

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

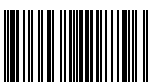
Die nicht-alkoholische Fettleber entsteht durch mangelnde Bewegung und ungünstige Ernährung, auch bei schlanken Menschen. Sie kann zur Hepatitis führen. Das Gute: Sie haben die Heilung selbst in der Hand. Zwei Experten für Hepatologie und Gastroenterologie an der Charité Berlin zeigen, wie's geht:

- 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

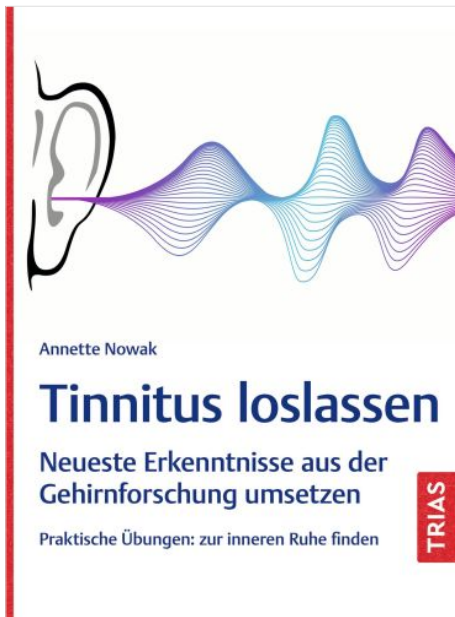
Bandscheibenvorfall, Rückenschmerzen, Wirbelsäule, Schulterschmerzen, Nackenschmerzen

**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

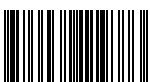
## Inhalt

„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.

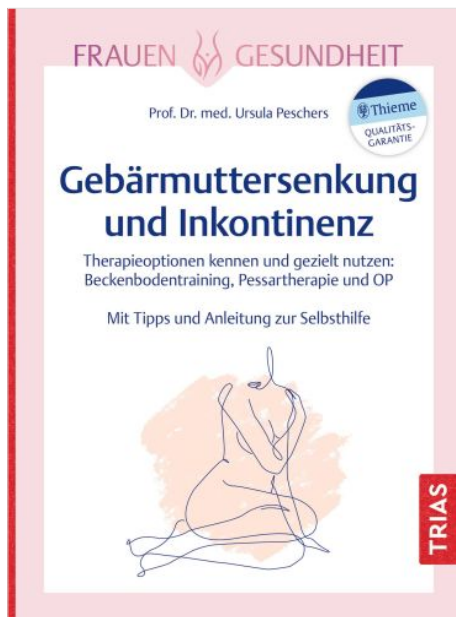
## Schlagwörter

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.

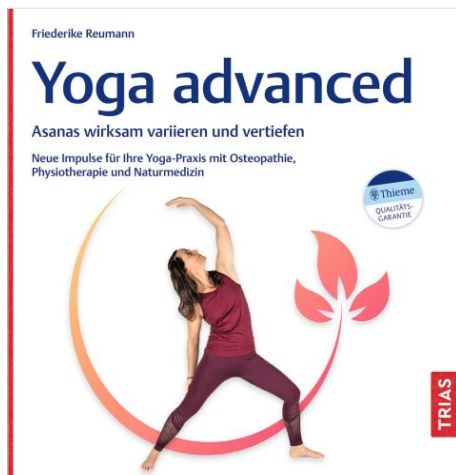
## Schlagwörter

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

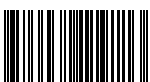
## Inhalt

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.

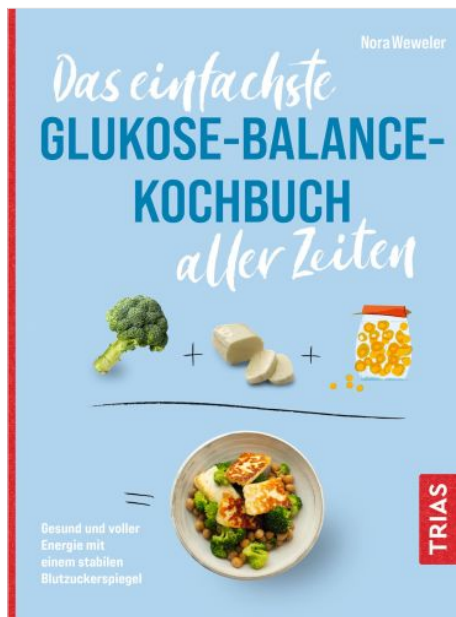
## Schlagwörter

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.

