



Auflage: 1. Auflage 2022  
Seiten:: 194  
Abbildungen: 55  
Einband: Softcover, 14 x 19,8 cm  
ISBN: 978-3-86867-594-8  
Artikelnr.: 30296  
Erschienen: Januar 2022

Preis 14,80 €  
Änderungen vorbehalten!

#### Quintessenz Verlags-GmbH

 Ifenpfad 2-4  
12107 Berlin  
Deutschland

 +49 (0) 30 / 76180-5

 +49 (0) 30 / 76180-680

 [info@quintessenz.de](mailto:info@quintessenz.de)

 <https://www.quintessence-publishing.com/deu/de>

## Buch-Information

**Autoren:** Andreas Alt / Bernard C. Kolster  
**Titel:** Du bist dein eigener Therapeut  
**Untertitel:** Nackenschmerzen – Wie ich meine Beschwerden selbst in drei einfachen Schritten in den Griff bekomme

#### Kurztext:

Mit „**Du bist dein eigener Therapeut**“ zeigen die Autoren Andreas Alt und Bernard C. Kolster den von Nackenschmerzen geplagten Leserinnen und Lesern verblüffend einfache Wege, Beschwerden loszuwerden und eine aktive Rolle in der Therapie zu übernehmen. Dieses Buch enthält alles, was Betroffene brauchen, um ihre Nackenbeschwerden in Eigenregie therapieren und nachhaltig beseitigen bzw. entscheidend lindern zu können – von der einfachen Selbsteinschätzung bis zum individuellen Übungsprogramm und der praktischen Umsetzung. Und auch darauf können sich die Leserinnen und Leser verlassen: Die vorgestellten Übungen helfen zuverlässig, denn sie sind in der physiotherapeutischen Praxis umfänglich getestet worden!

„**Du bist dein eigener Therapeut**“ bietet eine strukturierte und zielführende Anleitung, um den Teufelskreis von chronischen Beschwerden zu durchbrechen. Der Ratgeber räumt mit gängigen Mythen rund um Nackenbeschwerden auf, erklärt die Schmerzursachen auf verständliche Weise und lässt chronische Nackenschmerzen wieder handhabbar werden. Im ersten Schritt identifiziert der Lesende sein persönliches „Hauptproblem“ und gelangt anschließend direkt zum optimalen Übungsprogramm, um die Beschwerden zielgenau anzugehen. Daneben richtet sich der Blick auch auf den modernen Lebensstil und der Lesende erfährt, wie er schmerzfördernden Gewohnheiten entgegenwirken kann. Ergänzend stehen in diesem Buch Hilfsmaterialien, wie Videosequenzen der Übungen und PDF-Formate der Selbsteinschätzung sowie der Übungsprogramme zur Verfügung, die via QR-Codes abgerufen werden können.

**Fachgebiet(e):** Patientenaufklärung, Physiotherapie, Ratgeber Gesundheit & Medizin