

Standing Order Herbst 2025 „Fit & Schön“

Dortmund, im Juli 2025

Sehr geehrte Damen und Herren,

Diese Bücher drehen sich rund um Bewegung, Ernährung, Pflege und ein gutes Körpergefühl. Ob Fitness-Tipps, Beauty-Ratgeber oder Impulse für mehr Achtsamkeit – hier findet man Anregungen, um sich rundum wohlfühlen und die natürliche Ausstrahlung zu stärken.

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

Zu Ihrer Information hier eine Kostenübersicht für das Gesamtpaket:

18 Titel, ca. € 413,71 ./ 10% Bibliotheksrabatt = ca. € 372,34

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 2025 Fit & Schön

		978-3-	
1	Blech, J. Masterplan Gesundheit	328113317	Penguin
2	Delp, . Longevity	613510029	Motorbuch Verlag
3	Felsner, M. Pilates	742328304	riva
4	Gießing, J. Reverse Aging	708808741	Kneipp Verlag
5	Grifka, J. Ratgeber Fit und sicher	662710142	Springer Berlin
6	Grönemeyer, D. Natürlich altern!	517104232	Südwest
7	Gunst, T. Besser fit	767913141	Copress
8	Horsch-Ihle, E. Yoga hilft nach einer Hüft-OP	866165526	Via Nova
9	Karner, B. Das Keto-Longevity-Prinzip	965845558	ZS
10	Lauren, M. Fit ohne Geräte	742329110	riva
11	Maas, M. I Gut You	954533640	Becker Joest Volk
12	Martin, A. P. Strahlend und gesund ab 40	867312936	VAK
13	Riedl, M. Gamechanger Protein	833897740	GRÄFE UND UNZER
14	Ruge, N. Verjüngung – Der Ernährungsplan	833898570	GRÄFE UND UNZER
15	Sahm, J. Die Wunderwoche: Manifestieren statt verzichten	767913165	Copress
16	Schneier, S. 111 sportliche Impulse, die schlau und glücklich machen	740826376	Emons Verlag
17	També, S. Hormonbalance	866164475	Via Nova
18	Wittstamm, W. Yoga auf dem Stuhl	833898686	GRÄFE UND UNZER

**18 Titel zum Gesamtpreis von 413,71 €
./ 10 % Bibliotheksrabatt ca. 372,34 €**

Standing Order Herbst 2025 Fit & Schön

1 Blech, J.	Masterplan Gesundheit	15.00 €	10.12.
2 Delp, .	Longevity	22.90 €	28.10.
3 Felsner, M.	Pilates	26.00 €	16.09.
4 Gießing, J.	Reverse Aging	24.00 €	15.12.
5 Grifka, J.	Ratgeber Fit und sicher	22.99 €	08.11.
6 Grönemeyer, D.	Natürlich altern!	25.00 €	22.10.
7 Gunst, T.	Besser fit	20.00 €	28.08.
8 Horsch-Ihle, E.	Yoga hilft nach einer Hüft-OP	21.00 €	02.10.
9 Karner, B.	Das Keto-Longevity-Prinzip	24.99 €	08.10.
10 Lauren, M.	Fit ohne Geräte	24.00 €	09.12.
11 Maas, M.	I Gut You	32.00 €	24.10.
12 Martin, A. P.	Strahlend und gesund ab 40	22.00 €	26.11.
13 Riedl, M.	Gamechanger Protein	27.00 €	04.07.
14 Ruge, N.	Verjüngung – Der Ernährungsplan	19.99 €	18.09.
15 Sahn, J.	Die Wunderwoche: Manifestieren statt verzichten	20.00 €	28.07.
16 Schneier, S.	111 sportliche Impulse, die schlau und glücklich machen	18.95 €	16.10.
17 També, S.	Hormonbalance	28.90 €	18.12.
18 Wittstamm, W.	Yoga auf dem Stuhl	18.99 €	20.08.

**18 Titel zum Gesamtpreis von 413,71 €
./ 10 % Bibliotheksrabatt ca. 372,34 €**



Bestseller

Masterplan Gesundheit

Was Körper und Geist brauchen, um lange jung und fit zu bleiben - Ein SPIEGEL-Buch

von **Jörg Blech**

Penguin

📖 Softcover, Deutsch, 320 Seiten, Erstmals im TB

Den Körper verstehen, das Leben verlängern – der SPIEGEL-Bestseller von Jörg Blech jetzt im Taschenbuch

Den Geist jung halten und zwanzig Jahre länger leben – SPIEGEL-Bestsellerautor Jörg Blech lüftet das Geheimnis der Gesundheit und legt den ultimativen Masterplan für Leib und Seele vor. Er räumt mit Mythen der Medizin auf und zeigt uns die wahren Bedürfnisse unseres Körpers. Denn die meisten Alterserkrankungen sind gar nicht vorbestimmt, weil das Herz und das Gehirn, die Gelenke und die Muskeln und andere Strukturen sich das ganze Leben lang erneuern können. Acht einfache Regeln zeigen: Wer seinen Körper kennt, kann selbst mehr für seine Gesunderhaltung tun als die besten Ärzte.

