

Standing Order Frühjahr 2025 „Gesundheit“

Dortmund, im Januar 2025

Sehr geehrte Damen und Herren,

Gesundheit ist die Grundlage für ein erfülltes Leben. In dieser Auswahl finden Sie fundierte Informationen, wertvolle Ratschläge und praxisnahe Ansätze, die Ihnen helfen, Ihr körperliches und geistiges Wohlbefinden zu fördern. Ob Ernährung, Bewegung oder mentale Stärke – hier entdecken Sie, wie Sie Ihr Leben gesund und nachhaltig gestalten können.

Alle hier ausgesuchten Titel erscheinen als festgebundene oder Paperback-Ausgabe.

Zu Ihrer Information hier eine Kostenübersicht für das Gesamtpaket:

20 Titel, ca. € 375,95 ./ 10% Bibliotheksrabatt = ca. € 338,36

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 2025

Gesundheit

		978-	
1	Adler, Y.	Genial ernährt!	3426448601 Droemer
2	Adler, Y.	Genial vital!	3426302293 Droemer
3	Aschenbrenner, E.	Die Kräuterapotheke Gottes	3809451242 Bassermann
4	Auerswald, M.	Der Epigenetik-Code	3968590851 Franckh-Kosmos
5	Bade, S.	Der Körperkompass	3843415828 Schirner
6	Barth, S.	Die Reha-Revolution	3426562543 Knaur MensSana
7	Dr. Mecklenburg, B.	Neuroathletik - Reha fürs Gehirn	3867312912 VAK
8	Dr. med. Leinung, D.	Neustart für die Schilddrüse	3742327710 riva
9	Ernst, K.	Lifestyle of Longevity	3423284691 dtv
10	Froböse, I.	Muskeln – die Gesundmacher	3548069227 Ullstein
11	Kreis, D.	SOS, ich habe Rücken	3742327987 riva
12	Kücker, N.	Chakra-Yoga für gesunde Organe	3424154924 Irisiana
13	Lekutat, C.	Ein Apfel macht gesund, drei Äpfel machen eine Fettleber	3426659946 Knaur MensSana
14	Lekutat, C.	Der Vital-Code	3426561652 Knaur MensSana
15	Limmroth, V.	Der Longevity-Kompass	3548070148 Ullstein
16	Oheim, R.	Mit starken Knochen durchs Leben	3965845190 ZS
17	Riedl, M.	So einfach geht gesund essen	3965845183 ZS
18	Srokovskyi, A.	Schmerzfrei 2.0	3987551383 Forward
19	Starker, V.	Starke Frauen, starke Nerven	1960004895 Remote
20	Walter, U.	Endlich schwindelfrei	3711003409 ecoWing

20 Titel zum Gesamtpreis von 375,95 €

./. 10 % Bibliotheksrabatt ca. 338,36 €

Standing Order Frühjahr 2025

Gesundheit

1	Adler, Y.	Genial ernährt!	22,00 €	03.03.
2	Adler, Y.	Genial vital!	14,00 €	03.03.
3	Aschenbrenner, E.	Die Kräuterapotheke Gottes	5,00 €	12.02.
4	Auerswald, M.	Der Epigenetik-Code	22,00 €	17.03.
5	Bade, S.	Der Körperkompass	18,00 €	23.01.
6	Barth, S.	Die Reha-Revolution	24,00 €	02.05.
7	Dr. Mecklenburg, B.	Neuroathletik - Reha fürs Gehirn	20,00 €	21.05.
8	Dr. med. Leinung, D.	Neustart für die Schilddrüse	20,00 €	20.05.
9	Ernst, K.	Lifestyle of Longevity	24,00 €	13.02.
10	Froböse, I.	Muskeln – die Gesundmacher	14,99 €	02.01.
11	Kreis, D.	SOS, ich habe Rücken	20,00 €	23.04.
12	Kücker, N.	Chakra-Yoga für gesunde Organe	20,00 €	15.05.
13	Lekutat, C.	Ein Apfel macht gesund, drei Äpfel machen eine Fettleber	14,00 €	01.04.
14	Lekutat, C.	Der Vital-Code	20,00 €	03.02.
15	Limmroth, V.	Der Longevity-Kompass	14,99 €	02.01.
16	Oheim, R.	Mit starken Knochen durchs Leben	18,99 €	04.06.
17	Riedl, M.	So einfach geht gesund essen	18,99 €	02.04.
18	Srokovskyi, A.	Schmerzfrei 2.0	20,00 €	28.01.
19	Starker, V.	Starke Frauen, starke Nerven	20,99 €	20.02.
20	Walter, U.	Endlich schwindelfrei	24,00 €	17.04.

20 Titel zum Gesamtpreis von 375,95 €

./. 10 % Bibliotheksrabatt ca. 338,36 €

Spitzenrätel

Genial ernährt!

Klüger essen, entspannter genießen, besser leben | Die Nr. 1-SPIEGEL-Bestsellerautorin von Genial vital!

von **Yael Adler**

Droemer

Hardcover, Laminiert, Text, Deutsch, 400 Seiten, 1. Auflage, 1. Auflage



Ständig werden wir mit neuen Diätformen und Superfoods bombardiert, die viele Fragezeichen hinterlassen. Paleo, High-Protein, Low-Fat oder doch vegan? Sind zuckerfreie oder vegetarische Ersatzprodukte tatsächlich gesünder? Wie viel Wasser brauchen wir wirklich täglich? Doch da sich die Empfehlungen oft widersprechen, fällt eine Umstellung alter Essgewohnheiten schwer. Die Ernährungsexpertin und mehrfache Nummer-1-Bestsellerautorin Dr. med. Yael Adler lässt uns beim Thema Ernährung endlich durchblicken. Sie erklärt eingängig und unterhaltsam, welche Nährstoffe, Ernährungsformen und Ergänzungsmittel wirklich gut für uns sind und was wir lieber vermeiden sollten. Dabei gibt die Ärztin und beliebte TV-Expertin jede Menge praktische Tipps an die Hand, die ganz einfach in den Alltag zu integrieren sind. Yael Adler zeigt uns: Sich gesund zu ernähren, kann auch Spaß machen und bedeutet nicht, auf Genuss verzichten zu müssen.

