

## **Standing Order Frühjahr 2025 „Fit & Schön“**

Dortmund, im Januar 2025

Sehr geehrte Damen und Herren,

Die Sammlung „Fit & Schön“ bietet Ihnen wertvolle Impulse für ein gesundes und aktives Leben. Von Fitness über Ernährung bis hin zu Schönheitsritualen – hier finden Sie alles, was Sie braucht, um sich rundum fit und wohlfühlen.

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

Zu Ihrer Information hier eine Kostenübersicht für das Gesamtpaket:

**17 Titel, ca. € 339,83 ./ . 10% Bibliotheksrabatt = ca. € 305,85**

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

### Fit & Schön

		978-3-	
1	Becker, B.	Strong & Healthy	965845046 ZS
2	Bielecki, C.	Yogapower	742328243 riva
3	Bowers, P.	Mit positivem Mindset durch die Menopause	968590790 Franckh-Kosmos
4	Deboo, E.	Krafttraining für Senioren	742322807 riva
5	Delp, C.	Richtig Dehnen & Stretchen	613509962 Motorbuch
6	Deuchars, M.	Fitness - Federleicht!	38763215 Midas Collection
7	Froböse, I.	Der Männer-Gesundheitscode	517103556 Südwest
8	Jäger, S.	Fit und gesund - für Frauen ab 50	863361792 Verbraucher-Zentrale NRW
9	Krieger, S.	Positive Aging Yoga	767913066 Copress
10	Lawrence, M.	Hot & Happy	758700262 FISCHER
11	Lorch, T.	Frauen trainieren anders	863747510 Mankau
12	Lyon, G.	Forever Strong	867312813 VAK
13	Pelligrini, M.	Wand-Pilates	966649124 Heel
14	Pelz, M.	Dein Stoffwechsellurbo für die Wechseljahre	517103938 Südwest
15	Röske, T.	Die Fettverlust Formel	987551253 Forward
16	Williams, L.	Easy Keto – Einfach schlank!	960934516 EMF
17	Wort & Bild Verlag	Sie haben Ihr Wunschgewicht erreicht!	927216907 Wort & Bild

**17 Titel zum Gesamtpreis von 339,83 €**  
**./ 10 % Bibliotheksrabatt ca. 305,85 €**

## Standing Order Frühjahr 2025

### Fit & Schön

1	Becker, B.	Strong & Healthy	26,90 €	04.01.
2	Bielecki, C.	Yogapower	20,00 €	17.06.
3	Bowers, P.	Mit positivem Mindset durch die Menopause	22,00 €	17.02.
4	Deboo, E.	Krafttraining für Senioren	15,00 €	18.02.
5	Delp, C.	Richtig Dehnen & Stretchen	19,95 €	25.02.
6	Deuchars, M.	Fitness - Federleicht!	12,00 €	20.01.
7	Froböse, I.	Der Männer-Gesundheitscode	20,00 €	02.04.
8	Jäger, S.	Fit und gesund - für Frauen ab 50	20,00 €	02.
9	Krieger, S.	Positive Aging Yoga	26,00 €	06.02.
10	Lawrence, M.	Hot & Happy	18,00 €	28.05.
11	Lorch, T.	Frauen trainieren anders	20,00 €	07.04.
12	Lyon, G.	Forever Strong	28,00 €	26.02.
13	Pelligrini, M.	Wand-Pilates	18,00 €	31.01.
14	Pelz, M.	Dein Stoffwechsellurbo für die Wechseljahre	18,00 €	12.03.
15	Röske, T.	Die Fettverlust Formel	18,00 €	13.05.
16	Williams, L.	Easy Keto - Einfach schlank!	14,99 €	28.01.
17	Wort & Bild Verlag	Sie haben Ihr Wunschgewicht erreicht!	22,99 €	04.01.

**17 Titel zum Gesamtpreis von 339,83 €**  
**./. 10 % Bibliotheksrabatt ca. 305,85 €**

## Strong & Healthy

Meine 6-Wochen-Challenge: Mehr Muskeln und weniger Fett mit Pilates-Krafttraining und proteinreicher Ernährung

