



## MEDIENINFORMATION

Zürich, 8. April 2015

### **Bewegung ist die beste Medizin**

#### **Neuer Ratgeber «Mein Rücken-Coach» mit 100 praktischen Übungen**

**Gegen das Volksleiden Rückenschmerzen können wir optimal vorbeugen: mit mehr Bewegung im Alltag. Der neue Ratgeber «Mein Rücken-Coach», ein Gemeinschaftswerk der Rheumaliga Schweiz und der Beobachter-Edition, motiviert sogar Sportmuffel, ihren Rücken fit zu halten. Er zeigt auf, warum acht von zehn Menschen im Laufe ihres Lebens unter Rückenschmerzen leiden.**

Rückenschmerzen sind eine Plage der zivilisierten Gesellschaft – oft die direkte Folge von mangelnder Bewegung oder falscher Körperhaltung. Der neueste Beobachter-Ratgeber «Mein Rücken-Coach» nimmt die Angst vor Rückenschmerzen, erklärt Mechanismen und Gründe und ermuntert zu mehr Bewegung im Alltag. „So ungern es einige auch hören: Bewegung ist das A und O bei der Behandlung von Rückenproblemen“, bestätigt Dr. Thomas Langenegger, Rheumatologe und Vizepräsident der Rheumaliga Schweiz im Vorwort des Ratgebers.

Warum haben Teenager mehr Rückenprobleme als Kinder? Welche alternativen Therapien gibt es, und wann ist der Gang zum Arzt unumgänglich? Michel Duran, Mitautor und Physiotherapeut, informiert über altersspezifische Rückenprobleme und gibt Tipps, wie sich der Rücken mit einfachen, aber wirkungsvollen Methoden nachhaltig stärken lässt.

Die komplexe Anatomie des Rückens wird im «Mein Rücken-Coach» ebenso verständlich erklärt wie die 100 praktischen Übungen, die jede Frau und jeder Mann zu Hause durchführen können. Zudem verhilft das Rückenprogramm zum Downloaden zu einem intelligenten Rückentraining. Beugen Sie Rückenschmerzen aktiv vor: Bleiben Sie in Bewegung – Ihrem Rücken zuliebe!

#### **Über die Autorin**

**Susanne Loacker** hat nach ihrem Sprach- und Publizistikstudium eine Ausbildung zur Fitnesstrainerin absolviert. Sie ist Redaktorin beim Beobachter, „angefressene“ Joggerin und besitzt mehr Lauf- als Stöckelschuhe.

#### **Über den Autor**

**Michel Duran** ist Personal Trainer mit Physiotherapiestudium und eigenem Studio in Zürich (bodytransform.ch). Er arbeitet und trainiert mit der festen Überzeugung, dass Bewegung Medizin ist. Als Dozent für Fitness und Gesundheit und Spezialist für funktionelles Training sieht er eine optimale Gesundheitsförderung in der zukünftigen engeren Vernetzung von Rehabilitation und Sport.





**Rheumaliga Schweiz**  
**Ligue suisse contre le rhumatisme**  
**Legg svizzera contro il reumatismo**

### **Mein Rücken-Coach**

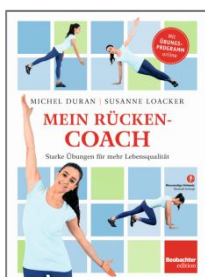
Starke Übungen für mehr Lebensqualität  
240 Seiten, Klappenbroschur, Fr. 29.90  
1. Auflage, April 2015  
ISBN 978-3-85569-892-9

### **Bezugsquellen**

[www.rheumaliga-shop.ch/de/d3011-mein-ruecken-coach.html](http://www.rheumaliga-shop.ch/de/d3011-mein-ruecken-coach.html)  
und [www.beobachter.ch/ruecken-coach](http://www.beobachter.ch/ruecken-coach)

### **Cover zum Download in Printauflösung**

[www.rheumaliga.ch/Medienmitteilungen](http://www.rheumaliga.ch/Medienmitteilungen)



### **Weitere Auskünfte**

Monika Siber, Leiterin Kommunikation, Rheumaliga Schweiz  
[m.siber@rheumaliga.ch](mailto:m.siber@rheumaliga.ch) / Tel. 044 487 40 60  
[www.rheumaliga.ch](http://www.rheumaliga.ch)

---

### **Über die Rheumaliga Schweiz**

Die Rheumaliga Schweiz ist die Dachorganisation von 20 kantonalen bzw. regionalen Rheumaligen und sechs nationalen Patientenorganisationen. Sie engagiert sich für Betroffene und wendet sich an Interessierte, Ärzte und Health Professionals mit Information, Beratung, Kursen, Weiterbildung und Hilfsmitteln. Die Rheumaliga Schweiz wurde 1958 gegründet und trägt das ZEWO-Gütesiegel für gemeinnützige Organisationen.

### **Rheuma: Volkskrankheit Nummer 1**

Rheumatismus (Rheuma) ist eine Sammelbezeichnung für über 200 verschiedene Erkrankungen des Bewegungsapparates. Zu den am meisten verbreiteten Formen zählen Arthrose (Gelenkabnutzung), Arthritis (Gelenkentzündung), Weichteilrheuma (dazu gehört das Fibromyalgie-Syndrom), Osteoporose und Rückenschmerzen. Rheuma ist die am meisten verbreitete Volkskrankheit: 2 Millionen Einwohner der Schweiz leiden an rheumatischen Beschwerden. 300'000 Personen mit schwerem chronischem Rheuma bilden die grösste Behindertengruppe der Schweiz.

