



Ausgabe 9  
August 2017



# vogelfrei

© CC0 Public Domain

## Buchtipps Gesundheit

**Benita Cantieni**

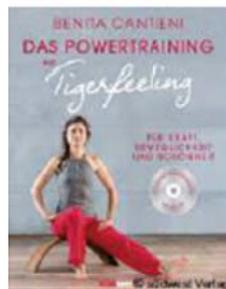
### Powertraining mit Tigerfeeling

Für Kraft, Beweglichkeit und Schönheit. Buch mit CD

Das gesunde Powertraining – mit viel Spaß schnell zum sichtbaren Erfolg  
Eine aufrechte Haltung, Kraft, Beweglichkeit und natürlich Schönheit – all das gibt's im neuen CANTIENICA®-Programm. Ein echtes Ganzkörpertraining, das durch Dehn- und Kräftigungsübungen sämtliche Muskelgruppen des Körpers anspricht. Aber Kraft ist nicht gleich Kraft, denn wahre Stärke kommt aus der Tiefe. Daher wird hier ganz gezielt die Tiefenmuskulatur trainiert.

Gezieltes Training der Tiefenmuskulatur – für Männer und Frauen

Wir erfahren, wie intelligent unsere Knochen sind und deswegen auch die meisten Altersdeformationen durch gute Haltung und gute Bewegung saniert werden können. Und wir lernen, wie wir neue Haltungsmuster programmieren und mit einem Feinschliff für die Körperform schnell schöner, leichter und schlanker werden. Benita Cantieni entwickelte die



CANTIENICA®-Methode für Körperform & Haltung, die erste therapeutische Fitnessmethode der Welt. In der CANTIENICA AG in Zürich bildet sie u.a. Physiotherapeuten, Hebammen und Fitnessinstruktoren darin aus. Sie ist die Autorin der bestsellenden erfolgreichen TIGER-FEELING®-Bücher.

Paperback, Klappenbroschur, 160 Seiten, 19,5 x 25,5 cm  
ca. 120 Farbfotos und farbige Illustrationen mit CD  
ca. 120 Farbfotos und farbige Illustrationen  
ISBN: 978-3-517-09460-1  
€ 24,99 [D]  
Verlag: Südwest

**Hideko Yamashita**

### Dan-Sha-Ri: Das Leben entrümpeln, die Seele befreien

Mit der japanischen Erfolgsmethode Überflüssiges loswerden, Ordnung schaffen, frei sein

Warum weniger mehr ist oder wie Entrümpeln uns bereichert  
Verabschieden Sie sich von allem überflüssigen Gerümpel, schaffen Sie endlich wieder Platz in Ihrem Leben! Mit der japanischen Erfolgsmethode Dan-Sha-Ri wird konsequent entorgt, was man nicht mehr braucht oder noch nie gebraucht hat. In drei einfachen Schritten lernen Sie, neben materiellem auch seelischen Ballast loszulassen und Ihre Beziehung zu allem, was Sie besitzen, grundlegend zu hinterfragen. Am Ende fühlen Sie sich befreit, leichter und glücklicher – und anfwändiger



Aufräumen können Sie sich in Zukunft sparen.

Hideko Yamashita (Autorin) ist Japans bekannteste Aufräum- und Entrümpelungsexpertin. Basierend auf der Yoga-Philosophie und der jahrelangen Erfahrung aus ihrer eigenen Beratungspraxis entwickelte sie die Methode Dan-Sha-Ri, die mittlerweile Millionen Anhänger hat. Mit Dan-Sha-Ri wird es möglich, überflüssige Dinge endlich loszulassen und dadurch das eigene Leben von seelischem Ballast zu befreien.

Paperback, Broschur, 192 Seiten, 13,5 x 20,6 cm  
4 Seiten Farbtteil + 6 s/w-Grafiken  
ISBN: 978-3-7787-9272-8  
€ 12,99 [D]  
Verlag: Ingegnal

**Benjamin I. Brown**

### Der reizende Darm

Ihr individueller 5-Schritte-Plan zur gesunden Verdauung. Mit einem Vorwort von Dr. med. Adrian Schulte

Reizdarm – was wirklich dahintersteckt

Magenkrämpfe, Schmerzen, Unwohlsein, Blähungen, Durchfall und Verstopfungen – »Reizdarmsyndrom« ist der



Sammelbegriff für diese Symptome, an denen mittlerweile mehr als 15 Millionen Menschen in Deutschland leiden. Der erfahrene Ernährungswissenschaftler Benjamin Brown räumt mit dem Mythos auf, Verdauungsprobleme ließen sich medizinisch meist nicht erklären. Auf der Grundlage der neuesten wissenschaftlichen Erkenntnisse und mit einem individuell anpassbaren Fünf-Schritte-Plan zeigt er dem Leser geprüfte, sichere Wege auf, um die Darmgesundheit wieder herzustellen und damit die eigene Lebensqualität nachhaltig zu verbessern.

»Ein hilfreiches Buch für alle, die einen Weg suchen, ihre Beschwerden loszuwerden. Eine ideale Kombination aus wissenschaftlichen Erkenntnissen und praktischen Tipps.« Dr. med. Adrian Schulte, Arzt und Autor des Bestsellers »Allen Scheiße!« Wenn der Darm zum Problem wird.

Klappenbroschur, 256 Seiten, Format 13,5 x 21,5 cm  
ISBN 978-3-95803-091-6,  
€ 19,99 (D)  
Verlag: Scorpio

**Susanne Noll**

### Aufrecht und geschmeidig

Mit gesunden Faszien beweglich und schmerzfrei bleiben. Mit einem Vorwort von Robert Schleip

Schmerzfrei und beweglich mit gesunden Faszien  
Die heutige Lebensweise trägt dazu bei, dass die meisten von uns im eigenen Körper nicht mehr zu Hause sind. Durch Bewegungsmangel, Schonhaltungen und einseitige Beanspruchung des Körpers leidet die Gesundheit der Faszien. Die weit verbreiteten Folgen: Steifheit, chronische Verspannungen, Schmerzen in Rücken, Schultern und Nacken. Die Schulmedizin bietet wenig nachhaltige Hilfe.

Die erfahrene Rolfing-Therapeutin Susanne Noll zeigt den Lesern einen alltagstauglichen und effektiven Weg auf, durch eine neue Körperwahrnehmung und gesunde Faszien zu einer gelösten, aufrechten Körperhaltung und geschmeidiger Beweglichkeit zurückzufinden. Vielen Beschwerden wird dadurch die Grundlage entzogen. Zugleich wirkt sich eine gelöste, aufrechte Haltung positiv auf die Psyche aus.

Rückenschmerzen und Nackenverspannungen durch



gezielte Fasziennarbeit verabschieden  
Mit vielen alltagstauglichen Tipps und einfachen Übungen aus dem Rolfing

Einführung von »Faszien-Papst« Dr. Robert Schleip

Klappenbroschur, 184 Seiten, mit zahlreichen Abbildungen, zwei farbig, Format 13,5 x 21,5 cm

ISBN 978-3-95803-096-1,  
€ 16,99 (D)  
Verlag: Scorpio