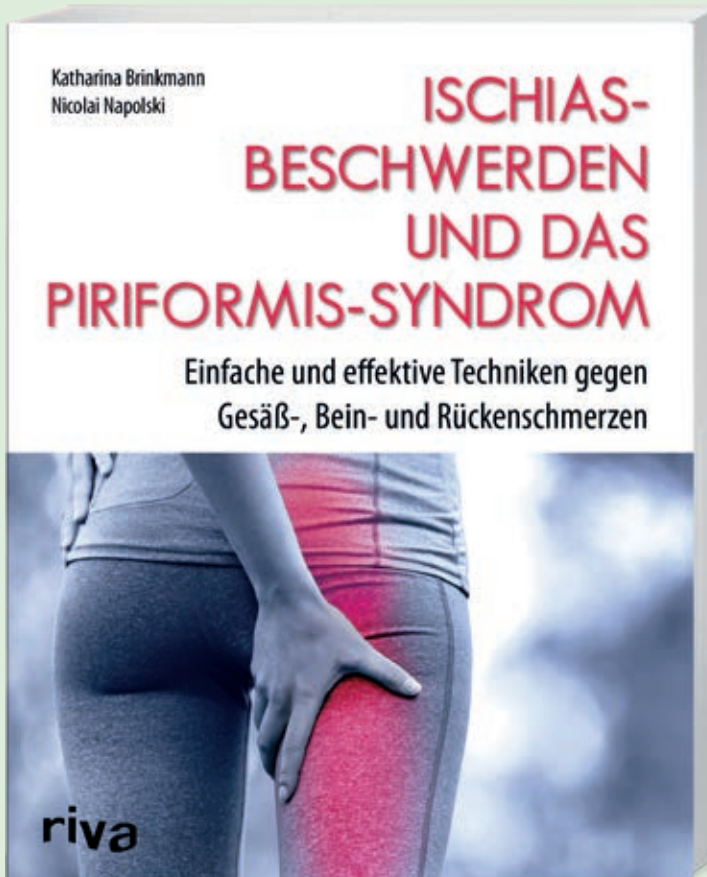




Aneta Schneider Einkäuferin  
**Meine Buch-  
Empfehlung**



Liebe Leserinnen und Leser,

*auch ich habe leider schmerzhaft erleben müssen, wie sehr einem ein eingeklemmter Ischias zu schaffen machen kann - bei mir die Folge von zu langem Sitzen und zu wenig Bewegung! Fast ein halbes Jahr bin ich von einem Arzt zum anderen gegangen, niemand hat das damals noch harmlose Problem erkannt. Und dann konnte ich plötzlich nicht mehr laufen! Schmerzen und Sorgen plagten mich und schon kurz darauf winkte die OP. Glücklicherweise hat mir eine Kollegin einen osteopathisch arbeitenden Arzt empfohlen und die Schmerzen waren schon nach 2 Stunden komplett weg. Er hat mir dazu Übungen gezeigt, die ich regelmäßig machen sollte und seit dem Tag habe ich kaum mehr Beschwerden. Dieses Buch zeigt ähnliche Übungen und viele kenne ich schon aus dem Yoga-Unterricht. Sie sind sehr gezielt auf den Ischias abgestimmt, sehr gut erklärt und mit Extra-Tipps, falls sie zu anspruchsvoll sind oder man etwas Bestimmtes beachten sollte. Besonders gut finde ich die Übungen im Liegen, denn das erleichtert das Üben bei Schmerzen und wirkt sogleich entspannend.*

*Ich nehme mir nun jeden Morgen 5 bis 7 Minuten Zeit für meine Gesundheit und habe seit dem überhaupt keine Probleme mit meinem Rücken. Für mich ist das eine große Hilfe für einen schmerzfreien Start in den Tag.*

Aneta Schneider