

Standing Order Herbst 2024 „Gesundheit“

Dortmund, im Juli 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:

25 Titel, ca. € 518,60 ./ 10% Bibliotheksrabatt = ca. € 466,74

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 Herbst 2024 Gesundheit

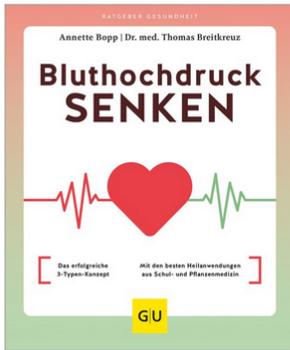
1 Bopp, A./Breitkreuz, T.	Bluthochdruck senken	978-3-833895784	G U
2 Elmadfa, Prof. Dr. I.	Unsere Lebensmittel	818622350	Ulmer
3 Flemmer, A.	Blutzuckerwerte verstehen - Diabetes heilen	990604540	Goldegg
4 Girsch, M.	Mit Naturheilkunde Stress bewältigen	818623555	Ulmer
5 Grothusen, Dr. A.	Epstein-Barr-Virus. Der versteckte Krankmacher	742319265	riva
6 Hamm, C.	Save your Heart	423264051	dtv
7 Hanslian, E. (u.a.)	Medical Cooking: Vegane Ernährung	432118895	TRIAS
8 Kettenring, M. M.	Hausapotheke Ätherische Öle	818624194	Ulmer
9 Knop, T./Niehaus, D.	Neustart fürs Gehör	742327031	riva
10 Kossendey-Koch, A.-K.	Erkrankungen von Magen und Darm	432119038	TRIAS
11 Limpinsel, R.	Der Anti-Diabetes-Plan	432119274	TRIAS
12 Mantwill, Dr. med. E.	Nährstoff-Guide für Frauen	742317797	riva
13 Maß, R.	Depressionen überwinden ohne Antidepressiva	432118956	TRIAS
14 Mengden, T./Mikisek, I.	Bluthochdruck	432118772	TRIAS
15 Mommert-Jauch, P.	Mein Nacken - schmerzfrei und gesund in fünf Schritten	840379123	Meyer & Meyer
16 Riedl, M.	Iss deine Psyche gesund	833892509	G U
17 Riedl, M. (u.a.)	Die Ernährungs-Docs – Diabetes heilen – Unsere 100 besten Rezepte	965844599	ZS
18 Rieger, B.	Schilddrüsenmassage	968590738	Herbig
19 Ritter, C.	Schluss mit Kopfschmerzen	965844780	ZS
20 Schäfer, B.	Kopfschmerzen und Migräne - Das Übungsbuch	432117331	TRIAS
21 Schnetzke, M. (u.a.)	Experten-Sprechstunde Schulter	432117294	TRIAS
22 Tacke, F./Demir, M.	Fettleber	432118796	TRIAS
23 Tessmann, V.	Diagnose Brustkrebs	968590813	Herbig
24 White, A. E.	Glücklich – ohne Alkohol	426659953	Knauer MensSana
25 Wilkinson, H.	Genug gefastet	990604113	Goldegg

**25 Titel zum Gesamtpreis von 518,60 €
./ 10 % Bibliotheksrabatt ca. 466,74 €**

Standing Order Herbst 2024 Gesundheit

1 Bopp, A./Breitkreuz, T.	Bluthochdruck senken	15.99 €	05.09.
2 Elmadfa, Prof. Dr. I.	Unsere Lebensmittel	18.00 €	26.09.
3 Flemmer, A.	Blutzuckerwerte verstehen - Diabetes heilen	22.00 €	04.11.
4 Girsch, M.	Mit Naturheilkunde Stress bewältigen	26.00 €	26.09.
5 Grothusen, Dr. A.	Epstein-Barr-Virus. Der versteckte Krankmacher	18.00 €	15.10.
6 Hamm, C.	Save your Heart	18.00 €	27.12.
7 Hanslian, E. (u.a.)	Medical Cooking: Vegane Ernährung	26.99 €	02.10.
8 Kettenring, M. M.	Hausapotheke Ätherische Öle	16.95 €	01.11.
9 Knop, T./Niehaus, D.	Neustart fürs Gehör	18.00 €	17.09.
10 Kossendey-Koch, A.-K.	Erkrankungen von Magen und Darm	22.99 €	02.10.
11 Limpinsel, R.	Der Anti-Diabetes-Plan	19.99 €	04.09.
12 Mantwill, Dr. med. E.	Nährstoff-Guide für Frauen	18.00 €	17.09.
13 Maß, R.	Depressionen überwinden ohne Antidepressiva	19.99 €	02.10.
14 Mengden, T./Mikisek, I.	Bluthochdruck	24.99 €	02.10.
15 Mommert-Jauch, P.	Mein Nacken - schmerzfrei und gesund in fünf Schritten	22.95 €	14.10.
16 Riedl, M.	Iss deine Psyche gesund	29.99 €	05.09.
17 Riedl, M. (u.a.)	Die Ernährungs-Docs – Diabetes heilen – Unsere 100 besten Rezepte	27.90 €	07.09.
18 Rieger, B.	Schilddrüsenmassage	14.00 €	19.08.
19 Ritter, C.	Schluss mit Kopfschmerzen	18.99 €	05.10.
20 Schäfer, B.	Kopfschmerzen und Migräne - Das Übungsbuch	18.00 €	07.08.
21 Schnetzke, M. (u.a.)	Experten-Sprechstunde Schulter	22.99 €	02.10.
22 Tacke, F./Demir, M.	Fettleber	24.99 €	04.12.
23 Tessmann, V.	Diagnose Brustkrebs	15.00 €	23.09.
24 White, A. E.	Glücklich – ohne Alkohol	18.00 €	04.11.
25 Wilkinson, H.	Genug gefastet	19.90 €	02.09.

