Penguin
Random
House

PRESSEMAILING

München, 04. Februar 2019

Liebe Kolleginnen und Kollegen in den Redaktionen,

oft fallen uns Dinge ein, die wir schlichtweg vergessen haben – einen wichtigen Termin, die Wäsche in der Maschine oder – hoffentlich nur ganz selten – das Kind im Kindergarten. Wieso aber blendet unser Gehirn ab und an wichtige Informationen aus und wie funktioniert es eigentlich? Antworten auf diese Fragen liefert unser neues umfassendes Nachschlagewerk [„Das Gehirn“](#) mit 264 Seiten. Hat man einmal verstanden wie es funktioniert, gilt es weiterhin das Organ möglichst fit zu halten – mit unserem neuen Buch [„So bleibt Ihr Gedächtnis fit!“](#) geht das ganz leicht.

Schließlich machen auch neurologische Krankheiten und Alterserscheinungen nicht vor uns halt: der praktische Ratgeber [„Aktiv leben mit Alzheimer und Demenz“](#) bietet über 80 Aktivitäten und Übungen zur Förderung von Demenz- und Alzheimerpatienten.

Informieren Sie sich außerdem über unsere Neuerscheinung im Bereich der angewandten Psychologie – [„Psychologie im Alltag“](#) – und über die Neuauflage der beliebten neuen [Rückenschule](#).

Lesen Sie hier alles über unsere Neuerscheinungen in den Bereichen Neurologie, Psychologie und Fitness nach.

Gerne nehme ich Ihre Anforderung für ein Rezensionsexemplar entgegen.

Für Rückfragen stehe ich Ihnen gerne zur Verfügung.

Mit herzlichen Grüßen,

Valerie Stärk

i. A. Valerie Stärk

Volontärin PR- und Öffentlichkeitsarbeit

Valerie.staerk@dk-germany.de

T: +49 (0) 89 44236-242

Das Gehirn (erscheint am 22.03.2019)

Das für Schüler, Studenten und an neurologischen Themen Interessierte geeignete Nachschlagewerk beinhaltet insgesamt 14 Kapitel, die eine umfangreiche Einführung in das Thema, Informationen zur Anatomie des Gehirns, zu den Sinnesorganen, über Kontrolle und Bewegung, Emotionen und Gefühle, Sprache und Kommunikation, das Gedächtnis sowie unser Denken und das Bewusstsein aufbereiten.

[Link zum Buch](#)

Der Alterungsprozess des Organs wird ebenso umfassend thematisiert wie Krankheitsbilder und Störungen. Auch aktuelle und zukünftige Entwicklungen der Hirnforschung fehlen nicht.

SINNESEMPFINDUNGEN

Die Sinnesorgane sind die Fenster, die das Gehirn in die Umwelt ausstreckt. Sie reagieren auf Reize (Stimuli) wie Licht, Schall oder Druck und leiten die Informationen als elektrische Signale an bestimmte Areale der Großhirnrinde weiter. Diese verarbeiten sie zu Empfindungen wie Sehen, Hören und Fühlen.

VERMISCHUNG DER SINNE

Sinnliche Reize werden registriert und leitet aus bestimmten Sinnesorganen. Neuronen der Schinde leiten diese auf Signale aus den Augen. Sie reagieren jedoch nicht auf einzelne Lichtreize, sondern diese mit einem Geräusch überlagern, werden also nicht nur aus dem Auge aktiviert. Wenn Sie jemanden über sagen hören, aber zugleich jemanden sehen, der sagt, reagieren Sie nicht nur auf das Licht, sondern auch auf die Geräusche, die Sie hören. Das Gehirn verknüpft diese beiden Sinne zu einem Ganzen. Andere Studien zeigen, dass bei Kindern oder taubblinden Personen eigentlich visuelle oder auditive Reize von den anderen Sinnesorganen werden. Darum können Blinde auch sehen, Taube hören auch gut.

HÖREN: VERBÄHNEN

BEIHE SPRACHE **ZWISCHENSPRACHE**
 Hören ist ein komplexer Prozess, der die Verarbeitung von Schwingungen in den Gehirnen von Zellen verarbeitet. Hören ist ein komplexer Prozess, der die Verarbeitung von Schwingungen in den Gehirnen von Zellen verarbeitet.

