

Dr. med. Christian Behrendt. *Starker Rücken ohne Anstrengung*

Eine logische Folge unseres dauerhaften Sitzens sind Rückenschmerzen. Häufig bemühte Ratschläge zu Sport und Muskelaufbau zielen nicht auf die eigentliche Schmerzursache ab. Bewegung ist zweifelsohne gesund, löst das Problem aber nicht ursächlich. Auch nicht das mittlerweile sehr beliebte Arbeiten im Stehen, das bei den meisten Menschen erneut für Rückenschmerzen sorgt. Der Grund ist die bereits in der Schulzeit entstandene Sitzkrankheit. Dieser einprogrammierte innere Stuhl, der zur Verkürzung unserer Muskeln führt, muss beseitigt werden. Mit anschaulichen Beispielen erklärt Dr. med. Christian Behrendt, weshalb Rücken- und Bandscheibenschäden, genauso wie Gelenkprobleme und Arthrose, entstehen und wie das richtige Dehnen funktioniert. Darüber hinaus hat er eine Methode entwickelt, bei der man keine Übungen machen muss, Zeit spart und zudem Arbeit und Gesundheit optimieren kann: das Sturfen, die bequeme echte Alternative zum Sitzen und Stehen.

Dr. med. Christian Behrendt

ist Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie und seit einigen Jahren in eigener Praxis in Deutschland und Österreich tätig. Sein Schwerpunkt ist die nicht operative Behandlung von Rücken-, Nacken- und Kopfschmerzen und Arthrose. Dr. Behrendt ist Pionier für verschiedene neue Therapieverfahren, YouTuber und der Erfinder des Sturfers, einem Nachfolger des Stuhls.
<http://dr-behrendt.at/>

Dr. med. Christian Behrendt. *Starker Rücken ohne Anstrengung. Schmerzfrei durch Überwindung der Sitzkrankheit*

Hardcover

256 Seiten | (D) € 24

Braumüller | ISBN 978-3-99100-354-0

Erscheint am 4. November 2022

Kontakt

Mag. Ingrid Führer
Presse und Öffentlichkeitsarbeit
presse@braumueller.at
+43 (0)676 8142 98 97
+43 (0)1 319 11 59-14

Braumüller GmbH
ATU 64745039, FN 321586x

Gerichtsstand: Wien

Geschäftsführung
Bernhard Borovansky
Konstanze Borovansky

A-1090 Wien, Servitengasse 5
Tel. (+43 1) 319 11 59
Fax (+43 1) 310 28 05
E-Mail: office@braumueller.at
www.braumueeller.at