

TRIAS Vorschau Frühjahr 2026



TRIAS

Liebe Kolleg*innen im Handel,

jede neue Lebensphase bringt neue Herausforderungen mit sich, aber eben auch Chancen!
Was einem gestern gut getan hat, passt heute vielleicht nicht mehr.
So viele Tipps und Hinweise prasseln von überall her auf uns ein: wie soll man da herausfinden,
was richtig und was falsch ist?

Wie gut, dass TRIAS mit so vielen kompetenten Autor*innen zusammenarbeitet, die sich freuen, ihr
Wissen an Sie und Ihre Kund*innen weiterzugeben!

Ob zum Thema Neustart nach den Wechseljahren, Soforthilfe bei Erschöpfung oder dem
langersehnten Ausweg aus den Schmerzen: TRIAS hat das passende Buch!

Wissen, was gut tut – für einen gesunden und vitalen Alltag!

Wir wünschen viel Freude beim Durchblättern unserer neuen Vorschau!

Ihr **TRIAS** Verkaufsteam



Unsere Umwelt ist uns wichtig!

Papier aus nachhaltigen und kontrollierten Quellen
Druck in Deutschland mit kurzen Lieferwegen
Druckereien mit hohen Ansprüchen an Ökologie

Inhaltsverzeichnis

Longevity-Ernährung	1
Hormonbauch	2
Endometriose - Das Selbsthilfebuch	3
Paartherapie auf der eigenen Couch	4
Der kleine Diabetes-Coach	5
Medical Cooking: Gesunde Haut	6
Der Burnout-Notfallkoffer	7
Longevity-Coaching erlernen und gezielt anwenden	8
Keto-Power fürs Gehirn	9
Das einfachste Keto-Kochbuch aller Zeiten	10
Epigenetik-Coaching erlernen & gezielt anwenden	11
Medical Training: Neurozentriertes Training	12
Naturheilpraxis Migräne	13
Naturheilpraxis Fibromyalgie	14
Naturheilpraxis Wechseljahre	15
Frauengesundheit: PCO-Syndrom	16
Der kleine Schwangerschafts-Coach	17
Autogene Geburt	18
Natürlich und sicher - Das Praxisbuch	19
Schmerzen lindern - Praktische Selbsthilfe für ein aktives Leben	20
Expertenwissen Nacken	21
Der kleine Coach für Ischias und ISG	22
Expertenwissen: CED	23
Stuhlinkontinenz	24
Die beste Ernährung für deine Schilddrüse	25
Nach der Adipositas-OP	26
Adipositas	27
Kinder im Autismus-Spektrum durch Spielen fördern	28
Das Kinder-Diabetes-Buch	29
Komm, das schaffst Du!	30

Änderungen und Irrtümer vorbehalten.



ET: 18. Februar 2026

Werbeschwerpunkt

Petra Orzech

Longevity-Ernährung

Dein Neustart nach den Wechseljahren: Krankheiten vorbeugen und lange jung bleiben. Gesunde Rezepte und praktische Anleitungen für den Einstieg

Bibliografie

2026. 176 S., 35 Abb., kart.

Höhe/Breite: 21,7 cm / 16 cm

ISBN 978-3-432-12164-2 (Print)

24,00 € [D] • 24,70 € [A]

Verkaufshinweise

Trendthema Longevity-Ernährung – speziell für Frauen nach der Menopause

- Einzigartiger Fokus: Ernährung als Schlüssel für Energie, Balance und Zellgesundheit
- Inspirierend und praxisnah – mit Rezepten, Journals und Empowerment
- Die 4 Ws der Ernährung: Was, wann, wie und warum wir essen

Inhalt

Die Menopause liegt hinter dir – dein Körper verändert sich, und mit ihm deine Bedürfnisse. Dieses Buch begleitet dich auf deinem Weg zu mehr Leichtigkeit, Energie und hormoneller Balance.

Die Autorin zeigt dir, wie du durch gezielte Nahrungswahl, Timing und Genuss deine Zellgesundheit, mentale Klarheit und deinen Stoffwechsel positiv beeinflusst.

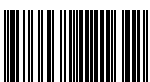
Lerne, was dir wirklich guttut: Mit praktischen Journals gelingt die Umstellung mühelos. Über 40 köstliche Rezepte und clevere Baukästen für Porridge, Salat & Co. bringen Abwechslung und Wirkung auf den Teller.

Ein inspirierender Begleiter für Frauen, die ihre Gesundheit aktiv gestalten wollen – für viele glückliche und gesunde Jahre.

Schlagwörter

Osteoporose, Intervallfasten, Demenz, Wechseljahre, Gesunde Rezepte

TRIAS



Weitere Informationen unter:
<https://shop.thieme.de/Longevity-Ernaehrung/9783432121642>



ET: 18. März 2026

Werbeschwerpunkt

Dr. med. Viktoria Schelle

Hormonbauch

Aktiv gegen hormonell bedingtes Bauchfett in den Wechseljahren.
In 14 Tagen zur Hormonbalance mit dem Dr.-Schelle-Plan:
Ernährung, Bewegung, Lifestyle

Bibliografie

2026. 144 S., 10 Abb., kart.

Höhe/Breite: 21,7 cm / 16 cm

ISBN 978-3-432-12152-9 (Print)

20,00 € [D] • 20,60 € [A]

Verkaufshinweise

Ein Praxisbuch für Frauen in den Wechseljahren

- Das Wechseljahre-Problem "Bauchfett" verstehen
- Wirkungsvolle Strategien gegen ein ernstes Gesundheitsrisiko
- Mit persönlichem Selbsthilfeprogramm in 14 Tagen gesund und fit

Inhalt

Plötzlich mehr Bauch trotz gesunder Ernährung und Bewegung? In den Wechseljahren ist das keine Seltenheit. Sinkende Östrogenspiegel, Stress und Schlafprobleme fördern die Bildung von viszeralem Bauchfett – und damit das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes und mehr. Hormon-Coach Dr. Viktoria Schelle zeigt, wie Sie mit gezielter Ernährung, Mikronährstoffen, pflanzlichen Therapien und Stressmanagement Ihren Bauchumfang reduzieren und Ihr Wohlbefinden steigern. Mit Selbsttest, Übungsplänen und über 80 Rezepten – für mehr Leichtigkeit und ein neues Lebensgefühl.

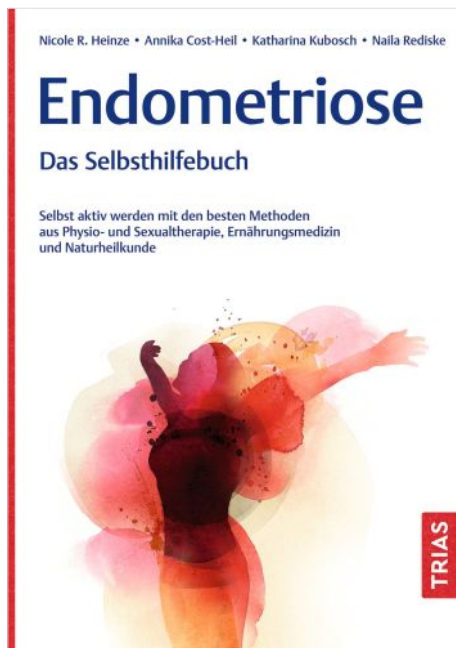
Schlagwörter

Abnehmen, Wechseljahre, Progesteron, Menopause, Perimenopause

TRIAS



Weitere Informationen unter:
<https://shop.thieme.de/Hormonbauch/9783432121529>



ET: 15. April 2026

Werbeschwerpunkt

Heinze et al.

Endometriose - Das Selbsthilfebuch

Selbst aktiv werden mit den besten Methoden aus Physio- und Sexualtherapie, Ernährungsmedizin und Naturheilkunde

Bibliografie

2026. 176 S., 40 Abb., kart.

