Kaluza, G. (2011): Salute! Was die Seele stark macht – Programm zur Förderung psychosozialer Gesundheitsressourcen. Stuttgart: Klett-Cotta

Klinkenberg, N. (2007): Achtsamkeit in der Körperverhaltenstherapie – Ein Arbeitsbuch mit 20 Probiersituationen aus der Jacoby/Gindler-Arbeit. Stuttgart: Klett-Kotta

Kopelsky, C. M. (2013): „Gesund und aktiv älter werden" – Präventionskongress plädierte für mehr Bewegungsangebote für alte Menschen. In: sportivo *sen.* die Fachzeitschrift für Trainer und Übungsleiter im Seniorensport. Ausgabe Februar. Celle: Pohl

Koppenhöfer, E. (2004): Kleine Schule des Genießens – Ein verhaltenstherapeutisch orientierter Behandlungsansatz zum Aufbau positiven Erlebens und Handelns. 5. Auflage. Lengerich: Papst Science Publisher

Lohmann-Haislah, A. (2012): Stressreport Deutschland 2012 – Psychische Anforderungen, Ressourcen und Befinden. Dortmund: Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin (Hrsg.)

Ludwig, S. (2002): Elsa Gindler, von ihrem Leben und Wirken – Wahrnehmen, was wir empfinden. Hamburg: Hans Christians

Schitter, G. (2013): Mit allen Sinnen. In: Die Säule – Rückengesundheit aktuell. Ausgabe März. Forum Gesunder Rücken – besser leben e. V. (Hrsg.).

Theuring, C. (Autorin)/Feldenkrais-Verband Deutschland e. V. (Hrsg.) (2013): Feldenkrais – Leichtigkeit und Kreativität durch Bewegung. München: Gräfe und Unzer

Internet:

BARMER GEK – Gesundheitsreport 2012: https://arbeitgeber.barmer gek.de/barmer/web/Portale/Arbeitgeberportal/Gesundheit_20im_20Unternehmen/Gesundheitsreport/Gesundheitsreport-2012html?w-cm=LeftColumn_tdocid (Zugriff am 28.04.2013).

Maneke, C. (Gymnastiklehrerin): Die Franklin-Methode®, www.christiane-maneke.de/page4.php (Zugriff am 14.05.2013).

Autorin:

Cornelia M. Kopelsky
Staatlich geprüfte Gymnastiklehrerin
Freie Fachautorin
Feckweilerbruch 28
55765 Birkenfeld/Nahe
www.CMKopelsky.de

Stichwörter:

- Genusstraining
- Rückengesundheit
- Achtsamkeit

Rückerts kleine Gelenkschule

Uwe Rückert

2011, 149 Seiten, zahlr. farb. Abb., ISBN 978-3-86910-324-2, Euro 9,95, CHF 15,90, humboldt, Hannover



Wenn Gelenke zu stark belastet werden oder gar erkranken, schwellen sie an, schmerzen oder werden unbeweglich. Neben der alterungsbedingten Abnutzung führt die anhaltende Belastung zu Verschleiß, der Gelenkarthrose. Wer seine Gelenke besser kennt, kann sich auch gelenkschonender verhalten.

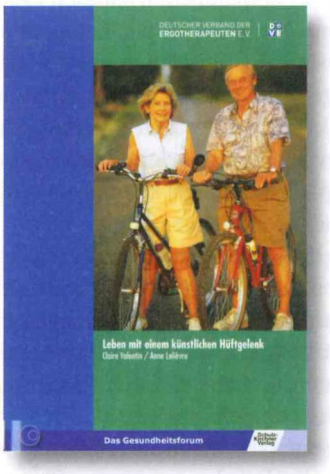
Dieses Buch erläutert Aufbau und Funktion der Gelenke. Dazu gibt der Autor viele Tipps und Ratschläge für die Pflege. Neben Bewegung und Sport ist auch die richtige Ernährung eine wichtige Voraussetzung, um die Gelenke zu erhalten und Schmerzen zu vermeiden. ■

Leben mit einem künstlichen Hüftgelenk

Claire Valentin, Anne Lelievre

2012, 10. Aufl., 64 Seiten, ISBN 978-3-8248-0199-2, Euro 6,50, Schulz-Kirchner, Idstein

Hüftgelenkschäden kommen sehr oft vor. Häufig muss das erkrankte Gelenk durch eine Totalendoprothese (TEP) ersetzt werden. Aufgrund von Unfällen und Erkrankungen an der Hüfte (Coxarthrose) sowie angeborenen Missbildungen wurden in Deutschland allein im Jahre 2009



ca. 210.000 Erstimplantationen am Hüftgelenk vorgenommen (Quelle: Deutsches Ärzteblatt 2011; 108(48): A2598-602). Diese Broschüre wurde von Ergotherapeuten erarbeitet, um Fragen zu beantworten, die vor oder nach der Operation auftauchen. Die Gründe für eine solche Operation und die Funktion einer gesunden Hüfte und der Prothese werden erklärt. Weiterhin werden die Operationen und der normale Heilungsverlauf erläutert. Das Buch erwähnt Vorsichtsmaßnahmen direkt nach der Operation und zeigt die Hilfsmittel, die dem Patienten nach einer solchen Hüftgelenkoperation Selbstständigkeit geben. ■