

Schmerzen in Muskeln & Gelenken loswerden – für immer schmerzfrei und beweglich sein!

Dieser Wunsch treibt viele um, leiden doch viele Menschen an muskulären Schmerzen. Man muss sich nur die zahlreiche Werbung für Schmerzsalben im Vorabendprogramm des Fernsehens vergegenwärtigen. Alleine daran kann man erkennen, wie riesig der Bedarf sowie letztlich das vorhandene Leiden ist.

Gaby Barton ging einen alternativen Weg - nämlich ihren Schmerzen und Bewegungseinschränkungen ganzheitlich auf den Grund. Sie suchte nach der Ursache, denn sie wollte auf keinen Fall dauerhaft von Symptombehandlung, also Schmerzmitteln oder Physiotherapeuten abhängig sein. Mithilfe noch nicht so bekannten Behandlungskonzepten und Sichtweisen erlangte sie vollständige Schmerzbefreiung und Bewegungsfreiheit. Solch beglückende Erfahrung möchte sie auch anderen verschaffen.

So schrieb sie basierend auf ihrem persönlichen Weg einen ausführlichen Erfahrungsbericht über neuartige Therapiekonzepte, die die Muskeln und Faszien (Bindegewebe) sowie unsere Alltagsgewohnheiten im Fokus haben. Sie veröffentlichte ihren Bericht am 29.5.17 im handlichen Taschenbuchformat.

Titel

Vom muskulär-faszialen Schmerz befreit! Erfahrungsbericht Einstiegshilfe in alternative Behandlungswege, als Taschenbuch überall auch in den lokalen Buchhandlungen erhältlich:

196 S., Erscheinungsdatum 29.5.17, € 12,90, als E-Book € 7,99, ISBN 978-3-7375-8293-3

Inhaltsangabe

In Teil I

zeigt die Autorin anhand ihrer Patientengeschichte wie sie schmerzfrei geworden ist, sogar mit einer Selbstbehandlung. Gaby Barton litt länger unter schmerzhaften Bewegungseinschränkungen, als sie die Beschreibung des muskulär-faszialen Schmerzsyndroms entdeckte. In kurzer Zeit wurde ihr akut geholfen.

Für die dauerhafte Schmerzfreiheit war ihre Mitwirkung gefragt. Es war ein längerer Weg, der ihr mental einiges abverlangte. Sie gibt durch Auszüge aus ihrem Schmerztagebuch Einblick; in der Rolle des Coaches kommentiert sie die Einträge. Gaby Barton las sich in diese neue Sichtweise rund um die Faszien (Bindegewebe) und nachhaltige Schmerzbehandlung ein. Da erfuhr sie, dass man auch im Alter schmerzfrei und beweglich bleiben kann.

In Teil II

stellt sie all diese Informationen zur Verfügung. Damit erhält der Leser Kenntnis von zur Schulmedizin alternativen aber sehr erfolgreichen Behandlungskonzepten, die das Faszien- und Muskelgewebe zusammen mit den Muskeln sowie die Alltagsgewohnheiten ins Zentrum rücken. Eine der Ursachen für muskulär-fasziale Schmerzen werden in Daueranspannung gesehen, die zu Verhärtungen und Verfilzungen in dem Muskel-Faszien-Komplex führen. Weitere Ursachen sind einseitige/mangelhafte Bewegung sowie ungünstige Ernährungsgewohnheiten.

In Teil III

gibt die Autorin Anregung zu zahlreichen Fragestellungen, die sich demjenigen stellen, der seine Mitwirkungsmöglichkeiten in der Behandlung und Selbstbehandlung ernst nehmen will. Zudem bekommt der Betroffene verschiedene Empfehlungen für die Prävention. Am Thema Interessierte kürzen ihren Zeitaufwand für einen Einstieg in die Thematik ab.

Der Anhang listet viele weiterführende Webseiten und Bücher auf.



Eine weitere Version

Ein zweites Buch hat zum obigen Inhalt einen **IV. Selbsthilfe-Übungsteil**, ist in einem größeren Format, ausschließlich über Amazon erhältlich und unterscheidet sich optisch sowie durch seinen Untertitel.

Der IV. Teil bietet 12 Selbsthilfe-/Coaching-Übungen aus Bartons Coaching-Praxis. Diese helfen, notwendige Veränderungen im persönlichen Leben angehen zu können. Auch sind Übungen dabei, um mit Konflikten, Stress und Anspannungen so umzugehen, dass diese nicht mehr zu muskulär-faszialen Schmerzen beitragen können.

Vom muskulär-faszialen Schmerz befreit! Erfahrungsbericht plus Selbsthilfe Übungen für alternative Behandlungswege, 188 S. im A-5 ähnlichen Format, € 16,90, als Kindle € 8,90, nur über Amazon ISBN: 978-1546664093



Gaby Barton bietet Buchlesern, die emotionale/persönliche Unterstützung auf ihrem Genesungsweg möchten, eine moderierte online Selbsthilfegruppe an. Für einen Kreis von Gleichgesinnten, die für Schmerzfreiheit und Gesundheit an Veränderungen im Leben aktiv arbeiten wollen.