**25 Titel zum Gesamtpreis von 518,60 €
./ 10 % Bibliotheksrabatt ca. 466,74 €**



Bluthochdruck senken

Das erfolgreiche 3-Typen-Konzept / Mit vielen Tipps und Anwendungen aus Schul- und Naturmedizin von **Annette Bopp, Thomas Breitzkreuz**

GU Ratgeber Gesundheit
GRÄFE UND UNZER Verlag GmbH

Softcover, mit Klappen, Deutsch, 128 Seiten, 1. Auflage

Konventionelle Bluthochdruck-Therapien scheitern oft: Viele Patienten nehmen die verordneten Medikamente nicht wie vorgeschrieben ein, weil sie unter Nebenwirkungen leiden. Ärzte berücksichtigen meist nicht die Konstitution und Lebenssituation bei der Verschreibung. Das Buch zeigt, dass es anders geht: indem die medizinischen Maßnahmen den individuellen Bedürfnissen und vor allem dem jeweiligen Typ des Patienten angepasst werden. Es werden drei Typen unterschieden: der nervöse, überempfindliche Stress-Typ, der träge, meist übergewichtige Bauch-Typ und der Chaos-Typ, dem es schwer fällt, im Gleichgewicht zu bleiben. Jeder dieser drei Typen braucht ein maßgeschneidertes Therapieprogramm mit Bewegung, Ernährung und Mental Coaching.

EUR 15,99

ET: 05.09.2024
978-3-8338-9578-4

● Noch nicht lieferbar



Unsere Lebensmittel

Wissen, was drin steckt und gesund macht. Natürliche Quellen für Energie und alle Nährstoffe in über 150 Tabellen. Extra: Tabelle zu n-6 und n-3 mehrfach ungesättigten Fettsäuren. Inklusive den neuen DGE-Empfehlungen 2024

von **Prof. Dr. Ibrahim Elmadfa, Doris Fritzsche**

Verlag Eugen Ulmer

Softcover, Deutsch, 256 Seiten, 2. Auflage, akt. und. erw. Auflage

Alle wichtigen Inhaltsstoffe auf einen Blick! In diesem Praxisratgeber finden Sie alle wichtigen Informationen zu den Nährstoffen in unseren alltäglichen Lebensmitteln und Antworten auf Fragen wie: Welche Vitamine, Mineralstoffe und essentielle Fettsäuren gibt es? Wie können Sie Ihren täglichen Bedarf optimal decken? Durch die übersichtlichen Tabellen finden Sie schnell alle aktuellen Angaben und erfahren Wissenswertes über die Inhaltsstoffe und Qualität der verschiedenen Lebensmittelgruppen. Als nützliche Extras erhalten Sie zudem Beispiele für Tagesportionen von Vitaminen sowie Mengen- und Spurenelementen und professionelle Empfehlungen von den renommierten Ernährungswissenschaftlern.

EUR 18,00

ET: 26.09.2024
978-3-8186-2235-0

● Noch nicht lieferbar

Trendthema

Blutzuckerwerte verstehen - Diabetes heilen

Schutz und Neustart für die Bauchspeicheldrüse mit 5-Wochen-Plan

von **Andrea Flemmer**

Goldegg Verlag GmbH

Paperback, Deutsch, 240 Seiten



Diabetes im Griff: Die revolutionäre Wende zur Heilung!

- In Deutschland sind rund 11 Millionen Menschen von Diabetes betroffen.
- Überwiegend handelt es sich um **Typ-2-Diabetes**, der nicht nur ältere Menschen betrifft.
- Die Zahl der Neuerkrankungen bei jungen Erwachsenen hat sich in den letzten zehn Jahren verzehnfacht – selbst schlanke Menschen bleiben oft nicht verschont.

Typ-2-Diabetes ist eine erworbene **Insulinresistenz**, bei der die Zellen ihre Empfänglichkeit für Insulin verlieren, was zu erhöhten Blutzuckerwerten führt und die **Bauchspeicheldrüse schädigt**.

Doch die gute Nachricht ist: Bis zu 50 Prozent der Betroffenen könnten ohne Medikamente behandelt werden!

Vorbeugung und Verständnis sind dabei von entscheidender Bedeutung für die Gesundheit. Dieses Buch bietet nicht nur grundlegendes Wissen über **Blutzuckerwerte** und deren Messung, sondern auch verständliche Erklärungen zur Funktion der Bauchspeicheldrüse. Zudem präsentiert es verschiedene **Methoden und Anwendungen zur Vorbeugung und Behandlung** von Diabetes. Besonders herausragend ist der Ansatz der Revitalisierung mit der Kraft von Pflanzen und einer ausgewogenen Ernährung, unterstützt durch einen **praktischen 5-Wochen-Plan**.

Dieses Buch ist nicht nur eine **wertvolle Begleitung zur Vorbeugung**, sondern auch eine essentielle Ergänzung zur Selbsthilfe in der medizinischen Betreuung.

Diabetes kann überwunden werden – finde den Weg zur Heilung!

