



Presseinformation

Dr. med. Siegbert Tempelhof / Dai Sifu Bahri Erdogan

Arthrose heilen mit dem Shaolin-Prinzip

Umfang: 144 Seiten, mit ca. 90 Fotos

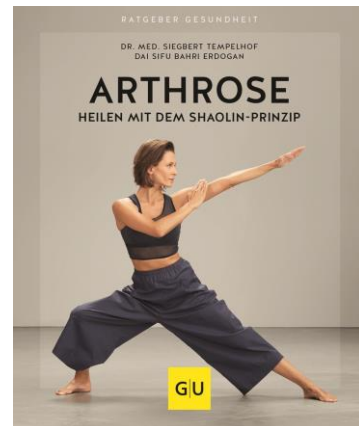
Format: 16,5 x 20 cm

Preis: 14,99 € (D)/15,50 € (A)/19,90 sFr

ISBN: 978-3-8338-7087-3

Erscheinungsdatum: Februar 2020

 Auch als
eBook
erhältlich.



Das neuartige Anti-Arthrose-Prinzip gegen Schmerzen vom Bestseller-Autor Dr. med. Tempelhof.

Arthroseschmerzen sind sehr belastend und die Therapieangebote der Schulmedizin eher enttäuschend. Die Autoren haben eine neue Behandlungsmethode entwickelt, bei der man mithilfe der Shaolin-Prinzipien die Körper-Geist-Seele-Einheit stärkt und Schmerzen lindert. Bei den Shaolin-Kämpfern sind Geisteshaltung und Körperlichkeit untrennbar miteinander verbunden: Training der Körperkraft und Spannkraft sowie Meditation und Schulung der Geisteskraft. Shaolin-Prinzipien können nicht nur als Metapher für starke und gesunde Gelenke stehen, sondern mittlerweile weiß man, dass die Shaolin-Lebensweise Schmerzprozesse verhindern kann. Shaolin wirkt positiv auf das Immunsystem und bedeutet einen Schutz gegen unkontrollierte Entzündungsreaktionen. Die zahlreichen Übungen aus dem Repertoire der Kampfkunst, die im großen Praxiskapitel enthalten sind, können auch von untrainierten Menschen und von Arthrose-Patienten ausgeübt werden. Sie stärken die Gelenke und lindern Fehlfunktionen und Schmerzen.

Dr. med. Siegbert Tempelhof ist Facharzt für Orthopädie mit Ausbildung zum Osteopathen in den USA und mit eigenen Praxen in München, Oberstdorf und Königsbrunn. Er war Gründungsmitglied und langjähriges Vorstandsmitglied der Deutsch-Amerikanischen Akademie für Osteopathie (DAAO) und neun Jahre lang Mitherausgeber der Zeitschrift »Osteopathische Medizin«. Eines seiner Fachgebiete sind die Erkrankungen des Muskel- und Skelettsystems. Für GU hat er schon einige Ratgeber geschrieben, u. a. Osteopathie, Das neue Knietraining, Faszientraining.

Dai Sifu Bahri Erdogan hat eine Meisterkampfkunstschule in Augsburg und leitet den Kampfkunstverband EUMAS mit mehreren Partnerschulen. In seinen Schulen wird Kampfkunst auf der Basis des Wing Tsun Kung Fu gelehrt. Als Dai-Sifu (»Vater der Meister«) hat er bereits mehrere Kampfkünstler zum Sifu (Meister) ernennen können. Er besitzt neben dem Großmeister-Grad Dai-Sifu auch Meistergrade im Taekwondo, Allkampf und Kickboxen.