



Die Heilkraft der Bewegung: Mit Bewegungstherapie Krankheiten erfolgreich behandeln

Klaus-Michael Braumann

 **Download**

 **Online Lesen**

Die Heilkraft der Bewegung: Mit Bewegungstherapie Krankheiten erfolgreich behandeln Klaus-Michael Braumann

 [Download Die Heilkraft der Bewegung: Mit Bewegungstherapie Krank...pdf](#)

 [Online Lesen Die Heilkraft der Bewegung: Mit Bewegungstherapie Kra...pdf](#)

Die Heilkraft der Bewegung: Mit Bewegungstherapie Krankheiten erfolgreich behandeln

Klaus-Michael Braumann

Die Heilkraft der Bewegung: Mit Bewegungstherapie Krankheiten erfolgreich behandeln Klaus-Michael Braumann

Downloaden und kostenlos lesen Die Heilkraft der Bewegung: Mit Bewegungstherapie Krankheiten erfolgreich behandeln Klaus-Michael Braumann

208 Seiten

Amazon.de

Dass der Mensch nicht zum Sitzen geboren ist, können wir uns spätestens seit dem Zeitpunkt denken, seit beidseitig bestockte und Gore-Tex-wettergefestigte Fitnessjünger einzeln oder in Gruppen unsere Wälder und Wiesen durch"walken". Es ist was dran, an der Bewegung, und nicht nur unsere Adipositas gefährdeten Kinder tun gut daran, endlich in die Gänge zu kommen. Bewegung steigert die Energie, stärkt die Muskulatur und stabilisiert das Herz-Kreislauf-System. Bewegung hält eben jung. Und gesund. Der renommierte Sportmediziner Prof. Dr. Klaus-Michael Braumann, hat mit *Die Heilkraft der Bewegung* deutlich mehr geschrieben als nur einen weiteren Fitness-Ratgeber. Das Buch enthält keine praktischen Übungen und Trainingsprogramme, sondern informiert umfassend und fundiert über die Möglichkeiten der Bewegungstherapie bei bestimmten Krankheiten. Metabolisches Syndrom, Herz- und Atemwegserkrankungen sowie Erkrankungen des Bewegungsapparates können durch bestimmte Bewegungskonzepte im Heilungsprozess wesentlich unterstützt werden, und es wird Zeit, dass dieser so einfache wie revolutionäre Ansatz aus seinem Aschenputteldasein geweckt wird. Denn immer noch tut sich die Medizin schwer, den Bewegungsprogrammen mehr als nur ein Schattendasein neben der medikamentösen Behandlungsform zuzugestehen. Wer auf der Suche nach alternativen Therapieformen für seine Krankheit ist, kann sich mit *Die Heilkraft der Bewegung* ein realistisches und manchmal verblüffendes Bild von den Möglichkeiten, aber auch von den Grenzen der Bewegungstherapie machen. Denn Bewegung ist eben doch mehr als nur Laufen! --Sandra-Kathrin Buck Kurzbeschreibung

Bewegung ist gut für Fitness und Wohlbefinden – was aber viel wichtiger ist: Sie stärkt unsere Gesundheit und kann sogar helfen, Krankheiten wie Diabetes, Herzinsuffizienz oder Brustkrebs zu besiegen. Der renommierte Sportmediziner Prof. Dr. Klaus-Michael Braumann, Deutschlands führender Experte auf diesem Gebiet, klärt in seinem Buch darüber auf, wie man mit Bewegung Krankheiten vorbeugen kann und welche entscheidende Rolle sie bei der Behandlung der verschiedensten Krankheiten spielt.

In jüngster Zeit ist im wahrsten Sinne des Wortes Bewegung in die medizinische Forschung gekommen. Zahlreiche Studien beweisen, dass körperliche Aktivität als Prophylaxe den Ausbruch von vielen Krankheiten verhindern kann. Und es gibt auch immer mehr wissenschaftliche Belege dafür, dass Bewegung sogar Menschen hilft, die bereits krank sind. Richtig eingesetzt, kann Bewegung wie eine gute Medizin wirken. Prof. Dr. Klaus-Michael Braumann gehört in Deutschland zu den Sportmedizinern, die sich auf die Erforschung dieser Zusammenhänge spezialisiert haben. In seinem Buch erläutert er anschaulich und leicht verständlich, warum Bewegung für unsere Gesundheit so wichtig ist. Ob Asthma, Brustkrebs, Depressionen, Diabetes, Osteoporose oder Rückenschmerzen – er zeigt auf, wie Bewegung jeweils die Heilung fördern kann und stellt konkrete Therapieprogramme aus seiner Praxis vor. Ein unverzichtbares Buch für alle, die Verantwortung für ihre Gesundheit übernehmen und die Möglichkeiten der Bewegungstherapie optimal für sich nutzen wollen.

Über den Autor und weitere Mitwirkende

Prof. Dr. med. Klaus-Michael Braumann ist Dekan des Fachbereichs Sportwissenschaft der Universität Hamburg und seit über 10 Jahren Leiter des dortigen Instituts für Sport- und Bewegungsmedizin. Zu den Schwerpunkten seiner Arbeit zählt die Erforschung der Bewegungstherapie und die Erarbeitung bewegungstherapeutischer Programme für die verschiedensten Krankheiten (z. B. Herzinsuffizienz, Adipositas, Krebs). Prof. Braumann ist ständiger Experte und Autor bei Zeitschriften wie *My life und Fit for fun*.

Download and Read Online Die Heilkraft der Bewegung: Mit Bewegungstherapie Krankheiten erfolgreich behandeln Klaus-Michael Braumann #KXTAY5CIN7F

Lesen Sie Die Heilkraft der Bewegung: Mit Bewegungstherapie Krankheiten erfolgreich behandeln von Klaus-Michael Braumann für online ebook Die Heilkraft der Bewegung: Mit Bewegungstherapie Krankheiten erfolgreich behandeln von Klaus-Michael Braumann 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 Heilkraft der Bewegung: Mit Bewegungstherapie Krankheiten erfolgreich behandeln von Klaus-Michael Braumann Bücher online zu lesen. Online Die Heilkraft der Bewegung: Mit Bewegungstherapie Krankheiten erfolgreich behandeln von Klaus-Michael Braumann ebook PDF herunterladen Die Heilkraft der Bewegung: Mit Bewegungstherapie Krankheiten erfolgreich behandeln von Klaus-Michael Braumann Doc Die Heilkraft der Bewegung: Mit Bewegungstherapie Krankheiten erfolgreich behandeln von Klaus-Michael Braumann Mobipocket Die Heilkraft der Bewegung: Mit Bewegungstherapie Krankheiten erfolgreich behandeln von Klaus-Michael Braumann EPub