UNKONVENTIONELLE AUTORIN

»Die alte Tante schreibt, verlegt, inspiriert.«

M.A. Gaby Barton studierte Psychologie und Kommunikationswissenschaften. Seit 1991 ist sie selbstständig. Sie machte sich in den 90ern Jahren in Berlin einen Namen als Veranstalterin von Shows. Außerdem war sie Inhaberin einer Erotik-Kunst-Galerie. Danach war sie tätig im Bereich Medien & Kommunikation. Mit 50 war sie bereit noch mal viel Neues zu lernen, als sie 2004 für sechs Jahre nach Dubai zog.

Ungewöhnliche Wege erfolgreich gehen, trotz Hürden, Pleiten, Pech und Pannen sich nicht entmutigen lassen, dabei immer wieder unkonventionelle Ideen verfolgen. Das zieht sich wie ein roter Faden durch das Leben von Gaby Barton.

Gaby Barton, mittlerweile 60-plus, verfolgt die Autoren- und verlegerische Tätigkeit als 4. Karriere nach dem Motto: Wer schreibt, bleibt. In einem lebendigen und persönlichen Schreibstil teilt sie Lesern ihre Erfahrungen, Erlebnisse und Ideen mit. Immer von dem Wunsch getragen, Leser nicht nur zu unterhalten, sondern auch zu inspirieren und für neue Perspektiven zu öffnen. Denn schon seit 2000 unterstützt sie mit großer Leidenschaft über persönliche Beratung/Coaching andere in ihren »(Lebens)Projekten«. Diese Beratungstätigkeit findet inzwischen ausschließlich übers Telefon oder in ihrer online Akademie statt. Neben den Lebens-themen gibt sie auch ihr Wissen als Autorin und Selbstverlegerin weiter. In den Social Media teilweise unter dem Alter Ego »Die alte Tante«. Die alte Tante wird in 2018 ein eigenes, humorvolles Buch mit Altersweisheiten herausgeben.

Mit der Autorentätigkeit erfüllt Barton sich einen lang gehegten Traum. Ihre allererste Veröffentlichung war schon 1992! Eine erotische Geschichte im »Heimlichen Auge VII«. Barton ist begeistert von den heutigen Möglichkeiten des Selfpublishing. Und ist somit überzeugte Selbstverlegerin ihrer Bücher. Deshalb selbstverständlich Mitglied im Selfpublisher-Verband e. V.

Gerade wurde bekannt gegeben, dass in 2017 zur Frankfurter Buchmesse zum ersten Mal der Selfpublishing-Preis vergeben wird. In einer Kooperation zwischen dem Selfpublisher-Verband e. V. und Partner des Buchhandels. Dieser Preis unterscheidet sich von bisher üblichen Auszeichnungen für Selfpublisher. Es ist der erste Preis, der den deutschen Buchhandel maßgeblich mit einbezieht. Gaby Barton wird sich mit dem neusten Sachbuch bewerben.

Bartons Publikationen erscheinen jeweils immer sowohl im Print- als auch im E-Book- und Kindle-Format.

Weitere vier Titel erhältlich

- **Grüße aus Dubai 1, Kleines Buch von großen Visionen**

Entstanden, als sie für sechs Jahre in Dubai lebte und arbeitete.

2015 aktualisierte Fassung veröffentlicht. Es handelt sich um interkulturelle Kurzgeschichten über Leben und Arbeiten in dem Emirat. Aktuell schreibt Barton an dem ersten Dubai-Krimi einer Reihe. Dieser Erste einer Reihe wird bis Herbst 2017 abgeschlossen sein und wird auf der »Buch Berlin« Ende Nov. präsentiert.

Folgende Printbücher nur über Amazon - sowie Kindle & E-Book Format erhältlich:

Biografische Erzählung:

- Wenigstens ins MoSex, Gaby Barton runderneuert ihre Berlin New York Beziehung, Sept 2016. Damit erfährt der Leser einiges aus dem unkonventionellen Leben der Autorin, über die Umstände eines Hauptgewinns und einer Reise nach New York Reise sowie über die Entstehung des Buchkonzeptes.

Zwei persönliche New York Reiseführer:

- 4 Tage New York Manhattan zum Nachreisen: Ein Planungsbuch - Für Kurzreisen, Sept 2016
- Wow New York, Miterleben Nachreisen – mit Reiseplanungsteil, Jan 2017

Presse-Medien/Journalisten erhalten für eine Buchbesprechung ein Taschenbuchexemplar »Vom muskulär-faszialen Schmerz befreit! Erfahrungsbericht Einstiegshilfe in alternative Behandlungswege« über den Druck- und Vertriebsdienstleister Epubli: kontakt@epubli.de , unter der Angabe der ISBN-Nr. 978-3-7375-8293-3 .

<http://gabybarton.com/> - Infos zum Preis: www.selfpublishing-preis.de.

M.A. Gabriele (Gaby) Barton

Bücher & Infoseiten: Autorin & Verlegerin > Spektrum <http://amzn.to/2t9lXQe>

Tel./online Akademie: Vorträge, Beratung, Coaching > <http://gabybarton.com>

10178 Berlin - Karl-Liebknecht-Str. 9 /D1.7 Erker

Tel: 0160 694 8070 - 030 400 390 92

www.gabybarton.com - gb@gabybarton.com