



Dr. Andrea Flemmer

Ich helfe mir selbst – Arthrose

136 Seiten, 45 Abbildungen
15,5 x 21,0 cm, Softcover
ISBN 978-3-86910-329-7
€ 19,99 [D] / € 20,60 [A]

Dieses Buch ist auch als E-Book erhältlich.

Hilfe zur Selbsthilfe

Andrea Flemmer zeigt in der neuen humboldt-Reihe ICH HELFE MIR SELBST Wege auf, wie Patienten ihren individuellen Weg finden, ihre Beschwerden zu lindern: Der erste Band behandelt die Volkskrankheit Arthrose. Dabei geht es um eine Kombination aus konventionellen und alternativen Behandlungsmöglichkeiten, von Ernährungstipps über Heilkräuter bis hin zur Physiotherapie. Grundpfeiler der Selbsthilfe bei Arthrose sind eine arthrosegerechte Ernährung und die richtige Bewegung. Eine optimale Nährstoffversorgung sorgt für ein gutes Funktionieren des Körpers. Die richtige sportliche Betätigung kann Arthrose vorbeugen und lindern.

Aus dem Inhalt

- Arthrose: Das sollten Sie wissen
- Das Gelenk entlasten und stützen
- Physiotherapie
- Medikamente gegen Schmerzen
- Radiosynoviorthese bei entzündetem Gelenk
- Gesunde Ernährung bei Arthrose
- In Bewegung kommen
- Heilpflanzen gegen Arthrose
- Weitere Verfahren aus der Naturheilkunde

Die Autorin

Dr. Andrea Flemmer ist Diplom-Biologin und Ernährungswissenschaftlerin. Die Autorin hat zahlreiche Ratgeber rund um die Themen Medizin, alternative Therapien und Ernährung veröffentlicht. Ihre Bücher wurden von Fernsehauftritten im WDR, Bayerischen Fernsehen und bei TV München begleitet.

Die Autorin steht für Interviews sehr gerne zur Verfügung.

Pressekontakt

Schlütersche Verlagsgesellschaft mbH & Co. KG | 30130 Hannover

Lisa May | PR & Werbung humboldt | Telefon 0511 8550-2562 | Fax 0511 8550-992562 | may@schluetersche.de

Nach erfolgter Rezension bitten wir um einen Beleg. Gerne auch digital an: may@schluetersche.de. Vielen Dank!