

Heimliche Entzündungen - *Sanfte Hilfe für die Gelenke*

Silvia Bürkle/Gisela Ziegltrum

Set mit Buch, 128 Seiten, und 33 Übungskarten

ISBN: 978-3-86826-179-0, Euro 20,00, ET September

Nach ihren Bestsellern „Heimliche Entzündungen“ und „Heimliche Entzündungen – Das Kochbuch“ legt die Autorin Silvia Bürkle nun ein weiteres Buch zu diesem Thema vor: Mit der richtigen Ernährung können wir Entzündungen im Körper vorbeugen und eventuelle Beschwerden lindern. Und wir können zusätzlich etwas tun – mit leichten Bewegungsübungen. Denn häufig sind von den Auswirkungen Gelenke betroffen, die dann schmerzen und in ihren Funktionen eingeschränkt sind.

Die Physiotherapeutin Gisela Ziegltrum widmete sich genau diesem Thema und entwickelte speziell zu diesem Buch Übungen, die jeder nachmachen kann, die die Gelenke schonen, Entzündungsprozesse beruhigen, die Beweglichkeit wiederherstellen und damit die Lebensqualität entscheidend steigern.

**Bestellen Sie ein kostenloses Rezensionsexemplar, Kontakt:
Dr. Jennifer Lorenzen-Peth, 04334-1822007, presse@koenigsfurt-urania.com**

