

Presseinformation

Chronisch krank – und das Leben trotzdem genießen

Mit ihrem im pala-verlag erschienenen Buch »Ich lebe mit Osteoporose« möchte die österreichische Malerin Regine Dapra ihre persönlichen Erfahrungen mit dieser Krankheit an andere Betroffene weitergeben und ihnen Mut machen. Osteoporose ist nicht heilbar, deshalb ist es umso wichtiger, alle verfügbaren inneren Kräfte zu mobilisieren und eine positive Lebenseinstellung zu entwickeln.

Die Autorin traf ihren plötzlichen Wirbelkörpereinbruch und die anschließende Diagnose »Osteoporose« wie ein Blitz aus heiterem Himmel. Nach einer Zeit der Verzweiflung und Fassungslosigkeit fasste sie neuen Mut und veränderte ihre Lebensführung. Sie bewegt sich seither viel sowie regelmäßig an der frischen Luft, baut spezielle isometrische Übungen in ihren Tagesablauf ein und stellte auf eine kalziumreiche Ernährung um. Auf diese Weise kann sie heute mit ihrer Krankheit gut leben.

Der Erfahrungsbericht wird durch zahlreiche vegetarische Rezepte der Schauspielerin Barbara Rütting und viele isometrische Übungsbeispiele ergänzt. Regine Dapras Geschichte zeigt, dass es sich lohnt, die Heilung in die eigenen Hände zu nehmen und die Hoffnung nicht aufzugeben.

(1152 Zeichen)

Regine Dapra:
Ich lebe mit Osteoporose
Ein Erfahrungsbericht
Mit Rezepten von Barbara Rütting
pala-verlag, Darmstadt
180 Seiten, Hardcover
16,00 €
ISBN: 978-3-89566-254-6
gedruckt auf 100 % Recyclingpapier



Die Autorin steht gerne für Fragen und Informationen zur Verfügung. Kontakt über den Verlag:
06151/23028 oder info@pala-verlag.de

Gerne können Sie von uns die Coverabbildung und den Presstext in Dateiform erhalten.
Bitte senden Sie dazu eine E-Mail an: presse@pala-verlag.de
Bitte schicken Sie Ihren Beleg an: pala-verlag, Presseabteilung, Postfach 11 11 22, 64226 Darmstadt