

## Standing Order Herbst 2025 „Gesundheit“

Dortmund, im Juli 2025

Sehr geehrte Damen und Herren,

Diese Bücher bieten Orientierung und Wissen rund um ein gesundes Leben. Ob Ernährung, Bewegung, Stressbewältigung oder mentale Stärke – hier findet man Impulse, um achtsamer mit sich selbst umzugehen und das eigene Wohlbefinden zu stärken.

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

Zu Ihrer Information hier eine Kostenübersicht für das Gesamtpaket:

**20 Titel, ca. € 414,89 ./ 10% Bibliotheksrabatt = ca. € 373,40**

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

### Gesundheit

		978-3-	
1	Andresen, V. Die Ernährungs-Docs – Unsere große Nährstoffküche	965845619	ZS
2	Bade, S. Arthrose-Kompass	843415880	Schirner
3	Bimpong-Buta, N. Happy Heart – Gesund mit dem Herzensdoc	453219045	Heyne
4	Dörner, N. Mein Beckenboden, die Wechseljahre und ich	968590882	Franckh-Kosmos
5	Dr. med. von Edlinger, C. Das ABC der Vitamine	742328540	riva
6	Enders, G. Organisch	550201776	Ullstein
7	Froböse, I. Das 5x5-Prinzip	833896873	GRÄFE UND UNZER
8	Jelinek, P. Rückenfit mit Philipp	990018385	edition a
9	Michalsen, A. Mein Mikrobiom-Masterplan	965845626	ZS
10	Neumann, A. Die Fitness-Lüge	755805540	DuMont Buchverlag
11	Oberbeil, K. Obst und Gemüse als Medizin	809449683	Bassermann
12	Rubin, F. Meine Gesundheitsretter aus der Natur für ein starkes Immunsystem	833896521	GRÄFE UND UNZER
13	Shivanand, I. Yoga der Unsterblichkeit	778783184	Lotos
14	Sieglar, J. Einfach nicht altern?	492066280	Piper
15	Strunz, U. 77 Tipps für die optimale Nährstoffversorgung	453607224	Heyne
16	Tekal, R. Doppelt heilt besser	990604816	Goldegg
17	Ulbrich, I. Nimm deine Gesundheit selbst in die Hand	426564066	Knaur MensSana
18	Walther, L. Dein Longevity Guide	840379796	Meyer & Meyer
19	Wessinghage, T. Lebenselixier Bewegung	987900884	Bonifatius
20	Zechmann-Khreis, M. Schluss mit Fruktoseintoleranz	965845770	ZS

**20 Titel zum Gesamtpreis von 414,89 €**  
**./ 10 % Bibliotheksrabatt ca. 373,40 €**

## Standing Order Herbst 2025

### Gesundheit

1	Andresen, V.	Die Ernährungs-Docs – Unsere große Nährstoffküche	26,99 €	03.09.
2	Bade, S.	Arthrose-Kompass	17,95 €	13.11.
3	Bimpong-Buta, N.	Happy Heart – Gesund mit dem Herzensdoc	20,00 €	24.09.
4	Dörner, N.	Mein Beckenboden, die Wechseljahre und ich	22,00 €	18.08.
5	Dr. med. von Edlinger, C.	Das ABC der Vitamine	18,00 €	16.09.
6	Enders, G.	Organisch	24,99 €	28.08.
7	Froböse, I.	Das 5x5-Prinzip	26,00 €	18.09.
8	Jelinek, P.	Rückenfit mit Philipp	22,00 €	13.09.
9	Michalsen, A.	Mein Mikrobiom-Masterplan	24,99 €	08.10.
10	Neumann, A.	Die Fitness-Lüge	14,00 €	10.10.
11	Oberbeil, K.	Obst und Gemüse als Medizin	12,99 €	10.12.
12	Rubin, F.	Meine Gesundheitsretter aus der Natur für ein starkes Immunsystem	19,99 €	20.08.
13	Shivanand, I.	Yoga der Unsterblichkeit	23,00 €	05.11.
14	Sieglar, J.	Einfach nicht altern?	17,00 €	02.10.
15	Strunz, U.	77 Tipps für die optimale Nährstoffversorgung	14,00 €	10.12.
16	Tekal, R.	Doppelt heilt besser	24,00 €	24.09.
17	Ulbrich, I.	Nimm deine Gesundheit selbst in die Hand	25,00 €	01.10.
18	Walther, L.	Dein Longevity Guide	20,00 €	15.12.
19	Wessinghage, T.	Lebenselixier Bewegung	22,00 €	10.09.
20	Zechmann-Khreis, M.	Schluss mit Fruktoseintoleranz	19,99 €	03.09.

