



Dr. Ruediger Dahlke

Meine persönliche Empfehlung

Liebe Leserinnen und Leser,

seit guten 40 Arztjahren faszinieren mich vor allem einfache Mittel und Methoden, die jeder sofort und ohne große Kosten nutzen kann. Aber erstaunlich, viele haben gerade gegen diese Abwehr, so als wollten sie gar nicht gesund werden. Wer aber will, dem lege ich dieses kleine Buch mit großer Wirkung ans Herz – Körper, Geist und Seele zuliebe.

Supereinfache Übungen, ohne jede Vorbereitung möglich, die sich praktisch überall durchführen lassen, selbst im 1-Zimmer-Apartment – das sind die 5 Tibeter. Wir wissen inzwischen, wie wichtig Bewegung für uns, speziell für unser Immunsystem ist, warum machen nicht alle wenigstens die 5 Tibeter? Sie sind zu einfach, brauchen zu wenig Zeit und sind zu effektiv? Es gibt praktisch keine Ausreden.

Die magischen Fünf halten uns geschmeidig, helfen gegen Volksseuchen wie Rückenschmerzen, fördern unsere Abwehr. In den 90ern des letzten Jahrhunderts in aller Munde, könnten sie all das heute noch, und Barbara Simonsohns Buch kann sie für uns wiederbeleben und uns selbst auf so leichte spielerische „Art“ und (geradezu) „weise“.

