

Bewegung

Das Lebenselixier für unsere Gesundheit | Mit großem Praxisteil | SPIEGEL Bestseller

Das große Wissen des renommiertesten Sportmediziners aus mehr als 45 Jahren Erfahrung: Bewegung – für mehr Lebensqualität, Gesundheit und ein längeres Leben.

Bewegung ist der Schlüssel für unsere körperliche und geistige Gesundheit. Bewegungsmangel macht uns krank. Kinder bewegen sich jedoch zu wenig, Erwachsene sitzen zu viel, die Wissenschaft spricht sogar von der Krankheit des Sitzens: »Sitting Disease«.

Dabei ist Bewegung unser Lebenselixier: Sie macht uns stark und widerstandsfähig, sie trainiert unsere Muskulatur und schützt uns vor Rückenleiden, sie begünstigt den Knochenabbau, schult die Koordination und das Denkvermögen, sie versorgt den Körper mit Nährstoffen und regt das Immunsystem an.

Dr. Hans-Wilhelm Müller-Wohlfahrt ist seit über 45 Jahren als Orthopäde und Sportmediziner weltweit im Einsatz und von Jugend an selbst begeisterter Sportler. Das Buch verbindet sein Wissen und seine Erfahrung zu den Themen Bewegung, Bindegewebe, Faszien und Muskeln zu einem leidenschaftlichen Plädoyer für mehr Bewegung.

Mit großem Praxisteil aus jahrelanger Erfahrung als Sportmediziner: Dr. Müller-Wohlfahrt stellt die häufigsten Verletzungen an Fuß, Knie, Hüfte, Rücken, Halswirbelsäule und Schulter vor, erklärt seine wirksamen Behandlungsmethoden und die richtigen Maßnahmen der Erstversorgung, die über den Verlauf und die Dauer der Verletzung mitentscheiden!

Das große Wissen des renommiertesten Sportmediziners aus mehr als 45 Jahren Erfahrung: Bewegung - für mehr Lebensqualität, Gesundheit und ein längeres Leben. Bewegung ist der Schlüssel für unsere körperliche und geistige Gesundheit. Bewegungsmangel macht uns krank. Kinder bewegen sich jedoch zu wenig, Erwachsene sitzen zu viel, die Wissenschaft spricht sogar von der Krankheit des Sitzens: 'Sitting Disease'. Dabei ist Bewegung unser Lebenselixier: Sie macht uns stark und widerstandsfähig, sie trainiert unsere Muskulatur und schützt uns vor Rückenleiden, sie begünstigt den Knochenabbau, schult die Koordination und das Denkvermögen, sie versorgt den Körper mit Nährstoffen und regt das Immunsystem an. Dr. Hans-Wilhelm Müller-Wohlfahrt ist seit über 45 Jahren als Orthopäde und Sportmediziner weltweit im Einsatz und von Jugend an selbst begeisterter Sportler. Das Buch verbindet sein Wissen und seine Erfahrung zu den Themen Bewegung, Bindegewebe, Faszien und Muskeln zu einem leidenschaftlichen Plädoyer für mehr Bewegung. Mit großem Praxisteil aus jahrelanger Erfahrung als Sportmediziner: Dr. Müller-Wohlfahrt stellt die häufigsten Verletzungen an Fuß, Knie, Hüfte, Rücken, Halswirbelsäule und Schulter vor, erklärt seine wirksamen Behandlungsmethoden und die richtigen Maßnahmen der Erstversorgung, die über den Verlauf und die Dauer der Verletzung mitentscheiden!



14,00 €
13,08 € (zzgl. MwSt.)

sofort versandfertig, Lieferzeit: 1-3 Werktage

Artikelnummer: 9783458683391
Medium: Buch
ISBN: 978-3-458-68339-1
Verlag: Insel Verlag GmbH
Erscheinungstermin: 17.04.2024
Sprache(n): Deutsch
Auflage: 1. Auflage 2024
Produktform: Kartoniert
Gewicht: 342 g
Seiten: 287
Format (B x H): 129 x 186 mm