**20 Titel zum Gesamtpreis von 414,89 €**  
**./ 10 % Bibliotheksrabatt ca. 373,40 €**

## Die Ernährungs-Docs – Unsere große Nährstoffküche

Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente: So sind Sie optimal versorgt

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

ZS - ein Verlag der Edel Verlagsgruppe

Hardcover, Text, Deutsch, 192 Seiten, 1. Auflage, 1. Auflage

EUR 26,99

ET: 03.09.2025

AT: 26.08.2025

978-3-96584-561-9

● Noch nicht lieferbar



Wir brauchen mehr als Eiweiß, Fett und Kohlenhydrate. Die sogenannten Mikronährstoffe, also Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente, halten uns gesund und gut gelaunt, indem sie vor allem das Immunsystem und die Zellen, aber auch die Seele stärken. Die witzigen Fitmacher sind entscheidend, wenn es darum geht, die eigene Ernährung zur wirkungsvollen Medizin zu machen, denn der Körper kann die bunte Super-Truppe größtenteils nicht selbst herstellen. Ob Sie unter Zivilisationskrankheiten, Schmerzen, Übergewicht oder vorzeitigen Alterserscheinungen leiden oder Ihnen einfach nur Energie fehlt: Die unentbehrlichen Kraftstoffe können zu echten „Rettern“ werden – Sie müssen davon nur genug und in der richtigen Zusammensetzung aufnehmen. Wie das gelingt, welche Lebensmittel bieten, was Sie benötigen, und wann Nahrungsergänzungsmittel doch sinnvoll sind: All das erklären die NDR- Ernährungs-Docs in ihrem neuen Buch. Das Beste: Die bekannten TV-Ärzte liefern die passenden Rezepte und Wochenpläne gleich mit.

Spitzenlittel

## Arthrose-Kompass

Wie Sie Schmerzen lindern, Gelenke stärken und aktiv bleiben – Tipps und Übungen aus der Osteopathie-Praxis

von Sascha Bade

Schirmer Verlag

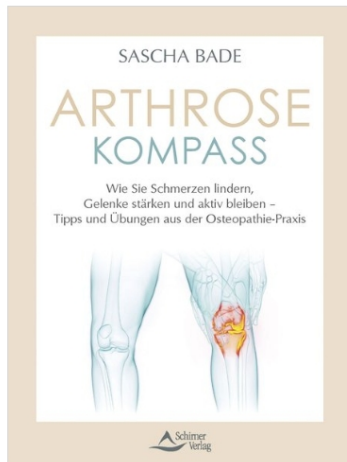
Softcover, Deutsch, 184 Seiten, 1. Auflage

EUR 17,95

ET: 13.11.2025

978-3-8434-1588-0

● Noch nicht lieferbar



Die Hälfte aller Menschen über 65 Jahren ist von Arthrose betroffen, und der übermäßige Gelenkverschleiß wird immer häufiger auch bei Jüngeren festgestellt. Schmerzen, eingeschränkte Beweglichkeit und sogar Deformationen an den Gliedmaßen sind die Folgen. Doch es gibt viele Möglichkeiten, selbst etwas zu tun, um Schmerzen zu lindern, Symptome zu mildern, das Fortschreiten zu verlangsamen und die Flexibilität zu erhalten oder wiederherzustellen! Sascha Bade ist ein erfahrener Osteopath und erklärt leicht verständlich, was hinter Arthrose steckt. Aus der Praxis weiß er, was möglich ist, wenn man nicht nur dorthin schaut, wo es wehtut, sondern ganzheitlich gegensteuert. Ein Schritt-für-Schritt-Programm und Körperübungen, die wirklich helfen, geben allen Betroffenen die Bewegungsfreiheit zurück und schenken neue Lebensqualität.

Spitzenlittel

## Happy Heart – Gesund mit dem Herzensdoc

Warum das Herz mehr als ein Organ ist – und wie wir es stärken, damit es lange für uns schlägt - Bekannt aus dem Podcast »Leben auf Pump«

von Nana-Yaw Bimpong-Buta

Heyne

Paperback, mit Klappen, Deutsch, 256 Seiten, Originalausgabe

EUR 20,00

ET: 24.09.2025

AT: 15.09.2025

978-3-453-21904-5

● Noch nicht lieferbar



## Wahre Herzgesundheit mit dem Herzensdoc

Unser Herz schlägt für uns – Tag für Tag. Es ist ein fantastischer Lebensmotor, unser Taktgeber und zugleich das Zentrum unserer tiefsten Gefühle. Doch wie halten wir es wirklich gesund?

Kardiologe Dr. med. Nana-Yaw Bimpong-Buta – bekannt als »Herzensdoc« – ist überzeugt: Ein starkes Herz lebt von einem gesunden Lebensstil – doch es braucht mehr als gute Blutwerte. Das Herz ist das Zentrum unseres Seins: voller Liebe, Freude und Begeisterung. Es blüht auf, wenn wir echte Verbindungen pflegen und ihm geben, was es wirklich braucht.

In *Happy Heart* nimmt er uns mit auf eine faszinierende Reise in die Welt unseres Herzens – wissenschaftlich fundiert, lebensnah und voller Herzblut. Mit Humor, bewegenden Geschichten und alltagstauglichen Impulsen zeigt er, wie wir unser Herz nicht nur medizinisch, sondern auch emotional stärken. Denn wer sein Herz schützt, öffnet die Tür zu einem Leben voller Lebendigkeit, Vertrauen und purer Herzensfreude.



