



RATGEBER
Gesundheit
+ Ernährung



schlütersche

humboldt

Das Diätkonzept für Vielbeschäftigte

Dr. Roland Ballier · Alexandra Huschke · Susanne Illini · Peggy Reichelt · Susanne Wendel

Abnehmen im Stundentakt

Das amapur Diätkonzept für Vielbeschäftigte

Neu



- Völlig unkompliziertes Diätkonzept
- Auch für den stressigen Berufsalltag geeignet
- Lebensstil & Balance
- Regulierung & Entgiftung
- Change for life – 9 Regeln für eine gesunde Ernährung
- Mit Ernährungsquiz und praktischen Checklisten, Rezepten und Alltagstipps

168 Seiten, 142 Farbfotos, 15,5 x 21,0 cm, kartoniert
ISBN 978-3-89993-551-6
€ 12,90

Keine Zeit zum Einkaufen und Kochen? Dieser Ratgeber zeigt, wie man sich trotzdem gesund ernähren kann. Einfache Rezeptvorschläge und praktische Checklisten helfen dabei. Auch für den Berufsalltag gibt es ganz praktische Tipps, um sich unterwegs, beim Meeting oder im Restaurant kalorienbewusst zu ernähren.

Dieses Buch ergänzt das Angebot des amapur Abnehmprogramms, das sich aus über 20 verschiedenen Produkten zusammensetzt und auf dem Wirkstoff Guar basiert, einem natürlichen Ballast- und Quellstoff.



Futter für Körper, Geist & Seele



144 Seiten, 106 Farbfotos, 17,0 x 24,0 cm, Hardcover
ISBN 978-3-89993-539-4
€ 19,90

Prof. Dr. Michael Hamm · Alfred Freeman · Prof. Dr. Dr. h.c. Hermann Rauhe · Maria Hoffmann
Brainfood
100 kulinarische Highlights für Körper, Geist und Seele

- Topfit im Kopf und rundherum
- Intelligent essen während des Tages
- Die besten Brainfood-Lebensmittel von A–Z
- Essen als ganzheitliches Ereignis
- 60 leckere Rezepte vom Spitzenkoch Alfred Freeman

Das hochkarätige Autorenteam erläutert, wie Essen und Trinken das Gehirn fit hält und die Stimmung verbessert. Ihr Buch zeigt Wege für eine neue, ganzheitliche Nahrung für Körper, Geist und Seele.

Vegamine – die Vitamine des 3. Jahrtausends



192 Seiten, 156 Farbfotos, 11 Tabellen, 15,5 x 21,0 cm, kartoniert
ISBN 978-3-89993-535-6
€ 12,90

Prof. Dr. troph. Michael Hamm · Monika Cremer · Bettina Zeuch
Vegamin-Power
Bioaktive Schutzstoffe aus Obst, Gemüse & Co.

- 50 Nährstoffe für Gesundheit und Fitness
- Anti-Falten-Kosmetik: Gemüse und Obst
- Vegamine in Getreide, Nüssen und Hülsenfrüchten
- Rotwein, Tee, Kaffee – Wellness trifft Genuss
- Vegamin Kakao: gute Nachrichten für Schoko-Fans

Dieses Buch gibt einen Überblick über bioaktive Schutzstoffe – auch Vegamine genannt – und ihre gesundheitsfördernde Wirkung.

Aufs richtige Fett setzen



96 Seiten, 78 Farbfotos, 8 Grafiken,
15,5 x 21,0 cm, kartoniert
ISBN 978-3-89993-527-1
€ 9,90

Prof. Dr. troph. Michael Hamm ·
Dirk Neuberger

Omega-3 aktiv

Gesundheit aus dem Meer

- Wertvoll in jedem Lebensabschnitt
- Die besten Quellen der Omega-3-Fettsäuren EPA und DHA
- Und warum sie vielen Menschen helfen können

„Omega-3-Fettsäuren gehören zu den lebensnotwendigen mehrfach ungesättigten Fettsäuren. Sie kommen in vielen Fischarten vor, lassen sich aber auch vegetarisch oder mit Kapseln zuführen. Das Buch informiert umfassend über die Nützlichkeit und die Einsatzmöglichkeiten von Omega-3-Fettsäuren.“
Hessische Allgemeine

Sven-David Müller-Nothmann

Die Turbo-Bikini Diät

Fit für den Strand

Neu



96 Seiten, 65 Farbfotos, 15,5 x 21,0 cm, kartoniert
ISBN 978-3-89993-550-9
€ 10,90

Die Turbo-Bikini Diät bietet schnelle und unkomplizierte Genießerrezepte. Ein spezielles Workout für Bauch, Beine und Po und wirksame Anti-Cellulite-Strategien unterstützen die Diät.

- Die Turbo-Diät: schnell und unkompliziert
- Warum sitzt das Fett eigentlich immer an der falschen Stelle?
- Entspannen Sie sich schlank
- Bikinischlank durch gesunde Ernährung
- Trainieren, aber richtig!
- Special: Die besten Fatburner
- Mit Schönheitstipps
- Die acht besten Tipps zum Schlankwerden

Leichter essen

– leichter leben



360 Seiten, 172 Farbfotos, 19 Abbildungen,
42 Tabellen, 17,0 x 24,0 cm, Hardcover
ISBN 978-3-89993-534-9
€ 24,90

Dipl. oec. troph. Peter Faulstich

Mein Weg zum Wohlfühlgewicht

Die Lust am leichteren Leben

- Ein Abnehmbuch mit ganzheitlichem Lebens- und Ernährungskonzept
- Mit umfangreichem Mental- und Motivationsteil
- Schluss mit Kalorien zählen, Verzicht, Heißhunger und Schuldgefühlen
- Das Essen mit allen Sinnen genießen
- Lecker: Über 100 Rezepte
- Der Weg zu mehr Lebensfreude und Spaß am Essen

Bikinischlank für den Strand



Schluss mit der Märchenstunde



Sven-David Müller-Notthmann · Prof. Dr. Michael Vogt · Doreen Nothmann
Moderne Ernährungsmärchen
 2., aktualisierte und erweiterte Auflage

Was ist dran an:

- Zucker macht krank
- Eier erhöhen den Cholesterinspiegel
- Diäten machen schlank
- Sowie über 70 weiteren Märchen

„Dieses Buch analysiert bekannte, aber oft falsche Ernährungsweisheiten wie z.B. ‚Schokolade macht dick‘ oder ‚Spinat darf man nicht aufwärmen‘. Der Ratgeber gibt tolle Tipps für eine gesunde Ernährung.“ *LAURA*