von **Barbara Becker**

ZS - ein Verlag der Edel Verlagsgruppe

📖 Hardcover, Text, Deutsch, 176 Seiten, 1. Auflage, 1. Auflage

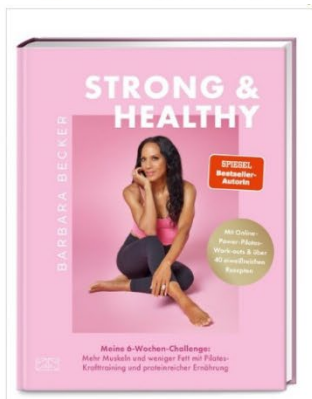
EUR 26,90

ET: 04.01.2025

AT: 19.12.2024

978-3-96584-504-6

● Noch nicht lieferbar



Schlanker, fitter, gesünder. Wie man das schafft, ist für Fitness-Ikone Barbara Becker keine Frage: mit Muskeltraining und eiweißreicher Ernährung. Ihre einzigartige Kombination aus Power-Pilates und High-Protein-Gerichten macht's möglich, dass Frauen sich mit über 40 die Muskeln zurückholen, die sie mit 30 mal hatten – um dadurch Übergewicht und andere gesundheitliche Beschwerden loszuwerden. Für ihr neues Buch hat die „Pilates-Queen“, in Zusammenarbeit mit ihrer Trainerin Tanja Krodol, spezielle Übungszirkel entwickelt, die sich an Einsteigerinnen ebenso wie an Fortgeschrittene richten. Sie funktionieren mal mit, mal ohne Equipment – und werden von schnellen Genussrezepten begleitet, die viel Eiweiß enthalten. Das fördert nicht nur den Muskelaufbau und die schlanke Linie, sondern sorgt auch für ein fittes Immunsystem, mentale Kraft und gute Laune. Mehr Muskeln, weniger Fett: Barbara Becker zeigt auf der Pilates-Matte und in der Küche, wie es geht und wie jede Frau es Schritt für Schritt schaffen kann. Pilates und Protein – das ist Power im Doppelpack!

## Yogapower

Nutze die Kraft der Asanas, um deinen Core zu stärken und deine Stabilität zu trainieren. Mit 6-Wochen-Plan und über 10 Workouts zu mehr Fitness u...

von **Christine Bielecki**

riva

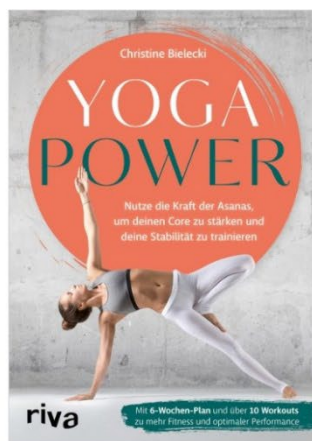
📖 Softcover, Deutsch, 192 Seiten

EUR 20,00

ET: 17.06.2025

978-3-7423-2824-3

● Noch nicht lieferbar



Jede\*r fünfte Deutsche praktiziert mittlerweile Yoga – eine Vervielfachung gegenüber 2018. Um die Asanas korrekt auszuführen, werden Kraft und Stabilität benötigt – Elemente, die auch beim Ausüben anderer Sportarten von Vorteil sind und zahlreiche gesundheitliche Vorteile mit sich bringen: Wer seinen Körper stabil und kräftig hält, beugt Rückenschmerzen und Verletzungen vor, sorgt für eine bessere Haltung und fördert Koordination und Balance. Yogalehrerin Christine Bielecki weiß diese Wirkung von Yoga zu nutzen und hat mit »Yogapower« eine neue Form des Stabilitätstrainings entwickelt: Sie hat die effektivsten kraftfördernden Asanas ausgewählt, die einen schrittweisen Aufbau der Tiefenmuskulatur ermöglichen. Mit einem speziellen Plan kann man – egal, welches Fitnesslevel man hat und ob man aus dem Yoga, dem Kraftsport oder dem Breitensport kommt – in sechs Wochen die eigene Grundstabilität bis hin zur schwierigsten Variante der Chaturanga Dandasana aufbauen. Rund zehn weiterführende Workouts bieten darüber hinaus die Möglichkeit, das Training abwechslungsreich zu gestalten. Wer Lust auf etwas Neues hat, liegt mit »Yogapower« genau richtig!



## Mit positivem Mindset durch die Menopause

Verliere Gewicht, liebe deinen Körper und umarme das Leben. Der Topseller aus den USA

von **Pahl Bowers**

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

📖 Softcover, mit Klappen, Deutsch, 264 Seiten, 1. Auflage

EUR 22,00

ET: 17.02.2025

978-3-96859-079-0

● Noch nicht lieferbar

Keine Frau kommt an ihnen vorbei: Mit den Wechseljahren beginnt ein neuer Lebensabschnitt, der viele körperliche Veränderungen mit sich bringt. Hormonchaos, Hitzewallungen, Muskelabbau oder Gewichtszunahme treten als lästige Begleiterscheinungen auf und machen vielen Frauen auch seelisch zu schaffen.

Pahl Bowers zeigt in diesem Buch einen neuen Ansatz, diese Lebensphase zu gestalten und sie voller Energie zu erleben. Sie räumt mit gängigen, für viele Frauen unerreichbaren Fitness- und Ernährungszielen während der Wechseljahre auf und plädiert für Entschleunigung, ein positives Mindset und einen wertschätzenden Umgang mit dem eigenen, sich verändernden Körper. Unter Zuhilfenahme der Prinzipien, Mechanismen und Erkenntnisse der kognitiven Verhaltenstherapie und des Journaling gibt sie ihren Leserinnen eine Anleitung, wie man sich von schlechten Gedanken befreien und die guten Gedanken ins Zentrum des eigenen Denkens und Fühlens stellen kann. So gelingt es, eine neue Verbindung zum eigenen Ich aufzubauen und in die genau richtige Aktivität zu kommen, ohne Druck und schlechtes Gewissen.