Ausstattung: mit Abb.

weniger

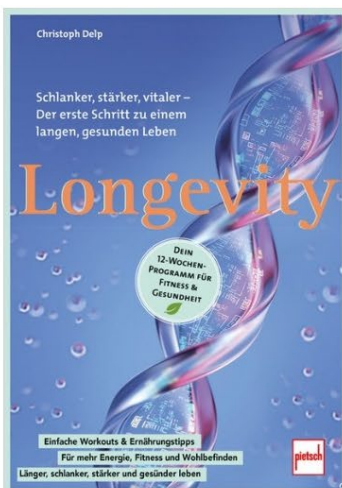
ca. EUR **15,00**

ET: 10.12.2025

AT: 01.12.2025

978-3-328-11331-7

● Noch nicht lieferbar



Longevity

Schlanker, stärker, vitaler - Der erste Schritt zu einem langen, gesunden Leben

von **Christoph Delp**

Motorbuch Verlag

📖 Softcover, Deutsch, 160 Seiten, 1. Auflage

Longevity boomt! Dieses ganzheitliche Trainingskonzept ist der erste Schritt hin zu einem langen und gesunden Leben. In nur 12 Wochen steigert dieses Programm die Fitness spürbar, reduziert das Körperfett und hilft dabei, den Alterungsprozess zu verlangsamen. In sechs klar strukturierten Teilen bietet das Buch die effektivsten Workouts, die besten Ernährungstipps und motivierende Challenges - für spürbare Erfolge auf jedem Fitnesslevel. Alle Übungen sind leicht verständlich, alltagstauglich und ohne Equipment durchführbar. Praktische Hacks unterstützen dabei, gesunde Routinen langfristig zu etablieren - jederzeit und überall.

ca. EUR **22,90**

ET: 28.10.2025

978-3-613-51002-9

● Noch nicht lieferbar

Trendthema

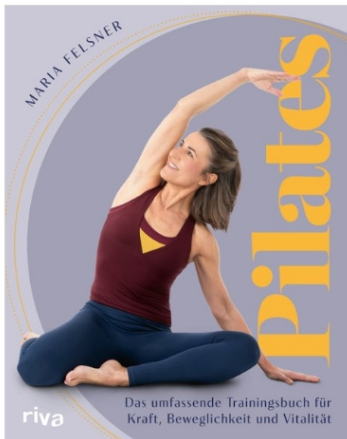
Pilates

Das umfassende Trainingsbuch für Kraft, Beweglichkeit und Vitalität | Mit 80 Übungen und Videos zu 10 Workouts. Gegen Rückenschmerzen, Gelenkv...

von **Maria Felsner**

riva

Softcover, Deutsch, 272 Seiten



Pilates – Aufsteiger des Jahres 2024 unter den beliebtesten Sportarten – ist mehr als ein Trend. Es ist eine ganzheitliche Methode, die Körper und Geist harmonisiert, die Grundlage für Sportarten und andere Bewegungsformen bildet und den Alterungsprozess positiv unterstützt. Pilatestrainerin Maria Felsner kombiniert in diesem Standardwerk die Prinzipien des klassischen Pilates mit aktuellen Erkenntnissen zu Langlebigkeit und Prävention von Verletzungen und degenerativen Erkrankungen. Anhand von über 80 Übungen zeigt sie, wie bewusste Atmung, gezielte Kräftigung des Powerhouses – die zentrale Stütze des Körpers – und integrative Faszienübungen in der Pilatesroutine die Basis für Stabilität, Balance und ein vitales Leben schaffen. Abwechslungsreiche Workouts, von denen eine Auswahl auch über einen QR-Code als Videoanleitung abrufbar ist, eignen sich für jedes Fitnesslevel. Dieses umfassende Trainingsbuch ist der ideale Begleiter auf dem Weg zu mehr Gesundheit, Vitalität und Wohlbefinden.

EUR 26,00

ET: 16.09.2025

978-3-7423-2830-4

● Noch nicht lieferbar

Reverse Aging

Warum fitte Muskeln unseren Stoffwechsel verjüngen

von **Jürgen Gießing**

Kneipp Verlag in Verlagsgruppe Styria GmbH & Co. KG

Hardcover, Deutsch, 224 Seiten, 1. Auflage



Es beginnt schleichend. Erst wird das Treppensteigen mühsam, dann fühlt sich der Einkauf schwerer an als früher. Doch was viele als normales Altern abtun, ist ein alarmierendes Warnsignal: Muskelschwund – die unsichtbare Gesundheitskrise der Babyboomer. Sarkopenie betrifft alle ab 40 – und doch spricht kaum jemand darüber. Die Folge? Typische Alterserkrankungen wie Osteoporose oder Diabetes.