160 Seiten, 126 Farbfotos, 15,5 x 21,0 cm, kartoniert
 ISBN 978-3-89993-524-0
 € 12,90

Abnehmen mit dem Genussprinzip



Sven-David Müller
Die Müller-Diät
 Dauerhafte Ernährungsumstellung für die Idealfigur

128 Seiten, 63 Abbildungen,
 15,5 x 21,0 cm, kartoniert
 ISBN 978-3-89993-504-2
 € 12,90

- 2–6 Wochen-Diät
- Mahlzeiten mit süßem und deftigem Anteil
- Mit Lexikon der größten Diätlügen
- Die 60 besten Tipps zum Abnehmen
- Serviceteil mit Einkaufsliste und Übersichtstabellen

„Die ‚Müller-Diät‘ hebt sich deutlich von anderen Diätbüchern ab. Neben einer allgemeinen Einführung in eine gesunde Lebens- und Ernährungsweise informiert Sven-David Müller [...] wie man gesund und dauerhaft abnimmt. Dabei sind keine Lebensmittel verboten, denn Verbote schüren den Heißhunger auf Süßes und Deftiges. Jedes Lebensmittel ist also – in Maßen gegessen – erlaubt.“ *aktiv laufen*

Der große Diäten-Check



Doreen Nothmann · Sven-David Müller-Notthmann
Die dicksten Diätlügen
 Warum Diäten nicht funktionieren und wie man trotzdem abnimmt

- Beurteilung aller gängigen Trenddiäten:
 - Die fettarme Diät
 - Die High-Carb-Diät
 - Die fettreichen Diäten
 - Kalorienreduzierte Mischkost
 - Das proteinmodifizierte Fasten
 - Monodiäten
 - Nulldiäten und Fasten
 - Tageszeitdiäten
 - Ärztliche Abnehmprogramme
 - Personen-/Promidiäten
 - Light-Produkte
 - FdH – Friss die Hälfte
 - Alternative Diäten
 - Gruppendiäten
 - Und viele andere Diäten

- Wissenschaftlich fundierte Tipps zur dauerhaften Gewichtsreduktion
- Zahlreiche Spezialtabellen, z. B. die 30 kalorienreichsten bzw. -ärmsten Lebensmittel

136 Seiten, 117 Farbfotos, 15,5 x 21,0 cm, kartoniert
 ISBN 978-3-89993-533-2
 € 12,90

Den Kalorien und Nährstoffen auf der Spur



Sven-David Müller · Katrin Raschke
Das Kalorien-Nährwert-Lexikon
 2., überarbeitete Auflage

- Über 3000 Lebensmittel von A–Z
- Kaloriengehalt in üblichen Portionsgrößen
- 17 weitere Inhaltsstoffe – davon 15 nach den Ampelfarben bewertet: grün für empfohlen, rot für bedenklich
- Mit Slimfaktor und BE-Angaben
- Extra-Tabelle mit Fast Food und Markenprodukten
- 56 Extra-Seiten über gesunde Ernährung und Diätetik

„Eine praktische Tabelle mit hohem Nutzwert!“ *Prof. Hademar Bankhofer*

„Das Kalorien-Nährwert-Lexikon macht eine gesunde Ernährungsweise und diätetische Therapie ganz einfach.“ *Dr. med. Ulrich Strunz*

208 Seiten, 15,5 x 21,0 cm, kartoniert
 ISBN 978-3-89993-509-7
 € 12,90

Genießen erlaubt!

Trotz Krankheit lecker essen? Das muss kein Widerspruch sein. Die Ernährungsexperten Sven-David Müller-Nothmann und Christiane Weißenberger informieren über die jeweilige Krankheit und erläutern ausführlich die Behandlungsmöglichkeiten. Viele praktische Tipps helfen die Ernährung umzustellen. Die Rezeptideen regen zum kreativen Kochen an.



Ernährungsratgeber Herz und Gefäße

- Medizinische Grundlagen
- Risikofaktoren für Herz und Gefäße
- Gesunde Ernährung – eine Wohltat fürs Herz
- Über 60 leckere Rezepte mit Ballaststoff- und Cholesterinangaben

150 Seiten, 100 Farbfotos,
15,5 x 21,0 cm, kartoniert
ISBN 978-3-89993-546-2
€ 12,90

Neu

Ernährungsratgeber Leber und Galle

- Erkrankungen von Leber und Gallenblase
- 10 Tipps für das tägliche Leben
- Mit vielen Musterplänen
- Vielseitige Rezepte mit Eisen- und Kupferangaben

156 Seiten, 97 Abbildungen,
15,5 x 21,0 cm, kartoniert
ISBN 978-3-89993-549-3
€ 12,90

Neu



Ernährungsratgeber Magen und Darm

- Richtig essen und trinken
- Magen- und Darmbeschwerden vorbeugen
- Praktisch: viele Tipps für das tägliche Leben
- Mit großem Rezeptteil

160 Seiten, 105 Farbfotos,
15,5 x 21,0 cm, kartoniert
ISBN 978-3-89993-540-0
€ 12,90

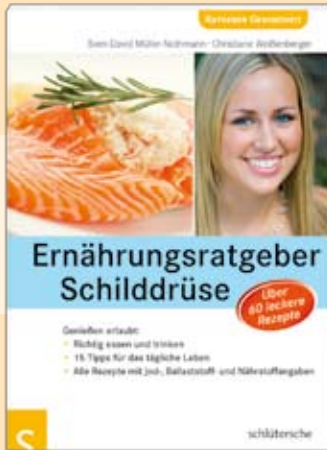
Ernährungsratgeber Arthritis und Arthrose

- Behandlung von Rheuma, Arthritis, Arthrose und Arthritis urica
- Praxisnah: 15 Tipps für das tägliche Leben
- 50 pikante und süße Rezepte
- Wirksam: Musterpläne für die optimale Ernährung

132 Seiten, 95 Farbfotos,
15,5 x 21,0 cm, kartoniert
ISBN 978-3-89993-530-1
€ 12,90



„Die beiden Autoren sind Diätfachleute und haben mit dem vorliegenden Ratgeber ein Buch geschaffen, dass die Krankheit vermeiden und Beschwerden lindern hilft, so dass der Patient ‚seine‘ Krankheit viel besser verstehen lernt.“
Natur-Heilkunde Journal



Ernährungsratgeber Schilddrüse

- Ausführliche Informationen rund um die Krankheit
- Mit Ballaststoff-, Kalorien- und Nährstoffangaben pro Portion
- Mit großem Rezeptteil