EUR 22,00

ET: 03.03.2025

AT: 24.02.2025

978-3-426-44860-1

● Noch nicht lieferbar

Bestseller

Genial vital!

Wer seinen Körper kennt, bleibt länger jung | Der SPIEGEL-Bestseller-Nr. 1 jetzt im Taschenbuch

von **Yael Adler**

Droemer Taschenbuch

Taschenbuch, Text, Deutsch, 400 Seiten, 1. Auflage, 1. Auflage



Dr. med. Yael Adler wird in ihrer Praxis immer wieder von Patientinnen und Patienten gefragt, ob sie nicht Mittel empfehlen könne, um das Altern aufzuhalten. Eine Jungbrunnen-Creme kann die Anti-Aging-Expertin zwar nicht verschreiben, aber sie hat das notwendige Wissen sowie alles an praktischen Hinweisen und Tipps dafür zusammengetragen, um bis ins hohe Alter gesund und vital zu bleiben. Ihr Bestseller beschreibt eine faszinierende Reise durch unseren Körper und erklärt, warum wir altern und wie wir uns möglichst lange jung und frisch fühlen – unterhaltsam, zugänglich und auf dem aktuellen Stand der Wissenschaft. Denn alt werden wollen wir alle, aber *wie* wir altern, können wir beeinflussen, mit einfachen Anpassungen in unserem Alltag und Lebensstil.

EUR 14,00

ET: 03.03.2025

AT: 24.02.2025

978-3-426-30229-3

● Noch nicht lieferbar

Die Kräuterapotheke Gottes

Die wirksamsten Kräuter sammeln und anwenden

von **Eva Aschenbrenner**

Bassermann

Softcover, Deutsch, 240 Seiten



Eva Aschenbrenner stellt die 42 wirksamsten Kräuter und Pflanzen vor und zeigt, bei welchen Beschwerden sie eingesetzt werden können. Von Birkenblättertée zur Nierenreinigung bis zu Ringelblumensalbe für die Wundheilung können alle Heilrezepte leicht selbst hergestellt werden. Zahlreiche Tipps helfen dabei, die Gesundheit mit diesen Geschenken aus der Natur dauerhaft zu erhalten.

- Der Klassiker und Bestseller - zum ersten Mal als Sonderausgabe
- Die wirksamsten Heilkräuter und ihre Anwendung zum Gesundwerden und -bleiben
- Von der Bestsellerautorin und renommierten Kräutereexpertin Eva Aschenbrenner
- Mit vielen Heilrezepten
- Mit zahlreichen Zeichnungen und Fotografien.

EUR 5,00

ET: 12.02.2025

AT: 03.02.2025

978-3-8094-5124-2

● Noch nicht lieferbar

Bestsellerautor*in

Der Epigenetik-Code

Wie du deine Gene positiv beeinflusst und deine Gesundheit nachhaltig stärkst. Dein Ernährungs- und Lifestyle-Programm: Jünger, schlanker, fitter

von **Martin Auerswald**

Herbig in der Franckh-Kosmos Verlags-GmbH & Co. KG

Softcover, mit Klappen, Deutsch, 152 Seiten, 1. Auflage

EUR 22,00

ET: 17.03.2025

978-3-96859-085-1

● Noch nicht lieferbar



Lange Zeit dachte man, die Gene eines Menschen seien unveränderbar festgeschrieben. Doch heute wissen wir, dass wir sehr wohl Einfluss auf die Aktivierung oder Deaktivierung von Genen nehmen können. Die Epigenetik geht dem auf den Grund und untersucht, welche Faktoren sich bewusst einsetzen lassen, um unsere Gene zu regulieren. Welche Auswirkungen hat unser Lebensstil, unsere Ernährung oder die Krankheiten, die wir durchleben, auf unsere Gene? Welche Gewohnheiten wirken sich positiv auf unsere Gene aus, welche negativ? Und wie können die eigenen Gene bewusst beeinflusst werden, um gesünder durchs Leben zu gehen? All diese Fragen widmet sich Biochemiker Martin Auerswald in diesem Buch, stellt den aktuellen Stand der Forschung verständlich dar und gibt praktische Tipps für den Alltag.