Höhe/Breite: 24 cm / 17 cm

ISBN 978-3-432-12161-1 (Print)

26,00 € [D] • 26,80 € [A]

Verkaufshinweise

Wertvolle Ergänzung zum TRIAS Erfolgstitel "Die beste Ernährung bei Endometriose"

- Einmaliger Methodenmix von 4 Expertinnen ihres Fachbereichs
- Für sich selbst die beste Behandlung finden
- Voll mit prallen Tipps

Inhalt

Du leidest unter Schmerzen, Erschöpfung und dem Gefühl, deiner Endometriose oder Adenomyose ausgeliefert zu sein? Dieser ganzheitliche Ratgeber vereint bewährte Methoden aus Naturheilkunde, Sexualtherapie, Ernährung und Physiotherapie. Vier Expertinnen zeigen dir, wie du Schmerzen lindern, deine Körperwahrnehmung stärken und dein Wohlbefinden nachhaltig verbessern kannst. Mit Heilpflanzen, Teemischungen, Coaching-Tools, Ernährungstipps und gezielten Übungen findest du deinen individuellen Weg zu mehr Lebensqualität – ganzheitlich, praxisnah und stärkend.

Schlagwörter

Endometriose, Histamin, Adenomyose, Endometriose Symptome, Unterleibsschmerzen

TRIAS



Weitere Informationen unter:
<https://shop.thieme.de/Endometriose-Das-Selbsthilfebuch/9783432121611>



ET: 18. März 2026

Werbeschwerpunkt

Dr. med. Birgit Jakobs

Paartherapie auf der eigenen Couch

Impulse für zu Hause: Konflikte klären, Liebe vertiefen und Verbindung stärken

Bibliografie

2026. 176 S., kart.

Höhe/Breite: 21,7 cm / 16 cm

ISBN 978-3-432-12182-6 (Print)

22,00 € [D] • 22,70 € [A]

Verkaufshinweise

Den Weg aus der Beziehungskrise selbst finden

- Neue Zutaten für eine gute Partnerschaft
- Bewährte Werkzeuge und Tools einer erfahrenen Psychotherapeutin
- Mit konkreten Angeboten zum Ausprobieren: "Can-Do-Lists"

Inhalt

Steckt ihr als Paar in einer Krise? Wenn Streit, Missverständnisse und emotionale Distanz eure Beziehung belasten, ist es Zeit für Veränderung. Die Ärztin und Psychotherapeutin Dr. med. Birgit Jakobs zeigt in diesem Buch, wie ihr eure Beziehung gemeinsam stärken und Vertrauen wieder aufbauen könnt.

Ihr erkennt eure Bindungsmuster, verbessert eure Kommunikation und stärkt die emotionale Verbindung. Mit Selbstreflexion, Übungen und konkreten Tipps findet ihr gemeinsam zurück zu Vertrauen und Nähe. Für eine Partnerschaft, die euch beide erfüllt – nachhaltig und liebevoll.

Schlagwörter

Toxische Beziehung, Gewaltfreie Kommunikation, Krise, Paartherapie, Trennung

TRIAS



Weitere Informationen unter:
<https://shop.thieme.de/Paartherapie-auf-der-eigenen-Couch/9783432121826>



ET: 15. April 2026

Empfehlungstitel

Patrick Köhler

Der kleine Diabetes-Coach

So kommen Sie in Bewegung und senken Ihren Blutzuckerspiegel:
Die besten Übungen für den Einstieg

Bibliografie

2026. 128 S., 120 Abb., kart.

Höhe/Breite: 20 cm / 17 cm

ISBN 978-3-432-12073-7 (Print)

20,00 € [D] • 20,60 € [A]

Verkaufshinweise

Neues vom kleinen Erfolgs-Coach

- Muskelaufbau als Schlüssel bei Diabetes Typ 2
- Gezielte Übungen für zu Hause
- Essentielles Basiswissen zum Thema "Bewegung bei Diabetes"

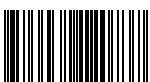
Inhalt

Wer unter Diabetes Typ 2 leidet, kämpft meist auch mit Übergewicht. Gesunde Ernährung und eine Reduzierung der Kalorien können viel bewirken. Aber mindestens genauso wichtig ist gezieltes Krafttraining, um den Blutzuckerspiegel langfristig zu senken. Lassen Sie sich erklären, warum Krafttraining nicht nur Muskulatur aufbaut, sondern auch Ihre Insulinresistenz verbessert. Der kleine Coach ist ein großer Motivator. Denn er gibt Ihnen wertvolle Tipps, damit Bewegung wirklich Spaß macht und zeigt einfache Übungen, die Sie auch bequem zu Hause und in Ihrem Tempo umsetzen können

Schlagwörter

Diabetes Typ 2, Blutzuckerwerte, Diabetes, Diabetes Mellitus, Insulin

TRIAS



Weitere Informationen unter:
<https://shop.thieme.de/Der-kleine-Diabetes-Coach/9783432120737>



ET: 13. Mai 2026

Empfehlungstitel

Dr. med. Julia Lämmerhirt & Dipl. oec. troph. Bettina Snowdon

Medical Cooking: Gesunde Haut

Die beste Ernährung bei Rosacea, Psoriasis, Neurodermitis, Akne.
Mit über 100 Rezepten

Bibliografie

2026. 160 S., 65 Abb., geb.

Höhe/Breite: 26,5 cm / 20,5 cm

ISBN 978-3-432-12053-9 (Print)

28,00 € [D] • 28,80 € [A]

Verkaufshinweise

Neu in der Reihe „Medical Cooking“: Ganzheitliche Hautgesundheit

- Wissenschaftlich fundiert: Aktuelle Studien zur Ernährung bei Hauterkrankungen
- Mit den richtigen Lebensmitteln gezielt entgiften und das Mikrobiom stärken
- Bewährtes Ernährungsprogramm mit über 100 Rezepten

Inhalt

Leiden Sie unter Hautproblemen wie Rötungen, Juckreiz, Pickeln oder Schuppen? Dieses Buch zeigt Ihnen, wie Sie Ihre Haut mit gezielter Ernährung beruhigen und chronisch-entzündliche Beschwerden lindern können.

Dr. med. Julia Lämmerhirt, Dermatologin mit Schwerpunkt Haut und Ernährung, erklärt, wie Sie mit antientzündlicher Ernährung entgiften; Ihr Mikrobiom stärken und individuelle Auslöser erkennen. Sie erfahren, welche Lebensmittel problematisch sind – und welche Ihre Haut stärken und die Selbstheilung aktivieren. Mit über 100 alltagstauglichen Rezepten von Bettina Snowdon – für mehr Wohlbefinden, Selbstvertrauen und Lebensfreude.

Schlagwörter

Neurodermitis, Schuppenflechte, Psoriasis, Rosacea, Kohlenhydrate

TRIAS



Weitere Informationen unter:
<https://shop.thieme.de/Medical-Cooking-Gesunde-Haut/9783432120539>



ET: 15. April 2026

Empfehlungstitel

Dipl.-Psych. Anke Precht & Dr. med. Dorothee Siemon

Der Burnout-Notfallkoffer

Raus aus der Erschöpfung, rein in die Kraft. Praktische Übungen zur Selbsthilfe

Bibliografie

2026. 144 S., 30 Abb., kart.

Höhe/Breite: 21,7 cm / 16 cm

ISBN 978-3-432-12131-4 (Print)

20,00 € [D] • 20,60 € [A]

Verkaufshinweise

Burnout wirksam begegnen – mit dem neuen Notfallkoffer

- Nach dem Erfolg des Trauma-Notfallkoffers: jetzt Hilfe bei Burnout und Erschöpfung
- Ganzheitlicher Ansatz: psychologische und körperliche Ursachen erkennen und behandeln
- Nachhaltige Selbsthilfe: Übungen, Tipps und sofort umsetzbares Wissen

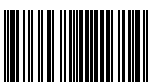
Inhalt

Ständig müde und ausgelaugt – und nichts hilft wirklich? Der Burnout-Notfallkoffer zeigt dir, was hinter deiner Erschöpfung steckt – und wie du Schritt für Schritt neue Energie findest. Die Psychologin Anke Precht und die Ärztin Dr. Dorothee Siemon kombinieren körperliche und psychologische Ansätze für nachhaltige Selbsthilfe. Mit Übungen, Checklisten und praktischen Tipps lernst du, deine Kraftquellen neu zu aktivieren. Statt kurzfristiger Erholung setzt das Buch auf echte Ursachenarbeit – für mehr Lebensqualität und innere Stärke im Alltag.

