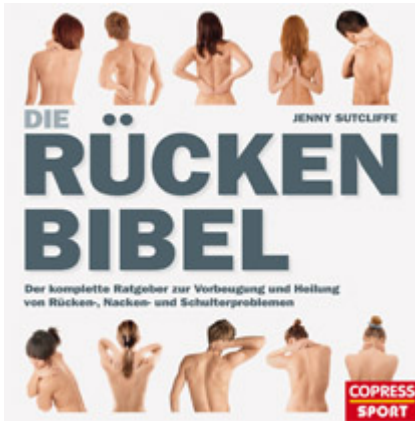


Buchtipp: Die Rücken-Bibel

Der komplette Ratgeber zur Vorbeugung und Heilung von Rücken-, Nacken und Schulterproblemen.



Die Rücken-Bibel ist ein international anerkanntes und praxiserprobtes Nachschlagewerk mit einer Fülle von wertvollen Tipps und Übungen für einen gesunden Rücken in jedem Alter. Sie bietet einen umfassenden Überblick über mögliche Beschwerden von Rücken, Nacken und Schultern und liefert zahlreiche Ratschläge zur Selbsthilfe sowie Übungsreihen,

Möglichkeiten zur Verbesserung der Schlafposition, Wärme-/Hydrotherapie sowie Anleitungen zur Behandlung von Rückenschmerzen. Schulmedizinische Ansätze werden ebenso behandelt wie Diagnostik, medikamentöse Behandlung, Operationen und Physiotherapie. Den Abschluss bildet eine Übersicht über ergänzende Therapieformen und Spezialbehandlungen.

Simone Lauber, Bibliothekarin, Bundesamt für Sport BASPO, 2532 Magglingen

Buch ausleihen: Sutcliffe, J. (2014): [Die Rücken-Bibel. München:](#) Stiebner Verlag GmbH.

Quelle: [Stiebner Verlag](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO