

Gesunde Medizin

N^o 9/2008

GANZHEITLICHES PROGRAMM **FÜR EINEN GESUNDEN RÜCKEN**

Rückenprobleme sind ein typisches Zivilisationsleiden und mittlerweile im Gesundheitssystem ein echter Kostenfaktor. Fast jeder Mensch wird im Lauf seines Lebens einmal von Schmerzen im Bereich der Wirbelsäule geplagt, für viele wird es zum chronischen Leiden. Der Bestsellerautor, Trainer und renommierte Sportwissenschaftler Hans-Dieter Kempf zeigt mit seiner „Rückenschule“, die nun vollständig überarbeitet und wissenschaftlich auf den neuesten Stand gebracht wurde, was man gegen die Rückenprobleme unternehmen kann. Anschaulich wird demonstriert, wie richtiges Gehen, Sitzen, Liegen, Aufstehen, Heben und auch Entspannen den Rücken entlastet. Dreizehn Sportarten werden auf ihre Rückentauglichkeit analysiert und Übungen zur Stärkung der Muskulatur empfohlen.

**Die Rückenschule,
Hans-Dieter Kempf, 400 Seiten,
Rowohlt Taschenbuch, 9,95 Euro.**