

## **Standing Order Frühjahr 2024 „Gesundheit“**

Dortmund, im Januar 2024

Sehr geehrte Damen und Herren,

Gesundheit ist das A und O. Unsere Titelauswahl bietet Ihnen wertvolles Wissen, neue Erkenntnisse und interessante Theorien rund um das Thema Gesundheit. Dabei werden unterschiedliche Themenschwerpunkte gesetzt, wie etwa Entzündungen oder gesunde Ernährung.

Alle hier ausgesuchten Titel erscheinen entweder im Softcover-Format oder als festgebundene Ausgabe.

Zu Ihrer Information hier eine Kostenübersicht für das Gesamtpaket:

**20 Titel, ca. € 399,66 ./.. 10% Bibliotheksrabatt = ca. € 359,69**

Sollten Sie Fragen haben oder weitere Informationen benötigen, stehen wir Ihnen jederzeit gerne zur Verfügung.

Mit freundlichen Grüßen

Ihr Team der Dortmunder Universitäts-Buchhandlung GmbH

## Standing Order Frühjahr 2024 Gesundheit

1 Andresen, V. (u.a.)	Unsere 100 besten antientzündlichen Rezepte	978-3-965844193	ZS
2 Arunagirinathan, U.	Herzensdinge	499008658	ROWOHLT
3 Attia, P.	OUTLIVE. Wie wir länger und besser leben können...	864932700	Ullstein
4 Chevallier, A.	Die pflanzliche Hausapotheke	831048564	DK
5 Cramm, D. von	Iss deinen Darm gesund	426447611	Knaur
6 Fietze, I.	Schlafapnoe. Symptome erkennen, Schlafstörung behandeln...	432118383	TRIAS
7 Güz, M. A.	Laborwerte ganzheitlich interpretieren	517101804	Südwest
8 Hallowell, E. M.	ADHS einfach erklärt	831048588	DK
9 Heß, T. (u.a.)	Schmerzfrei & beweglich mit dem neuen Kniegelenk	432118093	TRIAS
10 Jopp, A.	Risikofaktor Vitaminmangel	432116006	TRIAS
11 Klün, N.	Kompass Kinderernährung. Gesund [...] versorgt in jeder Altersstufe	517102658	Südwest
12 Kreuzberger, U.	So verlassen Sie das Hochdruckgebiet	451601316	Herder
13 Manke, M.	Schluss mit Nackenschmerzen	965843950	ZS
14 Michalsen, Dr. Prof. A.	Die Natur-Docs – Meine besten Heilmittel für Gelenke	458683346	Insel
15 Müller-Wohlfahrt, Dr. H.-P.	Bewegung. Das Lebenselixier für unsere Gesundheit	458683391	Insel
16 Riedl, M.	Der Glukose-Masterplan	965844230	ZS
17 Riepenhof, H.	Schluss mit Knieschmerzen	965843905	ZS
18 Schulte, T. L. (u.a.)	Der Rücken-Doc: Skoliose	432117706	TRIAS
19 Schweins, E. (u.a.)	Unglaublich krank. Seltene Krankheiten...	864932564	Ullstein
20 Vajkoczy, P.	Kopfarbeit	426302484	Droemer

**20 Titel zum Gesamtpreis von 399,66 €  
./ 10 % Bibliotheksrabatt ca. 359,69 €**

## Standing Order Frühjahr 2024 Gesundheit

1 Andresen, V. (u.a.)	Unsere 100 besten antientzündlichen Rezepte	27.90 €	04.05.
2 Arunagirinathan, U.	Herzensdinge	18.00 €	16.04.
3 Attia, P.	OUTLIVE. Wie wir länger und besser leben können...	24.99 €	11.01.
4 Chevallier, A.	Die pflanzliche Hausapotheke	19.95 €	25.03.
5 Cramm, D. von	Iss deinen Darm gesund	24.00 €	01.02.
6 Fietze, I.	Schlafapnoe. Symptome erkennen, Schlafstörung behandeln...	22.99 €	10.04.
7 Güz, M. A.	Laborwerte ganzheitlich interpretieren	20.00 €	27.03.
8 Hallowell, E. M.	ADHS einfach erklärt	19.95 €	26.02.
9 Heß, T. (u.a.)	Schmerzfrei & beweglich mit dem neuen Kniegelenk	19.99 €	07.02.
10 Jopp, A.	Risikofaktor Vitaminmangel	19.99 €	10.01.
11 Klün, N.	Kompass Kinderernährung. Gesund [...] versorgt in jeder Altersstufe	24.00 €	24.04.
12 Kreuzberger, U.	So verlassen Sie das Hochdruckgebiet	20.00 €	12.02.
13 Manke, M.	Schluss mit Nackenschmerzen	18.99 €	05.01.
14 Michalsen, Dr. Prof. A.	Die Natur-Docs – Meine besten Heilmittel für Gelenke	12.95 €	11.03.
15 Müller-Wohlfahrt, Dr. H.-P.	Bewegung. Das Lebenselixier für unsere Gesundheit	14.00 €	15.04.
16 Riedl, M.	Der Glukose-Masterplan	17.99 €	06.04.
17 Riepenhof, H.	Schluss mit Knieschmerzen	19.99 €	06.04.
18 Schulte, T. L. (u.a.)	Der Rücken-Doc: Skoliose	19.99 €	10.04.
19 Schweins, E. (u.a.)	Unglaublich krank. Seltene Krankheiten...	19.99 €	30.05.
20 Vajkoczy, P.	Kopfarbeit	14.00 €	02.05.

