

BÜCHER

Sport

Hauptsache Bewegung

Der positive Effekt von Sport auf Körper und Psyche ist hinlänglich bekannt. Was manchmal fehlt, ist die Motivation, selbst aktiv zu werden. Der vorliegende Ratgeber kann dazu beitragen, gute Vorsätze in die Tat umzusetzen: Schritt für Schritt, mit leicht verständlicher Anleitung und zahlreichen Fotos wird Einsteigern auf die Sprünge geholfen. Die Autoren, beide ehemalige Spitzensportler, stellen grundlegende Übungen für ein leichtes, ausgewogenes Muskeltraining vor wie auch ein Kräftigungsprogramm für Fortgeschrittene.

Einen weiteren Schwerpunkt setzen die Autoren im Kapitel «Sport als Medizin»: Angesprochen sind Patienten

mit Diabetes, Asthma, Rückenschmerzen und weiteren, auch psychischen Erkrankungen. Es wird aufgezeigt, welche Trainingsmöglichkeiten es gibt und wie Sport eine Erkrankung positiv beeinflussen kann. Doch sind diese Vorschläge lediglich als Anregung zu verstehen. Patienten, die sportlich aktiv werden möchten, sollten dies unbedingt zuerst mit ihrem Arzt besprechen.

«Die Heilkraft des Sports».

Rosi Mittermaier,
Christian Neureuther
Nymphenburger Verlag 2008.
143 Seiten, Fr. 44.90
ISBN: 978-3-485-01129-7



Psychologie

Zwangsstörungen: Hilfe für Angehörige

Wer mit jemandem zusammenlebt, der an Zwangsstörungen leidet, ist häufig mitbetroffen, da sein oder ihr Leben durch die Zwangshandlungen ebenfalls eingeschränkt wird. Typische Zwänge sind ständiges Waschen, Kontrollen durchführen oder unablässiges Wiederholen von bestimmten Handlungen. Der Ratgeber «Der Zwang in meiner Nähe» richtet sich ausdrücklich an Angehörige und informiert über die Hintergründe von Zwangsstörungen und welche Selbsthilfe- und Therapiemöglichkeiten es für Betroffene gibt.

Weiter wird thematisiert, wie die Angehörigen konkret helfen können und

wie sie den Zwangserkrankten am besten unterstützen, damit er eine professionelle Therapie beginnt. Und schliesslich geht es darum, dass die Angehörigen lernen, sich von der Situation abzugrenzen und für sich selbst Freiräume und einen Ausgleich zu schaffen. Im letzten Kapitel werden häufige Fragen von Angehörigen beantwortet sowie Literatur und Kontaktadressen vermittelt.

«Der Zwang in meiner Nähe».

Michael Rufer, Susanne Fricke
Verlag Hans Huber, Hogrefe AG
2008. 141 Seiten, Fr. 29.90
ISBN: 978-3-456-84610-1

