

Kurztext

Dr. med. Ellen Fischer

Nackenschmerzen, Endlich frei von

48 Seiten, mit ca. 55 Farbfotos

Format: 15,0 x 18,0 cm, Nicht definiert

5,90 € (D) / 6,10 € (A) / 8,90 CHF (SFr.)

ISBN: 978-3-7742-8870-6



In Deutschland leiden mehr als 30 Millionen Menschen unter Verspannungen der Muskulatur im Nacken- und Schulterbereich. Betroffen sind nicht nur ältere Menschen, viele spüren erste Verschleißerscheinungen bereits vor ihrem 30. Lebensjahr. Die Auslöser sind vor allem Haltungsfehler und eine damit verbundene Degeneration der Muskeln im Nacken- und Schulterbereich. Aber gegen das Kreuz mit dem Kreuz gibt es ein Mittel: gezielte Übungen helfen akute Schmerzen zu lindern und neuen vorzubeugen. Frau Dr. med. Ellen Fischer hat einige der dargestellten Übungen nach den Prinzipien der Osteopathie selbst entwickelt und wendet diese in ihrer Praxis erfolgreich an. Der Fokus liegt dabei auf der Kräftigung typischer Dysbalancen und nicht auf reinem Muskelaufbau. Einige der Übungen beinhalten oft nur minimale Bewegungen, aber ihre Wirkung ist - laut ihren Anwendern - umso überzeugender.