

eGYM

KRAFTTRAINING WIRD ZUM ERLEBNIS

Mit der neuen eGym Benutzeroberfläche



Absoluter Volltreffer

Viel Lob für den 1. PHYSIO SUMMIT für die Therapiebranche

Anamnese, Prävention, Reha, Zertifizierung & Co.

Tools für die Positionierung als Gesundheitsdienstleister

Neue Dimensionen für den Datenschutz

Die Datenschutz-Grundverordnung der EU (DS-GVO)

Buchtipps aus der Redaktion



© peshkov - Fotolia.com

Besser schlafen & leichter abnehmen

Auch wenn die meisten von uns gesund sind – ganz zufrieden sind wohl die wenigsten. Mal hat man schlecht geschlafen, mal schmerzt es an einer Stelle oder man möchte ein paar Kilo verlieren. Wir stellen Ihnen vier Bücher vor, die das Potenzial für eine Verbesserung des Wohlbefindens haben. Wie wäre es mit Humor beim Abnehmen oder guten Tipps für besseren Schlaf?

Wieder gut schlafen

Schlechter Schlaf kann den ganzen Tag vermiesen. Jeder vierte Erwachsene ist von Schlafstörungen betroffen. Meist sind es leistungswillige, engagierte Menschen, die darunter leiden.

Die Diplom-Psychologin Gudrun Klein sieht Schlafstörungen als Ausdruck einer Stressreaktion des Körpers an. Sie zeigt, dass eine Schlafstörung als Lösungsversuch der Seele in stark belastenden Lebenssituationen zu verstehen ist. Dieses Buch erklärt die körperlichen und seelischen Symptome von Stress und bietet praktischen Rat, wie Schlafstörungen aufgelöst werden können.

Gudrun Klein: Endlich wieder gut schlafen. Die besten Techniken und Übungen gegen stressbedingte Schlaflosigkeit. 224 Seiten, Südwest Verlag 2017.



Anleitung zum Übergewicht

Haben Sie auch schon einige erfolglose Diät-Versuche hinter sich? Dieses Buch geht mit viel Humor ran an den Speck. Die Autorin Dr. Julia Feind stellt mit einem ironischen Blick auf den Kopf, was uns an einem zufriedenen Körpergefühl hindert und findet Erklärungen für dieses scheinbare paradoxe Streben nach Übergewicht, das aus dem Scheitern der ewigen Diäten resultiert.

In diesem Ratgeber wird die anstrengende Welt der Diäten auf den Kopf gestellt. Anhand von vielen Fallbeispielen aus der wahren Praxis und auch fiktiven Erzählungen wird der Blick mit einem amüsierten Augenzwinkern auf das Dilemma des Abnehm(wahns)sinns gerichtet.

Dr. Julia Feind: Anleitung zum Übergewicht. Wie Sie sich selbst das Leben schwer machen. 128 Seiten, systemed Verlag 2017.



Der Feind im Körper

Sichtbare bzw. spürbare Entzündungen sind erkennbar und schnell behandelbar. Gerät unser Immunsystem jedoch durch Risikofaktoren wie langfristige Fehlernährung oder Stress aus dem Gleichgewicht und richtet sich gegen den eigenen Körper, spricht man von einer stillen Entzündung. Diese entsteht ohne viele der klassischen Symptome, ist entsprechend schwer zu diagnostizieren und kann alle Organe befallen. Ein entzündetes Gehirn macht uns antriebslos und führt häufig zu sozialem Rückzug.

Prof. Dr. Karsten Krüger zeigt auf, dass eine stille Entzündung auf einer ungesunden Lebenshaltung basiert. Fehlernährung, Feinstaub, psychische Belastung, Stress, Schlaf- und Bewegungsmangel und vieles mehr führen zu chronischen Entzündungen. Doch mit einfachen Alltagsaktivitäten, Ernährung, gezieltem Sport und wirkungsvollem Stressmanagement können wir dem entgegen wirken.

Prof. Dr. Karsten Krüger: Der stille Feind in meinem Körper. 160 Seiten, Scorpio Verlag 2017.



Yoga

Meist laufen wir vor Wut, Eifersucht, Neid, Angst und Trauer davon. Doch wenn wir glücklich sein wollen, gilt es auch die unangenehmen Kräfte zu beobachten und anzunehmen. Wer bislang Angst davor hatte, sich ihnen zu stellen, wird mit Tanja Seehofers Buch lernen, sich ihnen bewusst zuzuwenden. Mit ihrer fachkundigen Anleitung vermittelt sie hilfreiche Mentalübungen, verschiedene Yogaübungen, kurze Meditationen und tägliche Rituale. Basierend auf der indischen Spiritualität hat die beliebte Yoga-Lehrerin auch indische Gottheiten mit einbezogen: Krishna, Vishnu, Lakshmi, Shiva etc.

Tanja Seehofer: Yoga für den inneren Frieden: In Harmonie mit den eigenen Gefühlen leben. 160 Seiten, Verlag Windpferd 2017.

