



Felix Söller/Ellen Warstat

Rücken ohne Schmerz

152 Seiten, ca. 60 Abbildungen

15,5 x 21,0 cm, Softcover

ISBN 978-3-86910-690-8

EUR 19,99 [D] * EUR 20,60 [A]

Dieses Buch ist auch als E-Book erhältlich.

Kraftvoll gegen Rückenschmerzen

Fast immer sind Schmerzen die Folge unseres Lebensstils: zu viel Stress, zu wenig Bewegung, eine ungesunde Ernährung. Außerdem gibt es vieles im Alltag, das den Rücken belastet. Oft genügt es, kleine Stellschrauben im Leben zu verändern, um Rückenschmerzen nachhaltig loszuwerden. Das A und O für einen schmerzfreien Rücken ist eine starke Rumpfmuskulatur. Hierfür gibt es 5x5 ganz einfache Übungen, die wirklich helfen. Dr. Söller ist davon überzeugt: Es lohnt sich für jeden Menschen, selbst Verantwortung für seine Gesundheit zu übernehmen und im Rahmen der eigenen Möglichkeiten aktiv zu werden. Wer es einmal ausprobiert hat, merkt schnell, wie viel Freude das macht. Und das hilft dann nicht nur dem Rücken, sondern auch der Seele.

Aus dem Inhalt:

- Von Tabletten bis Kinesiotapes – so helfen Sie sich selbst
- Fünf Säulen für einen starken Rücken: Bewegung, Ernährung., Ergonomie, Entspannung, Körperbewusstsein
- 5 x 5 Übungen für einen starken Rücken, die wirklich helfen
- Für geschmeidige Faszien
- Topfit im Büro
- Extra: Das Power-Kurzprogramm

Die Autoren

Dr. med. Felix Söller ist Facharzt für Orthopädie, Akupunktur, Chirotherapie, Anti-Aging-Medizin und Sportmedizin in München. Als Arzt in einer großen Gemeinschaftspraxis und Familienvater kennt er die Problematik, Zeit für sich und die eigene Rückengesundheit zu finden. Doch als Orthopäde weiß er, wie wichtig es ist, dem Körper möglichst jeden Tag etwas Gutes zu tun. Die renommierte Münchener Medizinerjournalistin Ellen Warstat war Redakteurin u.a. bei Donna und Freundin und ist stellvertretende Redaktionsleitung des Bunte Sonderhefts „Bunte Gesundheit“. Das Thema Rücken liegt ihr nach zwei Bandscheibenvorfällen ganz besonders am Herzen. Dank regelmäßigem Rückentraining und einem bewussterem Umgang mit Stress ist ihr Rücken heute schmerzfrei.

Die Autoren stehen für Interviews oder Veranstaltungen zur Verfügung.

Pressekontakt

Schlütersche Verlagsgesellschaft mbH & Co. KG | 30130 Hannover

PR & Werbung humboldt | Telefon 0511 8550-2562 | Fax 0511 8550-992562 | presse@humboldt.de

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