**20 Titel zum Gesamtpreis von 399,66 €  
./ 10 % Bibliotheksrabatt ca. 359,69 €**

## Unsere 100 besten entzündlichen Rezepte

Mehr Wohlbefinden, weniger Schmerzen, länger jung bleiben  
von **Viola Andresen, Jörn Klasen, Matthias Riedl, Silja Schäfer**  
ZS - ein Verlag der Edel Verlagsgruppe  
📖 Hardcover, Text, Deutsch, 208 Seiten, 1. Auflage, 1. Auflage

EUR 27,90

ET: 04.05.2024

AT: 25.04.2024

978-3-96584-419-3

● Noch nicht lieferbar



### Die Ernährungs-Docs Unsere 100 besten entzündlichen Rezepte

Besser leben, länger fit bleiben, überschüssige Pfunde verlieren und seltener unter Schmerzen leiden: Wer regelmäßig die richtigen Nahrungsmittel auf den Teller bringt, kann sich diesen Wunsch ganz leicht und lecker erfüllen. Die Zauberformel dafür ist eine entzündliche Ernährung, wie die renommierten Ernährungs-Docs sie empfehlen: Essen, das nicht nur satt macht, sondern gleichzeitig auch heilt, indem es das Immunsystem stärkt, wichtige Stoffwechselprozesse in Gang hält und die Lebensqualität verbessert. Von Diabetes über Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Arthrose bis zu Alzheimer oder Darmerkrankungen – chronische Entzündungen spielen bei der Entstehung vieler Zivilisationskrankheiten eine entscheidende Rolle. Ohne dass wir es merken, entflammen sie im Laufe des Lebens und bleiben viel zu lange unentdeckt, obwohl wir sie mit den richtigen Lebensmitteln frühzeitig im Keim ersticken könnten. Die TV-Ärzte und Bestseller-Autoren präsentieren in diesem Super-Kochbuch ihre 100 besten Rezepte und halten sich dabei an ihr bewährtes Prinzip: „Die beste Medizin kommt aus dem Kochtopf.“



Spitzen-titel

### Herzensdinge

Die erstaunlichen Leistungen unseres wichtigsten Organs – und wie wir es heilen und schützen können  
von **Umes Arunagirinathan**, zusammen mit **Doris Mendlewitsch**, illustriert von **Melanie Gandyra**  
ROWOHLT Taschenbuch  
📖 Paperback, Text, Deutsch, 272 Seiten, 1. Auflage, 1. Auflage

EUR 18,00

ET: 16.04.2024

AT: 10.04.2024

978-3-499-00865-8

● Noch nicht lieferbar

### Die erstaunlichen Leistungen unseres wichtigsten Organs – und wie wir es heilen und schützen können

3 Milliarden Schläge, 200 Millionen Liter Blut – so lautet die Bilanz eines Herzens, das 75 Jahre geschlagen hat. Von der vierten embryonalen Woche an ist es aktiv, ein Menschenleben lang. Allein diese wenigen Zahlen zeigen, in welchen Dimensionen wir uns bewegen, wenn wir über das Herz sprechen. Doch obwohl man über die Fähigkeiten dieses Superorgans eigentlich gar nicht genug staunen kann, wissen die meisten Menschen relativ wenig darüber. Sie nehmen es als selbstverständlich hin, dass ihre Pumpe funktioniert.

Publikumsliebbling, Bestsellerautor und Herzspezialist Umes Arunagirinathan widmet sich in diesem Buch unserem wichtigsten Organ. Auf didaktisch exzellente, zugängliche und persönliche Weise präsentiert er sein Fachwissen und zeigt, was wir tun können, damit unser Herz ein Leben lang im Takt bleibt. Mit einem Extrakapitel über das weibliche Herz und einem ausführlichen Serviceteil.

Spitzen-titel

### OUTLIVE

Wie wir länger und besser leben können, als wir denken | Das Standardwerk vom führenden Mediziner zur Langlebigkeit | Deutsche Ausgabe  
von **Peter Attia**, zusammen mit **Bill Gifford**, übersetzt von **Susanne Warmuth, Jorunn Wissmann** u.a.  
Ullstein Paperback  
📖 Hardcover, mit Schutzumschlag, Text, Deutsch, 640 Seiten

