

Tipps gegen Rückenschmerzen jetzt als Hörbuch

23.04.2008, 09:14 | Gesundheit & Medizin

Pressemitteilung von: *Forum Schmerz im Deutschen Grünen Kreuz e. V.*



Übungen und Tipps gegen Rückenschmerzen gibt es jetzt zum Hören.

Keine Zeit, zu aufwendig - Ausreden gibt es viele, warum man gerade im Moment nichts für seinen Rücken tun kann. Dabei hatte jeder dritte Deutsche in den letzten sieben Tagen Rückenschmerzen. Höchste Zeit, seinem Rücken etwas Gutes zu tun.

Die besten Gegenmittel sind Bewegung und ein rückenfreundliches Umfeld. Dafür ist das neue Hörbuch „Rückenfreundlich durch den Tag“ des Deutschen Grünen Kreuzes e. V. (DGK) ein hervorragender Begleiter. Sie werden ganz neue Aspekte in alltäglichen Situationen entdecken und aktiv jede Menge Verbesserungen in Angriff nehmen. Sie lernen falsche Bewegungsmuster zu korrigieren, erleben Übungen, mit denen Sie Ihren Rücken stärken, und können bei einer Bandscheiben-Gymnastik mitmachen. Und wenn Sie mögen, entspannen Sie sich mit einem Ausflug durch den Körper. Immer wieder, zwischendurch und jeden Tag. So wird das Hörbuch zu einem unverzichtbaren Bestandteil Ihres Lebens ohne Rückenschmerzen.

Kostenlose Hörproben finden Sie im Internet unter <http://www.forum-schmerz.de/rueckentag/downloads.html>

Bibliografie:

Rückenfreundlich durch den Tag
Informationen – Übungen – Entspannung
VERLAG im KILIAN, Marburg, 2008
ISBN: 978-3-932091-97-1
Preis: 9,90 EUR
CD, Spieldauer: 60 Minuten

Portrait

Das Deutsche Grüne Kreuz e. V. ist die älteste gemeinnützige Vereinigung zur Förderung der gesundheitlichen Vorsorge und Kommunikation in Deutschland. Es ist unabhängig und keiner politischen, religiösen oder kommerziellen Gruppe verpflichtet. Das DGK wurde 1948 in Frankfurt am Main gegründet.

News-ID: 205903 • Views: 103 (Stand: 15.05.2026)

Link zur Pressemitteilung:

<https://www.openpr.de/news/205903/Tipps-gegen-Rueckenschmerzen-jetzt-als-Hoerbuch.html>