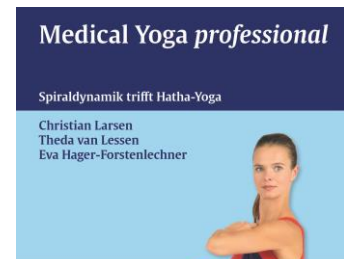


**Christian LARSEN u.a.: MEDICAL YOGA PROFESSIONAL**

Spiraldynamik trifft Hatha-Yoga

Thieme Verlag, Stuttgart 2015. 82.30

Das Buch bietet einen anatomisch-medizinischen Einstieg für alle, die sich für Hatha-Yoga interessieren und ihre Übungspraxis durch präzise Feinarbeit vertiefen möchten. Dazu kommt die Spiraldynamik, deren Prinzip eine Schlüsselfunktion im Bauplan des menschlichen Körpers einnimmt, somit eine ideale Ergänzung für die Bewegungstherapie darstellt. Die sechs Kapitel wenden sich dem aufrechten Stand, den Standhaltungen, der Wirbelsäulendrehung, den Stützhaltungen sowie dem Vorbeugen und dem Rückbeugen zu. Alle Kapitel sind nach dem gleichen Schema aufgebaut, nach einem Focus folgen Übungsziele, die wiederum nach Koordination und anatomischen Details Übungen anbieten. Als Kapitelabschluss findet man jeweils „Asanas & Yoga-Flow“ sowie Tipps für Yogalehrer. Viele aussagekräftige und klare Fotos unterstützen die Rezeption. Die ersten Umschlagseiten beschäftigen sich mit den Asananamen und ihrer Aussprache, den Abschluss bilden ein Literatur- und Sachverzeichnis.



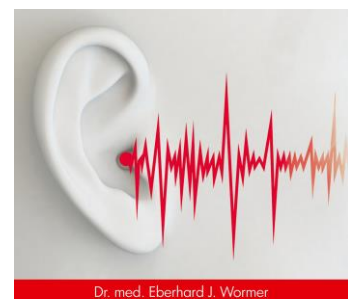
Thieme

**Eberhard J. WORMER: TINNITUS**

Wie Ohrgeräusche entstehen und wie man sich davon befreit

Mankau Verlag, Murnau am Staffelsee 2015. 15.40

Viele haben schon erlebt, dass sich plötzlich ein unangenehmes Pfeifen oder Rauschen im Ohr einstellt, das man als störend, belästigend oder gar die Lebensqualität beeinträchtigend wahrnimmt. Das Buch bietet einen Überblick über Tinnitus, wobei zunächst Informationen über das komplizierte Sinnesorgan Ohr gegeben werden und auch der weitaus komplexere Hörvorgang behandelt wird. Dann folgen die möglichen Ursachen dieser Ohrgeräusche, die meist nur ein Symptom anderer Erkrankungen sind, und Grundlagen der Tinnitus-Diagnostik. Mehr als die Hälfte des Buches wendet sich schließlich den Therapie-möglichkeiten zu (bei akutem und chronischem Tinnitus). Den Abschluss bilden Tipps zur Selbsthilfe sowie ein Glossar.

**TINNITUS**

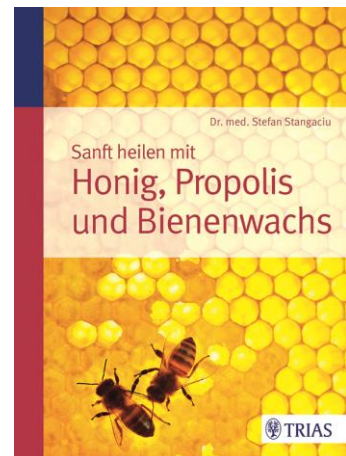
Wie Ohrgeräusche entstehen und wie man sich davon befreit

man  
kau

## **Stefan STANGACIU: SANFT HEILEN MIT HONIG, PROPOLIS UND BIENENWACHS**

TRIAS Verlag, Stuttgart 2015. 18.50

Der rumänische Autor und Arzt verrät, dass seine große Leidenschaft die Bienen und die Heilkräfte sind. Neben seiner Tätigkeit als Hausarzt bildet er Imker, Therapeuten und Absolventen medizinischer und pharmazeutischer Fakultäten zum Thema Apitherapie aus. Zentrales Thema des Buches sind die Bienenprodukte und deren Anwendung bei der Vorbeugung gegen viele Krankheiten und bei deren Heilung. Die Bienenprodukte Honig, Pollen, Bienenbrot, Propolis, Gelée Royale, Bienenwachs und Bienengift werden ausführlich behandelt und mit ihren Wirkungen beschrieben. Das letzte Kapitel gibt einen Überblick darüber, wie man mit Bienenprodukten die häufigsten Beschwerden und Erkrankungen lindern kann. Indikations- und Stichwortverzeichnis ergänzen den Band.

