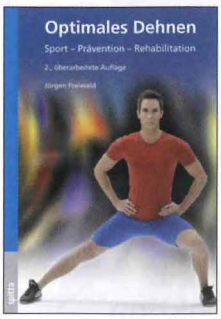
DEHNEN



Auffrischung und Anregung > Beim Thema Dehnen gehen die Meinungen häufig auseinander. Gut nachvollziehbar räumt Jürgen Freiwald hier mit den Irrtümern über das Dehnen auf und belegt seine Argumente auch wissenschaftlich. Das Buch kann zur Auffrischung von erlerntem Wissen dienen, bietet daneben aber auch viele neue Denkansätze.

Zunächst liefert der Autor hilfreiche Informationen zur Physiologie sowie Anatomie. Anschließend stellt er anhand von Abbildungen, die in dieser zweiten Auflage farbig sind, die gängigsten Dehntechniken mit möglichen Variationen dar und beschreibt ihren Einfluss auf die verschiedenen Körperteile. Auf soziale sowie psychologische Aspekte geht Jürgen Freiwald ebenso ein wie auf neuromuskuläre Balancen und Dysbalancen. Er schreibt verständlich und bringt dem Leser viele Dinge wieder ins Gedächtnis. Zu Beginn jedes Artikels schildert er kurz, was den Leser erwartet und was er lernen kann.

Das Buch ist kein Ratgeber und auch kein Nachschlagewerk, das ausschnittsweise gelesen werden kann. Es ist vielmehr ein Lehrbuch für Therapeuten, die viel im sportlichen Bereich arbeiten, zum Beispiel im Sportverein oder Fitnessstudio. Auch Auszubildenden ist es zu empfehlen, denn es macht die oft schwer verständliche Physiologie deutlich.

Eva-Maria Bauer,
Physiotherapeutin aus Bamberg

J. Freiwald
Optimales Dehnen
2., überarb. Auflage
Spitta Verlag 2013, 400 S., 34,80 €
ISBN 978-941964-18-1

MARKETING



Konkreter geht's nicht > Warum ist der eine Physiotherapeut erfolgreich und der andere nicht? – Der Grund liegt oft im Marketing. Das gilt für Freiberufler genauso wie für Praxisinhaber. Marketing ist eine wichtige Form der Selbstdarstellung, jedoch mit Kosten verbunden. Da Physiotherapeuten in der Regel nur über ein geringes Budget für Werbung verfügen, ist es wichtig, dieses Geld in die richtigen Mittel zu investieren.

Dieses Buch ist eine wertvolle Hilfe, um sich auf dem komplexen Gebiet zurechtzufinden, und zwar ohne großen Zeitaufwand und ohne großes Budget. Wer viele Infos in kurzer Zeit bekommen möchte, wird hier fündig werden. Die Autoren verzichten auf ausschweifende theoretische Hintergründe und schneiden stattdessen die Themen konkret auf die Bedürfnisse der Therapeuten zu. Es wimmelt nur so von praktischen Tipps: Was gehört auf eine Webseite? Wie wird diese in den Suchmaschinen gefunden? Sind Kugelschreiber die richtigen Werbemittel? Wie erstelle ich einen Newsletter? Das sind nur einige von den vielen in zwölf Kapitel gegliederten Themen. Tipps vom Grafiker, Tipps vom Anwalt sowie die Tipps der Autoren heben das Wichtigste hervor und machen das Lesen leicht.

Das Buch ist eine Bereicherung für jeden Praxisinhaber und Freiberufler und für alle, die es vielleicht noch werden wollen. Auch für erfolgreiche Therapeuten lohnt sich bei dem geringen Preis die Investition, um den Umsatz einer Praxis zu steigern.

Ina Koetz,
Dipl.-Physiotherapeutin (FH) aus Osnabrück

C. Westendorf et al.
Marketing für Physiotherapeuten
2., aktual. Auflage,
Springer Verlag 2013, 137 S., 29,99 €
ISBN 978-3-642-35152-5

RATGEBER

Gärtnern ohne Reue > Wenn sich eine Physiotherapeutin mit Leidenschaft an der Gartenarbeit und eine Diplom-Biologin, Buchautorin und Gartenplanerin zusammentun, kann ein interessanter Ratgeber über rückenfreundliche Gartenarbeit entstehen. Hobbygärtner und Therapeuten finden in der verständlichen und informativen Broschüre hilfreiche Tipps und viele Fotos, wie sie ihrem Hobby mit der richtigen Körperhaltung und ohne Reue nachgehen können: vom Aufwärmen vor der Gartenarbeit, dem rückengerechten Heben und Tragen bis zur ergonomischen Gartengestaltung.



Anhand typischer Gartenarbeit zeigen die Autorinnen anschaulich die richtige Arbeitsweise, um Beschwerden in Rücken und Gelenken zu vermeiden. Sie stellen ergonomische Gartengeräte und praktische Hilfsmittel vor und erklären kurz, wo diese sinnvoll zum Einsatz kommen, um die Arbeit im Garten zu erleichtern. Im Anhang findet man die Adressen von Herstellern ergonomischer Gartengeräte sowie weiterführende Literatur.

Hobbygärtnern bietet der Ratgeber hilfreiche Informationen. An dem Thema interessierte Therapeuten können sich in der Gartentherapie weiterbilden und finden Anregungen, um in der eigenen Praxis vielleicht eine „Gartengruppe" mit Patienten aufzubauen.

Gisela Roos,
Physiotherapeutin aus Hamburg

U. Bös, B. Kleinod
Rückenfreundliche Gartenarbeit
Schulz-Kirchner Verlag 2013, 64 S., 8,99 €
ISBN 978-3-8248-1001-7

LESEREMPFEHLUNG

Hat Sie ein Buch so bewegt, dass Sie es Ihren Kollegen empfehlen wollen? Dann schreiben Sie uns: **physiopraxis@thieme.de.** Die besten Tipps belohnen wir mit einem Platz in physiopraxis.