HÖREN: OHNE TON

Hören ist ein komplexer Prozess, der die Verarbeitung von Schwingungen in den Gehirnen von Zellen verarbeitet. Hören ist ein komplexer Prozess, der die Verarbeitung von Schwingungen in den Gehirnen von Zellen verarbeitet.

SYNÄSTHESIE

Die meisten Menschen erleben auf einen Reiz hin eine Sinnesempfindung, eines einen Ton durch Schließen. Bei manchen Personen aber zu den anderen. Sie hören Geräusche nicht nur sondern sehen sie auch oder sie riechen. Diese sind Synästhesie. Diese sogenannte Synästhesie tritt auf, wenn sich die neuronalen Bahnen eines Sinnesorgans mit anderen Informationen über eine der Sinnesorgane verbinden. Manche Synästhetiker sehen Zahlen als farbige Objekte. Einige hören Gerüche, wenn sie Zahlen hören.

WEGE ZUR WAHRNEHMUNG

Das Gehirn verarbeitet Informationen aus den Sinnesorganen. Es verarbeitet diese Informationen in verschiedenen Bereichen des Gehirns. Die Informationen gelangen in den Sinnesorganen an das Gehirn.

BLINDSICHT

Blindsight ist ein Phänomen, bei dem Menschen, die blind sind, dennoch auf visuelle Reize reagieren können. Dies geschieht über unbewusste Verarbeitungspfade im Gehirn.

BEWUSSTES UND UNBEWUSSTES EMPFINDEN

Unser Gehirn wird ständig mit sensorischen Informationen bombardiert. Nicht alles davon gelangt in unser Bewusstsein. Die meisten sensorischen Signale werden unbewusst, besonders in der Peripherie, verarbeitet. Nur die wichtigsten Signale erreichen unser Bewusstsein (siehe S. 182, 183). Sie werden uns bewusst. Dank der unbewussten Verarbeitung unserer Körperhaltung eine Bewegung wie zum Beispiel nach rechts. Unbewusstes Wahrnehmen ist ein Vorteil, kann durch ein bewusstes Verhalten beeinflusst werden.

BOTTOM-UP- UND TOP-DOWN-VERARBEITUNG

Außerer Reize werden Sinnesempfindungen sind Ereignisse, die auf ein Sinnesorgan treffen, werden aktiviert und Informationen weitergeleitet. Diese werden dann im Gehirn weiterverarbeitet. Bottom-up-Verarbeitung ist die Verarbeitung von Informationen aus den Sinnesorganen. Top-down-Verarbeitung ist die Verarbeitung von Informationen aus dem Gehirn. Diese beiden Arten der Verarbeitung sind miteinander verbunden. Bottom-up-Verarbeitung ist die Verarbeitung von Informationen aus den Sinnesorganen. Top-down-Verarbeitung ist die Verarbeitung von Informationen aus dem Gehirn.

ABC 12 14

BUCHSTABE ODER ZAHLE?
 Unser Gehirn ist in der Lage, Buchstaben und Zahlen zu unterscheiden. Dies geschieht über die Verarbeitung von Informationen aus den Sinnesorganen. Die Informationen werden im Gehirn weiterverarbeitet. Buchstaben und Zahlen werden unterschiedlich verarbeitet. Dies geschieht über die Verarbeitung von Informationen aus den Sinnesorganen.

So bleibt Ihr Gedächtnis fit!

So bleibt Ihr Gedächtnis fit!" ist ein Ratgeber und Übungsbuch zum gezielten Training der Gedächtnisleistung. Auf 192 Seiten werden 200 effektive und unterhaltsame Übungen für das Kurz- und Langzeitgedächtnis visuell aufbereitet. Jedes Kapitel vermittelt nützliche Informationen über das Gehirn und erläutert Trainingsmethoden und Strategien. Weiterführende Tests zeigen den eigenen Status Quo und die Fortschritte, die mit den Übungen erzielt werden.

