

## Presseinformation Buchneuerscheinung:

Dr. Martin Marianowicz

### **Den Rücken selbst heilen**

#### **Schmerzfrei werden und bleiben – das ganzheitliche Programm**

Reihe: Einzeltitel

192 Seiten, mit ca. 50 Farbfotos und -illustrationen

Format: 18,5 x 24,2 cm, Klappenbroschur

Preis: 19,99 € (D) / 20,60 € (A) / 28,90 sFr

ISBN: 978-3-8338-3414-1

Erscheinungstermin: 9. Februar 2015

**Für diese Informationen gilt eine Sperrfrist bis einschließlich 8. Februar 2015**

### **GU-Ratgeber „Den Rücken selbst heilen“ – Das neue Buch des renommierten Wirbelsäulenspezialisten Dr. Martin Marianowicz**

- **Ein innovatives und ganzheitliches Therapiekonzept für einen gesunden Rücken**
- **Gezielte Anleitung zur Aktivierung der Selbstheilungskräfte**
- **Übungen und Checklisten für alle, denen herkömmliche Therapien nicht helfen**



(München, Januar 2015) Warum leiden 50 Prozent der Deutschen unter Rückenschmerzen, obwohl jährlich über 45 Milliarden Euro für Therapien ausgegeben werden? „Unsere Gesellschaft hat“, so Dr. Marianowicz, „ein auf die körperliche Mechanik konzentriertes Gesundheitssystem entwickelt, in dem Ärzte oft zuerst oder ausschließlich nach anatomischen Ursachen für die Rückenschmerzen forschen. Damit lässt sich jedoch in über 80 Prozent der Fälle keine Diagnose stellen. Das Leiden wird dann als unspezifisch klassifiziert und den Patienten kann nicht effektiv geholfen werden.“ Aus dieser Erkenntnis heraus hat der renommierte Orthopäde zusammen mit seinem Team aus Ärzten und Therapeuten verschiedener Fachrichtungen ein ganzheitliches Rückenprogramm entwickelt, mit dem sogar langjährige Rückenschmerzpatienten ihre Beschwerden bewältigen können. Mit seinem neuen Buch „Den Rücken selbst heilen – Schmerzfrei werden und bleiben – das ganzheitliche Programm“ hilft er mit neuen Erkenntnissen, einem modernen Therapieansatz und leicht umsetzbaren Ratschlägen, Übungen und Anleitungen. Das im GRÄFE UND UNZER Verlag erschienene Werk umfasst 192 Seiten und ist für 19,99 Euro erhältlich.

Wirbelsäulenleiden sind die häufigste Ursache für eine vorzeitige Berentung und Frühinvalidität. Dieser Fakt belegt, dass bei Schmerzen am Rücken eine andere Herangehensweise nötig ist, als es die gängigen Therapiekonzepte propagieren. Dies gilt gerade dann, wenn das Krankheitsbild, wie bei über 80 Prozent aller Patienten der Fall, keine Veränderungen am Skelett zeigt und damit nicht in die Schubladen des herkömmlichen schulmedizinischen

Ansatzes passt. Dieser stellt die körperliche Struktur, nicht aber den gesamten Menschen in den Vordergrund. Dabei gibt es neben der Anatomie viele unterschiedliche Einflussfaktoren für Rückenbeschwerden, die sich nicht operativ beseitigen lassen. Nach über 28 Berufsjahren und mehr als 20.000 erfolgreich behandelten Patienten resümiert Marianowicz: „Der Rücken ist ein sich immer wieder selbst erneuerndes System, das auf physischer wie auch auf psychischer Ebene Unterstützung braucht, um die körpereigenen Selbstheilungskräfte zu aktivieren.“

## **Multimodales Rückenprogramm als Offensive gegen die Schmerzen**

Patienten, die länger als drei Monate Rückenbeschwerden haben und einfach nicht schmerzfrei werden, müssen auch die psychosozialen Ursachen ihres Leidens in Betracht ziehen. Und wer erstmals akute Schmerzen verspürt, sollte frühzeitig die richtigen Maßnahmen ergreifen, damit sich die Beschwerden gar nicht erst festsetzen. Eine erfolgreiche Rückentherapie muss alle Einflussfaktoren einbeziehen, die Schmerzen verursachen können. Die Betroffenen kommen nicht umhin, selbst aktiv zu werden und ihre Beschwerden multimodal zu bekämpfen. Die Bandbreite reicht dabei vom Verständnis der Schmerzabläufe im Gehirn über das Aufdecken einer rüchenschädlichen Lebensweise bis hin zu gezielten Aktivitäten, mit deren Hilfe die eigene Selbstwirksamkeit und Selbstfürsorge erhöht wird. Das einzigartige 3-Schritte-Programm von Dr. Marianowicz basiert auf den neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen aus Neurologie, Psychologie, Physiotherapie und Schmerzforschung und berücksichtigt die physischen, psychischen und sozialen Einflussfaktoren von Rückenschmerzen. Darüber hinaus zeigt das Buch, welche Rolle das Schmerzgedächtnis bei der Wahrnehmung von Beschwerden spielt. Zahlreiche Fragebogen, Tests sowie Checklisten und alltagstaugliche Übungen helfen, den individuellen Ursachen auf die Spur zu kommen, die Beschwerden zu lindern bzw. ihnen vorzubeugen und den Rücken langfristig beweglich und stark zu machen. Das wissenschaftlich fundierte, ganzheitliche Programm leitet von Anfang bis Ende zu einer rückenfreundlichen inneren und äußeren Haltung an, mit der sich die Lebensqualität bereits innerhalb von wenigen Wochen deutlich verbessert. Denn, so Dr. Martin Marianowicz: „Das Wohlbefinden des Rückenkranken ist der entscheidende Gradmesser für den Erfolg einer Therapie. Was heilt, hat recht.“

Das Buch erscheint am 9. Februar 2015 und ist dann im Handel erhältlich.

**Dr. Martin Marianowicz** ist Facharzt für Orthopädie, Chiropädie und Sportmedizin in München und Wegbereiter der modernen Schmerztherapie und der minimal-invasiven Wirbelsäulen- und Bandscheibenbehandlung. Er ist außerdem Vorsitzender der Sektion Mittel- und Osteuropa des World Institute of Pain und betreibt in München und am Tegernsee mehrere Orthopädie-Kompetenzzentren. Dr. Marianowicz ist bereits Autor von zwei erfolgreichen Büchern: Aufs Kreuz gelegt (Arkana, 2010) und Die Marianowicz-Methode (Arkana, 2012). Er steht für Interviews jederzeit zur Verfügung.

Weitere Informationen:

Deutscher Pressestern® Public Star®

Bierstadter Str. 9 a, 65189 Wiesbaden, Germany

Matthias Schwerdtfeger, E-Mail: [m.schwerdtfeger@public-star.de](mailto:m.schwerdtfeger@public-star.de)

Tel.: +49 611 39539-22 / Fax: +49 611 301995

Diesen Text, Bildmaterial und die Fahne des neuen Buchs können Sie auch im Internet abrufen unter [www.deutscher-pressestern.de](http://www.deutscher-pressestern.de) und [www.public-star.de](http://www.public-star.de).

Für Interviewanfragen und Rückfragen stehen wir jederzeit zur Verfügung.