## Mein Beckenboden, die Wechseljahre und ich

Aktiv, funktional und sicher - wie die Körpermitte wieder in Balance kommt. Das ganzheitliche Trainingsprogramm mit Übungen und Ernährungstipps

von Nadja Dörner

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

Softcover, mit Klappen, Deutsch, 160 Seiten, 1. Auflage

Der Beckenboden stützt das Muskel- und Sehnennetz, trägt die inneren Organe, sorgt für eine aufrechte Körperhaltung und spielt eine wichtige Rolle für eine gesunde Sexualität. Um den Beckenboden auch in den Wechseljahren fit zu halten, stellt Nadja Dörner in diesem Buch die wichtigsten Grundlagen vor und hilft mit zahlreichen Übungen, Beckenbodenbeschwerden zu lindern.

EUR 22,00

ET: 18.08.2025

978-3-96859-088-2

● Noch nicht lieferbar

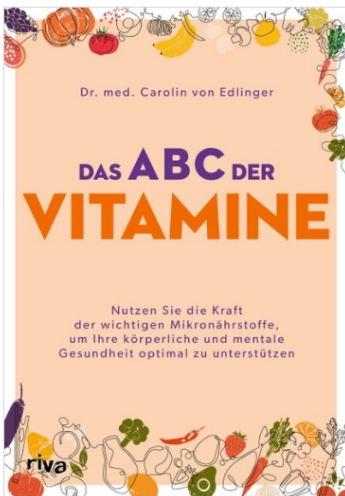
## Das ABC der Vitamine

Nutzen Sie die Kraft der wichtigen Mikronährstoffe, um Ihre körperliche und mentale Gesundheit optimal zu unterstützen | Vitamin D, Vitamin B, Vita...

von Dr. med. Carolin von Edlinger

riva

Softcover, Deutsch, 288 Seiten



Jede\*r kann es, jede\*r kennt es: das Alphabet. Aber schon mal vom ABC der Vitamine gehört? Von A bis K sind fast alle dieser 13 Mikronährstoffe an den Stoffwechselprozessen im Körper beteiligt und somit lebensnotwendig. Doch wann ist der Organismus ausreichend versorgt und was passiert, wenn ein Vitaminmangel vorliegt? Die Medizinerin Dr. med. Carolin von Edlinger klärt genau diese Fragen und verrät alles Wichtige zu den einzelnen Vitaminen samt ihren Wirkungsweisen und Aufgaben im Körper. So unterstützt beispielsweise Vitamin A die Haut und Sehkraft, Vitamin C stärkt das Immunsystem, kann vor Krebs schützen und hilft beim Aufbau von Knochen. Die Gruppe der B-Vitamine wiederum hält Gehirn und Nerven gesund. Anhand dieser wissenschaftlichen Erkenntnisse stellt die Autorin Vitaminempfehlungen für die verschiedensten Bedürfnisse zusammen. Egal ob Schwangerschaft, Leistungsfähigkeit im Sport oder Alter, Schutz vor Infektionen und Krankheiten, Diabetes, Bluthochdruck, chronische Schmerzen, Migräne, Demenz oder Angststörungen - die körperliche und mentale Gesundheit kann somit optimal unterstützt werden.

EUR 18,00

ET: 16.09.2025

978-3-7423-2854-0

● Noch nicht lieferbar

Spitzenlittel AGM - Magazin 04 2025

## Organisch

Was es wirklich bedeutet, auf unseren Körper zu hören | Von der Autorin des globalen Bestsellers "Darm mit Charme"

von Giulia Enders, illustriert von Jill Enders

Ullstein Buchverlage

Hardcover, Text, Deutsch, 336 Seiten, 1. Auflage, Auflage

## Nach dem Millionenbestseller "Darm mit Charme" das neue Buch von Giulia Enders

In einer Welt, die immer lauter und komplexer wird, hilft manchmal der Blick nach innen: der Blick auf unseren Körper. Seit Jahrtausenden wird er vor Probleme gestellt und löst sie auf seine eigene Art. Was können wir von ihm lernen?

In ihrem Buch unternimmt Giulia Enders abermals etwas ganz Neues. Sie lädt uns ein auf eine Entdeckungsreise durch unseren Körper und sie fragt: Kann der Körper uns neue Perspektiven auf das Leben an sich eröffnen? Die Antworten, die unser Körper liefert, sind faszinierend. Und er verändert so auch unseren Blick auf das Leben an sich.

Am Anfang steht das Staunen, am Ende ein neuer Blick auf uns selbst: Mit neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen und ihrem unnachahmlichen Talent, komplexe Zusammenhänge plastisch auf den Punkt zu bringen, weckt Giulia Enders in uns eine tiefe Liebe zu dem, was uns so nah und doch so fern ist. ORGANISCH definiert neu, was es wirklich bedeutet, auf den Körper zu hören.

