



Edition: 1. Auflage 2017  
pages: 80  
Images: 70  
Cover: Softcover, 18,5 x 26 cm  
ISBN: 978-3-86867-363-0  
Stock No.: 30186  
Published: June 2017

Price 14,80 €  
Subject to changes!

#### Quintessenz Verlags-GmbH

 Ifenpfad 2-4  
12107 Berlin  
Germany

 +49 (0) 30 / 76180-5

 +49 (0) 30 / 76180-680

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

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

## Book information

**Authors:** Christine Kätzel  
**Title:** Fitness, Food & Faszien  
**Subtitle:** 10 Basics

#### Short text:

**Fitness, Food & Faszien** bietet einen einfachen Einstieg in dieses umfassende Themengebiet und richtet sich an all jene, die mehr über die Rolle der Faszien für ihre Gesundheit wissen und aktiv etwas für ihre Faszien-gesundheit tun wollen.

Alles Wesentliche über Faszien wird informativ und leicht verständlich erläutert. Die Autorin beschreibt dabei eindrücklich jenes Gebilde, welches das Faszien-system mit der Gesamtheit unseres Körpers formt. Komplexe anatomische Zusammenhänge sind durch zahlreiche Abbildungen anschaulich illustriert und werden somit einfach nachvollziehbar. Der Schwerpunkt des Buches liegt bewusst auf einem ganzheitlichen Ansatz, der allgemeine Gesundheitsfragen, Fitness und unsere Ernährungsgewohnheiten durchleuchtet. Effektive Übungen für ein Faszientraining, um einen gesunden Körper von Jugendjahren an bis ins hohe Alter zu erhalten, sind ein wichtiger Kernabschnitt des Buches. Diese Basics sind ohne große Hilfsmittel jederzeit und überall durchführbar.

Nicht zuletzt machen auch die zahlreichen persönlichen Erfahrungsberichte der Autorin die Beschäftigung mit dem Thema zu einer erlebnisreichen und spannenden Lektüre. Viel zu oft wird in der Literatur über Faszien lediglich der Aspekt der körperlichen Fitness berücksichtigt. Die Autorin veranschaulicht hingegen auf nachdrückliche Weise, welchen essenziellen Einfluss die Nahrungsmittel, die wir tagtäglich zu uns nehmen, auf unsere Gesundheit und das Wohlbefinden unseres Faszien-systems haben.

**Fitness, Food & Faszien** regt nicht nur zur aktiven Teilnahme, sondern generell zum Umdenken an: Wir sind mehr als lediglich eine "Figur", die gestrafft, oder "Muskeln", die gekräftigt werden sollen. Wir sind Geist, Körper und Bauch.

**Categories:** Physiotherapy, Guide Health & Nutrition