Prof. Dr. Jürgen Gießing, Sportwissenschaftler und der führende Experte des High-Intensity-Trainings (HIT) im DACH-Raum, hat bewiesen: Mit nur drei gezielten Maßnahmen lässt sich der altersbedingte Muskelabbau aufhalten – oder sogar umkehren. Statt komplizierter Fitness-Mythen setzt er auf cutting-edge Wissenschaft: kurzes, intensives Muskeltraining, proteinreiche Ernährung und Kreatin-Supplementierung.

Dieses Buch liefert den radikal einfachen Plan gegen den heimlichen Gesundheitskiller. Für alle, die stark und gesund alt werden wollen.

EUR 24,00

ET: 15.12.2025

978-3-7088-0874-1

● Noch nicht lieferbar

Ratgeber Fit und sicher

Muskeltraining, Koordinationsschulung und Sturzprophylaxe

von **Joachim Grifka**

Springer Berlin

Softcover, Deutsch



Zwischen dem 20. und 30. Lebensjahr erreichen wir das Optimum an körperlicher Kraft, Beweglichkeit und Koordination. Mit zunehmendem Alter und weniger körperlicher Beanspruchung nimmt die Leistungsfähigkeit ab, was oft unbemerkt bleibt. Erste Anzeichen zeigen sich bereits mit 30 Jahren, wenn einfache Aufgaben wie das Stehen auf einem Fuß schwieriger werden. Um diesen Abbau zu verhindern, gibt der Ratgeber Tipps zu Verhaltensmaßnahmen, Gefahrenquellen und ein Trainingsprogramm mit Videos zur Verbesserung von Kraft und Koordination. Der Ratgeber erklärt medizinische Grundlagen, gibt Ernährungshinweise und Tipps zur Sturzprophylaxe.

Das Trainingsprogramm ist so gestaltet, dass es leicht, ohne Fehler und ohne Überlastung umgesetzt werden kann und wird vom Berufsverband für Orthopädie und Unfallchirurgie, vom Berufs- und Wirtschaftsverband der Selbstständigen in der Physiotherapie und dem Deutschen Verband für Physiotherapie e.V. empfohlen.

ca. EUR 22,99

ET: 08.11.2025

AT: 08.11.2025

EVT: 08.11.2025

978-3-662-71014-2

● Noch nicht lieferbar

Werbeschwerpunkt

Natürlich altern!

Fit bis 100 mit der Grönemeyer-Formel - Longevity aus der Sicht des bekannten Mediziners und Spiegel-Bestsellerautors

von **Dietrich Grönemeyer**

Südwest

Hardcover, Deutsch, 256 Seiten

EUR 25,00

ET: 22.10.2025

AT: 13.10.2025

978-3-517-10423-2

● Noch nicht lieferbar



Richtig gut älter werden!

Für den renommierten Arzt und Bestsellerautor Prof. Dietrich Grönemeyer bedeutet das Streben nach einem langen Leben nicht Anti Aging mit Medikamenten oder Nahrungsergänzungsmitteln, sondern:

ein natürliches Altern mit einem bewussten Lebensstil, mit angemessener Bewegung, gesundem Essen, guten sozialen Kontakten und einer aktiven Geisteshaltung, die immer neugierig bleibt.

„60 Prozent können wir beim Thema Longevity mit unserem Verhalten beeinflussen“, so Prof. Dietrich Grönemeyer.

Wie auch neueste Studien zum Alter zeigen: **Schon kleine Änderungen im Lebensstil reichen aus, um gesund zu altern und länger zu leben.** Bei 50-jährigen Frauen verlängert sich demnach die Lebenserwartung um 18,9 Jahre, bei gleichaltrigen Männern sogar um 21,3 Jahre.

Und weiter: Nur zu etwa 10 Prozent trägt die Medizin zur Erhaltung unserer Gesundheit bei. Zu 30 Prozent ist die **Genetik** mit verantwortlich. Dietrich Grönemeyer ist es ein besonderes Anliegen den Menschen Wege zu zeigen, wie sie **lebensverlängernde Maßnahmen ganz einfach selbst durchführen** können.

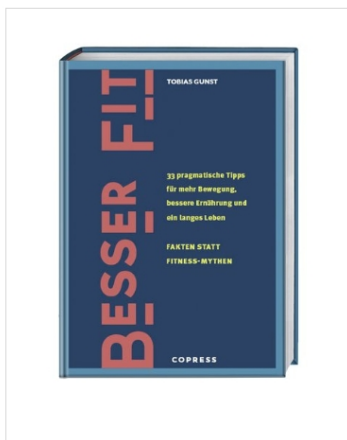
Besser fit

33 pragmatische Tipps für mehr Bewegung, bessere Ernährung und ein langes Leben. Fakten statt Fitness-Mythen. Fitness und Gesundheit im Longe...

von **Tobias Gunst**

Copress

Softcover, Deutsch, 176 Seiten



Fit ohne Wahn: 33 Tipps für mehr Bewegung und ein gesünderes Leben ohne Social-Media-Mythen und Stress

Fitness, Gesundheit und Ernährung sind allgegenwärtige Themen – doch oft führen widersprüchliche Ratschläge und Selbstoptimierungsdruck zu Frust statt Fortschritt. Tobias Gunst, erfahrener Fitnesstrainer und Personal Coach, zeigt in diesem Buch, wie man **Fitness und gesunde Ernährung ohne Zwänge in den Alltag integriert**. Wissenschaftlich fundiert und alltagstauglich erklärt er, was wirklich funktioniert – **abseits von Fitness-Mythen** und übertriebenen Trends, die uns oft auf Social Media begegnen.

