

Das Schreiben ist eine Kulturtechnik, die wie das Lesen Voraussetzung für viele Fertigkeiten des Menschen ist.

Ein handgeschriebener Brief erzeugt Spannungen, Emotionen und ist Träger von Individualität. So manche Briefe werden gesammelt und als Erinnerungsschatz gehütet.

Gerade im Zeitalter der unerschöpflichen Geschwätzigkeit im Netz ist die stilvolle Kommunikation wohltuend.

Schreiben Sie mal wieder mit der Hand!

Prof. H. H. Büttner, Wismar

Positionierung einfach, schnell und sicher

Joachim Buchmann, Marina Heidrich, Birgit Röper-Krejza

Kiener Verlag, 2. Auflage

ISBN: 978-3-943324-36-5; 59,95 €

ISBN: 978-3-948442-09-5 (Flipchart)



Dieses Buch für die Praxis beschreibt neuartige manualmedizinische Techniken. Die dargestellten Positionierungstechniken sind schnell und sicher durchführbar und basieren auf den Therapieansätzen von Jones und Schiowitz. Schritt für Schritt und sehr gut nachvollziehbar wird der Leser an die technische Umsetzung herangeführt. Klare und ausdrucksstarke Bilder tragen sehr zum Verständnis bei.

In der Praxis hat sich dieses Konzept als äußerst praktikabel erwiesen. Adressiert ist das Buch an alle manualmedizinisch arbeitenden Therapeuten.

Nach Jones können Schmerzen durch bestimmte Positionierungen des Körpers verringert werden. Er beschrieb Verspannungszonen, die er Tenderpoints nannte. Die Positionierungstechniken nach Jones dauern mindestens eine Minute pro Technik, sind also zeitintensiv.

Schiowitz und DiGiovanna berichteten über eine Verkürzung von Therapiezeit, wenn man zur Positionierung noch eine Kompressionskomponente hinzufügt.

Das Autorenteam entwickelte auf dieser Basis, einer enormen praktischen Erfahrung und jahrelanger wissenschaftlicher Tätigkeit dieses neuartige Behandlungskonzept. Beschrieben sind hier Techniken für die wichtigsten Körperregionen, die zur Diagnostik und Therapie eingesetzt werden können. Gerade in der modernen „Hochfrequenzsprechstun-

de“ sind einfache und zeiteffektiv durchführbare Techniken unverzichtbar.

Am Ende eines jeden Kapitels findet der Leser eine Zusammenfassung der vorher beschriebenen Techniken. Die Gliederung des Buches ist übersichtlich und sehr gut strukturiert. Etliche Kommentare vom Autorenteam, die Beziehungen zur Praxis knüpfen, sind eingearbeitet und „würzen“ das Leseempfinden einzigartig.

Das Flipchart ergänzt das Buch hervorragend. Aufgrund seiner Machart in Form eines Aufstellers kann es im Arbeitszimmer positioniert werden und bietet dann einen sehr schnellen Zugriff auf die in dem Buch beschriebenen Techniken in Form einer bebilderten Zusammenfassung. Es kann zur Information der Patienten oder zur blitzschnellen eigenen Wiederholung der Techniken angewendet werden.

Dr. W. Rachold, Rostock

Interzonenjahre

Katrin Sobotha-Heidelk

Lehmanns Media GmbH, Berlin 2020, 345 Seiten

ISBN: 978-3-96543-114-0; 14,95 €



Nachdem Katrin Sobotha-Heidelk im Jahre 2016 den Literaturpreis MV bekommen hatte, reiste sie dank Ihrer Prämie nach Kaliningrad (dem früheren Königsberg). Hier entstand die Idee für den Roman „Interzonenjahre“. Die erst 1968 geborene Autorin führte intensive Recherchen durch und konnte so ein ausgezeichnetes Buch, das sehr gut zum 30. Jahrestag der Einheit Deutschlands passt, gestalten.

Beide befreundeten Hauptfiguren des Buches, Elsa und Hani, wurden 1936 in Königsberg geboren und wuchsen zunächst behütet in einer Geschäfts- bzw. Landwirtschaftsfamilie auf. Der 2. Weltkrieg und die damit verbundene Flucht veränderte schlagartig diese Idylle. Ausführlich und sehr beeindruckend für einen, der diese Tragödie nicht mitzumachen brauchte, wurde die Flucht nach Deutschland beschrieben. Beim raschen Einpacken in den wenigen verbliebenen Stunden war vieles nicht mehr wichtig... Während Elsa mit ihrer Großmutter („Kind, unser Kopf ist das wichtigste“), der Tante und dem Großonkel an die östliche Elbe kam, wur-