Schlagwörter

Burnout, Burnout Symptome, Energie, Work Life Balance, Stress

TRIAS



Weitere Informationen unter:
<https://shop.thieme.de/Der-Burnout-Notfallkoffer/9783432121314>



ET: 13. Mai 2026

Prof. Dr. med. Bernd Kleine-Gunk

Longevity-Coaching erlernen und gezielt anwenden

Die besten Strategien zur Zellverjüngung. Wissenschaftliche Erkenntnisse verstehen. Praktische Anwendungen für den Alltag. Für Therapeuten und Interessierte

Bibliografie

2026. 272 S., 60 Abb., kart.

Höhe/Breite: 24 cm / 17 cm

ISBN 978-3-432-12143-7 (Print)

34,00 € [D] • 35,00 € [A]

Verkaufshinweise

Neues von Deutschlands führendem Anti-Aging-Experten, Prof. Dr. med. Bernd Kleine-Gunk

- Trendthemen Well-Aging und Healthy Aging
- Die spannende Wissenschaft zu Prävention, Therapie und gesundem Altern
- Neuesten Erkenntnisse - fundiertes Wissen - praktische Strategien

Inhalt

Die Wissenschaft hinter dem Trendthema Well-Aging entwickelt sich rasant – und eröffnet neue und spannende Wege für Prävention, Therapie und gesundes Altern. Dieses Handbuch von Deutschlands führendem Anti-Aging-Experten, Prof. Dr. med. Bernd Kleine-Gunk, vermittelt fundiertes Wissen und praktische Strategien, um die neuesten Erkenntnisse der Longevity-Forschung gezielt anzuwenden. Es bietet Therapeuten, Coaches und allen Interessierten, die ihre Gesundheit dauerhaft selbst in die Hand nehmen möchten, konkrete Coaching-Tools, Biohacks und zahlreiche Anwendungsbeispiele.

Schlagwörter

Vitamin D, Vitamin b12, Melatonin, Magnesium, Osteoporose

TRIAS



Weitere Informationen unter:

<https://shop.thieme.de/Longevity-Coaching-erlernen-und-gezielt-anwenden/9783432121437>



ET: 13. Mai 2026

Dr. Georgia Ede

Keto-Power fürs Gehirn

Lebenslang geistig gesund bleiben: Das revolutionäre Ernährungskonzept gegen Demenz, Depressionen und Ängste

Bibliografie

2026. 432 S., 25 Abb., Integral (FH)

Höhe/Breite: 24 cm / 17 cm

ISBN 978-3-432-12137-6 (Print)

42,00 € [D] • 43,20 € [A]

Verkaufshinweise

Endlich auf Deutsch: Der US-Bestseller von Georgia Ede

- Bahnbrechendes Buch mit revolutionärem Ansatz
- Ein ungewöhnliches Ernährungskonzept zum Schutz vor Demenz, Depressionen etc.
- Packend und verständlich wissenschaftliche Zusammenhänge verstehen

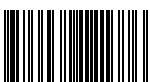
Inhalt

Dieses bahnbrechende Buch macht Hoffnung! Denn es zeigt, dass wir der gefürchteten Alzheimer-Demenz, aber auch Depression, negativen Emotionen und Ängsten nicht hilflos ausgeliefert sind. Georgia Ede, Pionierin und international anerkannte Expertin auf dem neuen Gebiet der Ernährungspsychiatrie, stellt ihr ungewöhnliches Ernährungskonzept vor: Die ketogene Ernährung, also das starke Reduzieren von Kohlenhydraten, wirkt nachweislich wie ein Turbo für das Gehirn. Sie regt intensiv den Gehirnstoffwechsel an, fördert die Produktion von Botenstoffen und unterstützt die Bildung neuer Synapsen.

Schlagwörter

Low carb Rezepte, Depression, Parkinson, Kohlenhydrate, Ketogene Ernährung

TRIAS



Weitere Informationen unter:
<https://shop.thieme.de/Keto-Power-fuers-Gehirn/9783432121376>



ET: 18. Februar 2026

Alexandra Pocol

Das einfachste Keto-Kochbuch aller Zeiten

Bibliografie

2026. 128 S., 60 Abb., kart.

Höhe/Breite: 21,7 cm / 16 cm

ISBN 978-3-432-12110-9 (Print)

19,00 € [D] • 19,60 € [A]

Verkaufshinweise

Trendthema Keto-Ernährung in der Erfolgsreihe "Einfachste"

- 50 schnelle Rezepte mit maximal 6 Zutaten
- Jedes Rezept bebildert
- Die besten Tipps für den Einstieg in die Ketoküche

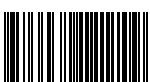
Inhalt

Ketogen zu essen, ist der Gamechanger bei vielen Problemen: Gewicht verlierst du fast von selbst, das Bauchfett schmilzt, hoher Blutzucker und hohe Cholesterinwerte normalisieren sich. Und zusätzlich sorgt das Weglassen der Carbs für ungeahnte Energie und einen klaren, fokussierten Kopf. Und das alles ohne Heißhunger! Dieses geniale Kochbuch enthält 50 schnelle Rezepte und ist als Einstieg in die Keto-Ernährung bestens geeignet: Jedes Rezept ist bebildert, kommt mit maximal 6 Zutaten aus und ist in wenigen Minuten fertig.

Schlagwörter

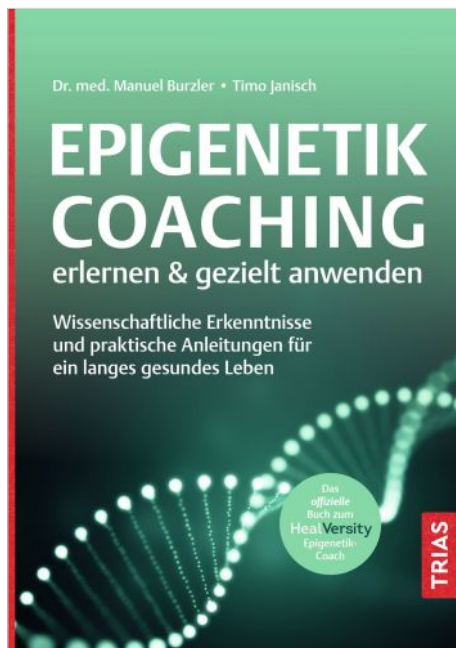
Low Carb Rezepte, Avocado, Sodbrennen, Abnehmen, Erythrit

TRIAS



Weitere Informationen unter:

<https://shop.thieme.de/Das-einfachste-Keto-Kochbuch-aller-Zeiten/9783432121109>



ET: 18. Februar 2026

Dr. med. Manuel Burzler & Timo Janisch

Epigenetik-Coaching erlernen & gezielt anwenden

Wissenschaftliche Erkenntnisse und praktische Anleitungen für ein langes gesundes Leben

Bibliografie

2026. 272 S., 80 Abb., Integral (FH)

Höhe/Breite: 24 cm / 17 cm

ISBN 978-3-432-11981-6 (Print)

36,00 € [D] • 37,10 € [A]

Verkaufshinweise

Wie Lebensstil und Umwelt die Aktivität der Gene beeinflussen

- Epigenetik: Eines der spannendsten Themen im Bereich der Gesundheit
- Wissenschaftlich fundiert - praxisnah - inspirierend
- Wertvoll als Begleiter durch die Epigenetik-Ausbildung, für Therapeuten und Interessierte

Inhalt

Epigenetik zeigt, dass Gene kein Schicksal sind, sondern dynamisch auf Umwelt, Lebensstil und den Umgang mit erlebten Erfahrungen reagieren.

Dieses Buch unterstützt dich dabei, komplexe biochemische Prozesse zu strukturieren und zu vertiefen. Du erfährst, wie Ernährung, Traumata, Schlaf, Stress, Entgiftung und vieles mehr die Genregulierung beeinflussen. Lass dich von dieser spannenden Wissenschaft inspirieren – zur Vorbeugung chronischer Erkrankungen, zur Unterstützung von Heilungsprozessen und zur Entwicklung individueller Gesundheitsstrategien.

Ein Handbuch für alle Interessierten, als Begleiter durch die Epigenetik-Ausbildung oder für Therapeuten in der Praxis.

