



Wir haben für Sie 2558 Seiten gelesen und hier ist:

Das Beste aus den neuen

# RATGEBERN

Typisches Ratgeber-Thema: Wie man seine Balance hält (siehe S. 150)

„Zwei-Tage-Diät“, „Nie wieder Rückenschmerzen“, „Rasant entspannt“: Die aktuellen Titel versprechen viel. Grund genug, so eben erschienene Werke einmal ganz genau unter die Lupe zu nehmen. Eine Buchprüfung

Text: Bernhard Hobelsberger



**Norbert Fessler: „Rasant entspannt. Die besten Minuten-Übungen gegen Alltagsstress“, Trias Verlag, 124 S., 14,99 Euro**

**WORUM GEHT'S?**  
Der Autor, ein Professor für Bewegungserziehung, stellt einfache Übungen vor, die Körper und Geist entspannen. Regelmäßig praktiziert, sollen sie z. B. die Schultern lockern oder die Wirbelsäule dehnen. Und nebenbei ein Gespür dafür vermitteln, wo die Grenzen der eigenen Belastung liegen.

**DAS FANDEN WIR GUT**  
Die Übungen gehen leicht, sind exakt beschrieben und lassen sich überall ausführen, ob im Büro oder vorm Zubettgehen. Wirklich neu sind die Mini-Workouts nicht, eher eine Art Best-of aus bewährten Programmen wie Rückenschule, Venengymnastik oder Progressiver Muskelentspannung.

**DIESEN TIPP WERDEN WIR UNS MERKEN**  
Eine Dehnung, die den Kiefer toll entspannt: Mund leicht öffnen, Daumen von hinten gegen die Schneidezähne drücken und Oberkiefer sanft nach oben drücken. Zugleich Mittelfinger der anderen Hand mittig am Unterkiefer einhaken und nach unten ziehen. Sobald es spannt, innehalten und verweilen, bis die Muskelspannung nachlässt. Mund schließen. 3-mal wiederholen.