Trendthema

Der Körperkompass

Gesundheitswissen aus der Osteopathie-Praxis – mit Ernährungstipps, Fitnessübungen und Atemtechniken

von **Sascha Bade**

Schirmer Verlag

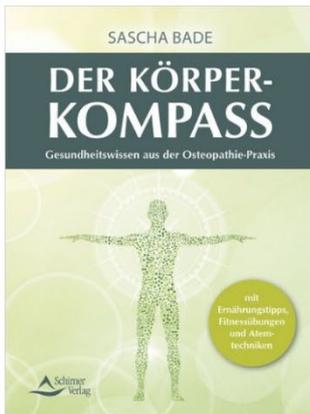
Softcover, Deutsch, 224 Seiten, 1. Auflage

EUR **18,00**

ET: 23.01.2025

978-3-8434-1582-8

● Noch nicht lieferbar



Unser Körper ist ein wahres Wunderwerk, er leistet täglich Unglaubliches. Um ihn zu unterstützen, können wir einiges zu unserer Gesundheit beitragen. Dazu erklärt Osteopath und Gesundheitsexperte Sascha Bade unterhaltsam und eingängig, wie unsere Organe, Nerven und Knochen funktionieren und miteinander zusammenhängen, und gibt zahlreiche Tipps aus dem Praxisalltag. Ob mit einfachen Atemtechniken für einen erholsamen Schlaf, Fitnessübungen für ein starkes Herz, Ernährungstipps für einen gesunden Magen oder wohltuenden Dehnübungen für überreizte Augenmuskeln: Wir lernen unseren Körper nicht nur besser kennen, sondern nehmen die Verantwortung für unsere Gesundheit bewusst in die eigenen Hände.

Tik Tok

Die Reha-Revolution

Schmerzen verstehen und sich selbst davon befreien

von **Steffen Barth**

Knaur MensSana

Paperback, mit Klappen, Text, Deutsch, 192 Seiten, 1. Auflage, 1. Auflage

EUR **24,00**

ET: 02.05.2025

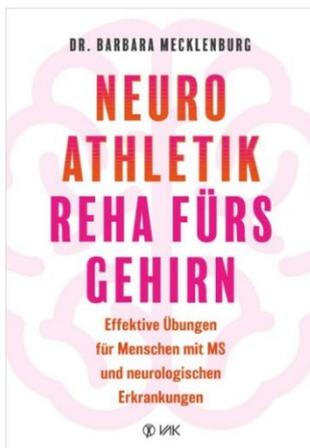
AT: 25.04.2025

978-3-426-56254-3

● Noch nicht lieferbar



Ob bei akuten Beschwerden, chronischen Schmerzen, Verletzungen oder nach Operationen: Die richtige Rehabilitation sowie effektive Übungen sind entscheidend für eine schnelle Genesung und die langfristige Schmerzlinderung. Reha-Experte Steffen Barth hat eine innovative Methode zur Selbsthilfe entwickelt, die Menschen auf ihrem Weg zu einer besseren Gesundheit unterstützt. Er vereint bewährte Rehabilitationspraktiken mit der Traditionellen Chinesischen Medizin und der Meridiantherapie, um eine ganzheitliche und schnelle Behandlung für zu Hause zu gewährleisten. So lassen sich Beschwerden effektiv selbst lindern und der Heilungsprozess aktiv unterstützen. Spezielle Notfallmaßnahmen zeigen praktische Anleitungen zur Erstversorgung bei Verletzungen.



Neuroathletik - Reha fürs Gehirn

Effektive Übungen für Menschen mit MS und anderen neurologischen Erkrankungen

von **Barbara Dr. Mecklenburg**

VAK

Buch, mit Klappen, Text, Bilder, Abbildungen, Diagramme, Charts, Grafen, Deutsch, 176 Seiten, 1. Auflage, Neuausgabe

Neuroathletik ist ein Trainingsansatz zur Verbesserung der Kommunikation zwischen Gehirn, Nervensystem und Körper. Sie basiert auf der Erkenntnis, dass Bewegungen nicht nur durch Muskeln gesteuert werden, sondern auch stark von neurologischen Prozessen beeinflusst werden. Wurde Neuroathletik bislang vor allem im Sport zur Leistungssteigerung eingesetzt, stellt die Autorin hier einen neuen Anwendungsansatz vor: Zur Verbesserung der motorischen Fähigkeiten bei neurologischen Einschränkungen.

Gehirnbasierte Übungen führen zu einer besseren Körperwahrnehmung und -koordination. Aber nicht nur das: Dr. Barbara Mecklenburg ist an Multipler Sklerose erkrankt und erzielte durch neuroathletische Übungen ebenso eine große Verbesserung in ihrem Sprachvermögen. Im Buch berichtet sie über ihre persönlichen Erfahrungen und zeigt, wie Neuroathletik erfolgreich bei der Behandlung von MS und anderen neurodegenerativen Erkrankungen oder neurologischen Einschränkungen, wie etwa nach einem Schlaganfall, eingesetzt werden kann.

Neben einem Überblick über die wissenschaftlichen Hintergründe bietet das Buch einen Praxisteil mit Übungen für das Gleichgewicht und die Körperwahrnehmung. Selbsttests ermöglichen, ein individuell angepasstes Übungsprogramm zusammenzustellen. Die anschaulich erklärten Übungen zielen darauf ab, das Gehirn zu aktivieren, die Gelenke zu mobilisieren und dem Patienten zu helfen, bestimmte Körperpunkte bewusst über das Gehirn anzusteuern. Das fördert die Vernetzung und die Zusammenarbeit der verschiedenen Gehirnareale und regt durch den Aufbau neuer Muskeln auch die Neuronenbildung an.

Die Übungen sind sehr vielseitig: Sie sind nicht nur für Menschen mit neurologischen Beeinträchtigungen geeignet, sondern können auch älteren Menschen helfen, ihre Körperbeherrschung zu stärken und so z. B. Stürze zu vermeiden.

