**Betreff**: Volkskrankheit Osteoporose: Selbsthilfe für starke Knochen

**Pressemitteilung**

Laut WHO gehört Osteoporose zu den zehn häufigsten Erkrankungen weltweit. Oft wird die Krankheit gar nicht erkannt**,** daher ist auch die Dunkelziffersehrhoch.

Mit ihrem neuen Buch [„Osteoporose-Physiotherapie für starke Knochen“](https://www.amazon.de/Osteoporose-Physiotherapie-Ma%C3%9Fnahmen-Schmerzen-Bewegungsst%C3%B6rungen/dp/3742325671) liefert die renommierte Physiotherapeutin und Faszienforscherin Gabriele Kiesling einen praxisnahen Leitfaden zur Erkennung und Behandlung für Betroffene der Volkskrankheit.

Osteoporose lässt die Knochen instabiler werden, was zahlreiche Folgen für den Körper, wie vermehrte Knochenbrüche, erhöhte Sturzgefahr und vor allem Schmerzen bei alltäglichen Bewegungen haben kann. Basierend auf dem bewährten *Kiesling-Konzept* zeigt die Autorin im Buch mehr als 100 effektive Maßnahmen und Übungen, mit denen Knochen, Faszien und Muskeln gestärkt, das Gleichgewicht geschult und somit Schmerzen gelindert werden können.

Ein Alleinstellungsmerkmal des Konzepts ist mithilfe einfacher Selbsttests frühzeitig Anzeichen von Osteoporose zu erkennen und das persönliche Stadium der Erkrankung einzuschätzen. Hierzu bietet das Buch nicht nur Lösungsansätze, sondern unterstützt Betroffene dabei, die physiotherapeutisch richtigen Schritte zur Selbstbehandlung eigenständig zu gehen – bequem von zu Hause aus.  
  
**Ganz schön berggesund**Österreich, Kärnten, Gailtal

Was gibt es Schöneres, als unter blauem Himmel und vielleicht barfuß auf der Wiese mit dem Rauschen des Baches gesunde Übungen mit mir zu machen? Für mich ist St. Daniel im Gailtal der Sehnsuchtsort für Körperglück und Gesundheit. Hier werden wir gemeinsam eine wundervolle Woche verbringen. Sie werden von mir jede Menge Nützliches für Ihre "Physiotherapie für zu Hause" lernen und bestenfalls auf Ihrem Handy mit meinen Kommentaren dazu nach Hause bringen. Gemeinsam macht das Ganze noch viel mehr in einer netten Gruppe Spaß.  
[www.gabriele-kiesling.at/ganzschoenberggesund](http://www.gabriele-kiesling.at/ganzschoenberggesund)

**Über die Autorin:**Gabriele Kiesling ist Expertin im Bereich der Physiotherapie für Osteoporose. Mit ihrer langjährigen Erfahrung und ihrer Reihe an Fachbüchern liefert sie ein ganzheitliches Programm, das Diagnose, Therapie und Prävention vereint. Als Gastautorin bei Focus Online und auf ihrem YouTube-Kanal gibt sie Tipps und Tricks für einen schmerzfreien Alltag:

* [7 Millionen Deutsche betroffen - Volkskrankheit Osteoporose – Warum die richtige Physiotherapie den Unterschied macht](https://de.nachrichten.yahoo.com/7-millionen-deutsche-betroffen-volkskrankheit-160000738.html?guce_referrer=aHR0cHM6Ly93d3cuYmluZy5jb20v&guce_referrer_sig=AQAAAC_Dr9ZO6snvjptjFKge2MMVU4FpPEk9NyVPNbv1l9OSFcCGY2qZFYmhlvhkyjviHhB3MYttFQiUpGaYS-dQ7BpajzBTf9uxewKaWDyz9FO8AhTyCFYMVgttdP5H3fH3bb3-OCSSp2fw8JbbOxa-yk6bOST7zwpq7DviFJnSjMne)
* [Der Osteoporose-Quickie #shorts](https://www.youtube.com/shorts/duKdB0cako0)
* [Stehen stärkt die Knochen #shorts](https://www.youtube.com/shorts/UG1NjJhbCTo)

Klingt das Thema spannend? Dann lasse ich Ihnen gern ein gedrucktes oder digitales Exemplar des Buchs zukommen.

deutsches institut für qualität in der physiotherapie diqp  
Zionskirchstr.7  
10119 Berlin  
[info@diqp.de](mailto:info@diqp.de)  
[www.diqp.de](http://www.diqp.de)  
fon:0049 1729759409