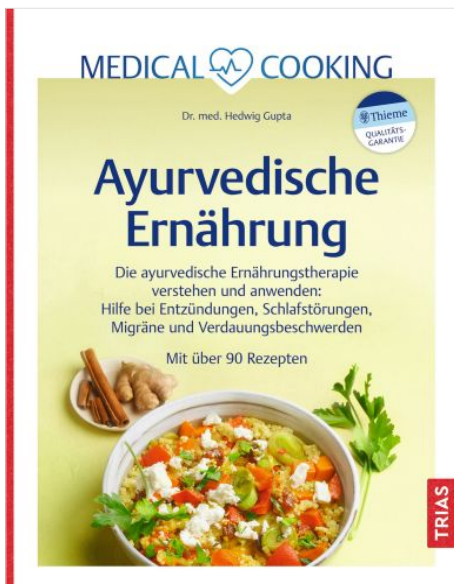
## Schlagwörter

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

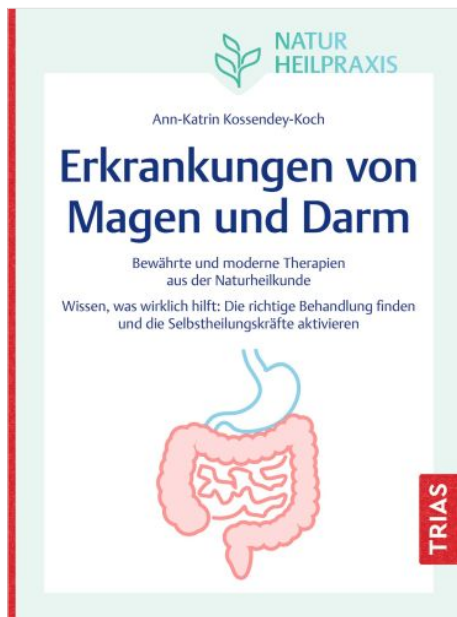
Arthrose, Abnehmen, Diabetes, Rheuma, Gicht

**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

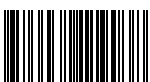
## Inhalt

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.

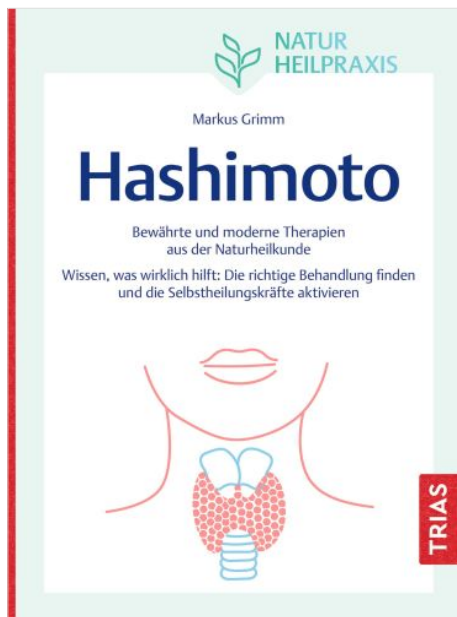
## Schlagwörter

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.

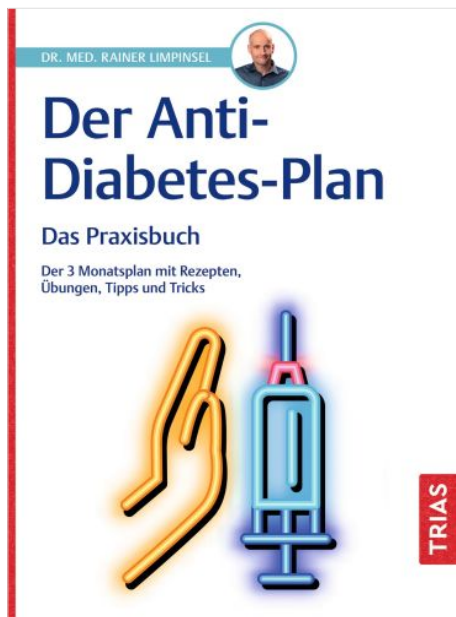
## Schlagwörter

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.

