

## Wir freuen uns auf Ihre Nachrichten, Fotos, Posts ...

... und alles andere, was Sie gerne mit Ihren Kollegen beruflich teilen wollen. Einfach an [physiopraxis@thieme.de](mailto:physiopraxis@thieme.de) senden. Wir behalten uns vor, Texte zu kürzen und Inhalte abzulehnen. Leserbriefe geben nicht zwingend die Meinung der Redaktion wieder, sondern die persönlichen Ansichten der jeweiligen Einsender.



# 50 Sitzkiller-Tipps



**Ulrike Maier** ist Sport-, Bewegungs- und Physiotherapeutin. Seit zwölf Jahren arbeitet sie in einer Praxis, in der sie extrem viel mit „durchgessenen“ Menschen zu tun hat. Manchmal geht sie sogar an den „Tatort“, um die Sitzmöbel zu besichtigen und Patienten zu beraten.



Neugierig geworden? Dann machen Sie mit und gewinnen Sie eines von drei Exemplaren. Einfach bis 6.2.2020 unter [www.thieme.de/physiopraxis](http://www.thieme.de/physiopraxis) > „Gewinnspiel“ auf das Stichwort „Sitzkiller“ klicken.

physiopraxis-Kolumnistin Ulrike Maier ist unter die Buchautoren gegangen. Mit „Sitzkiller – 50 Tipps, die Sie vom Sitzen abhalten“ ist es der wortgewandten Physiotherapeutin gelungen, das Thema „Sitzen“ auf humorvolle und kreative Art und Weise aufzuziehen. Ihr Ziel: Mit einer gehörigen Portion Leichtigkeit dem Leser zu helfen, im Alltag wieder eine Balance zu finden zwischen Absitzen, Aufrichten und Haltungseinnehmen. Und das ist ihr wahrlich gelungen: motivierende Ideen, einfache Tipps, und kleine Übungen hielten mich beim Lesen kaum auf dem Bürostuhl.

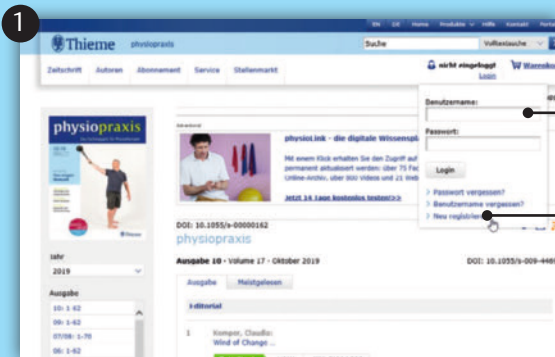
Mit der notwendigen Ernsthaftigkeit zeigt die Kolumnistin außerdem auf, wie sich häufiges Sitzen auf unseren Körper auswirkt, warum wir unsere Probleme gerne „aussitzen“ und Gelegenheitssport manchmal einfach nicht reicht. Das ganze gespickt mit einer Handvoll Statistik und Zahlen, bei denen man sich direkt vom Stuhl erheben möchte.

Von Stimmungskillern und Schweinehunden erzählend, schafft es Ulrike Maier auf humorvolle, mitreißende Art mit 53 kleinen einfachen Anti-Sitz-Kicks mehr Schwung ins Leben zu bringen. Und sie zeigt, dass Bewegung im Alltag manchmal so einfach sein kann. Für jede Situation des Tages hat die Autorin die passenden Tipps parat: am Morgen, im Büro, in der Schule und am Abend. Das Buchende hält ein mehrseitiges Büro-Workout bereit. Mein Fazit: Ein Buch, das sich nicht nur für „sitzende“ Patienten eignet, sondern auch für Therapeuten lesenswert ist. Die 12,99 Euro waren gut investiert!

Isabelle Bonno

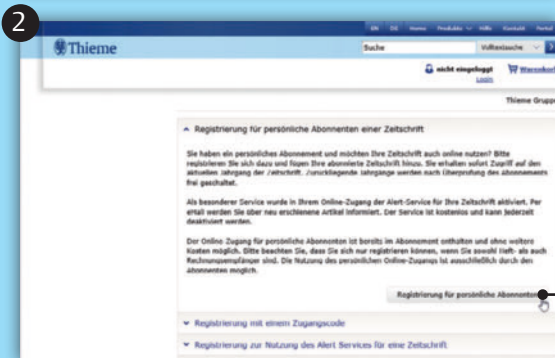
# Wie funktioniert das Online-Archiv?

Wer lieber elektronisch liest oder bereits erschienene Artikel sucht, ist im Artikelarchiv von physiopraxis genau richtig. Dort stehen alle Beiträge, Literaturverzeichnisse und Zusatzmaterialien zum Herunterladen für Sie bereit. Gehen Sie dazu einfach auf [www.thieme-connect.de/products/physiopraxis](http://www.thieme-connect.de/products/physiopraxis) und registrieren Sie sich mit E-Mailadresse und Abonummer, die sich auf Ihrem Adressetikett befindet.

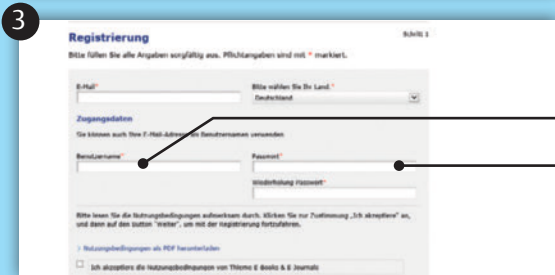


Login für registrierte Nutzer

Hier anmelden bei Neuregistrierung



Für einen persönlichen Zugang zu Thieme Connect hier klicken



Benutzername ...

... und Passwort frei wählen



Nach was möchten Sie suchen?

Erscheinungsjahr

Ausgabe

## FACEBOOK-UMFRAGE

### Bestes Weihnachtsgeschenk für Physios

Weihnachten ist vorbei – das nächste kommt bestimmt. Wer schon jetzt Ideen für seine Kollegen sucht, hier ein kleiner Auszug aus unserer letzten Facebook-Umfrage zum Thema: Was ist das beste Weihnachtsgeschenk, das man einem Physio machen kann?:

- eine Lohnerhöhung
- heiße Rolle und Massage
- Ein T-Shirt auf dem steht, „nein, ich massiere nicht nur“.
- Abschaffung der Rezeptprüfpflicht
- ein Skelett
- Patienten, die wollen!
- ein Patient, der pünktlich zur Behandlung kommt, motiviert ist und mitmacht.
- dienstfrei
- ein selbstgemachtes Notizbuch
- Thieme Bücher
- Das beste Geschenk wäre, wenn sich der Inhalt der Merci-Packung monatlich ändert.
- Eine Auszeit für sich selbst ist das beste Geschenk. Einfach mal die Seele baumeln lassen und allem entfliehen.
- Wertschätzung!
- sich selbst nach vielem Geben und Lehren eine Auszeit zum Energiesammeln schenken!
- ein Weihnachten, ohne mir die Schmerzen und Krankheiten meiner Familie anhören zu müssen
- ein T-Shirt mit dem Aufdruck „Nein, meine Hände tun abends NICHT weh“, um die beliebte Frage gleich im Keim zu ersticken.
- Wellness
- Anerkennung, Wertschätzung, Dankbarkeit, Motivation, Vertrauen
- ein ehrliches Dankeschön des Patienten