160 Seiten, 127 Farbfotos,
15,5 x 21,0 cm, kartoniert
ISBN 978-3-89993-541-7
€ 12,90



Ernährungsratgeber Rheuma

- 80 Rezepte, die garantiert gelingen
- Alle Rezepte mit Nährstoffangaben pro Portion
- Zusätzlich: Spezialtabellen mit allen wichtigen entzündungshemmenden Lebensmitteln

144 Seiten, 114 Farbfotos,
15,5 x 21,0 cm, kartoniert
ISBN 978-3-89993-525-7
€ 12,90

Ernährungsratgeber Gicht

3., aktualisierte Auflage

- Medizinisch fundierte und verständliche Informationen
- Musterpläne für die optimale Ernährung mit 300 mg und 500–600 mg Harnsäure
- Über 60 leckere Rezepte

132 Seiten, 93 Farbfotos,
15,5 x 21,0 cm, kartoniert
ISBN 978-3-89993-538-7
€ 12,90



Ernährungsratgeber Diabetes

- Informativ: Ursachen für Diabetes
- Über 50 leckere Rezepte mit BE- und Nährwertangaben
- Mit zahlreichen Musterplänen

140 Seiten, 92 Farbfotos,
15,5 x 21,0 cm, kartoniert
ISBN 978-3-89993-529-5
€ 12,90



Ernährungsratgeber Backen bei Diabetes

- Vielseitig: über 50 Rezepte – süß und herzhaft
- Alle Rezepte mit Nährstoff-, BE- und Kalorienangaben
- Mit ausführlichen Zucker- und Glyx-Tabellen
- Tipps und Ratschläge für Diabetiker

116 Seiten, 71 Farbfotos,
15,5 x 21,0 cm, kartoniert
ISBN 978-3-89993-526-4
€ 12,90



unkomplizierte, fettreduzierte Rezepte



208 Seiten, 100 Farbfotos,
15,5 x 21,0 cm, kartoniert
ISBN 978-3-89993-528-8
€ 14,90

Prof. Dr. med. Klaus-Dieter Kolenda · Sylvia Schuch
Fettarm kochen – gesund essen

Grundzüge und Praxis
Mit 180 schmackhaften Rezepten
Geleitwort: Prof. Dr. med. Manfred J. Müller
3. Auflage

- Sehr leicht nachzukochen
- Anleitung zur dauerhaften Gewichtsreduktion
- Zahlreiche Tipps für fettreduziertes Kochen
- Ausführliche Einführung in eine kalorienbewusste Ernährung
- Jedes Rezept mit Angaben über Cholesterinwert und Fettgehalt
- Austausch fettreicher gegen fettarme Lebensmittel

„Dargestellt werden die Bausteine einer fettarmen, gesunden Ernährung – hier finden sich die theoretischen Hintergründe über Nährstoffbedarf verbraucherfreundlich aufbereitet. Der Rezeptteil hilft bei der Umsetzung der Theorie in die Praxis.“

Diät & Information

Altes Naturheilverfahren, neu entdeckt!



104 Seiten,
69 farbige Abbildungen,
15,5 x 21,0 cm, kartoniert
ISBN 978-3-89993-503-5
€ 12,90

Vera Brosig
Die Originale Schrothkur

Das altbewährte Naturheilverfahren
nach Johann Schroth
3., aktualisierte Auflage

Immer mehr Menschen besinnen sich auf die altbewährte Originale Schrothkur, die Johann Schroth vor über 170 Jahren entwickelt hat. Dieser Ratgeber stellt anschaulich dar, wie eine Schrothkur wirkt, gegen welche Krankheiten sie hilft und mit welchen Hilfsmitteln sie erfolgreich ist.

„Dieser Ratgeber informiert ausführlich über die Einsatzgebiete und Methoden der Schrothkur. Er beantwortet alle Fragen, die im Vorfeld einer Kur immer wieder gestellt werden. Neue therapeutische Erkenntnisse sind in der aktualisierten Auflage berücksichtigt.“

Hessische Gastronomie

service:gesundheit

Die neue Buchreihe zum Magazin „service: gesundheit“
des Hessischen Rundfunks

„service: gesundheit“ berichtet über aktuelle Entwicklungen aus den Bereichen Medizin, Gesundheit und Ernährung. Die Reihe verbindet dabei Patientenalltag mit aktueller wissenschaftlicher Forschung. „service: gesundheit“ liefert fundiertes Wissen zu ausgewählten Krankheitsbildern. Die Autorin erklärt Grundlagen, stellt neue und zukünftige Therapiemöglichkeiten vor und beleuchtet alternative Heilkonzepte. Dazu erhalten die Leser konkrete Alltagstipps.

service: gesundheit
jeden Donnerstag,
um 18.50 Uhr



Anne Freimann

Schwindel

So kommt die Welt wieder
ins Gleichgewicht

- Schwindel – Was tun, wenn die Welt ins Schwanken gerät?
- Lageabhängiger Schwindel, Drehschwindel und Schwankschwindel
- Schwindelmigräne
- Hilfe zur Selbsthilfe: Mit Übungen zur Stärkung des Gleichgewichts
- Kompetent: Informationen für die optimale Therapie

104 Seiten, 60 Farbfotos,
15,5 x 21,0 cm, kartoniert
ISBN 978-3-89993-544-8
€ 9,90



Anne Freimann

Wege aus der Blasenschwäche

- Blasenprobleme und Blasenschwäche adé
- Beckenbodentraining: aktiv gegen Blasenschwäche
- Pflanzliche Heilmittel
- Mit vielen praktischen Tipps für den Alltag
- Aktuelle wissenschaftliche Erkenntnisse

128 Seiten, 70 Farbfotos,
15,5 x 21,0 cm, kartoniert
ISBN 978-3-89993-537-0
€ 11,90



Visite – Die Gesundheitsbibliothek liefert aktuelles und fundiertes Wissen zu ausgewählten Krankheitsbildern. Die Autorinnen geben viele Tipps und Hinweise, stellen konkrete Projekte und auch einzelne Schicksale vor.

Visite – Die Gesundheitsbibliothek informiert über alles, was Patienten, Angehörige und Interessierte wissen müssen.

