

Gudrun Kotthoff, Barbara Haydous: Ernährungs- und Diättherapie, Indikation, Ernährungsprinzip, Nährstoffrelation, Vorwort von G. Wolfram, Deutscher Ärzte-Verlag, Köln, 1992, 247 Seiten, gebunden, 74 DM

Das von zwei Ernährungsberaterinnen in Zusammenarbeit mit namhaften Klinikern erarbeitete und im Großformat DIN A 4 herausgebrachte Kompendium kann als Standardwerk auf neuestem Stand gelten, welches – aus der Praxis für die Praxis geschrieben – alle gängigen Formen der Ernährungs- und Diättherapie abdeckt.

Nach einleitenden Empfehlungen zum täglichen Nährstoffbedarf werden von Vollkost und vegetabilen Kost über Reduktions- und Diabetes-Diät, eiweiß- und elektrolytdefinierte Ernährungsformen bis hin zu Sonderdiäten (zum Beispiel ballaststoffreiche Kost, glutenfreie Diät, Allergen-Suchdiät) und der Auflistung von Trink- und Sondennahrungen detaillierte Beschreibungen gegeben. Dabei werden jeweils abgehandelt: Indikation, Prinzipien, Nährstoffrelation, geeignete und ungeeignete bezie-

hungsweise verbotene Speisen, Zahl der Mahlzeiten pro Tag und Vorschläge zur Gestaltung des Speisezettels. Ausführliche Tabellen zu Nährwerten, Inhaltsstoffen und Lebensmittelintoleranzen sowie Hersteller- und Bezugsquellennachweise von Diätetika und Adressen von Selbsthilfegruppen und Verbänden im Anhang runden das höchst informative und auch in der äußeren Gestaltung sehr ansprechende Buch ab. Ärzte in Praxis und Klinik sowie Ernährungsfachkräfte werden diesen gelungenen Leitfaden in der täglichen Arbeit zu schätzen wissen.

Wolfgang Schweizer,
Neuenmarkt

Sigrid Das: Entgiften und entschlacken!, TRIAS (Thieme-Hippokrates-Enke), Stuttgart, 1990, 127 Seiten, 4 Abbildungen, kartoniert, 24,80 DM

Die Autorin, die über eine jahrzehntelange Erfahrung auf dem Gebiet der Naturheilkunde verfügt, bietet dem Leser wertvolle Hinweise, wie der Körper auf relativ einfache Weise entschlackt werden kann. Darm, Leber, Haut und Nieren gehören zu den

wichtigsten Organsystemen des menschlichen Stoffwechsels, die am Abbau der Nahrung beteiligt sind. Diese Systeme leiden jedoch im Laufe der Jahre unter Abnutzungserscheinungen, sind also oft nicht mehr voll funktionsfähig. Sie können dann auch nicht mehr die von außen auf den Körper zukommenden Fremd- und Schadstoffe unschädlich machen. So entstehen häufig Störungen im Stoffwechsel wie Rheuma, Gicht, Allergien und andere. In klarer und allgemeinverständlicher Weise werden die Funktionen der einzelnen Entgiftungsorgane und die Belastungen, denen sie ausgesetzt sind, vorgestellt. Es werden verschiedene Maßnahmen aufgezeigt, die zur Unterstützung der Entgiftungsfunktionen herangezogen werden können. Neben Anleitungen zur Durchführung einer Hauskur finden sich Ratschläge für ein tägliches Entsorgungsprogramm. Das aktuelle und preiswerte Büchlein kann ob seiner wertvollen Hinweise jedem Gesundheitsbewußten als Lektüre empfohlen werden.