weniger

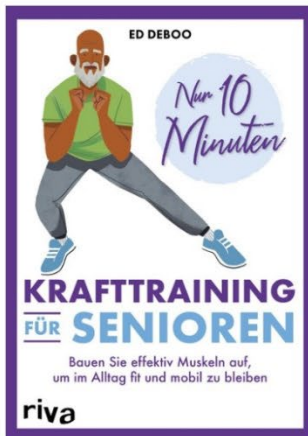
## Nur 10 Minuten – Krafttraining für Senioren

Bauen Sie effektiv Muskeln auf, um im Alltag fit und mobil zu bleiben | 40 einfache Übungen für Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit

von **Ed Deboo**, übersetzt von **Jan Großhörmigen**

riva

Softcover, Deutsch, 160 Seiten



Die Bevölkerung wird immer älter und somit suchen immer mehr Menschen nach Wegen, Alterserscheinungen wie abnehmender Mobilität und Muskelkraft entgegenzuwirken. Denn eine gute körperliche Fitness und starke Muskulatur bilden die Grundlage für ein langes und gesundes Leben: Durch regelmäßige Bewegung werden nicht nur die Muskeln, Knochen und Gelenke gestärkt, sondern auch Schmerzen gelindert, Immun- und Herz-Kreislauf-System angeregt sowie Balance und kognitive Funktionen gefördert. Physiotherapeut und Fitnesstrainer Ed Deboo zeigt, wie selbst im hohen Alter effektiv trainiert und Kraft aufgebaut werden kann – und das in nur zehn Minuten am Tag. Die 40 modern illustrierten Übungen sind einsteigerfreundlich gestaltet, mit und ohne Gewichten durchführbar und individuell an das Fitnesslevel anpassbar. In den 10-Minuten-Workouts werden alle Muskelgruppen in den Fokus genommen, was ein ausgewogenes und effektives Training garantiert, um stark, fit und gesund zu bleiben. Somit ist Fitness keine Frage des Alters mehr!

EUR 15,00

ET: 18.02.2025

978-3-7423-2280-7

● Noch nicht lieferbar



## Richtig Dehnen & Stretchen

Fit im Alltag und für jeden Sport

von **Christoph Delp**

Motorbuch Verlag

Softcover, Deutsch, 144 Seiten, 1. Auflage

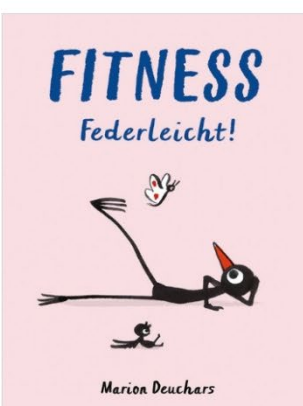
Bestsellerautor Christoph Delp präsentiert 77 effektive Übungen und 15 maßgeschneiderte Workouts, die gezielt die Beweglichkeit verbessern und sportliche Leistungen steigern. Mit klaren Anleitungen zeigt Delp, wie regelmäßiges Dehnen Verletzungen vorbeugt, die Regeneration fördert und Muskelverkürzungen vermeidet. Ob im Sport oder Alltag: Dehnen hilft, Verspannungen zu lösen und das allgemeine Wohlbefinden zu steigern. Zudem gibt's nützliche Tipps zu Trainingsgeräten und Antworten auf häufige Fragen rund ums Dehnen. Perfekt für Anfänger und erfahrene Sportler - wissenschaftlich fundiert und praktisch umsetzbar.

Ca. EUR 19,95

ET: 25.02.2025

978-3-613-50996-2

● Noch nicht lieferbar



Empfehlungstitel

## Fitness - Federleicht!

Entspannte Übungen für jeden Tag

von **Marion Deuchars**

Midas Collection

Hardcover, Fadenbindung, Deutsch, 88 Seiten

**Keine bierernsten Anweisungen, sondern eine vergnüglich-verspielte Anleitung für mehr Fitness im Alltag.**

Fitness kann auch Spaß machen!

Das perfekte Geschenk für alle, die sich lieber verzaubern als herumkommandieren lassen. In dieser charmanten Fortsetzung des Bestsellers »Yoga - Federleicht« führt Marion Deuchars ihren beliebten Vogel Bob durch sein tägliches Workout.

Von ganzheitlichen 10-Minuten-Workouts bis hin zu spezifischen Übungen, die sich auf verschiedene Körperteile konzentrieren, sorgen ihre schrulligen Charaktere und ihr charmanter Stil für eine humorvolle Note in diesem beliebten Genre.

Verabschieden Sie sich von der Angst vor dem Training und meistern Sie die wichtigsten Schritte zur Fitness mit einem Lächeln auf den Lippen. Was dieser Vogel kann, kann jeder!

