

Entspannung für Kinder

Dietmar Ohm



Angst vor der Schule, Streit mit den Klassenkameraden und ein hohes Lebens tempo mit vielen Freizeitaktivitäten – auch Kinder sind vielen nervlichen Belastungen ausgesetzt. Psychologe Dietmar

Ohm rät, im vollgepackten Tagesablauf Raum für Entspannung zu schaffen: „Entspannungsverfahren helfen nicht nur Erwachsenen, mit den Herausforderungen des Alltags besser zurechtzukommen. Sie sind auch für Kinder eine echte Bereicherung.“ Im vorliegenden Buch mit Audio-DVD stellt er Übungen aus der Progressiven Relaxation, dem Yoga, dem Autogenen Training und dem Psychotherapieverfahren Zapfen vor und verpackt sie in kindgerechte Fantasiegeschichten. Ab einem Alter von etwa acht Jahren können sich Kinder unter Anleitung der Eltern und später selbstständig auf Entspannungsreise durch den Körper begeben: Wer in Gedanken ein Sportfest besucht, lernt zum Beispiel von den Handballern, die Arme zu entspannen. Die Tänzerinnen fordern das Kind auf, ein Knautschgesicht zu machen und dann entspannt zu lächeln. Die Schwimmer ziehen vor dem Start die Schultern bis zu den Ohren und lassen sie dann entspannt wieder sinken. Regelmäßiges Entspannungstraining steigert laut Ohm nicht nur die Konzentrations- und Lernfähigkeit, sondern bildet ein wichtiges Gegengewicht im stressigen Alltag.

152 Seiten, kartoniert

ISBN 978-3-432-10248-1, 19,99 Euro

Trias-Verlag, Stuttgart

Das bessere Gehirn

Brant Cortright



Wie wäre es, mehr Energie und ein besseres Gedächtnis zu haben? Jeden Morgen gut gelaunt und ausgeruht aufzustehen, bereit, sich den Herausforderungen des Tages zu stellen? Die Hirnforschung hat in den vergange-

nen Jahren bewiesen, dass unser Gehirn zeitlebens neue Nervenzellen bildet. Doch nun erst wurde entdeckt, dass die Ge-

schwindigkeit, mit der diese Zellen wachsen, die sogenannte Neurogenese-Rate, der Schlüssel zu einer besseren Lebensqualität ist. Und: Unsere Neurogenese-Rate kann in allen Phasen des Erwachsenenalters dramatisch verbessert werden. Altersunabhängig lässt sich mit dem richtigen Lebensstil die Geschwindigkeit der Nervenzellen-Neubildung um das Drei- bis Fünffache steigern. Professor Brant Cortright, Spezialist für Gehirnentwicklung, bietet einen wissenschaftlich gesicherten Weg für mentale Gesundheit, die vier Schlüssel der Neurogenese: Ernährung, Bewegung, Beziehung und Bewusstheit.

336 Seiten, gebunden

ISBN 978-3-95803-093-0, 19,99 Euro

Scorpio-Verlag, München

Praxis der manuellen Medizin bei Säuglingen und Kindern

Irmgard Seifert, Thomas Schnellbacher, Johannes Buchmann



Dieses Buch beschreibt ausführlich die Techniken der manualmedizinisch-osteopathischen Untersuchung und Behandlung bei Säuglingen und Kindern im Kleinkind- und Schulalter. Der

Schwerpunkt liegt dabei auf der Berücksichtigung der kindlichen Besonderheiten, abweichend von den Techniken beim Erwachsenen. Alle Techniken werden mit Fotos visualisiert. Präzise und didaktisch klar strukturierte Texte beschreiben für jede Technik das „How-to-do“ und bieten Vorschläge zu deren rationellem Einsatz. Damit ist das Buch ideal für die systematische Einführung in die Praxis und als Nachschlagewerk im klinischen Alltag von bei Kindern manualmedizinisch tätigen Ärzten und Physiotherapeuten geeignet. Aufgezeigt werden allgemeine Prinzipien der Diagnostik und Therapie sowie für das Säuglingsalter Untersuchungstechniken unter Berücksichtigung der Entwicklungsdiagnostik und Behandlungstechniken, für das Kleinkind- und Schulalter kindgerechte Untersuchungs- und Behandlungstechniken. Das Kapitel „Indikationen und Kontraindikationen für Manuelle Medizin und osteopathische Verfahren“ schließt das Buch ab.

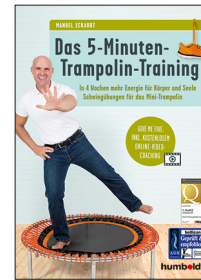
233 Seiten, gebunden

ISBN 978-3-662-52749-8, 69,99 Euro

Springer-Verlag, Berlin

Das 5-Minuten-Trampolin-Training

Manuel Eckardt



Das Trampolin – ein Kinderspielgerät? Weit gefehlt! Die Schwingungen, die ein Minitrampolin erzeugt, haben fantastische Auswirkungen auf Körper und Seele. Das 5-Minuten-Trampolin-Training

sorgt für spürbare Effekte: Schwingen hält den Alterungsprozess auf und stärkt das Herz. Auch Knochen werden wieder vermehrt durchblutet und aufgebaut. Vom Trampolin-Training profitieren jedoch nicht nur Gleichgewichtssinn, Ausdauer und Beweglichkeit spürbar. Die Schwingübungen haben nachweislich positive Wirkung: mehr Wohlbefinden, Energie und Zufriedenheit. Das Minitrampolin lässt uns unser Gewicht vergessen, es lässt uns gleichsam schwerelos werden.

160 Seiten, Broschur

ISBN 978-3-89993-951-4, 19,99 Euro

Humboldt-Verlag, Hannover

Das Kind in der naturheilkundlichen Praxis

Christine Steinbrecht-Baade, Jutta Wensauer



Auf dem Gebiet der naturheilkundlichen Kinderheilkunde besteht immer noch ein großer Wissensbedarf. Die Naturheilkunde war lange Zeit auf ältere Menschen konzentriert und hat die Kinder nicht in

den Blick genommen. Doch ist es vor allem der kindliche Organismus, der die naturheilkundlichen Reize in vielen Fällen mit einer raschen Genesung beantwortet. Kinder sind eigenständige Wesen – eben keine kleinen Erwachsenen – bedürfen also einer speziellen Behandlung: Das ist die Essenz dieses Buches. Die Fachautoren haben ihr Wissen und ihre praktischen Erfahrungen formuliert und durch zahlreiche Therapieempfehlungen zu einem praxisorientierten Buch werden lassen, zum Vorteil des Lesers.

576 Seiten, gebunden

ISBN 978-3-945695-53-1, 49,95 Euro

ML-Verlag, Kulmbach