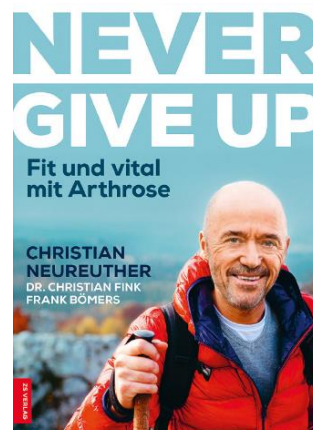




Christian Neureuther
Prof. Dr. Christian Fink
Frank Bömers
Never give up
Fit und vital mit Arthrose
176 Seiten, Hardcover
Circa 60 Abbildungen
ISBN 978-3-89883-948-8
€ 24,99 (D), € 25,70 (A)
ZS Verlag
ET: 6. September 2019



Man hat selbst in der Hand, ob man schmerzfrei und aktiv lebt!

Mit praktischen Tipps zum Dranbleiben, motivierenden Erfahrungsberichten, Bewegungsprogrammen und Übungen für den Alltag vom Sportexperten Christian Neureuther und Spitzenmediziner Prof. Christian Fink.

Gelenkschmerzen durch Arthrose betreffen hierzulande etwa ein Viertel der Bevölkerung, Betroffene müssen aber deswegen nicht zum Couch-Potato werden. Im Gegenteil: Sport und Bewegung sind elementare Bausteine für ein langes, gesundes, aktives und glückliches Leben. Das gilt erst recht für Menschen mit Arthrose. Aber die richtige Bewegung muss es sein und Spaß muss sie machen, damit man bei der Stange bleibt.

Christian Neureuther, ehemaliger Weltklasse-Skiläufer und selbst Arthrose-Patient, hat zusammen mit Prof. Dr. Christian Fink, einem bekannten Innsbrucker Unfallchirurgen und Orthopäden, ein Programm entwickelt, das Arthrose-Patienten hilft, (wieder) in Schwung zu kommen und ihr ganz persönliches Bewegungsprogramm zu finden. Die Autoren geben viele konkrete Tipps, wie man die richtige Sportart für sich findet und mit Freude an der Bewegung mehr Lebensqualität gewinnt. Dazu gibt es viele Übungen, die man leicht in seinen Alltag einbauen kann, und Infos, warum Bewegung wie Medizin wirkt.

Zahlreiche Fallbeispiele zeigen, wie man sich als Arthrose-Patient immer wieder aufs Neue motivieren und auch mögliche Rückschläge wegstecken kann. Die Geschichten zeigen, dass man alles geben, aber niemals aufgeben sollte. Es ist nie zu spät, als Arthrose-Patient (wieder) mit dem Sport zu beginnen. Denn man hat selbst in der Hand, ob man schmerzfrei und aktiv lebt.



Christian Neureuther zählt als ehemaliger Top-Skiläufer zu den bekanntesten deutschen Sportlern. Nach seinem Karriereende ist er viele Jahre als Experte und Kommentator im TV aufgetreten. Er hat schon mehrere Bücher zum Thema Sport, Gesundheit und Lebensfreude veröffentlicht. (© privat)



Prof. Dr. Christian Fink ist einer der führenden Fachärzte für Unfallchirurgie und Sporttraumatologie sowie für Orthopädie und Traumatologie. Als international anerkannter Kniespezialist behandelt er Spitzensportler aus aller Welt. (© privat)



Frank Bömers ist Medizintechnik-Experte und Redner. Er arbeitete über 20 Jahre für einen Orthesen-Hersteller. Ihn beschäftigt die Frage, wie wir unserem Körper möglichst ohne OP und Medikamente helfen können. (© privat)