Hellmut Schruffer,
Augsburg

Reiner Gödtel: Suchtklopfen, Gedichte, Edition L, Loßburg, 1991, 32 Seiten, kartoniert, 12,80 DM

Für diese Gedichte erhielt der Autor zu Recht 1989 den ersten Preis des Lyrischen Oktober in Bayreuth. Es ist wahrhaftig nicht leicht, diesen äußerst kreativen, oft halluzinatorisch anmutenden Gedankenflügen durch das Labyrinth des Unbewußten und durch die sensiblen Strukturen mehrdimensionaler Seelenlandschaften zu folgen. Wer sich aber von diesen irritierenden Träumen tragen läßt, blickt von dem höheren Niveau dieser sprachlichen Miniaturen wie von einem Minarett auf eine Realität, welche die wesentlichen Konturen zeigt, an denen wir immer wieder zu zerbrechen drohen. Der Titel entstammt einem dieser sensiblen lyrischen Kunstwerke: Pralles Leben/eingepfercht Kopf/bewußtsein/der Marionette/beäubt baumeln/Hampelmänner/temperatur gesenkt/Quarantäne im Panzer/leib SUCHTKLOPFEN/. Der Autor: Schriftsteller, Gynäkologe, Psychotherapeut.

Gerhard Uhlenbruck,
Köln

RIOPAN® 400/Tabletten, RIOPAN® 800/Tabletten, RIOPAN® Gel · **Zusammensetzung:** Eine Tablette Riopan 400 enthält 444–500 mg Magaldrat entsprechend 400 mg Magaldrat, wasserfrei. Eine Tablette Riopan 800 enthält 889–1000 mg Magaldrat (entsprechend 800 mg Magaldrat, wasserfrei). 10 ml Gel (1 Beutel) enthalten 800 mg Magaldrat, wasserfrei. **Anwendungsgebiete:** Sodbrennen und saures Aufstoßen, nervöse Augenbeschwerden („Reizmagen“), Magenreizungen nach übermäßigem Alkoholkonsum, Nikotin- oder Kaffeegenuß, magenbelastender Medikation oder Diät, akute und chronische Magen- und Zwölffingerdarmgeschwüre (Ulcus ventriculi et duodeni). **Gegenanzeigen:** Längere Anwendung und hohe Dosen bei stark eingeschränkter Nierenfunktion ohne regelmäßige Kontrolle der Magnesiumspiegel im Serum. Bei Tabletten: Fructose/Sorbit-Intoleranz. **Nebenwirkungen:** Insbesondere bei hoher Dosierung kann es zu breiigen Stühlen, erhöhter Stuhlfrequenz und in seltenen Fällen zu Durchfall kommen. Unter der empfohlenen Dosierung sind unerwünschte Erscheinungen jedoch sehr selten.

Weitere Angaben zu Riopan · **Hinweise:** Da Riopan zuckerfrei und natriumarm ist, kann es insbesondere auch von Diabetikern und Patienten mit Bluthochdruck eingenommen werden. Eine gleichzeitige Verabreichung von Riopan mit anderen Arzneimitteln (z. B. Tetracyclinen) sollte vermieden werden, da hierdurch deren Resorption beeinträchtigt werden kann. Deshalb sollte die Einnahme dieser Arzneimittel eine Stunde vor oder nach der Einnahme von Riopan erfolgen. **Handelsformen und Preise:** Riopan 400/Tabletten: Packung mit 20 Stück (N1) DM 7,80; Packung mit 50 Stück (N2) DM 15,95; Packung mit 100 Stück (N3) DM 27,90. Riopan 800/Tabletten: Packung mit 20 Stück (N1) DM 12,95; Packung mit 50 Stück (N2) DM 27,95; Packung mit 100 Stück (N3) DM 46,95. Riopan Gel: Packung mit 20 Beuteln zu 10 ml DM 21,35; Packung mit 50 Beuteln zu 10 ml DM 44,85; Flasche mit 250 ml DM 25,80. Klinikpackungen. (Stand 12/91)

BYK
Byk Gulden
D-7750 Konstanz

Reizmagen?

RIOPAN®
regelt's

S.G.A.

Das Sänicht-Gitter-Ataxium