

# Von Vernunft, Piraten, Liebe und anderem

Was die Redaktion der Kirchenzeitung als Urlaubslektüre empfiehlt

Ferienzeit ist auch immer Lesezeit. Die Redaktion der Kirchenzeitung macht hier sehr persönlich auf Bücher aufmerksam, die sich als Lektüre für die „schönste Zeit des Jahres“ anbieten.

## Gesunder Rücken

Rückenbeschwerden, darüber können die meisten Menschen schmerzhaft Erfahrungen berichten. Die Einbußen an Lebensqualität sind erheblich. Angefangen mit Schwierigkeiten beim Ankleiden, über Schmerzen beim Sitzen oder Gehen bis hin, dass man kaum Schlaf findet. Die anstehende Urlaubszeit ist vielleicht eine Chance, seinem Rücken etwas Gutes zu tun. In der langen Liste der Bücher, die sich mit



dem Thema beschäftigen, fand ich das Taschenbuch „Die Rückenschule“ von Hans-Dieter Kempf.

Der Sportwissenschaftler geht ausführlich auf Aufbau und Funktion der Wirbelsäule ein. Der Mitbegründer der Karlsruher Rückenschule lässt Fachleute die organischen wie psychischen Ursachen von Rückenschmerzen erklären. Dann versteht man, was rückenfreundliches Verhalten im Alltag (Rückenschule) bedeutet. Zahlreiche anschauliche Darstellungen machen deutlich, warum man sich beispielsweise beim Aufstehen besser so und nicht anders verhält. Da merkt man, dass der Autor auch Physik studiert hat.

Damit der Rücken die Belastungen des Alltags meistert, muss die Muskulatur – nicht nur des Rückens, sondern auch des Bauchs und der Schultern – mitspielen. Das umfangreiche abwechslungsreiche Übungsprogramm zur Körper- und Rückenkräftigung kommt ohne teure Fitness-Geräte aus. Der Körper ist das Gerät. Fotos und Grafiken zeigen wie es geht und welche Muskelgruppen trainiert werden. Abschließend hilft ein Entspannungstraining, Stress abzubauen – eine der

Hauptursachen für psychisch bedingte Rückenprobleme.

SIEGBERT KLEIN

Hans-Dieter Kempf, *Die Rückenschule. Das ganzheitliche Programm für einen gesunden Rücken. 317 Seiten mit ausführlichen Skizzen. rororo-Sachbuch. ISBN 3-499-19793-6. 8,90 Euro.*

am Verlag GmbH

Postfach 1  
50668 Köln  
Tel.: 0221/1619-131  
Fax: 0221/1619-216

Interne Pub-Nr.: 548800