Link zum Buch

92 •DAS HABE ICH HOCH VOR AUGEN• GEDÄCHTNIS UND FANTASIE

Trainingsmethode: Die Loci-Methode 93

TRAININGSMETHODE: Die Loci-Methode

Die Loci-Methode wurde schon im antiken Griechenland verwendet. Sie verbindet räumliche Erinnerungen mit visualisierten Bildern. Die Methode ist für umfangreichen Lernstoff geeignet, wie etwa zum Erlernen von Abläufen oder zum Lernen von langen Listen, Punkten einer Rede oder Testantworten.

Loci-Methode anwenden

Bei der Loci-Methode schreitet man gedanklich einen Weg durch eine vertraute Umgebung ab. Dies kann ein Haus, der Weg zur Arbeit oder auch der eigene Körper sein. Der Weg sollte immer denselben Startpunkt haben (z. B. die Haustür) und denselben Route folgen (erst ins Esszimmer, dann in die Küche, dann ins Badezimmer, die Treppe hinauf usw.).

Man verknüpft dabei jeden Punkt des Lernstoffs gedanklich mit einem Ort (Locus, Plural: Loci). Dabei kann man die Informationen schicht ablegen oder eine kreativere Verbindung schaffen. Wichtig ist, dass man sich den Gegenstand oder die Information an besagtem Ort bildlich vorstellt, um ein möglichst detailliertes Bild zu erhalten. Um das Wissen abzurufen, läuft man die Route in Gedanken ab und »findet« die gelernten Informationen an ihren »Orten« wieder.

Eine typische Route

Ein langer Tag mit vielen Terminen liegt vor Ihnen, Sie haben aber keine Zeit, um sie aufzuschreiben. Zuerst müssen Sie zur Post, dann in die Bücherei, mittags steht ein Essen mit einem Freund an, nachmittags müssen Sie Einkaufen in die Reinigung bringen, Fischhändler in der Tiefkühlung besorgen und danach ein paar Dinge für das Abendessen einkaufen.

Um sich diese Aufgabenliste einzuprägen, müssen Sie zunächst bestimmen, welchen Weg Sie abgehen möchten. Als Beispiel wählen wir ein Haus, wie es hier abgebildet ist. Es kann Ihr Gedankenpalast werden. Da auf Ihrer Liste sechs Aufgaben stehen, benötigen Sie auch sechs Abgaborte in Ihrem Gedankenpalast.

Nun müssen Sie jeden Punkt der Liste mit einem Ort verknüpfen. Dazu nutzen Sie am besten die Verknüpfungsmethode (siehe S. 88-89). Stellen Sie sich beispielsweise ein Poster mit einer großen Briefmarke im Flur vor. Dies wird Sie an die Post erinnern, wenn Sie später in Gedanken das Haus betreten. Um sich an die Bücherei zu erinnern, können Sie sich Bücher am Esstisch vorstellen usw. Je verwickelter und ausgefallener die Bilder sind, desto besser sind sie zu merken. Wenn Sie alle Punkte gründlich abgelegt haben, müssen Sie später nur noch Ihren Gedankenpalast betreten und Ihren Weg abschreiten, um Ihre Aufgaben in der richtigen Reihenfolge wiederzufinden.

FRAGENSTUFEN DEIN GEDANKENPALAST ENTWICKELN

Wiederholungskünstler benutzen die Loci-Methode und berichten, dass sie ihn wieder ihren Gedankenpalast entwickeln müssen, damit er nicht zu voll wird. Dazu stellt man sich einfach vor, dass man austrinkt, bis der Gedankenpalast wieder ganz leerfröhlich ist, ohne abgelegte Gegenstände oder Szenen.

Aktiv leben mit Alzheimer und Demenz (erscheint am 19.02.2019)

Link zum Buch

Die Diagnose „Alzheimer“ ist für alle Betroffenen eine große Herausforderung. Dieses Buch kann Angehörigen und Patienten helfen, mit der Krankheit im Alltag umzugehen und das Leben aktiv zu gestalten. Der Ratgeber schlägt körperliche, geistige und soziale Aktivitäten vor, die die Abbauprozesse verlangsamen können und helfen, ein gesundes und ausgeglichenes Leben zu führen.

162 Handwerk und Kochen

Eine abstrakte Collage 163

Eine abstrakte Collage

Sie können Seidenpapier zerschneiden (wie abgebildet) oder in Stücke reißen. Oder Sie verwenden Muster aus Zeitschriften. Je kleiner die Einzelteile sind, desto komplizierter ist das Design am Ende und desto länger dauert die Fertigstellung.