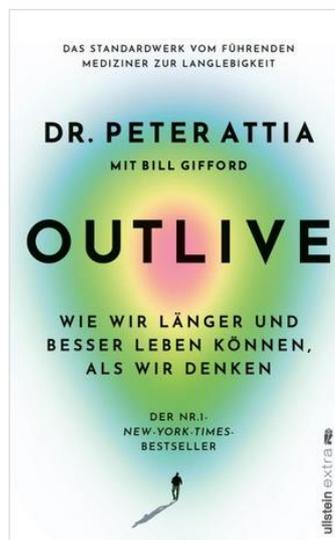
EUR 24,99

ET: 11.01.2024

AT: 11.01.2024

978-3-86493-270-0

● Noch nicht lieferbar



### Das bahnbrechende Manifest für ein längeres und besseres Leben

Würden Sie nicht auch gerne länger leben? Und besser? In diesem Handbuch für ein langes und gutes Leben schildert Dr. Peter Attia die neuesten wissenschaftlichen Erkenntnisse, um innovative Ernährungsmaßnahmen und Techniken zur Bewegungs- und Schlafoptimierung anschaulich zu vermitteln – und er gibt Tipps für eine ausgeglichene emotionale und geistige Gesundheit. Denn trotz all ihrer Erfolge ist es der bisherigen Schulmedizin nicht gelungen, die zentralen Krankheiten des Alterns zu bekämpfen, an denen die meisten Menschen sterben: Herzkrankheiten, Krebs, Alzheimer und Typ-2-Diabetes. Allzu oft wird mit Behandlungen eingegriffen, die zu spät kommen, um noch zu helfen. Die verlängerte Lebensspanne geht auf Kosten der Gesundheit oder der Lebensqualität. Dr. Attia fordert mit seinem Buch, dieses veraltete Konzept durch eine personalisierte, proaktive Strategie für ein langes Leben zu ersetzen. Wir müssen jetzt handeln und aktiv werden – und nicht warten.



## Die pflanzliche Hausapotheke

Natürliche Heilmittel für Körper, Geist & Seele. Die große Hausapotheke mit 100 pflanzlichen Heilmitteln zum Selbermachen

von **Andrew Chevallier**, übersetzt von **Wiebke Krabbe**

DK Verlag Dorling Kindersley

📖 Hardcover, Deutsch, 256 Seiten, 1. Auflage

EUR **19,95**

ET: 25.03.2024

AT: 14.03.2024

978-3-8310-4856-4

● Noch nicht lieferbar

### Natürlich heilen – gesünder leben!

Ob schlechter Schlaf, Erkältung oder Sonnenbrand: Gegen jede Beschwerde ist ein passendes Kraut gewachsen! Dieses Buch stellt **über 100 pflanzliche Heilmittel** vor – übersichtlich gegliedert nach Beschwerden. Es enthält **einfache Schritt-für-Schritt-Anleitungen**, wie man diese ganz einfach zuhause herstellen kann. Es rückt den **ganzheitlichen Ansatz** der Naturheilkunde in den Fokus: Statt die Symptome zu behandeln sollte man deren **Ursachen und die Verbindung zwischen Körper und Geist erkennen**. Nur so ist Naturmedizin wirklich wirksam!

Spitzen-titel

## Iss deinen Darm gesund

Mit der richtigen Ernährung das Mikrobiom stärken | 60 Rezepte für mehr Darmgesundheit - mit speziellen Programmen zur Prävention sowie zur Dar...

von **Dagmar von Cramm**

Knaur MensSana

📖 Hardcover, Text, Deutsch, 224 Seiten, 1. Auflage, 1. Auflage

EUR **24,00**

ET: 01.02.2024

AT: 26.01.2024

978-3-426-44761-1

● Noch nicht lieferbar



### Das beste Futter für den Darm – das neue Buch der Bestsellerautorin

Die bekannte Ernährungsexpertin und Bestsellerautorin Dagmar von Cramm erklärt in ihrem neuen Gesundheitsratgeber, was man für eine optimale Darmgesundheit wissen muss. Basierend auf neuester Forschung zeigt sie auf, was den Darm aus der Balance bringt und was ihn stärkt. Wie und was wir essen, spielt dabei eine entscheidende Rolle. Spezielle Darm-Super-Foods werden vorgestellt und in Tabellen wird gezeigt, wie wir unsere Ernährung bei Unverträglichkeiten geschickt umstellen können. Im zweiten Teil folgen 60 Rezepte für mehr Darmgesundheit – mit speziellen Programmen zur Prävention sowie zur Darmsanierung z. B. nach einer Antibiotika-Behandlung.

Empfehlungstitel

## Schlafapnoe

Symptome erkennen, die Schlafstörung behandeln und zu einem erholsamen Schlaf finden

von **Ingo Fietze**

TRIAS

📖 Softcover, Deutsch, 128 Seiten, 1. Auflage

EUR **22,99**

ET: 10.04.2024

978-3-432-11838-3

● Noch nicht lieferbar



### Aktiv gegen Atemstillstand im Schlaf

Schnarchen ist nicht nur ein lästiges Übel, sondern kann für die Betroffenen gefährlich werden, wenn die Atmung im Schlaf aussetzt. In diesem Fall spricht man von einer obstruktiven Schlafapnoe, neben der Insomnie die häufigste Schlafstörung. Das Herz- und Kreislaufsystem kann darunter leiden und das Gehirn wird nicht mehr ausreichend mit Sauerstoff versorgt. Mögliche Folgen sind Bluthochdruck, Schlaganfall, Herzinfarkt, Diabetes oder Demenzerkrankungen. Viele Betroffene bemerken die Atemaussetzer nicht, klagen aber über einen nicht-erholsamen Schlaf, obwohl sie eigentlich ausreichend lang geschlafen haben.