EUR 12,00

ET: 20.01.2025

978-3-03876-321-5

● Noch nicht lieferbar



## Der Männer-Gesundheitscode – Lebenslang fit und voller Energie

Alles zu: Bauchfett, Muskelabbau, Midlife Crisis, Libido & Co

von Ingo Froböse, Peter Großmann

Südwest

📖 Paperback, mit Klappen, Deutsch, 224 Seiten

EUR 20,00

ET: 02.04.2025

AT: 24.03.2025

978-3-517-10355-6

● Noch nicht lieferbar

### Männergesundheit ist kein Zufall!

Ob wachsender Bauch, Haarausfall, Muskelabbau, Schlafstörungen, verringerte Libido oder Gelenksbeschwerden. Die meisten Veränderungen kommen nicht plötzlich wie ein unabwendbares Schicksal, sondern sind hausgemacht. Darin steckt aber auch eine gute Botschaft: wenn „Mann“ Einfluss hat, dann kann er auch Dinge verändern und zwar in jedem Alter. In ihrem Buch decken Bestsellerautor und Gesundheitsexperte Ingo Froböse und Fernsehmoderator Peter Großmann Mythen und Irrtümer rund ums Thema Männergesundheit auf, erzählen humorvoll von eigenen Erfahrungen und geben viele praktische Tipps, die jeden Mann zum Architekten seines eigenen Wohlbefindens machen. Mit ihrer Männergesundheitsformel zeigen die beiden Autoren, was „jederMann“ tun kann, um fitter, leistungsfähiger und ausgeglichener zu sein und dies auch zu bleiben.

- Das neue Buch vom renommierten Gesundheitsexperten und Bestsellerautor Prof. Dr. Ingo Froböse gemeinsam mit Sportjournalist und TV-Moderator Peter Großmann
- Einfach umzusetzende Übungen und Experteninterviews zu den wichtigsten Themen wie Bluthochdruck, Muskelabbau, Schlafstörungen und Prostatabeschwerden
- Wissenschaftlich fundierte Fakten – humorvoll erzählt mit eigenen Erfahrungsberichten



## Fit und gesund - für Frauen ab 50

von Silke Jäger

Verbraucher-Zentrale NRW

📖 Buch, Deutsch, 176 Seiten, 1. Auflage, Neuauflage

ca. EUR 20,00

ET: Februar 2025

978-3-86336-179-2

● Noch nicht lieferbar

Eine heute 50-jährige Frau wird im Durchschnitt 88,2 Jahre alt. Sie kann mit einer 13-prozentigen Wahrscheinlichkeit überdies auch noch ihren 100. Geburtstag erleben! Doch wie sieht das Leben im vermeintlichen Alter aus, das noch so weit weg scheint?

**Der Ratgeber behandelt die Themen Physiologie, Bewegung, Ernährung, Schmerzen behandeln, Immunsystem stärken und geistige Fitness:**

- Menopause, Hormonhaushalt, Knochenbau, Nährstoffbedarf: Was verändert sich im weiblichen Körper?
- Sport – Muskelaufbau statt Muskelabbau, Ausdauer und Stressmanagement: Warum Bewegung so wichtig ist
- Ernährung: Was und wie viel tut mir gut? Welche Nährstoffe jetzt wichtig werden
- Knackende Knochen, schmerzende Knie, Nackenverspannungen, Rückenschmerzen: Was ist normal?

## Positive Aging Yoga

Harmonie für Körper und Geist. Mit positiver Psychologie und Yoga gesund älter werden. Langlebigkeit und Beweglichkeit im Alter mit Yogaübungen ...

von Sabine Krieger

Copress

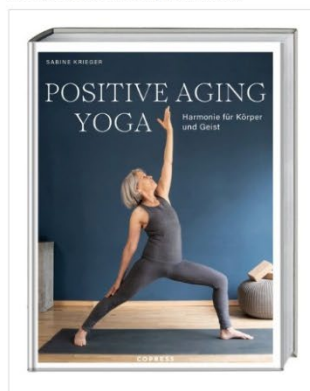
📖 Softcover, Deutsch, 224 Seiten

EUR 26,00

ET: 06.02.2025

978-3-7679-1306-6

● Noch nicht lieferbar



### Positive Aging Yoga: Aktives und gesundes Älterwerden für mehr Lebensfreude, Akzeptanz und Beweglichkeit

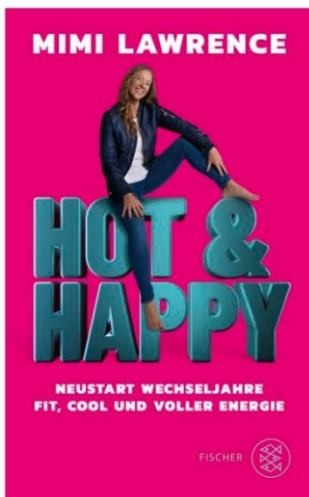
Unsere Lebenserwartung steigt konstant. Deswegen wird es immer wichtiger, die Herausforderungen des Älterwerdens nicht nur anzunehmen, sondern diese auch mit Freude und Vitalität zu gestalten.

