



# Leseprobe

Peter Dr. med. Poeckh, Volker Mehl

## Gelenke gut, alles gut

Beschwerden lindern und vorbeugen durch Ayurveda und gezielte Bewegung - Mit effektiven Übungen und heilsamen Rezepten - Ausführlich illustriert mit leicht durchführenden Übungen für Gelenkbeschwerden von Arthrose bis Frozen Shoulder

---

Bestellen Sie mit einem Klick für 18,00 €



---

Seiten: 160

Erscheinungstermin: 23. August 2021

Mehr Informationen zum Buch gibt es auf

[www.penguinrandomhouse.de](http://www.penguinrandomhouse.de)

## Inhalte

- [Buch lesen](#)
- [Mehr zum Autor](#)

## Zum Buch

---

### **Linderung und Prophylaxe für Gelenkbeschwerden**

Zehn Millionen Deutsche sind von Beschwerden und Einschränkungen des Bewegungsapparats betroffen, allein 5 Millionen von Arthrose. Dr. Peter Poeckh, renommierter Mediziner und Bewegungsexperte aus Wien, und Volker Mehl, der bekannteste deutsche Ayurveda-Koch, haben sich zusammengetan, um ihr umfassendes Wissen in diesem Ratgeber weiterzuvermitteln. Der Mediziner und Bewegungsexperte hat für 15 spezifische Krankheitsbilder einfache und effektive Übungen konzipiert, die gezielt Linderung verschaffen. Volker Mehl ergänzt dieses Bewegungs-Programm und zeigt, wie Ernährung nach ayurvedischen Prinzipien Gelenkbeschwerden positiv beeinflussen kann. Beide Prinzipien vereint wirken nicht nur als Linderung, sondern auch als Prophylaxe für Beschwerden von Arthrose über Gicht und Rheuma bis hin zu Fersensporn oder Tennisellenbogen.

# GELENKE GUT, ALLES GUT

Beschwerden lindern und vorbeugen  
durch Ayurveda und gezielte Bewegung