Ca. **EUR 20,00**

ET: 21.05.2025

AT: 21.05.2025

978-3-86731-291-2

● Noch nicht lieferbar

Neustart für die Schilddrüse

Hol dir deine Power zurück: In 5 Schritten den Hormonhaushalt regulieren, Entzündungen lindern und Erkrankungen entgegenwirken

von **Dr. med. Dorothea Leinung**

Neustart · Bd. 8

riva

Softcover, Deutsch, 208 Seiten



Die Schilddrüse ist das wichtigste Organ, wenn es um den Hormonhaushalt geht. Sie produziert und reguliert Hormone, die einen enormen Einfluss auf nahezu alle Prozesse im Körper haben. Wenn sich die Schilddrüse entzündet oder vergrößert, sich Knoten bilden oder es zu einer Hashimoto-Thyreoiditis kommt, gerät ihre Funktion ins Wanken. Eine Bandbreite mentaler und körperlicher Beschwerden ist die Folge, die Stoffwechsel, Gewicht, Haut- und Haargesundheit, Muskulatur und Stimmung beeinträchtigen können. Um Betroffenen einen Fahrplan an die Hand zu geben, hat die Ärztin und Hashimotoexpertin Dr. Dorothea Leinung einen 5-Schritte-Plan erstellt, mit dem man die eigene Schilddrüse auf ganz natürlichem Weg in die richtigen Bahnen lenken kann. Das Programm hilft dabei, eine angepasste Nährstoffversorgung, die Reinigung und Stärkung der Organe und ein effektives Stressmanagement in den eigenen Alltag einzubauen, um so die Grundlage für mehr Gesundheit zu schaffen.

EUR 20,00

ET: 20.05.2025

978-3-7423-2771-0

● Noch nicht lieferbar

Spitzentitel

Lifestyle of Longevity

Voller Energie in ein längeres Leben | Mit 77 Hacks für jeden Alltag mit Sofort-Effekt

von **Kati Ernst, Kristine Zeller**

dtv Verlagsgesellschaft

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

Longevity-Hacks, die in jedes Leben passen

Wie lange will ich leben? Wie soll dieses Leben aussehen? Und wie verändert sich die Antwort, wenn ich mein Leben lang voller Energie sein könnte? Diese Fragen stellten sich Dr. Kati Ernst und Kristine Zeller, als beide die gesundheitlichen Folgen ihres stressigen Lebens zu spüren bekamen. Es war klar: so kann es nicht weitergehen. Sie entdeckten den Lifestyle of Longevity für sich, die Lebensweise für ein langes, gesundes und energetisches Leben. In ihrem Buch teilen sie Insights und Hacks, wie man die vier Bereiche Ernährung, Bewegung, Erholung und emotionale Gesundheit auch in einen trubeligen Alltag integrieren kann. Die positiven Auswirkungen zeigen sich nicht erst im Alter – sofort gibt es mehr Energie, Gesundheit und Strahlen!

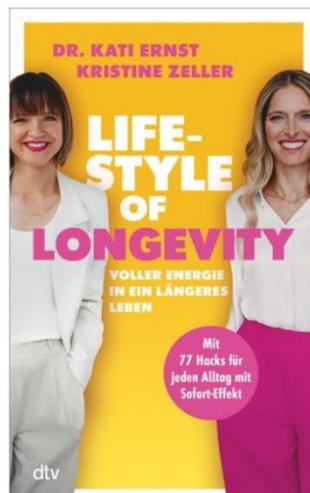
EUR 24,00

ET: 13.02.2025

AT: 13.02.2025

978-3-423-28469-1

● Noch nicht lieferbar





Spitzen-titel

Muskeln – die Gesundmacher

So bleiben wir fit, schlank und mental in Balance | Wie eine gesunde Muskulatur Körper und Psyche positiv beeinflussen können.

von Ingo Froböse

Ullstein Taschenbuch Verlag

Taschenbuch, Text, Deutsch, 320 Seiten, 1. Auflage, Auflage

Das neue Buch von Deutschlands Sportwissenschaftler Nr. 1

Bestsellerautor Ingo Froböse widmet sich in seinem neuen Buch einem bisher kaum bekannten Phänomen: der Heilkraft unserer Muskeln. Nur wenn wir die Arbeitsweise und den Einfluss unserer Muskeln auf den restlichen Körper kennen, können wir aktiv dazu beitragen, gesund zu bleiben oder es zu werden. Denn der Verlust an Muskelmasse, insbesondere in der zweiten Lebenshälfte, ist verantwortlich für viele unterschiedliche Erkrankungen wie Herzinfarkt, Diabetes oder Übergewicht. Zu wenig Muskeln sind bei Männern und Frauen über 60 die Hauptursache für viele Krankheitsprozesse. Anhand aktueller wissenschaftlicher Erkenntnisse erklärt der ausgewiesene Experte, dass und auf welche Weise unsere Muskeln nicht nur enormen Einfluss auf das Immunsystem, den Zucker- und Fett-Stoffwechsel, auf Herz und Kreislauf und die restlichen Organe haben, sondern auch in großem Umfang auf unsere Psyche.