Schlagwörter

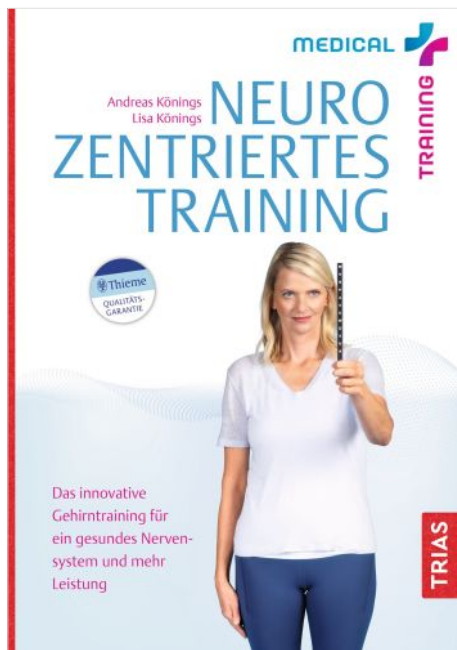
Vitamin D, Arthrose, Hashimoto, Rheuma, Probiotika

TRIAS



Weitere Informationen unter:

<https://shop.thieme.de/Epigenetik-Coaching-erlernen-gezielt-anwenden/9783432119816>



ET: 15. April 2026

Andreas Könings & Lisa Könings

Medical Training: Neurozentriertes Training

Das innovative Gehirntraining für ein gesundes Nervensystem und mehr Leistung

Bibliografie

2026. 240 S., 140 Abb., kart.

Höhe/Breite: 24 cm / 17 cm

ISBN 978-3-432-12071-3 (Print)

39,00 € [D] • 40,10 € [A]

Verkaufshinweise

Das innovative Gehirntraining gegen Schmerzen

- Gezielt zur Linderung von gesundheitlichen Beschwerden
- Wirksame Übungen aktivieren neuronale Bahnen
- Wissenschaftlich fundiert - verständlich erklärt - sofort umsetzbar

Inhalt

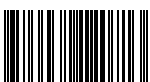
Fühlen Sie sich durch Schmerzen, Gleichgewichts- oder Sehstörungen, Bluthochdruck oder chronische Erschöpfung eingeschränkt - und haben Sie das Gefühl, dass keine Therapie wirklich hilft? Dieses Buch zeigt Betroffenen und Therapeuten, wie mit gezieltem Training des Nervensystems Schmerzen und funktionelle Störungen gelindert werden können.

Neurozentriertes Training basiert auf einem einfachen Prinzip: Fühlt das Gehirn sich bedroht, reagiert es mit Schutzmechanismen wie z.B. mit Schmerzen. Gezielte Reize helfen, das Gehirn zu beruhigen, aktivieren neuronale Bahnen und schaffen so die Basis für eine Linderung der Beschwerden.

Schlagwörter

Migräne, Rückenschmerzen, Kopfschmerzen, Kniebeschmerzen, Bluthochdruck

TRIAS



Weitere Informationen unter:
<https://shop.thieme.de/Medical-Training-Neurozentriertes-Training/9783432120713>



ET: 15. April 2026

Dr. med. K.-Lisa Junike
Naturheilpraxis Migräne

Die Kraft der Natur nutzen. Innovative und bewährte Methoden aus der Naturheilkunde

Bibliografie

2026. 160 S., 30 Abb., kart.

Höhe/Breite: 21,7 cm / 16 cm

ISBN 978-3-432-12098-0 (Print)

22,00 € [D] • 22,70 € [A]

Verkaufshinweise

Das Beste aus der Naturheilkunde gegen Migräne

- Migräne verstehen - Auslöser identifizieren
- Die passende individuelle Therapie finden
- Neue Lebensqualität ohne Tabletten

Inhalt

Migräne ist mehr als nur Kopfschmerz – sie lähmt im Alltag, raubt Energie und mindert Ihre Lebensqualität. Schmerzspezialistin und Osteopathin Dr. Kathrin-Lisa Junike erarbeitete 20 Jahre lang ganzheitliche Therapien, um Migräne-Patienten besser helfen zu können. Nutzen Sie diese Erfahrung und setzen auf Faszien- und Chirotherapie, Akupunktur, Osteopathie bis hin zu Hormonregulation und Darmsanierung. Entdecken Sie, wie Ernährung, Bewegung, Entspannungstechniken und gezielte Nährstoffzufuhr Ihre Migräneanfälle spürbar reduzieren. Die vielfältigen Möglichkeiten der Naturheilkunde ermöglichen Ihnen, einen eigenen individuellen Weg zu finden und die Migräne zu überwinden.

Schlagwörter

Migräne, Kopfschmerzen, Nackenschmerzen, Nasennebenhöhlen, Migräne Symptome

TRIAS



Weitere Informationen unter:
<https://shop.thieme.de/Naturheilpraxis-Migraene/9783432120980>



ET: 15. April 2026

Dr. med. Michaela Moosburner
Naturheilpraxis Fibromyalgie

Die Kraft der Natur nutzen. Innovative und bewährte Methoden aus der Naturheilkunde

Bibliografie

2026. 144 S., kart.

Höhe/Breite: 21,7 cm / 16 cm

ISBN 978-3-432-12113-0 (Print)

24,00 € [D] • 24,70 € [A]

Verkaufshinweise

Das Beste aus der Naturheilkunde gegen die Schmerzen

- Sanfte Therapien für Körper und Seele:
- So wirken naturheilkundliche und ganzheitliche Methoden
- Neue Lebensqualität mit der passenden Therapie

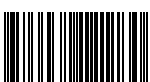
Inhalt

Fibromyalgie betrifft meist Frauen. Neben Dauerschmerzen in Muskeln und Gelenken treten oft Schlafstörungen, das Reizdarmsyndrom und Depressionen auf. Schulmedizinische Therapien stoßen dabei rasch an ihre Grenzen. Dieses Buch gibt Ihnen neue Hoffnung und zeigt, wie Sie Ihre Beschwerden mit naturheilkundlichen Methoden lindern und die passende Therapie finden. Entdecken Sie, wie Naturheilverfahren ohne Nebenwirkungen gegen Schmerzen, Stress und Fatigue helfen: von Akupressur über Genusstraining, Mikronährstoffe und Pflanzenheilkunde bis hin zu Wärme-, Atem- und Triggerpunkttherapien.

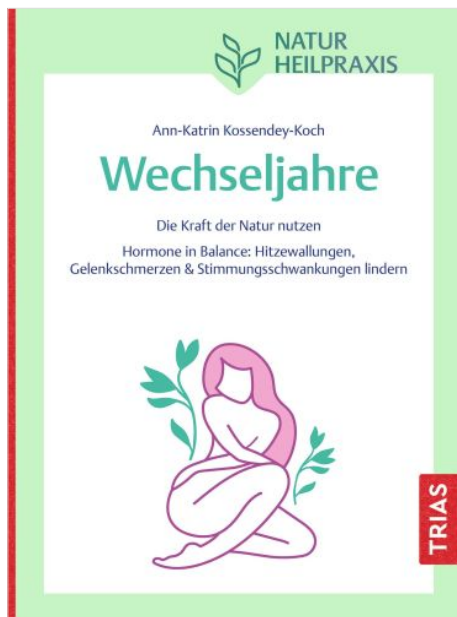
Schlagwörter

Fibromyalgie, Rheuma, Depression, Gelenkschmerzen, Schröpfen

TRIAS



Weitere Informationen unter:
<https://shop.thieme.de/Naturheilpraxis-Fibromyalgie/9783432121130>



ET: 13. Mai 2026

Ann-Katrin Kossendey-Koch

Naturheilpraxis Wechseljahre

Die Kraft der Natur nutzen. Hormone in Balance: Hitzewallungen, Gelenkschmerzen & Stimmungsschwankungen lindern

Bibliografie

2026. 176 S., 15 Abb., kart.

Höhe/Breite: 21,7 cm / 16 cm

ISBN 978-3-432-12158-1 (Print)

24,00 € [D] • 24,70 € [A]

Verkaufshinweise

Die Natur kennt das beste Rezept

- Ohne synthetische Hormone durch die Wechseljahre
- So helfen pflanzliche Heilmittel bei vielen Beschwerden
- Neu motiviert durch eine neuen Lebensphase

Inhalt

Die Wechseljahre bringen viele Veränderungen mit sich.

