



Training ohne Reue

TRAINIERE (DICH) GESUND!

Mit Sport und Gymnastik kann man Erkrankungen der Bewegungsorgane positiv beeinflussen, aber auch Schaden anrichten.

Besonders bei der Aufnahme neuer sportlicher Aktivitäten sind die auf-

gestellten Richtlinien beachtenswert. Wenn sich fehlerhafte Haltungen und Bewegungsabläufe einschleichen, sind Überlastungsschäden an Muskeln, Sehnen und Knochen zu erwarten, die oft eine langwierige Behandlung erfordern. Begleitende Übungsprogramme zur Vorbeugung von Verletzungen und Überlastungserscheinungen sind daher empfehlenswert. Das Buch enthält alle Erfahrungen aus der nun seit weit mehr als zehn Jahren bestehenden "Mettmanner Rückenschule" sowie aus den wissenschaftlichen Untersuchungen in Zusammenarbeit mit der Orthopädischen Universitätsklinik Bochum.

W. Zuckschwerdt Verlag, München
ISBN 3-88603-813-0, € 14,90



Die kleine Schlafschule

WEGE ZUM GUTEN SCHLAF

Schlaf oder Nichtschlaf? Fit oder schlapp? Nicht jeder kann wählen, viele können nicht anders und sind nachts hellwach und tagsüber hundemüde. Aber dagegen lässt sich etwas unternehmen und der erste richtige

Schritt ist die Selbsthilfe, die aber voraussetzt, dass man Bescheid weiß. Das kann man jetzt mit dem neuen Ratgeber des renommierten Regensburger Schlafforschers Jürgen Zulley und seiner Münchener Kollegin Barbara Knab. Das handliche Taschenbuch bietet das Beste aus zwei Welten: wissenschaftliches Expertentum in Sachen Schlaf und verständliche, übersichtliche Darstellung. Bisher gab es entweder nur das Eine oder das Andere und somit war den „Tagesmüden“ und „Nachtaktiven“ nur wenig geholfen. Die Autoren liefern jede Menge praktischer Tipps nicht nur zur „Ersten Hilfe“, sondern auch zur Vorbeugung. Ob wir alleine oder zu zweit besser schlafen, welches Abendessen das Zeug zum „Schlummermenü“ hat oder welcher Tagesablauf guten Schlaf fördert. Zusätzlich gibt es Informationen über spezielle Schlafprobleme und darüber, wie man sich professionelle Hilfe sichert und was einen dabei erwartet.

Verlag Herder Freiburg im Breisgau
ISBN 3-451-05259-8, € 8,90