EUR 14,99

ET: 02.01.2025

AT: 02.01.2025

978-3-548-06922-7

● Noch nicht lieferbar

SOS, ich habe Rücken

In nur 2 Minuten einfach und effektiv Schmerzen lindern und Verspannungen lösen | 50 Übungen für unteren und oberen Rücken, Lendenwirbelsäule...

von Dima Kreis

riva

Softcover, Deutsch, 176 Seiten



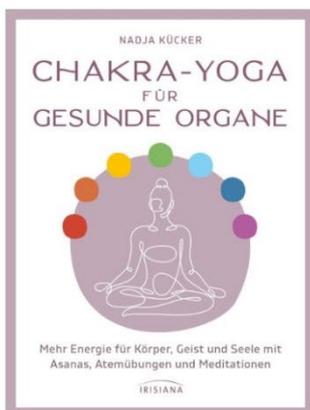
Rückenschmerzen – jede*r kennt sie und musste sich mit großer Wahrscheinlichkeit schon einmal im Leben damit auseinandersetzen. Dabei ist es egal, ob es sich um einfache Verspannungen, Blockaden, akute oder chronische Schmerzen handelt – jede Form schränkt die Beweglichkeit und Lebensqualität im Alltag ein. Doch Physiotherapeut Dima Kreis hat die Lösung: Mit seinem innovativen 2-Minuten-Konzept zeigt er, wie sich akute Beschwerden im Rücken-, Nacken- und Schulterbereich schnell und einfach lindern lassen. Die mehr als 50 Dehn- und Mobilisationsübungen werden optimal miteinander kombiniert, sodass zwei Minuten Training am Tag ausreichen, um den betroffenen Bereich zu behandeln. Das zusätzliche Ganzkörperprogramm sorgt für Beweglichkeit von Kopf bis Fuß und hilft, versteckte Schmerzauslöser zu finden und chronische Schmerzen ganzheitlich in den Griff zu bekommen. Zusammen mit dem ausführlichen Wissen über die Anatomie des Rückens und Hauptursachen von Rückenbeschwerden wie Fehlhaltungen, Bewegungsmangel, falsche oder einseitige Belastung bietet Dima ein ausgewogenes und einfaches Programm für alle an, die sich langfristig und nachhaltig gesund halten möchten.

EUR 20,00

ET: 23.04.2025

978-3-7423-2798-7

● Noch nicht lieferbar



Chakra-Yoga für gesunde Organe

Mehr Energie für Körper, Geist und Seele mit Asanas, Atemübungen und Meditationen - Mit QR-Code zu Übungsvideos und Meditationen sowie zahlreichen farbigen Übungs-Illustrationen

von Nadja Kücker

Irisiana

Paperback, mit Klappen, Deutsch, 176 Seiten, Originalausgabe

Mehr Gesundheit und Energie mit Chakra-Yoga

Die Autorin Nadja Kücker eröffnet mit diesem Ratgeber eine weitere Yoga-Dimension: Asanas, also die Körperübungen des Yoga, können nämlich gezielt eingesetzt werden, um die inneren Organe zu stärken. Diese leisten nicht nur körperlich spektakuläre Arbeit, sondern unsere Organe sind ebenso auf spiritueller Ebene wirksam und leisten einen enormen Beitrag zu geistiger Gesundheit und seelischem Wohlbefinden. Die Chakras, Energiezentren im Körper mit Verbindung zu den inneren Organen, sind die Brücke zwischen Spiritualität und Körperfunktionen. Nadja Kücker liefert neben anatomischem Wissen und medizinischen Informationen praktische Übungen wie Asanas, Meditationen und Pranayama (Atemtechnik) zu jedem der wichtigsten Organe – von Herz und Magen über Leber, Lunge und Nieren bis hin zu den Sinnesorganen.

EUR 20,00

ET: 15.05.2025

AT: 06.05.2025

978-3-424-15492-4

● Noch nicht lieferbar



Bestsellerautor*in

Ein Apfel macht gesund, drei Äpfel machen eine Fettleber

Wege zur Selbsthilfe: Wie Nährstoffe im Körper wirken und uns gesund oder krank machen

von Carsten Lekutat

Knaur MensSana Taschenbuch

Taschenbuch, Text, Deutsch, 208 Seiten, 1. Auflage, 1. Auflage

Gesunde Ernährung kann schnell anstrengend werden, da regelmäßig neue Studien erscheinen, die verschiedene Lebensmittel und Ernährungsweisen unterschiedlich bewerten. Dr. Carsten Lekutat möchte uns mitnehmen, hinter die Kulissen zu schauen: Sein Buch zeigt, wie eine ganzheitliche und individuell angepasste Betrachtung von Ernährung funktioniert. Dabei ist er kritisch gegenüber vereinfachten Ernährungsregeln und motiviert die Leser*innen, ihren eigenen Weg zu einer gesunden Ernährung basierend auf persönlichen Bedürfnissen und wissenschaftlichen Erkenntnissen zu finden. Carsten Lekutat ermutigt, den eigenen Körper und dessen Reaktionen auf verschiedene Lebensmittel und Lebensstile zu beobachten und daraus zu lernen.

EUR 14,00

ET: 01.04.2025

AT: 24.03.2025

978-3-426-65994-6

● Noch nicht lieferbar

Bestsellerautor*in

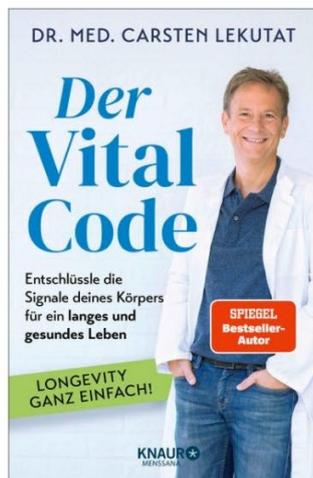
Der Vital-Code

Entschlüsse die Signale deines Körpers für ein langes und gesundes Leben | Longevity ganz einfach | SPIEGEL-Bestseller-Autor

von Carsten Lekutat

Knaur MensSana

Hardcover, Text, Deutsch, 256 Seiten, 1. Auflage, 1. Auflage



Älterwerden muss nicht zwangsläufig zu Gebrechlichkeit und Krankheit führen. Beschwerden wie stille Entzündungen, Durchblutungsprobleme, neurodegenerativer Abbau, Erschöpfung, Schlafstörungen oder ein Mangel an Mikronährstoffen sind Hindernisse auf dem Weg zu einem langen, gesunden Leben. Die Präventivmedizin bietet jedoch eine Vielzahl von Methoden, um die frühen Warnsignale des Körpers zu erkennen und entsprechend zu handeln. Dr. Carsten Lekutat erläutert fachkundig und unterhaltsam alltägliche Symptome und deren Bedeutung: Welche sind unbedenklich und wann muss ich aktiv werden? Er zeigt, was jede*r Einzelne selbst tun kann, um ein vitales Leben zu führen und Altersbeschwerden vorzubeugen.

