

TRIAS
EXPER+EN
WISSEN

TRIAS Vorschau Herbst 2024



TRIAS

Liebe Kolleginnen und Kollegen im Buchhandel,

laden Sie Ihre Kundinnen und Kunden dazu ein, mit unserem Herbstprogramm 2024 eine Reise in ein gesundes und vitales Halbjahr anzutreten. Unsere Autorinnen und Autoren haben die wirksamsten Maßnahmen für ein gesundes, langes Leben zusammengestellt. Neben unserer Reihe *TRIAS Expertenwissen* präsentieren wir auch neue Titel aus dem Bereich *Medical Cooking*, der *Naturheilpraxis* sowie *Die einfachsten aller Zeiten*, die zu einer ganzheitlichen Gesundheit beitragen.

Zeigen Sie Ihren Kundinnen und Kunden moderne Therapien, eine vollwertige, pflanzliche Ernährung, bewährte Alternativen zu Schmerzmitteln und Operationen sowie effektive Strategien zur Stärkung des gesamten Körpers – egal ob durch Ernährung, Bewegung, Atmung, Meditation oder Stärkung der Psyche. Verbessern Sie Lebensqualität und Wohlbefinden mit unseren TRIAS Ratgebern!

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

Der kleine Schulter-Coach	1
Experten-Sprechstunde Schulter	2
Bluthochdruck	3
Fettleber	4
9 erfolgreiche Strategien gegen Rückenschmerzen	5
Tinnitus loslassen	6
Gebärmuttersenkung und Inkontinenz	7
Das große Rücken-Yoga-Buch	8
Yoga advanced	9
Das einfachste Glukose-Balance-Kochbuch aller Zeiten	10
Das einfachste Cholesterin-Kochbuch aller Zeiten	11
Medical Cooking: Vegane Ernährung	12
Medical Cooking: Ayurvedische Ernährung	13
Medical Cooking: F.X. Mayr-Ernährung & Milde Ableitungsdiät	14
Erkrankungen von Magen und Darm	15
Hashimoto	16
Der Anti-Diabetes-Plan	17
Depressionen überwinden ohne Antidepressiva	18
Feldenkrais für die Seele	19
Das einfachste Yoga-Buch aller Zeiten	20
Psoas-Training für Vielsitzer	21
Kopfschmerzen und Migräne - Das Übungsbuch	22
Neurogenes Zittern	23
Wunderleicht Leberreinigung	24
Gesunde Füße	25
Köstlich essen Nierenerkrankungen	26
Meine Blase gesund und stark	27
Schmerzen lindern - Praktische Selbsthilfe für ein aktives Leben	28
Adipositas	29
Menschen mit Alzheimer & anderen Demenzen fördern und beschäftigen	30

Änderungen und Irrtümer vorbehalten.
Stand: 08. April 2024



ET: 02. Oktober 2024

Volker Sutor & Saskia Kayser

Der kleine Schulter-Coach

Die besten Übungen bei Schulterschmerzen

Bibliografie

2024. 128 S., 100 Abb., kart.

Höhe/Breite: 20 cm / 17 cm

ISBN 978-3-432-11887-1 (Print)

17,99 € [D] • 18,50 € [A]

Verkaufshinweise

Neues in der Erfolgsreihe "Der kleine Coach"

- 12 gezielte Übungsprogramme für Einsteiger und Fortgeschrittene
- Mit Funktionstest: „Wie fit ist meine Schulter“
- Zu Hause trainieren leicht gemacht

Inhalt

„Schleimbeutelentzündung“, „Impingement“ oder „Arthrose“ – Schmerzen in der Schulter können verschiedenste Ursachen haben und große Probleme verursachen. Der kleine Coach motiviert und unterstützt Sie mit vielen abwechslungsreichen Übungen und wertvollen Tipps dabei, die Beschwerden im Alltag selbst positiv zu beeinflussen. Und das alles auf dem aktuellen Stand der Wissenschaft. Funktionstest: Wie fit ist Ihre Schulter und wo liegen Ihre Potentiale? Individuelles Training: 12 gezielte Übungsprogramme für Einsteiger und Fortgeschrittene. Life Hacks: So können Sie ganz einfach Zuhause trainieren.

Schlagwörter

Schleimbeutelentzündung, Schleimbeutelentzündung Schulter, Impingement Syndrom, Rotatorenmanschette, Frozen Shoulder

TRIAS



Weitere Informationen unter:
<https://shop.thieme.de/Der-kleine-Schulter-Coach/9783432118871>



ET: 02. Oktober 2024

Schnetzke et al.

Experten-Sprechstunde Schulter

Von Impingement bis Arthrose: Gezielte Therapie bei Verschleiß, Überlastung und Verletzungen. Mit Übungsprogramm

Bibliografie

2024. 160 S., 60 Abb., kart.

Höhe/Breite: 24 cm / 17 cm

ISBN 978-3-432-11729-4 (Print)

22,99 € [D] • 23,70 € [A]

Verkaufshinweise

Kompetenter Rat für Betroffene:

- Erfahrene Experten vom Deutschen Gelenkzentrum in Heidelberg teilen ihr Wissen
- Klare Antworten auf die Fragen aus der Sprechstunde, z.B.: Ist eine OP sinnvoll?
- Mit den besten Therapieoptionen, Prognosen, Tipps zur Schmerzlinderung und Übungen

Inhalt

Beschwerden am Schultergelenk können viele Ursachen haben, langwierig und schmerzhaft sein.

Die Experten vom Deutschen Gelenkzentrum in Heidelberg kennen das aus ihrer Sprechstunde und geben klare Antworten:

- Wie funktioniert ein Schultergelenk?
- Was steckt hinter den Symptomen, was sind die Ursachen?
- Wie läuft die Diagnostik ab, welche Prognosen gibt es?
- Welche Therapie hilft am besten?
- Wann ist eine OP sinnvoll, und was passiert da genau?
- Welche Übungen lindern meine Schmerzen und verbessern die Rehabilitation?

Die Schulter-Experten klären kompetent über alle Therapieoptionen auf.

Schlagwörter

Impingement Syndrom, Rotatorenmanschette, Schleimbeutelentzündung, Schulter, Frozen Shoulder

TRIAS



Weitere Informationen unter:
<https://shop.thieme.de/Experten-Sprechstunde-Schulter/9783432117294>



ET: 02. Oktober 2024

Werbeschwerpunkt

Prof. Dr. med. Thomas Mengden & Ines Mikisek

Bluthochdruck

Risiko für Schlaganfall, Herzinsuffizienz und Demenz senken. Selbst aktiv werden mit Bewegung, Ernährung, alternativen Methoden

Bibliografie

2024. 160 S., 50 Abb., kart.

Höhe/Breite: 24 cm / 17 cm

ISBN 978-3-432-11877-2 (Print)

24,99 € [D] • 25,70 € [A]

Verkaufshinweise

Wirksame Selbsthilfe mit dem 4-Wochen-Praxisprogramm

- Optimal beraten vom bekannten Bluthochdruck-Experten
- Die richtige Behandlung finden, Bluthochdruck richtig messen, Mythen entlarven
- Ohne Medikamente den Blutdruck deutlich senken

Inhalt

Durch Bluthochdruck erhöht sich das Risiko für Schlaganfälle, Herzmuskelschwäche, Demenz, Impotenz und Dialyse. Mit dem richtigen Wissen über Ihre Erkrankung können Sie sich und Ihre Gesundheit schützen. Der Kardiologe Prof. Dr. Thomas Mengden, einer der bekanntesten Bluthochdruck-Experten Deutschlands, bietet Orientierung. Selbst richtig und genau messen: Welcher Blutdruck ist für Sie optimal, welcher erhöht?

Mit dem 4-Wochen-Programm „Yoga-Atmung“: Bluthochdruck senken ohne Medikamente oder teure Therapien. Blutdruck-Salz und Blutdruck-Sport: Ohne Nebenwirkungen große Erfolge erzielen.