Prof. Dr. Ingo Fietze, der bekannte Experte für Schlafstörungen und Schlafapnoe an der Charité in Berlin,

- klärt über die Beschwerden und Gesundheitsrisiken auf,
- stellt Lösungswege und Therapiemöglichkeiten vor – von der Atemmaske bis zur Zahnschiene
- und zeigt, was Sie selbst gegen Ihre Schlafapnoe tun können.

Gesund und voller Energie durch einen leisen erholsamen Schlaf.



## Laborwerte ganzheitlich interpretieren -

Blutanalysen verstehen und die Gesundheit stärken

von **Muhammet Ali Güz**

Südwest

Softcover, Deutsch, 224 Seiten

### Nie mehr Angst vor der Blutuntersuchung

Viele kennen die Situation: Man bekommt die eigenen Blutwerte vom Arzt überreicht und versteht erstmal nur Bahnhof. Statt der langersehnten Antwort hört man lediglich die unbefriedigenden Worte, dass die Befunde die eigenen Beschwerden nicht erklären oder wird mit pauschalen Absagen abgespeist. Man fängt dann an auf Dr. Google nach Antworten zu suchen und ist am Ende noch verwirrt und beängstigter als zuvor. Das muss nicht sein! Dieses Buch klärt auf verständliche Art über die Funktionsweise und wechselseitige Beeinflussung unserer Organsysteme auf. Der Einfluss der einzelnen Laborwerte auf die Funktionsweise unseres Körpers und auf unsere Gesundheit wird verdeutlicht und Zusammenhänge aufgezeigt. Das Buch zeigt, welche Diagnosen und Untersuchungen bei einzelnen Beschwerden sinnvoll sind und welche nicht. Dabei wird für eine ganzheitliche Betrachtung der Laborwerte plädiert, denn in unserem Körper ist jedes Organ mit allen anderen verwoben. So wird es nicht nur möglich, Beschwerden zu erkennen, die möglicherweise lange Zeit im Verborgenen lagen, sondern man bekommt auch ein Werkzeug an die Hand, um die eigene Gesundheit zu fördern und Krankheiten gar nicht erst entstehen zu lassen.

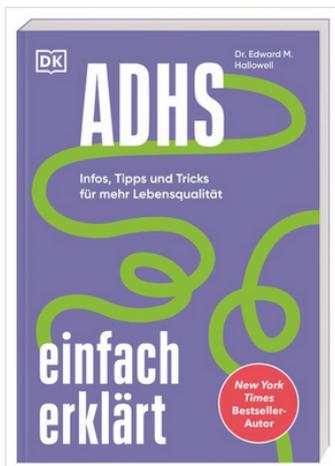
EUR 20,00

ET: 27.03.2024

AT: 18.03.2024

978-3-517-10180-4

● Noch nicht lieferbar



### Schwerpunkttitle

## ADHS einfach erklärt

Infos, Tipps und Tricks für mehr Lebensqualität. Der leicht verständliche und lösungsorientierte ADHS-Ratgeber vom New York Times Bestseller-Autor

von **Edward M. Hallowell**, übersetzt von **Karin Hofmann**

DK Verlag Dorling Kindersley

Softcover, Deutsch, 224 Seiten, 1. Auflage

### Hilfe bei ADHS - informativ, praktisch und zugänglich wie nie

Dieses Buch ist ein Gamechanger: Der **weltbekannte ADHS-Experte Dr. Edward M. Hallowell (Dr. Ned)** erklärt klar und verständlich, was ADHS ist, wie es sich manifestiert und wie man damit umgeht. In seinem Buch entlarvt er **Mythen über die Diagnose ADHS**, bietet grundlegende **Hilfe zur Bewältigung des Alltags** und beschreibt die potenziellen **Stärken von ADHS**. Auf übersichtlich gestalteten Seiten mit leicht verständlichen Texten vermittelt er neueste wissenschaftliche Erkenntnisse in einem Stil, der **optimal auf die Lese-Bedürfnisse von Betroffenen** abgestimmt ist. Wertvolle Impulse für ein Leben mit ADHS – medizinisch fundiert, sehr persönlich und lebensverändernd!

EUR 19,95

ET: 26.02.2024

AT: 15.02.2024

978-3-8310-4858-8

● Noch nicht lieferbar



## Schmerzfrei & beweglich mit dem neuen Kniegelenk

OP, Nachsorge und die besten Übungen für zu Hause

von **Thomas Heß, Silke Rödiger**

TRIAS

Softcover, Deutsch, 96 Seiten, 1. Auflage

### Knie ohne Schmerzen

Bei Arthrose im Knie kann ein künstliches Kniegelenk die Lösung sein, um wieder beschwerdefrei gehen zu können. Doch viele haben Angst vor einer Knie OP, auch wenn ihre Gonarthrose große Schmerzen verursacht. Diese Angst wollen die Autoren Ihnen nehmen:

- **Ihre Knie in guten Händen:** Prof. Dr. Thomas Heß, Spezialist für Knie OPs, und Silke Rödiger, Physiotherapeutin in einer Rehaklinik, stehen für Kompetenz rund um Ihre Knieprobleme.
- **Gut vorbereitet in die OP:** Alle wichtigen Hintergründe über Arthrose, künstliche Gelenke und den Eingriff.
- **So werden Sie schnell wieder fit:** Schmerzlindernde Nachsorge und die besten Übungen nach der Knie OP für zu Hause.