WAS SIE BRAUCHEN

- Seidenpapier in verschiedenen Farben
- Schere
- Klebstoff
- Blatt Papier oder Bogen Karton

Collagen zur Dekoration

Sie können Ihr Zuhause mit bunten Collagen sehr schön machen. Beispielsweise können Sie mit dieser Technik Bilder oder Bilderrahmen dekorieren, Umschläge von Tagebüchern, Grußkarten oder Ihre Erinnerungsbücher (siehe Seiten 88-89).

Bilderrahmen

Suchen Sie zusammen, was Sie brauchen. Wählen Sie Seidenpapier in den gewünschten Farben aus.

Schneiden Sie das Seidenpapier in Dreiecke verschiedener Größe. Sie brauchen ungefähr 60 Stück.

Legen Sie die Seidenpapierstücke auf einen Teller oder in eine Dose und verwenden Sie ein Stück für Stück.

Bestreichen Sie eine Seite der Dreiecke mit Kleber und drücken Sie die Form auf das Papier.

Streichen Sie die einzelnen Dreiecke glatt, damit drunter keine Luftblasen bleiben. Fahren Sie so weiter fort.

Die einzelnen Dreiecke können sich ruhig überlappen. So entsteht ein abstraktes Gesamtbild.

Wenn Sie Quadrate verwenden, ergibt sich ein anderes Muster. Sie haben die Wahl!

Psychologie im Alltag

[Link zum Buch](#)

„Psychologie im Alltag“ ist eine anschauliche und visuelle Einführung in psychologische Theorien, Krankheitsbilder, Therapien und die Anwendung psychologischer Erkenntnisse im Alltag. Auf 256 Seiten präsentiert der Praxisratgeber Fakten dazu, wie wir denken, fühlen und in der Realität handeln. Das Buch zeigt, wie wir psychologische Erkenntnisse im Alltag anwenden – vom Arbeitsplatz bis zum Sportwettkampf.

So funktioniert Erinnern

WAS IST PSYCHOLOGIE? So funktioniert Erinnern 30/31

Jede Erfahrung löst eine Erinnerung aus. Ob sie bestehen bleibt, hängt davon ab, wie oft sie abgerufen wird. Komplizierte neuronale Vorgänge tragen dazu bei, sie zu formen. Erinnerungen können sich verfestigen oder verblasen.

Was ist Erinnerung?
Eine Erinnerung wird gebildet, indem eine Neuronengruppe angesichts einer neuen Erfahrung in einem bestimmten Muster feuert. Wenn daraus eine Erinnerung entstehen soll, läuft der Vorgang noch einmal ab. Erinnerungen werden in fünf Typen eingeteilt (siehe rechts). Sie werden häufig im Kurzzeitgedächtnis (Arbeitsgedächtnis) abgelegt und verblasen, wenn die Erfahrung emotional unbedeutend war. Bleibe sie bestehen, wird sie im Langzeitgedächtnis verschlüsselt (siehe unten). Beim Abrufen werden die Neuronen, die eine Erinnerung verschlüsselt haben, reaktiviert. Das festigt die Verbindungen und damit die Erinnerungen selbst. Die Gedächtniszustände, z.B. Klingel und Gerüche, befinden sich in unterschiedlichen Hirnarealen; damit Erinnerung entsteht, müssen alle aktiviert werden. Beim Abrufen kommen neue Informationen hinzu, die mit dem Original verknüpft werden (Enkapsulation). Endlich beginnt Erinnerung als zwei Prozesse: das Speichern von Informationen im Langzeitgedächtnis und das Abrufen. Wird man an Umstände erinnert, unter denen die Erinnerung gespeichert wurde, wirkt dies als Trigger für das Abrufen.

GEDÄCHTNISFORMEN

- Episodisches Gedächtnis Ruft vergangene Ereignisse oder Erfahrungen ab; ist meist mit sensorischen und emotionalen Informationen verflochten.
- Arbeitsgedächtnis Speichert Informationen kurzweilig, auch als Kurzzeitgedächtnis bekannt.
- Prozeduralgedächtnis Enthält elementare Aktionen, die beim bewussten Abrufen benötigen, z.B. Fahrradfahren.
- Implizitgedächtnis Bringt unbewusste Erinnerung zurück, die das Verhalten beeinflusst, z.B. wenn man vor einer fremden, unangekommen erscheinenden Person zurücksteckt.

