



## Presse-Information

### Alles eine Frage der Haltung

„Auch Indianer haben Schmerzen. Aber muss man alles aushalten?“

Prof. Dr. Dietrich Grönemeyer



ZS Verlag  
Prof. Dr. Dietrich Grönemeyer  
**Mein großes Rückenbuch**  
Wie Sie Ihren Schmerz besiegen  
240 Seiten | Format 17,9 x 24 cm  
€ [D] 24,99 | € [A] 25,70  
ISBN 978-3-89883-655-5  
Erscheinungstermin: 06. Oktober 2017

Es ist ein Kreuz mit dem Rücken – denn Rückenschmerzen sind das Volksleiden Nummer 1 in Deutschland. Schon die flotte Mittdreißigerin „hat Rücken“ und selbst Kinder klagen zunehmend über Schmerzen. Nehmen wir eben eine Tablette, lassen uns ein paar Spritzen verpassen oder legen uns notfalls unters Messer. Oder, Herr Prof. Dr. Grönemeyer? „Der größte Teil der Rückenschmerzen hat mit Muskelverspannungen zu tun“, sagt der Spezialist und geht noch weiter in die Tiefe: „Der Rücken ist viel mehr als ein Körperteil. Er ist ein psychosomatisches Organ.“ „**Mein großes Rückenbuch**“ schafft Aufklärung! Wissen, Tipps und Übungen sind auf dem neuesten Stand der Forschung und leicht verständlich erklärt. Prof. Grönemeyer klärt auf über die Anatomie des Rückens und über den Aufbau der Wirbelsäule, beschreibt Nerven, Triggerpunkte, Becken, Bandscheiben, Rückgrat, Muskeln und Faszien und wie alles funktioniert und zusammenhängt. Praktische Tipps, Regeln und Übungen, mit neuen Fotos aufbereitet, zeigen, wie man sich selbst helfen kann bei Schmerzen und zur Prävention.

**Prof. Dr. Dietrich Grönemeyer** wurde 1952 in Clausthal-Zellerfeld geboren und wuchs in Bochum auf. Er ist praktizierender Arzt, Professor em. für Radiologie und Mikrotherapie an der Universität Witten/Herdecke und Autor zahlreicher Bestseller. Er steht für das Teamwork der verschiedenen medizinischen Disziplinen genauso wie für die ganzheitliche Wahrnehmung von Körper, Seele und Geist. 1997 gründete der Rückenexperte das Grönemeyer Institut für Mikrotherapie in Bochum. Seit Jahren ist er Vorstand des Wissenschaftsforums Ruhr e.V. Das ZDF strahlt seit 2012 viermal jährlich die Sendung „Dietrich Grönemeyer – Leben ist mehr!“ aus.



© Claudio Di Lucia