



# SCHLUSS MIT SCHMERZEN!

Handy in der Hand, stundenlanges Sitzen im Büro, ständig unter Strom – unser moderner Lebensstil überfordert den Körper. Die Folge: Schmerzen, Verspannungen, Bewegungseinschränkungen. Wie wir heute leben, macht uns krank.

**Dr. med. Michael Lehnert**, renommierter Orthopäde und SPIEGEL-Bestsellerautor, zeigt, wie Sie die Warnsignale Ihres Körpers frühzeitig erkennen – und gezielt gegensteuern, ohne in die Steinzeit zurückzufallen.

Droht ein Handynacken? Steckt hinter den Schmerzen ein Bandscheibenvorfall – oder doch das sogenannte Birnenmuskel-Syndrom? Und was verrät die Atmung über Ihren Gesundheitszustand?

Mit zahlreichen Selbsttests und den besten Übungen zur Selbsthilfe – für Gesundheit und Schmerzfreiheit bis ins hohe Alter.

**Lindern Sie Beschwerden. Schützen Sie Muskeln, Sehnen und Gelenke.  
Holen Sie sich Ihre Beweglichkeit zurück.**

WG 465 Ratgeber/Gesundheit  
ISBN 978-3-8338-9620-0



9 783833 896200

€ 20,00 [D]

[www.gu.de](http://www.gu.de)