EUR 19,99

ET: 07.02.2024

978-3-432-11809-3

● Noch nicht lieferbar

## Risikofaktor Vitaminmangel

Stoffwechsel und Immunsystem in Topform. Mehr Leistungskraft und stabile Psyche. Schutz vor Schlaganfall, Demenz, Krebs

von **Andreas Jopp**

TRIAS

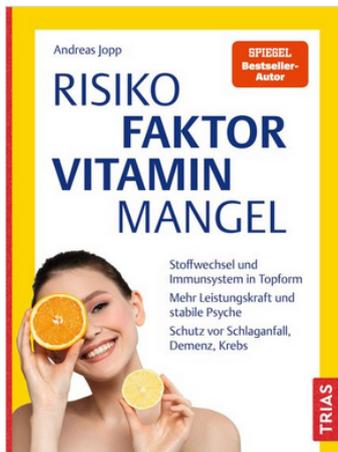
Softcover, Deutsch, 184 Seiten, 6. Auflage

EUR 19,99

ET: 10.01.2024

978-3-432-11600-6

● Noch nicht lieferbar



- Fit statt dauermüde: mehr Energie, stressresistenter und stabile Psyche- Neue Forschung: langsamer altern und Risiken senken- Seltener krank: das Immunsystem scharf stellenKämen Sie auf die Idee, Heizöl in einen Ferrari zu tanken? Wohl kaum! Für uns selbst tanken wir dagegen viel zu oft hochverarbeitete Lebensmittel und finden es normal, dauermüde, gestresst und infektanfällig zu sein. Studien beweisen: Eine bessere Vitaminzufuhr macht einen erheblichen Unterschied.Viele sind sich der Risiken einer schlechten Vitaminversorgung nicht bewusst: Wir altern schneller durch mangelnden Zellschutz und schlechtere Reparaturvorgänge. Damit steigt das Risiko für Schlaganfälle, Demenz, Depressionen, Krebs und Osteoporose erheblich. Versäumen wir die Chance, langfristig Risiken zu minimieren? 75 Länder weltweit ergänzen bestimmte Vitamine per Gesetz. Deutschland gehört nicht dazu. Ein gravierender Fehler, wie die Forschung zeigt.Das Wissen über Vitamine hat in den letzten Jahren stark zugenommen. In den Medien wird darüber kaum berichtet. Andreas Jopp, Medizjournalist und Bestseller-Autor, zeigt mit den neusten Studien, warum eine optimale Vitaminversorgung sich für jeden lohnt und unnötige Risiken senkt.Vitamine praktischWas erhöht den Bedarf? Diäten, Sport, Alter, vegane Ernährung, Epigenetik, Medikamenteneinnahme, Erkrankungen.Vitamine richtig dosieren - aber wie? Minimal, optimal und Überdosierungen vermeiden.Überfordert beim Vitaminkauf? Zusammensetzung, Qualität, No-Name Produkte, Preis.

## Kompass Kinderernährung

Gesund und gut versorgt in jeder Altersstufe. Mit Rezepten und Tipps für die täglichen Herausforderungen beim Essen. Auch für Vegetarier und Vegan...

von **Nikola Klün**

Südwest

📖 Paperback, mit Klappen, Deutsch, 224 Seiten

EUR **24,00**

ET: 24.04.2024

AT: 15.04.2024

978-3-517-10265-8

● Noch nicht lieferbar



## Gesundes Essen für Kinder ganz entspannt

Für die Beikosteinführung wird Eltern noch ein typisch deutscher Plan mitgegeben, aber spätestens mit dem ersten Geburtstag heißt es dann ran die Familienkost und sie werden mit ihren Fragen weitgehend allein gelassen. Dabei kommen häufig gerade jetzt die ersten großen Probleme auf. Kinder entwickeln sich zu mäkeligen Essern und verschmähen gesunde Lebensmittel. Und sie wollen auf einmal mitbestimmen, was auf den Teller kommt. Das kann zu täglichen Machtkämpfen und viel Frustration auf beiden Seiten führen. Die Kinderärztin und Ernährungsmedizinerin Dr. Nikola Klün hilft Eltern mit diesem Ernährungskompass für Kinder dabei, gesundes Essen im Alltag umzusetzen und dabei entspannt und gelassen zu bleiben. Auf dem neuesten Stand der Forschung und angepasst an die Lebenswirklichkeit heutiger Eltern nimmt sie jede Lebensphase in den Blick, von Babys, über Klein- und Kindergartenkinder bis hin zu größeren Schulkindern. Theoretisches Hintergrundwissen, praktische Tipps und einfache Rezepte machen diesen Guide zu einem unverzichtbaren Begleiter durch die ganze Kindheit.

