



Das Grönemeyer Rückentraining: Für jedes Rückenproblem das individuelle Trainingsprogramm

Prof. Dr. Dietrich Grönemeyer



Download



Online Lesen

Das Grönemeyer Rückentraining: Für jedes Rückenproblem das individuelle Trainingsprogramm Prof. Dr. Dietrich Grönemeyer



[Download Das Grönemeyer Rückentraining: Für jedes Rückenprob
...pdf](#)



[Online Lesen Das Grönemeyer Rückentraining: Für jedes Rückenpr
...pdf](#)

Das Grönemeyer Rückentraining: Für jedes Rückenproblem das individuelle Trainingsprogramm

Prof. Dr. Dietrich Grönemeyer

Das Grönemeyer Rückentraining: Für jedes Rückenproblem das individuelle Trainingsprogramm

Prof. Dr. Dietrich Grönemeyer

Downloaden und kostenlos lesen Das Grönemeyer Rückentraining: Für jedes Rückenproblem das individuelle Trainingsprogramm Prof. Dr. Dietrich Grönemeyer

240 Seiten

Kurzbeschreibung

Rückenschmerzen haben vielfältige Ursachen. Herkömmliche Rückenprogramme, die allein körperliche Faktoren berücksichtigen, können Patienten deshalb nicht dauerhaft vor Schmerzen bewahren. Ganz anders der ganzheitliche Ansatz von Professor Dietrich Grönemeyer: Er befreit Patienten endlich aus ihrer Abhängigkeit vor Schmerz, damit sie ihre Gesundheit wieder selbst aktiv in die Hand nehmen können. Der renommierte Arzt setzt dabei auf eine veränderte Einstellung zu Rückenschmerzen, regelmäßige körperliche Aktivität und den Abbau von Stress. Ganz bewusst bietet Dietrich Grönemeyer deshalb neben Kräftigungsübungen und Übungen für mehr Beweglichkeit auch Entspannungsübungen. Die Grönemeyer-Rückenschule möchte Ihnen den Rücken stärken, damit Sie Rückenproblemen nicht nur vorbeugen, sondern bei bereits bestehenden Beschwerden die ärztliche Therapie zu Hause unterstützen und einem erneuten Auftreten von Rückenschmerzen rechtzeitig entgegenwirken können. Hier findet jeder sein individuelles Programm, denn die Trainingszirkel lassen sich individuell auf die eigenen Beschwerden und die körperliche Fitness abstimmen. Mit gezielten Motivationstipps lernen Rückenpatienten zudem, regelmäßige Bewegung in ihren Alltag zu integrieren. Über den Autor und weitere Mitwirkende

Prof. Dr. Dietrich Grönemeyer ist einer der renommiertesten Ärzte Deutschlands. Der am 12. November 1952 in Clausthal-Zellerfeld geborene Arzt und Wissenschaftler studierte in Bochum Sinologie und Romanistik sowie in Kiel Medizin. 1990 habilitierte er sich an der privaten Universität Witten/Herdecke. Dort hält er den Lehrstuhl für Radiologie und Mikrotherapie. 1996 gründete Prof. Grönemeyer sein Institut für Mikrotherapie in Bochum, in dem ein interdisziplinäres Fachärzteteam eng zusammenarbeitet. Er hat mehrere Sachbücher veröffentlicht (Mein Rückenbuch, Mensch bleiben, Der kleine Medicus, Lebe mit Herz und Seele), die wochenlang auf Platz 1 der Spiegel-Bestsellerliste standen.

Interview mit Prof. Grönemeyer

Sind Rückenprobleme ein typisch deutsches Phänomen?

Rückenschmerzen sind oft eine Frage der Haltung, der äußeren, aber gerade auch der inneren Haltung: Ängstliche Menschen sind besonders von Rückenschmerzen betroffen, negativ auf den Rücken wirkt sich auch ein Mangel an Zufriedenheit im Beruf aus. Mobbing am Arbeitsplatz etwa belastet den Rücken mehr als körperliche Anspannung, aber auch anhaltende familiäre Sorgen sind eine häufige Ursache. Schon möglich, dass wir Deutschen dazu neigen, manches schwerer zu nehmen und auch in einer starren Haltung zu verharren. Das ist sicherlich nicht gut für den Rücken.

Wann haben Sie selbst Rückenprobleme?

