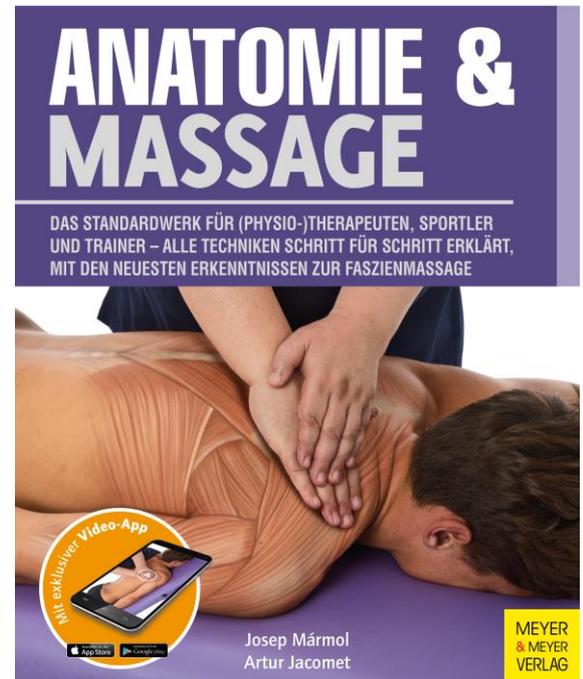


**Josep MÁRMOL/ Artur JACOMET: ANATOMIE & MASSAGE**

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. 28.80.-

Das großformatige Buch gliedert sich in fünf große Abschnitte. Zunächst geht es allgemein um Massage, dann folgt ein Kapitel zu den Techniken. Der dritte Abschnitt behandelt die myofaszialen Ketten, der vierte Abschnitt hält Richtlinien für die Sportmassage fest und im letzten Abschnitt wird dem Thema Massage bei Verletzungen besonderes Augenmerk geschenkt. Glossar und Literaturverzeichnis beschließen den Band. Jede Schritt für Schritt behandelte Technik wird auch mit sehr guten Fotos vorgestellt, wobei zusätzlich in vielen Phasen anatomische Zeichnungen in die Fotos hineinprojiziert werden, wodurch man eine bessere Sichtweise bekommt und der Nachvollzug der Technik erleichtert wird. Weiters enthält das Buch einen Gesundheitsfragebogen, der die Erhebung von Daten und die Untersuchung des Patienten inklusive der nachfolgenden Überwachung erleichtert. Zusätzlich kann man auf der Homepage des Verlages Demonstrationsvideos herunterladen, die die wichtigsten Massetechniken zeigen.



**Maria LOHMANN: NATURMEDIZIN FÜR FRAUEN**

Weibliche Beschwerden sanft und wirksam behandeln. Gesundheit und Wohlbefinden in jeder Lebensphase. Heilkräuter, Homöopathie, Bachblüten, Aromatherapie u.v.m.

Mankau Verlag, Murnau am Staffelsee 2019. 9.20.-

Dieser kleine handliche Band besticht durch eine Vielzahl von Möglichkeiten natürlicher Medizin, die das komplexe Wechselspiel von Körper, Geist und Psyche von Frauen beeinflussen können. Traditionelle Heilmittel der Naturheilkunde sind besonders geeignet, typische Frauenbeschwerden zu lindern und die Selbstheilung zu aktivieren. Die häufigsten Frauenbeschwerden und die besten naturheilkundlichen Therapien werden praktikabel behandelt.



**Saraï PANNEKOECK u.a.: EAT LIKE AN ATHLETE**

Moderne Ernährungsstrategien für Sportler

Meyer & Meyer Verlag, Aachen 2019. 24.70.-

Eigentlich ist die richtige Ernährung nicht nur für jeden Sportler wichtig, selbst wenn sie für Sportler in bestimmten Bereichen, zum Beispiel vor einem Wettkampf, ausschlaggebend für ihre Leistungen sein kann. Aber im Grunde genommen sollte sich jeder Mensch angesprochen fühlen, denn Ernährung und Gesundheit sind untrennbar miteinander verbunden. Drei Expertinnen als Autoren, Sporternährungsberaterinnen und Bewegungswissenschaftlerinnen, setzen wissenschaftliche Erkenntnisse in praktische Ratschläge um und liefern Ernährungspläne für verschiedene Sportarten und Trainingsziele. Beispielhaft stehen zehn fiktive Sportler verschiedener Sportarten als Muster bereit, zum Beispiel eine sich vegetarisch ernährende Schwimmerin, um die besten Möglichkeiten der Ernährung zu dokumentieren. Natürlich geht es auch um schmackhafte Rezepte, mit herrlichen Bildern versehen, die einem sogleich das Wasser im Mund zusammenlaufen lassen. Insgesamt ein praktischer Ratgeber für alle.