EUR 22,00

ET: 04.11.2024
AT: 14.10.2024
978-3-99060-454-0

● Noch nicht lieferbar



Mit Naturheilkunde Stress bewältigen

Nachhaltige Heilpflanzenkraft bei körperlichen & seelischen Beschwerden

von **Michaela Girsch**

Verlag Eugen Ulmer

Softcover, mit Klappen, Deutsch, 192 Seiten

Die Auswirkungen von Stress auf Verhalten, Körper und Psyche werden von der erfahrenen Heilpraktikerin und Phytotherapeutin Michaela Girsch genau erklärt. Ausführlich stellt die Autorin 30 Heilpflanzen zur Selbstbehandlung sowie deren Möglichkeiten und Grenzen vor. Alltagsnahe Rezepturen, Empfehlungen für gute Präparate und Verhaltenstipps helfen Ihnen, stressbedingte Beschwerden wie Schlafstörungen, Unruhe, Erschöpfung, Burnout, Spannungskopfschmerzen, Verdauungsbeschwerden und vielem mehr zu reduzieren. Adaptogene wie Ginseng, Taigawurzel und Rosenwurz unterstützen Sie zudem in Stresssituationen, um Kraft für Veränderungen zu finden. Extra: Ein Kapitel über Stress bei Kindern.

EUR 26,00

ET: 26.09.2024
978-3-8186-2355-5

● Noch nicht lieferbar

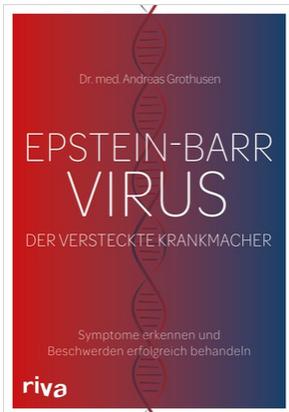
Epstein-Barr-Virus. Der versteckte Krankmacher

Symptome erkennen und Beschwerden erfolgreich behandeln

von **Dr. Andreas Grothusen**

riva

Softcover, Deutsch, 208 Seiten



Rund 90 Prozent aller Erwachsenen tragen es in sich: das Epstein-Barr-Virus, ein Herpesvirus, das lebenslang im Körper bleibt, da das Immunsystem nicht in der Lage ist, es zu eliminieren. Krankheiten wie das Pfeiffersche Drüsenfieber, das chronische Fatigue-Syndrom, zahlreiche Autoimmunerkrankungen oder auch bestimmte Krebsarten können durch das Virus ausgelöst werden – ohne dass sich die Betroffenen dessen bewusst sind. Die Herausforderung ist, die Symptome zu erkennen und richtig zu behandeln. Dr. Andreas Grothusen, Experte für das Epstein-Barr-Virus, weist nicht nur den Weg zur richtigen Diagnose, sondern erklärt auch, wie man das Virus in Schach hält. Die richtige Ernährung, Bewegung, Lebensstilveränderungen und natürliche Heilmittel helfen dabei, das Immunsystem zu stärken. So kann man Infektionen selbst bekämpfen und die Gesundheit wiederherstellen.

EUR 18,00

ET: 15.10.2024

978-3-7423-1926-5

● Noch nicht lieferbar



Save your Heart

Starte deinen Weg in ein herzgesundes Leben | Fokus: Frauenherz, Stress vermeiden, länger fit bleiben, Longevity leben, psychische Balance finden, besser essen

von **Catharina Hamm**

dtv Verlagsgesellschaft

Paperback, Deutsch, 256 Seiten, 1. Auflage, 1. Auflage

Gesunde Herzen schlagen länger

Unser Herz schlägt unermüdlich, 100 000-mal am Tag. Frauenherzen sind kleiner als Männerherzen und schaffen es trotzdem, in der Schwangerschaft für zwei zu schlagen. Doch psychischer Stress, falsche Ernährung und fehlende Bewegung setzen ihnen stark zu. Und das kann fatal enden: Todesursache Nummer 1 bei Frauen sind Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Aber du könntest dein Risiko, um die Hälfte reduzieren und deine Lebenserwartung entscheidend steigern! Wie das geht, zeigt Dr. Catharina Hamm in diesem Buch. Mit medizinischen Fakten, persönlichen Erfahrungen und praktischen Tipps, erklärt sie, wie ein herzgesunder Longevity-Lifestyle aussehen kann und wann man am besten mit der Herzvorsorge anfängt. Spoiler: Zu früh gibt es nicht. Jetzt wäre gut.

ca. EUR 18,00

ET: 27.12.2024

AT: 27.12.2024

978-3-423-26405-1

● Noch nicht lieferbar



Medical Cooking: Vegane Ernährung

Aktiver Schutz vor Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes, Demenz, Krebs und Leaky Gut. Mit über 90 pflanzlichen Rezepten

von **Etienne Hanslian, Julia Schiele, Melanie Dell`Oro**

Medical Cooking

TRIAS

Hardcover, Deutsch, 160 Seiten, 1. Auflage

Vegan essen als Therapie-Option

Es gibt gute Gründe, Fleisch und andere tierische Lebensmittel wegzulassen. Denn eine vollwertige, pflanzliche Ernährung reduziert die für viele Erkrankungen verantwortlichen stillen Entzündungen im Körper und liefert wertvolle Nährstoffe, die die Selbstheilung aktivieren. Diese können dafür sorgen, dass Blutdruck und Cholesterin sinken, die Verdauung, Haut und Schlaf sich verbessern, Schmerzen an Gelenken und anderswo gelindert werden und das Risiko für Krebs und Demenz abnimmt. Viele wissenschaftliche Studien belegen dies. Das Autoren-Trio – ein Arzt und zwei

