

Klaus Keilhauer

Rückenstärke  
statt  
Schmerzen

Dauerhafte Gesundheit

**„Schmerz ist Schwäche, die den  
Körper verlässt.“**

Tera Lynn Childs (geboren: 1976), US-amerikanische  
Schriftstellerin.

## ***Danksagung***

Ich danke dem "Ewigen" für seine Hilfe, Gesundheit, Zeit und für neue Gedanken.

## ***Der Autor***

In der Abiturzeit bereitete sich der Autor mit dem Leistungskurs Sport auf ein Lehramt vor. Trainingsabläufe und medizinische Erkenntnisse begeisterten ihn dabei. Doch der Lehrerüberschuss in der damaligen Zeit stellte die Weichen für eine umfangreiche Ausbildung im Finanzbereich. Das ebnete den Weg des Autors für Führungsaufgaben bei internationalen Unternehmen. Allerdings blieb der Sport sein ständiger Begleiter. Berufliche Reisen entfernten ihn vom Mannschaftssport und er entwickelte ein individuelles Übungsprogramm, das ihn dauerhaft von allen Rückenschmerzen und Bandscheibenproblemen befreite.

Veröffentlichungen für Steuerberater und in Fondsmagazinen führten ihn weiter in die Schreibtätigkeit, während tiefgreifende Erlebnisse den Stoff dafür liefern.

Die Flucht aus einem Untersuchungsgefängnis bestätigte ihm, dass man auch offensichtlich hoffnungslose Umstände ändern kann, wenn man sie nicht akzeptiert. Danach prägten zahlreiche ehrenamtliche Tätigkeiten in kirchlichen Ministerien und in einem Heim sein Leben in Südamerika. Dem argentinischen Kinderheim war eine öffentliche Schule angeschlossen. Dort konnte der Autor seinen Jugendtraum vom Sport- und Englischlehrer verwirklichen. Er erhielt zusätzliche Erkenntnisse für das Übungsprogramm: Einfachheit.

Seine juristische Sache löste sich vor ein paar Jahren auf. Das Schreiben, doch vor allem die Nachforschungen dafür, sind weiterhin Anlass für zahlreiche Reisen. Wahrheit und Freiheit sind die wichtigsten Werte im Leben des Autors.

***Rückenstärke statt Schmerzen***  
***Dauerhafte Gesundheit***

# Inhalt

Vorwort - mehr Gesundheit

1. Entschlossenheit und Beständigkeit
2. Übungsprogramm - keine Hindernisse
3. Wohlfühlgewicht ohne Diäten
4. Gesundheitsrisiken erkennen
5. Wir brauchen Hilfe

Quellenhinweise

***Rückenstärke statt Schmerzen***  
***Dauerhafte Gesundheit***

**„Der große Sport fängt da an, wo er  
längst aufgehört hat, gesund zu  
sein.“**

Bertolt Brecht (1898 - 1956), deutscher Schriftsteller und  
Regisseur.

***Rückenstärke statt Schmerzen***  
***Dauerhafte Gesundheit***