Schlagwörter

Blutdruckwerte, Blutdruck, Blutdruckmessgerät, Hypertonie, Bluthochdruck

TRIAS



Weitere Informationen unter:
<https://shop.thieme.de/Bluthochdruck/9783432118772>



ET: 04. Dezember 2024

Werbeschwerpunkt

Prof. Dr. med. Frank Tacke & Prof. Dr. Münevver Demir

Fettleber

Die beste Therapie finden. Selbst aktiv werden mit dem Praxis-Programm: Ernährung, Bewegung, Lebensstil, Medikamente

Bibliografie

2024. 160 S., 50 Abb., kart.

Höhe/Breite: 24 cm / 17 cm

ISBN 978-3-432-11879-6 (Print)

24,99 € [D] • 25,70 € [A]

Verkaufshinweise

Mit 4-Wochen-Selbsthilfeprogramm:

- Optimal beraten von den Fettleber-Spezialisten der Charité
- Leber entfetten und Krankheiten vermeiden
- Alles über leberfreundliche Ernährung, Forschung und Medikamente

Inhalt

Die nicht-alkoholische Fettleber entsteht durch mangelnde Bewegung und ungünstige Ernährung, auch bei schlanken Menschen. Sie kann zur Hepatitis führen. Das Gute: Sie haben die Heilung selbst in der Hand. Zwei Experten für Hepatologie und Gastroenterologie an der Charité Berlin zeigen, wie's geht:

- Fundiertes Wissen einfach erklärt: Fructose, Fasten, Entgiftung, Leberwerte
 - Ihr 4-Wochen-Programm: Ernährungsumstellung, Bewegung, Gewichtsabnahme
 - Leberfreundlich: Ernährungstipps, was geht, und was nicht
 - Passgenau: Begleiterkrankungen, Untersuchungen, neue Medikamente
- So bleiben Sie gesund.

Schlagwörter

Gastroenterologie, Leberzirrhose, Leber entgiften, Hepatitis, Leber

TRIAS



Weitere Informationen unter:
<https://shop.thieme.de/Fettleber/9783432118796>



ET: 04. September 2024

Ken Hansraj

9 erfolgreiche Strategien gegen Rückenschmerzen

Wie Sie körperliche und psychische Ursachen erkennen und Ihre Wirbelsäule stark und beweglich machen

Bibliografie

2024. 240 S., 80 Abb., kart.

Höhe/Breite: 24 cm / 17 cm

ISBN 978-3-432-11893-2 (Print)

29,99 € [D] • 30,90 € [A]

Verkaufshinweise

Das umfassende Selbsthilfe-Rücken-Programm

- Die Ursachen von Rücken- und Nackenschmerzen verstehen
- Bewährte Alternativen zu Schmerzmitteln und Operationen
- Vielfältiges Spektrum an Methoden: Haltungskorrekturen, Atem- und Bewegungsübungen, antientzündlicher Ernährung...

Inhalt

Bandscheibenvorfall, Hexenschuss oder chronische Rückenschmerzen – fast jede*r macht im Laufe seines Lebens Erfahrungen mit Rückenschmerzen. Der Wirbelsäulen- und Nackenexperte Dr. Ken Hansraj geht den Ursachen auf den Grund und stellt bewährte Alternativen zu Schmerzmitteln und Operationen vor. Damit stärken Sie Ihren Rücken: Lernen Sie mit diesem Buch neun einfache und zugleich wirksame Strategien kennen, die Ihre Wirbelsäule geschmeidig halten. Nutzen Sie die vielfältigen und alltagstauglichen Methoden, die Ihre Schmerzen lindern und Ihre Lebensqualität verbessern.

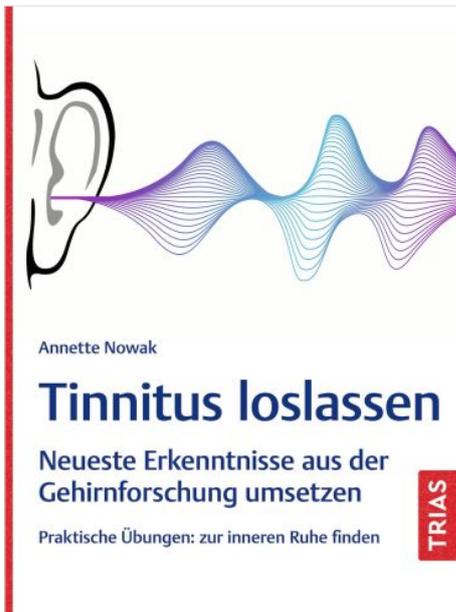
Schlagwörter

Bandscheibenvorfall, Rückenschmerzen, Wirbelsäule, Schulterschmerzen, Nackenschmerzen

TRIAS



Weitere Informationen unter:
<https://shop.thieme.de/9-erfolgreiche-Strategien-gegen-Rueckenschmerzen/9783432118932>



ET: 02. Oktober 2024

Annette Nowak

Tinnitus loslassen

Neueste Erkenntnisse aus der Gehirnforschung umsetzen.
Praktische Übungen: zur inneren Ruhe finden

Bibliografie

2024. 144 S., 10 Abb., kart.

Höhe/Breite: 21,7 cm / 16 cm

ISBN 978-3-432-11937-3 (Print)

19,99 € [D] • 20,60 € [A]

Verkaufshinweise

Ohrgeräusche erfolgreich ausblenden

- Erste-Hilfe-Notfallmaßnahmen für sofortige Linderung
- Bahnbrechenden Erkenntnisse der Hirnforschung auf den Punkt gebracht
- Großer Praxisteil mit vielen Übungen für mehr Ruhe im Alltag

Inhalt

„Geht das denn nie wieder weg?“ ist die bange Frage vieler Tinnitus-Betroffener. Aus der Neurowissenschaft weiß man heute, dass die Geräusche nicht im Ohr selbst, sondern im Gehirn entstehen. Nur wenn dieses Organ in die Therapie einbezogen wird, ist eine Linderung möglich. Dieser Ratgeber bringt die bahnbrechenden Erkenntnisse der Hirnforschung verständlich auf den Punkt. Und zeigt, wie Tinnitus-Betroffene mit alltagstauglichen Maßnahmen im Akutfall und im Alltag wieder zur inneren Ruhe kommen.

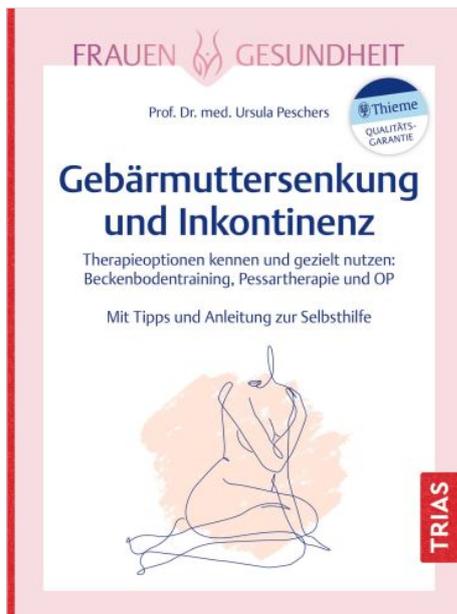
Schlagwörter

Hörsturz, Hörgeräte, Tinnitus, Vagusnerv, Stress

TRIAS



Weitere Informationen unter:
<https://shop.thieme.de/Tinnitus-loslassen/9783432119373>



ET: 02. Oktober 2024

Prof. Dr. Ursula Peschers

Gebärmuttersenkung und Inkontinenz

Therapieoptionen kennen und gezielt nutzen: Beckenbodentraining, Pessartherapie und OP. Mit Tipps und Anleitung zur Selbsthilfe

Bibliografie

2024. 128 S., 20 Abb., kart.

Höhe/Breite: 21,7 cm / 16 cm

ISBN 978-3-432-11925-0 (Print)

19,99 € [D] • 20,60 € [A]

Verkaufshinweise

Kompetenter Kompass durch alle Behandlungsoptionen

- Sicher erkennen, wann eine Beckenbodensenkung vorliegt
- Wertvolle Entscheidungshilfe – die richtige Therapie finden
- Von einer international anerkannten Spezialistin für Urogynäkologie

Inhalt

Viele Frauen kennen es – beim kräftigen Niesen, Husten oder Trampolinspringen mit den Kindern verlieren sie ungewollt kleine oder größere Mengen Urin. Prof. Ursula Peschers, international anerkannte Spezialistin für Urogynäkologie, erklärt anschaulich die geeigneten Behandlungsmöglichkeiten. Diagnose leicht gemacht – sicher erkennen, wann eine Gebärmuttersenkung der Inkontinenz vorliegt. Die richtige Therapie: Wann reicht Physiotherapie, wann kommt ein Pessar infrage, wann ist eine OP die beste Option für Sie? Selbst aktiv werden: Mit Blasentraining und der richtigen Ernährung Erfolge erzielen und Symptome lindern.

