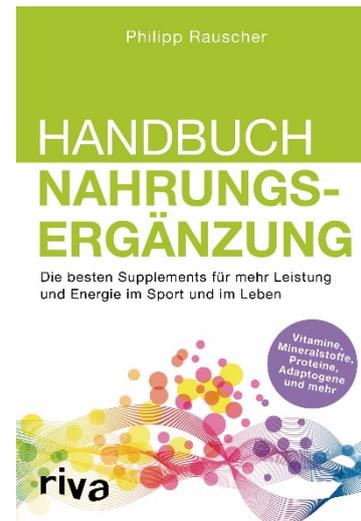


Philipp RAUSCHER: HANDBUCH NAHRUNGSERGÄNZUNG

Die besten Supplements für mehr Leistung und Energie im Sport und im Leben

riva Verlag, München 2018. 15.50

Sportler sind seit einigen Jahren die Hauptzielgruppe für den Verkauf von Nahrungsergänzungsmitteln, zu erhalten sind sie inzwischen in nahezu jedem Supermarkt, das Wissen darüber beschränkt sich allerdings sehr oft auf die Prospekte der Hersteller. Dieses Buch behandelt die beliebtesten Nahrungsergänzungsmittel, beschreibt ihre Wirkung und räumt auch mit Mythen auf, die sich um gewisse Produkte gebildet haben. Es wird aber auch darauf hingewiesen, dass sie weder eine ausgewogene Ernährung noch einen gesunden Lebensstil ersetzen können, sondern eher als Ausgleich für kurzfristige Defizite einsetzbar sind. Dies tritt besonders dann ein, wenn der Bedarf an bestimmten Nährstoffen so stark steigt, dass er nicht mehr allein über die Ernährung gedeckt werden kann. Wunder darf man sich allerdings keine erwarten, umfangreicheres und besseres Wissen schadet jedoch nicht.



Klaus BÖS u.a.: HAUSAUFGABEN FÜR PATIENTEN MIT GELENKERSATZ

Übungen mit künstlichem Knie- oder Hüftgelenkersatz

Hofmann Verlag, Schorndorf 2018. 14.90

Immer öfter sind Kolleginnen und Kollegen mit einem Gelenkersatz konfrontiert. Rehabilitation und Physiotherapie werden nicht unendlich gewährt, man muss also selbst tätig zu werden. Meist gilt, dass man wieder alles machen kann, aber nicht alle Belastungsspitzen und Umfänge im Sport absolvieren kann. Die Autoren erklären, zu welchen Belastungsspitzen es bei bestimmten Sportarten kommt und welche Kontraindikationen es gibt. Es soll zu keiner Überlastung und auch zu keiner Lockerung zwischen Gelenk und Knochen kommen, damit das Gelenk nicht instabil wird. Nach Fallbeispielen und allgemeinen Hinweisen folgt ein Kapitel über den alltäglichen Umgang mit einem Gelenkersatz. Der praktische Teil bietet viele Übungen für bestimmte Bereiche an. Die beiden nächsten Kapitel beschäftigen sich mit Sport nach Gelenkersatz und geeigneten Sportarten und Adaptionen. Das letzte Kapitel beschäftigt sich mit medizinischem Hintergrundwissen und speziellen Tipps.



Gabriele KIESLING: PHYSIOTHERAPIE FÜR ZU HAUSE

Häufige Beschwerden selbst behandeln – mit über 90 Übungen aus der Faszien-Physiotherapie

riva Verlag, München 2018. 20.60

Ziel des Buches ist es, Menschen langfristig zur Selbständigkeit im Umgang mit ihrem Körper zu befähigen. Nicht jedes kleine Wehwechen benötigt gleich einen Arzt oder Physiotherapeuten. Bereits vor dem Ausbruch einer Krankheit soll man mit Hilfe der Faszien-Physiotherapie aktiv werden. Zuerst muss man die Ursache herausfinden, der Fragebogen „Mein Physiocheck“ hilft dabei und liefert die Grundlage für das Übungsprogramm. Nach einer Einführung und einem Kapitel zu den Anatomischen Grundlagen folgt dann das Kapitel zur Faszien-Physiotherapie. Alle Übungen werden in Wort und Bild vorgestellt, benötigte Materialien genau beschrieben. Ein abschließendes Übungsverzeichnis hilft beim schnellen Auffinden einer bestimmten Übung.