»Positive Aging Yoga« verbindet positive Psychologie und speziell entwickelte Yoga-Praktiken für Senioren, damit Sie sich im Alter fit, gesund und glücklich fühlen. Die Autorin Sabine Krieger entdeckte im Alter von 63 Jahren ihre Leidenschaft für Yoga neu und entwickelte mit Hilfe ihrer Ausbildungen in Vinyasa Yoga und Yogatherapie mit »Positive Aging Yoga« eine Methode, um die Lebensqualität im Alter nachhaltig zu verbessern.

### Mit positiver Psychologie und Yoga zu einem glücklichen Selbstbild und einem gesunden Körper im Alter

- **Positive Aging Methode:** Das Buch vermittelt, wie körperliche und geistige Veränderungen des Älterwerdens als natürlicher Bestandteil des Lebens akzeptiert werden können. Positive Psychologie und Yoga können dazu beitragen, aktiv und gesund älter zu werden, um ein langes und erfülltes Leben zu führen.
- **Yoga für Senioren:** Die vorgestellten Yoga-Übungen und Atemtechniken für Senioren zielen darauf ab, **Gelenkschmerzen zu lindern und Schmerzen im Alter zu reduzieren**. Sie wurden speziell für ältere Menschen entwickelt, um Beweglichkeit und geistige Klarheit zu fördern.
- **Praktische Integration in den Alltag:** Die Anleitungen sind **ideal für Anfänger ab 50**, die eine regelmäßige Yoga-Routine aufbauen möchten, um ihre Gesundheit und Beweglichkeit zu fördern. Sie enthalten wertvolle Tipps zur einfachen Integration von Yoga in den Alltag.
- **Selbstakzeptanz und positive Veränderung:** Die persönlichen Geschichten der Autorin bieten Einblicke und Motivation, um veraltete Selbstbilder abzulegen und ein erfülltes Leben im Alter zu führen. Das hilft dabei, die Selbstakzeptanz zu stärken.

»Positive Aging Yoga« unterstützt ein erfülltes und gesundes Leben im Alter. Mit gezielten Yoga- und Psychologie-Techniken wird gezeigt, wie das Beste aus jedem Lebensjahr herausgeholt werden, Langlebigkeit und Beweglichkeit gefördert und die Lebensqualität gesteigert werden kann. **Dieses Buch ist der ideale Begleiter für ein gesundes, aktives und bewusstes Älterwerden.**



## Hot & Happy

Neustart Wechseljahre: Fit, cool und voller Energie

von **Mimi Lawrence**

**FISCHER**

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

Statt die Wechseljahre als lästiges Übel zu sehen, ermutigt Mimi Lawrence ihre Leserinnen zu einem positiven Blick auf diese Lebensphase. Sie kombiniert die neuesten wissenschaftlichen Erkenntnisse mit praktischen Tipps, um körperliche Symptome wie Hitzewallungen, Schlaflosigkeit und Gewichtszunahme zu meistern. Lawrence vermittelt zugängliche Ansätze für Ernährung, mentale Gesundheit und körperliche Fitness, zugeschnitten auf die Bedürfnisse berufstätiger Frauen und Mütter. Statt sich auf oft teure, komplizierte oder widersprüchliche Fitnesskonzepte zu stützen, setzt sie darauf, nachhaltige und gesunde Gewohnheiten zu etablieren, und zeigt, wie Selbstfürsorge und positives Denken dazu beitragen, die Wechseljahre nicht einfach nur zu bewältigen, sondern sie mit Freude und Gelassenheit zu erleben.

EUR 18,00

ET: 28.05.2025

AT: 09.05.2025

978-3-7587-0026-2

● Noch nicht lieferbar

## Frauen trainieren anders. Fitness und Sport im Einklang mit deinen Hormonen

Mit Tipps für zyklusbasiertes Training, Schwangerschaft, Menopause, 40+ u. v. m. Inklusive 3 Erklär-Videos und 2 Audio-Laufmeditationen

von **Tabea Lorch**

**Mankau Verlag**

📖 Softcover, mit Klappen, Deutsch, 190 Seiten, 1. Auflage, 1. Auflage



### Frauenkörper - Frauentraining

Weil Frauenkörper anders ticken

Gutes Training für Frauen – warum wird dieses wichtige Thema in der Sportwissenschaft vernachlässigt? Viele sportliche und fitnessbegeisterte Frauen suchen nach sinnvollen, individuellen Empfehlungen. Angesichts der begrenzten Studienlage ist es entscheidend, aktuelle Erkenntnisse in frauenspezifisches Training zu integrieren und bestehende Wissenslücken mit langjähriger Erfahrung zu schließen.

Genau das gelingt Tabea Lorch in ihrem Buch „Frauen trainieren anders“. Die Sportwissenschaftlerin vermittelt ein fundiertes Verständnis für ein Training, das auf der weiblichen Physiologie basiert, und beleuchtet die verschiedenen Lebensphasen einer Frau und die daraus entstehenden spezifischen Bedürfnisse.