EUR 20,00

ET: 03.02.2025

AT: 27.01.2025

978-3-426-56165-2

● Noch nicht lieferbar

Spitzentitel

Der Longevity-Kompass

Anleitung für ein langes und gesundes Leben | Der Langlebighkeitsplan für alle ab 40: Wie wir nicht nur länger leben, sondern dabei auch gesund und glücklich bleiben.

von Volker Limmroth, Gerd Wirtz

Ullstein Taschenbuch Verlag

Taschenbuch, mit Klappen, Text, Deutsch, 304 Seiten, 1. Auflage, 1. Auflage

Wie wir nicht nur länger leben, sondern dabei auch gesund und glücklich bleiben

Den Wunsch nach einem langen Leben hegen wir alle. Doch allzu oft büßen viele Menschen im hohen Alter ihre gewohnte Lebensqualität ein. Krankheiten wie Alzheimer, Diabetes und Krebs sind dafür verantwortlich. Die gute Nachricht: **Wir können alle etwas dafür tun, um länger gut zu leben.** Es gibt zahlreiche Faktoren in unserer Lebensweise, die wir selbst aktiv beeinflussen können.

Die Longevity-Experten Prof. Dr. Limmroth und Dr. Wirtz schildern in »Der Longevity-Kompass«, wie wir unsere **physische, kognitive und emotionale Gesundheit** positiv unterstützen und fit halten – um jede weitere Dekade in unserem Leben zu optimieren.

- Ein **Mitmachprogramm**, das zahlreiche **Übungen, Tipps, Ratschläge** und **Hacks** bereithält.
- Mit neuesten Erkenntnissen aus Forschung und Wissenschaft
- Von den Autoren und Hosts von »**Gesund & Gesund**«

Ein Muss für jeden, der nicht nur länger, sondern auch länger besser leben will.

»Longevity ist eines der wichtigsten Themen der Zukunft. Um dabei den eigenen Weg zu finden, braucht es fundiertes Wissen und Kompetenz, die sich wissenschaftlich basiert und gleichzeitig praxisnah in diesem spannenden Buch wiederfinden.«

Prof. Dr. Ingo Froböse, Sportwissenschaftler und Bestsellerautor

EUR 14,99

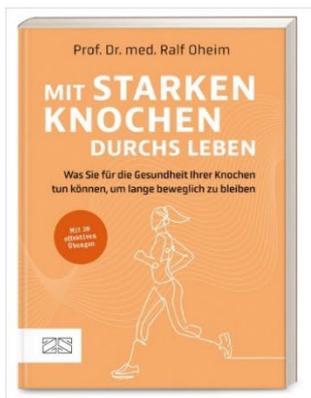
ET: 02.01.2025

AT: 02.01.2025

978-3-548-07014-8

● Noch nicht lieferbar





Mit starken Knochen durchs Leben

Was Sie für die Gesundheit Ihrer Knochen tun können, um lange beweglich zu bleiben

von **Ralf Oheim**

ZS - ein Verlag der Edel Verlagsgruppe

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

Starke Knochen – starkes Leben! Wer lange fit, aktiv und beweglich bleiben will, der muss dafür Sorge tragen, dass es den 200 kleinen und großen Wunderwerken in seinem Körper gut geht. Denn diese vollbringen täglich Höchstleistungen: Im Zusammenspiel mit Muskeln, Bändern und Gelenken sind sie an all unseren Bewegungen beteiligt, sie sind der Ort der Blutbildung, sie schützen die inneren Organe und speichern lebenswichtige Nährstoffe. Der Osteologe Prof. Dr. Ralf Oheim erläutert in seinem Buch alles Wissenswerte zur Knochengesundheit und spannt dabei einen großen Bogen: von Knochenwachstum und Knochenregeneration über Risikofaktoren und genetische Disposition für häufige Erkrankungen wie die Osteoporose bis hin zu deren Prophylaxe und Therapie. Hilfreiche Checklisten und 30 effektive Übungen, mit denen wir unsere Knochen nachhaltig stärken können, runden diesen wertvollen Ratgeber ab.

EUR 18,99

ET: 04.06.2025

AT: 23.05.2025

978-3-96584-519-0

● Noch nicht lieferbar

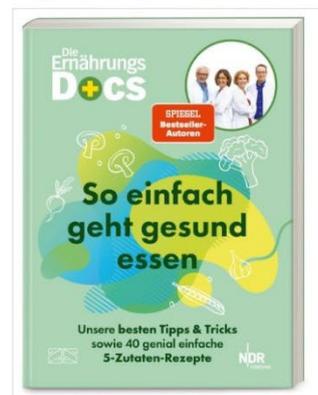
Die Ernährungs-Docs – So einfach geht gesund essen