FALLSTUDIE: BADDELEYS TAUCHER

Psychologische Studien legen nahe, dass «Schlüssel» den Menschen dabei helfen, Erinnerungen abzurufen. Der britische Psychologe Alan Baddeley führte ein Experiment durch, bei dem eine Tauchergemeinschaft eine Liste mit Wörtern lernen sollte – einige lebten sie an Land, andere unter Wasser. Als sie sich später erinnern sollten, fiel es vielen Teilnehmern in der physischen Umgebung leichter, in der sie die Wörter veranischert hatten. An unter Wasser geklebte Begriffe erinnerten sie sich auch leichter unter Wasser. Demnach stellt der Kontext selbst einen Erinnerungsschlüssel dar. Das scheint ähnlich zu sein, wie wenn jemand einen Gegenstand aus einem anderen Zimmer holen will, dort angekommen aber nicht mehr weiß, wonach er sucht. Kehrt er in den Raum zurück, in dem er zuvor war, fällt es ihm meist wieder ein.

Was bleibt?
Ob sich tatsächlich eine langfristige Erinnerung bildet, hängt von vielen Faktoren ab. Es kann bis zu zwei Jahre dauern, bis sie sich festigt.

1. Aufmerksamkeits
Sich auf etwas zu konzentrieren fördert die Erinnerungsbildung. Der Thalamus aktiviert Neuronen intensiver, während der Frontallappen Ablenkungen hemmt.

2a. Emotion
Große Gefühle erhöhen die Aufmerksamkeit, und ein Ereignis wird wahrscheinlich eher als Erinnerung verschlüsselt. Emotionale Reaktionen auf Reize werden in der Amygdala verarbeitet.

2b. Empfindung
Sensorische Reize sind Teil fast aller Erfahrungen. Sind sie sehr intensiv, erhöht das die Chancen auf Rückmeldung. Aus der sensorischen Hirnrinde werden dabei Signale zum Hippocampus gesendet.

3. Arbeitsgedächtnis
Kurze Erinnerungen halten die Informationen so lange fest, bis sie benötigt werden – durch zwei neuronale Kreisläufe bleiben sie aktiv.

4. Prozess im Hippocampus
Wichtige Informationen werden im Hippocampus verschlüsselt. Sollen sie abgerufen werden, erfolgt eine Schleife ins Hirnareal, in dem sie zuerst angekommen sind.

5. Konsolidierung
Neuronale Feuermuster, die Erfahrungen verschlüsseln, durchlaufen Schichten vom Hippocampus zur Großhirnrinde und werden zur Erinnerung.

»Erinnerung ist Schatz und Bewahrer aller Dinge.«
Cicero, römischer Politiker

Psychologie der Beziehungen

PSYCHOLOGIE IN DER PRAXIS 154/155

Spezialisierte Psychologen beschäftigen sich damit, die Funktionsweise von Beziehungen zu untersuchen. Sie wollen klären, warum sie gelingen oder zerbrechen. Der moderne Ansatz basiert auf der Prämisse, dass Menschen ihren Partner anhand eines Mix aus biologischen, sozialen und umweltbedingten Faktoren auswählen. Ein wichtiger Antrieb, Bindungen einzugehen und Familien zu gründen, hängt mit unserer genetischen Veranlagung zur Beziehungspflege zusammen.

Bindungstheorien
Die erste Bindungstheorie entwickelte im Jahr 1958 der Psychologe John Bowlby auf Grundlage seiner Untersuchungen über menschliche Beziehungen und die anderer Säugetiere. Danach bestimmten frühkindliche Erfahrungen die Art, wie Beziehungen später gestaltet werden. Viele Studien stützten diese These, auch Harry Harlow Experimente mit Rhesusaffen in den 1950er- und 1960er Jahren. Seine Ergebnisse zeigten, dass Affen, die von der Mutter abgetrennt wurden und keine Zuneigung bekamen, später ängstlicher, unsicherer im Umgang mit Artgenossen und weniger paarungsbereit waren. In den 1970er Jahren baute Mary Ainsworth auf früheren Studien auf und beobachtete die Interaktionen zwischen Müttern und Kindern durch einen Einwegspiegel. Sie schlussfolgerte, dass Kinder mit Müttern, die sehr verantwortungsvoll agierten, ein Gefühl für Sicherheit in ihren Bindungen entwickelten, die Kindern mit weniger Fürsorge fehlte. Diese Sicherheit oder der Mangel daran bildet die Grundlage für die Beziehungen (s.S. 156-157) im Erwachsenenleben.

