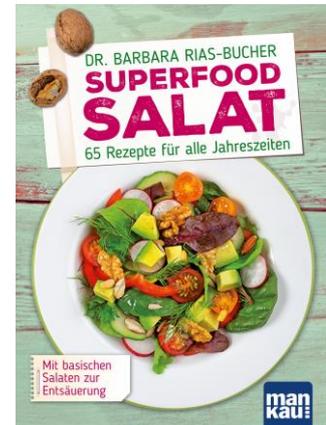


### **Barbara RIAS-BUCHER: SUPERFOOD SALAT**

65 Rezepte für alle Jahreszeiten. Mit basischen Salaten zur Entsäuerung

Mankau Verlag, Murnau am Staffelsee 2016. 15.40

Salate sind einfach vielfältig und abwechslungsreich, egal, ob als Bei-lage, als Zwischenmahlzeit oder als Hauptgericht. Er wird zumeist roh genossen, hat wenig Kalorien, regt die Verdauung an und gilt allgemein als gesundes und Krankheiten vorbeugendes Nahrungsmittel. Auf 140 farbenfrohen Seiten bietet dieser Band für jede Jahreszeit etwas. Die meisten in diesem Buch vorgestellten Rezepte folgen dem Trend der leichten Ernährung. Nach einleitenden Informationen findet man in vier großen Kapiteln, und zwar „Bio-aktiv genießen“, „Mit Basen entsäuern“, Eiweiß sichern“ und „Ballaststoffe nützen“, 65 Rezepte, gegliedert nach Zutaten, Zubereitung und Tipps. Das dazugehörige Foto lässt gleich das Wasser im Munde zusammenlaufen.



### **Christoph RASCHKA/Lutz NITSCHKE (Hrsg.) : PRAKTISCHE SPORTMEDIZIN**

Thieme Verlag, Stuttgart 2016. 61.70

Dieses Buch wendet sich in erster Linie an den in der Praxis tätigen Haus- oder Facharzt, der nur über ein begrenztes Zeitbudget verfügt, somit hier einen übersichtlichen Leitfaden sportmedizinischer Befunde vorfindet und damit Sport treibende Patienten behandeln kann. So werden zum Beispiel die wichtigsten Inhalte als Kurzzusammenfassungen in Form von Praxistipps und Merksätzen besonders hervorgehoben. Der inhaltliche Bogen, von über 40 Fachleuten und Wissenschaftlern bearbeitet, spannt sich von der sportmedizinischen Untersuchung, über Leistungs- und Funktionsdiagnostik, Sport bei Erkrankungen, Sport in der Rehabilitation, Sport und Ernährung, dem Übertrainingssyndrom bis zu Doping und Betreuung am Spielfeldrand. Auch rechtliche Aspekte für Sportmediziner werden behandelt. In seiner Gesamtheit ein äußerst übersichtliches Werk mit vielen Abbildungen und Grafiken, auch als Nachschlagewerk in der täglichen Praxis geeignet.

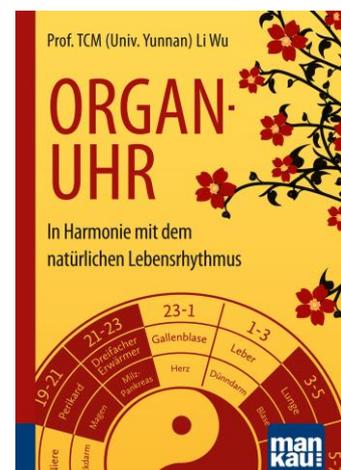


### **Li WU: ORGANUHR**

Die Harmonie mit dem natürlichen Lebensrhythmus

Mankau Verlag, Murnau am Staffelsee 2016. 8.20

Tatsache ist, dass sich unser Leben immer weiter vom natürlichen Rhythmus entfernt (dies gilt nicht nur für Schichtarbeiter), körperliche und seelische Beschwerden sind die logische Folge. Der Wechsel zwischen Tag und Nacht, zwischen Anspannung und Entspannung, zwischen Aktivitäts- und Ruhephasen gerät aus dem Gleichgewicht, woraus sich Auswirkungen auf unsere Organe ergeben. Nach einer Einführung in das System und das ganzheitliche Weltbild der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) stellt der Autor dar, wie unsere „Organuhr“ funktioniert,



wann welches Organ am meisten beansprucht wird und zu welcher Zeit man am besten auf ein Organ einwirken kann. Als Ergebnis sollen wir wieder im Einklang mit unserer inneren Uhr leben, die dem Rhythmus der Jahreszeiten, den Mond- und Sonnenphasen und von Tag und Nacht unterworfen ist. Kräuterheiltees und Akupressur sind dazu nützliche Helfer.

