

Die Rheumaliga hat zusammen mit dem Beobachter Verlag einen Rücken-coach herausgegeben. In Buch geht es vorderhand um praktische Übungen, die sich leicht in den Alltag integrieren lassen. Aber nicht nur!

Bewegung ist die beste Medizin

Geschrieben ist das Buch von Michel Duran, Personaltrainer mit Physiotherapiestudium, und Susanne Loacker, Fitnesstrainerin. Das Vorwort stammt von Dr. med. Thomas Langenegger, Leitender Arzt Medizinische Klinik Rheumatologie und Osteoporose am Zuger Kantonsspital Baar sowie Vizepräsident der Rheumaliga Schweiz. Er empfiehlt das Buch Menschen, die an Rückenschmerzen leiden, aber keinen Fitnessclub besuchen oder Nordic-Walking betreiben wollen. Wenn Sie also bewegungsresistente Patienten haben (oder selber zu dieser Gruppe Mensch zählen...), könnte dieses Buch vielleicht helfen, den inneren Schweinehund zu überlisten.

Zuerst wird erklärt, wie der Rücken überhaupt funktioniert und wie wir ihn im Alltag belasten. Danach wird darauf eingegangen, wie sich der Rücken im Verlauf des Lebens verändert. Ein wichtiger Teil des Buches ist sicher das Kapitel «Selbsthilfe bei Rückenprobleme», in dem auch die spezifischen Rückenprobleme wie Lumbago oder Diskushernie erörtert werden. Im letzten Kapitel geht es dann um ein intelligentes Rückentraining. Die Übungen sind jeweils bebildert und leicht verständlich.

Séverine Bonini



Michel Duran, Susanne Loacker:
Mein Rücken-Coach.
Starke Übungen für mehr Lebensqualität
 Beobachter Edition
 240 Seiten
 ISBN 978-3-85569-892-9
 Als Taschenbuch **CHF 29.90**

SCHWEIZER MEDIEN

DAS INSERAT. JEDEN EFFIZIENT ERREICHEN.

SIE SIND DER
BESTE BEWEIS,
DASS INSERATE
GELESEN WERDEN.



Zeitungs- und Zeitschriften-Leser beschäftigen sich bewusst und konzentriert mit dem Inhalt.

Entsprechend hoch und nachhaltig ist deshalb auch die Beachtung von Inseraten.

printwirkt.ch

LEO BURNETT SCHWEIZ