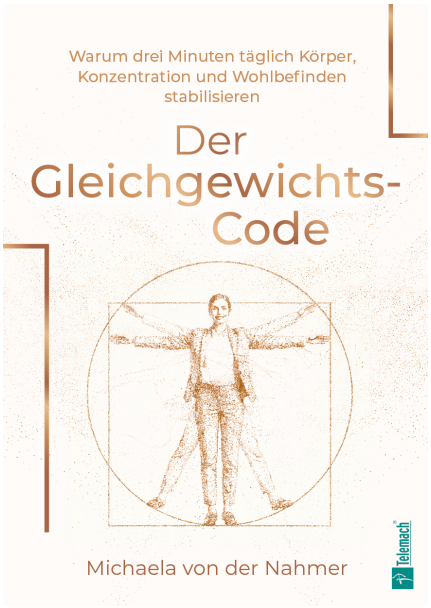
DER GLEICHGEWICHTS-CODE

Warum drei Minuten täglich Körper, Konzentration und Wohlbefinden stabilisieren

WISSENSCHAFTLICH FUNDIERT. ALLTAGSTAUGLICH. OHNE LEISTUNGSDRUCK.



Worum es in diesem Buch geht

Millionen Menschen kennen Beschwerden wie Rückenschmerzen, Schwindel, innere Unruhe, Schlaf- oder Konzentrationsprobleme, obwohl sich keine eindeutige organische Ursache finden lässt. Michaela von der Nahmer eröffnet dafür eine neue Perspektive: **Gleichgewicht ist weit mehr als sicheres Stehen und Gehen.**

Im Zentrum steht ihre Feldstudie mit Berufstätigen. Bereits **3 x 1 Minute gezielte Gleichgewichtsimpulse täglich** führten laut den im Buch dargestellten Ergebnissen zu messbaren Veränderungen. Dazu kommen Selbsttests und alltagstaugliche Minuten-Impulse - ohne Trainingsplan oder Leistungsdruck.

Autorin	Michaela von der Nahmer
ISBN	978-3-98641-261-6
Erscheinung	23.09.2026
Ausgabe	Softcover · 260 Seiten
Ladenpreis	18,00 €

Themen & Anknüpfungspunkte

FUNKTIONELLE BESCHWERDEN

Rückenschmerzen, Schwindel, Unruhe, Verspannungen, Schlaf- und Konzentrationsprobleme neu einordnen.

3 x 1 MINUTE

Kleine Gleichgewichtsimpulse, die sich selbst in einen vollen Berufsalltag integrieren lassen.

PRÄVENTION & ARBEITSWELT

Relevant für Menschen mitten im Leben sowie Fachkräfte aus Prävention, Medizin und betrieblicher Gesundheitsförderung.

Handelsargument

Ein Gesundheitsratgeber mit einem ungewöhnlichen Fokus: Gleichgewicht als "stiller Regisseur" für Denken, Fühlen und Handeln - kombiniert mit wissenschaftlichem Hintergrund und sofort umsetzbaren Mini-Übungen.

MICHAELA VON DER NAHMER

Gesundheitspsychologin · Medizinpädagogin · Präventionsexpertin

WERDEGANG & ERFAHRUNG

- Seit über 30 Jahren in Gesundheitsförderung und Prävention tätig - mit Menschen verschiedener Altersgruppen.
- Zehn Jahre Betreuung von Gesundheitsförderungsprojekten einer Krankenkasse in Kitas, Schulen und Kommunen.
- Studium der Gesundheitspsychologie und Medizinpädagogik mit über 50 Jahren.
- Heute begleitet sie langzeiterkrankte Menschen im Eingliederungsmanagement auf dem Weg zurück in den Beruf.
- Eigene Schwerpunkte: Gleichgewicht, Stressmanagement, Selbstkompetenz, Gesundheit und Lebensqualität.

FELDSTUDIE & BUCHANSATZ

- Eigene wissenschaftliche Feldstudie mit Berufstätigen zum Einfluss moderater Gleichgewichtsimpulse auf funktionelle Beschwerden und Wohlbefinden.
- Laut den im Buch beschriebenen Ergebnissen verringerten drei tägliche 1-Minuten-Impulse die Beschwerden messbar; Teilnehmende berichteten im Mittel von rund einem Drittel weniger Beschwerden.
- Verbindet Studienergebnisse, Erfahrungsberichte, Selbsttests und alltagstaugliche Übungen.
- Konzipiert für echte Arbeitstage: ohne Fitnessdruck, komplizierte Programme oder zusätzliche Überforderung.
- Brücke zwischen individueller Selbsthilfe, Prävention, Medizin und betrieblicher Gesundheitsförderung.

Fachliche Anknüpfungspunkte

PRÄVENTION & MEDIZIN

Für Fachkräfte, die funktionelle Beschwerden, Stabilität und Gesundheitskompetenz aus einer neuen Perspektive betrachten möchten.

ARBEITSWELT & BGM

Anknüpfung an Konzentration, Belastbarkeit, Wiedereingliederung und betriebliche Gesundheitsförderung.

ALLTAG & SELBSTHILFE

Für Menschen mit wenig Zeit, die Warnsignale besser verstehen und kleine gesundheitsfördernde Routinen aufbauen möchten.

KERNIMPULS: "GLEICHGEWICHT IST LEBENSKOMPETENZ"

Das Buch macht ein bislang unterschätztes Gesundheitsthema für den Alltag greifbar. Im Grußwort bringt Verena Bentele den Gedanken auf diesen Satz.

Aktuell rund um das Buch

- Erscheinung am 23.09.2026 - aktuell vorbestellbar.
- Leseprobe, Presseinformationen und weitere Materialien sind über den Mentoren Media Verlag erhältlich.
- Weitere Informationen: mentoren-verlag.de/werke/der-gleichgewichts-code-das-buch/