### **Elisabeth POLSTER: SÜNDIGEN ERLAUBT**

Zum Wohlfühlgewicht ohne Diät.

Goldegg Verlag, Berlin 2016. 19.95

Das Ziel der Autorin heißt, in einfacher und verständlicher Form Einblicke in die Funktionsweise des menschlichen Stoffwechsels zu geben und aufzuzeigen, wie sich die Art der Ernährung auf Lebensfreude, Gesundheit, Wohlbefinden, Gewicht und Leistungsfähigkeit auswirkt. Wie schon im Untertitel angekündigt, geht es um keine Diät, sondern darum, sich aktiv und eigenverantwortlich mit gesunder Ernährung und damit auch mit dem eigenen Wohlbefinden auseinanderzusetzen. Ausreichend Bewegung gehört da natürlich auch dazu. Wichtig ist aber, jede Veränderung mit kleinen Schritten zu beginnen, nicht zu streng mit sich selbst zu sein und es mit Freude und Humor anzugehen. Eine Auswahl von „LISIS Vital-Rezepten“, die von ihr die Auszeichnung „Gaumen-Feuerwerk“ erhalten haben, beschließt den Band.



### **Matt RABIN/ Robert HICKS: SCHMERZFREI RAD FAHREN**

Verletzungen verstehen, behandeln und vorbeugen

Delius Klasing Verlag, Bielefeld 2016. 23.60

Zwei Fachleute ihrer Sparte, nämlich Matt Rabin, er arbeitet in einer Londoner Klinik und ist Chiropraktiker und Ernährungsberater eines Rad-Profi-Teams, und Robert Hicks, Redakteur für Gesundheit und Fitness bei verschiedenen Radsportmedien, haben sich zusammengetan und diesen Ratgeber geschrieben. Schließlich kann jede Verletzung, sei sie durch einen Unfall oder durch Übertraining bedingt, dramatische Auswirkungen auf die Leistung haben, ganz abgesehen von den unangenehmen Schmerzen. In vier großen Abschnitten, dem wichtigen Thema der „Vorbereitung“, und weiters den Abschnitten über „Verletzungen“, „Rehabilitation“ (dieses Kapitel beinhaltet auf rund 50 Seiten viele effiziente Übungen, in Wort und Bild ausführlich beschrieben) und „Problemen“ wird das Thema umfassend abgehandelt. Die Autoren verlassen sich nicht nur auf eigenes Wissen, sondern haben auch Profis befragt, wie sie mit ihren Verletzungen umgegangen sind.



### **Andrew BIEL: TRAIL GUIDE ANATOMIE**

Anatomie praktisch begreifen

KVM-Der Medizinverlag, Berlin 2014. Mit DVD. 34.95

Dieses erstmals in deutscher Sprache vorliegende großformatige Buch mit Ringbindung vermittelt äußerst anschaulich mit unzähligen Abbildungen Lage, Aufbau und Funktion der Körperstrukturen sowie das Wissen über unterschiedliche Palpationstechniken. Weiters gibt es viele Tipps, wie man das Tastvermögen trainieren und verbessern



kann, schließlich verfügen die Fingerspitzen als äußerst sensibler Bereich über tausende Nervenenden. Schritt für Schritt wird einem vermittelt, wie man Muskeln, Gefäße, Bänder und Knochen schnell und einfach finden kann. Nach einer ausführlichen Einleitung mit vielen Tipps fängt die Reise durch den Körper an, beginnend mit Schulter und Arm, weiter über Unterarm und Hand, Wirbelsäule und Thorax, Kopf, Hals und Gesicht, Becken und Oberschenkel bis zu Bein und Fuß. Der Anhang bietet neben einem praktischen Abschnitt über Synergisten (Muskeln die zusammenarbeiten) noch Glossar und Index. Besonders interessant ist die beiliegende DVD, auf der der Autor die im Buch beschriebenen Techniken an Personen vorzeigt und jeweils in Überblendungen der gezeichnete Verlauf des Muskels gezeigt wird, wodurch ein besonders anschauliches Bild entsteht und gleichzeitig die Umsetzung in der Praxis Berücksichtigung findet.