EUR 26,99

ET: 02.10.2024

978-3-432-11889-5

● Noch nicht lieferbar



Hausapotheke Ätherische Öle

Schnelle Hilfe für jeden Tag

von **Maria M. Kettenring**

Verlag Eugen Ulmer

Softcover, mit Klappen, Deutsch, 128 Seiten

Mit nur fünf ätherischen Ölen können Sie viele Beschwerden wirkungsvoll behandeln, mit 15 Ölen sogar eine perfekte Haus- und Reiseapotheke zusammenstellen. Ätherische Öle mobilisieren die Selbstheilungskräfte. Hier finden Sie ausführliche Informationen zu den Ölen und ihren Inhaltsstoffen, Heilkräften und Anwendungsgebieten sowie schnelle Hilfe bei Erkältungen, Insektenstichen, Sportverletzungen, Muskelverspannungen, Rückenschmerzen, Übelkeit, Jetlag u.v.m. Mit einem umfangreichen Symptom-Register von A bis Z finden Sie sicher zur richtigen von 200 Rezepturen. Das Buch enthält darüber hinaus Anleitungen zum einfachen Herstellen wohltuender und heilender Ölmischungen, Cremes und Sprays.

EUR 16,95

ET: 01.11.2024

978-3-8186-2419-4

● Noch nicht lieferbar

Neustart fürs Gehör

Warum dein gesamter Körper von einem gesunden Hörvermögen profitiert und wie du es mit ganzheitlichen Maßnahmen optimal unterstützt | Die b...

von Tobias Knop, Daniel Niehaus

riva

Softcover, Deutsch, 208 Seiten



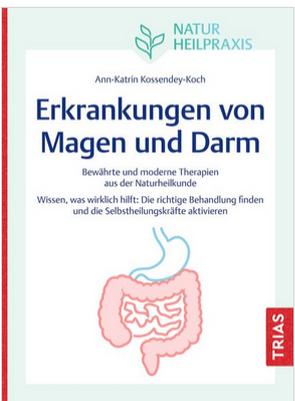
Gut zu hören ist allen ein Anliegen, doch oft wird unterschätzt, wie wichtig ein gesundes Gehör für das Wohlbefinden und folglich die Lebensqualität ist: Mit gesunden Ohren ist man leistungsfähiger, kann sich besser konzentrieren, empfindet weniger Stress, schläft erholsamer und hat ein stabileres, sichereres Körpergefühl. Die Heilpraktiker Daniel Niehaus und Tobias Knop zeigen, wie eng das Gehör mit dem gesamten Organismus verknüpft ist und welche weitreichenden Auswirkungen es auf die mentale und körperliche Gesundheit hat, wenn es in den Ohren rauscht, klingelt oder schmerzt, die Hörleistung beeinträchtigt ist oder es zu einem Hörsturz kommt. Mit einer Bandbreite natürlicher Maßnahmen – wie Mobilisations- und Stimulationsübungen, Atemtechniken sowie Empfehlungen zur richtigen Ernährung und Pflege – kann dem entgegen gewirkt werden. Zusätzlich helfen Programme gegen unterschiedliche Beschwerdebilder wie Ohrgeräusche, Hörminderung oder auch Entzündungen. So kann jede*r die eigene Hörgesundheit verbessern. Denn wer gut hört, ist länger gesund!

EUR 18,00

ET: 17.09.2024

978-3-7423-2703-1

● Noch nicht lieferbar



Erkrankungen von Magen und Darm

Bewährte und moderne Therapien aus der Naturheilkunde. Wissen, was wirklich hilft: Die richtige Behandlung finden und die Selbstheilungskräfte aktivieren

von Ann-Katrin Kossendey-Koch

Naturheilpraxis

TRIAS

Softcover, Deutsch, 160 Seiten, 1. Auflage

EUR 22,99

ET: 02.10.2024

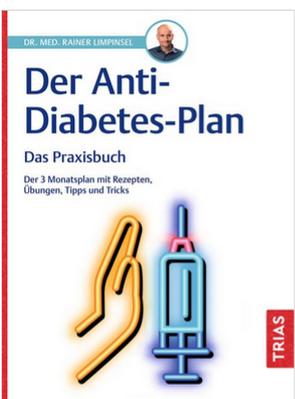
978-3-432-11903-8

● Noch nicht lieferbar

Natürliche Hilfe bei Magen- und Darmerkrankungen

Nervöser Magen, Sodbrennen, Reizdarm oder chronisch-entzündliche Darmerkrankungen – die Erkrankungen des Verdauungssystems sind ebenso vielfältig wie die natürlichen Behandlungsmöglichkeiten. Apothekerin und Darmexpertin Ann-Katrin Kossendey-Koch zeigt, wie hilfreich die ganzheitliche Naturmedizin bei Magen- und Darmproblemen ist und was Sie selbst bei Beschwerden unternehmen können:

- **Phytotherapie:** Gegen jedes Magen- oder Darmproblem ist ein Kraut gewachsen – oder eine Heilpflanze.



Der Anti-Diabetes-Plan

Das Praxisbuch. Der 3 Monatsplan mit Rezepten, Übungen, Tipps und Tricks

von Rainer Limpinsel

TRIAS

Softcover, Deutsch, 160 Seiten, 1. Auflage

EUR 19,99

ET: 04.09.2024

978-3-432-11927-4

● Noch nicht lieferbar

In 3 Monaten zu besseren Blutzuckerwerten

Hier kommt der einfache wie geniale 12-Wochen-Plan gegen Diabetes, für perfekte Blutzuckerwerte, gegen Bauchfett und Fettleber und zum dauerhaften Abnehmen. Der Autor, Dr. med. Rainer Limpinsel, erkrankte selbst mit 40 Jahren an Diabetes Typ 2 und ist heute gesund und in Topform, ganz ohne Medikamente! In diesem Buch hat er einen ganz praktischen Plan für dich ausgearbeitet. Das Geniale daran: Du musst deine Gewohnheiten nicht auf einmal umkrempeln! Hier nährst du dich ganz entspannt Woche für Woche deinem Ziel.