EUR 24,99

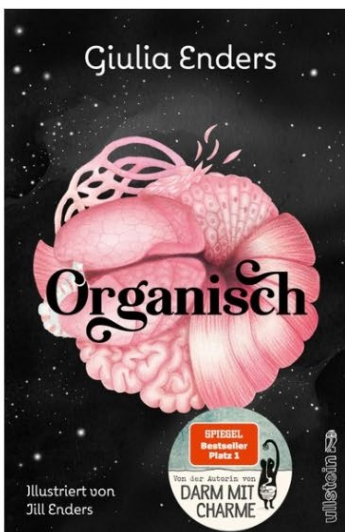
ET: 28.08.2025

AT: 28.08.2025

EVT: 28.08.2025

978-3-550-20177-6

● Noch nicht lieferbar





## Das 5x5-Prinzip

Mit starken Muskeln länger und gesünder leben - für alle ab 55

von **Ingo Froböse**

GU Fitness

GRÄFE UND UNZER Verlag GmbH

Hardcover, Standardbindung, Deutsch, 192 Seiten, 1. Auflage

### Die Muskulatur ist die Apotheke des Körpers

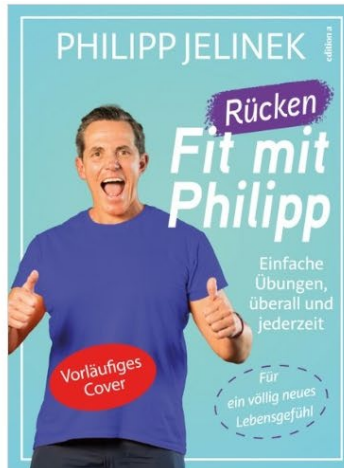
Muskeltraining ist gerade mit fortschreitendem Alter unerlässlich – und wird oft vernachlässigt, selbst von sportlich aktiven Menschen. "Der Muskelschwund ist eines der größten unbeachteten Gesundheitsprobleme unserer Zeit", warnt Prof. Dr. Froböse. Sein neues Buch liefert erstmals eine umfassende Anleitung für das Muskeltraining ab 55. Mit umfassendem Muskel-Check-up, 8-Wochen-Trainingsfahrplan und essenziellen Themen wie Ernährung und Regeneration. Trainiert wird nach dem 5x5-Prinzip: fünf Sätze à fünf Wiederholungen – hocheffektiv in dieser Lebensphase. Prof. Froböse steht durch praktische Tipps und Einblicke in seinen eigenen Trainingsalltag motivierend zur Seite. Bleiben Sie gesund, fit und voller Energie – ein Leben lang!

EUR 26,00

ET: 18.09.2025

978-3-8338-9687-3

● Noch nicht lieferbar



## Rückenfit mit Philipp

von **Philipp Jelinek**

edition a

Softcover, Text, Bilder, Deutsch, 160 Seiten, 1. Auflage

Nach seinen Bestsellern „Fit mit Philipp“ und „Mental fit mit Philipp“ kümmert sich Philipp Jelinek jetzt um ein Problem, das so viele Menschen miteinander teilen: um das mit dem Rücken. Ebenso einfach verständlich wie motivierend zeigt er, woher sie wirklich kommen und was sich einfach und effektiv dagegen tun lässt. Ein typisches Stück „Philipp bewegt“, das fast schon beim Lesen heilt.

EUR 22,00

ET: 13.09.2025

978-3-99001-838-5

● Noch nicht lieferbar

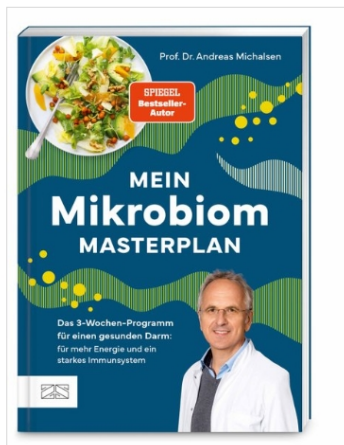
## Mein Mikrobiom-Masterplan

Das 3-Wochen-Programm für einen gesunden Darm: für mehr Energie und ein starkes Immunsystem

von **Andreas Michalsen**

ZS - ein Verlag der Edel Verlagsgruppe

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



Wer fitter, schlanker und vitaler werden möchte, kommt am Mikrobiom nicht vorbei. Forschende können immer besser belegen, wie wichtig die Vielfalt aller Darmbakterien für unser Wohlbefinden ist. Denn die winzigen Organismen haben einen großen Einfluss darauf, ob wir unter Übergewicht und Zivilisationskrankheiten wie Diabetes und Herz-Kreislauf-Erkrankungen leiden oder langfristig leistungsfähig bleiben. Ein gesunder Darm braucht vor allem das richtige „Futter“, damit die nützlichen Bakterien gegenüber den schädlichen die Oberhand haben. Prof. Dr. Andreas Michalsen erläutert in seinem Masterplan alles Wissenswerte rund um das Mikrobiom und erklärt, was dem Darm besonders gut schmeckt. Er zeigt, wie es jeder schaffen kann, mit wenigen Veränderungen der Ernährungsgewohnheiten das eigene Mikrobiom in nur drei Wochen auf gesund zu programmieren – und dabei fast nebenbei auch ein paar Kilo zu verlieren. Dafür gibt es präzise Wochenpläne mit über 60 leckeren Rezepten – nach dem Motto: Guten Appetit, lieber Darm!