Schlagwörter

Inkontinenz, Gebärmuttersenkung, Reizblase, Beckenboden, Blase

TRIAS



Weitere Informationen unter:
<https://shop.thieme.de/Gebarmuttersenkung-und-Inkontinenz/9783432119250>



ET: 04. September 2024

Patricia Römpke & Jutta Pietsch

Das große Rücken-Yoga-Buch

Schmerzursachen erkennen – Anatomie verstehen –
rückengerecht üben

Bibliografie

2024. 224 S., 200 Abb., kart.

Höhe/Breite: 23 cm / 22 cm

ISBN 978-3-432-11905-2 (Print)

26,99 € [D] • 27,80 € [A]

Verkaufshinweise

Die Yoga-Schatzkiste gegen Rückenschmerzen

- › Optimale Kombi aus Yoga-Praxis und Physiotherapie
- › Die besten Asanas für einen gesunden Rücken
- › Wichtiges Hintergrundwissen

Inhalt

Ob Bandscheinvorfall, ISG-Blockaden oder einfach nur schmerzhafte Verspannungen – Rückenschmerzen können alle Bereiche der Wirbelsäule befallen. Dagegen hilft Yoga, das die Muskeln kräftigt und den Rücken beweglich hält. Die erfahrene Yogalehrerin Patricia Römpke und die Physiotherapeutin Jutta Pietsch zeigen Ihnen, wie Sie rückengerecht Yoga üben: Sie erfahren wichtiges Hintergrundwissen rund um Ihre Rückengesundheit und lernen, welche Asanas Ihre Schmerzen lindern und wie Sie diese abwandeln können. Entdecken Sie die entspannende Wirkung von Meditation und reduzieren Sie Stress.

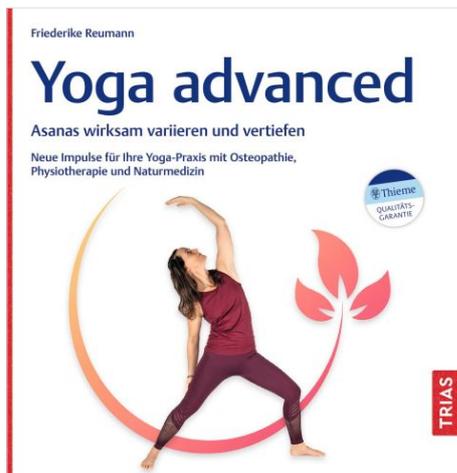
Schlagwörter

Bandscheibenvorfall, Rückenschmerzen, Yoga, Asana, Yoga Übungen

TRIAS



Weitere Informationen unter:
<https://shop.thieme.de/Das-grosse-Ruecken-Yoga-Buch/9783432119052>



ET: 02. Oktober 2024

Werbeschwerpunkt

Friederike Reumann

Yoga advanced

Asanas wirksam variieren und vertiefen. Neue Impulse für Ihre Yoga-Praxis mit Osteopathie, Physiotherapie und Naturmedizin

Bibliografie

2024. 304 S., 200 Abb., kart.

Höhe/Breite: 23 cm / 22 cm

ISBN 978-3-432-11911-3 (Print)

42,99 € [D] • 44,20 € [A]

Verkaufshinweise

Yoga zur Aktivierung der Selbstheilung

- Neue Inspiration durch Kombi mit komplementären Methoden
- Yoga-Flows gezielt gegen unterschiedliche Beschwerden
- Komplexe Inhalte super aufbereitet und verständlich

Inhalt

Yoga hat viele positive Effekte auf unsere Gesundheit, die durch osteopathische, physiotherapeutische und naturheilkundliche Methoden verstärkt werden können. Wie das Aktivieren deiner Selbstheilungskräfte mit Yoga funktioniert, zeigt die erfahrene Yoga-Lehrerin, Physiotherapeutin, Osteopathin und Heilpraktikerin Friedrike Reumann: Lass dich inspirieren von vielfältigen Yoga-Flows, die deine Beschwerden lindern – egal ob Rückenschmerzen, Schlafprobleme oder Zyklusbeschwerden. Entdecke, wie Atemübungen, Akupressur, Fußreflexzonen- oder eine Gesichtsmassage deine Yoga-Praxis bereichern.

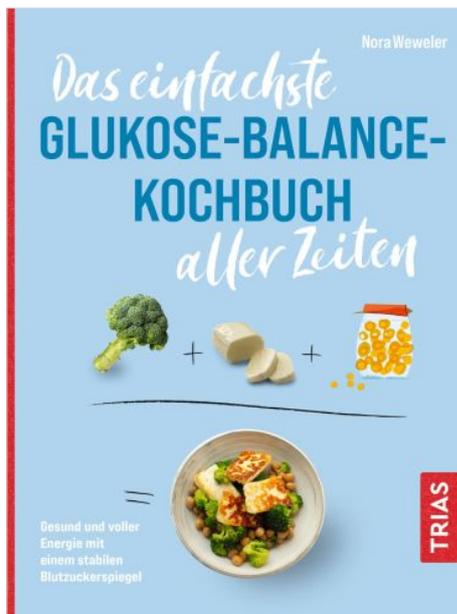
Schlagwörter

Physiotherapie, Osteopathie, Yoga, Asana, Heilpraktiker

TRIAS



Weitere Informationen unter:
<https://shop.thieme.de/Yoga-advanced/9783432119113>



ET: 10. Juli 2024

Nora Weweler

Das einfachste Glukose-Balance-Kochbuch aller Zeiten
Gesund und voller Energie mit einem stabilen Blutzuckerspiegel

Bibliografie

2024. 128 S., 50 Abb., kart.
Höhe/Breite: 21,7 cm / 16 cm
ISBN 978-3-432-11946-5 (Print)
17,99 € [D] • 18,50 € [A]

Verkaufshinweise

Das Trendthema Blutzucker-Balance jetzt bei TRIAS
- 50 leckere, einfache Rezepte mit maximal 6 Zutaten
- 10 wirksame Tricks bringen den Blutzucker ins Gleichgewicht
- 9 magische Lebensmittel für mehr Gesundheit und Wohlbefinden

Inhalt

Wenn der Blutzucker schwankt, führt das zu Heißhungeranfällen, Müdigkeit, Hautproblemen, Entzündungen, Sodbrennen oder Stimmungs- und Gewichtsschwankungen. Das klingt erst mal unangenehm, aber nicht dramatisch. Doch langfristig steigt das Risiko für Diabetes Typ 2, Krebs und Alzheimer. Gegen stark schwankenden Blutzucker gibt es eine einfache Lösung, dieses geniale Kochbuch: 50 schnelle Rezepte mit maximal 6 Zutaten halten die Blutzuckerkurve flach. 9 magische Gesundheitsmacher wie Nüsse, Beeren, Quinoa, Fisch und grüne Veggies sind der Kern vieler Rezepte. 10 Tricks zur Blutzucker-Balance helfen dir, gesund zu bleiben.

Schlagwörter

Low Carb Rezepte, Sodbrennen, Abnehmen, Erythrit, Low Carb

TRIAS



Weitere Informationen unter:
<https://shop.thieme.de/Das-einfachste-Glukose-Balance-Kochbuch-aller-Zeiten/9783432119465>



ET: 02. Oktober 2024

Anne Iburg

Das einfachste Cholesterin-Kochbuch aller Zeiten

Blutfette und Triglyceride im Griff

Bibliografie

2024. 128 S., 100 Abb., kart.

