



Rückenschmerzen selbst behandeln: Die 5-Minuten-Lösung: Muskuläre Dysbalancen als Ursache für Beschwerden des Bewegungsapparates



Download



Online Lesen

[Click here](#) if your download doesn't start automatically

Rückenschmerzen selbst behandeln: Die 5-Minuten-Lösung: Muskuläre Dysbalancen als Ursache für Beschwerden des Bewegungsapparates

Jens Sprengel

Rückenschmerzen selbst behandeln: Die 5-Minuten-Lösung: Muskuläre Dysbalancen als Ursache für Beschwerden des Bewegungsapparates Jens Sprengel

 [Download Rückenschmerzen selbst behandeln: Die 5-Minuten-L ...pdf](#)

 [Online lesen Rückenschmerzen selbst behandeln: Die 5-Minuten ...pdf](#)

Downloaden und kostenlos lesen Rückenschmerzen selbst behandeln: Die 5-Minuten-Lösung: Muskuläre Dysbalancen als Ursache für Beschwerden des Bewegungsapparates Jens Sprengel

164 Seiten

Kurzbeschreibung

Durch einfache Übungen in nur wenigen Minuten täglich frei von Rückenschmerzen

Rückenschmerzen sind weit verbreitet. Jeder vierte deutsche Bundesbürger leidet regelmäßig unter Rückenschmerzen, mehr als 66 Prozent sind zumindest einmal im Jahr betroffen. Hinzu kommen Bandscheibenvorfälle, Hexenschüsse sowie Haltungsfehler und daraus resultierende Muskelverspannungen und Verschleißerscheinungen.

Besonders häufig betroffen sind Menschen in sitzenden Berufen wie Büroangestellte, LKW- und Taxifahrer, aber auch Schüler und Studenten. Auch andere Berufsgruppen, wie Kranken- und Altenpfleger, Friseure und Friseurinnen und alle, die aufgrund ihrer Tätigkeit am Arbeitsplatz in eine unnatürliche Körperhaltung gezwungen werden, neigen zu Problemen mit dem Rücken, der Bandscheiben und Gelenke.

Die Therapie der Wahl sind Medikamente (64 Prozent). Darauf folgen Krankengymnastik (61 Prozent), Massagen (49 Prozent) und Spritzen (44 Prozent). Bandscheibenvorfälle werden in der Regel operativ behandelt, obwohl mittlerweile auch in Fachkreisen bekannt ist, dass dies zu keiner Verbesserung der Probleme führt.

Die Rückfallquote ist bei allen herkömmlichen Behandlungsmethoden gigantisch: Über 80 Prozent der Patienten leiden nach der Therapie unter denselben Beschwerden und Symptomen wie vorher!

Mit der hier vorgestellten 5-Minuten-Lösung zeige ich Ihnen, wie Sie mit einfachen Übungen und mit nur wenigen Minuten täglich, Rückenschmerzen und alle damit zusammenhängenden Probleme wie Haltungsfehler, Bandscheibenvorfälle, Muskelverspannungen, Hexenschuss bis hin zu Spannungskopfschmerzen dauerhaft lindern und beseitigen können.

Denn die Ursache hinter all diesen Beschwerden ist oft ein und dieselbe: In den meisten Fällen entstehen Überlastungs- und Verschleißerscheinungen der Wirbelsäule, Bandscheiben, Knochen und Gelenke durch ein, oft schon jahrelang bestehendes Ungleichgewicht unserer Skelettmuskeln.

Solche sogenannten muskulären Dysbalancen stecken also hinter den meisten Beschwerden und Erkrankungen des gesamten Bewegungsapparates.

Chronische Rückenschmerzen und Bandscheibenvorfälle sind dabei nur die „Spitze des Eisberges“. Auch Einschränkungen der Beweglichkeit, Verschleiß- und Abnutzungserscheinungen der Knie-, Hüft- und Schultergelenke, Arthrose der Hals- und Lendenwirbelsäule, ja sogar der Kiefergelenke gehören zu den häufig auftretenden Folgen.