Fitness und Gesundheit mit diesem Buch nachhaltig verbessern:

- **Tipps für den Alltag:** Klare, alltagstaugliche Strategien, um gesünder zu leben – ohne Diätzwang, Kalorienzählen oder Fitnesswahn. Egal ob im Büro, unterwegs oder zuhause, diese Tipps lassen sich leicht in den Alltag integrieren.
- **Wissenschaftliche Fundierung:** Statt auf Social-Media-Mythen setzt dieses Buch auf fundierte Erkenntnisse aus Sportwissenschaft und Ernährungslehre. So wird erklärt, warum der »Fettverbrennungsbereich« ein Mythos ist und was wirklich hinter Longevity und gesundem Stoffwechsel steckt.
- **Ganzheitlicher Ansatz:** Gesundheit bedeutet mehr als nur Training – Bewegung, Ernährung und mentale Gesundheit greifen ineinander. Hier erfährst du, warum Erholung genauso wichtig ist wie Sport und wie soziale Beziehungen deine Fitness beeinflussen.
- **Einfache Routinen für ein gesünderes Leben:** Die 30-Minuten-Regel, die 3/52-Regel und die Anzahl empfohlener Schritte pro Tag – mit einfachen Konzepten können langfristige Routinen aufgebaut werden.
- **Mehr Fitness ohne Stress:** Wie man nachhaltig fit bleibt, ohne sich durch überholte Konzepte oder unrealistische Fitnessziele unter Druck zu setzen, wird mit diesem Buch durch Tipps für Anfänger, sinnvolle Trainingspläne und den richtigen Umgang mit Motivationstiefs zum Kinderspiel.
- **Praktische Trainingsstrategien:** Von ersten Schritten im Fitness-Bereich bis zu langfristig motivierenden Trainingsplänen – ob du joggen, Krafttraining oder einfach mehr Bewegung im Alltag integrieren willst, dieses Buch bietet praxisnahe Lösungen.

Tobias Gunst verbindet **fundiertes Wissen mit einer humorvollen und undogmatischen Herangehensweise**. Mit diesem Buch zeigt er, dass Fitness nicht aus Verzicht und Druck bestehen muss, sondern dass **kleine, bewusste Veränderungen den größten Unterschied machen**. Wer sich fitter und gesünder fühlen möchte, ohne in Extreme zu verfallen, findet in diesem Buch einen **alltagstauglichen und wissenschaftlich belegten Begleiter**.

Spizentitel

Yoga hilft nach einer Hüft-OP

Das effektive Programm für Kraft, Beweglichkeit und Wohlbefinden im Alltag

von **Evelyn Horsch-Ihle**

Via Nova

Softcover, Deutsch, 192 Seiten, Überarbeitete Neuauflage mit neuer Ausstattung

EUR **20,00**

ET: 28.08.2025

978-3-7679-1314-1

● Noch nicht lieferbar

EUR **21,00**

ET: 02.10.2025

AT: 29.09.2025

978-3-86616-552-6

● Noch nicht lieferbar



Das erste Yogaprogramm für Menschen nach einer Hüft-OP

Dieses ausgewählte Yogaprogramm wurde speziell für Menschen nach einer Hüftoperation entwickelt. Sensibilisierungsübungen, die unter anderem auf die erste Zeit nach der Operation abgestimmt sind, Atemübungen und geeignete Haltungen und Meditationen unterstützen den Körper, Beweglichkeit und Elastizität zurückzuerlangen und zu erhalten. Unter Beachtung der medizinischen Möglichkeiten finden Sie in diesem Buch einfühlsame, leicht erlernbare Übungsfolgen, die bestens geeignet sind, Yoga auch mit künstlicher Hüfte weiter zu praktizieren und dabei wieder fit und elastisch zu werden.

Das Keto-Longevity-Prinzip

Wie Sie mit ketogener Ernährung länger jung und gesund bleiben

von **Brigitte Karner**

ZS - ein Verlag der Edel Verlagsgruppe

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

EUR **24,99**

ET: 08.10.2025

AT: 25.09.2025

978-3-96584-555-8

● Noch nicht lieferbar



Wussten Sie, dass wir uns buchstäblich jung und chronisch gesund essen können? Und zwar mit einer kohlenhydratreduzierten und pflanzenbasierten Ernährung nach dem Keto-Prinzip. Die schützt nicht nur vor Krankheiten, sondern auch vor frühzeitigem Altern. Denn mit den richtigen Lebensmitteln können wir schlummernde Gene aktivieren, die wie ein Jungbrunnen auf den gesamten Organismus wirken und uns länger und gesünder leben lassen. Die erfahrene Keto-Expertin und Fachärztin Dr. med. Brigitte Karner zeigt in ihrem neuen Buch, wie jeder die biologische Uhr zurückdrehen und Reparaturprozesse im Körper aktivieren kann. Dazu gibt's das neueste Forschungswissen, alltagstaugliche Longevity-Routinen als Stellschrauben für effektive Veränderungen und über 60 leckere Rezepte – denn der wichtigste Schlüssel für möglichst viele gesunde Jahre ist die Ernährung.

