

## Kurztext

---

Dr. med. Martin Marianowicz

**Den Rücken selbst heilen**  
**Schmerzfrei werden und bleiben - das ganzheitliche**  
**Programm**

208 Seiten, mit ca. 50 Farbfotos

Format: 18,5 x 24,2 cm, Nicht definiert

19,99 € (D) / 20,60 € (A) / 28,90 CHF (SFr.)

ISBN: 978-3-8338-4130-9



60 bis 80 Prozent aller Rückenschmerzen sind unspezifisch. Das Krankheitsbild zeigt keine Veränderungen am Skelett und passt einfach nicht in die Schubladen des herkömmlichen schulmedizinischen Ansatzes, der die körperliche Struktur, nicht aber den gesamten Menschen in den Vordergrund stellt. Das Credo des international anerkannten Rückenexperten Dr. Martin Marianowicz lautet deshalb: Am Rücken hat alles recht, was hilft. Eine erfolgreiche Rückentherapie betrachtet alle Einflussfaktoren, die Schmerzen verursachen können. Sein fundiertes 3-Stufen-Programm erklärt anhand der neuesten wissenschaftlichen Erkenntnisse aus der Neurologie, Physiotherapie oder der Schmerzforschung die psychischen und physischen Einflussfaktoren und zeigt, welche Rolle das Schmerzgedächtnis dabei spielt. Alltagstaugliche Übungen helfen, Schmerzen vorzubeugen, sie akut zu lindern und den Rücken langfristig beweglich und stark zu machen.