- **Der 12-Wochen-Plan:** in jeder Woche bekommst du eine neue Aufgabe, die du abhakt, wenn sie erledigt ist. Ganz einfach: Iss Vollkornsauerteigbrot, mache jeden Tag 3 Minuten Gymnastik, trinke vor jeder Mahlzeit ein großes Glas Wasser, lasse Fertiggerichte weg. Etwas schwerer: tausche Bier gegen Wein oder Wasser, faste eine Woche...
- **Tipps & Tricks:** die 13 effektivsten Gymnastikübungen für zu Hause – ganz ohne Fitness-Studio. Viele Tipps für deine Motivation und wie du dich (gesund!) ablenken kannst.
- **Rezepte:** Hier lautet die Devise: Fertiggerichte weg, selbst kochen, dich 3 x am Tag so richtig satt essen. Hier stehen auch Grünkohl mit Mettwurstchen, Gulasch und Frikadellen auf dem Speiseplan.

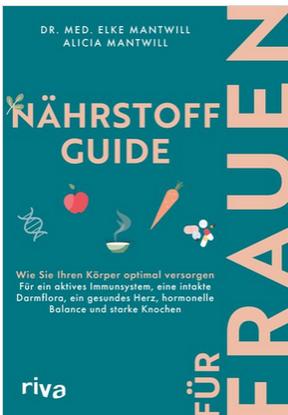
Nährstoff-Guide für Frauen

Wie Sie Ihren Körper optimal versorgen – für ein aktives Immunsystem, eine intakte Darmflora, ein gesundes Herz, starke Knochen und hormonelle B...

von **Dr. med. Elke Mantwill, Alicia Mantwill**

riva

Softcover, Deutsch, 192 Seiten



Mikronährstoffe sind elementar für lebenswichtige Prozesse im Organismus. Doch allzu oft kommt es zu einem Defizit, das Auslöser unterschiedlichster Leiden sein kann: Vor allem Frauen sind dann betroffen von ständiger Erschöpfung, Unverträglichkeiten, Entzündungen, Muskel- und Gelenkschmerzen oder Zyklusbeschwerden. Dabei ist eine natürliche und ausgewogene Zufuhr über die Ernährung eigentlich ganz einfach – man muss nur wissen, wie. Und genau das zeigen die Orthomolekularmedizinerin Dr. Elke Mantwill und Alicia Mantwill. Fundiert und praxisnah schildern sie, wo und wozu Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente im Körper gebraucht werden und weshalb sie essenziell für den Schutz und die Erneuerung von Körperzellen, für die Hormonbalance und das einwandfreie Funktionieren von Systemen und Organen sind. Mithilfe übersichtlicher Lebensmitteltabellen, kreativer Zubereitungstipps und Empfehlungen zu Nahrungsergänzungsmitteln kann jede Frau – in jeder Lebensphase – Mängel ausgleichen, das Gleichgewicht wiederherstellen und ihrem Körper exakt das liefern, was er braucht, um lange gesund, jung und vital zu bleiben!

EUR 18,00

ET: 17.09.2024

978-3-7423-1779-7

● Noch nicht lieferbar



Depressionen überwinden ohne Antidepressiva

Was Sie selbst gegen Ihre Depression tun können - und wie Psychotherapie hilft. Das Behandlungskonzept des Zentrums für Seelische Gesundheit Marienheide am Klinikum Oberberg von **Reinhard Maß**

TRIAS

Softcover, Deutsch, 160 Seiten, 1. Auflage

Ihr Weg aus der Depression

In Deutschland werden immer mehr Antidepressiva verschrieben – und das nicht nur bei Depression, sondern auch bei vielen anderen seelischen Störungen. Diese Praxis wird zunehmend von zahlreichen Gesundheitsexperten kritisiert. Denn der Nutzen von Antidepressiva ist fragwürdig und mit Risiken verbunden, während Betroffene oft lange auf einen Psychotherapieplatz warten müssen, obwohl Psychotherapie nachweislich wirksam ist.

Prof. Dr. Reinhard Maß, leitender Psychologe am Zentrum für Seelische Gesundheit Marienheide (ZSGM) am Klinikum Oberberg, rät aufgrund der aktuellen Forschungslage von der Verwendung von Antidepressiva dringend ab. Er behandelt auf seiner Psychotherapiestation seit Jahren schwer depressive Patienten und hat in mehreren Fachveröffentlichungen gezeigt, dass Antidepressiva dabei überflüssig sind. In diesem Buch

EUR 19,99

ET: 02.10.2024

978-3-432-11895-6

● Noch nicht lieferbar



Bluthochdruck

Risiko für Schlaganfall, Herzinsuffizienz und Demenz senken. Selbst aktiv werden mit Bewegung, Ernährung, alternativen Methoden

von **Thomas Mengden, Ines Mikisek**

TRIAS EXPERTENWISSEN

TRIAS

Softcover, Deutsch, 160 Seiten, 1. Auflage

Optimal beraten vom Experten

Immer mehr Menschen leiden unter Bluthochdruck, allein in Deutschland sind es über 20 Millionen. Zu viel Salz und zu wenig Bewegung sind die Übeltäter, aber auch das Alter, familiäre Veranlagung und hormonelle Umstellungen wie die Menopause. Mit Bluthochdruck einher geht ein erhöhtes Risiko für Schlaganfälle, Herzmuskelschwäche, Demenz, Impotenz und Dialyse. Das klingt besorgniserregend, aber mit dem richtigen Wissen über Ihre Erkrankung können Sie sich und Ihre Gesundheit schützen. Orientierung bietet der Kardiologe Prof. Dr. Thomas Mengden, der zu den bekanntesten Bluthochdruck-Experten in Deutschland zählt.