Presseschwerpunkt

Fit ohne Geräte

Trainieren mit dem eigenen Körpergewicht. Weltbestseller: Aktualisierte und erweiterte Neuauflage | Mit neuen Übungen für Einsteiger

von **Mark Lauren**, **Joshua Clark**, übersetzt von **Silke Schütze**, **Ines von der Heiden**

Fit ohne Geräte · Bd. 1

riva

📖 Softcover, Deutsch, 288 Seiten

EUR **24,00**

ET: 09.12.2025

978-3-7423-2911-0

● Noch nicht lieferbar



Millionenfach verkauft und in mehr als zwölf Sprachen übersetzt: Zum 15-jährigen Jubiläum kommt der Weltbestseller »Fit ohne Geräte« in einer erweiterten und aktualisierten Neuauflage!

15 Jahre nach der Erstveröffentlichung in Deutschland ist der Erfolg von Mark Laurens Trainingskonzept ungebrochen. Kein Wunder: »Fit ohne Geräte« verspricht mit minimalem Zeitaufwand von nur 30 Minuten vier- bis fünfmal pro Woche maximale Resultate. Das hocheffektive Bodyweight-Training lässt Fettpolster schmelzen, die Muskeln wachsen und bringt den Körper in kürzester Zeit in Topform. Zudem kann es überall durchgeführt werden und benötigt keine teure Mitgliedschaft in einem Fitnessstudio, sodass wirklich alle ihre Ziele erreichen können.

Für die Neuauflage seines Fitnessklassikers hat Mark Lauren nicht nur alle Inhalte auf den neuesten Stand gebracht, sondern weitere Übungen ergänzt, die auch für Anfänger geeignet sind und den Einstieg noch einfacher machen. Für noch mehr Fitness ohne Geräte!

Empfehlungstitel

I Gut You

Nie wieder Blähbauch, unreine Haut und Müdigkeit. Iss dich gesund mit dem 30-Tage-Reset-Programm!

von **Maria Maas**, Fotograf / Fotografin **Hubertus Schüller**

Becker Joest Volk Verlag

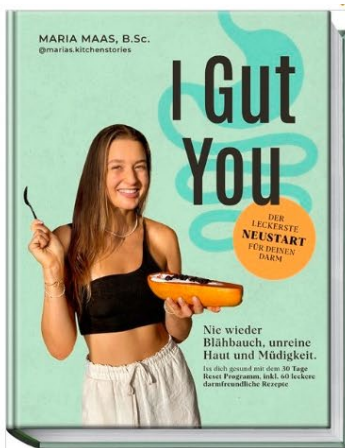
📖 Hardcover, Deutsch, 224 Seiten, 1. Auflage, 1. Auflage 2025

ca. EUR **32,00**

ET: 24.10.2025

978-3-95453-364-0

● Noch nicht lieferbar



Für einen vitalen Darm und gesunde Haut

In ihrem ersten Buch verbindet die **Ernährungswissenschaftlerin** und erfolgreiche **Food-Influencerin Maria Maas** umfassendes **Fachwissen** mit **kreativen Rezeptideen**, die die **Darmgesundheit** fördern und den Alltag bereichern. Dabei wird schnell deutlich, dass das, was für den Darm gut ist, auch den **gesamten Körper – besonders die Haut – positiv beeinflusst**. Als Betroffene greift Maria Maas auf jahrelange persönliche Erfahrungen zurück – ein entscheidender Unterschied zu eher theoretischen Konzepten.

Auf der Basis ihrer Philosophie „Viel essen, viele Nährstoffe“ präsentiert sie köstliche, **schnelle und alltagstaugliche Rezepte**, die den **Nährstoffhaushalt** optimieren und die **Verdauung** umfassend unterstützen. Die Zutaten – von fermentiertem Gemüse bis zu ballaststoffreichen Lebensmitteln, von knackigen Salaten bis zu herzhaften Bowls mit Hafer, Hülsenfrüchten und frischen Kräutern – werden ausschließlich **frisch und regional** bezogen. Die Zubereitung der Gerichte gelingt selbst im hektischen Alltag schnell und problemlos.