- Der umfassende Ratgeber zu einem Thema, das alle Eltern beschäftigt
- Kinderernährung einfach und entspannt: mit vielen Tipps, Tricks und Rezepten für die leichte Umsetzung im Alltag
- Von einer gefragten Expertin mit großer Online-Reichweite: Nikola Klün ist Kinderärztin, Ernährungsmedizinerin und Mutter

## Schwerpunkttitel

## So verlassen Sie das Hochdruckgebiet

Bluthochdruck senken mit der M.E.S.S.-Methode

von **Ursula Kreuzberger**

Verlag Herder

📖 Softcover, mit Klappen, Text, Deutsch, 224 Seiten, 1. Auflage, 1. Auflage

ca. EUR **20,00**

ET: 12.02.2024

AT: 07.02.2024

978-3-451-60131-6

● Noch nicht lieferbar



## Deutschland unter Druck

44 Prozent der Deutschen haben Bluthochdruck. Mit teils erheblichen gesundheitlichen Folgen. Betroffene erhalten beim Hausarzt zwar Medikamente und regelmäßige Kontrollen, doch die Internistin Dr. Ursula Kreuzberger weiß: Das ist nicht genug, um jährlich Hunderttausenden Herzinfarkten und Schlaganfällen vorzubeugen, die durch erhöhten Blutdruck verursacht werden. Ihre M.E.S.S.-Methode ermöglicht Patienten, die ärztliche Behandlung eigenständig zu unterstützen. Das gelingt ganz einfach mit Messplan, Ernährungsplan, Schlafverbesserung und »Schulmedizin Plus« (also der Kombination von Medikamententherapie und Naturheilkunde). Das Versprechen: Jeder kann mit einfachen Maßnahmen das Bluthochdruckgebiet verlassen.

## Schluss mit Nackenschmerzen

Schnelle und effektive Selbsthilfe: 30 Übungen, um die häufigsten Beschwerden in den Griff zu bekommen

von **Matthias Manke**

ZS - ein Verlag der Edel Verlagsgruppe

📖 Paperback, Text, Deutsch, 144 Seiten, 1. Auflage, 1. Auflage

EUR **18,99**

ET: 05.01.2024

AT: 19.12.2023

978-3-96584-395-0

● Noch nicht lieferbar



### Schluss mit Nackenschmerzen

Nackenschmerzen haben sich zu einem regelrechten Volksleiden entwickelt. Die Hauptgründe dafür liegen auf der Hand: stundenlanges Sitzen am Computer und der permanente Griff zum Handy. Aber auch seelische Ursachen wie Ängste, Sorgen oder Stress setzen der Halswirbelsäule zu. Die Ursachen für einen schmerzenden Nacken sind vielschichtig, ebenso wie die Folgen. Revierdoc Matthias Manke zeigt, wie man vorbeugen kann, damit Handynacken & Co. erst gar keine Chance haben. Und natürlich weiß er auch, was bei akuten Schmerzen zu tun ist, damit sich kein chronisches Leiden entwickelt. Zudem gibt der Orthopäde 30 praktische Übungen für alle „Schreibtischtäter“ an die Hand.

Bestseller

## Die Natur-Docs – Meine besten Heilmittel für Gelenke, Arthrose, Rheuma und Schmerzen

Vom Autor des Bestsellers »Heilen mit der Kraft der Natur«

von **Prof. Dr. Andreas Michalsen**, herausgegeben von **Friedrich-Karl Sandmann**

Insel Verlag

📖 Softcover, Deutsch, 191 Seiten, 1. Auflage

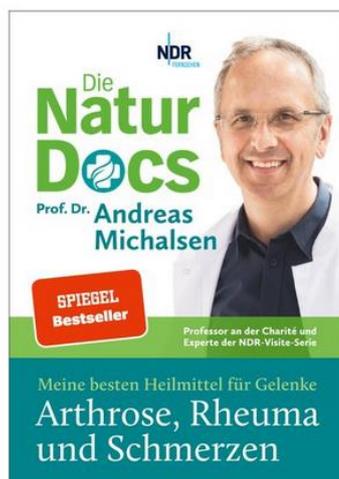
ca. EUR **12,95**

ET: 11.03.2024

AT: 11.03.2024

978-3-458-68334-6

● Noch nicht lieferbar



Immer mehr Menschen leiden weltweit unter Gelenkerkrankungen. Knie-, Hüft-, Finger- und Schulterarthrose sind Volksleiden geworden und auch die rheumatischen Entzündungen sind auf dem Vormarsch. Die Schulmedizin hat in der Behandlung der Gelenkerkrankungen zahlreiche Fortschritte erzielt, aber meist nur auf dem Gebiet der Operationen, die häufig nicht notwendig wären, und der Medikamente, die oft mit Nebenwirkungen behaftet sind.

Viel zu wenig beachtet und genutzt werden die vielfältigen Verfahren der Naturheilkunde bei Arthrose, Rheuma und Gelenkschmerzen, die oft als Folge unseres modernen Lebensstils auftreten: Bewegungsmangel, Ernährung, Stress, Übergewicht. Das Spektrum der naturheilkundlichen Behandlungsmethoden ist überraschend breit: von Heilfasten, Yoga, speziellen Gelenkübungen, Heilpflanzen, Kneipp-Therapie bis zu Akupunktur, Ayurveda, Blutegeln und Schröpfen.