Visite – Das Gesundheitsmagazin
jeden Dienstag,
um 20.15 Uhr

Arthroseschmerzen erfolgreich lindern



152 Seiten, 63 Farbfotos,
15,5 x 21,0 cm, kartoniert
ISBN 978-3-89993-531-8
€ 14,90

NDR (Hrsg.) · Cornelia Fischer-Böroid ·
Friederike Krumme

Arthrose

- Risiken und Ursachen
- Medikamente, Naturheilmittel und alternative Therapien auf dem Prüfstand
- Die richtige Diagnose
- Das Fortschreiten verhindern – neue Verfahren
- Neue Verfahren bei Gelenkersatz
- Die richtige Klinikwahl
- Was zahlt die Kasse?
- Den Alltag trotz Arthrose gut bewältigen
- Visite-Reportage: Patienten berichten

Dieser Ratgeber informiert über die Ursachen und den Verlauf der Arthrose. Die Autorinnen erklären die Verschleißerscheinungen, die Arthrose verursachen. Sie beschreiben Symptome und therapeutische Verfahren.

Wenn die Venen versagen



Neu

Erscheint Mai 2008
132 Seiten, 53 Farbfotos,
15,5 x 21,0 cm, kartoniert
ISBN 978-3-89993-542-4
€ 12,90

NDR (Hrsg.) · Cornelia Fischer-Böroid ·
Friederike Krumme

Venenleiden

Beschwerden erkennen,
lindern, vorbeugen

- Venenleiden
- Entstehung und Diagnostik
- Therapiemöglichkeiten
- Medizinisch fundierte und verständliche Informationen
- Neueste Forschungsergebnisse

Verständlich und kompetent erläutern die Autorinnen Entstehung, Diagnostik, Therapie und Prophylaxe von akuten und chronischen Venenleiden mit allen Komplikationen: Venenentzündungen, Thrombosen, Krampfadern, „offene Beine“ und Besenreiser. Daneben geben sie wichtige Tipps zum Leben mit der Krankheit. Sie stellen zahlreiche Methoden und Hilfsmittel vor, um die Beschwerden und Folgen eines akuten Gefäßleidens zu mindern.

Warnzeichen und Gefährdungen erkennen



136 Seiten, 85 Farbfotos,
15,5 x 21,0 cm, kartoniert
ISBN 978-3-89993-519-6
€ 12,90

NDR (Hrsg.) ·
Cornelia Fischer-Böroid · Siglind Zettl

Herzinfarkt

- Herzinfarkt – jede Minute zählt!
- Wenn das Herz zum Notfall wird
- Ursachen und Risiken
- Neuester Stand der Diagnostik und Behandlung
- Rettung für Frauenherzen
- Netzwerk Herzinfarkt – ein Projekt sichert das Überleben
- Leben nach dem Infarkt – vier Patientenschicksale

„Der Tod vieler Herzinfarktpatienten könnte vermieden werden, wenn alle alarmierenden Anzeichen rechtzeitig erkannt würden. Das Buch informiert über den neuesten Stand der Diagnostik und über das Krankheitsbild. Die Autorinnen geben Tipps zur Prävention, zur Ersten Hilfe und zum Leben nach dem Infarkt.“
Hessische Allgemeine

Die richtige Therapie *hilft*



144 Seiten, 62 Farbfotos,
15,5 x 21,0 cm, kartoniert
ISBN 978-3-89993-532-5
€ 14,90

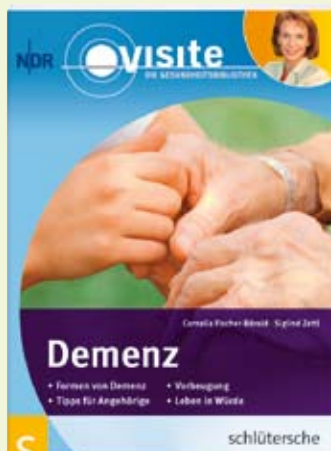
NDR (Hrsg.) · Cornelia Fischer-Böroid ·
Friederike Krumme

Depressionen

- Formen der Depression, Symptome, Schweregrad und Verlauf
- Ursachen und Risiken
- Wie kann man vorbeugen?
- Diagnostik und Behandlung
- Verhaltenstherapien, Lichttherapie, autogenes Training, Gestalttherapie, Schlafentzug u.a.
- Hilfe für Frauen – Frauen sind doppelt so häufig betroffen
- Reportagen über Menschen mit Depressionen

Dieser Ratgeber hilft Betroffenen und Angehörigen die Krankheit zu erkennen und die Form der Depression einzuordnen. Die Autorinnen stellen neueste Forschungsergebnisse vor und erläutern erfolgreiche Verfahren und spezielle Behandlungsstrategien. Sie helfen, die richtige Therapie auszuwählen.

Hilfe für Angehörige



128 Seiten, 58 Farbfotos,
15,5 x 21,0 cm, kartoniert
ISBN 978-3-89993-520-2
€ 12,90

NDR (Hrsg.) ·
Cornelia Fischer-Böroid · Siglind Zettl

Demenz

- Formen von Demenz
- Fortschritte in der Diagnostik
- Wer ist gefährdet?
- Demenz vorbeugen
- Wie kann man Demenz erkennen?
- Kann man Demenz heilen?
- Hilfe bei Demenz
- Wie sollen sich Angehörige verhalten?
- Pflegemöglichkeiten bei Demenz

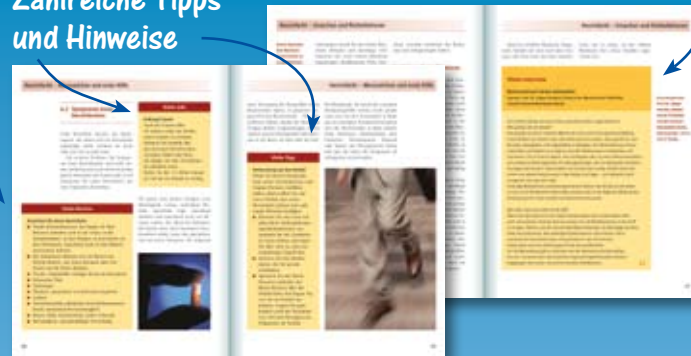
Die Autorinnen informieren über die verschiedenen Formen der Erkrankung und die großen Fortschritte in der Diagnostik. Sie erläutern die Risiken, geben Tipps zur Prävention und stellen neue Möglichkeiten bei der Versorgung und Therapie vor. Angehörige erhalten eine umfassende Beratung.



DIE GESUNDHEITSBIBLIOTHEK

Das sagt der
Experte!

