

AKOM

NATURHEILKUNDLICH.
ALTERNATIV.
INTEGRATIV.

08
2017

IHR FACHMAGAZIN FÜR ANGEWANDTE KOMPLEMENTÄRMEDIZIN

Der Einsatz von Heilpflanzen bei Sportverletzungen

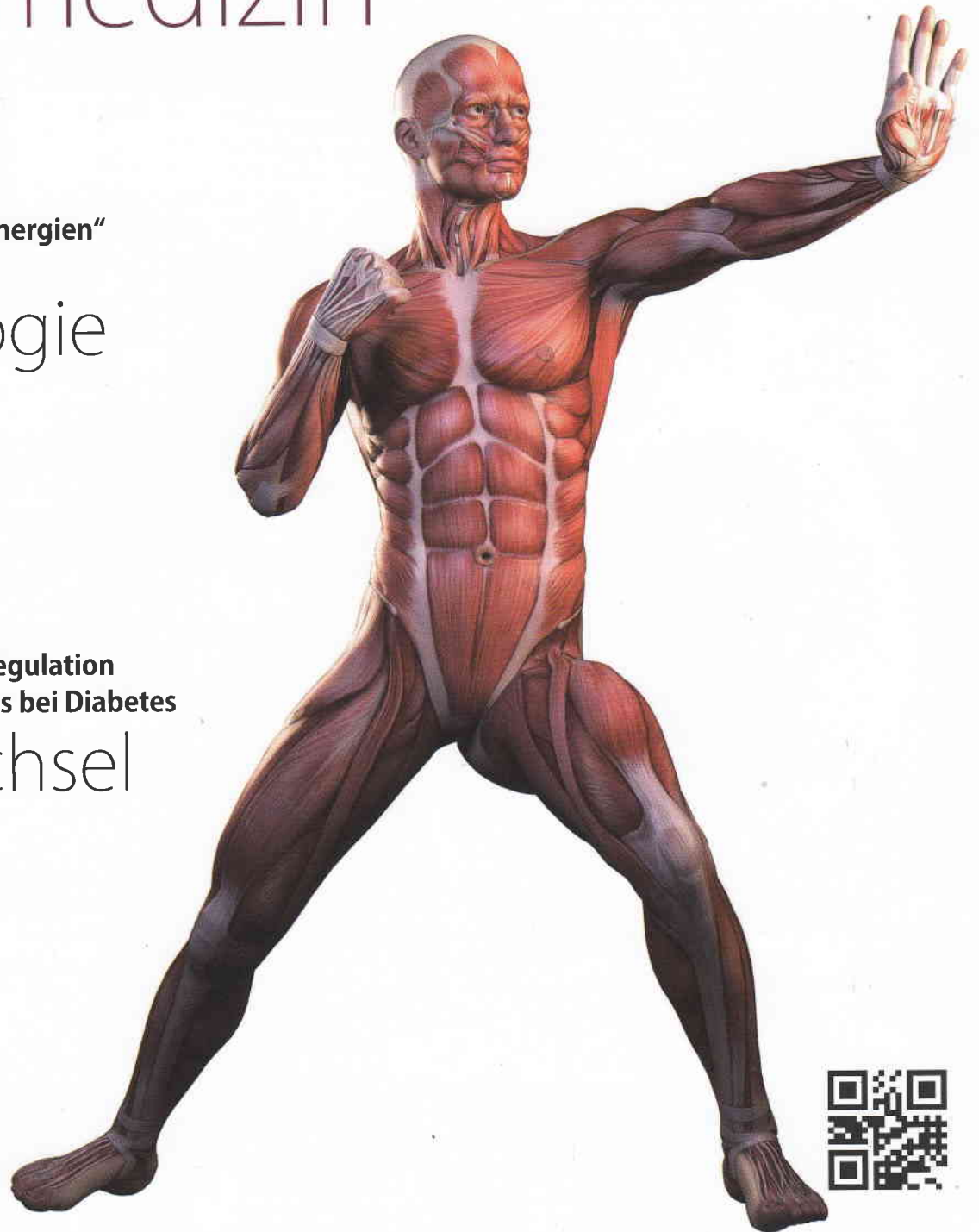
Bewegungsapparat / Sportmedizin

Umgang mit „Fremdenergien“
in der Kinesiologie

Kinesiologie

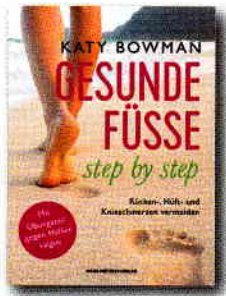
Natürlich wirksame Regulation
des Blutzuckerspiegels bei Diabetes

Stoffwechsel



Literatur und andere Medien

AKOM stellt in jeder Ausgabe zahlreiche Informationen rund um die Themen Angewandte Komplementär-, Lebenskonforme und Alternative Medizin sowie zur Naturheilkunde zusammen. Neben interessanten Neuerscheinungen sowie Empfehlungen der Redaktion und unserer Leserinnen und Leser gibt es noch so viel zu entdecken... Wir freuen uns auch über Ihren Buch- und Medientipp!



