



Presseinformation

Dirk Bringmann

Leben ohne Fallen

**So beugen Sie Stürzen und anderen Zumutungen
des Alterns vor**

Umfang: 112 Seiten mit ca. 100 Fotos

Format: 16,5 x 20 cm, Klappenbroschur

Preis: 14,99 € (DE) / 15,90 € (AT) / 21,90 SFr (CH)

ISBN: 978-3-8338-7869-5

Erscheinungsdatum: Juli 2021



Der erste Ratgeber zum Selber üben: Humorvoll und praxisnah wird das tabuisierte Thema aufgegriffen.

Die Sturzgefahr, und damit das Risiko, immobil und abhängig zu werden, steigt bei Älteren stark an – nur eine der Zumutungen und Bedrohungen dieser Lebensphase. Aber: Vieles davon lässt sich verhindern oder doch lange hinauszögern. **Leben ohne Fallen** zeigt, wie: Die 26 Übungseinheiten sind sehr praktisch, knapp und konkret angelegt und nehmen jeweils zwei Wochen in Anspruch. Viele davon lassen sich später ohne zusätzlichen Zeitaufwand einfach in den eigenen Alltag einbauen. Dirk Bringmann lernte als Physiotherapeut in einem Altenheim die Bedürfnisse älterer Menschen hautnah kennen. Seine Texte strahlen sehr viel Gelassenheit und Humor aus – eine Haltung, die jedem beim Umgang mit diesem Lebensabschnitt äußerst guttut.

Dirk Bringmann, Physiotherapeut mit mehreren Zusatzausbildungen, war lange auch Ausbilder in Manueller Therapie, Medizinischer Trainingstherapie und Orthopädie. Während einer mehrjährigen Tätigkeit in einem Altenheim konnte er anschließend die spezifischen Bedürfnisse älterer Menschen hautnah kennenlernen. Seit 2010 führt er seine eigene physiotherapeutische Praxis für Schmerzbehandlung, Triggerpunkt- und Sportphysiotherapie in Bad Wildungen.