EUR 24,99

ET: 02.10.2024

978-3-432-11877-2

● Noch nicht lieferbar



Mein Nacken - schmerzfrei und gesund in fünf Schritten

von **Petra Mommert-Jauch**
Meyer & Meyer
☑ Buch, Softcover (Schweden), Deutsch, 248 Seiten, 1. Auflage

Die Hauptursache für Nackenschmerzen ist in der Veränderung unseres Lebensstils zu sehen. Heute sitzen wir stundenlang vor dem Bildschirm. Gleichzeitig hetzen wir von Termin zu Termin und beobachten einen starken Anstieg psychischer Belastungen. Stress und psychosoziale Belastungen sind eindeutig mit höheren Muskelverspannungen verbunden. Nackenschmerzen können qualvoll sein, mindern die Lebensqualität und beeinträchtigen die psychische Verfassung. Kurzum: Der Schmerz muss weg. Mit diesem Buch lernen Betroffene die Ursachen ihrer Schmerzen zu verstehen und warum eine ganzheitliche Behandlung von Schmerz am effektivsten ist. Im Anschluss arbeiten sie mit passenden Übungen an einem gesunden und schmerzfreien Nacken.

EUR 22,95

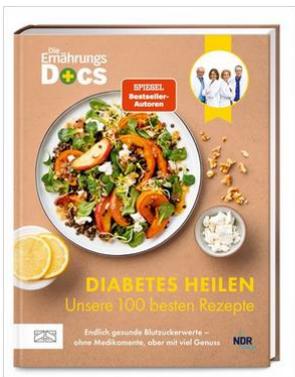
ET: 14.10.2024
978-3-8403-7912-3
● Noch nicht lieferbar

Die Ernährungs-Docs – Diabetes heilen – Unsere 100 besten Rezepte

Endlich gesunde Blutzuckerwerte – ohne Medikamente, aber mit viel Genuss
von **Matthias Riedl, Jörn Klasen, Silja Schäfer, Viola Andresen**
ZS - ein Verlag der Edel Verlagsgruppe
☑ Hardcover, Text, Deutsch, 224 Seiten, 1. Auflage, 1. Auflage

EUR 27,90

ET: 07.09.2024
AT: 29.08.2024
978-3-96584-459-9
● Noch nicht lieferbar



Die Ernährungs-Docs – Unsere 100 besten Rezepte gegen Diabetes

Wir essen zu viel Süßes und zu viel ungesunde Fertiggerichte. Kein Wunder, dass Diabetes Typ 2 zur Volkskrankheit geworden ist. Schon heute gibt es in Deutschland mehr als zehn Millionen Betroffene. Die gute Nachricht: Die Diagnose Diabetes heißt mittlerweile nicht mehr automatisch, dass man lebenslang Medikamente nehmen muss. Wer seine Ernährung umstellt, kann wieder gesund werden – oder gar nicht erst krank. Die Devise der Ernährungs-Docs lautet daher: ran an den Herd statt in die Apotheke. Gesundes Essen ist nachweislich einer der wichtigsten Eckpfeiler in der Diabetes-Therapie: Im Blut landet weniger Zucker, starke Blutzuckerschwankungen lassen nach, die Insulinproduktion wird wieder angekurbelt und das Abnehmen fällt leichter. Mit 100 alltagstauglichen Rezepten zeigen die renommierten TV-Ärzte in diesem Kochbuch, wie man den Blutzucker genussvoll in den Griff bekommen kann. Denn diese Ernährung macht nicht nur gesund, sie schmeckt auch richtig gut!

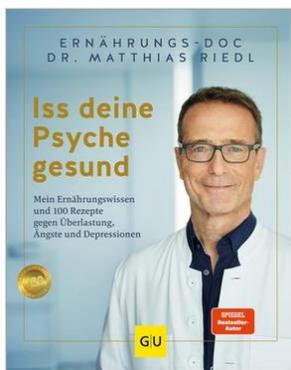
Spitzentitel

Iss deine Psyche gesund

Mein Ernährungswissen und 100 Rezepte gegen Überlastung, Ängste und Depressionen
von **Matthias Riedl**
GRÄFE UND UNZER Verlag GmbH
☑ Hardcover, Standardbindung, Deutsch, 192 Seiten, 1. Auflage

EUR 29,99

ET: 05.09.2024
978-3-8338-9250-9
● Noch nicht lieferbar



Ernährung als Schlüssel zur Seelengesundheit - vom Ernährungsdoc Riedl

Es wäre doch fabelhaft, wenn sich psychische Probleme nicht im Gehirn, sondern im Darm behandeln ließen! Was kühn klingt, entpuppt sich durch jüngste Studien der Neurogastroenterologie als Realität: Die richtigen Lebensmittel sind der Schlüssel zur Seelengesundheit. Ernährungs-Doc Matthias Riedl präsentiert in seinem neuen Standardwerk die essenziellen Bausteine einer psychfreundlichen Ernährung. Statt Antidepressiva setzt er auf Brokkoli und Nüsse, statt Stimmungsaufhellern auf Omega-3-Fettsäuren und Zink. Zugleich warnt er vor den großen Gefahren für unser Gemüt durch Fertigprodukte und hochverarbeitete Lebensmittel. Mit seinen Ernährungs-Hacks und 100 leckeren Rezepten geht gesunder Genuss fürs (und mit) Köpfchen ganz einfach!



