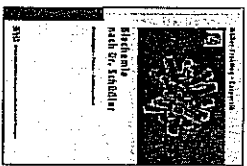


Margit Müller-Frahling /

Birte Kasperzik

Biochemie nach Dr. Schüßler**Grundlagen – Praxis – Antitzanalyse**

Gebunden, 338 Seiten, Wissenschaftliche Verlagsgesellschaft mbH Stuttgart, 34,90 Euro



Diese neue Buch über die Schüßler'sche Biochemie hebt sich von vielen, jüngster Vergangenheit erschienenen Büchern über Schüßler-Salze ab. Es ist ein fundiertes und exakt recherchiertes Werk, in dem neben der Entwicklung der Biochemie auf die medizinischen Wirkungseigenschaften der Salze eingegangen wird. Die Autorinnen – Margit Müller-Frahling ist Mineralstoffberaterin und Birte Kasperzik Apothekerin mit Zusatzausbildung in Naturheilverfahren, beschäftigen sich seit längerer Zeit mit der biochemischen Lehre. Neben einer ausführlichen Beschreibung der Basis- und Ergänzungssalze (hier als Erweiterungsmittel bezeichnet) führen sie Fallbeispiele zu den Salzen an und dokumentieren fotografisch und auch für den Anfänger deutlich erkennbar die Antitzzeichen.

Nicht ganz im Sinne der klassischen Biochemie indes sind die Beschreibungen von drei weiteren Salzen, die nicht von Schüßler in die Biochemie eingeführt wurden. Streng genommen lässt sich die Ergänzungsmitteltreihe auf über 70 Salze erweitern, denn so viele Elemente wurden inzwischen im menschlichen Organismus nachgewiesen. Dabei dürfen wir aber nicht vergessen, dass Dr. Schüßler „eine scharf begrenzte Therapie“ schaffen wollte mit einem überschaubaren Heilmittelschatz.

Problematisch und schwer nachzuvollziehen sind außerdem die Bezüge zu „charakterlichen Strukturen“. Hier vertritt ich die Meinung, dass Homöopathie und Bach-Blüten die idealeren Therapien für charakterliche und seelische Schwächen sind. Und vergessen wir nicht: Dr. Schüßler hat zu einigen Salzen zwar psychische Indikationen geliefert – nicht aber über charakterliche Strukturen spekuliert. Kritikpunkt ist ebenso die Empfehlung, im akuten Fall bis zu 100 Tabletten eines Salzes auf den Tag verteilt einzunehmen. Inwiefern dies mit Schüßlers sensibler Reiztherapie zu vereinbaren ist, mag jeder Leser selbst beurteilen. Dennoch ist dieses Buch empfehlenswert, weil es die Biochemie von deren Anfängen bis heute klar darstellt und viele Wirkungsmechanismen in die Tiefe gehend beschreibt.

Günther H. Heepen

Jürgen Pfaff

Handbuch der heilenden Farben

Kartoniert, 429 Seiten, Windpferd Verlag, 9,90 Euro

Die Farbtherapie ist seit langem in Medizin und Naturheilkunde integriert und ihre Heilwirkungen wurden schon Anfang der 1950er-Jahre von Prof. L. Eberhard ausführlich dokumentiert. Blickt man weitere 150 Jahre zurück, so stößt man auf die Farbenlehre von Johann Wolfgang von Goethe. Seine Theorien zählen zu den wichtigsten der Farbenlehre und besitzen noch heute Gültigkeit. Jürgen Pfaff, der kurz auf den geschichtlichen Hintergrund eingeht, beschreibt alle Far-



ben, ihre Schwingungsfrequenz, ihre Wirkungen auf Körper, Geist und Psyche sowie ihre Zuordnungen zu den Chakras. Spricht man von Farbtherapie, kommt man um die Aura-Soma Behandlung der Engländerin Vicky Wall nicht herum – und schließlich widmet der Autor auch diesem Thema einige Seiten, die die praktische Handhabung erleichtern. Jürgen Pfaff, der als Farbberater tätig ist, offenbart den Lesern mit seinem Buch „die schönsten Techniken zum Heilen und Inspirieren“ mit Farben.

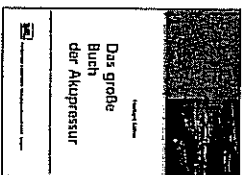
(hee)

Herbert Mihm

Das große Buch der Akupressur

Gebunden, 281 Seiten, Medizinisch Literarische Verlagsgesellschaft mbH, 34,90 Euro

Die Akupressur zählt seit Jahrzehnten zu den schnell erlernenden und effektiven Naturheilverfahren und hat, beginnend mit dem regelrechten Boom Ende der Siebziger Jahre, Millionen Anhänger gefunden. Ein Selbsthilfebuch, mit dem man gut arbeiten kann, sollte sich von Praxishüchern dadurch unterscheiden, dass das Thema ohne Umschweife und überflüssige Erklärungen prägnant dargestellt wird, es ein unproblematisches Auffinden der Beschwerden ermöglicht und die Anleitungen rasch umzusetzen sind. Alle diese Anforderungen erfüllt das Buch von Herbert Mihm, der als Heilpraktiker und Masseuse seit Jahren mit der Akupressur vertraut ist. In alphabetischer Reihenfolge erklärt er von A wie Abszess bis Z wie Zahnschmerzen, welche Aku-



punkturpunkte gedrückt werden müssen, um Erleichterung von seinen Beschwerden zu erfahren. Das Auffinden der Punkte ist kurz und exakt in präzisen Zeichnungen beschrieben und leicht umzusetzen. Hilfreich sind ergänzend auf knapp 50 Seiten die Darstellungen der Meridiane mit einer zusammenfassenden Auflistung aller Punkte und der zugeordneten Beschwerden. Kurzum: Ein hervorragendes Buch für zu Hause aber ebenso für die Praxis.

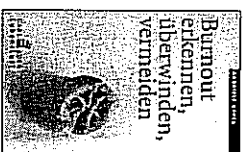
(hee)

Gabriele Krypta

Burnout erkennen, überwinden, vermeiden

Kartoniert, 233 Seiten, Carl Auer Verlag, 16,95 Euro

Das Burn-out Syndrom (engl.: burn out = ausgebrannt sein) nimmt seit Jahren kontinuierlich zu. Betroffen sind Menschen aus allen Arbeitsschichten. Sie leiden unter Erschöpfung, Depressionen und Leistungsabfall. Die Autorin Gabriele Krypta ist Unternehmensberaterin, Coach und Trainerin mit 25-jähriger Berufserfahrung. In diesem Buch geht sie ausführlich auf das Thema Burn-out ein. Der Weg in die Burn-out Falle, das Selbsterkennen und das Leben danach sind nur einige Beispiele. Tipps und Anregungen helfen Betroffenen im Umgang mit dem „Ausgebranntsein“. Gabriele Kryptas Buch ist ein intensives Arbeitsbuch über das Phänomen Burnout. Empfehlenswert für Leser, die sich für dieses Thema interessieren oder selbst am Burn-out Syndrom leiden.



(phee)