Das Buch bietet Übungen und Trainingspläne für alle Fitnesslevel, sodass Leserinnen sofort mit dem Training beginnen können. Praktische Empfehlungen werden durch wertvolle Tipps zu Ernährung und Regeneration ergänzt.

Tabea Lorch beantwortet zentrale Fragen für das Training in unterschiedlichen Lebensphasen:

- Zyklusbasiertes Training in den fruchtbaren Jahren
- Schwangerschaft und Wiedereinstieg danach
- Training vor, während und nach der Menopause
- Linderung von Zyklusstörungen und menopausalen Symptomen durch gezieltes Training

Ein unverzichtbarer Leitfaden für alle Frauen, die ihre Fitness gezielt und effektiv gestalten möchten!

EUR 20,00

ET: 07.04.2025

AT: 31.03.2025

978-3-86374-751-0

● Noch nicht lieferbar

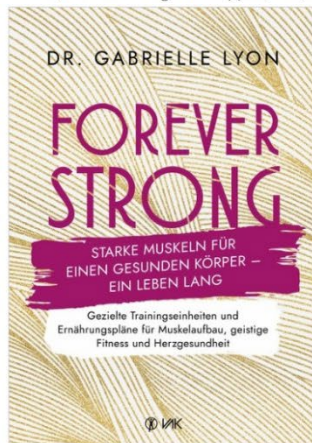
## Forever Strong

Starke Muskeln für einen gesunden Körper - ein Leben lang

von **Gabrielle Lyon**

**VAK**

📖 Buch, Fadenbindung, mit Klappen, Text, Abbildungen, Diagramme, Charts, Grafen, Deutsch, 448 Seiten, 1. Auflage, Neuauflage



Für einen gesunden Körper sind starke Muskeln unerlässlich! Die Allgemeinmedizinerin Dr. Gabrielle Lyon klärt über die fundamentale Bedeutung starker Muskeln für die Gesundheit unseres gesamten Körpers auf. Zahlreiche Patienten, die mit so unterschiedlichen Beschwerden wie Herz-Kreislauferkrankungen oder Diabetes zu ihr kamen, hatten alle das gleiche Grundproblem: Sie hatten nicht etwa zu viel Fett, sondern eine schlecht ausgebildete, zu schwache Muskelmasse.

Muskeln sind das größte endokrine Organ des Körpers und hauptverantwortlich für gesunde Alterungsprozesse. Mit zunehmendem Alter setzt ein Verlust an Muskelmasse ein, dem wir entgegenwirken sollten. Zu wenig Muskeln sind verantwortlich für viele unterschiedliche Erkrankungen von Herzinfarkt bis Übergewicht und sowohl bei Frauen als auch bei Männern über 60 Hauptursache für viele Krankheitsprozesse. Zudem haben unsere Muskeln großen Einfluss auf unser Immunsystem, den Zucker- und Fettstoffwechsel und unsere Organe.

Die Autorin ist Gründerin des Institute for Muscle-Centric Medicine, wo sie das Thema Muskelaufbau in den Fokus rückt. Hier präsentiert sie das von ihr entwickelte Therapieprogramm, mit dem Menschen – egal welchen Alters und egal mit welchen körperlichen Beeinträchtigungen oder Vorerkrankungen – optimal Muskelmasse aufbauen können. Gezielte Trainingseinheiten kombiniert mit bewusster Ernährung und der richtigen Selbstfürsorge machen den Körper fit gegen Bluthochdruck, Übergewicht und Autoimmunerkrankungen und helfen dabei, Erkrankungen wie Alzheimer oder (Alters-) Diabetes bestmöglich vorzubeugen. Wissenschaftlich fundiert und praktisch ausgerichtet für einen starken und gesunden Körper – ein Leben lang.

EUR 28,00

ET: 26.02.2025

978-3-86731-281-3

● Noch nicht lieferbar



## Wand-Pilates

Topfit in 28 Tagen

von **Marine Pelligrini**

Heel

Softcover, Deutsch, 176 Seiten

„Jeder Moment deines Lebens kann der Beginn einer großen Sache werden.“  
Joseph Pilates

Möchten Sie einen starken Rücken, eine gute definierte Figur und mehr Körperspannung haben? Sie brauchen nur eine Wand. In diesem Buch stellen wir Ihnen ein 28-Tage-Programm vor, mit dem Sie das ganz leicht erreichen können. Mit einfachen, effektiven Wand-Pilates-Übungen, die für Anfänger und Pilates-Profis gleichermaßen geeignet sind, trainieren Sie Ihre Muskulatur.