Höhe/Breite: 23 cm / 22 cm

ISBN 978-3-432-11899-4 (Print)

22,99 € [D] • 23,70 € [A]

Verkaufshinweise

Neues aus der Erfolgsreihe "Einfachste"

- Einfache Hilfe: 9 magische Gesundheitsmacher bei zu viel Blutfett
- 90 leckere Rezepte für die ganze Familie
- Genial: Schnelle Rezepte mit maximal 6 Zutaten

Inhalt

Mit diesem genialen Kochbuch bekommen Sie Ihre Blutfettwerte schnell in den Griff. Das schützt vor Schlaganfall und Herzinfarkt und auch das Abnehmen gelingt fast nebenbei. Wie das schnell und einfach geht, zeigt Anne Iburg in diesem Kochbuch mit über 90 Rezepten vom Frühstück bis zum Abendessen, Wohlfühlessen für die ganze Familie und leckeren süßen Gerichten für die Seele. Alle Rezepte kommen mit maximal 6 Zutaten aus und zeigen die wichtigsten Nährwertangaben. Lernen Sie die 9 magischen Gesundheitsmacher kennen und erfahren Sie alles über LDL- und HDL-Cholesterin, Omega-3-Fettsäuren, Olivenöl, Butter, Eier & Co.

Schlagwörter

Low Carb Rezepte, Kurkuma, Abnehmen, Cholesterin, Haferflocken

TRIAS



Weitere Informationen unter:

<https://shop.thieme.de/Das-einfachste-Cholesterin-Kochbuch-aller-Zeiten/9783432118994>



ET: 02. Oktober 2024

Hanslian/Schiele/Dell`Oro

Medical Cooking: Vegane Ernährung

Aktiver Schutz vor Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes, Demenz, Krebs und Leaky Gut. Mit über 90 pflanzlichen Rezepten

Bibliografie

2024. 160 S., 40 Abb., geb.

Höhe/Breite: 26,5 cm / 20,5 cm

ISBN 978-3-432-11889-5 (Print)

26,99 € [D] • 27,80 € [A]

Verkaufshinweise

Neu in der Reihe "Medical Cooking": Vegan essen als Therapie-Option

- Praktisch: Über 90 leckere Rezepte mit leicht erhältlichen Zutaten
- Undogmatisch: Hilfe bei vielen Zivilisationskrankheiten
- Wissenschaftlich belegt und mit Vorwort von Prof. Dr. Andreas Michalsen

Inhalt

Eine vollwertige, pflanzliche Ernährung reduziert die für viele Erkrankungen verantwortlichen stillen Entzündungen im Körper und liefert wertvolle Nährstoffe. Das kann die Selbstheilung aktivieren und dafür sorgen, dass Blutdruck und Cholesterin sinken, die Verdauung, Haut und Schlaf sich verbessern, das Risiko für Krebs und Demenz abnimmt und Sie weniger Schmerzen haben. Das Autorentrio – ein Arzt und zwei Ernährungswissenschaftlerinnen – motiviert Sie undogmatisch, die Heilwirkungen dieser Ernährung für sich zu nutzen. Lassen Sie sich von über 90 leckeren Rezepten inspirieren.

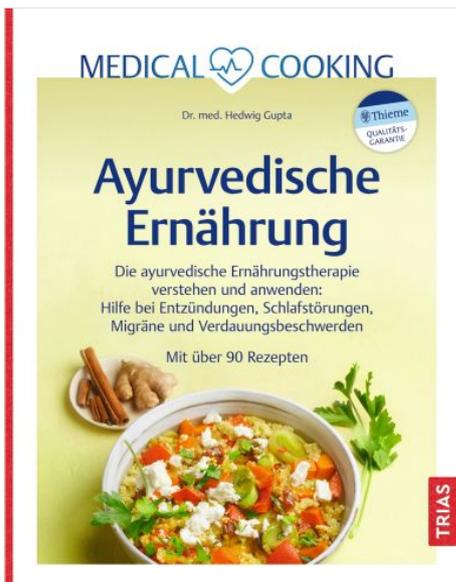
Schlagwörter

Vitamin D, Arthrose, Abnehmen, Diabetes, Rheuma

TRIAS



Weitere Informationen unter:
<https://shop.thieme.de/Medical-Cooking-Vegane-Ernaehrung/9783432118895>



ET: 04. September 2024

Dr. med. Hedwig Gupta

Medical Cooking: Ayurvedische Ernährung

Die ayurvedische Ernährungstherapie verstehen und anwenden: Hilfe bei Entzündungen, Schlafstörungen, Migräne und Verdauungsbeschwerden. Mit über 90 Rezepten

Bibliografie

2024. 192 S., 55 Abb., geb.

Höhe/Breite: 26,5 cm / 20,5 cm

ISBN 978-3-432-11869-7 (Print)

26,99 € [D] • 27,80 € [A]

Verkaufshinweise

Entdecken Sie die Kraft der ayurvedischen Küche

- Renommiertere auf Ayurveda spezialisierte Ärztin gibt ihr langjähriges Wissen preis
- Schutz und Linderung vieler Zivilisationskrankheiten
- Über 90 Rezepte mit Heilwirkung - angepasst an die westliche Küche

Inhalt

In der alten indischen Heilkunst des Ayurveda gelten Nahrungsmittel und Gewürze wie Kurkuma, Ingwer und Zimt als Heilmittel. Aus östlicher Sicht nährt Essen nicht nur den Körper, sondern harmonisiert und entgiftet. Folgen Sie der renommierten Ärztin Dr. med. Hedwig Gupta in die faszinierende Welt der alten Heiltradition: Bestimmen Sie Ihren Konstitutionstyp. Lernen Sie, wie Sie Ihren idealen ayurvedischen Tag gestalten und Lebensmittel optimal kombinieren. Über 90 einfache und köstliche Rezepte, die in Ihren Alltag passen. Kuren zur Entschlackung und zum Anregen des Stoffwechsels.

Schlagwörter

Arthrose, Kurkuma, Abnehmen, Diabetes, Rheuma

TRIAS



Weitere Informationen unter:
<https://shop.thieme.de/Medical-Cooking-Ayurvedische-Ernaehrung/9783432118697>



ET: 04. September 2024

Dr. med. Sepp Fegerl & Philipp Buttinger

Medical Cooking: F.X. Mayr-Ernährung & Milde Ableitungsdiät

Erkrankungen vorbeugen und heilen mit einem gesunden Darm.
Das bewährte Konzept neu gedacht. Mit über 100 Rezepten

Bibliografie

2024. 176 S., 50 Abb., geb.

Höhe/Breite: 26,5 cm / 20,5 cm

ISBN 978-3-432-11846-8 (Print)

26,99 € [D] • 27,80 € [A]

Verkaufshinweise

Die berühmte Fasten-Methode neu aufbereitet

- Der Klassiker aller Darmkuren im modernen Konzept und Layout
- Die bewährte Darm-Kur mit über 100 Rezepten
- Wirksame Hilfe bei vielen Zivilisationskrankheiten

Inhalt

Seit Jahrhunderten ist bekannt und immer wieder neu wissenschaftlich belegt, dass die Ursache vieler Erkrankungen im Darm liegt. Das hat dem Fastenklassiker, der F.X.-Mayr-Kur mit Milch und Semmeln und ihrer sanften Variante, der Milden Ableitungsdiät (MAD), zu dauerhafter Bedeutung verholfen. Beide aktivieren die Selbstheilungskräfte und helfen, den Darm nachhaltig zu regenerieren. Nutzen Sie dieses spannende wie praktische Buch mit Kurprogramm und über 100 Rezepten zum Vorbeugen, Gesundwerden, aber auch zum Abnehmen. Das Traditionelle ist ergänzt mit neuen Themen wie „Darmhirn“, Leaky gut sowie Mikrobiom.