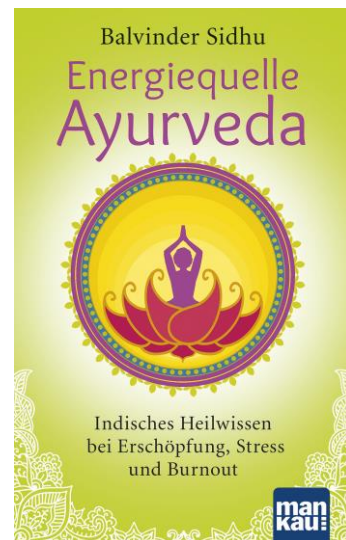


## **Balvinder SIDHU: ENERGIEQUELLE AYURVEDA**

Indisches Heilwissen bei Erschöpfung, Stress und Burnout

Mankau Verlag, Murnau am Staffelsee 2015. 10.30

In der Familie der Autorin ist uraltes indisches Heilwissen der ayurvedischen Heiltradition bereits seit Generationen verwurzelt. Seit ihrem zwölften Lebensjahr lebt sie in Deutschland und bemüht sich, das ganzheitliche Wissen der hinduistischen Gelehrten mit den Bedürfnissen der westlichen Gesellschaft als Ayurveda Therapeutin zu verbinden. Im Buch stellt sie neue, facettenreiche und effektive Wege vor, mit denen man wieder seine Energie zurückfinden und auch langfristig erhalten kann. Der ganzheitliche Ansatz umfasst ein Betrachten beziehungsweise Überdenken der Lebensgewohnheiten, die Entschlackung und Reinigung des Organismus auf körperlicher und geistiger Ebene, die mentale Stärkung durch Yoga und Meditationsübungen sowie typgerechte Ernährungs- und Energieprogramme. Die Autorin zeigt auch, wie man das alles leicht in seinen Alltag integrieren kann.



## **Dorothe VERBEEK/ Franz PETERMANN: ESSSTÖRUNGEN BEI JUGENDLICHEN VORBEUGEN**

Auffälliges Essverhalten erkennen und handeln

Hogrefe Verlag, Göttingen 2015. 16.95

Essstörungen treten vermehrt bei Jugendlichen auf, nicht selten sind Betroffene dann Hänseleien ausgesetzt. Aus ersten Anzeichen von Essstörungen können sich Magersucht, Bulimie oder Essanfallsstörungen entwickeln, die dann dringend einer Behandlung bedürfen. Das Buch beschäftigt sich mit den Fragen, wie man Essstörungen frühzeitig erkennen kann, wie man diesen Entwicklungen vorbeugen kann, wo es Unterstützungsangebote gibt und wie die Behandlung aussieht. Man bekommt Einblicke in die komplexe Innenwelt der Jugendlichen, ihren Nöten und



Dorothe VerbEEK  
Franz Petermann  
**Essstörungen  
bei Jugendlichen  
vorbeugen**  
Auffälliges Essverhalten  
erkennen und handeln

Problemen, und versteht die hinter Essstörungen verborgenen Ursachen, Konflikte und Probleme. Das Ziel heißt, Eltern und Lehrkräfte dafür zu sensibilisieren, wie man Jugendliche auf dem Weg zu einer gesunden, stabilen und selbstbewussten Person begleiten kann.

### **Elisabeth WINKLER: GESUNDER BAUCH IN 7 WOCHEN**

Goldegg Verlag, Berlin 2015. 16.95

Die Folgen ungesunder Ernährung kennt jeder: Übergewicht, Kopfschmerzen, Magen- und Darmprobleme, Sodbrennen, Schlafstörungen, Gelenkschmerzen und andere Symptome. Bauchform und Körperhaltung verraten, welche Ernährungsprobleme oder Krankheitsneigungen vorliegen. Das Ziel des Buches ist es, dabei zu helfen, sich und seinen Körper neu zu entdecken und die Gesundheit zu erhalten. Die Autorin, eine auf Darmgesundheit spezialisierte Ärztin, stellt einen 7-Wochen-Plan mit einem Darmerholungsprogramm vor und unterstützt sie mit Rezeptvorschlägen und Tipps für jeden Tag.

