QUINTESSENCE PUBLISHING
UNITED KINGDOM

Edition:	1st Editions 2021 and 2022
Cover:	jeweils Softcover, 14 x 19,8 cm
Published:	August 2021

RRP: Information for distributors. This title is no longer price related.
Subject to changes!

Quintessence Publishing Company, Ltd.

Grafton Road
KT3 3AB New Malden, Surrey
United Kingdom

+44 (0)20 8949 6087

+44 (0)20 8336 1484

info@quintpub.co.uk

https://www.quintessence-publishing.com/gbr/en

Book information

Authors: Andreas Alt / Bernard C. Kolster

Title: Du bist dein eigener Therapeut (Gesamtreihe)

Subtitle: Wie ich meine Beschwerden selbst in drei einfachen Schritten in den Griff bekomme

Short text:

Mit der Reihe **„Du bist dein eigener Therapeut"** zeigen die Autoren Andreas Alt und Bernard C. Kolster den von Schmerzen geplagten Leserinnen und Lesern verblüffend einfache Wege, Beschwerden loszuwerden und eine aktive Rolle in der Therapie zu übernehmen. Die Bücher enthält alles, was Betroffene brauchen, um ihre Beschwerden 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!

Die Bücher bieten eine strukturierte und zielführende Anleitung, um den Teufelskreis von chronischen Beschwerden zu durchbrechen. Die Ratgeber räumen mit gängigen Mythen rund um Gelenks- und Muskelbeschwerden auf, erklären die Schmerzursachen auf verständliche Weise und lassen chronische Gelenks- und Muskelbeschwerden 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 Hilfsmaterialien, wie Videosequenzen der Übungen und PDF-Formate der Selbsteinschätzung sowie der Übungsprogramme zur Verfügung, die via QR-Codes abgerufen werden können.

Andreas Alt / Bernard C. Kolster
Du bist dein eigener Therapeut: Rückenschmerzen

1. Auflage 2021; Softcover 14 x 19,8 cm
190 Seiten, 50 Abbildungen
ISBN 978-3-86867-567-2
Artikelnr. 30298
€ 14,80

Andreas Alt / Bernard C. Kolster
Du bist dein eigener Therapeut: Nackenschmerzen

1. Auflage 2022; Softcover 14 x 19,8 cm
194 Seiten, 55 Abbildungen
ISBN 978-3-86867-594-8
Artikelnr. 30296
€ 14,80

Andreas Alt / Bernard C. Kolster
Du bist dein eigener Therapeut: Knieschmerzen

1. Auflage 2022; Softcover 14 x 19,8 cm
204 Seiten, 65 Abbildungen
ISBN 978-3-86867-601-3
Artikelnr. 30299
€ 14,80

Andreas Alt / Bernard C. Kolster
Du bist dein eigener Therapeut: Sprunggelenksschmerzen

1. Auflage 2022; Softcover 14 x 19,8 cm
216 Seiten, 55 Abbildungen
ISBN 978-3-86867-606-8
Artikelnr. 30310
€ 14,80

Andreas Alt / Bernard C. Kolster
Du bist dein eigener Therapeut: Schulterschmerzen

1. Auflage 2022; Softcover 14 x 19,8 cm
216 Seiten, 75 Abbildungen
ISBN 978-3-86867-605-1
Artikelnr. 30297
€ 14,80

Categories: Patient Education, Guide Health & Medical Science, Physiotherapy