

Bernard C. KOLSTER: SCHMERZFREI UND GESUND MIT AKUPRESSUR

Heilen durch Fingerdruck

KVM - Der Medizinverlag, Berlin 2014. 2.Auflage. Mit DVD. 14.95

Der Autor, Arzt und Physiotherapeut, beschäftigt sich seit vielen Jahren mit der aus der Traditionellen Chinesischen Medizin kommenden Heilmethode der Akupressur. Ziel der Akupressur ist, „durch die Regulierung der Lebensenergie für eine harmonisches Gleichgewicht im Körper und damit für eine stabile Gesundheit zu sorgen“ und vor allem dies selbst machen zu können. Nach einer kurzen Einführung in die Traditionelle Chinesische Medizin folgen die Kapitel „Heilen mit Akupressur“ und der umfangreiche Bereich „Akupressur einzelner Körperregionen“, der in Wort und Bild ausführlich die Möglichkeiten vorstellt. Zwei weitere Kapitel wenden sich den häufigen Anwendungsgebieten zu und führen Möglichkeiten der Akupressur zur Entspannung an. Äußerst hilfreich erweist sich ein Beschwerderegister, das in alphabetischer Reihenfolge alle Krankheiten auflistet und den jeweiligen Akupressurpunkten zuordnet. Das Buch ist übersichtlich gestaltet, wichtige Informationen werden in farblich hervorgehobenen Kästchen zusammengefasst. Ein Glossar erklärt Fachausdrücke. (Die beiliegende DVD konnte mein Computer mit herkömmlichen Programmen nicht benutzen).



Mark LAUREN: FIT OHNE GERÄTE - KRAFTSTOFF

Die optimale Ernährung für weniger Körperfett und mehr Muskeldefinition – geeignet für Männer und Frauen

riva Verlag, München 2016. 17.50

Ergänzend zu dem Buch „Fit ohne Geräte“ legt der Autor, er war zertifizierter Sportausbildner amerikanischer Elitesoldaten, nun ein innovatives Konzept der Kalorienzyklen, bei dem sich Wochen mit höherer und niedrigerer Kalorien- und Kohlehydratzufuhr abwechseln, vor. Vollwertiges, natürliches und naturbelassenes Essen steht im Mittelpunkt des Programms, also fettarme Proteine, natürliche Kohlehydrate, gesundes Fett, Vitamine, Mineralstoffe und Wasser. Diese Vorgaben passen nach Meinung des Autors zu allen Lebensweisen unserer Zeit, einfach und tauglich für unterwegs und überall umsetzbar. Die ersten beiden Kapitel setzen sich mit Kohlehydraten, Proteinen und Fetten auseinander, das dritte Kapitel mit den Kalorienzyklen. Der nächste Buchabschnitt widmet sich dem Thema „Essen ist Kraftstoff“. Den Kern des Kraftstoffplans bilden die sieben Nahrungsmittelgruppen Fleisch, Fisch, Ei, Gemüse, Obst, Getreide, Nüsse und Saaten, sie entsprechen unserer ursprünglichen und natürlichen Ernährungsweise und helfen den Körper schlank und muskulös zu halten. Natürlich dürfen auch nicht entsprechende Rezepte für die Umsetzung des Plans fehlen, über fünfzig sind im Buch angeführt. Der Anhang bietet eine mehrwöchige Speiseplan-Vorlage.