Schlagwörter

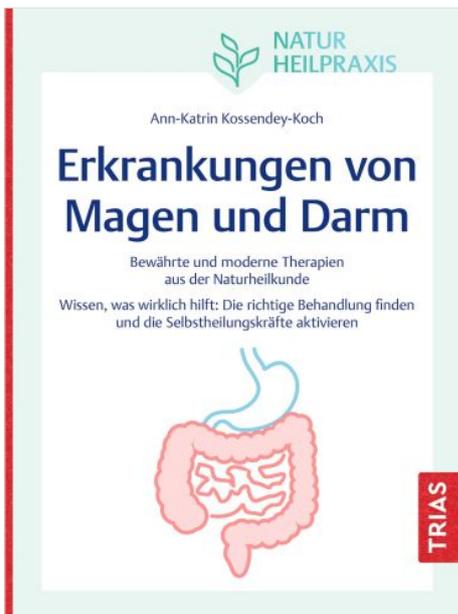
Arthrose, Abnehmen, Diabetes, Rheuma, Gicht

TRIAS



Weitere Informationen unter:

<https://shop.thieme.de/Medical-Cooking-F.X.-Mayr-Ernaehrung-Milde-Ableitungsdiaet/9783432118468>



ET: 02. Oktober 2024

Ann-Katrin Kossendey-Koch

Erkrankungen von Magen und Darm

Bewährte und moderne Therapien aus der Naturheilkunde.
Wissen, was wirklich hilft: Die richtige Behandlung finden und die Selbstheilungskräfte aktivieren

Bibliografie

2024. 160 S., 30 Abb., kart.

Höhe/Breite: 21,7 cm / 16 cm

ISBN 978-3-432-11903-8 (Print)

22,99 € [D] • 23,70 € [A]

Verkaufshinweise

So hilft die Naturmedizin

- Vielfältiges Methodenspektrum aus der Naturmedizin
- Ernährung - Phytotherapie - Akupunktur - Entspannung
- Aktive Selbsthilfe gegen die Beschwerden

Inhalt

Reizdarm, Reizmagen, Sodbrennen oder chronisch-entzündliche Darmerkrankungen – helfen Sie sich selbst mit dem Besten aus der Naturheilkunde. Die ganzheitliche Apothekerin Ann-Katrin Kossendey-Koch zeigt, wie ein vielfältiges Methodenspektrum aus der Naturmedizin bei Magen und Darm hilft: Ob Ayurveda, Heilpflanzen- oder Kneipp-Anwendungen, Fasten und Entspannungsthemen von Yoga bis Atemübungen – für alle ist etwas dabei, das ausprobiert werden kann. Diese natürlichen Methoden aktivieren die Selbstheilungskräfte und unterstützen Sie, die Beschwerden nachhaltig in den Griff zu bekommen.

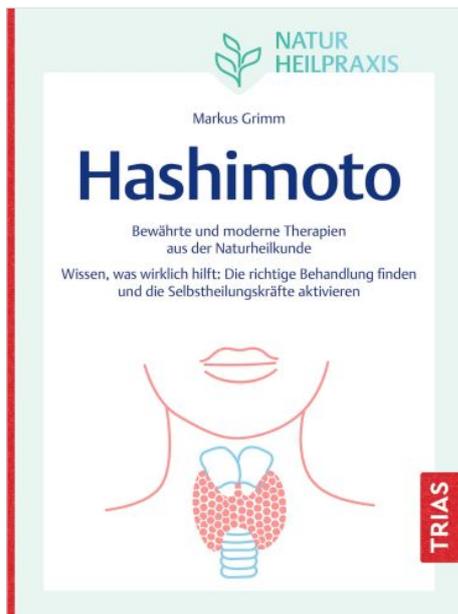
Schlagwörter

Homöopathie, Probiotika, Intervallfasten, Colitis ulcerosa, Nahrungsergänzungsmittel

TRIAS



Weitere Informationen unter:
<https://shop.thieme.de/Erkrankungen-von-Magen-und-Darm/9783432119038>



ET: 02. Oktober 2024

Markus Grimm

Hashimoto

Bewährte und moderne Therapien aus der Naturheilkunde.
Wissen, was wirklich hilft: Die richtige Behandlung finden und die Selbstheilungskräfte aktivieren

Bibliografie

2024. 160 S., 30 Abb., kart.

Höhe/Breite: 21,7 cm / 16 cm

ISBN 978-3-432-11919-9 (Print)

22,99 € [D] • 23,70 € [A]

Verkaufshinweise

Natürliche Hilfe gegen Hashimoto

- ganzheitliche Diagnosestellung mit Ursachenforschung
- Mit Naturheilkunde die Selbstheilungskräfte aktivieren
- Selbst aktiv werden und Beschwerden lindern

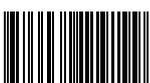
Inhalt

Wenn das Immunsystem überreagiert und die Schilddrüse angreift, steckt häufig Hashimoto Thyreoiditis dahinter. Die Symptome reichen von Müdigkeit und Frieren bis zur Gewichtszunahme und Stimmungsschwankungen. Markus Grimm, Heilpraktiker und Ernährungsberater, ist auf Schilddrüsenerkrankungen spezialisiert und erläutert in seinem Buch: wie eine ganzheitliche Diagnosestellung mit Ursachenforschung abläuft, welche vielfältigen, naturheilkundlichen Behandlungsoptionen möglich sind, um die Selbstheilungskräfte zu aktivieren und wie Patient*innen selbst aktiv werden können, um Beschwerden zu lindern.

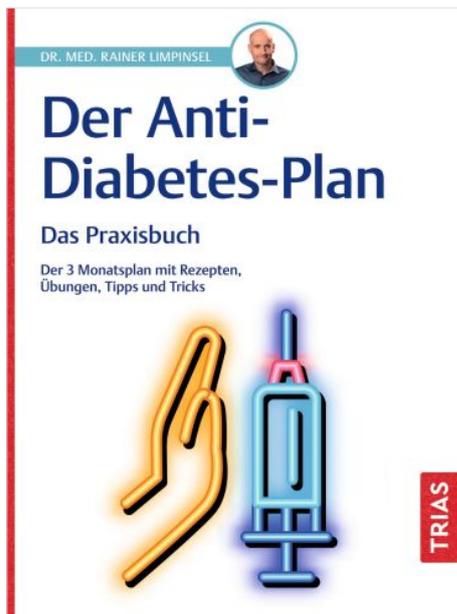
Schlagwörter

Schilddrüsenunterfunktion, Schilddrüsenüberfunktion, Schilddrüse, Hashimoto, Autoimmunerkrankung

TRIAS



Weitere Informationen unter:
<https://shop.thieme.de/Hashimoto/9783432119199>



ET: 04. September 2024

Dr. med. Rainer Limpinsel

Der Anti-Diabetes-Plan

Das Praxisbuch. Der 3 Monatsplan mit Rezepten, Übungen, Tipps und Tricks

Bibliografie

2024. 160 S., 33 Abb., kart.

Höhe/Breite: 21,7 cm / 16 cm

ISBN 978-3-432-11927-4 (Print)

19,99 € [D] • 20,60 € [A]

Verkaufshinweise

In 3 Monaten zu besseren Blutzuckerwerten

- Das Praxisbuch für Millionen Typ-2-Diabetiker
- Ein 12-Wochen-Programm mit gezielten Aufgaben
- Motivation, Tipps & Tricks und Rezepte

Inhalt

Nach dem motivierenden Ratgeber kommt hier nun das geniale Praxisbuch: der einfache 12-Wochen-Plan gegen Diabetes für perfekte Blutzuckerwerte, gegen Bauchfett und Fettleber und zum dauerhaften Abnehmen. Der Autor, Dr. med. Rainer Limpinsel, erkrankte selbst mit 40 Jahren an Diabetes Typ 2 und ist heute gesund und fit – ohne Medikamente! In diesem Buch möchte er dir diesen Erfolg mit einfachen Regeln, leicht umsetzbaren Tipps & Tricks und schmackhaften Rezepten auch ermöglichen. Das Besondere daran: Du musst deine Gewohnheiten nicht auf einmal umkrempeln! Hier näherst du dich Woche für Woche deinem Ziel.

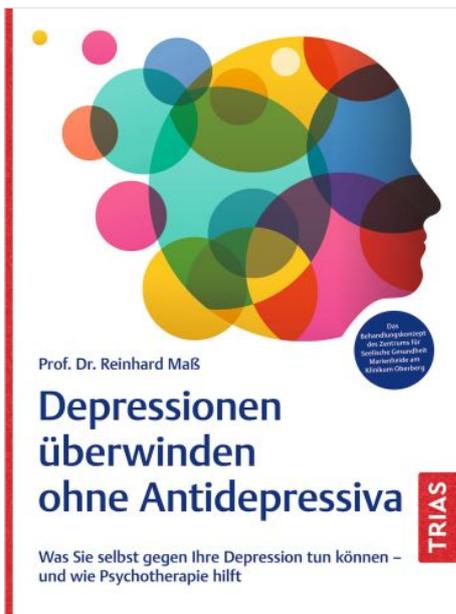
Schlagwörter

Low Carb Rezepte, Diabetes, Haferflocken, Low Carb, Kohlenhydrate

TRIAS



Weitere Informationen unter:
<https://shop.thieme.de/Der-Anti-Diabetes-Plan/9783432119274>



ET: 02. Oktober 2024

Prof. Dr. Reinhard Maß

Depressionen überwinden ohne Antidepressiva

Was Sie selbst gegen Ihre Depression tun können – und wie Psychotherapie hilft. Das Behandlungskonzept des Zentrums für Seelische Gesundheit Marienheide am Klinikum Oberberg

Bibliografie

2024. 160 S., 10 Abb., kart.

