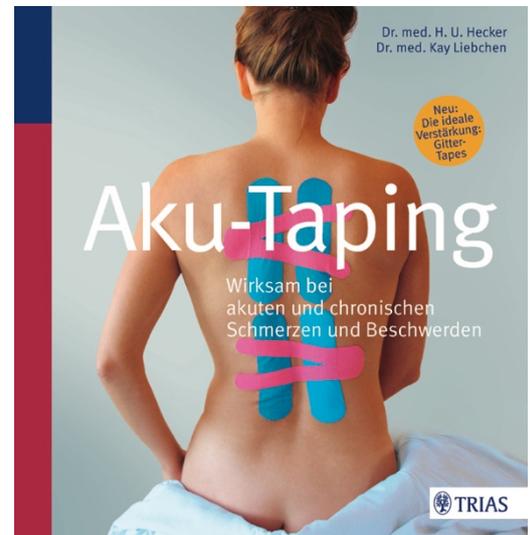


Hans-Ulrich HECKER/ Kay LIEBCHEN: AKU-TAPING

Wirksam bei akuten und chronischen Schmerzen und Beschwerden

TRIAS Verlag, Stuttgart 2019. 4.Auflage. 20.60

Das Taping präsentiert sich als alternative und sanfte Methode zu Schmerzmitteln und dient zur Schmerzlinderung. Rücken-, Kopf- oder Muskelschmerzen kann man mit Hilfe der Anleitungen der Autoren, beide sind Ärzte, in diesem Buch einfach wegkleben, indem man die elastischen Tapes über entsprechende Akupunkturpunkte und Meridiane klebt. Die Tapes sind angenehm zu tragen und bleiben auch bei der sportlichen Betätigung oder unter der Dusche fest. Alle Anwendungen werden Schritt für Schritt vorgestellt und von Bildern unterstützt. Die 25 wichtigsten Tapes werden behandelt und zusätzlich wird das Cross-Taping (kleine, fast unsichtbare, gitterförmige Tapes, die die Wirkung der Klebebänder effektiv unterstützen) vorgestellt.

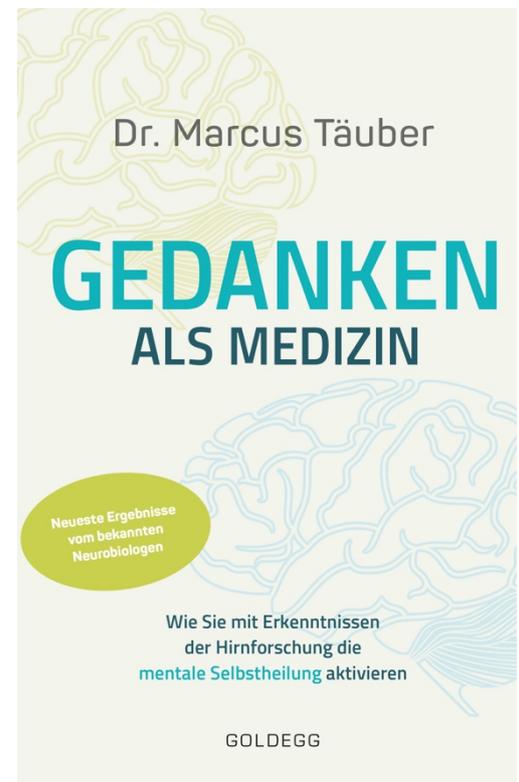


Marcus TÄUBER: GEDANKEN ALS MEDIZIN

Wie Sie mit Erkenntnissen der Hirnforschung die mentale Selbstheilung aktivieren.

Goldegg Verlag, Berlin 2020. 22.-

Der Neurobiologe Marcus Täuber verarbeitet in diesem Buch die neuesten Studien der Gehirnforschung und setzt sie zur Heilkraft unserer Psyche ein. Er zeigt, wie Gedanken eine direkte Wirkung auf unsere Gesundheit haben, sozusagen medizinisch wirksam werden. Unser Kopf steuert durch seine enge Verbindung den Körper, das Gehirn beeinflusst die inneren Organe und die medizinische Kraft der Vorstellung zeigt körperliche Reaktionen. "Wenn wir lernen, Gedanken zielgerichtet einzusetzen, wirken sie wie Therapien", schreibt der Autor. Bestimmte Meditationsformen wie Hypnose-Techniken und mentales Training können manches verhindern und die Lebensqualität fördern. Der Autor will über Selbsthilfestrategien informieren, weist allerdings darauf hin, dass man jeden Schritt mit seinem behandelnden Arzt oder Therapeuten abklären soll.

