



Was wann geschah

Damian Hall: Ein Jahr in Laufschuhen – 365 Geschichten aus der Welt des Laufens, Verlag Freies Geistesleben&Urachhaus GmbH, Stuttgart, 25 €, 319 Seiten gebunden, 108 farbige Illustrationen von Daniel Seex, ISBN 978-3-7725-2822-4

Eine nette Idee, um den Jahreszirkel einen Potpourri von Geschichten vom 1.1. bis zum 31.12. zu stricken. Der aus dem Englischen übersetzte Text ist durchweg interessant und lesenswert, bei der Nachrecherche nicht immer satteftest, besonders, was Rekorde betrifft. Spannt man den Bogen von den antiken Olympischen Spielen 776 v. Chr. bis in unser Jahrhundert hinein, so ist das ein mächtiges Stück Arbeit.

Kurz und knapp werden Fakten und Personen auf das jeweilige Tagesdatum fixiert aufbereitet, Geburtstage, Sterbetage, Erstveranstaltungen, Jubiläen. Wie nicht anders zu erwarten, sind amerikanische Daten und Porträts überrepräsentiert. Da der Autor Ultraläufer ist, werden uns auch hierzulande unbekannte Personen präsentiert, doch es kommen auch genügend Deutsche vor. Leider fehlt ein Register am Schluss zur besseren Auffindung der Personen und Fakten. Irritierend sind die etwas verschmierten Darstellungen (Linolschnitte?) des Künstlers Daniel Seex. Auf Nachfrage beim Verlag wurde uns erklärt, dies sei mit Absicht geschehen.

M.St.



Mut zur Reihe

Ulrich Bartmann (Hrsg.): Fortschritte in Lauftherapie, Band 4, Schwerpunktthema: Lauftherapie und Selbstwertgefühl, dgvt-Verlag Tübingen, 1. Auflage 2016, 148 Seiten, 16,80 €, ISBN 978-3-87159-864-7

Pflichtlektüre für Lauftherapeuten und Lauftherapie-Fans: Dieser Band ist eine kleine Zusammenstellung empirischer Arbeiten, die die positiven Wirkungen des Laufens insbesondere auf das Selbstwertgefühl belegen. Weitere Studien untersuchen die guten Laufeffekte bei Kindern und Jugendlichen während ihres stationären Aufenthalts in einer psychosomatischen Einrichtung sowie die Verbesserungen des Wohlbefindens bei laufenden Müttern. Besonders spannend ist eine Pilotstudie, die die Effektivität eines systematischen Lauftrainings im Rahmen eines Rauchentwöhnungsprogramms erforscht. Sehr wertvoll für aktive Lauftherapeuten ist ein Kapitel über medizinische Aspekte bei Anfängerkursen, das von einer praktischen Ärztin verfasst wurde. Weitere theoretische Abhandlungen befassen sich u.a. mit gesundheitsfördernden Auswirkungen des Dauerlaufs aus Sicht der Salutogenese, mit der Bedeutung der Motivation beim Einstieg in die gesundheitsorientierte sportliche Aktivität sowie mit psychischen Auswirkungen der Sporttherapie.

Viele Beiträge sind gekürzte Diplomarbeiten, die von den Absolventen der Lauftherapie-Weiterbildung unter der Trägerschaft der Deutschen Gesellschaft

für Verhaltenstherapie (DGVT) verfasst wurden – oder Bachelor-Arbeiten aus dem Studiengang „Soziale Arbeit mit psychisch kranken und suchtkranken Menschen“ der Hochschule für Angewandte Wissenschaften Würzburg-Schweinfurt. Trotz des wissenschaftlichen Anspruchs sind die Texte sehr lesbar und verständlich. Der Herausgeber Professor Ulrich Bartmann (* 1948) leitet die Weiterbildung zum Lauftherapeuten für die DGVT und ist trotz seiner Pensionierung noch in die Hochschulbildung der erwähnten Hochschule integriert. Für seine Studenten bietet er auch Laufseminare an.

Das vorliegende Werk ist bereits der vierte Band der „Fortschritte“ – der erste kam 2007 heraus. Hier die Schwerpunktthemen der ersten drei Bände: Band 1 – Lauftherapie bei Kindern und Jugendlichen, Band 2 – Lauftherapie bei depressiven Störungen, Band 3 – Lauftherapie bei Abhängigkeiten.

JoAnna Zybon

Schmerzen versüßen!

Angela Säger: Honig heilt Wunden, Ein altbekanntes Heilmittel, projektverlag, 216 Seiten, 16,80 €, ISBN 978-3-89733-398-7

Aus einer erweiterten medizinischen Doktorarbeit hat Angela Säger, Powerwalkerin aus Witten mit Erfahrungen beim Zugspitz-Extremlauf und Krankenhausärztin, ein interessantes Buch gemacht. Von den Sumerern 2.000 v.Chr. bis zur Honigsalbe des Pfarrers Sebastian Kneipp wurde Honig bei Wundverbänden angewendet.

Das Naturprodukt fleißiger Bienen wird durch Verordnungen und das Label des Deutschen Imkerbundes vor Umweltschädigungen, Verwässerungen oder Vergiftungen geschützt. Klassisch enthält Honig 17% Wasser, 38% Fruktose, 31% Glukose, 2,4% Saccharose und 7,3% Maltose. Der Rest von 3,6% besteht aus diversen Mineralien, Aminosäuren, Vitaminen, Enzymen, Defensinen und Aromastoffen.

Honig kann bei der Wundbehandlung durch das Zusammenwirken der Inhaltsstoffe erfolgreich eingesetzt werden. Säger schildert die verschiedenen Honigarten und ihre Anwendungen bei der Wundbehandlung. Ein Vorteil sind die geringen Rückstände. Die Autorin mit Dritte-Welt-Erfahrungen empfiehlt jeden naturbelassenen Imkerhonig als Wundaufgabe bei unkomplizierten Wunden. Ein idealer Wundverband auch im