Unsere besten Tipps und Tricks sowie 40 genial einfache 5-Zutaten-Rezepte

von **Matthias Riedl, Viola Andresen, Jörn Klasen, Silja Schäfer**

ZS - ein Verlag der Edel Verlagsgruppe

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



Ohne viel Aufwand besser essen – und dabei fitter, schlanker und gesünder werden? Das ist leichter, als Sie denken. Denn die Ernährungs-Docs verraten jetzt ihre besten Tipps und Tricks für eine Ernährungsumstellung, mit denen sie in ihren Sendungen und Praxen schon vielen Menschen geholfen haben. Das Erfolgsgeheimnis: kleine Schritte, die sich gut in den Alltag integrieren lassen, um ungesunde Routinen zu durchbrechen. Studien zeigen: Vorsätze wie „Ab heute esse ich nie wieder Kuchen“ sind zum Scheitern verurteilt. Stattdessen gilt es, mit kleinen Veränderungen große Effekte zu erzielen: zum Beispiel herkömmliche Pasta gegen Hülsenfrucht-Nudeln zu tauschen, auf pflanzliche statt auf tierische Proteine zu setzen oder lieber Nüsse als Süßes zu snacken. Und auch, was das Selberkochen angeht, gibt es ab jetzt keine Ausreden mehr: Denn die Ernährungs-Docs präsentieren 40 gesunde 5-Zutaten-Rezepte, die schneller auf dem Tisch stehen, als der Pizzadienst liefern kann.

EUR 18,99

ET: 02.04.2025

AT: 25.03.2025

978-3-96584-518-3

● Noch nicht lieferbar



Endlich schwindelfrei

Für sicheres Gleichgewicht und neue Balance im Leben: Mit 50 Übungen aus der medizinischen Praxis

von **Uso Walter, Lucia Schmidt**

ecoWing

📖 Hardcover, Fadenbindung, mit Lesebändchen, Text, Deutsch, 240 Seiten, 1. Auflage

Selbsthilfe bei Schwindel

Wer an Schwindel leidet, hat nicht nur Probleme beim Gehen und Stehen, sondern es fehlt ihm auch das Gefühl von Sicherheit und Halt. HNO-Arzt und Schwindelexperte Dr. Uso Walter klärt auf, wie man Gleichgewichtsstörungen erfolgreich behandelt und gibt viele praktische Tipps.

Ist der Gleichgewichtssinn gestört, kommen wir körperlich und seelisch aus der Balance. Schwindel ist nach Schmerzen das häufigste Symptom, wegen dem Patienten einen Arzt aufsuchen. Viele Betroffene entwickeln Unsicherheit und Angst durch das Wanken und Drehen im Kopf. Tauchen diese Patienten beim Hausarzt auf, finden sie dort oft keine ausreichende Hilfe. Denn Gleichgewichtsstörungen stellen auch Ärzte immer wieder vor eine große Herausforderung. Das liegt vor allem daran, dass Schwindel sehr viele unterschiedliche Ursachen haben kann. Dieses Buch gibt einen Überblick über die verschiedenen Schwindelarten und hilft, die Gründe für die eigenen Beschwerden zu erkennen. Anhand von Fallbeispielen klärt es über moderne Therapien auf und bietet mit zahlreichen Übungen Hilfe zur Selbsthilfe.

EUR 24,00

ET: 17.04.2025

AT: 17.04.2025

978-3-7110-0340-9

● Noch nicht lieferbar



Starke Frauen, starke Nerven

Wie du trotz Stress und Krisen resilient und achtsam bleibst

von **Vera Starker**

Remote Verlag

Taschenbuch, Deutsch, 280 Seiten, 1. Auflage

EUR **20,99**

ET: 20.02.2025

978-1-960004-89-5

● Noch nicht lieferbar

Durchatmen, Kinn hoch, mutig weitergehen – Finde deinen Weg zur Resilienz

Hast du gerade das Gefühl, dass eine Krise die nächste jagt? Brauchst du dringend eine Verschnaufpause? Merkst du, dass deine mentale Stärke immer weiter abnimmt?

Du spürst, wie sich Druck und Stress durch viele negative Nachrichten zu einer hohen Mauer auftürmen. Deine Widerstandsfähigkeit und deine emotionale Stabilität schwinden.

Du würdest gern mehr Achtsamkeit in deinen Alltag bringen, schaffst es aber nicht. Stattdessen schwirrt dir der Kopf vor lauter Mental Load und du sehnst dich nach mehr Zuversicht.

Hole dir mit diesem Buch mehr mentale Stärke, auch in unsicheren Zeiten

„Starke Frauen, starke Nerven“ ist ein Ratgeber mit Workbook-Charakter, der auf wissenschaftlichen Erkenntnissen beruht. Vera Starker und Katharina Roos bieten dir hier **eine Antwort auf die Frage**, wie du trotz vieler Krisen **dein Leben weiterhin zuversichtlich** gestaltest. Sie helfen dir dabei, deine **Lebensqualität zu verbessern** und deinen eigenen Weg zur **Resilienz** zu finden.

Lege neue Grundsteine für dein erfülltes Leben

Dieser Ratgeber vermittelt das **nötige Wissen zum Thema Resilienz** und hilft dir dabei, deine **mentale Gesundheit zu stärken**. Er bietet dir:

- praktische, humorvolle und **wissenschaftlich fundierte Ansätze**, um dein persönliches Resilienzprofil zu entwickeln
- Unterstützung, um deine **Achtsamkeit** und emotionale Stabilität zu verbessern
- hilfreiche **Methoden zur Stressbewältigung** und Stärkung des eigenen Selbstvertrauens
- einen **Selbsttest** und die kostenlose Teilnahme am ersten von fünf Modulen einer **Reihe zum Aufbau der persönlichen Resilienz**
- eine Kombination aus **bewährten Methoden** und **psychologischen Strategien**, um deine Resilienz auch **langfristig** zu stärken

„Starke Frauen, starke Nerven“ unterstützt dich außerdem dabei,

Ruhe zu bewahren und zuversichtlich zu bleiben: Angesichts der vielen Krisen auf der Welt ist es normal, ein Gefühl des Kontrollverlustes zu verspüren. In diesem Buch erfährst du, wie du deine Energie auf die Bereiche deines Lebens lenkst, die du beeinflussen kannst. So kannst du deine Ziele erreichen, auch wenn die äußeren Umstände herausfordernd sind.