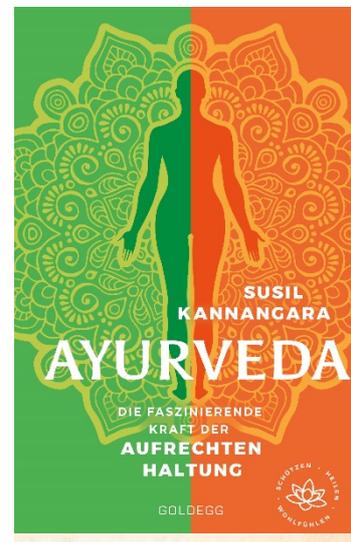


Susil KANNANGARA: AYURVEDA & KÖRPERLESEN

Gesundheit und die Kraft der aufrechten Haltung

Goldegg Verlag, Berlin 2018. 24.95

Ayurveda ist das Wissen vom Leben. Der Ayurveda-Therapeut aus Sri Lanka erklärt, wie man den Körper richtig schützen und pflegen kann. In der Körperhaltung findet man Ursache und Lösung vieler Erkrankungen. Auslöser können einseitige Bewegungen, Verletzungen, Unfälle oder Medikamente sein, die dann Fehlstellungen bewirken und Krankheiten bedingen, weil sich unsere Körperstruktur verändert hat. Diese neue Methode des Körperlesens soll helfen, Fehlstellungen aufzuspüren und sie allein mit der Kraft der aufrechten Haltung zu heilen. Natürlich soll eine gesunde Ernährung auch dazu beitragen. Leider lassen einige schwarz-weiß Abbildungen im Buch durch wenig Kontrast nur ungenaue Ausführungsbedingungen zu.



Gerd REUTHER: DIE KUNST MÖGLICHST LANGE ZU LEBEN

Die wissenschaftlich basierte Antwort auf die Frage, worauf es wirklich ankommt

riva Verlag, München 2018. 15.50

Der Autor, von Beruf Arzt, hält fest. „Begrenzt wird die Lebenszeit durch die begrenzte Teilungsfähigkeit der meisten Körperzellen. Nach spätestens etwa 50 Zellteilungen wird eine kritische Grenze erreicht, da sich bei jeder Zellteilung die Chromosomenenden (die sogenannten Telomere) verkürzen. Ohne weitere Zellteilung wird der programmierte Zelltod eingeleitet oder es tritt ein permanenter Wachstumsstopp ein. Die maximale Lebensdauer scheint zumindest für alle höher entwickelten Spezies genetisch vorbestimmt zu sein und liegt für Menschen bei etwa 120 Jahren.“ Der Autor hat hunderte Studien ausgewertet und beschreibt Strategien, die verhindern sollen, das Leben zu verkürzen und führt Verhaltensgrundsätze an. Nüchtern weist er allerdings auch darauf hin, dass die Medizin mehr Schäden verursacht, als Erfolgsgeschichten zu produzieren. Der Epilog des Buches steht unter dem Titel: „Die Kunst, nicht an Versuchen der Lebensverlängerung zu sterben.“



Marie-Luise KLIETZ/ Matthias M. AITZETMÜLLER: HAUTSACHE SCHÖN HAUTSACHE GESUND

Wissenswertes über unser größtes Organ

Komplett-Media, München 2018. 18.-

Die Autoren, eine Dermatologin und ein plastischer Chirurg, sind bemüht, komplexe Zusammenhänge allgemeinverständlich darzustellen. Die Wissenschaft hat in den letzten Jahren neue Einblicke in die Vorgänge unseres größten Organs, der Haut, auf molekularer Ebene gewonnen. Viele Fragen, egal, ob es Akne, Besenreiser, Neurodermitis, Schuppenflechte oder andere Hautprobleme betrifft, werden behandelt. Auch die Sparte der plastischen Chirurgie, also wenn es zum Beispiel um Implantate, Nasenkorrektur, Lifting und andere Behandlungen geht, kommt nicht zu kurz. Letztlich wird auch die Suche nach dem richtigen Arzt aufgegriffen. Der Klappentext verspricht einen „dermatologischen Grundkurs“, was zweifellos gelungen ist.

