

Werner KIESER (Hrsg.): KRAFTTRAINING IN PRÄVENTION UND THERAPIE

Grundlagen – Indikationen – Anwendungen
Hogrefe Verlag, Bern 2015. 2., überarbeitete und erweiterte Auflage. 49.95

Die Erkenntnis, dass die wirksamste präventive und therapeutische Maßnahme nicht Schonung, sondern kontrollierter Muskelaufbau ist, steht im Zentrum des Buches, in dem mehrere Fachleute das Kiesel Training vorstellen. Der erste Abschnitt wendet sich den Grundlagen von Muskelkraft und Krafttraining zu. Im zweiten Kapitel wird das Kiesel Training ausführlich beschrieben und das dritte Kapitel behandelt Indikationen und Anwendungen des Kiesel Trainings, wobei unter anderem Abschnitte zum Krafttraining im Alter, zur Kräftigungstherapie vor und nach operativen Eingriffen, zur Kraftsteigerung und Muskelhypertrophie durch hochintensives Einsatztraining als auch zu Risiken für Herz und Kreislauf beim Sport, Symptomatik von Komplikationen und vorbeugende Maßnahmen zu finden sind. Ein Sachregister beschließt den Band.



Werner Kieser
(Hrsg.)

**Krafttraining in
Prävention und
Therapie**

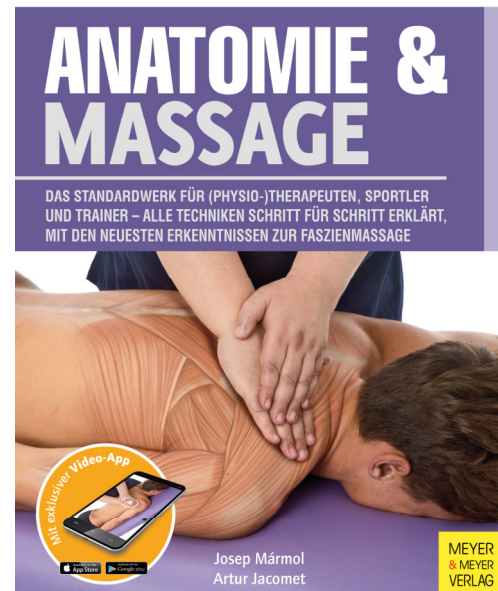
Grundlagen · Indikationen · Anwendungen
2., überarbeitete und erweiterte Auflage

hogrefe

Josep MÁRMOL/ Artur JACOMET: ANATOMIE & MASSAGE

Das Standardwerk für (Physio-)Therapeuten, Sportler und Trainer. Alle Techniken Schritt für Schritt erklärt, mit den neuesten Erkenntnissen zur Faszienmassage.
Meyer & Meyer Verlag, Aachen 2018. Mit exklusiver Video-App. 28.80

Dieser Leitfaden beschreibt auf praktische Art die Durchführung manueller Massagen auf Grundlage des Konzepts sogenannter myofaszialer Ketten. „Mithilfe dieses holistischen Ansatzes werden die Strukturen des Körpers und der Körper als Gesamtes sowie die Funktion, Haltung und Bewegung betrachtet. Dadurch können Praktiker zudem im Nachhinein die Ergebnisse ihrer Behandlung einschätzen“, liest man im Vorwort. Das reich bebilderte Buch enthält viele Schritt-für-Schritt Anleitungen. Besonders gelungen und anschaulich sind jene Bilder, in denen die Muskeln in das reale Foto „eingebildet“ sind. Ergänzt wird das Buch mit 21 Demonstrationsvideos mit den wichtigsten Massagetechniken.



**ANATOMIE &
MASSAGE**

DAS STANDARDWERK FÜR (PHYSIO-)THERAPEUTEN, SPORTLER
UND TRAINER – ALLE TECHNIKEN SCHRITT FÜR SCHRITT ERKLÄRT,
MIT DEN NEUESTEN ERKENNTNISSEN ZUR FASZIENMASSAGE



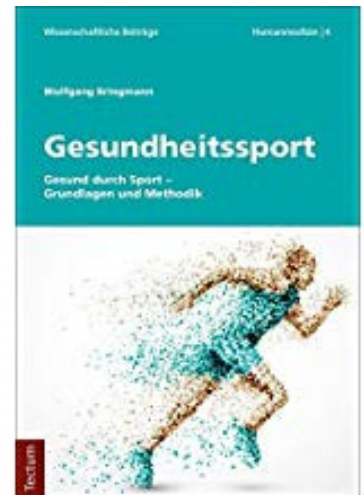
Josep Märmol
Artur Jacomet

MEYER
& MEYER
VERLAG

Wolfgang BRINGMANN: GESUNDHEITSSPORT

Gesund durch Sport – Grundlagen und Methodik
Tectum Verlag, Baden-Baden 2018. 41.-
(Reihe Humanmedizin, Band 4)