Bis es zu ernsteren Strukturschädigungen kommt, leiden die Betroffenen oft jahrelang unter schmerzhaften Verspannungen des Nackens und unteren Rückens, nächtlichem Zähneknirschen, Spannungskopfschmerzen und einer Überreizung des Nervensystems.

Auch die körperliche Leistungsfähigkeit, Belastbarkeit und Regenerationsfähigkeit wird durch muskuläre Dysbalancen beeinträchtigt. Wir verbrauchen dann für unsere Alltagshandlungen überdurchschnittlich viel Energie, und sind dennoch nicht in der Lage unsere volle Leistung zu bringen.

Ich nutze die vorgestellten Übungen schon viele Jahre in meiner Arbeit mit Rücken- und Schmerzpatienten als Heilpraktiker, Körpertherapeut und Privattrainer. Sie haben sich als die effektivsten Selbsthilfetechniken herauskristallisiert. Dazu benötigen Sie bis auf ein elastisches Widerstandsband (z. B. Theraband) keinerlei Geräte und auch keine medizinischen Vorkenntnisse.

Die hier vorgestellten Übungen

- eignen sich zur Behandlung bereits bestehender Leiden
- zur Vorbeugung und Prävention
- aktivieren die Selbstheilungskräfte des Körpers, so dass selbst zerstörte Strukturen sich wieder regenerieren können
- wirken harmonisierend und allgemein leistungssteigernd
- fördern die Vitalität und verbessern das Körpergefühl

Auch Leistungssportler und Athleten aller Art können von diesen Übungen profitieren. Denn die muskuläre Balance spielt eine wichtige Rolle zur Entwicklung der maximalen Leistungsfähigkeit, bei der Förderung der Regeneration und der Vorbeugung von Verletzungen. Über den Autor und weitere Mitwirkende Jens Sprengel stammt aus dem Saarland und ist staatlich geprüfter Heilpraktiker, Cranio-Sacral-Therapeut, Privattrainer und Autor. Zusammen mit seiner Partnerin Marion Selzer betreibt er den Inspiriert-Sein Verlag und das gleichnamige Gesundheitsportal www.inspiriert-sein.de.

Download and Read Online Rückenschmerzen selbst behandeln: Die 5-Minuten-Lösung: Muskuläre Dysbalancen als Ursache für Beschwerden des Bewegungsapparates Jens Sprengel #5WSADFBURIO

Lesen Sie Rückenschmerzen selbst behandeln: Die 5-Minuten-Lösung: Muskuläre Dysbalancen als Ursache für Beschwerden des Bewegungsapparates von Jens Sprengel für online ebook Rückenschmerzen selbst behandeln: Die 5-Minuten-Lösung: Muskuläre Dysbalancen als Ursache für Beschwerden des Bewegungsapparates von Jens Sprengel Kostenlose PDF download, Hörbücher, Bücher zu lesen, gute Bücher zu lesen, billige Bücher, gute Bücher, Online-Bücher, Bücher online, Buchbesprechungen epub, Bücher lesen online, Bücher online zu lesen, Online-Bibliothek, greatbooks zu lesen, PDF Beste Bücher zu lesen, Top-Bücher zu lesen Rückenschmerzen selbst behandeln: Die 5-Minuten-Lösung: Muskuläre Dysbalancen als Ursache für Beschwerden des Bewegungsapparates von Jens Sprengel Bücher online zu lesen. Online Rückenschmerzen selbst behandeln: Die 5-Minuten-Lösung: Muskuläre Dysbalancen als Ursache für Beschwerden des Bewegungsapparates von Jens Sprengel ebook PDF herunterladen Rückenschmerzen selbst behandeln: Die 5-Minuten-Lösung: Muskuläre Dysbalancen als Ursache für Beschwerden des Bewegungsapparates von Jens Sprengel Doc Rückenschmerzen selbst behandeln: Die 5-Minuten-Lösung: Muskuläre Dysbalancen als Ursache für Beschwerden des Bewegungsapparates von Jens Sprengel Mobipocket Rückenschmerzen selbst behandeln: Die 5-Minuten-Lösung: Muskuläre Dysbalancen als Ursache für Beschwerden des Bewegungsapparates von Jens Sprengel EPub