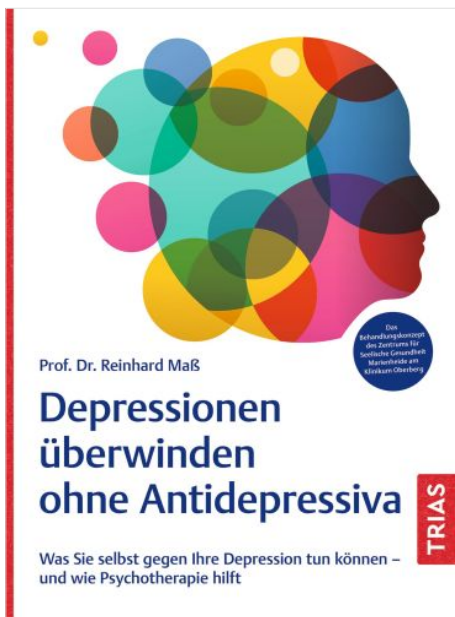
## Schlagwörter

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

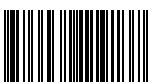
Wenn die Seele aus der Balance gerät, entstehen emotionale Belastung und Stress. Das führt häufig zu depressiven Verstimmungen, Ängsten und Schlafproblemen. Feldenkrais, eine sanfte Körpertherapie, hilft, Körper und Psyche in Einklang zu bringen. Präzise Bewegungsabläufe verbessern das Körpergefühl und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

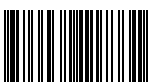
Werden Sie selbst aktiv gegen Kopfschmerzen! Die über 60 vorgestellten Übungen aus der Physiotherapie gehen Ihre individuellen Probleme ganzheitlich an. Sie finden Tipps und Übungen zur Muskelentspannung, zu verschiedenen Atemtechniken und zur langfristigen Verbesserung Ihrer körperlichen Fitness.

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.

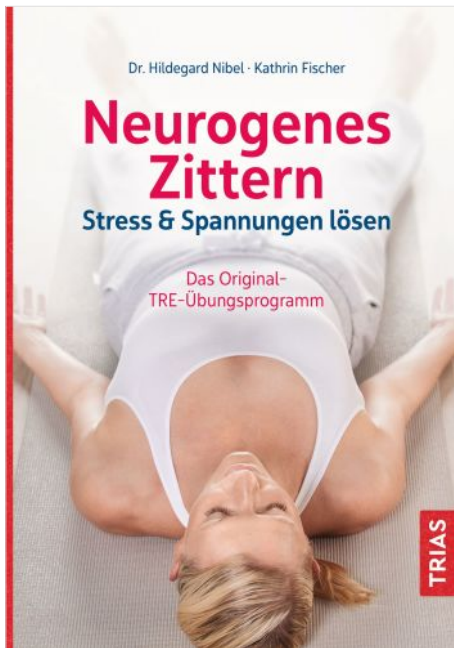
## **Schlagwörter**

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 Rezepten.

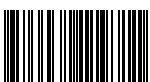
## **Thema**

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.

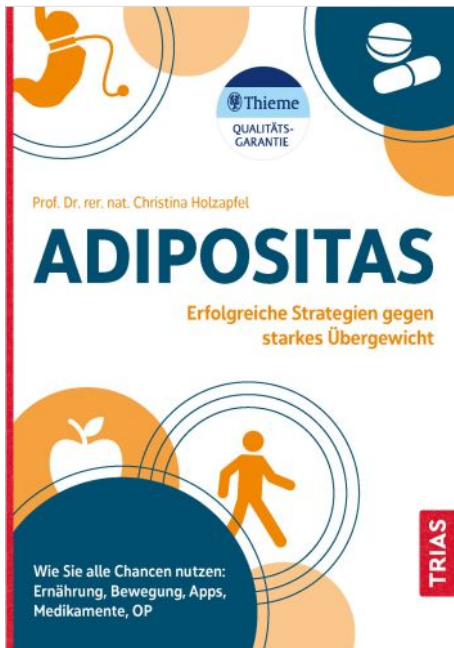
## Schlagwörter

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