Strahlend und gesund ab 40

Ihr ganzheitlicher Fahrplan für frisches Aussehen, vitale Haut und mehr Energie

von **Agnieszka Peralta Martin**

VAK

📖 Buch, Klebebindung, mit Klappen, Text, Bilder, Abbildungen, Diagramme, Charts, Grafen, Deutsch, 208 Seiten, 1. Auflage, Neuauflage

ca. EUR **22,00**

ET: 26.11.2025

AT: 26.11.2025

978-3-86731-293-6

● Noch nicht lieferbar



Faltenbildung, schlaffere Haut oder ein fahler Teint – rund um den 40. Geburtstag wirken sich die Alterungsprozesse in unserem Körper sichtbar auf unser äußeres Erscheinungsbild aus. Doch wir haben es selbst in der Hand, dieser Entwicklung entgegenzusteuern und auch in höherem Alter fit und gesund zu sein und das nach außen auszustrahlen. Die Ernährungsberaterin Agnieszka Peralta Martin präsentiert ihren ganzheitlichen Masterplan für Schönheit und Vitalität ab 40.

Die Expertin zeigt auf, welche konkreten Auswirkungen Alterungsprozesse im Körper auf unser Aussehen haben und erklärt, was der Zustand unserer Haut über unsere körperliche und seelische Gesundheit verrät. Sie erklärt zudem, welche Lebensstil-Faktoren das Erscheinungsbild unserer Haut und unsere Hautalterung noch beeinflussen, denn sie weiß: Äußere Schönheit kommt von innen. Der Fokus der Autorin liegt bei ihrem ganzheitlichen 6-Punkte-Plan für ein strahlendes Aussehen daher auf gesteigertem Wohlbefinden durch einen gesunden und vitalen Körper.

Wir erfahren,

- wie wir uns in der zweiten Lebenshälfte ausgewogen ernähren und welche Nährstoffe mit zunehmendem Alter wichtig sind,
- wie wir durch die passende Hautpflege und unterstützende Lebensmittel sowie Nahrungsergänzungen für elastische und strahlende Haut sorgen,
- welche körperlichen Aktivitäten unsere Vitalität und unsere Ausstrahlung steigern,
- wie wichtig ein gesunder Darm für ein frischeres Aussehen ist,
- wie wir mehr Ruhe und Entspannung finden können,
- was wir darüber hinaus für unsere geistige Fitness tun können.

Zu jedem Themenkomplex stellt Agnieszka Peralta Martin praktische Tipps und Übungen, leicht umsetzbare und konkrete Maßnahmen vor, die die Leser motivieren und dabei unterstützen, neue Routinen in ihren Alltag zu integrieren. Das Praxisbuch für alle, die sich ein frisches Aussehen bewahren und aktiv etwas für ihre Vitalität tun möchten.

Gamechanger Protein

Stärker, schlanker, fitter – wie Eiweiß Ihre Fitness und Gesundheit revolutioniert

von **Matthias Riedl**

GRÄFE UND UNZER Verlag GmbH

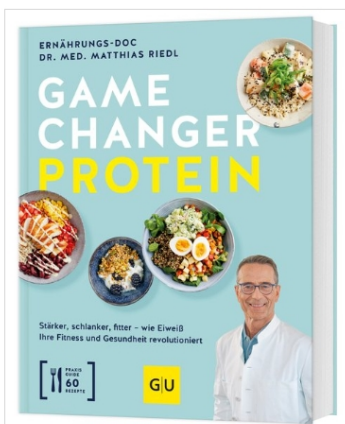
📖 Hardcover, Standardbindung, Deutsch, 176 Seiten, 1. Auflage

EUR **27,00**

ET: 04.07.2025

978-3-8338-9774-0

● Noch nicht lieferbar



Ernährungs-Doc Dr. Matthias Riedl klärt auf

Ist Protein der Schlüssel zur Langlebigkeit und dauerhaftem Abnehmerfolg? Dr. Matthias Riedl, Deutschlands führender Ernährungsmediziner, lüftet das Geheimnis! In Gamechanger Protein erfahren Sie alles, was Sie jemals über Eiweiß wissen wollten – und noch viel mehr. Welche Proteinquellen verlängern Ihr Leben? Welche Kombinationen sind echte Kraftpakete? Dr. Riedl liefert wissenschaftlich fundierte Antworten auf die drängendsten Fragen und räumt mit Mythen auf. Aber das ist nicht alles: Mit einem umfassenden Rezeptteil zeigt er, wie Sie all diese Erkenntnisse mühelos in Ihren Alltag integrieren können. Machen Sie Protein zu Ihrer Geheimwaffe für Gesundheit und Wohlbefinden – Ihr Körper wird es Ihnen danken!



Verjüngung – Der Ernährungsplan

Ernährung als Gamechanger für ein längeres, gesundes Leben // Mit den besten Tipps und neuesten wissenschaftlichen Fakten

von **Nina Ruge**

GU Ratgeber Gesundheit

GRÄFE UND UNZER Verlag GmbH

Softcover, mit Klappen, Deutsch, 192 Seiten, 1. Auflage

Kompakt, verständlich, praxisnah!