EUR 24,99

ET: 08.10.2025

AT: 25.09.2025

978-3-96584-562-6

● Noch nicht lieferbar



## Die Fitness-Lüge

Wie wir die Kraft der Faszie nutzen und ein Leben lang schmerzfrei und geschmeidig bleiben | Warum Muskeln nicht vor Schmerzen schützen

von **Arvid Neumann**

**Dumont Buchverlag**

Softcover, Taschenbuch (US), Deutsch, 256 Seiten, 1. Auflage

»Ein Buch voller spannender Offenbarungen« **Jeanine Rudat, STADTRADIO GÖTTINGEN**

Die Fitness-Industrie prosperiert seit Jahren. Gleichzeitig haben zwei Drittel der Menschen in Deutschland Rückenschmerzen, die Zahl der Hüft- und Knieoperationen steigt, künstliche Gelenke werden vermehrt eingesetzt. Dr. med. Arvid Neumann zeigt, dass uns der Breitensport, wie er heute praktiziert wird, oft krank macht. Einseitige Belastungen, monotone Bewegungsabläufe, ungünstige Körperhaltungen schaden der Faszie.

Gestützt auf aktuelle Forschungsergebnisse, erzählt er in seinem Buch von der jahrzehntelangen Überschätzung des Muskelapparats und der lange übersehenen immensen Bedeutung der Faszie. Zudem erläutert Dr. med. Arvid Neumann, wie wir die Faszie sorgsam behandeln und im Alltag trainieren können, einfach indem wir richtig stehen, liegen, laufen, hocken und sitzen. Bei Menschen mit Schmerzen, aber auch zur Prävention und Leistungssteigerung kann man die Faszie manuell bearbeiten. Fehlhaltungen und falsche Bewegungsabläufe müssen zudem umgelernt werden, um langfristig schmerzfrei zu werden oder zu bleiben.

ca. EUR **14,00**

ET: 10.10.2025

AT: 10.10.2025

978-3-7558-0554-0

● Noch nicht lieferbar



## Obst und Gemüse als Medizin. Die besten Nahrungsmittel für Ihre Gesundheit

Sonderausgabe des Bestsellers und Standardwerks

von **Klaus Oberbeil, Christiane Lentz**

**Bassermann**

Buch, Deutsch, 336 Seiten

Obst und Gemüse enthalten alle heilenden und aktiven Biostoffe für die Gesundheit und das Immunsystem. Das umfassende, komplett überarbeitete Standardwerk beschreibt Obst- und Gemüsearten mit ihren wertvollen Inhaltsstoffen und ihrem Gesundheitspotenzial. Im zweiten Teil des Buches wird dargestellt, wie die häufigsten gesundheitlichen Beschwerden durch eine gezielte Ernährung mit den richtigen Obst- und Gemüsearten gelindert werden können. Spezielle Rezepte erleichtern die Aufnahme der gesunden Lebensmittel in den persönlichen Speiseplan. Das Kapitel zum Thema "Grüne Smoothies" bietet alles Wissenswerte über den grünen Zaubertrank und zahlreiche Rezepte zum Ausprobieren.

- Der Bestseller zum ersten Mal als Sonderausgabe
- Alle wichtigen heilenden und aktiven Biostoffe für Gesundheit und ein starkes Immunsystem
- Wie die häufigsten Beschwerden mit den richtigen Obst- und Gemüsearten gelindert werden können. Mit vielen Rezepten

EUR **12,99**

ET: 10.12.2025

AT: 01.12.2025

978-3-8094-4968-3

● Noch nicht lieferbar



## Meine Gesundheitsretter aus der Natur für ein starkes Immunsystem

Die besten Hausmittel gegen Erkältung, Erschöpfung und Co. // Sanfte Selbstbehandlung: mit Blütenessenzenzen und Rezepten