Schilddrüsenmassage

Heilende Techniken bei Hashimoto und Schilddrüsenknoten. Mit Schritt-für-Schritt-Anleitungen
von **Berndt Rieger**
Herbig in der Franckh-Kosmos Verlags-GmbH & Co. KG
☑ Softcover, mit Klappen, Deutsch, 96 Seiten, 1. Auflage

EUR 14,00

ET: 19.08.2024
978-3-96859-073-8
● Noch nicht lieferbar

Fast ein Fünftel aller Erwachsenen in Deutschland leidet an einer Störung der Schilddrüsenfunktion. Und dennoch geht die Standardtherapie nicht über chirurgische Eingriffe, Bestrahlung oder Hormonsubstitution hinaus. Das muss nicht sein, weiß Internist Dr. med. Berndt Rieger und zeigt in dieser aktualisierten und erweiterten Neuausgabe, wie sanfte Massagen und heilende Wickel die Schilddrüse natürlich heilen können.



Kopfschmerzen und Migräne - Das Übungsbuch

Vorbeugen, entspannen, Schmerzen lindern
von Benjamin Schäfer
TRIAS
Softcover, Deutsch, 160 Seiten, 2. Auflage

Kopfschmerzen und Migräne selbst behandeln

Es gibt zahlreiche Ursachen für Kopfschmerzen. Häufig spielen dabei Stress, aber auch Körperhaltung und Muskelanspannung in Nacken und Kiefer eine wichtige Rolle, sodass Übungen die Schmerzen lindern oder vorbeugen können.

Welche Art von Kopfschmerz habe ich? Dieses Buch hilft Ihnen dabei, Ihren Kopfschmerztyp zu bestimmen und führt Sie durch passgenaue Entspannungstechniken und Übungen.

EUR 18,00

ET: 07.08.2024

978-3-432-11733-1

● Noch nicht lieferbar



Experten-Sprechstunde Schulter

Von Impingement bis Arthrose: Gezielte Therapie bei Verschleiß, Überlastung und Verletzungen. Mit Übungsprogramm
von Marc Schnetzke, Sven Lichtenberg, Markus Loew, Felix Stasch
TRIAS
Softcover, Deutsch, 160 Seiten, 1. Auflage

Ihre Schulter in guten Händen

Beschwerden am Schultergelenk können viele Ursachen haben z.B. Kalkschulter, Arthrose oder Verletzungsfolgen. Schulterprobleme können langwierig und schmerzhaft sein. Die Experten vom Deutschen Gelenkzentrum in Heidelberg kennen das aus ihrer Sprechstunde. Denn viele ihrer Patientinnen und Patienten stellen sich genau diese Fragen:

- Wie funktioniert mein Schultergelenk überhaupt?
- Was steckt hinter meinen Symptomen und was sind die Ursachen?
- Wie läuft die Diagnostik ab und welche Prognosen gibt es bei meinem Schulterproblem?

EUR 22,99

ET: 02.10.2024

978-3-432-11729-4

● Noch nicht lieferbar



Fettleber

Die beste Therapie finden. Selbst aktiv werden mit dem Praxis-Programm: Ernährung, Bewegung, Lebensstil, Medikamente
von Frank Tacke, Münevver Demir
TRIAS EXPERTENWISSEN
TRIAS
Softcover, Deutsch, 160 Seiten, 1. Auflage

Optimal beraten von Experten

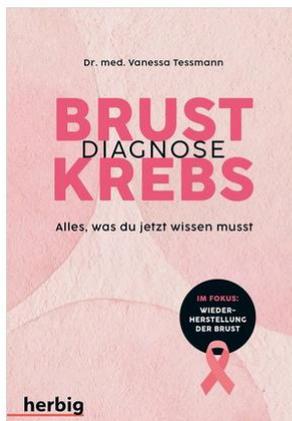
Eine Fettleber haben nur Alkoholiker - Dieser Mythos hält sich hartnäckig. Dabei ist die nicht-alkoholische Fettleber noch verbreiteter. Sie entsteht vor allem durch mangelnde Bewegung und eine ungünstige Ernährung mit vielen Kohlenhydraten, auch bei schlanken Menschen. Die Fettleber kann zu einer Hepatitis führen, eine Entzündung der Leber, die im schlimmsten Fall eine Leberzirrhose auslösen oder zum Leberkrebs führen kann. Die gute Nachricht ist, dass Sie die Heilung Ihrer Leber selbst in der Hand haben – mit der richtigen Ernährung und ausreichend Bewegung – und manchmal auch den richtigen Medikamenten.