Höhe/Breite: 21,7 cm / 16 cm

ISBN 978-3-432-11895-6 (Print)

19,99 € [D] • 20,60 € [A]

Verkaufshinweise

Ein neuer Weg aus der Depression

- Kritische Aufklärung – das Konzept des ZSGM
- Verhaltenstherapie statt Anti-Depressiva
- Neue Hoffnung – neuer Mut

Inhalt

In Deutschland werden immer mehr Antidepressiva verschrieben. Diese Praxis wird zunehmend von zahlreichen Gesundheitsexperten kritisiert. Denn der Nutzen von Antidepressiva ist fragwürdig und mit Risiken verbunden, während Betroffene oft lange auf einen Psychotherapieplatz warten müssen, obwohl Psychotherapie nachweislich wirksam ist. Prof. Dr. Reinhard Maß, Leitender Psychologe am Zentrum für Seelische Gesundheit Marienheide (ZSGM) am Klinikum Oberberg, rät aufgrund der aktuellen Forschungslage von der Verwendung von Antidepressiva dringend ab und setzt konsequent auf Verhaltenstherapie.

Schlagwörter

Depression, Psychotherapie, Serotonin, Antidepressiva, Depression Test

TRIAS



Weitere Informationen unter:
<https://shop.thieme.de/Depressionen-ueberwinden-ohne-Antidepressiva/9783432118956>



ET: 02. Oktober 2024

Nadja Zöch-Schüpbach
Feldenkrais für die Seele

Mit ganzheitlichen Übungen Ihre Selbstwahrnehmung schärfen
und die Psyche stark machen

Bibliografie

2024. 160 S., 60 Abb., kart.
Höhe/Breite: 21,7 cm / 16 cm
ISBN 978-3-432-11913-7 (Print)
22,99 € [D] • 23,70 € [A]

Verkaufshinweise

Das erste Buch für Betroffene zum Thema Feldenkrais und Seele

- Sanfte Übungen, um Körper und Psyche in Einklang zu bringen
- Feldenkrais wirkt bei vielen psychosomatischen Beschwerden, Depression, Burnout, Schlaf- und Angststörungen
- Die Autorin ist Psychotherapeutin und Feldenkrais-Lehrerin

Inhalt

Wenn die Seele aus der Balance gerät, entstehen emotionale Belastung und Stress. Das führt häufig zu depressiven Verstimmungen, Ängsten und Schlafproblemen. Feldenkrais, eine sanfte Körpertherapie, hilft, Körper und Psyche in Einklang zu bringen. Präzise Bewegungsabläufe verbessern das Körpergefühl und wirken positiv auf die mentale Gesundheit.

Nadja Zöch-Schüpbach erklärt in diesem Ratgeber das Zusammenspiel von Körper und Psyche und die Rolle des Vagus-Nervs. Sie zeigt Feldenkrais-Übungen zur psychischen Ausgeglichenheit und deren Einsatz bei stressbedingten Beschwerden, Depression und Burnout.

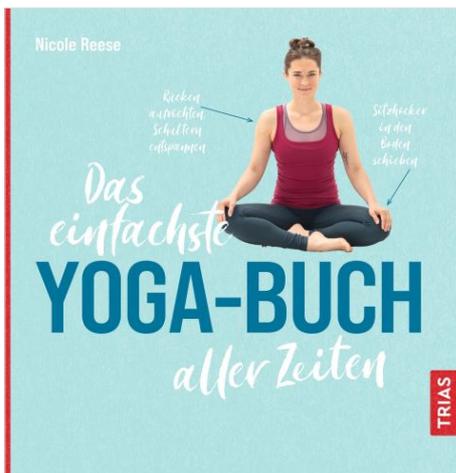
Schlagwörter

Depression, Psychotherapie, Burnout, Angststörung, Schlafstörungen

TRIAS



Weitere Informationen unter:
<https://shop.thieme.de/Feldenkrais-fuer-die-Seele/9783432119137>



ET: 10. Juli 2024

Nicole Reese

Das einfachste Yoga-Buch aller Zeiten

Bibliografie

2024. 176 S., kart.

Höhe/Breite: 23 cm / 22 cm

ISBN 978-3-432-11897-0 (Print)

19,99 € [D] • 20,60 € [A]

Verkaufshinweise

Erfolgstitel aus der TRIAS Erfolgs-Reihe "Einfachste"

- › Schritt-für Schritt: Anleitungen für verschiedene Asanas in Bildern
- › Extra: Wie wirken die Asanas auf Körper & Seele?
- › Übersichtlich: Alle wichtigen Infos auf einen Blick im Bild

Inhalt

Du möchtest Yoga auch zu Hause üben, aber es gelingt dir einfach nicht, dich an alle Details und Übungsschritte aus dem Yoga-Kurs zu erinnern? Dann bist du hier richtig. Nicole Reese ist erfahrene Yogalehrerin und führt dich auch als Anfängerin Schritt für Schritt an die Asanas und Flows heran. Leicht verständlich und gut bebildert erklärt sie die 55 gängigsten Asanas und erklärt die Wirkung auf Körper und Seele. Für deine Yogapraxis findest du 10 Flows zu verschiedenen Themen wie Energie, Stressreduktion, Konzentration und Entspannung sowie Tipps, wie du eigenen Sequenzen erstellst.

Schlagwörter

Yoga für Anfänger, easy Yoga, einfach Yoga, leichtes Yoga, Yoga

TRIAS



Weitere Informationen unter:
<https://shop.thieme.de/Das-einfachste-Yoga-Buch-aller-Zeiten/9783432118970>



ET: 10. Juli 2024

Kristin Adler & Arndt Fengler

Psoas-Training für Vielsitzer

Schmerzfrei und beweglich: Die Lendenmuskulatur trainieren

Bibliografie

2024. 128 S., kart.

Höhe/Breite: 21,7 cm / 16 cm

ISBN 978-3-432-11851-2 (Print)

19,99 € [D] • 20,60 € [A]

Verkaufshinweise

Erfolgstitel in Neuauflage

- › passgenaue Übungen: Schluss mit Gesäß- und Beinschmerzen
- › Look-inside-the-Body-Grafiken zur Veranschaulichung
- › Mit Spezialprogrammen für Läufer und Radfahrer

Inhalt

Durch vieles Sitzen und die einseitige Belastung während der Arbeit sind heutzutage immer mehr Menschen von Rücken-, Gesäß- oder Beinbeschwerden betroffen. Oft sind für eine solche Art von Beschwerden die verkürzten oder verspannten Psoas- und Piriformismuskeln verantwortlich. Betroffene finden in diesem Ratgeber durch umfassende Selbsttests schnell heraus, welche Übungen gegen ihre Beschwerden helfen und die Mobilität verbessern. Durch die Einteilung der Übungen in Schwierigkeitsgrade findet jeder die passenden Trainingsprogramme, die alle beteiligten Muskeln kräftigen und dehnen.

Schlagwörter

Physiotherapie, Osteopathie, Rückenschmerzen, Homeoffice, Physiotherapeut



Weitere Informationen unter:
<https://shop.thieme.de/Psoas-Training-fuer-Vielsitzer/9783432118512>

TRIAS



ET: 07. August 2024

Benjamin Schäfer

Kopfschmerzen und Migräne - Das Übungsbuch

Vorbeugen, entspannen, Schmerzen lindern

Bibliografie

2024. 160 S., kart.