Zahlreiche Tipps
und Hinweise



Schmerz behandeln – mit der richtigen Therapie

NDR (Hrsg.) ·
Cornelia Fischer-Böroid · Siglind Zettl

Schmerz

- Chronische Schmerzen
- Wo gibt es Hilfe?
- Volkskrankheit Rückenschmerz
- Kopfschmerzen
- Tumorschmerzen
- Neuralgien
- Phantomschmerzen
- Naturheilverfahren
- Kosten für Therapien und Medikamente

Dieser Ratgeber zeigt, dass man Schmerzen mit geeigneten Therapien gut behandeln kann. Wissenschaft und Forschung bieten neue und wirkungsvolle Möglichkeiten. Schmerzpatienten erhalten eine neue Lebensperspektive – denn Schmerz lässt sich bezwingen.



184 Seiten, 79 Farbfotos,
15,5 x 21,0 cm, kartoniert
ISBN 978-3-89993-521-9
€ 14,90

„In verständlicher Sprache, gut gegliedert und durch Bilder veranschaulicht werden zahlreiche [...] Fragen zum Thema Schmerz, Schmerztherapie, Umgang mit Schmerzen beantwortet. Auch die Naturheilverfahren finden ihren Platz. Experten-Interviews lockern die Texte auf und bringen ärztliche Erfahrungen in das Buch hinein.“
PTA heute

Aktiv gegen Schlaganfall: Reduzieren Sie Ihre Risiken!



96 Seiten, 74 Abbildungen,
15,5 x 21,0 cm, kartoniert
ISBN 978-3-87706-718-5
€ 12,90

NDR (Hrsg.) · Heide Schaar-Jacobi ·
Friederike Gödke-Borchers

Schlaganfall

Ein Ratgeber für Betroffene
und Angehörige

Die Autorinnen beleuchten verständlich
und praxisnah alle Aspekte des Schlag-
anfalls: Risikofaktoren, die neuesten
wissenschaftlichen Erkenntnisse zur Be-
handlung, Rehabilitationsmöglichkeiten
und vorbeugende Maßnahmen.

Mit einer
Risiko-Checkliste
der Deutschen
Schlaganfallhilfe.

„96 Seiten, die den Leser in die Lage versetzen kön-
nen, im Notfall richtig zu reagieren und in dieser bela-
stenden Situation nicht ohne wertvolles Hintergrund-
wissen dazustehen.“
Giessener Allgemeine

L-Carnitin als Energielieferant



Maria-Elisabeth Lange-Ernst
Einfach gesund bleiben

Warum L-Carnitin für Frauen
so wichtig ist
2. Auflage

Die bekannte Ratgeberautorin Maria-
Elisabeth Lange-Ernst beschreibt, wie
jede Frau die gesundheitsfördernde
Wirkung von L-Carnitin im Alltag nutzen
kann: zur Unterstützung bei Diäten, in
der Schwangerschaft sowie als Energie-
lieferant. Richtig dosiert unterstützt
L-Carnitin eine Vielzahl von Körperfunk-
tionen und sorgt für mehr Wohlbefinden.

96 Seiten, 46 Abbildungen, 12 Tabellen
15,5 x 21,0 cm, kartoniert
ISBN 978-3-89993-516-5
€ 12,90

Dr. med. Irmgard Huber · Dr. med. Wolfgang Lackner
Augenlaser
Die Erfolgstherapie bei Fehlsichtigkeit

- Antworten auf alle Fragen zum Augenlaser
- Neueste Behandlungsmethoden wie 'LASIK ohne Messer'
- Verständliche Darstellung des Behandlungsablaufs
- Ärzte, Vorteile, Risiken und Kosten

84 Seiten, 47 Abbildungen, 15,5 x 21,0 cm, kartoniert
ISBN 978-3-89993-517-2
€ 9,90

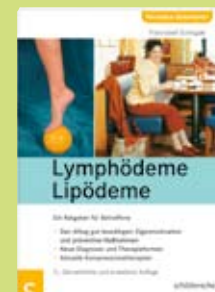


Franz-Josef Schingale
Lymphödem – Lipödem

Diagnose und Therapie.
Ein Ratgeber für Betroffene
3., überarbeitete und erweiterte Auflage

- Detaillierte Empfehlungen für Betroffene
- Den Alltag gut bewältigen: Eigenmotivation und präventive Maßnahmen
- Neue Diagnose- und Therapieformen
- Aktuelle Kompressionstherapien

80 Seiten, 71 farbige Abbildungen, 15,5 x 21,0 cm, kartoniert
ISBN 978-3-89993-536-3
€ 12,90



Stefanie Schmölcke
Leben mit Asthma

- Therapie des Asthma Bronchiales
- Tipps für Leben und Alltag
- Mit Notfallplan
- Aus Sicht einer Betroffenen

96 Seiten, 20 Abbildungen, 15,5 x 21,0 cm, kartoniert
ISBN 978-3-89993-502-8
€ 10,90





Andreas Sieg
Darmkrebs verhindern
 Vorbeugung und Früherkennung
 Ein Gesundheitsratgeber für Patienten

- **Früherkennung von Darmkrebs**
- **Wie entsteht Darmkrebs?**
- **Praktische Ratschläge zur Vorbeugung**

„Der Autor setzt den Schwerpunkt sowohl auf Aufklärung über die Krankheit als auch auf den Appell, regelmäßige Vorsorgeuntersuchungen wahrzunehmen. Nützlich ist die Übersicht der Fachbegriffe.“
Darmstädter Echo

36 Seiten, 9 Abbildungen,
 15,5 x 21,0 cm, kartoniert
 ISBN 978-3-89993-501-1
 € 5,90



Angela Paula Löser
Wenn Krebspatienten Fragen stellen
 Was Pflegekräfte und Betroffene wissen müssen
 2., überarbeitete Auflage

Die Krankheit Krebs wirft sehr viele Fragen auf. Patienten, ihre Angehörigen und Freunde finden in diesem Frage-Antwort-Katalog gut verständliche Informationen. Neben allgemeinen Fragen erläutert die Autorin Fachbegriffe sowie die Entstehung und Diagnostik von Krebs.