PAARTHHERAPIE
Als die Paartherapie in den 1950er Jahren aufkam, diente sie dazu, zwei Menschen dazu zu bewegen, ihre Differenzen zu begraben. Dank der intensiven Untersuchungen von John Gottman an der Universität in Seattle entstanden Therapien heute so, dass Konflikte in einer Beziehung unvermeidbar sind. Sie raten Paaren Folgendes:

- Konflikte akzeptieren und Risikokissen.
- Kommunikation verbessern, statt Gefühle zu begraben und auf emotionale Distanz zu gehen.
- Emotional offen seine Ängste überwinden, ein Gefühl für Nähe auszudrücken.

Phasen der Liebe
Psychologen haben Erklärungen für das, was in den einzelnen Phasen einer Beziehung geschieht – von den emotionalen Risiken eines Dates über das anfängliche bewuschende Gefühl des Verliebtheits bis zur Erfüllung oder zum Liebeskummer. Die erforderlichen Fähigkeiten für beständige Beziehungen werden meist früh ausgeprägt, wenn die Bindung zu einem Elternteil oder einer Bezugsperson aufgebaut wird.

Die Bindung der Beziehung
Sobald du dir ein Paar aussuchst, ist die Bindung der Beziehung im Gange. Aber wie sie sich entwickelt, hängt von der Qualität der Bindung zu den Bezugspersonen ab.

Wissensschatz von der Liebe
Menschen besitzen ein System im Gehirn, das ihnen hilft, die Bindung zu einem Partner zu verstehen und zu steuern. Die Bindung ist ein wichtiger Teil der menschlichen Natur.

Das Ende der Beziehung
Sobald du dir ein Paar aussuchst, ist die Bindung der Beziehung im Gange. Aber wie sie sich entwickelt, hängt von der Qualität der Bindung zu den Bezugspersonen ab.

Die Bindung der Beziehung
Sobald du dir ein Paar aussuchst, ist die Bindung der Beziehung im Gange. Aber wie sie sich entwickelt, hängt von der Qualität der Bindung zu den Bezugspersonen ab.

Unsere Beziehungen prägen unsere Lebensqualität.

PAAR, DIE ETWAS ZUSAMMEN UNTERNEHMEN, BLEIBEN ZUSAMMEN, da sie gemeinsam im Alltag schöne Momente genießen, da stärkt ihre Beziehung.

Die neue Rückenschule

[Link zum Buch](#)

Mit mehr als 100 effektiven Rückenübungen in Schritt-für-Schritt-Anleitungen zeigt „Die neue Rückenschule“ auf 144 Seiten, wie man seinen Rücken stärken und Beschwerden lindern kann.

Zusätzlich zu den Übungen werden in mehr als 500 farbigen Fotos die Anatomie von Hals, Nacken und Rücken erklärt, häufige Symptome und deren Behandlung vorgestellt und ein den Rücken entlastender Alltag am Schreibtisch, bei der Hausarbeit oder beim Autofahren beschrieben.

Schwerpunkte des Buches sind neben den medizinischen Grundlagen für einen rückschonenden Alltag die 109 Dehn- und Kräftigungsübungen, die in verschiedenen Schwierigkeitskategorien eingeteilt sind.

124 GESUND UND FIT MIT KÖRPERTRAINING RÜCKEN UND PO 125

84 BECKENKIPPE IN RÜCKENLAGE L

Diese Übung hilft bei den meisten akuten Schmerzen im Lendenwirbelbereich. Sie nimmt Druck von den Facetengelenken und dehnt sanft die Muskeln und Bänder im Rücken, kräftigt die Körpermitte und verbessert die Haltung. Machen Sie diese Übung erst liegend. Wenn Sie sie gut beherrschen, können Sie sie im Stand durchführen.

