

Schreckgespenst Arthrose

Arthrose ist die häufigste aller Gelenkerkrankungen. Wer darunter leidet, kennt die damit einhergehenden Schmerzen und Bewegungseinschränkungen, die den Alltag beschwerlich machen. Doch auch wenn der Gelenkverschleiss bis heute (noch) nicht heilbar ist, können Betroffene selbst viel dazu beitragen, besser mit ihrer Arthrose zu leben. Einen ganzheitlichen Ansatz beschreibt der japanische Knie-Experte Shintarô Sakai in seinem ersten auf Deutsch vorliegenden Ratgeber. Mit Sakais Übungen und Selbstmassage-Tipps soll es gelingen, das Innere der Gelenkkapsel zu dehnen, was schliesslich dazu führt, dass sich der Zwischenraum zwischen den Knorpeln vergrössert und die Schmerzen nachlassen.

Arthrose im Knie selbst behandeln. Shintarô Sakai. TRIAS Verlag. ISBN 9783432113487



Entdeckungsreise in den Nationalpark

Der Schweizerische Nationalpark ist ein fantastisches Naturreservat im Engadin und Val Müstair, in dem die Natur seit über hundert Jahren sich selbst überlassen ist. Aus diesem aussergewöhnlichen Naturschutzexperiment hat sich ein einzigartiges Wildnisgebiet ohne Menscheneinfluss entwickelt. In seinem Buch lädt Hans Lozza ein zu einer Entdeckungsreise durch den ältesten Nationalpark der Alpen. Seine atemberaubenden Bilder vermitteln einen intimen Einblick in die verschiedenartigen Lebensräume. Dazu erklärt er in kurzen Texten die Besonderheiten der alpinen Lebensgemeinschaften und lässt die Leserinnen und Leser an seiner persönlichen Faszination teilhaben.

Faszination Schweizerischer Nationalpark. Hans Lozza. Werd Verlag. ISBN 978-3-03922-092-2



Ein Mörder ist auf dem Berg

Charles McVeigh wird als Pionier am Berg und für seine unglaublichen Rettungsaktionen von verunglückten Bergsteigern gefeiert. Reisejournalistin Cecily Wong darf ihn exklusiv interviewen, wenn sie ihn zu seinem letzten Gipfel begleitet, dem Manaslu. Doch plötzlich beginnen sich die tödlichen Unfälle beim Aufstieg zu häufen, und Cecily beschleicht ein furchtbarer Verdacht: Ein Mörder ist auf dem Berg. Autorin Amy McMullon, die selbst den Manaslu bestiegen hat, nimmt die Leser in ihrem Thriller mit in die Todeszone eines der berüchtigtsten Achttausender der Welt – in eine Höhe, in der Wahrheit, Fiktion und Paranoia mehr und mehr miteinander verschwimmen.

Der Aufstieg – in eisiger Höhe wartet der Tod. Amy McCulloch. Piper Verlag. ISBN 978-3-492-06343-2



Inspiration für ein gesundes Leben

Immer mehr Menschen möchten ihre Gesundheit in die eigenen Hände nehmen, doch häufig fehlen das nötige Wissen oder die Motivation, das eigene Verhalten zu verändern. Wie finden wir zu einem besseren Schlaf, wie können wir Alzheimer vorbeugen? Und wie können wir Themen wie körperliche Bewegung, Sexualität, Tod oder Prävention neu denken? Mit spannenden Porträts, Gesprächen mit internationalen Grössen aus der Medizin und der Forschung, erhellenden Reportagen sowie vielen konkreten Tipps und Denkanstössen liefert der neue «Sanitas Health Forecast – das neue Du» auf über 400 Seiten Inspiration für ein gesundes Leben.

Sanitas Health Forecast «Das neue Du». Erhältlich im Buchhandel und am Kiosk.

ZKS PODCAST «BOXESTOPP»: DOPING IM BREITENSPORT?

In den quartalsweise erscheinenden Podcast-Episoden «ZKS Boxestopp» des Zürcher Kantonalverbands für Sport werden interessante Persönlichkeiten zu Vereinssport-Themen befragt. Zusätzlich wird für jede Folge ein themenbezogenes Informationsdossier mit weiterführenden Infos und Hilfestellungen aufgeschaltet. Die Folge 4 widmet sich dem Thema «Doping im Breitensport». Ernst König, Direktor von Swiss Sport Integrity (ehemals Antidoping Schweiz), erzählt im rund 20-minütigen Talk, in welcher Form Doping auch im Breitensport ein Thema ist, was Sportvereine und -verbände hinsichtlich der Dopingprävention tun können und wie man selber überprüfen kann, ob Medikamente auf der Dopingliste stehen.
https://www.zks-zuerich.ch/infodossier-podcast-folge-4



FOTO: ZVG