

# BUCHTIPPS



Ratgeber statt Radgeber

## Die inneren Kräfte nutzen

Heilung geschieht von aussen wie von innen. Die Selbstheilungskräfte spielen dabei eine wesentliche Rolle. Der neue Beobachter-Ratgeber «Die Selbstheilung aktivieren» zeigt, wie man die Gesundheit bewahren kann. Die erfahrene Patientencoachin und Therapeutin Delia Schreiber ermutigt dazu, die Selbstheilungskräfte vorsorglich oder bei Krankheit gezielt anzukurbeln. Einfühlsam und unvoreingenommen nimmt die Spezialistin den Leser mit auf eine Reise zu sich selbst. Zudem zeigt sie die Grenzen der Selbstheilung auf und lässt Mediziner zu Wort kommen. Hilfreiche Übungen und Praxisbeispiele runden den Ratgeber ab. Kein typisches Sportbuch, aber ein Ratgeber, der Sportlern neue Türen öffnen kann.

*Delia Schreiber: Die Selbstheilung aktivieren. 216 Seiten, Klappenbroschur. 1. Auflage 2016. ISBN 978-3-85569-799-1. Beobachter-Edition. Fr. 36.–*

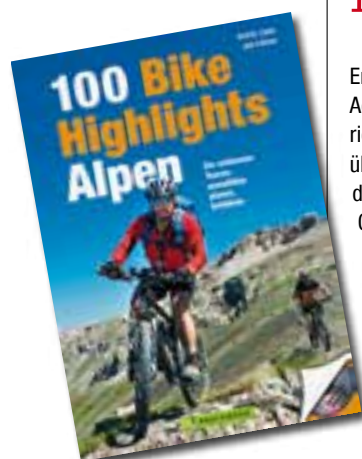


Contra Dysbalancen

## Erste-Hilfe-Buch für Radsportler

Velofahren ist ein toller Sport – und gesund noch obendrein, weil das Herz-Kreislauf-System trainiert wird. Aus orthopädischer Sicht gibt es jedoch einige Fragezeichen. Denn leider zwickt und knackt es beim einen oder anderen Sportlerkörper. Falsch trainiert? Dieses Buch erklärt, wie Sie Ihrer Radsportpassion ohne Schmerzen frönen und nach Verletzungen bald wieder schmerzfrei Rennvelofahren können. Die Autoren zeigen aber nicht nur mögliche Radsportverletzungen auf. Sie erläutern auch, wie Sie diese vermeiden oder bei Bedarf behandeln können. Ebenso zeigen sie, wie muskulären Dysbalancen und Verspannungen vorzubeugen ist.

*Matt Rabin/Robert Hicks: Schmerzfrei Rad fahren. 240 Seiten, 309 Farbfotos, 51 farbige Abbildungen. Format: 19 x 23 cm. ISBN: 978-3-667-10456-4. Delius Klasing Verlag, Bielefeld. Fr. 24.90.*



Die schönsten Alpentouren

## Bike-Highlights

Erst davon träumen, dann planen, dann machen – die Bike-Gurus Achim Zahn und Jan Führer verraten in «100 Bike-Highlights», wie es richtig geht. Sie zeigen ihre 100 Lieblingsstrecken von der Schweiz über das Allgäu bis nach Italien. Dabei wird jeder Singletrail ortskundig und knackig beschrieben. Karten, detaillierte Höhenprofile und GPS-Tracks machen den Bike-Band zum «Rundum-sorglos-Paket» für die Praxis.

*Achim Zahn, Jan Führer: 100 Bike Highlights Alpen. 288 Seiten, 280 Abbildungen, Format 16,5 x 23,5 cm, Klappenbroschur mit Fadenheftung. ISBN: 978-3-7654-5773-9. Fr. 39.90.*

Damit Ihre Kleidung so  
lange durchhält wie Sie.  
Perwoll sport activecare 3D



Re-Fresh Effekt



Geruchs-Neutralisierung



Membran-Erhalt



[www.perwoll.ch](http://www.perwoll.ch)