

„Heilsame Bewegung bei Fibromyalgie, Rheuma und chronischen Schmerzen“



Diese Neuerscheinung kann Ihr Verbündeter gegen chronische Schmerzen sein. Denn Schmerz ist medizinisch mittlerweile nicht nur Begleiterscheinung, sondern eine eigene Diagnose. Verzweifeln Sie wie etwa 6 Millionen in Deutschland an Ihren Schmerzen, weil Medikamente kaum wirken und Ihr Arzt auch keine Lösung für Ihre rätselhaften Beschwerden findet? Dahinter können Fibromyalgie oder Rheuma stecken. Die Lösung liegt im ganzheitlichen Blick auf den Menschen. Und dabei kann Valentin Fröhlich Ihnen helfen. Er hat selbst jahrelang mit chronischen Schmerzen gekämpft und weiß genau, wie Sie sich fühlen. Heute ist er Heilpraktiker für Psychotherapie und Yoga-Lehrer. Er zeigt Ihnen:

- Die besten Übungen, um Ihre Beweglichkeit zu fördern und Ihre Schmerzen zu lindern

- Wie körperliche und seelische Beschwerden miteinander zusammenhängen

- Einen vielfältigen Methodenmix aus Yoga, Atem- und

Achtsamkeitsübungen, Ernährung, Meditation und Mentalübungen

- und gibt Tipps zum Umgang mit chronischen Schmerzen

In Bewegung bleiben

Vielfach ist es der Geist, den Körper so zu empfinden wie er ist. Läufer, Marathon- und Ultraläufer haben Erfahrung damit. Wenn die Schwelle der körperlichen Leistungsfähigkeit überschritten wird, spielt der Kopf die entscheidende Rolle. Durch die Ausschüttung von Serotonin, Noradrenalin und Endorphine werden Schmerzen kontrollierbar. Kennen Sie Barfußläufer, die über Stock und Stein viele Kilometer zurücklegen? Es sind „Kopfmenschen“, die mehr als gewöhnlich über die Psyche steuern. Der Schmerz des Läufers vergeht in aller Regel. Was bei andauernden Problemen getan werden kann, dazu gibt Valentin Fröhlich „Heilsame Bewegungsvorschläge“. Eigentlich kann es nur darum gehen, eine positive Lebenshaltung zurück zu gewinnen.

Heilsame Bewegung bei Fibromyalgie, Rheuma und chronischen Schmerzen

Die besten Körper&Mentalübungen

Valentin Fröhlich, Erscheinungsjahr 2021, 200 Seiten

TRIAS Verlag

ISBN 978-3-432-11378-4, 19,99 Euro

Bayerische Laufzeitung

www.bayerischelaufzeitung.de

Erwin Fladerer, August 2021