Intention des Buches ist es, dem zunehmenden Bewegungsmangel entgegenzuwirken, weil die Bedeutung von körperlichen Aktivitäten häufig immer noch unterschätzt wird, sodass es notwendig ist, auf allen Ebenen der Gesellschaft das präventive und therapeutische Potential von Sport und Bewegung besser einzusetzen. Nach allgemeinen sportmethodischen Grundlagen geht das nächste Kapitel auf krankheitsspezifische Sportgestaltung ein, gegliedert nach Herz-Kreislaufsystem, Atmungssystem, Stoffwechselsystem, Stütz- und Bewegungssystem, Neurologisches System und Immunsystem. Bemerkenswert ist auch das Kapitel „Sporttreiben unter besonderen Bedingungen“, das für verschiedene Bereiche wertvolle Anregungen bereithält (zum Beispiel: Sport bei Wetterfühligkeit, Sport bei fieberhaften Erkrankungen, Sport nach der Schwangerschaft, Sport mit künstlichem Gelenkersatz – Endoprothese u.a.).



Libby WEAVER: ENERGIEGELADEN STATT DAUERMÜDE

Energiefresser erkennen – ungeahnte Kraftquellen freisetzen
TRIAS Verlag, Stuttgart 2018. 17.50

Energiemangel kann zahlreiche unterschiedliche Ursachen haben und stellt für viele Menschen eine Art Dauerzustand dar. Die australische Autorin, Biochemikerin und Spezialistin für ganzheitliche Gesundheit, stellt fest, dass das Energieniveau vom Hormon- und Nervensystem, von Verdauung und Entgiftung und von der Funktion etlicher Organe abhängig ist. In zehn Kapiteln geht sie den möglichen Ursachen nach und gibt konkrete Tipps, denn wenn man das komplexe menschliche Energiesystem besser versteht, kann man seine persönlichen Energiefresser feststellen und sie gezielt beseitigen. Ziel ist, wieder energiegeladen in den Tag starten zu können, um den täglichen Anforderungen besser gerecht zu werden, allerdings muss man dafür auch etwas tun. Die Autorin bemüht sich, auch schwierige Themen für Laien verständlich darzustellen.



Thomas PFEIFER: TREFFEN SICH ZWEI KNOCHEN

Fit und gelenkig bis ins hohe Alter.
Westend Verlag, Frankfurt am Main 2016. 15.50

„Wie kostbar diese Gabe der schmerzfreien Bewegung ist, begreifen wir in der Regel erst, wenn die Gelenke zwicken und wehtun. Denn die Arthrose, also der Verschleiß, ist leider unvermeidlich. Und manche erwischt auch die Arthritis, also das Rheuma“, lesen wir im Klappentext. Der Autor, von Beruf Orthopäde, geht den Ursachen nach, beschreibt den Aufbau der Gelenke und deren Zusammenspiel mit dem Körper und behandelt die Stärken und Schwächen der Knorpel, mit dem bekannten Manko, dass Knorpel nicht heilen. Wieder hören wir, dass die Zauberformel regelmäßige und ausreichende Bewegung heißt, und das gilt speziell auch für Kinder (Zitat: „Kinder stundenlang stillsitzen zu lassen ist geradezu verantwortungslos“). Im Zentrum stehen auch die vielfältigen Therapiemöglichkeiten, die die Lebensqualität entscheidend beeinflussen können, und natürlich das, was man selbst präventiv tun kann!



Johannes RANDOLF: KÖRPERLOGIK VERSTEHEN

Der Schlüssel zu dauerhafter Gesundheit, Beweglichkeit und Schmerzfreiheit

riva Verlag, München 2018. 20.60

Nach dem zuletzt vorgestellten Buch „Crawling Fitness“ folgt dieses Buch des Linzer Physiotherapeuten und Tanzpädagogen Johannes Randolf, in dem der Linzer Orthopäde Helmut Fließner und der Welser Osteopath Hans Meirhofer mit Vorwörtern vertreten sind. Der Autor möchte über das Verständnis des Zusammenspiels und der Zusammenhänge von Muskeln, Gelenken, Organen und Zellen das Hintergrundwissen für die Körperlogik liefern, um damit wieder eine eigene Gesundheitskompetenz zu erlangen. Im ersten und zweiten Kapitel behandelt Randolf den Istzustand des Gesundheits- beziehungsweise Krankheitsverständnisses vieler Menschen. Das dritte Kapitel befasst sich mit der Körperlogik, mit den wichtigen Informationen zur Funktionsweise des Körpers. Das vierte Kapitel greift die Informationen des zweiten Kapitels auf, um wertvolle Tipps für die Praxis zu geben, wie man sein Leben gesünder gestalten kann. Notwendigerweise geht es auch darum, alte Gewohnheiten abzulegen und neue aufzubauen. Verschiedene Übungen werden in Wort und Bild vorgestellt. Die Themen gesunde Ernährung sowie richtige Atmung werden ebenfalls angesprochen. Der wichtigste Satz des Autors: „Gesundheit ist auch ein Resultat Ihrer Entscheidungen“ darf allerdings nicht überlesen werden.

Johannes Randolf

**KÖRPER
LOGIK
VERSTEHEN**

Der Schlüssel zu dauerhafter Gesundheit,
Beweglichkeit und Schmerzfreiheit

riva