- einfaches Ganzkörpertraining
- 28-Tage-Challenge
- klare Übungsanleitungen
- ansprechende Fotos, die jede Bewegung veranschaulichen

EUR 18,00

ET: 31.01.2025

978-3-96664-912-4

● Noch nicht lieferbar



## Dein Stoffwechsellurbo für die Wechseljahre

Sie du mit simpler Ernährungsumstellung Bauchfett, Müdigkeit, Hitzewallungen & Co. loswerden kannst. - Mit individuellem Fastenplan

von **Mindy Pelz**, übersetzt von **SAW Communications**

Südwest

Softcover, Deutsch, 240 Seiten

### Menopause - gesunder Neustart statt Beschwerden

Sie gut würde es sich anfühlen, ausgeruht und gut gelaunt aufzuwachen, ein ruhiges und klares Gehirn zu haben und auf einfache Weise nachhaltig Gewicht zu verlieren?

Es gibt einen Weg, all das und noch mehr zu erreichen. Die Bestsellerautorin Dr. Mindy Pelz ist Expertin für Ernährung und funktionelle Medizin und hat Tausenden von Frauen geholfen, die turbulenten Wechseljahre gesund und beschwerdefrei zu leben. Ihr neues Buch ist ein praxistauglicher Transformationsplan, für alle Frauen die mit den unangenehmen Begleiterscheinungen der Wechseljahre zu kämpfen haben.

Erfahren Sie:

- Was die Hormonumstellung verursacht, welche Symptome sie hervorruft und welche Strategien sich bewährt haben, um diese in den Griff zu bekommen.
- Wie Sie die Symptome **ohne Medikamente** lindern oder sogar ganz beheben können.
- Wie Sie Ihren menopausenbedingten Gedächtnisverlust stoppen können.
- Wie Sie Ihren Stoffwechsel ankurbeln und Ihr Übergewicht und ungesundes Bauchfett loswerden.
- Wie Sie den Alterungsprozess verlangsamen und sich länger jung fühlen können.

**Sie müssen die Wechseljahre nicht durchleiden!**

**Das Stoffwechsel-Turbo-Programm kann Ihnen helfen, ein beschwerdefreies Leben zu führen.**

EUR 18,00

ET: 12.03.2025

AT: 03.03.2025

978-3-517-10393-8

● Noch nicht lieferbar





## Die Fettverlust Formel

Abnehmen mit System: Erfolgreich trotz Alltagsstress für Familien- und Karrieremenschen.

von Tobias Röske, Timo Striffler, herausgegeben von StudyHelp GmbH, zusammen mit ForwardVerlag  
ForwardVerlag

📖 Paperback, Text, Deutsch, 220 Seiten, 1. Auflage

Gesünder ernähren, mehr Sport treiben, hier und da mal mehr schlafen... darüber ist sich im Grunde jeder bewusst. Was aber, wenn andere Lebensbereiche, nämlich Familie oder die eigene Karriere/das eigene Unternehmen, aber auch eine hohe geistige und körperliche Präsenz erfordern?

Wie können es Menschen schaffen, die einen stressigen Alltag haben, in Top-Form zu kommen (was auch immer das für einen selbst bedeuten mag), weiterhin den Genuss am Essen hochzuhalten, Zeit oder gar MEHR Zeit für die Familie zu gewinnen und dann auch noch in der Karriere den Fokus aufrechtzuerhalten?

Genau vor dieser Frage stehen zig Millionen Menschen in ganz Deutschland.

Die Zahl der übergewichtigen Personen nimmt drastisch zu. Herz-Kreislauf-Erkrankungen brechen neue Rekorde. Social Media usw. raubt uns Zeit und Fokus, Stress lernen die eigenen Kinder schon mit der Einschulung kennen.

Tobias & Timo haben es sich seit mittlerweile fast einem Jahrzehnt zur Aufgabe gemacht, keine nächsten Ultra-High-Performer zu kreieren, sondern realistisch und auf Augenhöhe zu zeigen, mit welchen Mitteln die drei Lebensbereiche

Familie,

Karriere &

die eigene Gesundheit

miteinander in Einklang gebracht werden können, ohne auch nur gewisse Abstriche in jedem einzelnen Bereich machen zu müssen.

Dazu nutzen sie neueste wissenschaftliche Erkenntnisse, jahrzehntlang bewährte Methoden und einfach - REALISTISCH - einzusetzendes Handwerkszeug, das wirklich JEDER umsetzen kann.

Vom Familienvater/Mutter bis zum Investmentbanker und Multi-Unternehmer.

Denn für Tobias & Timo schließen sich Genuss, Lebensqualität und Top-Form nicht aus.

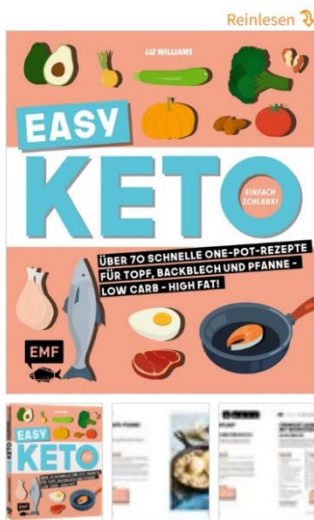
Lerne von einem ehemaligen Beamten einer bayerischen Spezialeinheit, Hybrid-Sportler-Unternehmer und einem Ex-Profi-Bodybuilder, Leistungsschwimmer und ebenfalls ehem. Polizeibeamten die wichtigsten Hebel in Sachen Ernährung, Training, Mindset, Regeneration, Zeitmanagement uvm. für deinen Alltag in Balance.