Vertrauen in deine Fähigkeiten zu entwickeln: Oft glauben wir, dass wir nicht stark genug sind, uns den Problemen dieser Welt zu stellen. Wir fühlen uns hilflos. Unsere mentale Gesundheit leidet. Dieses Buch animiert dich dazu, deine innere Stärke wiederzuentdecken. Durch verschiedene Techniken hilft es dir, dein Selbstvertrauen und deine Resilienz nachhaltig zu stärken.

Chancen in der Krise zu sehen: Oft konzentrieren wir uns in einer Krise ausschließlich auf die negativen Aspekte. Das erhöht unseren mentalen Stress; wir erkennen mögliche Chancen nicht. Dieses Buch lässt dich auch in Krisenzeiten wachsen, damit du selbstbewusst und achtsam aus jeder Krise hervorgehst und ein erfülltes Leben führst.

Begib dich auf eine Reise zu mehr Lebensmut

Bist du bereit für eine tiefe innere Stärke und ein neues Maß an Selbstbewusstsein? Für mehr Lebensqualität und Wohlbefinden? Für mehr Achtsamkeit und ein unglaubliches Gefühl der Selbstwirksamkeit? Dann lies „Starke Frauen, starke Nerven: Wie du trotz Stress und Krisen resilient und achtsam bleibst“ und **reiß** mit deiner neu gewonnenen Resilienz **die hohe Mauer** aus Druck und Stress **ein**.



Schmerzfrei 2.0

Der Vitalitäts-Code. In 3 Minuten täglich fit und leistungsfähig bis ins hohe Alter.

von **Alexander Srokovskiy**, zusammen mit **ForwardVerlag**, herausgegeben von **StudyHelp GmbH ForwardVerlag**

Paperback, Text, Deutsch, 250 Seiten, 1. Auflage

Stellen Sie sich ein Leben vor ohne Schmerzen, voller Energie und Vitalität – unabhängig von Ihrem Alter! Der bekannte Experte Alexander Srokovskiy führt Sie in eine Welt, in der Sie Ihren Körper von innen heraus stärken und verjüngen können. Verspannungen und Schmerzen sind Warnsignale – Ihr Körper sagt Ihnen, dass etwas im Ungleichgewicht ist. Dieses Buch zeigt Ihnen, wie Sie den Dominoeffekt stoppen und Ihre Balance finden können.

Basierend auf jahrelanger Forschung und der revolutionären Muskelgedächtnis-Methode zeigt Ihnen Alexander, wie Sie durch einfache, wirkungsvolle Techniken und Routinen Ihre Gesundheit nachhaltig optimieren können. In einer modernen Welt voller degenerativer Gewohnheiten wie stundenlangem Sitzen und ständiger Erreichbarkeit, bietet dieses Buch effektive Lösungen, um Ihr Körpergleichgewicht zurückzugewinnen.

Von den neuesten Anti-Aging-Trends über gezielte Ernährungstipps bis hin zu effektiven Übungen für eine jugendliche Wirbelsäule in nur 3 Minuten täglich – dieses Buch bietet alles, was Sie brauchen, um nicht nur schmerzfrei, sondern auch kraftvoll und energiegeladener zu bleiben. Mit wissenschaftlich fundierten Methoden und leicht umsetzbaren Tipps ist dieses Buch Ihr Schlüssel zu einem vitalen und beschwerdefreien Leben.

Machen Sie sich bereit, die Kontrolle über Ihre Gesundheit zu übernehmen und Ihre besten Jahre vor sich zu haben!

+ Einfache und zeitsparende Schritt-für-Schritt-Anleitungen inklusive 3D-Illustrationen

+ QR-Codes zu kurzen Übungsvideos

+ Geführte Meditation für Schmerzfreiheit und Vitalität

+ Checkliste zur einfachen Umsetzung in den Alltag

Warum Sie dieses Buch kaufen sollten:

Sie lernen:

- Die Geheimnisse einer jugendlichen Wirbelsäule in nur 3 Minuten täglich.
- Einfache Ernährungs-Hacks, um Entzündungen zu reduzieren und Ihre Vitalität zu steigern.
- Gezielte Übungen, um Verspannungen und Schmerzen nachhaltig zu lindern.
- Effektive Anti-Aging-Techniken, die wirklich funktionieren.
- Die wichtigsten Nährstoffe für starke Knochen und Muskeln.
- Wie die Optimierung von Darmgesundheit und Hormonbalance für mehr Leistungsfähigkeit sorgt.
- Mit welchen Eigenosteopathie-Techniken Sie Ihr Lymphsystem und Ihre Organe unterstützen können.
- Wie gezielte Atemtechniken und Muskelmeditation Ihre Energie und Lebensqualität revolutionieren.
- Wer Ihre Haltung wirklich kontrolliert und wie Sie dieses Wissen für sich nutzen können.

EUR **20,00**

ET: 28.01.2025

978-3-98755-138-3

● Noch nicht lieferbar