



Locker losrollen

Kay Bartrow: Blackroll – Faszientraining für ein rundum gutes Körpergefühl. 135 Seiten, 89 Farbfotos, Thieme-Verlag 2014, ISBN 978-3-8304, 14,99 €.

Auch in diesem Buch geht es um die wiederentdeckten Faszien als Netz im Körper und um Trigger-Punkte. Der Physiotherapeut Kay Bartrow hat die Faszien-Gymnastik ergänzt durch eine Vielzahl von Übungen mit der Blackroll. Hier wird auf sanfte Art Körperbeweglichkeit und Elastizität erzielt. Dabei ist das Buch nicht nur Verkaufshilfe für ein modisches Gerät. Der Autor weist selbst darauf hin, dass ein Nudelholz, eine Schwimmnudel oder je nach Übung ein Tennis- oder Igelball für die Übungen eingesetzt werden könne.

Nach einem einleitenden anatomischen Teil kommt der Eigentest, bei dem man seine Stärken und vor allem seine Schwächen erkennt: Beintest im Stand, Beintest in Rückenlage, Schulter-Arm-Test im Stand, Rumpf-Wirbelsäulen-Test. Dann kann man losrollen und sich die Übungen vornehmen, die man besonders nötig hat. Die Vielseitigkeit ist erstaunlich und der Einstieg relativ leicht. Bartrow betont, dass die Übungen mit Geräten statt reiner Gymnastik zusätzlich zu den Spannungsreizen auch dynamische Reize und zwar als Druck auf das Gewebe ausüben.

M.St.

Müsli für Emily

Anja Donnermeyer: Glutenfrei kochen für die ganze Familie, TRIAS Verlag in MVS Medizinverlage, 1. Aufl. Stuttgart 2014, 120 Seiten mit Farbfotos, ISBN 978-3-8304-6942-1, 17,99 €.

„Aua im Bauch“: So heißt die Erkrankung Zöliakie, wenn die Patientin ein Jahr alt ist.

Aua im Bauch bedeutet, dass die kleine Emily etwas Glutenhaltiges gegessen hat, vielleicht ein Weizenbrötchen oder eine Zimtschnecke vom Bäcker. Weil jedes Krümelchen Gluten Emily krank macht, müsste ihre Mutter nun alles doppelt kochen und backen: einmal die glutenfreie Variante für Emily, dann die „normale“ Kost für die übrige Familie. Aber Anja Donnermeyer, Emilys Mutter, hat keine Lust auf Doppelschichten am Herd. Also stellt sie die Familienmahlzeiten komplett auf glutenfrei um. Alle essen, was Emily isst. Damit das auch allen schmeckt, experimentiert Frau Donnermeyer viel herum.

Ihre Rezepte hat sie samt der Emily-Vorgeschichte nun in diesem appetitlich fotografierten Koch- und Backbuch veröffentlicht. Als Einstiegslektüre für Zölis ist es ungeeignet, dazu enthält es zu wenige medizinische Fakten und Hintergrundinfos. Dafür zu viele übertriebene Hygiene-Tipps einer Helikoptermutter, die sogar die Bastelartikel im Kindergarten auf Glutenfreiheit kontrolliert und zu Hause ihre eigene glutenfreie Knetmasse herstellt. Entspanntere Mütter könnten das Buch als Inspirationsquelle nutzen. Es ist übersichtlich und bietet viele unkomplizierte Rezepte für Frühstück, kleine Gerichte, Hauptgerichte, Backen und Desserts. Was es mit Laufen zu tun hat? Nix. Aber auf Seite 13 geht es immerhin um Laufbänder: „Obst und Gemüse, das wir ungeschält verzehren, legen wir verpackt auf das Laufband an der Kasse, da in den Lebensmittelgeschäften immer wieder die Laufbänder verunreinigt sind.“

Beispielrezept auf Seite 110
Glutenfreie Müsliriegel (20 Riegel)
Zutaten: 200 ml Kondensmilch, 45 g Zucker, 40 g glutenfreie Cornflakes (z.B. von Glutano), 40 g Sonnenblumenkerne, 70 g Hirseflocken, 25 g Reisflocken, 25 Sojakerne geröstet, 50 g Rosinen, 60 g Crunchy Müsli von Schär.

- Den Backofen auf 180 Grad (Umluft 160 Grad) vorheizen. Kondensmilch und Zucker verrühren. Cornflakes,



Sonnenblumenkerne, Hirse- und Reisflocken, Sojakerne, Rosinen und Müsli in einer Schüssel gründlich vermengen. Anschließend die Milch darüber gießen und alles gut miteinander vermischen.

- Das Müsli gleichmäßig auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben. Die Masse fest andrücken. Das geht gut, indem ein Backpapier auf das Müsli gelegt und das Müsli mit einem Tortenheber festgedrückt wird.
- Die Müslimasse 20 min im Backofen backen und anschließend auskühlen lassen. Danach in längliche Riegel schneiden.

Variante: Je nach Geschmack lassen sich auch andere getrocknete Früchte oder Nüsse verarbeiten.

JoAnna Zybon

Extremsport als Blinder

Daniela Preiß: Willensstark, TB, vss-Verlag, Frankfurt a. M. 2014, ISBN 978-3-9816951-1-3, 96 Seiten, 7,95 €.

Der 34-jährige Harald Lange ist Sportler mit Leib und Seele. Den Drang zur Bewegung im Blut sucht und findet er die Herausforderung im Wettkampf. Sein sich entfaltender Tatendrang bei der Bewältigung von Ultradistanzen und Bergläufen besticht den Leser, der – anders als Harald – auf eine Sinneswahrnehmung nicht verzichten muss: von Geburt an ist Harald stark sehbehindert. Blind auf dem rechten Auge,