



Muna Strobl

### **Aufrecht mit Bechterew**

Morbus Bechterew verstehen und bewältigen  
Das bewährte Selbsthilfeprogramm aus Ernährung,  
Bewegung und positivem Denken

160 Seiten, ca. 25 Abbildungen

15,5 x 21,0 cm, Softcover

ISBN 978-3-8426-3097-0

€ 20,00 [D] / € 20,60 [A]

Erscheinungstermin: 15.09.2022

- **Morbus Bechterew verstehen und bewältigen – mit Bewegung, Ernährung und einer positiven Lebenseinstellung**
- **Mit wichtigen wissenschaftlichen Erkenntnissen und praktischen Selbsthilfemöglichkeiten**
- **Empfohlen von der Deutschen Vereinigung Morbus Bechterew**

### **Morbus Bechterew verstehen und bewältigen**

Morbus Bechterew ist so vielschichtig, dass selbst die Wissenschaft noch nicht alle Aspekte der Erkrankung verstanden hat. In ihrem Ratgeber liefert die Heilpraktikerin für Psychotherapie Muna Strobl, die selbst von Bechterew betroffen ist, einen fundierten und verständlichen Überblick über den aktuellen Wissensstand – von den Ursachen und Symptomen bis hin zu Behandlungsmöglichkeiten und Begleiterkrankungen. Sie zeigt dir, wie Ärzte und Physiotherapie, aber auch Freunde, Familie und alternative Medizin bei der Krankheitsbewältigung helfen können. Und sie gibt dir Rat zu praktischen Selbsthilfemaßnahmen, die Symptome lindern und deine Lebensqualität verbessern. Anhand ihrer eigenen Geschichte zeigt sie dir anschaulich, wie du gut mit Morbus Bechterew klarkommst und deine Lebensfreude wiederfinden kannst.

### **Aus dem Inhalt:**

- Das weiß man heute über die Erkrankung
- Wie entsteht Morbus Bechterew?
- Symptome und Krankheitsverlauf
- Die Behandlung durch den Arzt
- Bewegung – werde aktiv!
- Die Heilkraft der Ernährung
- Die Rolle von Stress verstehen
- Mindset – mentale Bewältigungsstrategien
- Eine wahre Mutmacher-Geschichte

### **Die Autorin**

Muna Strobl ist Heilpraktikerin für Psychotherapie, Hypnose- und Lerntherapeutin, EMDR-Coach, Dozentin und seit 13 Jahren in ihrer Praxis bei Salzgitter tätig. Sie unterstützt zudem in einer Reha-Klinik Menschen mit chronischen Erkrankungen bei der Krankheitsbewältigung. Muna Strobl ist selbst an Morbus Bechterew erkrankt, hat jedoch beschlossen, trotz der Erkrankung aufrecht durchs Leben zu gehen. Auf ihrem Blog „Aufrecht mit Bechterew“ schreibt sie offen und ehrlich über Höhen und Tiefen ihres Lebens mit der Krankheit.