Rückenschmerzen verschonen keinen, auch mich hat schon die »Hexe« erwischt. Zum Beispiel, als ich neulich ein heruntergefallenes Buch aufheben wollte, mich danach bückte und dabei eine unbedachte Bewegung machte. Um ein Haar wäre ich nicht mehr hochgekommen ... Dank der Yoga-Übungen, die ich selbst regelmäßig praktiziere, bin ich aber glücklicherweise nur selten davon betroffen.

Sind Rückenschmerzen eine Altersfrage?

Leider nein. Denn rund 15 Prozent der Kindergartenkinder und bis zu 60 Prozent der Schulkinder in Deutschland haben Haltungsschäden. Und jedes dritte Kind klagt schon manchmal über Rückenschmerzen. Aber natürlich sind gerade auch ältere Menschen von Rückenleiden geplagt, denn der Körper verändert sich im Alter und ist nicht mehr so belastbar. Deshalb ist es mir ja gerade auch ein Anliegen, mit meinem Trainingsprogramm sowohl jüngere als auch ältere Menschen zu ermutigen, aktiv etwas für ihren Rücken zu

tun. Mein persönliches Ziel ist es, Eltern und Großeltern mit ihren Kindern und Enkeln dazu anzuregen, sich gemeinsam wieder mehr zu bewegen.

Wenn Sie nur eine Sache oder eine Übung gegen Rückenprobleme empfehlen könnten, welche wäre das?

Bewegung, Bewegung und noch mal Bewegung. Gerade auch wenn man Beschwerden hat, sollte man sich bewegen, zum Beispiel spazieren gehen. Am besten macht man dabei einfach kleinere Schritte als sonst und versucht zusätzlich, die Schulterblätter hinten zusammenziehen. Meine Lieblingsübung aber ist der „Flamingo“, der Einbeinstand: Wenn Sie es schaffen, nur 4 Minuten auf einem Bein zu stehen und Kniebeugen machen, trainieren Sie fast alle Muskeln Ihres Körpers (2-mal links eine Minute, 2-mal rechts eine Minute). Das kann man zum Beispiel morgens beim Zähneputzen machen.

Inzwischen findet man die verschiedensten Angebote für ein gezieltes Rückentraining – ob bei den Krankenkassen, im Fitnessstudio oder im Internet. Brauchen wir dann wirklich ein neues Rückentraining?

Ich meine ja, denn trotz aller Bemühungen haben Rückenbeschwerden hierzulande in den letzten Jahren weiter zugenommen. Ich möchte damit nicht sagen, dass die bisherigen Rückenschulkonzepte versagt haben, denn in den meisten Konzepten werden richtige und wichtige Empfehlungen gegeben. Dahinter steckt etwas ganz anderes: Unser Lebensstil hat sich in den letzten Jahren so verändert, dass man bei den meisten von uns von chronischem Bewegungsmangel sprechen kann. Vor diesem Hintergrund werden die bisherigen Rückenschulmodelle dem vielschichtigen Phänomen Rückenschmerz einfach nicht mehr gerecht. Für mich war das Anlass genug, die Rückenkonzepte einmal genauer unter die Lupe zu nehmen und ein neues Konzept zu entwickeln.

Download and Read Online Das Grönemeyer Rückentraining: Für jedes Rückenproblem das individuelle Trainingsprogramm Prof. Dr. Dietrich Grönemeyer #5O3HB1JZS7I

Lesen Sie Das Grönemeyer Rückentraining: Für jedes Rückenproblem das individuelle Trainingsprogramm von Prof. Dr. Dietrich Grönemeyer für online ebookDas Grönemeyer Rückentraining: Für jedes Rückenproblem das individuelle Trainingsprogramm von Prof. Dr. Dietrich Grönemeyer 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 Das Grönemeyer Rückentraining: Für jedes Rückenproblem das individuelle Trainingsprogramm von Prof. Dr. Dietrich Grönemeyer Bücher online zu lesen.Online Das Grönemeyer Rückentraining: Für jedes Rückenproblem das individuelle Trainingsprogramm von Prof. Dr. Dietrich Grönemeyer ebook PDF herunterladenDas Grönemeyer Rückentraining: Für jedes Rückenproblem das individuelle Trainingsprogramm von Prof. Dr. Dietrich Grönemeyer DocDas Grönemeyer Rückentraining: Für jedes Rückenproblem das individuelle Trainingsprogramm von Prof. Dr. Dietrich Grönemeyer MobipocketDas Grönemeyer Rückentraining: Für jedes Rückenproblem das individuelle Trainingsprogramm von Prof. Dr. Dietrich Grönemeyer EPub