188 Seiten,
 14,8 x 21,0 cm, kartoniert
 ISBN 978-3-87706-799-4
 € 9,90



Prof. Dr. Michael Hamm · Dr. med. Mirko Berger
ADHS bei Erwachsenen
 Die Nährstofftherapie

- **Die Rolle der Nährstoffe bei ADHS**
- **Ein neuer Weg in der ADHS-Behandlung**
- **Praktisch: kann vom Patienten selbstständig durchgeführt werden**
- **Speziell für die Bedürfnisse von Erwachsenen zugeschnitten**
- **Im Ausland erprobt und wissenschaftlich belegt**
- **Wirksam: eine sanfte, nebenwirkungsfreie Verbesserung der Störung**

80 Seiten, 50 Abbildungen,
 15,5 x 21,0 cm, kartoniert
 ISBN 978-3-89993-510-3
 € 10,90

Nehmen Sie Ihr Glück selbst in die Hand

Neu



Almut Carlitschek ·
 Sven-David Müller-Nothmann
Glück
 So genießen Sie jeden Tag

- **Das Glück im Alltag wahrnehmen**
- **Mit Glückstest: Welcher Glückstyp sind Sie?**
- **Genießen mit allen Sinnen!**
- **Mit praktischen Entspannungsübungen**
- **Glücksvitamine und Rezepte für Genießer**

128 Seiten, 74 Abbildungen,
 15,5 x 21,0 cm, kartoniert
 ISBN 3-89993-548-6
 € 12,90

Dieses Buch bringt das Glück in den Alltag! Ganz konkret! Denn jeder kann sein Glück in die Hand nehmen. Dazu müssen wir uns wohl fühlen und uns gut um uns kümmern. Dann lernen wir auch, unser Glück wahrzunehmen. Die Autoren geben viele Anregungen für den ersten Schritt. Ergänzt werden diese durch praktische Übungen.
 Ein Buch, das emotional berührt und alle Sinne anspricht. Es lässt uns das Glück schmecken; denn auch Essen macht glücklich. Viele leckere Rezepte laden zum Genießen ein.



Klopfakupressur – Der neue Trend zur Selbstheilung



Werner Hofmann
**Der einfache Weg
zu innerer Ruhe**
Die EFT-Methode

- Mit Emotional Freedom Techniques (EFT) Schmerzen, Stress, Sorgen und Angst besiegen
- Grundlagen und Anwendungsgebiete
- Eine effektive und einfache Methode
- Benutzerfreundlich: ausführliche Beschreibungen und viele anschauliche Fotos
- Verständlich: mit genauen Schritt-für-Schritt-Anleitungen
- Eine Technik, die nichts kostet

„Werner Hofmann motiviert mit seinem Ratgeber seine Patienten dazu, sich aktiv um ihre Gesundheit und ihr Wohlbefinden zu kümmern.“ *Main Post*

96 Seiten, 69 Farbfotos, 15,5 x 21,0 cm, kartoniert
ISBN 978-3-89993-522-6
€ 12,90

**Gesundheitstipp –
jeden Mittwoch
Reisetipp – jeden Freitag
WDR 4**

WDR 4 (Hrsg.) ·
Antje Zimmermann

Natürlich gesund bleiben

Die erfolgreichsten Naturtherapien im Überblick

- Naturheilkundliche Therapien im Überblick
- Gesundheit & Reisen in einem Buch
- Bekannte und innovative Therapien
- Wellness-Angebote und Therapien mit nachgewiesenem gesundheitlichen Erfolg
- Alle Therapien hat die Autorin selbst ausprobiert
- Alle Hotels hat sie persönlich geprüft



Neu

Das Tor zum langen Leben



Dr. med. Dieter Markert
Das Jungbrunnenwunder
Der Markert-Plan für 120 Jahre Lebenskraft

„Jeder Mensch kann 120 Jahre alt werden – das ist die These des Autors. In seinem Buch beschreibt er wie man die nach seiner Erkenntnis drei Hauptursachen für vorzeitiges Altern und zu schneller Verfall aus den Weg räumen und mit Hilfe der 10 ‚Goldener Regeln‘ das Tor zur maximalen Lebensspanne aufstoßen kann. Als Hauptursachen benennt er die Bildung von freien Radikalen, Übergewicht und die Abnahme der Verdauungsleistung ab Mitte 50.“ *Ostthüringer Zeitung*

- Ursachenforschung Altern
- Der oxidative Stress – Wie wirken freie Radikale
- Der Weg zum Traumgewicht
- Der Jungbrunnenplan
- Mit zahlreichen Praxistipps

156 Seiten, 12,8 x 21,0 cm, Hardcover
ISBN 978-3-89993-545-5
€ 14,90

Antje Zimmermann stellt in diesem Buch alternative Therapien und Wellness-Angebote in Nordrhein-Westfalen und darüber hinaus vor (Deutschland und Österreich). Sie beschreibt alle wichtigen naturheilkundlichen Therapien, aber auch innovative Methoden. Dazu gibt sie Reisetipps und stellt Gesundheitshotels vor, die sie alle selbst geprüft hat.

ca. 140 Seiten, ca. 90 Farbfotos,
16,0 x 24,0 cm, kartoniert
ISBN 978-3-89993-547-9
€ 14,90

Bücher für ein glückliches Leben



Ingrid Frank

Das kleine Buch vom Seelenfrieden

„Die spirituellen Texte dieses Buches, die Erfahrungen älterer und jüngerer Gottsucher, begleiten Sie auf diesem Weg. Impulse und Übungen am Ende jedes Kapitels helfen Ihnen, den eigenen Rhythmus zu finden.“
Unsere Kirche

„Mit ‚Das kleine Buch vom Seelenfrieden‘ kann manches einfacher und vieles anders werden. Sie müssen dazu nicht mehr tun, als sich hin zu setzen und einfach zu lesen.“
Rüganer Anzeiger

152 Seiten, 12,8 x 21,0 cm, Hardcover mit Schutzumschlag
ISBN 978-3-89993-801-2
€ 14,90



Sabine Szymanski

Das Buch für ein Gelungenes Leben

„Ihr Buch macht Mut zu einer ‚furchtlosen Lebensinventur‘. [...] Jedes Kapitel ihres Selbsthilfeprogramms endet mit einer Liste von Erkenntnissen und ‚Affirmationen‘, Bejahungen und Bekräftigungen im Zusammenhang mit neuen Einstellungen. Sie verbindet dabei Aspekte der modernen Psychologie sowie Erfahrungen spiritueller Mystiker.“
Evangelische Zeitung

196 Seiten, 12,8 x 21,0 cm, Hardcover mit Schutzumschlag
ISBN 978-3-89993-802-9
€ 14,90



Sabine Szymanski

Das kleine Buch vom Lebensmut

Viel zu oft ist unser Leben geprägt von Angst. Doch das muss nicht sein, denn Lebensmut lässt sich lernen! Am Beispiel mythologische, literarischer und realer Helden und mit Meditation hilft dieses Buch, wieder frei und offen durchs Leben zu gehen.

