

Liebe Leserinnen und Leser,

Ischias- und Iliosakralgelenk-Beschwerden gehören zu den häufigsten Ursachen von Rückenschmerzen. Die Symptome können vom Ziehen im Rücken bis zu ausstrahlenden Schmerzen in Beine und Füße reichen und den Alltag massiv beeinträchtigen.

Oft suchen wir die Ursache im letzten Bücken, Heben oder in einer bestimmten Bewegung. Doch in den seltensten Fällen ist ein einzelner Auslöser verantwortlich. Vielmehr wirken viele Faktoren zusammen: zu wenig Bewegung, Stress, einseitige Belastungen oder eine ungünstige Ernährung, Schlaf- und Flüssigkeitsmangel. All das kann das »Schmerzfass« zum Überlaufen bringen.

Dieses Buch will Ihnen helfen, besser zu verstehen, wie Ischias und ISG funktionieren – und vor allem, was Sie selbst tun können, um akute Beschwerden zu lindern und Rückfällen vorzubeugen. Neben kompaktem Wissen finden Sie eine Vielzahl an erprobten Bewegungs- und Kräftigungsübungen, die Sie Schritt für Schritt zu mehr Beweglichkeit, Stabilität und Lebensqualität führen.

Bewegung und Regeneration sind die Schlüssel. Wer lernt, mit ihnen bewusst umzugehen, legt die Basis für ein gesundes, aktives Leben.

Auf gutes Gelingen mit besten Grüßen aus Balingen
Kay Bartrow