Ein langes, gesundes Leben? Das liegt in Ihrer Hand! Wussten Sie, dass rund 80% unserer Lebensspanne durch den Lebensstil beeinflussbar sind? Ernährung, Stressabbau, Bewegung und erholsamer Schlaf sind Schlüssel zu mehr Vitalität und einem jüngeren, biologischen Alter. Die Longevity-Expertin Nina Ruge zeigt, wie eine pflanzenbasierte Ernährung, gezielte Entspannung und ein aktiver Lebensstil Alterskrankheiten vorbeugen und die Lebensenergie stärken. Mit wissenschaftlich fundierten Erkenntnissen, einfachen Rezepten und praktischen Tipps inspiriert Nina Ruge dazu, Gesundheit, Bewegung und Lebensfreude Schritt für Schritt in den Alltag zu integrieren. Lassen Sie sich begeistern – für ein glücklicheres, vitaleres Leben voller Energie!

EUR 19,99

ET: 18.09.2025

978-3-8338-9857-0

● Noch nicht lieferbar

Spitzentitel

Die Wunderwoche: Manifestieren statt verzichten

So programmierst du dein Unterbewusstsein auf ein entspanntes Essverhalten und nachhaltigen Abnehmerfolg. Langfristig abnehmen!

von **Julia Sahn**

Copress

Softcover, Deutsch, 208 Seiten



Viele Menschen kämpfen jahrelang mit Diäten, ohne langfristigen Erfolg zu haben. Doch was wäre, wenn **Abnehmen ohne Diät und Verzicht möglich** wäre? Erfolgsautorin und Coachin für emotionales Essen, **Julia Sahn**, bekannt durch ihr Coaching-Programm »Lifestyle Schlank« und ihren gleichnamigen Podcast (einen der bekanntesten Deutschlands) zeigt dir in ihrem neuen Buch, wie du dein Unterbewusstsein gezielt auf dein Wunschgewicht programmierst. Basierend auf Erkenntnissen aus Psychologie und Neurowissenschaft verbindet sie die Kraft des Manifestierens mit praktischem Mentaltraining – für ein entspanntes Essverhalten ohne Disziplin oder Schuldgefühle.

Gewohnheiten ändern mit der Kraft der Manifestation, die abnehmen ohne Diät, Sport oder Hunger möglich macht

- **Manifestieren statt Diät:** Die Methode setzt nicht auf Verzicht, sondern auf eine bewusste Neuprogrammierung des Unterbewusstseins. So lernst du, alte Muster zu durchbrechen und eine neue, positive Beziehung zum Essen aufzubauen.
- **Das 7-Tage-Programm:** Ein strukturierter Fahrplan mit täglichen Reflexionsübungen, Ritualen und Journaling-Methoden hilft dir, alte Essgewohnheiten und Denkmuster schnell zu erkennen, loszulassen und durch neue, förderliche zu ersetzen.
- **Emotionales Essen stoppen:** Erfahre, wie tief verwurzelte Glaubenssätze und die daraus resultierenden Gefühle dein Essverhalten unbewusst steuern und wie du dein Unterbewusstsein durch gezielte Techniken auf ein natürliches Essverhalten frei von emotionalem Essen programmieren kannst.
- **Intuitives Essen lernen:** Statt strikten Regeln oder Diäten steht ein achtsamer Umgang mit dem eigenen Körper und deinen Gefühlen im Fokus. Du entwickelst ein Gespür für deine wahren Bedürfnisse und lernst, Hunger- und Sättigungssignale besser zu verstehen.
- **In 7 Tagen zu deinem neuen Ich:** Die magische Schritt-für-Schritt-Anleitung in diesem Buch hilft dir, deine Einstellung zu deinem Körper und deinem Essverhalten nachhaltig zu verändern, so dass du Abnehmen nicht länger als Kampf empfindest. Dein neues Essverhalten wird sich endlich wie ein ganz natürlicher Teil von dir anfühlen.
- **Erfolgsgeschichten aus der Praxis:** Die Geschichte von Sophie, einer Workshop-Teilnehmerin, zeigt eindrucksvoll, wie sich mentale Veränderung auf das Essverhalten und das gesamte Lebensgefühl auswirken kann.

Langfristig abnehmen durch Manifestieren: Emotionales Essen stoppen und intuitives Essen lernen

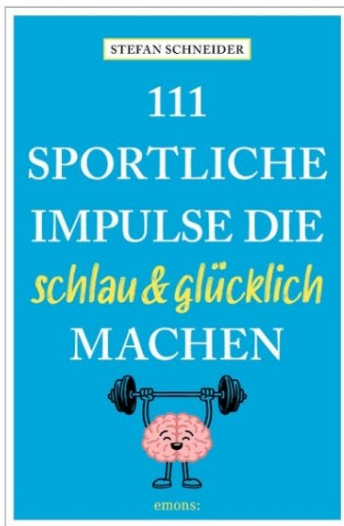
Mit »Die Wunderwoche« zeigt Julia Sahn, wie du dich von ständigen Gedankenkreisen über Essen und deine Figur befreist und dein Unterbewusstsein auf Abnehmen programmierst. Dieser ganzheitliche Ansatz ermöglicht es dir, dein Wunschgewicht zu erreichen, **ohne Hunger und Diäten**. Stattdessen lernst du, Körper und Geist in Einklang zu bringen und Abnehmen als natürlichen, nachhaltigen Prozess zu erleben. Die Kombination aus wissenschaftlichen Erkenntnissen, praxisnahen Übungen und inspirierenden Erfolgsgeschichten macht dieses Buch zu einem wertvollen Begleiter für alle, die sich nachhaltigen Abnehmerfolg wünschen.

