

K-Taping

Kumbrink B

Springer Verlag 2009, korrigierter Nachdruck (9. November 2009), 922 Seiten, 44,95 Euro, ISBN: 978-3-54072439-1

Die Kinesiotape Methode wurde von dem Japaner Kenzo Kase Anfang der siebziger Jahre entwickelt. Die tonisierende oder detonisierende Wirkung auf die Muskulatur, die positive Einflüsse auf Gelenkstrukturen, und die Aktivierung des Lymph- oder Nervensystems sind Gründe weshalb diese ganzheitliche und medikamentenfreie Therapiemethode ein so breites Anwendungsspektrum findet. Das Buch bietet hierzu eine übersichtliche Zusammenfassung aller Tapeanlagen mit elastischen Tapes.

Im theoretischen Teil wird u.a. auf die Basics des Anlegen und Entfernen des Tapes, sowie auf die grundlegenden Funktionen und Effekte der Tapeanlage eingegangen.

Die vier Anlagetechniken für Muskulatur, Ligamente, Lymphe und Korrekturanlagen werden einzeln ausführlich mit hilfreichen Bildern besprochen. Im praktischen Teil werden relevante Muskeln und Ligamentanlagen des Knies, der Patella, Achillessehne und des Spunggelenks, sowie die Sonderform des Spacetapes zur Behandlung von Schmerzpunkten und Triggerpunkten vorgestellt.

In dem Abschnitt der Indikationsanlagen wird auf die Anlage spezieller Krankheitsbilder wie z.B. Tinnitus, Migräne, Asthma mit einer kurzen Definition eingegangen. Pathomechanismus, mögliche Ursachen und Therapieoptionen fehlen hier leider. Durch zahlreiche Bilder ist es dem erfahrenen Therapeuten möglich die Anlagen nachzuvollziehen. Dazu sind allerdings genaue Kenntnisse über Anatomie bzw. Muskelverlauf und Erfahrung in der Palpation notwendig.

Insgesamt ist dieses Buch eine profunde Zusammenfassung für geübte Therapeuten, die schon Erfahrungen im Taping gesammelt haben.

STEFANIE ECKMANN, ULM



Praxis-Yoga – Aktive Pausen für den Arzt und sein Team

Wölker T, Schwipperf A

MED.KOMM Verlag 2008, 1. Auflage, 104 Seiten, 19,90 Euro, ISBN: 987-3-9809457-4-5

Nach einer kurzen und bündigen Einführung über die Hintergründe, Philosophie und Ziele des Yoga begleitet das Buch den Leser durch acht Übungssequenzen die sich ohne weitere Vorbereitung an fast jedem Ort leicht umsetzen lassen. Diese Abfolgen sind geradezu genial einfach, alltägliche Gegenstände werden als Hilfsmittel genutzt. Mit klarer Bebilderung und detaillierter Beschreibung lässt sich das Gezeigte leicht durchführen. Jeder Sequenz wird eine

Wirkung zugeordnet. Wobei die physiologischen und gesundheitlichen Effekte hinter den spirituellen und emotionalen etwas unterrepräsentiert erscheinen. Der Anhang vermag mit einigen indikationsbezogenen Übungen diesen Mangel nur ungenügend wett zu machen.

Fazit: Ein gutes Buch für alle die nach Ideen für Bewegung und Entspannung in kurzen Freiräumen des täglichen Lebens suchen. Damit ist es nicht nur für die Arztpraxis, sondern auch für andere Bereiche des Beruflichen und privaten Lebens geeignet.

RONALD STEINER, ULM



Optimales Training

Weineck J

Spitta Verlag 2007, 15. Auflage, 62,80 Euro, ISBN: 978-3-938509-15-9

Es sei an dieser Stelle auf die 15. Auflage des „bekanntesten Klassikers“ von Wineck hinge-

wiesen. Da die Autoren nicht ruhen, liegt bereits eine überarbeitete 16. Auflage vor. Diese werden wir in einer unserer nächsten Ausgaben ausgiebig besprechen.

GISA FALKOWSKI, ULM