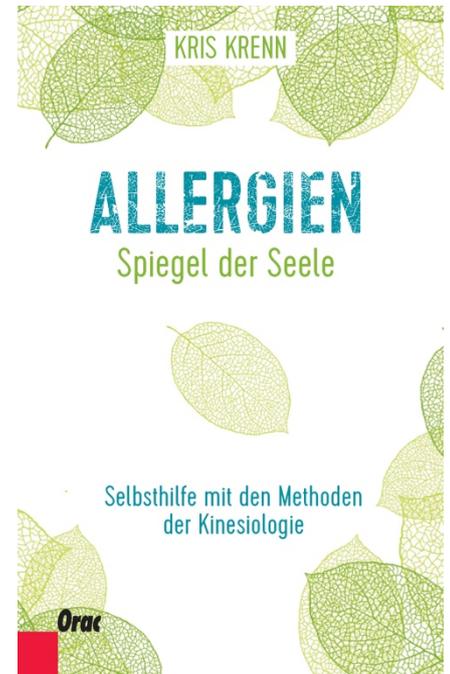


Kris KRENN: ALLERGIEN

Spiegel der Seele. Selbsthilfe mit den Methoden der Kinesiologie.

Orac Verlag, Wien 2020. 19.90

Die Autorin ist ausgebildete Psychokinesiologin, außerdem kann sie auf Ausbildungen in der Mentalfeldtherapie, in der Physioenergetik und der Systemischen Strukturaufstellung verweisen. Aus ihrer reichhaltigen Erfahrung in ihrer Praxis entstand dieses Buch, das sich auf die Selbsthilfe bei Allergien bezieht. Eine Allergie signalisiert, dass bestimmte Substanzen für den Körper gefährlich sind. In der Einleitung wird Hintergrundwissen wie die Grundlagen der Kinesiologie vermittelt. Das Kapitel „Emotionen als Auslöser von Krankheiten“ sowie „Methoden der Selbsttestung“ folgen. „Denn solange das Problem nicht an der Wurzel erkannt und behandelt wird, lässt es sich schwer heilen“, stellt die Autorin fest. Im Hauptteil beschreibt sie, wie man in fünf Schritten, angefangen von der Austestung des Hauptallergens bis zur „Entkoppelung“ des Konflikts vorgeht. Abgrenzend wird festgehalten, dass der Besuch beim Kinesiologen den Besuch beim Arzt keinesfalls ersetzt.



Birgit JANKOVIC-STEINER: DER FEELING CODE

Wie wir jedes Problem fühlen, verstehen und loslassen können.

Knaur Verlag, München 2019. 18.50

Die Autorin beschreibt die von ihr entwickelte Therapie des Feeling-Codes als eine „Methode der Körperbefragung, bestehend aus Hypnose, und der Arbeit mit inneren Bildern, um Antworten auf die drängenden Fragen des Lebens zu bekommen, Verhaltensmuster zu verstehen und aufzulösen und so mehr Zufriedenheit im eigenen Leben zu erreichen. Der Feeling Code bietet jedem Menschen die Möglichkeit, in sich selbst die Wahrheit zu finden, egal, ob es um die Liebe, die eigene Familie, den Beruf oder die Ernährung geht, und alle Verletzungen, die er in sich trägt, zu erkennen und aufzulösen.“ Diese Therapieform will nicht die Symptome sondern die Ursachen behandeln, will das seelische Immunsystem aktivieren, um Erkenntnisse über die eigene Innenwelt zu bekommen. Die gezielte Anwendung des Feeling Codes hilft, die eigene innere Stimme zu erkennen und künftige Entscheidungen fernab äußerlicher Manipulation treffen zu können. Die Anleitung in diesem Buch zeigt, wie man dies Schritt für Schritt erreichen können.