**Andreas Michalsen, Chefarzt für Naturheilkunde am Immanuel Krankenhaus Berlin und Professor der Charité Berlin, beschreibt die Vor- und Nachteile schulmedizinischer und naturheilkundlicher Behandlung und empfiehlt in detaillierten Übersichten die besten Therapien der Naturheilkunde bei Gelenkerkrankungen.**

## Bewegung

Das Lebenselixier für unsere Gesundheit

von **Dr. Hans-Wilhelm Müller-Wohlfahrt**, herausgegeben von **Friedrich-Karl Sandmann**, zusammen mit **Matthias Fiedler**

Insel Verlag

📖 Softcover, Deutsch, 287 Seiten, 1. Auflage

ca. EUR **14,00**

ET: 15.04.2024

AT: 15.04.2024

978-3-458-68339-1

● Noch nicht lieferbar



### Das große Wissen des renommiertesten Sportmediziners aus mehr als 45 Jahren Erfahrung: Bewegung – für mehr Lebensqualität, Gesundheit und ein längeres Leben.

Bewegung ist der Schlüssel für unsere körperliche und geistige Gesundheit. Bewegungsmangel macht uns krank. Kinder bewegen sich jedoch zu wenig, Erwachsene sitzen zu viel, die Wissenschaft spricht sogar von der Krankheit des Sitzens: »Sitting Disease«.

Dabei ist Bewegung unser Lebenselixier: Sie macht uns stark und widerstandsfähig, sie trainiert unsere Muskulatur und schützt uns vor Rückenleiden, sie begünstigt den Knochenabbau, schult die Koordination und das Denkvermögen, sie versorgt den Körper mit Nährstoffen und regt das Immunsystem an.

Dr. Hans-Wilhelm Müller-Wohlfahrt ist seit über 45 Jahren als Orthopäde und Sportmediziner weltweit im Einsatz und von Jugend an selbst begeisterter Sportler. Das Buch verbindet sein Wissen und seine Erfahrung zu den Themen Bewegung, Bindegewebe, Faszien und Muskeln zu einem leidenschaftlichen Plädoyer für mehr Bewegung.

Mit großem Praxisteil aus jahrelanger Erfahrung als Sportmediziner: Dr. Müller-Wohlfahrt stellt die häufigsten Verletzungen an Fuß, Knie, Hüfte, Rücken, Halswirbelsäule und Schulter vor, erklärt seine wirksamen Behandlungsmethoden und die richtigen Maßnahmen der Erstversorgung, die über den Verlauf und die Dauer der Verletzung mitentscheiden!

## Der Glukose-Masterplan

In 4 Wochen gesünder, fitter, schlanker

von **Matthias Riedl**

ZS - ein Verlag der Edel Verlagsgruppe

📖 Hardcover, Text, Deutsch, 128 Seiten, 1. Auflage, 1. Auflage

EUR **17,99**

ET: 06.04.2024

AT: 27.03.2024

978-3-96584-423-0

● Noch nicht lieferbar



### Der Glukose-Masterplan

Hohe Zuckerwerte im Blut richten schon großen Schaden an, lange bevor Diabetes diagnostiziert wird: Sie attackieren Gefäße und Nerven, lassen uns früher altern und fördern Übergewicht ebenso wie schwere Erkrankungen. Das Gefährliche dabei: Die meisten Betroffenen wissen (noch) nichts davon und setzen damit ihre Gesundheit aufs Spiel. Bereits jeder fünfte Erwachsene leidet heute an Prä-Diabetes. Auch vermeintlich Gesunde kann es treffen, denn erhöhte Zuckerspiegel fallen anfangs oft nicht einmal in der Arztpraxis auf. Dabei lassen sich Diabetes Typ 2 und seine Vorstufen mit der richtigen Ernährung frühzeitig verhindern, lindern und sogar heilen. Deutschlands führender Ernährungsmediziner und Diabetologe, Ernährungs-Doc Matthias Riedl, zeigt, wie jeder sein Glukose-Management in nur vier Wochen verbessern kann, um fitter, schlanker und gesünder zu werden. Wer wenige Regeln beachtet, kann die Blutzuckerkurve flach halten, ohne zu verzichten. Alltagsnahe Rezepte und zahlreiche nützliche Tipps unterstützen das Programm.



