

## In Bewegung bleiben

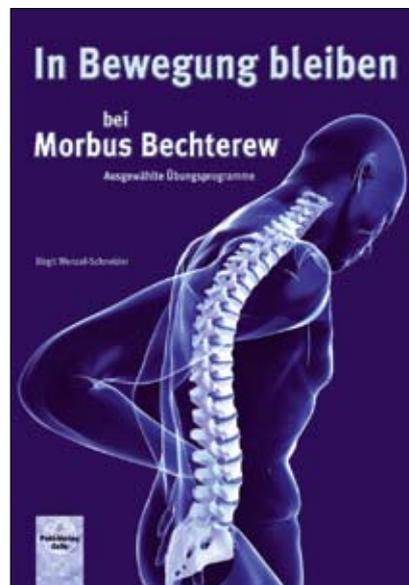
Morbus Bechterew oder Spondylitis ankylosans gehört zu den entzündlichen Erkrankungen des rheumatischen Formenkreises. Im chronischen Verlauf der Erkrankung versteifen die Wirbelsäule und die stammnahen Gelenke, wobei die knöcherne Versteifung von den Gelenkkapseln ausgeht. Männer, bei denen die Krankheit schwerer verläuft und die Wirbelsäule sich zu einer extrem kyphotischen Haltung im Brustwirbelbereich verformen kann, sind davon viermal häufiger betroffen als Frauen. Die medizinische Behandlung zielt darauf ab, Entzündungsprozesse zu hemmen und zu unterbinden, Schmerzen zu lindern und die fortschreitende Gelenkversteifung aufzuhalten beziehungsweise die Gelenkbeweglichkeit möglichst lange zu erhalten. Neben entzündungshemmenden und schmerzlindernden Medikamenten trägt regelmäßige und gezielte Bewegung sehr entscheidend zum Therapieerfolg bei.

Aus diesem Grund wendet sich die Autorin mit ihrem Buch direkt an Morbus-Bechterew-Betroffene und gibt ihnen mit sieben Gymnastikprogrammen eine Anleitung für das tägliche Üben an die Hand. Bei der Zusammenstellung der abwechslungsreichen Übungsfolgen greift sie auf ihre langjährige Erfahrung mit dieser Patientengruppe zurück. Birgit Wenzel-Schneider ist staatlich geprüfte Gymnastiklehrerin und arbeitet als solche seit über 20 Jahren an einer Rheumaklinik in Rheinland-Pfalz.

Die Übungsfolgen der einzelnen Programme werden in einer patientengerechten Sprache beschrieben und mit Bildern, die den Bewegungsablauf einer jeden Übung zeigen, veranschaulicht. Für die Fotoaufnahmen stand ein Bechterew-Patient-Modell. Dadurch wirken die dargestellten Übungsformen authentisch und überzeugend. Das einzelne etwa 30 Minuten dauernde Gymnastikprogramm ist mit einem bestimmten Thema benannt und vermittelt gleichzeitig die Übungsziele. So kann „Der Bewegungsfluss“ weiche fließende Bewegungen der Wirbelsäule, das Wahrnehmenkönnen verschiedener Bewegungsansatzstellen und das Erlebenkönnen von Atmung und Bewegung im Einklang miteinander erzielen. Auch die Vorstellungskraft der Übenden wird durch die Themennamen, wie zum Beispiel „Den Bambus sanft biegen“, angeregt. Die Abfolge der Bewegungen und das Üben selbst fallen leichter. Das wiederum motiviert, das Übungsziel, wie das Strecken der Brustwirbelsäule, bewusst und mit Bedacht zu erreichen. Zudem geben die Themennamen auch eine gewisse Qualität der Übungsausführung vor.

Das Buch – schlicht in der Aufmachung, stark im Inhalt – beeindruckt mit einer klaren methodisch-didaktischen Struktur, die alle pädagogischen und therapeutischen Grundlagen der speziellen Bewegungsarbeit mit Morbus-Bechterew-

Ein Beitrag von  
Cornelia M. Kopelsky  
Vorsitzende des  
DGymB, Birkenfeld



*Birgit Wenzel-Schneider:  
In Bewegung bleiben bei  
Morbus Bechterew – Aus-  
gewählte Übungsprogramme  
62 Seiten, 76 Schwarzweiß-  
fotos, 7 Farbfotos, Broschur  
Format 23,5 x 16,5 cm  
Pohl-Verlag.com, Celle 2010  
Preis 21,80 Euro (D)  
versandkostenfrei innerhalb  
Deutschlands unter  
MorbusBechterew@  
pohl-verlag.com  
Tel. 051 41/9889-0  
Bestell-Nr. 38.402  
ISBN 978-3-7911-0280-1*

Betroffenen berücksichtigt. Es ist der Autorin ein großes Anliegen, ein vielseitiges und ausgewogenes Übungsangebot zu vermitteln, das den Betroffenen den Rücken stärkt und hilft, mit ihrer schmerzhaften Erkrankung im Alltag besser umzugehen, einer Gelenkversteifung effektiv entgegenzuwirken, die Körperhaltung und Beweglichkeit zu erhalten oder auch zu verbessern, Schmerzen zu lindern sowie Entspannung und Ruhe zu finden.