Fühlen Sie sich oft müde, reagieren gereizt, haben Gelenkschmerzen oder kämpfen mit Hitzewallungen? Dieses Buch zeigt Ihnen, wie Sie Beschwerden auf natürliche Weise lindern können – ganz ohne synthetische Hormone, dafür mit viel Wissen, Erfahrung und wirksamen Methoden.

Pflanzliche Heilmittel helfen bei Hitzewallungen, Stimmungsschwankungen und vielen weiteren Symptomen. Ernährung und Mikronährstoffe bringen Ihren Hormonhaushalt ins Gleichgewicht. Mit Yoga, Atemübungen und anderen Entspannungstechniken reduzieren Sie Stress und verbessern Ihre Stimmung.

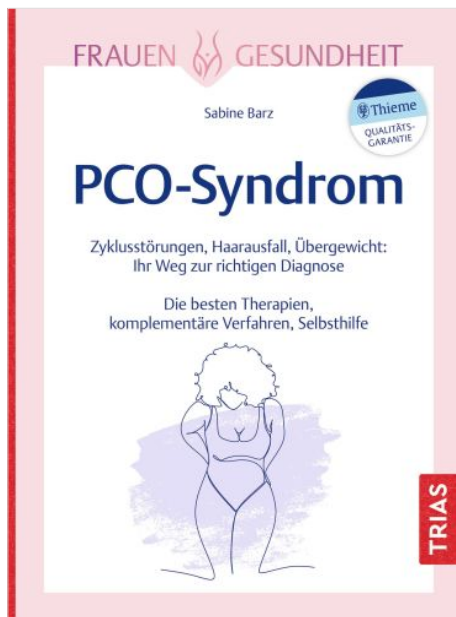
Schlagwörter

Wechseljahre, Omega 3 Fettsäuren, Menopause, Perimenopause, Wechseljahre Symptome

TRIAS



Weitere Informationen unter:
<https://shop.thieme.de/Naturheilpraxis-Wechseljahre/9783432121581>



ET: 18. März 2026

Sabine Barz

Frauengesundheit: PCO-Syndrom

Zyklusstörungen, Haarausfall, Übergewicht: Ihr Weg zur richtigen Diagnose. Die besten Therapien, komplementäre Verfahren, Selbsthilfe

Bibliografie

2026. 160 S., 15 Abb., kart.

Höhe/Breite: 21,7 cm / 16 cm

ISBN 978-3-432-11917-5 (Print)

22,00 € [D] • 22,70 € [A]

Verkaufshinweise

Stoffwechselstörung "PCOS" ganzheitlich behandeln

- Endlich die richtige Diagnose für die Beschwerden finden
- Klassische und komplementäre Therapien, die sich ergänzen
- Selbsthilfeprogramm aus Ernährung, Bewegung, Mikronährstoffen

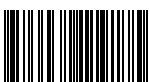
Inhalt

Unregelmäßige Monatsblutungen, Akne, hartnäckiges Übergewicht, ungewöhnlich starke Körperbehaarung oder Haarausfall – all dies kann durch das Polyzystische Ovarsyndrom (PCOS), eine häufige Hormonstörung bei Frauen, begründet sein. Dieses Selbsthilfebuch hilft Frauen mit PCOS, ihre Erkrankung zu verstehen und zeigt erfolgreiche Therapien, auch komplementäre, die sich mit klassischen Methoden ergänzen. Innovative Diagnostik-Tools helfen bei der Diagnose und erkennen die Ursachen der Beschwerden. Wertvolle Tipps zur richtigen Ernährung, Bewegung und zu Mikronährstoffen helfen, gestörte Funktionen zu verbessern und die PCOS-Symptome zu lindern.

Schlagwörter

Metformin, Omega 3 Fettsäuren, Endokrinologie, Insulinresistenz, PCO Syndrom

TRIAS



Weitere Informationen unter:
<https://shop.thieme.de/Frauengesundheit-PCO-Syndrom/9783432119175>



ET: 15. April 2026

Juliane Schäfer & Stefanie Gruner

Der kleine Schwangerschafts-Coach

Die besten Übungen bei typischen Beschwerden

Bibliografie

2026. 128 S., 100 Abb., kart.

Höhe/Breite: 20 cm / 17 cm

ISBN 978-3-432-12115-4 (Print)

19,00 € [D] • 19,60 € [A]

Verkaufshinweise

Wirksame Tipps für eine entspannte Schwangerschaft

- Gezielte Hilfe bei häufigen Beschwerden
- Entspannung für Körper und Seele
- Zwei Expertinnen coachen für Sicherheit und Motivation

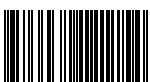
Inhalt

Das Autorinnen-Power-Duo – eine erfahrene Hebamme und eine spezialisierte Physiotherapeutin – motivieren Dich, damit du Deine Schwangerschaft voller Energie und Freude genießen kannst. Sie zeigen Dir einfache Übungen aus der Physiotherapie und haben viele Tipps aus der Naturheilkunde parat. Zur Entspannung von Körper und Seele gibt es Selbst- und Partnermassagen. Atem- und Entspannungsübungen helfen gegen Müdigkeit, Schlafprobleme und Ängste. Die beiden Coaches geben Dir Sicherheit und haben zudem viele Alltagstipps parat - auch für Belastungen im Job oder den Umgang mit Geschwisterkindern.

Schlagwörter

Hämorrhoiden, Karpaltunnelsyndrom, Rückenschmerzen, Schulterschmerzen, Verstopfung

TRIAS



Weitere Informationen unter:
<https://shop.thieme.de/Der-kleine-Schwangerschafts-Coach/9783432121154>



ET: 14. Januar 2026

Tatje Bartig-Prang
Autogene Geburt
Mit Hypnobirthing selbstbestimmt gebären

Bibliografie

2026. 128 S., 25 Abb., kart.
Höhe/Breite: 21,7 cm / 16 cm
ISBN 978-3-432-12095-9 (Print)
18,00 € [D] • 18,50 € [A]

Verkaufshinweise

Hypnobirthing – die sanfte Alternative

- Die Techniken des Hypnobirthing selbstständig erlernen
- Für eine entspannte und möglichst schmerzarme Geburt
- Online-Audio-Tracks mit tiefenentspannenden Übungen

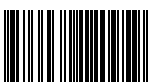
Inhalt

Frischgebackene Eltern schweben vor Glück, wenn sie ihr Baby das erste Mal im Arm halten. Doch vor der Geburt ihres Babys fürchten sich viele Frauen vor Schmerzen und Komplikationen. Dieses Buch zeigt, wie Hypnose, Visualisierungen, Affirmationen und Entspannungstechniken für eine entspannte, schmerzarme Geburt sorgen. Die tiefenentspannenden Übungen und Kraftsätze wie „Flussfahrt“ und „Wolkengarten“ sind auf den Audiotracks zu hören. So sind Körper und Geist optimal vorbereitet. Mit dem erfolgreichen Konzept der Autogenen Geburt bringen Sie Ihr Kind entspannt und selbstbestimmt zur Welt.

Schlagwörter

Schwangerschaft, Kaiserschnitt, Geburt, Hypnose, Wehen

TRIAS



Weitere Informationen unter:
<https://shop.thieme.de/Autogene-Geburt/9783432120959>



ET: 18. Februar 2026

Natürlich und sicher - Das Praxisbuch

Verhütung oder Kinderwunsch: Die sichere hormonfreie Zykluskontrolle sensiplan

Bibliografie

2026. 128 S., 83 Abb., kart.

Höhe/Breite: 21,7 cm / 16 cm

ISBN 978-3-432-11985-4 (Print)

24,00 € [D] • 24,70 € [A]

Verkaufshinweise

Der nfp-Klassiker jetzt in der 22. Auflage

- Natürliche und sichere Methode ohne Nebenwirkungen
- Mit dem richtigen Timing zum Wunschkind
- Schwanger werden - kein Zufall mehr

Inhalt

Sie sind auf der Suche nach einem sicheren Weg der Familienplanung – natürlich, ohne Hormone und nebenwirkungsfrei? Dann ist die Natürliche Familienplanung (NFP) mit Sensiplan genau das Richtige für Sie. Mit der Methode erkennen Sie unkompliziert und eindeutig, wann Sie fruchtbar sind und wann nicht. Für Paare, die auf der Suche nach einer sanften, natürlichen und sicheren Methode der Familienplanung sind, gibt dieser Leitfaden Sicherheit. Über 70 Zyklusbeispiele zeigen Ihnen, wie es geht. So wird das Umsteigen von hormonellen Verhütungsmethoden leicht gemacht.

