



**Die Marianowicz-Methode: Mein Programm für
einen schmerzfreien Rücken - * Leichte Übungen *
Für Büro und zu Hause * Akuthilfe ohne
Operation**



Download



Online Lesen

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

Die Marianowicz-Methode: Mein Programm für einen schmerzfreien Rücken - * Leichte Übungen * Für Büro und zu Hause * Akuthilfe ohne Operation

Martin Marianowicz

Die Marianowicz-Methode: Mein Programm für einen schmerzfreien Rücken - * Leichte Übungen * Für Büro und zu Hause * Akuthilfe ohne Operation Martin Marianowicz

2012 Ill. Rückenschmerz; RatgeberRückenschmerz; Übungssammlung; DDC-Notation 617.56406 [DDC22ger]; Sachgruppe(n) 610 Medizin, Gesundheit [Neuwertig und ungelesen, als Geschenk geeignet 610 Medizin, Gesundheit]

 [Download Die Marianowicz-Methode: Mein Programm für einen ...pdf](#)

 [Online lesen Die Marianowicz-Methode: Mein Programm für eine ...pdf](#)

Downloaden und kostenlos lesen Die Marianowicz-Methode: Mein Programm für einen schmerzfreien Rücken - * Leichte Übungen * Für Büro und zu Hause * Akuthilfe ohne Operation Martin Marianowicz

240 Seiten

Pressestimmen

"Ein praktischer Ratgeber, der hilfreiche Tipps mit Wissenswertem rund um das Thema Rückenleiden kombiniert." (*Network-Karriere*)

"Eine verblüffend leicht verständliche Handreichung, wie sich Patienten selbst helfen können." (*Magazin Wohlfühlen (Süddeutsche Zeitung)*)

"Viele Übungen für einen schmerzfreien Rücken." (*Freundin Donna*)

"Eine praktikable Mischung aus Bewegung, Entspannung und der richtigen Ernährung." (*Yoga Aktuell*)

"Was dem Rücken wirklich hilft." (*Lisa*)

"Viele Übungen für die eigenen vier Wände und im Büro." (*Glücks-Revue*) Kurzbeschreibung
Das Rückenprogramm von Deutschlands führendem
Wirbelsäulen-Spezialisten

Mit zahlreichen Übungen für Büro und zu Hause. 25 Millionen Rückenpatienten leiden in Deutschland unter Schmerzen.

Für alle, die sich selbst aktiv um ihren Rücken kümmern wollen – zur Vorbeugung und Schmerzbehandlung.

85 Prozent aller Deutschen haben irgendwann im Leben Rückenbeschwerden. Diese Schmerzen sind zwar sehr unangenehm – aber selten wirklich gefährlich. Denn gerade bei Rückenproblemen kann jeder selbst entscheidend zum Wohlbefinden und zur Schmerzfreiheit beitragen.

Aufgrund jahrzehntelanger Erfahrung weiß Dr. Marianowicz, dass die meisten Rückenbeschwerden wieder verschwinden, allein durch die Anwendung sanfter Methoden und durch richtige Bewegung. Der Autor fasst alles zusammen, was wir für einen gesunden Rücken wissen müssen. Er präsentiert die wichtigsten Erkrankungen und gibt den Lesern einen Fragenkatalog an die Hand, mit dem sich einfach herausfinden lässt, ob es sich um Ischias, einen Hexenschuss oder nur um verspannte Muskulatur handelt. Sein nächster Schritt hilft dabei festzustellen, ob eine Eigenbehandlung mit Wärme und Schmerztabletten ausreicht oder der Besuch beim Arzt notwendig ist. Der umfangreiche praktische Teil umfasst Übungen für zu Hause oder im Büro, für unterwegs und mit Geräten. Sanfte Schmerzbehandlung für den Akutfall ergänzt sein Do-it-yourself-Repertoire.

Über den Autor und weitere Mitwirkende

Dr. Martin Marianowicz, geboren 1955, ist seit 1986 Facharzt für Orthopädie, Chirotherapie und Sportmedizin in München. Er ist Präsident der Deutschen Gesellschaft für Wirbelsäulenendoskopie und hat sich als einer der führenden Wirbelsäulen-Spezialisten in Deutschland einen Namen gemacht. In München betreibt er vier eng vernetzte Orthopädie-Kompetenz-Zentren. Er gilt als Wegbereiter der modernen orthopädischen Schmerztherapie und der minimalinvasiven Wirbelsäulen- und Bandscheibenbehandlung.

Download and Read Online Die Marianowicz-Methode: Mein Programm für einen schmerzfreien Rücken - *

Leichte Übungen * Für Büro und zu Hause * Akuthilfe ohne Operation Martin Marianowicz
#ZUJ0Y9CR7G4

Lesen Sie Die Marianowicz-Methode: Mein Programm für einen schmerzfreien Rücken - * Leichte Übungen * Für Büro und zu Hause * Akuthilfe ohne Operation von Martin Marianowicz für online ebookDie Marianowicz-Methode: Mein Programm für einen schmerzfreien Rücken - * Leichte Übungen * Für Büro und zu Hause * Akuthilfe ohne Operation von Martin Marianowicz Kostenlose PDF d0wnl0ad, 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 Die Marianowicz-Methode: Mein Programm für einen schmerzfreien Rücken - * Leichte Übungen * Für Büro und zu Hause * Akuthilfe ohne Operation von Martin Marianowicz Bücher online zu lesen. Online Die Marianowicz-Methode: Mein Programm für einen schmerzfreien Rücken - * Leichte Übungen * Für Büro und zu Hause * Akuthilfe ohne Operation von Martin Marianowicz ebook PDF herunterladenDie Marianowicz-Methode: Mein Programm für einen schmerzfreien Rücken - * Leichte Übungen * Für Büro und zu Hause * Akuthilfe ohne Operation von Martin Marianowicz DocDie Marianowicz-Methode: Mein Programm für einen schmerzfreien Rücken - * Leichte Übungen * Für Büro und zu Hause * Akuthilfe ohne Operation von Martin Marianowicz MobipocketDie Marianowicz-Methode: Mein Programm für einen schmerzfreien Rücken - * Leichte Übungen * Für Büro und zu Hause * Akuthilfe ohne Operation von Martin Marianowicz EPub