Unter allen AGR-Fördermitgliedern werden einige Bücher verlost.

Bei Interesse lassen Sie sich bitte bis 30.11.2011 unter Tel. 042 84/926 9994 registrieren.

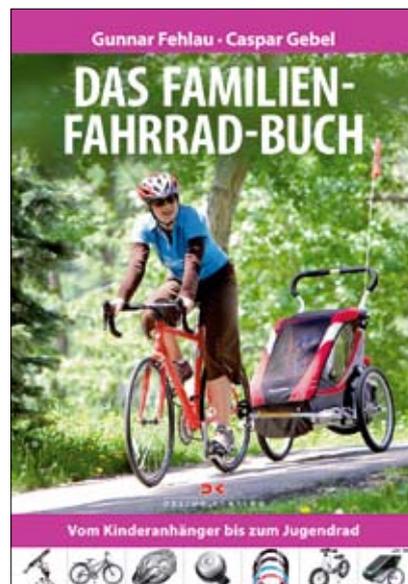
Aus jedem Satz, bei jeder Übungsbeschreibung und -anleitung sind der ganzheitliche und gesundheitsorientierte Ansatz der Gymnastik sowie die hohe Fachkompetenz der praxiserfahrenen Autorin zu spüren. Es tut gut, ein Buch zu lesen, das ohne Fitness- und Wellness-Anglizismen auskommt, das sich zwar der gymnastischen Terminologie bedient, aber sich mit Formulierungen ganz dicht an die gesprochene Unterrichtssprache lehnt. So betrachtet, ist dem gelungenen Werk eine große Verbreitung zu wünschen und das nicht nur als Übungsbuch für Bechterew-Patienten, sondern auch als gymnastische Fachlektüre für Gymnastiklehrer/-innen und Fachkreise der Medizin, Physiotherapie und Sportwissenschaften. ■

Aus einer Pressemitteilung des Moby Dick Verlages

## „Das Familien-Fahrrad-Buch“ – Mit Kindern unterwegs

Das Fahrrad ist ein faszinierendes Gefährt. So einfach seine Technik auf den ersten Blick erscheint, so großartig ist seine Wirkung auf den Fahrer. Mit dem Fahrrad erweitert die junge Familie ihren Aktionsradius, wobei das Kind erstmals mit Rutscher, Roller oder Laufrad die Grenzen seiner eigenen „Home Range“ überschreitet in einer bewegungsarmen Gesellschaft. In deren digitaler Ausgestaltung materielle Reize immer reduzierter ausfallen, kann vom Radfahren eine hohe kompensatorische Kraft ausgehen. In aller Kürze: Radfahren macht schlau und flexibel; es hält schlank und gesund. Der Fahrradexperte und Fachautor, Gunnar Fehlau, beschäftigt sich in dem „Familien-Fahrrad-Buch“, ausführlich mit einem rasant wachsenden Bereich der Fahrradbranche. Parkplatzsorgen, Spritpreise, Lifestyle, Bewegungsbedürfnis und Umweltaspekte – diese und andere Faktoren sorgen dafür, dass sich junge Familien intensiv mit dem Fahrrad und seinen Möglichkeiten auseinandersetzen. Gemeinsam mit seinem Co-Autor, Caspar Gebel, liefert er in seinem Buch einen guten Überblick über das aktuelle Angebot und diskutiert alle Aspekte, auf die es beim Radeln ankommt. Dieses Buch richtet den Blick nicht alleine auf das Kind, sondern auf die ganze Familie. Das Buch ist Marktübersicht, Produktberater und Tippgeber in einem: Ein echter Familien-Fahrrad-Ratgeber, der Lust aufs Radfahren des Kindes und mit dem Kind machen soll. ■

*Das Familien-Fahrrad-Buch:  
Vom Kinderanhänger bis zum  
Jugendrad  
von Gunnar Fehlau und  
Caspar Gebel,  
120 Seiten, 116 Farbfotos,  
2 farbige Abbildungen,  
Format 16,5 x 24 cm,  
flexibel gebunden,  
Moby Dick Verlag / Delius  
Klasing,  
ISBN 978-3768853187,  
14,90 Euro*



Gemeinsam mit seinem Co-Autor, Caspar Gebel, liefert er in seinem Buch einen guten Überblick über das aktuelle Angebot und diskutiert alle Aspekte, auf die es beim Radeln ankommt. Dieses Buch richtet den Blick nicht alleine auf das Kind, sondern auf die ganze Familie. Das Buch ist Marktübersicht, Produktberater und Tippgeber in einem: Ein echter Familien-Fahrrad-Ratgeber, der Lust aufs Radfahren des Kindes und mit dem Kind machen soll. ■