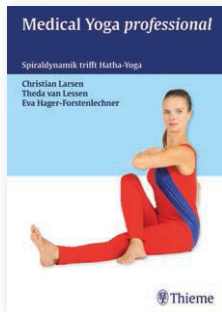


YOGA



**Vom Trendsport zur Therapie >**

Über drei Millionen Menschen in Deutschland üben regelmäßig Yoga aus. Damit ist die mehr als 5.000 Jahre alte Bewegungslehre keine Randsportart mehr. Dies ist auch der

Grund, warum Yoga immer häufiger untersucht und der gesundheitliche Nutzen wissenschaftlich belegt wird.

„Medical Yoga professional“ verbindet die westlichen Aspekte der Spiraldynamik mit der östlichen Yogalehre. Yoga ist eine Kombination aus Körperübungen, Atemtechniken, Tiefenentspannung sowie Meditation. Die Autoren greifen hier allerdings nicht alle Aspekte auf. Sie legen den Schwerpunkt vielmehr auf die Körperübungen. Das macht das Buch besonders für Therapeuten und medizinisch vorgebildete Leser interessant, die sich analytisch mit den biomechanischen Aspekten der Yogaübungen beschäftigen möchten.

Die drei Autoren stellen den therapeutischen Nutzen von Yogaübungen durch den Bezug zur Spiraldynamik überzeugend dar. Sie beschreiben die Übungen ansprechend und leicht nachvollziehbar. Fast jede Seite des Buchs enthält detaillierte anatomische Fotos und Grafiken. So kann der Leser den Zusammenhang zwischen den Übungen und ihrer Funktion leicht erkennen.

Das Buch ist absolut empfehlenswert. Es lohnt sich vor allem für Yogalehrer, die sich über die therapeutische Funktion der Bewegungen informieren möchten, sowie Yoga-praktizierende. Aber auch für Therapeuten, die anstreben, einige Aspekte in ihre Therapie mit einzubeziehen, eignet sich das Buch. Kleines Manko: Es ist nicht ganz billig.

*Ina Koetz, Dipl.-Physiotherapeutin (FH) und Dozentin für Physiotherapie aus Osnabrück*

C. Larsen, T. van Lessen, E. Hager-Forstenlechner  
**Medical Yoga professional**  
 Thieme Verlag 2015, 421 S., 79,99€  
 ISBN 978-3-13-147331-8



BLACKROLL



Diese Bücher stellt Margarete Esser, BPT, MSc Sportphysiotherapie aus Geesthacht, vor.

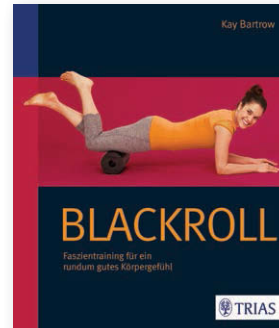
**Die Wirksamkeit der Methode bleibt rätselhaft >**

„Stabilisationstraining mit der Blackroll“ hört sich zunächst interessant an. Aber die Ernüchterung folgt schnell, denn das Büchlein macht eher den Eindruck eines Skripts mit einer unscharf gescannten Abbildung und vielen Schwarz-Weiß-Fotos.

Dr. Christoph Lukas, leitender Arzt einer ambulanten Reha-Einrichtung sowie Mannschaftsarzt diverser Erstligamannschaften, reißt zunächst kurz das Thema Stabilisation an. Er erklärt viel zu den verschiedenen Rollen, aber wenig zur Wirksamkeit der Faszienbehandlung im Sport. Die folgenden Übungen sind enttäuschend: Hier hat der Autor krampfhaft versucht, bekannte Stabilisationsübungen mit der Rolle durchzuführen, ohne dass man bei vielen dieser Übungen einen Zusatzeffekt erkennen kann. Fraglich ist auch, wer beispielsweise die Rolle direkt an der distalen Schienbeinkante bei Liegestützen toleriert! Im Selbstversuch war der Druck am Periost sehr schmerzhaft. Zusätzlich beschreibt Lukas viele Dehnübungen, die leider auch keine Neuerungen sind.

Physiotherapeuten oder Sportler, welche ein wenig Erfahrung im Stabilisationstraining haben, brauchen dieses Büchlein meiner Meinung nach nicht, weil sie selber erkennen können, wann man die „Blackroll“ gegebenenfalls einsetzen kann. Neueinsteiger können vielleicht einige Informationen daraus ziehen.

C. Lukas  
**Stabilisationstraining mit der Blackroll**  
 Books on Demand 2014, 84 S., 9,95€  
 ISBN 978-3-7386-0989-9



**Alle Einsatzmöglichkeiten im Blick >**

Der Ratgeber „Blackroll“ ist optisch sowie inhaltlich sehr ansprechend! Kay Bartrow erklärt sowohl für Physiotherapeuten als auch für Sportler und Laien gut verständlich, wie Beschwerden entstehen können und was es mit dem Faszientraining auf sich hat. Der Physiotherapeut hat sein Buch klar strukturiert. Schöne Abbildungen und Fotos verdeutlichen die Übungen. Am besten gefällt mir, dass der Autor das ganze Spektrum der Anwendungsmöglichkeiten darstellt, beispielsweise den Einsatz der Blackroll beim Mobilisieren, Koordinieren und Triggern.

Ein hervorragendes kleines Buch, das umfassend über die Blackroll informiert, geschrieben von einem, der sich auskennt! Ein Gewinn für alle Interessierten. Auch sinnvolle stabilisierende Übungen sind integriert. Somit lohnt es sich absolut, fünf Euro mehr in die Hand zu nehmen und sich zugunsten dieses Buchs zu entscheiden.

K. Bartrow  
**Blackroll**  
 TRIAS Verlag 2014, 135 S., 14,99€  
 ISBN 978-3-8304-8020-4



**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.