

Faller N

Atem und Bewegung

Theorie und 100 praktische Übungen
Springer-Verlag, Wien NewYork, 1. Auflage 2006, Broschiert, 237 Seiten, EUR 29.80, ISBN 3-211-25218-5

Das Buch basiert auf der Technik des „Erfahrbaren Atems“, den Frau Prof. Ilse Middendorf (*21.9.1910) zunächst für Schauspieler und Sänger in Berlin entwickelt hat. Heute bewegt sich, obwohl ein eindeutiger Wirkungsnachweis bisher noch aussteht, die Technik zunehmend in den Bereich der alternativen Heilweisen. So auch hier: „In diesem Buch wird dargestellt, wie mit Atem und Bewegung auf wirkungsvolle Weise Gesundheit im Sinne von Lebensqualität und Wohlbefinden für Körper, Seele und Geist wiederhergestellt, erhalten und gefördert werden kann.“

Der Gedanke, dass Atem einen wichtigen Einfluss auf unser körperliches und psychisches Wohlbefinden hat, soll hier nicht angezweifelt werden und ist keineswegs neu. Auch in den Jahrtausenden alten Techniken des Yoga, ThaiChi, QiGong finden sehr ähnliche Methoden seit altersher erfolgreich Verwendung. Dies wurde bereits in einer Vielzahl an Studien beleuchtet (1-5).

Das vorliegende Werk richtet sich vor allem an den interessierten Laien. Es ist sehr übersichtlich gegliedert und führt systematisch in die Schule des „Erfahrbaren Atems“ nach Ilse Middendorf ein. 100 Übungen ermöglichen das direkte praktische Umsetzen und Erproben. Abschließend wird sehr detailliert und für Laien gut verständlich auf die Anatomie und Physiologie der Atmung eingegangen, dabei werden stets praktische Bezüge hergestellt. Aus medizinischer Sicht gibt es inhaltlich und bezüglich der geschilderten Übungen keinerlei Einwand oder Bedenken. Das Buch ist somit hervorragend geeignet zu einem achtsameren und gesunden Umgang mit Körper und Atem zu motivieren.

Auch für den Arzt eine bereichernde Reise in die Schule des „Erfahrbaren Atems“. Leider wird die Gelegenheit

das Thema des Buchtitels „Atem und Bewegung“ wirklich umfassend zu beleuchten verpasst. Auf die aktuelle Studienlage wird kaum eingegangen, grundlegende Fragen zum Thema werden, zu Gunsten einer manchmal esoterisch anmutenden Herangehensweise, oft übergangen.

Literatur

1. Khalsa SB: Yoga as a therapeutic intervention: a bibliometric analysis of published research studies. *Indian J Physiol Pharmacol* 48 (2004)269-285.
2. Nayak NN, Shankar K: Yoga: a therapeutic approach. *Phys Med Rehabil Clin N Am*15 (2004) 783-798.
3. Cooper S, Osborne J, Newton S, Harrison V, Thompson CJ, Lewis S, Tattersfield A: Effect of two breathing exercises (Buteyko and pranayama) in asthma: a randomised controlled trial. *Thorax* 58 (2003) 674-679.
4. Birkel DA, Edgren L: Hatha yoga: improved vital capacity of college students. *Altern Ther Health Med* 6 (2000) 55-63.
5. Nagarathna R, Nagendra HR: Yoga for bronchial asthma: a controlled study. *Br Med J* 19 (1985) 1077-1079.

Ronald P. Steiner, Ulm

Cartwright LA, Pitney W

Fundamental of Athletic Training

Human Kinetics, gebundenen 2. revidierte Ausgabe, 362 Seiten, EUR 67.99, ISBN 978-0736052580

Ein basales Lehrbuch über die Tätigkeiten eines „Athletik-Trainers“, das würde einem Sportphysiotherapeuten im deutschen Sprachgebrauch entsprechen. Dies ist ein sehr einfaches, strukturiertes Lehrbuch, für unsere Ausbildung sicher nicht geeignet, vorteilhaft sicher die klare Strukturierung und die verständliche Darstellung.

Jürgen M. Steinacker, Ulm

Haisch J, Hurrelmann K, Klotz T

Medizinische Prävention und Gesundheitsförderung

Huber Verlag, Bern, 1. Auflage, 2006, 267 Seiten, EUR 29.95, ISBN 978-3456843421

Prävention und Gesundheitsförderung ist nicht nur ein neues Querschnittsfach in der Approbationsordnung, für die dieses Buch primär geschrieben wurde,

sondern auch ein zunehmend in den Fokus der Gesundheitspolitik kommende Arbeitsrichtung, von der sich viele erhoffen, aber nur wenige darüber Bescheid wissen. Hier soll dieses Lehrbuch einen Anhalt für Medizinstudenten und Ärzte bringen. In sechs Teile wird das Fach dargestellt. Allgemeine Einführung in den Stellenwert der Prävention und Gesundheitsförderung, somatisch-medizinische Fächer, psychosozialen/medizinische Kernfächer, Ergänzungsfächer medizinischer Prävention, in Versorgungseinrichtungen und Grundlagen der Bewertung dieser Maßnahmen, z.B. durch Epidemiologie, Qualitätsmanagement, Qualitätsindikatoren und Benchmarking. Jeder der Teile ist in verschiedene Kapitel unterteilt, die gut gegliedert sind und mit einem kurzen Literaturverzeichnis abschließen. In den 3 Hauptkapiteln finden sich ein bunter Strauß von medizinischen Fächern, von der Allgemeinmedizin über die Kardiologie, Dermatologie, Psychotherapie, Arbeits- und Sozialmedizin bis zur medizinischen Psychologie und Pflege um nur einige zu nennen, von denen jeweils beispielhaft bestimmte Konzepte dargestellt werden, z.B. für die Kardiologie die Prävention mit Statinen. Als eines der psychosozialen Kernfächer findet sich die Sport- und Rehabilitationsmedizin, mit dem „Sport und Therapie“, leider aus der Sicht von Fachurologen, ein sehr begrenzter Ansatz, der vielleicht aber auch gar nicht anders beabsichtigt war. In diesem Buch sollten die modernen Konzepte dargestellt werden. Viele Maßnahmen scheitern schon daran, dass es Ärzten an einem Verständnis des Risikofaktoren-Konzeptes oder gar eines modernen Ressourcen-Konzeptes fehlt und dafür hätte man den didaktischen Aufwand investieren und Platz reservieren sollen. Letztendlich muss in der Prävention beachtet werden, dass jegliche schlecht durchgeführte Prävention ihre eigene Risiken bedeutet und selbst zum Risiko werden kann. Das haben die zahlreichen Bemühungen zur Adipositasprävention oder zu Diät gezeigt. Gerade der Stellenwert einer behutsamen aber angepassten Verhaltensänderungen in der Gesundheitser-