Höhe/Breite: 23 cm / 22 cm

ISBN 978-3-432-11733-1 (Print)

17,99 € [D] • 18,50 € [A]

Verkaufshinweise

Aktiv gegen Kopfschmerzen

- › Ganzheitlich: über 60 Übungen aus der Physiotherapie
- › Selbsttest: Welche Übung für welchen Kopfschmerz
- › Prävention: für jedes Beschwerdebild passende Tipps
- erweiterte Neuauflage mit neuen Übungen

Inhalt

Werden Sie selbst aktiv gegen Kopfschmerzen! Die über 60 vorgestellten Übungen aus der Physiotherapie gehen Ihre individuellen Probleme ganzheitlich an. Sie finden Tipps und Übungen zur Muskelentspannung, zu verschiedenen Atemtechniken und zur langfristigen Verbesserung Ihrer körperlichen Fitness.

Das große Plus ist hier die einfache Selbstdiagnose mit passender Übungsauswahl je nach den Beschwerden. Zu jedem Beschwerdebild präsentiert der Autor zudem Präventions-Tipps, um z.B. einseitige Belastungen wie beim Telefonieren zu vermeiden.

Schlagwörter

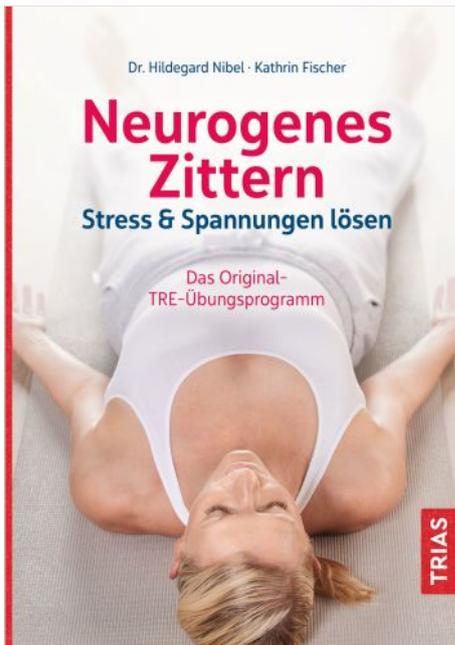
Wirbelsäule, Körperhaltung, Anspannung, Autogenes Training, Entspannung

TRIAS



Weitere Informationen unter:

<https://shop.thieme.de/Kopfschmerzen-und-Migraene-Das-UEbungsbuch/9783432117331>



ET: 10. Juli 2024

Dr. Hildegard Nibel & Kathrin Fischer

Neurogenes Zittern

Stress & Spannungen lösen. Das Original-TRE-Übungsprogramm

Bibliografie

2024. 152 S., kart.

Höhe/Breite: 24 cm / 17 cm

ISBN 978-3-432-11857-4 (Print)

22,99 € [D] • 23,70 € [A]

Verkaufshinweise

Stress ade! Mit TRE® zu mehr Entspannung und Achtsamkeit

- Erfolgstitel in Neuauflage: TRE® – eine leicht zu lernende Selbsthilfe-Methode
- Stress und Verspannungen einfach wegzittern
- 7 einfache, achtsame Körperübungen

Inhalt

Stress ade! Mit TRE® zu mehr Entspannung und Achtsamkeit Spüren Sie Anspannung, Stress und Erschöpfung? Lösen Sie Spannungen, Schmerzen und Traumata mit 7 einfachen achtsamen Körperübungen und beugen Sie Burnout vor – mit Hilfe von TRE®.

TRE® steht für »Tension and Trauma Release Exercises« und wurde in der Krisenhilfe entwickelt. Die Übungen sind leicht und schnell zu erlernen und deshalb ideal zur Selbsthilfe und Selbstheilung. Denn Stress und emotionale Belastungen machen auf Dauer krank. Der Entwickler der Methode, Dr. David Berceci, autorisiert das Buch mit einem Vorwort.

Thema

Gesundheit

Schlagwörter

Burnout, Autogenes Training, Progressive Muskelentspannung, Stress, Achtsamkeit

TRIAS



Weitere Informationen unter:
<https://shop.thieme.de/Neurogenes-Zittern/9783432118574>



ET: 07. August 2024

Dr. med. Lulit Wunder & DI Mabon Wunder BSc
Wunderleicht Leberreinigung

Bibliografie

2024. 176 S., 50 Abb., kart.
Höhe/Breite: 24 cm / 17 cm
ISBN 978-3-432-11931-1 (Print)
22,99 € [D] • 23,70 € [A]

Verkaufshinweise

TRIAS Erfolgstitel in Neuauflage

- › Die bewährte Methode für den Leberneustart
- › Effektiver Detox in nur 12 Tagen
- › Mit über 40 leckeren therapeutischen Rezepten

Inhalt

Raus mit allem, was Leber und Galle belastet - und die Folgen von ungesundem Essen, Medikamenten, zu viel Alkohol und Umweltgiften einfach ausschwemmen. Dieses vielfach bewährte Programm zur Leberreinigung bietet Ihnen eine Generalreinigung, die so richtig gut tut. Mit der Wunderleicht® Leberreinigung entgiften und stärken Sie ihre Leber in 12 Tagen. Ein gezielter "Anstoß" durch Öl- und Bitterstoffe scheidet die Giftstoffe über den Darm aus. Gönnen Sie Ihrer Leber diesen Neustart: mit Checklisten, Übersichten und über 40 leckeren und leberentlastenden Rezepte.

Thema

Gesundheit, Lifestyle

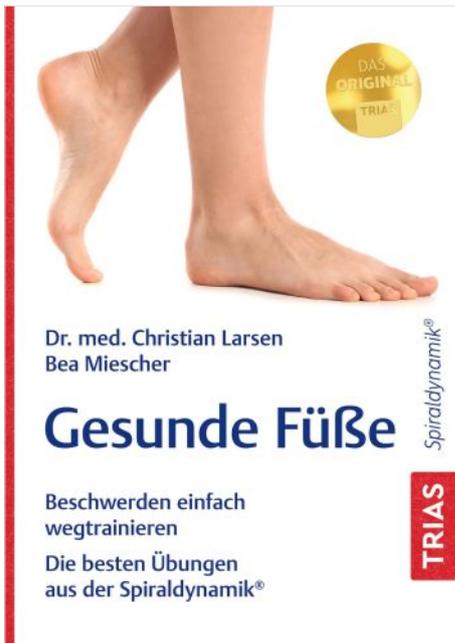
Schlagwörter

Cholesterin, Migräne, Intervallfasten, Gallensteine, Leber entgiften

TRIAS



Weitere Informationen unter:
<https://shop.thieme.de/Wunderleicht-Leberreinigung/9783432119311>



ET: 10. Juli 2024

Dr. med. Christian Larsen & Bea Miescher

Gesunde Füße

Beschwerden einfach wegtrainieren. Die besten Übungen aus der Spiraldynamik®

Bibliografie

2024. 64 S., 51 Abb., kart.

Höhe/Breite: 19 cm / SON 13,5 cm

ISBN 978-3-432-11923-6 (Print)

12,99 € [D] • 13,40 € [A]

Verkaufshinweise

Das bewährte Übungsprogramm in Neuauflage

- › Die besten Übungen aus der Spiraldynamik®
 - › Hochwirksam bei Hallux valgus, Spreizfuß & Co
 - › Gezielte Übungen für die einzelnen Symptome
- Patch: Ideal für unterwegs - passt in jede Tasche

Inhalt

Leiden Sie unter Hallux Valgus, Spreizfuß, und Co.? Die Liste der Fußbeschwerden ist lang. Doch die Erfolgsmethode Spiraldynamik® kann auch hier Abhilfe schaffen. Dieses leicht erlernbare Konzept basiert auf Erkenntnissen aus Medizin, Physiotherapie, Sportwissenschaften und Yoga und dem Spiralprinzip der Natur. Durch einfache Übungen erlernen Sie die anatomisch richtige Bewegung. Die Gelenke werden so nicht abgenutzt, sind richtig belastet und schmerzfrei. Einzelne Beschwerden können durch die hochwirksamen Übungen in Eigentherapie nachhaltig verbessert werden.