EUR 18,00

ET: 13.05.2025

978-3-98755-125-3

● Noch nicht lieferbar



Preisreduktion

### Easy Keto – Einfach schlank!

Über 70 schnelle One-Pot-Rezepte für Topf, Backblech und Pfanne – Low Carb – High Fat!

von Liz Williams

Edition Michael Fischer / EMF Verlag

Softcover, Deutsch, 144 Seiten, 1. Auflage, 1. Auflage

**Schnell easy kochen – mit neuen Lieblingsrezepten!**

**Tolle One Pot Gerichte für die gesunde Ernährung, mit vielen hilfreichen Meal-Prep-Tipps, individuellen Wochenplänen und praktischen Einkaufslisten!**

Zur Traumfigur mit **ketogener Ernährung: Low Carb – High Fat**; so macht **Abnehmen** Spaß! In diesem Kochbuch und Ratgeber finden sich alle Infos von A – Z, die man für den Alltag mit ketogener Ernährung braucht: Über 100 Rezepte mit maximal 8 Zutaten, die sich all in one in einem Topf oder auf einem Blech zubereiten lassen – praktisch und unkompliziert! Keine **Heißhungerattacken** und keine komplizierte **Diät** – der ketogene Ernährungstrend lässt sich wunderbar in den Alltag integrieren!

- **Sattmacher:** One Pot Rezepte für jeden Tag – für mehr Konzentration
- **Fitness:** Hochwertige Zutaten führen zu einer gesteigerten Leistungsfähigkeit und einem neuen Fitness-Level!
- **Low Carb – High Fat:** Wenig Kohlenhydrate, viele gesunde Proteine – easy in den Alltag integriert!
- **Traumgewicht:** Einfach fit und schlank durch Ernährungsumstellung - ohne Fasten oder frustrierendes Diätprogramm

#### Ketogene One-Pot-Gerichte – einfach und schnell zubereitet

Ketogene Ernährung – Was ist das eigentlich? Um seine gesunden Funktionen erfüllen zu können, braucht unser Körper Energie. Aber: Zuviel Energie in Form von Kohlehydraten und Zucker lagert sich als Fett ab. Durch kohlenhydratarme, dafür proteinreiche Ernährung wird die Ketose angeregt: Der Körper gewinnt Energie aus Fett.

Befreit sich unser Körper von abgelagertem Fett und Stoffwechselprodukten, so ist das eine echte Wohltat und mit gesunder Ernährung tun wir unserem Körper Gutes – für einen fitten, leistungsfähigen Alltag mit gesteigerter Konzentration und gesteigerter Leistungsfähigkeit. Viel Bewegung, viel Flüssigkeit und hochwertige, gesunde Kost wirken entzündungshemmend und blutdrucksenkend, die Schlafqualität verbessert sich. Ob als Ernährung bei Kraftsport, in der Freizeit, im stressigen Arbeitsalltag – ketogene Ernährung schmeckt und macht Spaß!

EASY KETO – EINFACH SCHLANK ist ein Ratgeber für den unkomplizierten Weg mit ketogener Ernährung, weg von Hungerstoffwechsel, keine Heißhungerattacken, hin zu einem nachhaltigen Ernährungs- und Lifestylekonzept. Über 100 Rezepte mit maximal 8 Zutaten, die einfach in den Alltag integriert werden können. Cheesy Cauliflower Rice, Chicken Cordon Bleu Casserole, Hot Fudge und vieles mehr – köstliche Rezepte für jeden Tag und für jede Gelegenheit!

EUR 14,99

ET: 28.01.2025

AT: 28.01.2025

978-3-96093-451-6

● Vorübergehend nicht lieferbar



### Apotheken Umschau: Sie haben Ihr Wunschgewicht erreicht!

Ihr praktischer Wegweiser, um gesund und dauerhaft abzunehmen

von Wort & Bild Verlag

Wort & Bild

Hardcover, Text, Deutsch, 176 Seiten, 1. Auflage, 1. Auflage

Ihr Vorsatz steht fest – dieses Jahr müssen ein paar Kilos runter. Ganz gleich wie hoch Sie sich Ihr Ziel gesteckt haben, Sie brauchen jetzt einen verlässlichen Navigator durch den Abnehm-Dschungel zu Ihrem Wunschgewicht. Statt Diätwahn, Kalorienzählen und frustrierendem Jo-Jo-Effekt, starten Sie Ihre Reise zu Ihrem schlankeren Ich. Mit Checklisten, Ernährungstagebüchern, vielen Motivationshilfen und über 60 köstlichen Rezepten werden Sie Ihr Ziel – Wunschgewicht – gesund und dauerhaft erreichen.

EUR 22,99

ET: 04.01.2025

AT: 19.12.2024

978-3-927216-90-7

● Noch nicht lieferbar