsam dargestellt. Dazu werden aber auch analytisch verwertbare Merkmalsunterschiede einander gegenübergestellt.

Der Bildatlas ist für alle mit der Analytik pflanzlicher Arzneidrogen befaßten Berufe gedacht und bietet eine einmalige Darstellung von großer Prägnanz und Übersichtlichkeit.

Der Pflanzenanalytiker in Untersuchungsämtern wird sich des Werkes ebenso bedienen wie der Apotheker in der Phytotherapeutika produzierenden Industrie, der Drogen beurteilt.

Es ist aber auch der Apotheker, der für die Identität und Reinheit der Teedrogen verantwortlich ist, oder der Studierende der Pharmazie, der pharmazeutisch-technische Assistent und der Pflanzenbiologe, der aus diesem Buch Nutzen ziehen kann.

Dabei ist der Bildatlas in optisch schöner Form und ausgezeichneter Buchqualität ein Genuß für jeden, der Freude an der Pflanze und ihrem Aufbau, ihren Besonderheiten und ihrer ästhetischen Schönheit hat.

Ein allgemeines Literaturverzeichnis, gegliedert in:

Arzneibücher und Kommentare,

Lehr- und Handbücher,

Originalarbeiten,

schließt den Text des Buches ab.

K. Ch. Schimmel, Bad Füssing