### Schluss mit Knieschmerzen

Schnelle und effektive Selbsthilfe: 30 Übungen, um die häufigsten Beschwerden in den Griff zu bekommen

von **Helge Riepenhof**

ZS - ein Verlag der Edel Verlagsgruppe

📖 Paperback, Text, Deutsch, 160 Seiten, 1. Auflage, 1. Auflage

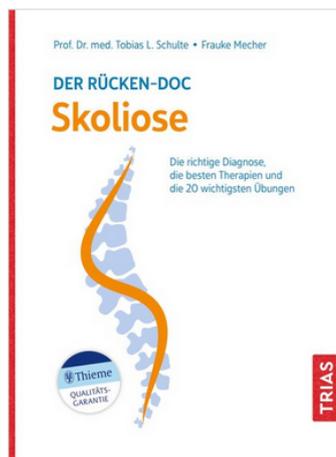
EUR **19,99**

ET: 06.04.2024

AT: 27.03.2024

978-3-96584-390-5

● Noch nicht lieferbar



### Der Rücken-Doc: Skoliose

Die richtige Diagnose, die besten Therapien und die 20 wichtigsten Übungen

von **Tobias L. Schulte, Frauke Mecher**

Reihe, TRIAS Rücken-Doc

TRIAS

📖 Softcover, Deutsch, 112 Seiten, 1. Auflage

EUR **19,99**

ET: 10.04.2024

978-3-432-11770-6

● Noch nicht lieferbar

### Leben mit Skoliose – Was ich wissen sollte und was ich tun kann

Eine verkrümmte Wirbelsäule, bei der Wirbelkörper verdreht und verschoben sind, kann ganz verschiedene Ursachen haben. Oft liegt der Beginn in der Kindheit oder der Jugend und es wird keine offensichtliche Ursache gefunden. In diesem Fall spricht man von einer idiopathischen Skoliose. Aber auch Patient\*innen mit Vorerkrankungen und Fehlbildungen können verschiedene Formen der Skoliosen entwickeln. Im fortgeschrittenen Erwachsenenalter entstehen häufig verschleißbedingte Skoliosen. Skoliose-Betroffene können erheblich unter der Deformität leiden, sei es an der Verkrümmung, an der fehlerhaften Statik der Wirbelsäule, an Rückenschmerzen oder auch an psychosozialen Folgen. Wenn auch Sie unter Skoliose leiden, kann der Rücken-Doc Ihnen helfen.

## Unglaublich krank

Seltene Krankheiten und was sie über unseren Körper verraten | Von den Machern des beliebten Podcasts

von **Esther Schweins, Martin Mücke, Daniel von Rosenberg**

Ullstein Paperback

📖 Paperback, Text, Deutsch, 288 Seiten

EUR **19,99**

ET: 30.05.2024

AT: 30.05.2024

978-3-86493-256-4

● Noch nicht lieferbar



### True Crime in unserem Körper: Wenn unsichtbare Feinde den menschlichen Organismus attackieren

Eine Frau, die nachts in die Notaufnahme stolpert und ohne erkennbaren Grund große Mengen Blut spuckt. Eine romantische Hochzeitsreise, die für den Ehemann fast tödlich endet. Ein kleines Kind, das beim Versuch, zu krabbeln, vor Schmerzen schreit. All diese dramatischen Schicksale haben eines gemeinsam: Die Ärzt:innen tapen im Dunkeln.

Vier Millionen Menschen leiden hierzulande an seltenen Erkrankungen. In ihren unterschiedlichen Erscheinungsformen erinnern sie oft an Chamäleons. Ihre mysteriösen Symptome richtig zu deuten erfordert Erfahrung, Kombinationsgabe und manchmal unkonventionelles Vorgehen. Betroffene bleiben oft über Jahre (oder sogar gänzlich) ohne Diagnose und sind zu einer leidvollen Odyssee durch Arztpraxen und Kliniken gezwungen. Denn nur wenige Spezialist:innen nehmen sich dieser "Waisenkinder der Medizin" gezielt an. Professor Martin Mücke ist einer von ihnen. Zusammen mit Esther Schweins begibt er sich in diesem Buch auf die detektivische Suche nach den Ursachen: er mit wissenschaftlicher Akribie, sie mit Neugier und fundiertem Wissen über alternative Medizin. Anhand schier unglaublicher Krankheitsfälle wird deutlich, wie Patient:innen ohne Diagnose am Ende doch geholfen werden kann. Darüber hinaus bietet die Betrachtung dieses Phänomens aufschlussreiche Einblicke in die Funktionsweise unseres Körpers. Durch ein neues Verständnis der medizinischen Zusammenhänge wird es möglich, die Signale unseres Organismus besser zu deuten und Ärzt:innen mehr auf Augenhöhe zu begegnen.



Bestseller

### Kopfarbeit

Ein Gehirnchirurg über den schmalen Grat zwischen Leben und Tod | Der SPIEGEL-Bestseller jetzt im Taschenbuch

von Peter Vajkoczy

Droemer Taschenbuch

Taschenbuch, Text, Deutsch, 272 Seiten, 1. Auflage, 1. Auflage

#### Der faszinierende Alltag eines Neurochirurgen

Der renommierte Gehirnchirurg Prof. Dr. Vajkoczy erzählt von spektakulären Fällen, außergewöhnlichen Methoden und vom unerbittlichen Kampf gegen die Uhr, wenn er einen Bypass im Gehirn legt. Es ist das aufrichtige und faszinierende Selbstporträt eines Arztes, dem klassische Werte wie Demut von zentraler Bedeutung sind. Denn er weiß, wie schmal der Grat zwischen Leben und Tod ist, wenn er am offenen Gehirn operiert, wo Bruchteile eines Millimeters über Erfolg oder Scheitern entscheiden.

EUR 14,00

ET: 02.05.2024

AT: 26.04.2024

978-3-426-30248-4

● Noch nicht lieferbar