von **Franziska Rubin**

**GRÄFE UND UNZER Verlag GmbH**

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

### Das erste Buch zum Thema Immunsystem von Dr. med. Franziska Rubin

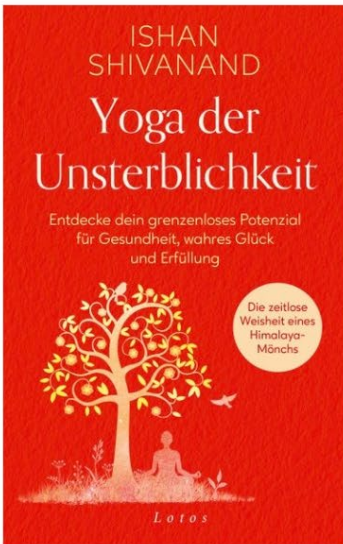
Müde, überlastet, ständig krank? Immunsystem im Dauer-Tief? Wie's besser geht, zeigt die beliebte Naturheilkunde-Ärztin und Bestsellerautorin Dr. med. Franziska Rubin – und zwar bevor Krankheiten, Infekte oder Durchhänger überhaupt entstehen. Ihr Rezept: Die körpereigenen Abwehrkräfte an den entscheidenden Stellen gezielt und ganz natürlich stärken: Haut, Darm, Atmung und Psyche stehen dabei im Fokus. Kompakt und leicht umsetzbar teilt sie ihr wertvolles Wissen zu den besten Heilpflanzen und hochwirksamen Rezepturen für Wasseranwendungen, Umschläge und Tees, die uns richtig guttun. Denn gesund geht natürlich. Mit zahlreichen Anleitungen, Rezepturen und grünen Super-Hacks für die langfristige Stärkung unseres Immunsystems.

EUR **19,99**

ET: 20.08.2025

978-3-8338-9652-1

● Noch nicht lieferbar



Schwerpunkttitel

## Yoga der Unsterblichkeit

Entdecke dein grenzenloses Potenzial für Gesundheit, wahres Glück und Erfüllung. Die zeitlose Weisheit eines Mönchs aus dem Himalaya

von **Ishan Shivanand**, übersetzt von **Sabine Zürn**

Lotos

Hardcover, Deutsch, 304 Seiten, Deutsche Erstausgabe

### Uralte Weisheit für das moderne Leben: Die transformierende innere Reise des indischen Mönchs zeigt, wie wir unser grenzenloses Potenzial erwecken

Er entstammt einer uralten Linie von Yogis und verbrachte die ersten 20 Jahre seines Lebens in einem Kloster im Himalaya, wo er schon als Kind in die Geheimnisse des Yoga, der Meditation und der Kampfkünste eingeführt wurde: Der indische Mönch Ishan Shivanand besitzt die einzigartige Gabe, das Wissen seiner Ahnen für unser modernes Leben zugänglich zu machen.

Erstmals erzählt er seine faszinierende Lebensgeschichte und präsentiert die bahnbrechenden Praktiken seines Programms »Yoga of Immortals«, das bereits von über einer Million Menschen in 150 Ländern angewandt wird. Mit zahlreichen Übungen, wertvollen Impulsen und inspirierenden Weisheitsgeschichten weist er den Weg zu Lebensfreude und ganzheitlicher Gesundheit, mentaler Stärke und geistiger Klarheit – und lässt uns innere Potenziale entdecken, von denen wir bisher nicht zu träumen gewagt haben.

- Uralte Weisheit für das moderne Leben: Die transformierende innere Reise des indischen Mönchs zeigt, wie wir unser grenzenloses Potenzial erwecken
- Authentisches Yogawissen und kraftvolle Techniken für ganzheitliche Gesundheit, Lebensfreude, innere Kraft und Klarheit
- Über eine Million Menschen in 150 Ländern praktizieren bereits die Methode des Autors

EUR 23,00

ET: 05.11.2025

AT: 27.10.2025

978-3-7787-8318-4

● Noch nicht lieferbar

Spitzentitel

## Einfach nicht altern?

Die Wissenschaft der Langlebigkeit verständlich erklärt | Alles über Longevity und die Zukunft des Alterns

von **Jennifer Sieglar**, **Tim Schreder**

Piper

Paperback, Text, Deutsch, 288 Seiten, 1. Auflage, 1. Auflage



### Endlich verständlich: der Hype ums ewige Leben

Was lange als Science-Fiction galt, wird greifbare Realität: Menschen könnten bald 100 oder sogar 120 Jahre alt werden – und das bei bester Gesundheit. Die Wissenschaft steht vor diesem Durchbruch, und wir sehen uns mit vielen verschiedenen Ansätzen, Forschungsergebnissen, Praktiken, Tipps und Empfehlungen um das Thema Longevity konfrontiert. Dieses Buch erklärt die revolutionären Entwicklungen und wichtigsten Erkenntnisse der Altersforschung, zeigt die konkreten Möglichkeiten für ein langes, gesundes Leben und stellt sie auf den Prüfstand. Fundiert und verständlich geschrieben, erläutern Jennifer Sieglar und Tim Schreder, wie wir alle von dieser Entwicklung profitieren können und worauf es beim Jungbleiben wirklich ankommt.

EUR 17,00

ET: 02.10.2025

AT: 02.10.2025

978-3-492-06628-0

● Noch nicht lieferbar



## 77 Tipps für die optimale Nährstoffversorgung

Immunsystem stärken, Beschwerden lindern, lange und gesund leben: Welche Vitamine, Mineralstoffe und Proteine wir wirklich brauchen

von **Ulrich Strunz**

Heyne

Softcover, Deutsch, 224 Seiten, Originalausgabe

### Nahrung für Körper und Seele: Nährstoffdefizite erkennen und Mängel gezielt ausgleichen für ein beschwerdefreies Leben

Nährstoffmängel sind weit verbreitet: Unsere moderne Ernährung versorgt den Körper oft nicht ausreichend mit allen notwendigen Stoffen, körperliche und psychische Probleme sind die Folge.

