



57% der Deutschen leiden unter Bewegungsmangel

Wir alle bewegen uns immer weniger, aufgrund unserer Jobs sind wir oft zu viele Stunden am Tag an einen Schreibtisch gebunden. Doch auch in unserer Freizeit fehlt es jedem von uns nur zu oft an ausreichend Bewegung.

Das hat fatale Folgen für die Gesundheit. Bewegungsmangel ist mitverantwortlich für eine Vielzahl von Volkskrankheiten – von Bluthochdruck über Diabetes bis hin zu Osteoporose. Mangelnde Bewegung verschlechtert nahezu alle denkbaren Krankheiten und verursacht oder verstärkt orthopädische Probleme.

Das erste Buch der Bewegungs-Docs zeigt nun wie eine Vielzahl dieser Beschwerden mit gezielter Bewegung behandelt werden können.

Die Bewegungs-Docs sind ein erfahrenes und überaus qualifiziertes Mediziner-Trio, bestehend aus Dr. Melanie Hümmelgen, Dr. Christian Sturm und Dr. Riepenhof. Die drei Experten führen schon seit Anfang 2018 erfolgreich zusammen durch ihre gleichnamige TV Sendung und helfen den unterschiedlichsten Patienten und Patientinnen auch langjährige Beschwerden endlich loszuwerden und so ihre Lebensqualität erheblich zu verbessern.

Ganz wie ihre Kollegen des Erfolgsformat Ernährungs-Docs, möchten die Mediziner möglichst ohne Tabletten und Spritzen oder Operationen helfen und heilen, sie setzen dabei vor allem auf gezielte Bewegungen.

Ob Arthrose, Asthma, Bluthochdruck, Typ-2-Diabetes oder Erschöpfungssyndrom: Die Bewegungs-Docs erklären, dass gezieltes Training selbst bei Schmerzen guttut und welcher Sport wann zu empfehlen ist. Sie zeigen konkrete Übungen für den Alltag, mit denen man Muskeln aufbauen, Dysbalancen ausgleichen und die Ausdauer stärken kann. Denn auch neue Studien belegen: Mit Bewegung könnten viele Übel behandelt werden und das oft effektiver und schonender als mit Medikamenten. So geht es Schritt für Schritt Richtung Gesundheit, oder, viel besser: zur aktiven Vorbeugung.

Denn bei allen Behandlungen von den unterschiedlichsten Krankheiten, möchte das erste Buch der Bewegungs-Docs for allen für eine gesunde Vorsorge plädieren, dafür

ausreichende und regelmäßige Bewegung in den Alltag zu integrieren um so stark und gesund zu bleiben.

Die Bewegungs-Docs sind:

Dr. med. Helge Riepenhof

Dr. med. Helge Riepenhof leitet seit 2016 das Zentrum für Rehabilitationsmedizin und die sportmedizinische Abteilung des BG Klinikums in Hamburg.

Er ist ein weltweit hoch angesehener Facharzt für Orthopädie, Unfallchirurgie und Sportmedizin. Er war Mannschaftsarzt des Fußball-Spitzenclubs AS Rom, sowie eines Fußball-Klubs in England, Teil des deutschen Ärzteteams bei Olympischen Spielen und ist seit Kurzem medizinischer Berater der NBA, der US-amerikanischen Basketball-Profiliga.

Dr. med. Melanie Hümmelgen

Dr. med. Melanie Hümmelgen ist die Chefärztin der Abteilung für Kardiologie, sowie stellv. Die Ärztliche Direktorin des RehaCentrums Hamburgs. Einerseits kennt die Internistin und Kardiologin alle Möglichkeiten der modernen Medizin. Andererseits setzt sie in ihrem ganzheitlichen Behandlungsansatz jedoch auf Bewegung als den ausschlaggebenden Faktor.

Dr. Christian Sturm

Dr. Christian Sturm ist Orthopäde, Unfallchirurg und Facharzt für Physikalische und Rehabilitative Medizin. Er arbeitet als Oberarzt in der Klinik für Rehabilitationsmedizin der Medizinischen Hochschule Hannover. Seit Langem ist er Verfechter eines ganzheitlichen Ansatzes bei dem Bewegung die grundlegende Rolle spielt.