EUR 20,00

ET: 28.07.2025

978-3-7679-1316-5

● Noch nicht lieferbar



111 sportliche Impulse, die schlau und glücklich machen

von **Stefan Schneier**

111...

Emons Verlag

Softcover, Deutsch, 240 Seiten

Bewegung fördert mentale Gesundheit.
Fit, schlau und glücklich durchs Leben. Sport rettet Leben.

28 Millionen Menschen in Deutschland treiben regelmäßig Sport. Meist aus gesundheitlichen Gründen. Doch Sport und Bewegung können mehr. Sie sind nicht nur Grundpfeiler der körperlichen Gesundheit, sondern machen auch glücklich und intelligent. Bewegung fördert die schulische Leistung, entstresst im Job und beugt einer Demenz vor. Und zu guter Letzt ist Sport auch noch Seelsorge. Wie und warum – erzählt Professor Stefan Schneider auf unterhaltsame und zugängliche Weise.

EUR **18,95**

ET: 16.10.2025

978-3-7408-2637-6

● Noch nicht lieferbar

Spitzentitel

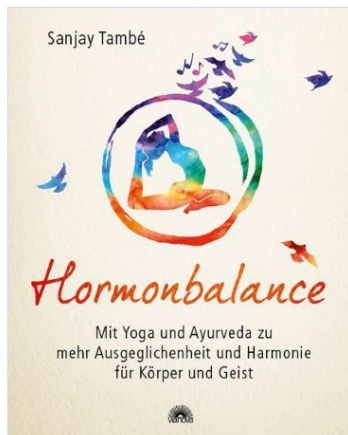
Hormonbalance

Mit Yoga und Ayurveda zu mehr Ausgeglichenheit und Harmonie für Körper und Geist

von **Sanjay També**

Via Nova

Softcover, Deutsch, 232 Seiten, 1. Auflage



Mit Yoga und Ayurveda natürlich das hormonelle Gleichgewicht finden – Vitalität, Gesundheit und Lebensenergie für Mann und Frau

In diesem Buch wurde umfassendes und facettenreiches Wissen aus dem Yoga und Ayurveda zusammengetragen, um zu zeigen, wie eine gesunde hormonelle Balance auch in stressigen Zeiten auf ganz natürliche Weise erhalten und wiederhergestellt werden kann. Mit leicht anwendbaren und wirkungsvollen Übungen sowie praktischen Tipps – erstmals auch explizit für Männer! – können Sie nachhaltig für ein gesundes Hormonsystem sorgen und Ihre Vitalität und Leistungsfähigkeit bis ins hohe Alter erhalten und steigern. Durch die Aktivierung der körpereigenen Kräfte und Ressourcen können künstliche Hormonbehandlungen unnötig werden. Ein zeitgemäßer Ratgeber für jeden, der um die große Bedeutung eines natürlichen hormonellen Gleichgewichts für Gesundheit, Wohlbefinden und Lebensfreude weiß.

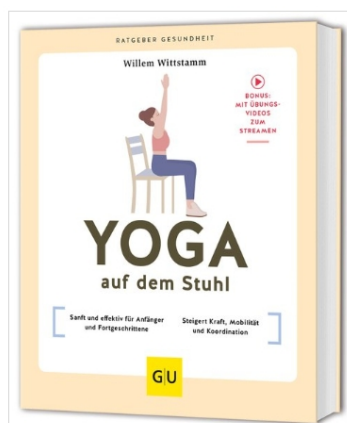
EUR **28,90**

ET: 18.12.2025

AT: 15.12.2025

978-3-86616-447-5

● Noch nicht lieferbar



Yoga auf dem Stuhl

Sanft und effektiv für Anfänger und Fortgeschrittene / Steigert Kraft, Mobilität und Koordination

von **Willem Wittstamm**

GRÄFE UND UNZER Verlag GmbH

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

Voll im Trend

"Yoga mit dem Stuhl" öffnet die Welt des Yoga für alle – unkompliziert, effektiv und alltagstauglich. Ob Vielsitzer, die Verspannungen lösen möchten, Schulkinder, die ihre Konzentration stärken wollen, Schwangere, die sanfte Entspannung suchen, oder Senioren, die ihre Beweglichkeit fördern möchten: Willem Wittstamms Übungen bieten für jede Lebenssituation die passende Lösung. Egal ob im Büro, in der Schule oder im Home Office – klare Anleitungen und praktische Tipps machen es leicht, Balance, Beweglichkeit und Fitness in den Alltag zu integrieren. Ein Wohlfühlbuch, das Yoga zugänglich macht – ganz ohne Druck, ohne Vorkenntnisse und weit weg von hippen Studios oder akrobatischen Posen.

EUR **18,99**

ET: 20.08.2025

978-3-8338-9868-6

● Noch nicht lieferbar