Nahrungsergänzungsmittel sind also mehr als nur kleine Helferlein – sie sind der Schlüssel zu einem gesunden und vitalen Leben.

Bestsellerautor Dr. med. Ulrich Strunz, ein Pionier auf diesem Gebiet, zeigt, wie sich ein Mangel äußern kann, welche Vitalstoffe bei Problemen, Erkrankungen und in bestimmten Lebenssituationen helfen können, und in welchen natürlichen Lebensmitteln sie vorkommen. Denn eine ideale Nährstoffversorgung ist entscheidend für die Gesundheit, die Lebensqualität und die Lebensdauer. Mit einleuchtenden Fakten, Praxistipps und Selbst-Checks: Mit Dr. Strunz die richtigen Nährstoffe für ein langes und gesundes Leben finden!

EUR 14,00

ET: 10.12.2025

AT: 01.12.2025

978-3-453-60722-4

● Noch nicht lieferbar

Empfehlungstitel

## Doppelt heilt besser

Schneller gesund mit der Mitmach-Methode. Das Heilungsteam: Dein Hausarzt und du!

von Ronny Tekal

Goldegg Verlag GmbH

📖 Paperback, Deutsch, 256 Seiten

EUR 24,00

ET: 24.09.2025

AT: 03.09.2025

978-3-99060-481-6

● Noch nicht lieferbar



### Schneller gesund: Insidertipps für deine Heilung

Wer möchte schon krank sein? Manchmal reichen eine Pille und ein wenig Ruhe, um wieder fit durchzustarten. Doch oft braucht die Schulmedizin Unterstützung, um schnell und effektiv zu wirken. Hier kommen wir selbst ins Spiel!

In diesem Buch teilt der erfahrene Arzt Dr. med. Ronny Tekal seine besten Gesundheitstipps und zeigt, wie wir unsere Genesung beschleunigen können. Egal ob nach einer Operation, bei entzündlichen Erkrankungen oder einer klassischen Erkältung – wer aktiv mitarbeitet, wird schneller gesund. Denn: Doppelt heilt besser!

#### Das erwartet dich:

- **Geheimtipps eines erfahrenen Mediziners – ohne erhobenen Zeigefinger:** med. Ronny Tekal erklärt, was du wirklich tun musst, solltest und darfst, um deine Heilung zu unterstützen. Endlich klare Antworten für deine Gesundheit!
- **Do's and Don'ts beim Arztgespräch:** Sitze nie wieder überfordert bei Hausärztin oder Hausarzt, sondern lerne, die richtigen Fragen zu stellen. So kannst du deine Gesundheit selbst in die Hand nehmen – ob bei akuten, chronischen oder psychischen Erkrankungen.
- **Praktische Tools für Selbstbestimmung im Medizinschongel:** Lerne, wie du medizinische Therapien optimal nutzt.
- **Fundiertes Gesundheitswissen als Orientierungshilfe:** Du bist unsicher, welche Therapie dir wirklich hilft? Dieses Buch liefert dir klare Fakten und zeigt dir den richtigen Weg durch die Vielzahl an Heilmethoden – von Naturheilverfahren und Komplementärmedizin bis hin zu Resilienz, Prävention und Health-Mindset.
- **Fakten, Erste-Hilfe-Tricks und Übungen für Prävention** bei Notfällen, von Asthmaattacke bis Herzinfarkt, bei Krankheitsklassikern, von Erkältung bis Schnarchen, und bei anhaltenden Erkrankungen, von Diabetes bis chronischer Harnwegsinfekt – für dich selbst, helfende Hände und deine Medizinprofis.

#### Für wen ist dieses Buch?

Für alle, die:

- nicht mehr von Arzt zu Arzt laufen wollen.
- keine Lust mehr haben, jeden Winter Erkältungen viel zu lange mit sich herumschleppen wollen.
- endlich wieder richtig fit sein wollen.

TikTok

## Nimm deine Gesundheit selbst in die Hand

Meine besten Hacks, mit denen du gesund 100 Jahre werden kannst | Von der bekannten Influencerin

von Ingrid Ulbrich

Knaur MensSana

📖 Hardcover, Laminiert, Text, Deutsch, 192 Seiten, 1. Auflage, 1. Auflage

EUR 25,00

ET: 01.10.2025

AT: 26.09.2025

978-3-426-56406-6

● Noch nicht lieferbar



### Das ABC der Gesundheit – von der bekannten Influencerin

Die TCM-Therapeutin und Ernährungsexpertin gibt auf TikTok und Instagram sehr erfolgreich Tipps, die helfen, gesund zu werden oder zu bleiben. Sie ist bekannt für ihre einfachen Hausmittel, die sowohl aus der westlichen als auch der östlichen Naturheilkunde stammen. Sie zeigt u. a. wie Schwarzkümmelöl den Hormonhaushalt ausgleicht, wie man den eigenen Stoffwechsel boostet und endlich die Müdigkeit los wird. Ein wesentlicher Faktor ist dabei die Organuhr und eine damit verbundene Ernährung zum richtigen Zeitpunkt. Um wieder in Balance zu kommen, gibt es eine Fünf-Tage-Regenerationskur. Danach folgen bewährte Tipps, mit denen man seine Gesundheit selbst in die Hand nehmen kann.

