

Sich befreien von Muskel- & Gelenkschmerzen > trotz Älterwerden schmerzfrei & beweglich bleiben!

Wenn sich im Leben ungewollte Ereignisse häufen oder man krampfhaft versucht, mit der immer schnelleren Zeit mitzuhalten, treten bald – anfangs noch kaum bemerkt – muskuläre Beschwerden auf. Die sich bald zu chronischen Schmerzen und Bewegungsblockaden weiter entwickeln. So ergeht es vielen. Viele, die nach erfolglosen Behandlungen beim Orthopäden verzweifelt weiter nach Linderung suchen müssen. Anhand der zahlreichen Werbespots für Schmerzsalben im Vorabendprogramm des Fernsehens kann jeder ermesen, wie riesig der Bedarf sowie letztlich das vorhandene Leiden ist.

Auch Gaby Barton litt an heftigsten Schulterarmschmerzen rechts. Im Alltag war kein Zähneputzen, kein Jacke-anziehen ohne Schmerzen möglich. Der Arzt fand sich bald mit seinem Latein am Ende. Die mangelnde Aussicht auf Besserung sowie die konkreten Einschränkungen im Alltag wie Arbeitsleben waren für Barton kaum zu ertragen ... Bis sie auf die Beschreibung von Verhärtungen im Muskel- und Faszienewebe stieß. Begeistert las sie, dass diese sogenannten Triggerpunkte sehr gut zu behandeln seien, ohne jegliche Medikamente und sogar vom Patienten selber.

Barton ließ sich auf diesen noch wenig bekannten Weg ein und dabei von einem spezialisierten Therapeuten begleiten. Sie behandelte sich mit manuellen Druckpunktbehandlungen, machte gezielte Dehnungsübungen und reduzierte den Stress in ihrem Alltagsleben. Und siehe da: Schnell verschwanden die Bewegungsblockaden. Nach weiteren sechs Monaten waren die Schmerzen komplett verschwunden. Und das Allerbeste: Gaby Barton sorgt sich nicht mehr um das Älterwerden. Denn sie hat gegen zukünftige Schmerzen oder Bewegungseinschränkungen wirkungsvolle Hilfsmittel und Erkenntnisse erworben. Solch beglückende Erfahrung möchte sie auch anderen ermöglichen.

So schrieb sie basierend auf ihrem persönlichen Weg einen ausführlichen Erfahrungsbericht. Dieses Buch ist überall im Buchhandel erhältlich, in Berlin Mitte z. B. im Kulturkaufhaus Dussmann.

Titel

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

196 S., Erscheinungsdatum 18.7.17, € 13,90, ISBN 978-3-7439-4252-3 (Paperback)

€ 17,90, ISBN 978-3-7439-4253-0 (Hardcover)

als E-Book € 7,99



Inhaltsangabe

In Teil I

zeigt die Autorin anhand ihrer Patientengeschichte, wie sie schmerzfrei geworden ist. Gaby Barton las sich in die neue Sichtweise rund um die Faszien (Bindegewebe) und nachhaltige Schmerzbehandlung ein. Die Triggerpunktbehandlung half ihr akut. Die dauerhafte Schmerzfreiheit verlangte ihr mental einiges ab. Sie gibt durch Auszüge aus ihrem Schmerztagebuch Einblick; in der Rolle des Coaches kommentiert sie die Einträge.

In Teil II

stellt sie all ihre Informationen zur Verfügung. Damit erhält der Leser Kenntnis von zur Schulmedizin alternativen aber sehr erfolgreichen Behandlungskonzepten, wie der Triggerpunktbehandlung und anderen. Eine der Ursachen für muskulär-fasziale Schmerzen werden in Daueranspannung gesehen, die zu Verhärtungen und Verfilzungen in dem Muskel-Faszien-Komplex führen – somit zu Triggerpunkten. 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 Mit-

wirkungsmöglichkeiten in der Behandlung und Selbstbehandlung ernst nehmen will. Zudem bekommt der Betroffene Empfehlungen für die Prävention: u. a. tägliche Ausübung vom **Fazien-Yoga**. Am Thema Interessierte kürzen ihren Zeitaufwand für einen Einstieg in die Thematik hinsichtlich der Bedeutung von Muskeln und Faszien 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, € 14,90, 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.



UNKONVENTIONELLE AUTORIN & COACH

»Schreibt, verlegt, inspiriert & unterstützt.«

M.A. Gaby Barton studierte Psychologie und Kommunikationswissenschaften. Seit 1991 ist sie selbstständig. Seit 2000 ist sie tätig als Coach und Beraterin. Mit 50 war sie bereit noch mal viel Neues zu lernen, als sie 2004 für sechs Jahre nach Dubai zog.

Gaby Barton, mittlerweile 60-plus, verfolgt die Autoren- und verlegerische Tätigkeit als 2. Standbein nach dem Motto: Wer schreibt, bleibt. Sie gibt ihr Wissen als Autorin und Selbstverlegerin weiter.

Als zertifizierter Coach und Trainer hat sie sich laufend weitergebildet. Seit ihrer Weiterbildung im Faszien-Yoga bietet sie den Vortrag oder Workshop »**Bee-fitt**« mit **Faszien-Yoga** an. Ein Konzept, das alle Aspekte für die Gesunderhaltung trotz Älterwerden berücksichtigt. Bee-fitt als 15minütige Bewegungspause kommt als online Angebot zum Mitmachen sehr gut an. Auch für Organisationen interessant.

Presse-Medien/Journalisten erhalten für eine Buchbesprechung ein Taschenbuchexemplar über den Verlagsdienstleister <https://tredition.de/kontakt/> unter der Angabe der ISBN-Nr. 978-3-7439-4252-3

Oder als PDF/E-Book bei der Autorin. Tredition Pressemeldung: <http://bit.ly/2grQWpy>

M.A. Gabriele (Gaby) Barton
Autorin & Verlegerin > Spektrum <http://amzn.to/2t9IXQe>
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