

VIEL UNTERWEGS, LANGE SITZEN UND IMMER WIEDER SCHMERZT DER RÜCKEN?

RÜCKENSCHMERZEN – VOLKSKRANKHEIT NR. 1

Nicht nur Ihnen geht es so. Jeder Mensch leidet im Laufe seines Lebens mindestens ein Mal an Rückenschmerzen – viele aber Tag für Tag. Die Schulmedizin ist häufig ratlos und verschreibt überflüssige Therapien, Medikamente und Operationen. Diese Behandlungsverfahren sind meist nicht nur wirkungslos, sondern auch gefährlich. Die Schmerzen kommen zurück, werden chronisch und es besteht die Gefahr der Medikamentenabhängigkeit. Ob beim Stehen, Sitzen, Gehen oder Schlafen, wer unter Rückenschmerzen leidet, dem wird jede Bewegung und damit das Leben zur Qual.

Die Schmerzspezialisten Dr. med. Petra Bracht und Roland Liebscher-Bracht legen mit ihrer bahnbrechenden Methodeden Finger in die Wunde der Ratlosigkeit der herkömmlichen Medizin. Die beste Nachricht: Sie als Betroffener können sich selbst heilen. Die Therapie befreit überraschend schnell von Rückenschmerzen und beugt Wirbelsäulenschäden vor. Im Buch „Deutschland hat Rücken“ finden Sie zahlreiche Selbsthilfeübungen sowie Anleitungen zum Faszien-Rollen bei Rückenschmerzen und weitere von Liebscher & Bracht neu entwickelte Techniken der Selbst-Therapie.



DIE „SCHMERZ-WEG-ÜBUNG“ FÜR UNTERWEGS.



1 Beide Hände auf das Gesäß legen und den Oberkörper langsam nach hinten beugen, in dieser Position bis 20 zählen und sich dann wieder aufrichten.

2 Den Körper aufrichten und zuerst den rechten Arm nach oben strecken und mit dem Kopf zur Seite beugen, danach mit dem linken Arm zur rechten Seite beugen.

3 Die Arme vor der Brust waagrecht ausstrecken und den Oberkörper langsam nach vorne beugen, auf Kniehöhe bis 20 zählen und dann wieder aufrichten.

4 Beide Arme seitlich ausstrecken und waagrecht halten. Den Oberkörper langsam nach links drehen, zurück in die Mitte und dann zur rechten Seite drehen.

DAS VIDEO ZUR ÜBUNG FINDEN SIE AUF
WWW.MOSAIK-VERLAG.DE/MOBIL-RUECKEN



33-MAL SCHMERZFREI DURCHSTARTEN!

Viele weitere Übungen für einen gesunden Rücken und die Gewinnchance auf eines von 33 Faszien-Rollmassage-Sets finden Sie auf www.mosaik-verlag.de/mobil-ruecken



400 Seiten | € 13,99 (D)

Jetzt überall, wo es Bücher gibt!