Gesunde Füße

step by step: Rücken-, Hüft- und Knieschmerzen vermeide

Schmerzende Füße sind besonders bei Frauen weit verbreitet. Sie sind nicht nur unangenehm, sondern Teil eines weitaus größeren Problems, denn der aktuelle Zustand unserer Füße beeinflusst langfristig die Gesundheit von Knien, Hüften und Wirbelsäule und damit unsere Beweglichkeit. Die gute Nachricht ist: Fußbeschwerden sind meist die Folge von „Anwenderfehlern“ – und Fehler lassen sich korrigieren, oft auch ohne teure Behandlungen. Katy Bowmans Trainingsprogramm für gesunde Füße, ihre Haltungskorrekturen und ihre Tipps für den Schuhkauf können hier effektiv helfen.

Ein einfaches, aber hochwirksames Programm mit 12 Übungen beugt Rücken-, Hüft- und Kniebeschwerden vor und schenkt bei Hallux valgus und vielen anderen Leiden Linderung. Mit Kurzanleitung, um Schritt für Schritt vom Absatzträger zum Barfußläufer zu werden, Fünf-Punkte-Check zum Aussortieren ungeeigneter Schuhe sowie Antworten auf häufig gestellte Fragen und vielen Tipps zum Schuhwerk von Schwangeren, Kindern, Senioren und Berufstätigen.

Katy Bowman
144 Seiten
Hans-Nietsch-Verlag
ISBN 978-3862644049
16,90 €



Autismus und Gesundheit

Besonderheiten erkennen - Hürden überwinden - Ressourcen fördern

Menschen mit Autismus-Spektrum-Störungen wird der Zugang zum Gesundheitswesen durch viele Hürden erschwert. Die medizinische Versorgung und die gesundheitliche Situation vieler Betroffener sind deshalb unzureichend. Dieses Buch bietet allen Beteiligten hilfreiche Anregungen, wie eine Zusammenarbeit gelingen kann. Zahlreiche Bereiche, die für ein gesundes Leben notwendig sind, werden thematisiert: Neben der Diagnostik, Symptomatik und den therapeutischen Möglichkeiten werden Besonderheiten bei der medizinischen Versorgung von Menschen mit Autismus im Hinblick auf die unterschiedlichsten Barrieren dargestellt. Häufige Begleiterkrankungen und Krisensituationen finden ebenso Berücksichtigung wie eine generell gesunde Lebensführung, Sport sowie Autismus in Lebensübergängen, z.B. in der Pubertät und im höheren Lebensalter. Das Buch liefert einen Überblick über Maßnahmen zu Barrierefreiheit in den verschiedenen Lebensbereichen (Schule, Arbeit und Beruf, Wohnen, Alltag, Freundschaft etc.) und gibt Tipps sowohl für betroffene Menschen, Angehörige als auch medizinische Fachleute.

Christine Preißmann
201 Seiten
Kohlhammer Verlag
ISBN 978-3-17-032027-7
28,00 €



Der Neurochirurg, der sein Herz vergessen hatte

Eine wahre Geschichte

»Möchtest du wissen, was wahre Magie ist?« Als der 12-jährige James Doty den kuriosen Laden für Zauberedarf betritt, ahnt er nicht, welche Wendung sein Leben nehmen wird. Was die liebenswürdige Ruth den schüchternen Jungen aus ärmlichen Verhältnissen lehrt, ermöglicht ihm, seine kühnsten Träume zu verwirklichen: Durch vier einfache Übungen befreit er sich von dem Gefühl, Opfer seiner Lebensumstände zu sein. Er wird Chirurg, dringt in die Tiefen der Gehirnforschung vor und hat als Unternehmer immensen Erfolg. Ruths letzte Lektion ignoriert er jedoch, nämlich sein Herz für andere zu öffnen. Und so steuert er auf eine Katastrophe zu. Die bewegende Lebensgeschichte von James Doty stand Wochen auf der New-York-Times-Bestsellerliste. In einer faszinierenden Mischung aus inspirierendem Memoir, aktueller Gehirnforschung und konkreter Anleitung zeigt Doty, wie jeder von uns sein Leben verändern kann, indem wir unser Gehirn und unser Herz wandeln.

James R. Doty
272 Seiten
Scorpio Verlag
ISBN 978-3958031104
19,99 €