



Sven Bach, Patrick König, Michael König

Der Gesundheitskurs: Arthrose

152 Seiten, ca. 90 Abbildungen

15,5 x 21,0 cm, Broschur

ISBN 978-3-89993-950-7

€ 19,99 [D] / € 20,60 [A]

Dieses Buch ist auch als E-Book erhältlich.

Starkes Team, starkes Konzept

Mit Arthrose-Schmerzen muss man nicht leben! Grundpfeiler für ein schmerzfreies Leben sind eine arthrosegerechte Ernährung und die richtige Bewegung. Auf dieser Basis haben drei Experten ein Programm entwickelt, mit dem Arthrose gezielt und erfolgreich behandelt werden kann: Ernährungsberater Sven Bach erläutert, welche Nahrungsmittel Entzündungen entgegenwirken. Und wer Übergewicht abbaut, kann damit schon viel gegen die Schmerzen bewirken. Die Physiotherapeuten Patrick und Michael König erleben bei ihrem täglichen Umgang mit Patienten, dass Bewegung und starke Muskeln wahre Wunder bewirken können. In diesem Ratgeber nimmt das Expertenteam den Leser ganz praktisch an die Hand: Schritt für Schritt zu mehr Beweglichkeit und Schmerzfreiheit.

Aus dem Inhalt

- Arthrose: Ursache, Diagnose, Behandlung
- Das Ernährungsprogramm gegen die Schmerzen: Richtig essen, Richtig abnehmen, entzündungshemmende Rezepte
- Das Trainingsprogramm: Für mehr Kraft und Beweglichkeit
- Das medizinische Krafttraining, die Grundpfeiler des Arthrose-Trainings, Trainingspläne

Die Autoren

Die erfolgreiche Bekämpfung des eigenen Übergewichts weckte bei Autor Sven Bach das Interesse an gesunder Ernährung. Er quittierte den Dienst bei der Post und ist seit 1998 als Diätassistent in der Ernährungsberatung tätig. Seit 2007 berät er Patienten mit ernährungsabhängigen Erkrankungen in seinen eigenen Praxen, ist als Ernährungsberater für zahlreiche namhafte Firmen tätig und im Fernsehen als Ernährungsexperte zu sehen. Patrick und Michael König sind Physiotherapeuten und haben ein erfolgreiches Bewegungskonzept bei Arthrose entwickelt. Beide verfügen über praktische Erfahrung im klinischen Alltag, Wettkampferfahrung als Leistungssportler sowie in der Betreuung von Leistungssportlern.

Die Autoren stehen für Interviews sehr gerne zur Verfügung.

Pressekontakt

Schlütersche Verlagsgesellschaft mbH & Co. KG | 30130 Hannover

Lisa May | PR & Werbung humboldt | Telefon 0511 8550-2562 | Fax 0511 8550-992562 | may@schluetersche.de

Nach erfolgter Rezension bitten wir um einen Beleg. Gerne auch digital an: may@schluetersche.de. Vielen Dank!