

„Wunderwerk Mensch“ Neuerscheinung GEO Wissen Gesundheit „Muskeln, Knochen, Gelenke“

Es sind Zahlen, die das Wunder Mensch und das Wunder Bewegung vor Augen führen. Rund 200 Gelenke ermöglichen dem Menschen so unterschiedliche Tätigkeiten wie Laufen, Schwimmen, Balancieren, Berühren und Fühlen. Ein Kraftwerk von mehr als 600 Muskeln setzt diese wundersame Körperkonstitution von Kopf bis Fuß und zu allen Jahreszeiten in Bewegung. Dadurch entsteht das Leben in Atmung, Durchblutung und Wahrnehmung der Sinne. Und es ermöglicht die Belastung des Körpergewichtes zu tragen – über unsere Lebenszeit. Die ganze Lebenszeit? Dies hängt wiederum von den genetischen Voraussetzungen, Lebensschwerpunkten in Arbeit und Freizeit wie Alterungs- und Abbauprozessen und Stärkung und Übung des Muskel- und Gelenksapparates ab. Der Mensch, ein Wunderwerk der Bewegung also, das es kennenzulernen und zu verstehen gilt, um möglichst sensibel und zielbewusst Spielräume von Selbstständigkeit und Selbstbestimmtheit in Freude und Unabhängigkeit zu fördern und zu erhalten.

Die neueste Ausgabe von GEO WISSEN Gesundheit mit dem Schwerpunktthema „Muskeln, Knochen, Gelenke – So bleiben Sie fit und beweglich!“ ist nun ein kompaktes Kompendium der anschaulichen Information, inspirativen Anleitung und Motivation in das Spiegelbild unseres Körperaufbaues zu blicken und Risiken wie Chancen von Bewegungsabläufen und Belastungen zu entdecken und dagegen zu wirken.

Es sind zwei große Überblicksbereiche – „Vorbeugen und heilen“, u.a. mit den Schwerpunkten Bewegungstherapie, Muskelstrukturen und –abläufe, Motivation und Sportpsychologie, Ernährung und Yoga wie einem Selbsttest zur Beweglichkeit – sowie „Dossiers“ zu Anatomie, Funktion, Krankheitsbilder, Therapie von Rücken, Knie, Hüfte, Schulter, Hand und Fuß. In bewährter GEO Qualität ist dabei Text und Bild (Graphik/Foto) in beeindruckender Form gesetzt und motiviert so schon wesentlich zur Lektüre wie zum Umsetzen der vielen Empfehlungen und Experten-Tipps.

GEO WISSEN Gesundheit „Muskeln, Knochen, Gelenke“, Nr.5, 2017

Walter Pobaschnig, Wien 5_2017

<https://literaturoutdoors.wordpress.com>

<https://literaturoutdoors.wordpress.com/Rezensionen>