Schlagwörter

Hormone, Schwangerschaftstest, Schwangerschaft, Fruchtbare Tage, Ovulationstest



Weitere Informationen unter:

<https://shop.thieme.de/Natuerlich-und-sicher-Das-Praxisbuch/9783432119854>

TRIAS



ET: 18. März 2026

Bereits angekündigt!

Kaiser et al.

Schmerzen lindern - Praktische Selbsthilfe für ein aktives Leben

Der interdisziplinäre Ansatz aus Medizin, Psychologie, Physiotherapie und Betroffenenperspektive

Bibliografie

2026. 208 S., 50 Abb., kart.

Höhe/Breite: 24 cm / 17 cm

ISBN 978-3-432-11545-0 (Print)

24,00 € [D] • 24,70 € [A]

Verkaufshinweise

Schmerzen ganzheitlich und interdisziplinär in den Blick nehmen

- Schmerz verstehen und langfristig bekämpfen
- Praxisnahes Konzept - entwickelt im Rahmen einer Initiative der Deutschen Schmerzgesellschaft
- Konkreten Übungen und Arbeitsblätter

Inhalt

Schmerzen haben viele Ursachen. Um ihnen auf die Spur kommen, verbinden die Autorinnen Erkenntnisse aus Medizin, Psychologie, Physiotherapie und Betroffenenenerfahrung. Als Betroffene lernen Sie, Ihre Schmerzen besser zu verstehen und einen alltagspraktischen Umgang zu finden.

- Die biopsychosoziale Sicht nimmt Ihre Schmerzen von allen Seiten in den Blick, um Sie bestmöglich zu informieren
- Das Konzept wurde im Rahmen einer Initiative der Deutschen Schmerzgesellschaft entwickelt
- Die Perspektive der Betroffenen fließt durch die Einbindung des Selbsthilfvereins SchmerzLOS.V. ein

Schlagwörter

Schmerzen, Schmerztherapie, chronische Schmerzen, Schmerz verstehen, Schmerz lindern

TRIAS



Weitere Informationen unter:

<https://shop.thieme.de/Schmerzen-lindern-Praktische-Selbsthilfe-fuer-ein-aktives-Leben/9783432115450>



Dr. med. Marco Gassen

Expertenwissen Nacken

Innovative Behandlungskonzepte gegen chronische Nackenschmerzen und Verspannungen. Hintergrundwissen, Übungen und praktische Anleitungen für Patienten und Therapeuten

Bibliografie

2026. 288 S., 150 Abb., kart.

Höhe/Breite: 24 cm / 17 cm

ISBN 978-3-432-12068-3 (Print)

49,00 € [D] • 50,40 € [A]

Verkaufshinweise

Das große Nackenbuch – fundiert, praxisnah, überraschend

- Komplexe Zusammenhänge: körperliche und neurobiologische Ursachen erkennen
- Für Betroffene und Fachkreise – verständlich und tiefgehend zugleich
- Mit vielfältigen Methoden, Übungen und Aha-Erlebnissen aus der "Nackensprechstunde"

Inhalt

Chronische Nackenschmerzen verschwinden selten dauerhaft, da häufig nur Symptome wie Muskelverspannungen behandelt werden – nicht die Ursachen. In seinem Buch gibt Dr. med. Marco Gassen Einblicke in seine Nackensprechstunde und zeigt, wie moderne Schmerzforschung neue, ganzheitliche Wege eröffnet. Sie lernen, komplexe Zusammenhänge – etwa zu Kopfschmerzen, Tinnitus oder CMD – zu verstehen und erhalten fundiertes Wissen über neurobiologische Mechanismen. Praxisnahe Therapieoptionen und effektive Selbsthilfeübungen unterstützen dabei, Schmerzen nachhaltig zu lindern und individuell zu behandeln.

Schlagwörter

Nackenschmerzen, Schmerzen, Steifer Nacken, Nacken, Nacken verspannt

TRIAS



Weitere Informationen unter:
<https://shop.thieme.de/Expertenwissen-Nacken/9783432120683>



ET: 18. März 2026

Kay Bartrow

Der kleine Coach für Ischias und ISG

Die besten Übungen gegen Schmerzen und Steifigkeit

Bibliografie

2026. 128 S., 100 Abb., kart.

Höhe/Breite: 20 cm / 17 cm

ISBN 978-3-432-12176-5 (Print)

20,00 € [D] • 20,60 € [A]

Verkaufshinweise

Der kleine Coach für den klassischen Rückenschmerz

- Wirksame Hilfe, wenn das ISG klemmt
- Einfache Übungen, die entlasten
- Wichtiges Hintergrundwissen kurz erklärt

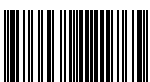
Inhalt

Du wachst morgens auf – und der Schmerz ist schon da. Im unteren Rücken, tief im Becken, manchmal zieht er bis ins Bein. Zu viel Druck und Spannung am Iliosakralgelenk können den Ischiasnerv reizen und Ischiasschmerzen verursacht. Diese Beschwerden schränken dich ein und machen viele Aktivitäten zu einer Herausforderung. Der „kleine Coach“ bietet dir die perfekte Unterstützung. Er begleitet dich Schritt für Schritt mit einfachen, wirkungsvollen Übungen, die gezielt das ISG lösen und deinen Ischiasnerv entlasten.

Schlagwörter

Physiotherapie, Ischiasnerv, Rückenschmerzen, ISG Blockade, Lumboischialgie

TRIAS



Weitere Informationen unter:
<https://shop.thieme.de/Der-kleine-Coach-fuer-Ischias-und-ISG/9783432121765>

ET: 13. Mai 2026



Dr. med. Markus Escher

Expertenwissen: CED

Morbus Crohn & Colitis ulcerosa: Die beste Therapie finden.
Beschwerden lindern mit Ernährung, Medikamenten, Lebensstil

Bibliografie

2026. 160 S., 50 Abb., kart.

Höhe/Breite: 24 cm / 17 cm

ISBN 978-3-432-11969-4 (Print)

26,00 € [D] • 26,80 € [A]

Verkaufshinweise

Für mehr Lebensqualität trotz Darmproblemen

- Kompetente Hilfe bei Morbus Crohn & Colitis ulcerosa – fundiert, verständlich und praxisnah
- Ganzheitlich und empathisch: Ernährungs-, Bewegungs- und Entspannungstipps, Lösungen für den Alltag
- Top-aktuell: mit viel Extrawissen zu Laborwerten, Gender-Medizin und digitalen Tools

Inhalt

Chronisch entzündliche Darmerkrankungen wie Morbus Crohn oder Colitis ulcerosa müssen nicht das Leben bestimmen. CED-Experte Dr. Markus Escher zeigt, wie Sie Ihre Beschwerden besser verstehen und gezielt lindern können. Er erklärt Ursachen, Therapien und neue Forschungserkenntnisse – verständlich und praxisnah. Mit Ernährungstipps, Rezepten, Alltagshilfen und Infos zu Reisen, Sexualität und digitalen Tools finden Sie Schritt für Schritt zu mehr Darmgesundheit und Lebensfreude.