Schlagwörter

Spiraldynamik®, Anatomie, Sportwissenschaften, Fußgesundheit, Erwachsenenfüße

TRIAS



Weitere Informationen unter:
<https://shop.thieme.de/Gesunde-Fuesse/9783432119236>



ET: 07. August 2024

Barbara Börsteken

Köstlich essen Nierenerkrankungen

Über 120 Rezepte, die Ihre Nieren entlasten

Bibliografie

2024. 144 S., 60 Abb., kart.

Höhe/Breite: 23 cm / 22 cm

ISBN 978-3-432-11861-1 (Print)

24,99 € [D] • 25,70 € [A]

Verkaufshinweise

Erfolgstitel aus der Erfolgsreihe "Köstlich essen"

- › Must Have für jeden Nierenkranken
- › Über 120 Rezepte, die die Nieren entlasten
- › Mit Nährwertangaben und praktischer Eiweiß-Austauschtabelle

Inhalt

Ja – eine nierenschonende, gesunde Ernährung kann genussvoll sein! Ein paar Tricks genügen, um beim Kochen Salz, Eiweiß und Phosphat einzusparen und Kalium zu limitieren. Über 120 Rezepte: Kleine Gerichte für den Alltag, etwas Besonderes für das Familienessen, den Abend mit Gästen oder zum Nachmittagskaffee – hier finden Sie für jeden Anlass etwas Leckeres. Die wichtigen Nährwerte: jedes Rezept mit den Nährwertangaben, auf die es bei einer Niereninsuffizienz besonders ankommt. Eiweiß im Blick: Die praktische Eiweiß-Austauschtabelle für Lebensmittel hilft Ihnen, das für Sie richtige Maß zu finden.

Schlagwörter

Diabetes, Diabetes Typ 2, Gesunde Rezepte, Nierensteine, Kalium

TRIAS



Weitere Informationen unter:
<https://shop.thieme.de/Koestlich-essen-Nierenerkrankungen/9783432118611>



ET: 10. Juli 2024 - **bereits angekündigt**

Isabell Seiwert

Meine Blase gesund und stark

Blasenentzündungen, Reizblase und Inkontinenz wirksam lindern.
Das Praxisbuch

Bibliografie

2024. 144 S., 17 Abb., kart.

Höhe/Breite: 21,7 cm / 16 cm

ISBN 978-3-432-11705-8 (Print)

19,99 € [D] • 20,60 € [A]

Verkaufshinweise

Gezielte Selbsthilfe bei Blasenproblemen

- Natürliche Therapien und gezielte Übungen und Wissenswertes rund um Intimhygiene
- Die richtige Ernährung gegen Entzündungen und für einen guten pH-Wert
- Special: Hilfe bei Blasenbeschwerden in den Wechseljahren

Inhalt

Blasenbeschwerden – ob Harnwegsinfekt, Inkontinenz oder Reizblase – machen vielen Frauen das Leben schwer. Dieses Selbsthilfebuch zeigt, wie man wiederkehrende Blasenprobleme mit gezielten Beckenbodentraining und vielen natürlichen Therapien an der Wurzel packen kann. Die richtige Ernährung stärkt die Schutzflora der Blase, kann Entzündungen stoppen und sorgt für einen guten pH-Wert in der Blase. Das Special Wechseljahre zeigt, wie sich Hormone auf die Blase auswirken und was man dagegen tun kann. Dazu erfahren Sie alles Wissenswerte zur Intimhygiene und in einem Extra über den richtigen Toilettengang.

Thema

Gesundheit

Schlagwörter

Urologe, Blasenentzündung, Beckenbodentraining, Unterleibsschmerzen, Niereninsuffizienz

TRIAS



Weitere Informationen unter:
<https://shop.thieme.de/Meine-Blase-gesund-und-stark/9783432117058>



ET: 04. September 2024 - **bereits angekündigt**

Kaiser et al.

Schmerzen lindern - Praktische Selbsthilfe für ein aktives Leben

Der interdisziplinäre Ansatz aus Medizin, Psychologie, Physiotherapie und Betroffenenperspektive

Bibliografie

2024. 208 S., 50 Abb., kart.

Höhe/Breite: 24 cm / 17 cm

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

19,99 € [D] • 20,60 € [A]

Verkaufshinweise

Schmerzen ganzheitlich und interdisziplinär in den Blick nehmen

- für Schmerzpatient*innen: Schmerz verstehen und langfristig bekämpfen
- das Konzept wurde im Rahmen einer Initiative der Deutschen Schmerzgesellschaft entwickelt
- mit konkreten Übungen und Arbeitsblättern

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 Selbsthilfevereins SchmerzLOS e.V. ein.

Schlagwörter

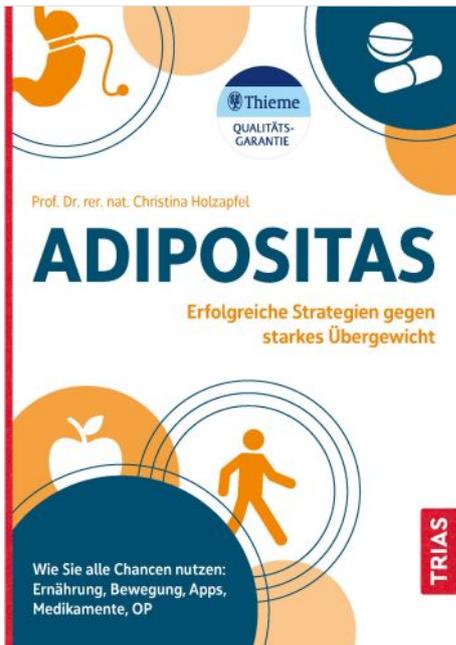
Schmerzen, Schmerztherapie, chronische Schmerzen, Schmerz verstehen, Schmerz lindern

TRIAS



Weitere Informationen unter:

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



ET: 04. Dezember 2024 - **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

2024. 160 S., 40 Abb., kart.

Höhe/Breite: 24 cm / 17 cm

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

22,99 € [D] • 23,70 € [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: 07. August 2024 - **bereits angekündigt**

Dr. Joachim Heil

Menschen mit Alzheimer & anderen Demenzen fördern und beschäftigen

Praktische Anleitungen aus dem personenzentrierten Ansatz

Bibliografie

2024. 120 S., 30 Abb., kart.

Höhe/Breite: 24 cm / 17 cm

ISBN 978-3-432-11416-3 (Print)

24,99 € [D] • 25,70 € [A]

Verkaufshinweise

Wertvoller Leitfaden für pflegende Angehörige und professionell Pflegende

- Aktivierung und Beschäftigung von Menschen mit Demenz
- konkrete Anleitungen, viele Praxisbeispiele plus extra Übungsheft
- wissenschaftlich fundiert durch Erkenntnisse aus jahrelanger Demenzarbeit

Inhalt

Wie beschäftige und aktiviere ich Menschen mit Demenz? Dr. Joachim Heils Antwort darauf ist der "personenzentrierte" Ansatz. Er erklärt einprägsam, wie es gelingt, liebevoll mit demenzkranken Menschen verbunden zu bleiben, sie kognitiv zu fördern und ihre Lebensfreude zu bewahren, ohne die eigenen Bedürfnisse zu vernachlässigen. Von aktivierenden Spielen, über Wahrnehmungs- und Bewegungsübungen bis hin zu Anleitungen zur Biografie- und Erinnerungsarbeit erhalten pflegende Angehörige und professionell Pflegende konkrete Hilfen und wertvolle Tipps für den wertschätzenden Umgang mit dementen Menschen.

Thema

Gesundheit

Schlagwörter

Altenpflege, Förderung, Gedächtnistraining, Kommunikation, person centered care



Weitere Informationen unter:

<https://shop.thieme.de/Menschen-mit-Alzheimer-anderen-Demenzen-foerdern-und-beschaeftigen/9783432114163>

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

Bitte nutzen Sie unsere
zentralen Kontaktmöglich-
keiten im Verkauf:

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

Leitung Handelsverkauf

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

Team Ratgeber

Denise Klawonn
Tel. 0711/8931-170
denise.klawonn@thieme.de

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

Sales Managerin E-Books

Katharina Voß
Tel. 0711/8931-921
katharina.voss@thieme.de

Auslieferung Deutschland:

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

Vertretung Schweiz:

Buchzentrum AG
Industriestrasse Ost 10
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