



Autoren-PDF für private Zwecke des Autors

## Gesunder Rücken durch Zittern

*Balke-Holzberger U. Gesunder Rücken durch Zittern – Rückenschmerzen mit Faszien-Stress-Release lindern und auflösen. Stuttgart: Klett-Cotta; 2020. 219 Seiten, zahlreiche Abbildungen. 20 €. ISBN: 978-3-608-98229-9*

Das Buch hat mehrere Teile: Es bietet zunächst eine leicht lesbare Übersicht über die wesentlichen Hintergründe des Faszien-Stress-Release (FSR), es verfügt über einen hervorragenden Übungsteil und stellt abschließend vertiefte Informationen zur Verfügung. Der für viele Lesende vielleicht ungewohnte Zugang zur Schmerzerleichterung durch neurogenes Zittern wird gemeinsam mit den beiden anderen Säulen vermittelt, nämlich Körperübungen und Achtsamkeitsübungen. Diese Verbindung ist das Innovative an dem hier vorgestellten Ansatz.

Der gut lesbaren Übersicht über den Ansatz der Autorin folgt ein Übungsteil, in dem die Praxis ausführlich und leicht nachvollziehbar erläutert wird. Gut gemachte Skizzen illustrieren die Körperübungen, die das neurogene Zittern vorbereiten und durchführen lassen. Dabei ist es den Übenden möglich, die einzelnen Schritte auf ihre persönlichen Möglichkeiten und Wünsche abzustimmen. So werden alle – vom Schmerzgeplagten bis zum Spitzensportler – angesprochen. Sie werden schrittweise hingeführt zu dem Zittern, das auf diesem Weg das vielleicht zunächst Befremdliche verliert. „Jeder Mensch kann zittern“, macht die Autorin Mut.

Das Besondere an diesem Buch ist die Verbindung von Übungsanleitungen mit den ausführlichen, sehr hilfreichen und verständlich erläuterten Sachinformationen im letzten Teil des Buches. Diese gehen deutlich über eine einfache Einführung hinaus – Informationen über Faszien, Muskeln, Schmerzentstehung, Stress und insbesondere über die Entstehung von Rückenschmerzen.

**Fazit:** Der Autorin ist ein hoch informatives, leicht lesbares und gleichzeitig mit zahllosen Praxisanleitungen gefülltes Buch gelungen, das für die persönliche Praxis der Gesunderhaltung sehr zu empfehlen ist.

Dr. med. Matthias Lauterbach, Hannover

## Update Heilpraxis

**Fortbildung. Erfahrung. Austausch.**

Neues und Bewährtes rund um verschiedenste Therapieansätze

Wissen  
auffrischen und  
erweitern.

© contrastwerkstatt – AdobeStock.com

### Termine 2021

06. November • Lüneburg  
13. November • Bamberg

**Inkl. Abrechnungsspezial  
und -webinar!**

Fortbildungszertifikat für Heilpraktiker  
max.  
7 Punkte  
pro Tag

© Alison Bowden – AdobeStock.com

[www.bdh-online.de](http://www.bdh-online.de)

© insta photos – AdobeStock.com