168 Seiten, 12,8 x 21,0 cm, Hardcover mit Schutzumschlag
ISBN 978-3-89993-809-8
€ 14,90



Susanne Haverkamp

Das kleine Buch vom Gottvertrauen

Gottvertrauen ist vielen Menschen fremd geworden. Und doch besteht die Sehnsucht, sich in einem großen Ganzen geborgen zu fühlen. Dieses Buch zeigt anhand von Zitaten und Aussprüchen christlicher Quellen, wie das gelingen kann. Kleine spirituelle Übungen und besinnliche Texte regen dazu an, das Vertrauen in Gott zu entdecken und zu leben.

216 Seiten, 12,8 x 21,0 cm, Hardcover mit Schutzumschlag
ISBN 978-3-89993-808-1
€ 14,90



Bärbel Fening

Kleine Anleitung für mehr Gelassenheit

„Bärbel Fening setzt mit ihrer ‚Kleine[n] Anleitung für mehr Gelassenheit‘ dem hektischen Treiben unserer Gesellschaft jetzt ganz bewusst ein hoffnungsvolles Zeichen. ‚Gelassenheit lässt sich tatsächlich lernen‘, [...] Die, die den Augenblick tatsächlich wieder genießen lernen möchten, werden auf knapp 190 Seiten zu Meditationen, Reflexionen, Übungen und Gebeten eingeladen, wobei das bebilderte Buch eine Brücke zwischen christlicher Spiritualität und modernem Leben schlägt.“
Main Sonntag

188 Seiten, 12,8 x 21,0 cm, Hardcover mit Schutzumschlag
ISBN 978-3-89993-800-5
€ 14,90

Durch Gelassenheit zum Erfolg

Neu



Timothy Patterson
Gelassenheit gewinnt
Entdecken Sie das Geheimnis des Erfolgs

- Ein Buch für mehr Gelassenheit im Alltag
- Mit vielen praktischen Tipps, Beispielen und Übungen
- Amüsant geschrieben

204 Seiten,
12,5 x 18,0 cm, Broschur
ISBN 978-3-89994-155-5
€ 8,90

Dieses Buch hilft, Schritt für Schritt gelassener zu werden. Der Autor erklärt konkrete Techniken, Übungen und Tricks. Er gibt viele kleine Hinweise, die in der Summe grundlegende Veränderungen bewirken können. Seine Methode ist nicht anstrengend, sie ist nicht zeitraubend, sondern in erster Linie ein Spiel im Kopf.

Volkskrankheit Allergie

Neu



Dr. med. Guido Ern ·
Dr. med. Ralf D. Fischbach
Der Allergien-Ratgeber
Symptome, Risiken
und Therapien

- Alles, was man über Allergien wissen muss
 - Was ist eine Allergie?
 - Die Allergietypen
 - Das Immunsystem und die allergische Reaktion
 - Diagnostik
 - Die Allergieformen
- Leicht verständlich erklärt: wichtige medizinische Fachausdrücke

200 Seiten, 41 Abbildungen,
14,5 x 21,5 cm, Broschur
ISBN 978-3-89994-157-9
€ 12,90

Dieser Ratgeber informiert über die verschiedenen Erscheinungsbilder von Allergien, über Auslöser, Vorbeugung und Behandlung. Die Autoren geben viele Ratschläge, um den Arztbesuch gut vorzubereiten und so gemeinsam mit dem Spezialisten die Allergie effektiv zu behandeln.



Endlich wieder gut schlafen



Neu

Dr. med. Guido Ern ·
Dr. med. Ralf D. Fischbach
Gesunder Schlaf
Endlich wieder gut schlafen

- Schlafforschung und Schlafstadien
- Allgemeine Schlafstörungen
- Altersbedingte Veränderungen des Schlafes
- Schlafprobleme bei Frauen
- Schlafstörungen bei Kindern und Jugendlichen
- Schnarchen
- Das Schlafapnoe-Syndrom

152 Seiten, 31 Abbildungen,
14,5 x 21,5 cm, Broschur
ISBN 978-3-89994-158-6
€ 12,90

Dieser Ratgeber erläutert die Ursachen der Schlaflosigkeit. Anschaulich stellen die Autoren die komplexen Zusammenhänge zwischen Schlaf, Tageserleben und Schlafumgebung in verschiedenen Lebensabschnitten dar. Sie zeigen natürliche Wege zu einem gesunden Schlaf.



Nie wieder Diät



Neu

Sabine Szymanski
Nie wieder Diät
Vom Diätzwang zum selbstbestimmten Essen

- Trendthema: Ernährungsumstellung statt Diät
- Selbstbestimmt essen und schlank sein
- Ein erprobtes Selbsthilfeprogramm

160 Seiten,
14,5 x 21,5 cm, Broschur
ISBN 978-3-89994-160-9
€ 12,90

Ein Selbsthilfeprogramm für Menschen, die ohne Diät schlank sein und frei von Esszwängen leben wollen. Die Autorin hilft Übergewichtigen das innere Maß wiederzugewinnen. Mit Arbeitsblättern zur Selbsterkenntnis, Zielfindung und Selbstkontrolle hilft der Ratgeber, den eigenen Weg zu finden.

Wieder normal essen Wege aus der Essstörung

Neu



Dr. Kathrin Beyer -
Annette Beuckmann-
Wübbels

Ich hab's satt! Wenn Essen zum Problem wird

Essstörungen erkennen,
verstehen und
überwinden

- Kompetente Autorinnen mit langer Erfahrung in der Beratung Essgestörter
- Ein psychologischer Ratgeber mit ganz praktischen Tipps zum Essen

128 Seiten,
14,5 x 21,5 cm, Broschur
ISBN 978-3-89994-161-6
€ 12,90

Das Streben nach der Traumfigur führt immer häufiger zu Essstörungen. Was ist das für eine Krankheit, die sich immer weiter verbreitet? Warum entwickeln junge Frauen und Mädchen Essstörungen? Die Autorinnen informieren über Hintergründe und Auslöser von Essstörungen und stellen die Möglichkeiten von psychologischer Beratung und Ernährungsberatung vor. Dabei wenden sie sich an Betroffene und deren Angehörige, die auch selbst zu Wort kommen.

Kranksein ohne Befund



Wilhelm Girstenbrey
**Wenn der Arzt
nichts findet**
Kranksein
ohne Befund

- Die erste Sammlung ungeklärter Befunde
- Objektive Information über ungeklärte Krankheitsbilder
- Ein Mutmacher für Patienten

Neu

152 Seiten,
12,5 x 18,0 cm, Broschur
ISBN 978-3-89994-159-3
€ 8,90

Es gibt immer mehr Patienten mit ungeklärten Krankheitssymptomen. Und oft tun Arzt und Familie die Beschwerden sehr schnell als eingebildete Krankheiten ab. Dieser Ratgeber erklärt Symptome und Störungen aus medizinischer Sicht und macht Mut auf dem Weg zwischen Arztpraxis und Psychotherapie.