EUR 24,99

ET: 04.12.2024

978-3-432-11879-6

● Noch nicht lieferbar



Diagnose Brustkrebs

Alles, was du jetzt wissen musst. Im Fokus: Wiederherstellung der Brust
von Vanessa Tessmann
Herbig in der Franckh-Kosmos Verlags-GmbH & Co. KG
Softcover, mit Klappen, Deutsch, 128 Seiten, 1. Auflage

Diagnose Brustkrebs: ein Schock – und unzählige Fragen. Dr. med. Vanessa Tessmann gibt die Antworten und vermittelt neben ihrem Expertenwissen auch die Zuversicht auf ein selbstbestimmtes, schönes Leben nach dem Krebs. Neben wertvollen Informationen rund um die Diagnose und Behandlung, stehen vor allem auch die Möglichkeiten zur Wiederherstellung der weiblichen Brust im Fokus

EUR 15,00

ET: 23.09.2024

978-3-96859-081-3

● Noch nicht lieferbar



Waldmedizin

Die Heilkraft der ätherischen Baumöle. 15 Baumöle, über 100 Rezepturen für Ihre Gesundheit

von **Anusati Thumm, Maria M. Kettenring**

Verlag **Eugen Ulmer**

Softcover, Deutsch, 160 Seiten

Der Duft des Waldes hilft auf sanfte Weise: Die wohltuende Wirkung von Fichte, Kiefer, Tanne, Lärche, Lorbeer und Zypresse ist vielfach belegt. Ihre ätherischen Öle aktivieren das Immunsystem und wirken positiv auf Körper und Psyche. Wie mache ich mir die Kraft der Baumdüfte zunutze? Die Aromaexpertinnen Anusati Thumm und Maria Kettenring geben fachkundigen Rat und stellen einfache Anwendungen zum Selbermachen vor. Hier finden Sie Porträts von 15 Baumölen, deren wichtigste Inhaltsstoffe und ihre Wirkung, dazu über 100 Rezepturen. Mit Hintergrundwissen zu allen Bäumen der traditionellen Volksmedizin und mit einem Exkurs in die Naturtherapie mit hilfreichen Atemübungen und Meditationen.

EUR **24,00**

ET: 17.10.2024

978-3-8186-2420-0

● Noch nicht lieferbar



Trendthema

Glücklich – ohne Alkohol

Ein Guide für Frauen

von **Amanda E. White**

Knaur MensSana

Hardcover, Text, Deutsch, 304 Seiten, 1. Auflage, 1. Auflage

Tausche Alkohol gegen Lebensfreude

»Wäre dein Leben besser ohne Alkohol?« Diese Frage stellt die Suchtexpertin Amanda E. White ihren Klientinnen immer zu Beginn einer Therapie, um deutlich zu machen, dass man nicht Alkoholikerin sein muss, um den eigenen Alkoholkonsum zu hinterfragen. Die Abhängigkeit beginnt schon sehr viel früher – in all den Momenten, in denen der Alkohol scheinbar hilft, das Leben besser zu bewältigen. In ihrem praktischen Ratgeber hilft die Therapeutin Frauen, Grenzen zu setzen, ihre Trinkgewohnheiten zu ändern und ein Leben zu schaffen, das sie lieben!

EUR **18,00**

ET: 04.11.2024

AT: 28.10.2024

978-3-426-65995-3

● Noch nicht lieferbar

Spitzentitel

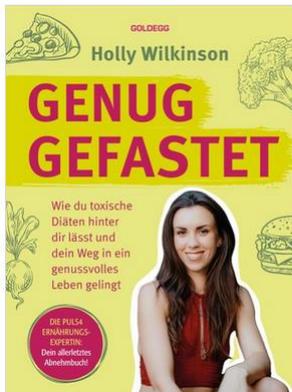
Genug gefastet

Wie du toxische Diäten hinter dir lässt und dein Weg in ein genussvolles Leben gelingt. Die Puls4 Ernährungsexpertin: Dein allerletztes Abnehmbuch!

von **Holly Wilkinson**

Goldegg Verlag GmbH

Paperback, Deutsch, 210 Seiten



Genussvoll Gesund: Dein Weg zu einem selbstbewussten Leben ohne Diätstress

Entdecke mit Holly Wilkinsons "Genug gefastet" eine revolutionäre Perspektive auf Ernährung und Lebensstil. Als renommierte Ernährungswissenschaftlerin und erfolgreiche TV-Moderatorin von "So lebt sich's leichter" auf Puls4, erreicht sie über 1,1 Millionen Haushalte und präsentiert einen **einzigartigen Ansatz für ein gesundes, erfülltes Leben ohne Kompromisse**.

- **Toxische Diäten entlarvt:** Dieses Buch geht über die herkömmlichen Diätberater hinaus, indem es toxische Diätkonzepte enthüllt und mit fundierten Argumenten vor den Risiken traditioneller Diäten warnt.
- **Erlebe Genuss ohne Verzicht:** Holly Wilkinson zeigt nicht nur, warum herkömmliche Diäten langfristig schädlich sind, sondern inspiriert dazu, das Leben ohne Verzicht in jeder Hinsicht genussvoll zu gestalten. Ihr Motto lautet: Es bringt nichts, die schlankeste Leiche am Friedhof zu sein!
- **Universallösung für ein gesundes Leben:** Von der Autorin entwickelt, bietet das Buch eine klare Lösung für einen ausgewogenen und genussvollen Lifestyle. Es deckt nicht nur die Schattenseiten von Ernährungsberatung auf, sondern präsentiert konkrete Schritte, um nachhaltige Veränderungen zu erreichen und ein erfülltes Leben ohne Diätstress zu führen. Entdecke einen neuen Weg zu einem selbstbewussten und gesunden Dasein – mit "Genug gefastet".

EUR **19,90**

ET: 02.09.2024

AT: 19.08.2024

978-3-99060-411-3

● Noch nicht lieferbar