Schlagwörter

Morbus Crohn, Colitis ulcerosa, Magen Darm Infekt, Magen Darm, Darm

TRIAS



Weitere Informationen unter:
<https://shop.thieme.de/Expertenwissen-CED/9783432119694>



ET: 17. Juni 2026

Dr. med. Caterina Schulte-Eversum

Stuhlinkontinenz

Hilfe bei unkontrolliertem Verlust von Stuhl und Darmwinden.
Wissen & Praxis: Ernährung, Beckenbodentraining, Medikamente
& OP

Bibliografie

2026. 144 S., 25 Abb., kart.
Höhe/Breite: 24 cm / 17 cm
ISBN 978-3-432-11875-8 (Print)
24,00 € [D] • 24,70 € [A]

Verkaufshinweise

Mut statt Scham: Hilfe bei Darmschwäche und Stuhlinkontinenz

- Einfühlsam und verständlich erklärt – nimmt Ängste und macht Mut
- Zahlreiche Therapieansätze: Ernährung, Bewegung, Beckenbodentraining
- Konkrete Selbsthilfe und Tipps für den Arztbesuch – bis hin zur OP

Inhalt

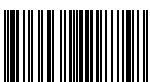
Die Angst, es nicht rechtzeitig zur Toilette zu schaffen ist belastend – körperlich und seelisch. Doch Darmschwäche ist kein Tabu, sondern behandelbar! Proktologin Dr. Caterina Schulte-Eversum erklärt einfühlsam und verständlich, was im Körper passiert, welche Ursachen es gibt und wie du aktiv gegensteuern kannst. Ob Beckenbodentraining, Ernährung, Medikamente oder Operationen – du erhältst konkrete Hilfe, um deinen Alltag wieder selbstbewusst und frei zu gestalten. Schritt für Schritt zu mehr Lebensqualität!

Dieses Buch hilft dir, deine Beschwerden zu verstehen, offen darüber zu sprechen und endlich wieder selbstbestimmt zu leben.

Schlagwörter

Hämorrhoiden, Darmspiegelung, Durchfall, Beckenbodentraining, Blähungen

TRIAS



Weitere Informationen unter:
<https://shop.thieme.de/Stuhlinkontinenz/9783432118758>



ET: 15. April 2026

Iwonna Riesenfeld & Kira Bandmann

Die beste Ernährung für deine Schilddrüse

Hashimoto und Schilddrüsenunterfunktion: Die Formel gegen Müdigkeit, Gewichtszunahme, Stimmungstiefs & Brainfog. Mit über 70 Rezepten

Bibliografie

2026. 160 S., 34 Abb., kart.

Höhe/Breite: 24 cm / 17 cm

ISBN 978-3-432-12188-8 (Print)

24,00 € [D] • 24,70 € [A]

Verkaufshinweise

Ganzheitliche Hilfe bei Hashimoto und Schilddrüsenunterfunktion

- Ernährung als Gamechanger bei anhaltenden Beschwerden trotz Therapie
- Über 70 entzündungshemmende und hormonfreundliche Rezepte
- Wertvolle Tipps zu Mikronährstoffen, Bewegung & Stressmanagement

Inhalt

Du nimmst Medikamente gegen deine Schilddrüsen-Dysbalance, hast aber weiterhin Beschwerden? Dieses Buch zeigt dir, wie Ernährung zum Wendepunkt werden kann. Bei Hashimoto und Schilddrüsenunterfunktion hilft sie, Entzündungen zu lindern, den Hormonhaushalt zu stabilisieren und Heißhunger zu kontrollieren. Die Autorinnen geben praxisnahes Wissen weiter – ergänzt durch über 80 nährstoffreiche Rezepte, Übungen und Reflexionshilfen. Für mehr Energie, Leichtigkeit und ein neues Lebensgefühl.

Schlagwörter

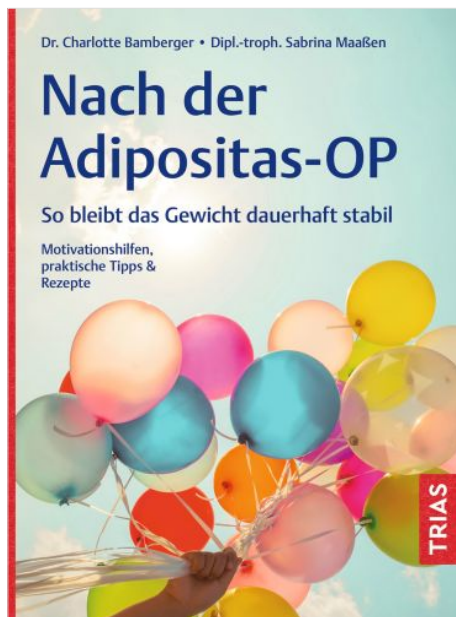
Schilddrüsenunterfunktion, Vitamin D, Hashimoto, Schilddrüsenüberfunktion, Abnehmen

TRIAS



Weitere Informationen unter:

<https://shop.thieme.de/Die-beste-Ernaehrung-fuer-deine-Schilddruese/9783432121888>



ET: 13. Mai 2026

Dr. Charlotte Bamberger & Dipl. troch. Sabrina Maaßen

Nach der Adipositas-OP

So bleibt das Gewicht dauerhaft stabil. Motivationshilfen, praktische Tipps & Rezepte

Bibliografie

2026. 144 S., 20 Abb., kart.

Höhe/Breite: 21,7 cm / 16 cm

ISBN 978-3-432-12185-7 (Print)

22,00 € [D] • 22,70 € [A]

Verkaufshinweise

Wertvoller Ratgeber für den dauerhaften Erfolg

- Die ideale Ergänzung zum TRIAS Kochbuch "Nach der Adipositas OP"
- Psychologischer Rat und alltagstaugliche Strategien für kritische Phasen
- Mit konkreten Tipps gegen Rückfälle, emotionales Essen und Selbstzweifel

Inhalt

Die ersten Monate nach einer bariatrischen OP fühlen sich oft wie ein Befreiungsschlag an: Doch was tun, wenn die Euphorie nachlässt? Wenn alte Muster zurückkehren, das Gewicht stagniert – oder sogar wieder steigt? Genau hier setzt dieses Buch an. Es begleitet Sie durch die kritische Zeit nach der "Honeymoon-Phase": Das verständnisvolle Motto heißt: "stark bleiben auch wenn es schwerfällt". Konkrete Strategien unterstützen Sie gegen Rückfälle, emotionales Essen und Selbstzweifel. Leckere Rezepte helfen gegen den Heißhunger und Übungen sowie Reflexionshilfen bringen Sie zurück in die Spur und sichern dauerhaft ein stabiles Gewicht.

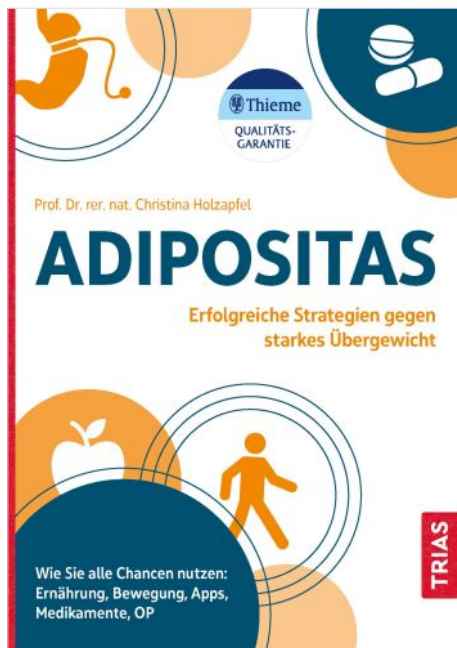
Schlagwörter

Vitamin B 12, BMI, Abnehmspritze, Abnehmen, Diabetes

TRIAS



Weitere Informationen unter:
<https://shop.thieme.de/Nach-der-Adipositas-OP/9783432121857>



ET: 18. März 2026

Bereits angekündigt!

Prof. Dr. rer. nat. Christina Holzapfel

Adipositas

Erfolgreiche Strategien gegen starkes Übergewicht. Wie Sie alle Chancen nutzen: Ernährung, Bewegung, Apps, Medikamente, OP

Bibliografie

2026. 160 S., 40 Abb., kart.

Höhe/Breite: 24 cm / 17 cm

ISBN 978-3-432-11751-5 (Print)

24,00 € [D] • 24,70 € [A]

Verkaufshinweise

Chronische Krankheit Adipositas: Mehr als "nur" Übergewicht

- Wichtiges Expertenwissen für Betroffene
- Raus aus dem Stigma - rein ins Handeln
- Alle Möglichkeiten nutzen: Ernährungskonzepte, Apps, Medikamente & OP

Inhalt

Die Chancen, endlich den Kampf gegen das Übergewicht zu gewinnen, standen nie so gut wie jetzt. Denn seit Kurzem ist Adipositas als eigenständige chronische Erkrankung anerkannt. Betroffenen stehen wissenschaftlich gesicherte Therapieoptionen zur Verfügung.