Den Rücken leicht wölben
Die Ellbogen leicht beugen

- Legen Sie sich auf den Rücken. Die Knie in einem bequemen Winkel beugen, die Füße flach aufstellen und die Arme leicht gebeugt seitlich neben den Körper legen. Der untere Rücken ist gewölbt, aber entspannt.
- Sanft den unteren Rücken in den Boden pressen und das Steißbein durch Anspannen der Bauch- und Beckenbodenmuskeln nach oben kippen. Mindestens 6 Sekunden halten.
- In die Ausgangsposition zurückkehren, sodass der untere Rücken wieder leicht gewölbt ist. Wie gewünscht wiederholen, dann entspannen.

85 BECKENKIPPE IM KNIEEN L

Diese Übung hilft allen, die eine schlechte Körperhaltung haben. Manche Experten empfehlen Frauen nach dem ersten Schwangerschaftsdrittel diese Übung anstelle der Variante in Rückenlage (links), weil letztere die Blutzufuhr zum Fotus beeinträchtigen kann.

Die Füße hüftbreit öffnen

- Knien Sie sich auf eine Matte, die Hände stehen unter den Schultern und die Knie unter den Hüften. Der Rücken ist neutral. Tief einatmen.
- Ausatmen, die Bauchmuskeln kräftig einziehen und den Bauchnabel Richtung Wirbelsäule ziehen. In einer fließenden Bewegung die Krümmung im unteren Rücken umkehren und das Becken nach hinten kippen.
- Locker lassen und die Übung wie gewünscht wiederholen. Mit den Bewegungen ein- und ausatmen und Zug und Druck der Bewegung tief in der Körpermitte spüren.

86 BECKENKIPPE IM SITZEN L

Die Beckenkippe ist schwieriger in aufrechter Haltung, ob im Sitzen oder Stehen, aber bei dieser Variante bietet der Ball Unterstützung, da er leicht nach vorne rollt, wenn Sie die Bewegung richtig ausführen.

Den Rücken gerade und die Wirbelsäule neutral halten
Die Brust heben

- Setzen Sie sich aufrecht auf einen Ball, die Füße stehen parallel und hüftbreit. Die Hände ruhen auf den Knien, der Rücken ist gerade, die Wirbelsäule neutral. Tief einatmen und den Rücken leicht durchdrücken.
- Kraftvoll ausatmen, dabei die Bauchmuskeln kräftig Richtung Wirbelsäule einziehen. In einer fließenden Bewegung die Krümmung im unteren Rücken umkehren, indem Sie die Hüften nach hinten kippen und den Ball dabei ganz leicht nach vorne rollen.
- Die Position mehrere Sekunden lang halten, dann locker lassen und in die neutrale Wirbelsäulenposition von Schritt 1 zurückkehren. Wie gewünscht wiederholen, dann entspannen.

87 RÜCKEN STRECKEN IN BAUCHLAGE L

Dies ist eine gute Übung für die Muskeln im unteren Rücken und in der Körpermitte. Probieren Sie sie aber nur, wenn Sie keine Schmerzen haben. Das Einzige, was Sie spüren sollten, ist, wie sich die Muskeln im unteren Rücken bei der Anstrengung anspannen.

Die Schultern locker lassen
Die Unterarme auf dem Boden ablegen

- Legen Sie sich in Bauchlage auf eine Matte. Ein gefaltetes Handtuch unter Ihrer Stirn sorgt dafür, dass Kopf, Hals und Wirbelsäule eine Linie bilden. Die Arme beugen und die Unterarme mit den Handflächen nach unten auf den Boden legen. Tief einatmen.
- Spannen Sie die Muskeln in Ihrer Körpermitte an und strecken Sie Ihren Scheitel nach vorne, um Ihre Wirbelsäule lang zu machen. Die Schultern bleiben weit geöffnet. Den Blick nach unten gerichtet lassen, Kopf und Schultern anheben und dabei ausatmen. Nicht mit der Kraft der Arme hochdrücken.
- Am Ende der Bewegung halten, dann einatmen und langsam in die Ausgangsposition zurückkehren, ohne anzuhalten. Wie gewünscht wiederholen.