Problemlos durch die Wechseljahre



Gisa Bühler-Lucke
Wechseljahre
Positiv und entspannt
in eine neue Lebensphase

- Das Buch für den Beginn eines neuen Lebensabschnitts
- Die positiven Effekte der Wechseljahre
- Fachliche fundierte Information

Neu

Erscheint Mai 2008
ca. 150 Seiten,
12,5 x 18,0 cm, Broschur
ISBN 978-3-89994-162-3
€ 8,90

Die Wechseljahre bedeuten körperliche, seelische und soziale Veränderungen für jede Frau. Die Autorin erklärt genau, was dann geschieht. Sie gibt viele Anregungen, wie „frau“ ihren Körper in Form hält, wie sie mit einfachen Mitteln die Seele verwöhnen oder Beziehungen neue Impulse geben kann. Zur Hormonersatztherapie (HET) stellt sie sanfte Behandlungsalternativen vor.

Mit gesunden Rezepten Krebs vorbeugen



Neu

Gisa Bühler-Lucke
**Gesund ernähren –
Krebs vorbeugen**

- 2., aktualisierte Auflage des erfolgreichen Titels „Mit Messer und Gabel gegen Krebs“
- Mit einem Vorwort von Prof. Dr. Dagmar Schipanski, Präsidentin der Deutschen Krebshilfe e.V.
- Mit vielen Rezepten

128 Seiten, 36 Abbildungen,
14,5 x 21,5 cm, Broschur
ISBN 978-3-89994-175-3
€ 12,90

Bei der Vorbeugung gegen Krebs spielt die Ernährung eine wichtige Rolle. Bestimmte Nahrungsmittel unterstützen das gesamte Immunsystem des Menschen und reduzieren damit das Krebsrisiko deutlich. Medizinisch fundiert, verständlich und praxisorientiert zeigt die Autorin, wie einfach jeder die positive Wirkung von Lebensmitteln für die Krebsvorbeugung nutzen kann.





Dr. Erich Lück
Der Mensch is(s)t misstrauisch

Lexikon der Lebensmitteletiketten
 2., vollständig aktualisierte Auflage

- Ratgeber beim Einkauf
- Leicht verständlich erklärt
- Alle Begriffe von A–Z

192 Seiten, 24 Abbildungen, 12,5 x 18,0 cm, kartoniert
 ISBN 978-3-89994-135-7
 € 7,90



Maria-E. Lange-Ernst
Heilfasten = gesund + schlank

2., vollständig aktualisierte Auflage

In diesem Buch erfahren Sie, wie das Heilfasten im Körper wirkt, und wie Sie eine Fastenkur durchführen – was Sie dabei beachten müssen und wie Sie mit den Veränderungen im Körper am besten umgehen.

128 Seiten, 12,5 x 18,0 cm, kartoniert
 ISBN 978-3-89994-837-0
 € 7,90

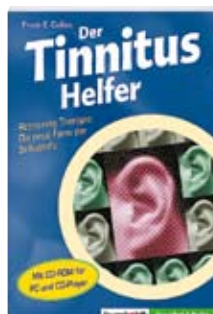


Dr. med. Wolfgang Braun
Laborwerte im Klartext

3., vollständig aktualisierte Auflage

- Untersuchungsmethoden und Messergebnisse verständlich gemacht
- Der gut informierte Patient
- Was sind Normalwerte?
- Messgeräte für den Hausgebrauch

144 Seiten, mit zahlreichen Abbildungen,
 12,5 x 18,0 cm, kartoniert
 ISBN 978-3-89994-879-0
 € 7,90



Frank E. Callis
Der Tinnitus Helfer

Retraining Therapie: Die neue Form der Selbsthilfe
 Mit CD-ROM für PC und CD-Player

Schwerpunkt dieses Ratgebers sind die neuesten Erkenntnisse über die Entstehung von Tinnitus und den daraus abgeleiteten (Selbst-)Behandlungsmöglichkeiten wie der Tinnitus Retraining Therapie.

120 Seiten, mit zahlreichen Abbildungen,
 14,5 x 21,5 cm, kartoniert
 ISBN 978-3-89994-011-4
 € 14,90



Dr. Elmar Hatzelmann
**Humboldt Ratgeber
 Stress abbauen**

Der einfache Weg zu mehr Gelassenheit und Lebensfreude

- Chronischer Stress und Burnout
- Einfache Strategien zur Stressbewältigung
- Praktisch: Übersicht der Entspannungsmethoden

256 Seiten, mit zahlreichen Abbildungen,
 12,5 x 18,0 cm, kartoniert
 ISBN 978-3-89994-073-2
 € 8,90

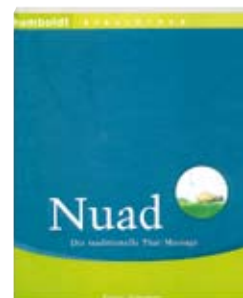


Dr. med. Andreas David · Robert Martinovic
Mein Gesundheitstagebuch

Täglich messen, kontrollieren, dokumentieren

- Lückenlose Dokumentation der persönlichen Werte
- Tägliche Messung von Blutdruck, Puls, Gewicht, Körperfettanteil und Blutzuckerspiegel
- Mit Tabellen für 52 Wochen!

160 Seiten, 14,5 x 21,5 cm, kartoniert
 ISBN 978-3-89994-125-8
 € 7,90



Ernst Stürmer
NUAD

Die traditionelle Thai-Massage

Nuad verbindet Akupressur, Shiazu, Hatha-Yoga, Ayurveda, Stretching, Meditation und die Reflexzonenmassage. Durch diese einzigartige Technik lassen sich wesentlich bessere gesundheitliche Erfolge erzielen als bei den herkömmlichen Massageformen.

224 Seiten, mit zahlreichen Abbildungen,
 21,0 x 25,0 cm, Hardcover
 ISBN 978-3-7081-0101-9
 € 14,90



Dirk Kessler
Vitalstoffe

Die gesunde Revolution

- Die wichtigsten Vitalstoffe
- Woher bekommen wir sie?
- Was bewirken sie?

128 Seiten, 44 Abbildungen, 14,5 x 21,5 cm, kartoniert
 ISBN 978-3-89994-059-6
 € 9,90