- Welche Angebote es gibt: alles Wichtige über Ernährungskonzepte, Apps, Formulardiäten, Medikamente und chirurgische Maßnahmen
- Was Betroffenen zusteht: Die geeignete Methode finden und persönliche Unterstützung holen
- Autorenexpertise: Die Ernährungswissenschaftlerin Christina Holzapfel forscht seit vielen Jahren zu Adipositas

Thema

Medizin

Schlagwörter

BMI Rechner, BMI, Abnehmen, Diabetes, Adipositas

TRIAS



Weitere Informationen unter:
<https://shop.thieme.de/Adipositas/9783432117515>



ET: 15. April 2026

Irmgard Himmelbauer

Kinder im Autismus-Spektrum durch Spielen fördern
Schritt für Schritt gemeinsam wachsen und Herausforderungen meistern. Spielideen und Begleitung für Eltern und Fachkräfte

Bibliografie

2026. 144 S., 40 Abb., kart.
Höhe/Breite: 21,7 cm / 16 cm
ISBN 978-3-432-12119-2 (Print)
24,00 € [D] • 24,70 € [A]

Verkaufshinweise

Ein Übungsbuch - speziell für Kinder von 3 bis 6 Jahren

- Spielerischer Ansatz aus der ergotherapeutischen Praxis
- Viele praktische Spielideen und Schritt-für-Schritt-Anleitungen
- Entwicklungsschritte für den Alltag lernen

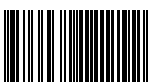
Inhalt

Wenn Dein Kind die Diagnose „Autismus-Spektrum-Störung“ (ASS) erhält oder Du Kinder aus dem Spektrum als Pädagogin begleitest, stellst Du Dir bestimmt die Frage: Wie kann ich das Kind gut in seiner Entwicklung unterstützen. Kinder im Autismus-Spektrum zeigen Auffälligkeiten in vielen Entwicklungsbereichen und auch in ihrem Spielverhalten. Sie spielen gerne für sich und haben feste Vorlieben. Dieses Buch zeigt, wie Du das Kind liebevoll und gezielt begleitest und Schritt für Schritt fördern kannst. Ergotherapeutin Irmgard Himmelbauer gibt Dir hierfür die passenden spielerischen Werkzeuge an die Hand.

Schlagwörter

Kindergarten, Ergotherapie, Autismus, Kita, Autismus Symptome

TRIAS



Weitere Informationen unter:
<https://shop.thieme.de/Kinder-im-Autismus-Spektrum-durch-Spielen-foerdern/9783432121192>



ET: 13. Mai 2026

Dr. med. Martin Holder & Dipl.-Psych. Béla Bartus

Das Kinder-Diabetes-Buch

Unbeschwert groß werden mit Typ-1-Diabetes

Bibliografie

2026. 192 S., 30 Abb., kart.

Höhe/Breite: 24 cm / 17 cm

ISBN 978-3-432-12059-1 (Print)

24,00 € [D] • 24,70 € [A]

Verkaufshinweise

Aktualisierte Neuauflage des TRIAS Klassikers

- Was Eltern zu Diabetes bei Kindern wissen müssen
- Verständlich - konkret - alltagstauglich
- Sicherheit im Dschungel der neuen Technologien und Methoden

Inhalt

Die Diagnose Diabetes ist ein Schock für viele Eltern und wirft viele Fragen auf. Was ist Diabetes-Typ-1 und warum sind immer mehr Kinder betroffen? Wie wirken Insuline? Welches Insulin ist für mein Kind das beste? Wann ist der Einsatz einer Pumpe sinnvoll? Wann ist Spritzen besser? Wie geht man mit Spritzenängsten um? Welche Messsysteme gibt es und wann ist welcher Einsatz sinnvoll?

Die gute Nachricht: Kinder mit Diabetes können genauso unbeschwert aufwachsen wie andere Kinder. Zwei Spezialisten auf dem Gebiet der Kinder-Diabetologie beschreiben anschaulich, wie Sie Ihr Kind in den unterschiedlichen Lebensphasen unterstützen und ihm eine ganz normale Kindheit ermöglichen.

Schlagwörter

Bauchspeicheldrüse, Diabetes Typ 2, Diabetes Symptome, Diabetes, Blutzuckerwerte

TRIAS



Weitere Informationen unter:
<https://shop.thieme.de/Das-Kinder-Diabetes-Buch/9783432120591>



ET: 14. Januar 2026

Britta Winter

Komm, das schaffst Du!

ADHS, Aufmerksamkeit und Koordination: Ergotherapeutische Alltags- und Inklusionshilfen für Kinder

Bibliografie

2026. 170 S., kart.

Höhe/Breite: 21,7 cm / 16 cm

ISBN 978-3-432-12104-8 (Print)

24,00 € [D] • 24,70 € [A]

Verkaufshinweise

TRIAS Klassiker in Neuauflage

- Direkt aus der ergotherapeutischen Praxis
- Bewährte Tipps für konkrete Situationen
- Ganz einfach zu mehr Konzentration
- Über 35.000 verkaufte Exemplare!

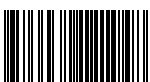
Inhalt

Ablenkbarkeit, Flüchtigkeitsfehler, Konzentrationsprobleme und die starke Ausprägung ADHS rufen Schulprobleme und Familienstress hervor. Viele Kinder mit diesen Auffälligkeiten werden ergotherapeutisch behandelt. Die Autorin hat dazu ein spezielles „Ergotherapeutisches Elterntraining“ entwickelt, das sich leicht zu Hause umsetzen lässt. Sie zeigt praktische Hilfen für Alltag und Inklusion. So lernt Ihr Kind spielerisch, seine Aufmerksamkeit zu steuern, seine Koordination zu verbessern und das Verhalten anzupassen. Auch Erzieher und Lehrkräfte profitieren von einem stressfreieren Umgang mit dem Kind.

Schlagwörter

Aufmerksamkeitsdefizitsyndrom, Konzentrationsprobleme, Konzentrationsstörung, Konzentrationsstörung, ADHS

TRIAS



Weitere Informationen unter:
<https://shop.thieme.de/Komm-das-schaffst-Du/9783432121048>

Immer aktuell über unsere TRIAS Ratgeber informiert sein?

Nutzen Sie unsere kostenlosen Handelsnewsletter und erhalten Sie aktuelle Informationen zu Neuerscheinungen und vlb-TIX, nützliche Titellisten, dekorative Werbemittel, spannende Veranstaltungsangebote sowie einiges mehr.

Hier geht es zur kostenlosen Anmeldung: <https://lp.thieme.de/newsletter/thieme-handel/>

Bitte nutzen Sie unsere
zentralen Kontaktmöglich-
keiten im Verkauf:

Tel. 0711/8931-888
verkauf@trias-verlag.de

TRIAS in Georg Thieme Verlag KG

Oswald-Hesse-Straße 50
70469 Stuttgart
www.trias-verlag.de
Verkehrsnummer 10463

Presse

Bettina Ziegler
Presse TRIAS Ratgeber
Tel. 0711/8931-319
bettina.ziegler@thieme.de

Leitung Handelsverkauf

Dagmar Kirsch
Tel. 0711/8931-957
dagmar.kirsch@thieme.de

Team Ratgeber

Sales Managerin
Nina Schmitt
Tel. 0711/8931-936
nina.schmitt@thieme.de

Holger Lobitz
Tel. 0711/8931-946
holger.lobitz@thieme.de

Auslieferung Deutschland:

Zeitfracht GmbH
Ein Unternehmen der
Zeitfracht Gruppe
Industriestraße 23
70565 Stuttgart
Tel. 0711/7899-0
Fax 0711/7899-1010
thieme@zeitfracht.de

Vertretung Schweiz:

Buchzentrum AG
Industriestrasse Ost 10
CH-4614 Hägendorf

Burkhard Ludäscher
Tel. CH (0) 62 209 26 26
Fax CH (0) 62 209 26 27
Mobile (0) 79 534 54 10
burkhard.ludaescher@buchzentrum.ch