**Schwerpunkttitel****Lebenselixier Bewegung**

Mein Fazit aus Sport und Präventionsmedizin für einen gesunden Körper und mentale Fitness

von **Thomas Wessinghage**, zusammen mit **Shirley Michaela Seul**

Bonifatius Verlag

📖 Hardcover, Deutsch, 224 Seiten, 1. Auflage

**Dein Longevity Guide**

50 smarte Wege, um jung und fit zu bleiben

von **Luise Walther**

Meyer & Meyer

📖 Softcover, Deutsch, 200 Seiten, 1. Auflage

Mein Longevity Guide von Luise Walther kombiniert die aktuellen wissenschaftlichen Erkenntnisse zur Langlebigkeit mit 50 einfach umsetzbaren Tipps für den Alltag, um jung und fit zu bleiben. Das Buch ist dafür in sechs zentrale Themen unterteilt: Schlaf, Stressmanagement, Bewegung, Ernährung, mentale Gesundheit und soziale Bindungen sowie Technologien der Zukunft.

Dieses Buch richtet sich explizit an gesundheitsbewusste Menschen über 35, die ein gesundes und erfülltes Leben führen möchten und auf der Suche nach wenig zeitintensiven und alltagstauglichen Lösungen sind.

EUR **20,00**

ET: 15.12.2025

AT: 15.12.2025

978-3-8403-7979-6

● Noch nicht lieferbar

ca. EUR **22,00**

ET: 10.09.2025

AT: 03.09.2025

978-3-98790-088-4

● Noch nicht lieferbar

„Unser modernes digitales Leben ist ein Angriff auf unseren Körper, der sich bewegen möchte“, sagt Thomas Wessinghage, ehemaliger Weltklasseläufer, Präventionsmediziner und Fitness-Visionär. Aus langjähriger Erfahrung weiß er, wie viel Lebenskraft und -freude in der Bewegung liegen. In seinem Buch lässt er teilhaben an den prägendsten Stationen seines Lebens – vom begeisterten Jungen, der seine ersten Turnschuhe schnürte, zum renommierten Mediziner und gefragten Fachmann für Gesundheitsthemen. „Unser Körper hat sich mit der Digitalisierung nicht automatisch auf 2.0. upgegraded, sondern er hat steinzeitliche Bedürfnisse.“

Persönlich und mit wissenschaftlicher Expertise erklärt Wessinghage verständlich und unterhaltsam, wie wir dem Körper das geben können, was er wirklich braucht. Denn mit der richtigen inneren Haltung und Disziplin stellt sich körperliches, geistiges und seelisches Wohlbefinden ein – auch im Alter. Er gibt dabei nicht nur praktische Empfehlungen, auch erzählt er aus seinem bewegten Leben. Ein inspirierender Appell, das Geschenk des Lebens zu nutzen!

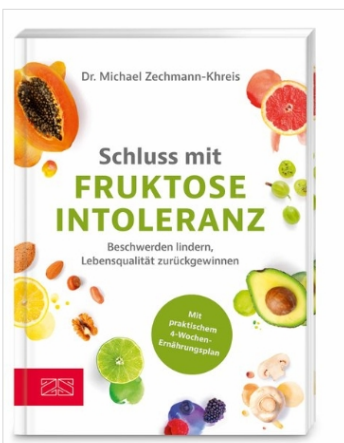
**Schluss mit Fruktoseintoleranz**

Beschwerden lindern, Lebensqualität zurückgewinnen

von **Michael Zechmann-Khreis**

ZS - ein Verlag der Edel Verlagsgruppe

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



Wer die Diagnose „Fruktoseintoleranz“ erhält, hat zuerst oft viele Fragen: Welche Lebensmittel kann ich noch bedenkenlos essen? Was steckt wirklich hinter meinen Beschwerden? Und vor allem: Wie finde ich wieder zurück zu einem beschwerdefreien Leben? Aus den persönlichen Erfahrungen des Autors und seiner wissenschaftlichen Arbeit ist ein ganzheitlicher Ansatz entstanden, der hilft, Symptome zu lindern und langfristig die Lebensqualität zu verbessern. Das Ziel dabei ist nicht Verzicht, sondern Vielfalt – mit einem Fokus darauf, die persönliche Fruktosetoleranz (wieder) zu erweitern. Mit 20 Rezepten und dem 4-Wochen-Ernährungsplan ist dieser Ratgeber ein wertvollen Begleiter für alle Betroffenen.

EUR **19,99**

ET: 03.09.2025

AT: 26.08.2025

978-3-96584-577-0

● Noch nicht lieferbar