TRIAS Vorschau Frühjahr 2027

TRIAS

TRIAS - Wissen, was gut tut! **Stuttgart, November 2026**

Liebe Buchhändlerinnen und Buchhändler,

Gesundheit ist längst mehr als ein Trend. Wie kann ich lange vital bleiben? Wie schütze ich meinen Körper vor Verschleiß? Welche Rolle spielen Ernährung, Hormone, Bewegung und mentale Balance für ein gesundes Leben bis ins hohe Alter? Zu all diesen Fragen haben wir für Sie und Ihre Kund*innen wieder ein spannendes Programm zusammengestellt.

Sie wissen es ja selbst: Besonders stark nachgefragt werden Themen wie gesundes Altern, Gelenkgesundheit, Prävention, Hormonbalance sowie alltagstaugliche Strategien für mehr Energie und Wohlbefinden.
Unsere Autorinnen und Autoren zeigen, wie sich Gelenke langfristig schützen lassen, welche Nährstoffe Frauen und auch Männer in unterschiedlichen Lebensphasen benötigen und warum hormonelle Gesundheit ein entscheidender Faktor für Leistungsfähigkeit und Lebensqualität sein kann.

Ein weiteres Schwerpunktthema bei uns dieses Mal: der Beckenboden. Frauenärztin Kerstin A. Brocker zeigt mögliche Ursachen von Problemen auf und gibt Tipps zur Selbsthilfe und erfolgreichem Training.

Besonders gefragt sind aktuell auch Titel rund um Stressmanagement und die Auswirkungen von Cortisol auf Schlaf, Gewicht, Leistungsfähigkeit und mentale Gesundheit. Unsere Hormon-Expertin und Bestsellerautorin Dr. med. Viktoria Schelle zeigt Frauen, wie sie ihre Stressachse wieder ins Gleichgewicht bringen können.

Nutzen Sie das wachsende Interesse an Gesundheit, Prävention und Longevity für Ihre Sortimentsgestaltung. Die vorgestellten Titel bieten nicht nur fundiertes Wissen, sondern begleiten Leserinnen und Leser auf ihrem Weg zu einem bewussteren, gesünderen und aktiveren Leben.

Wir wünschen Ihnen ein erfolgreiches Frühjahr!

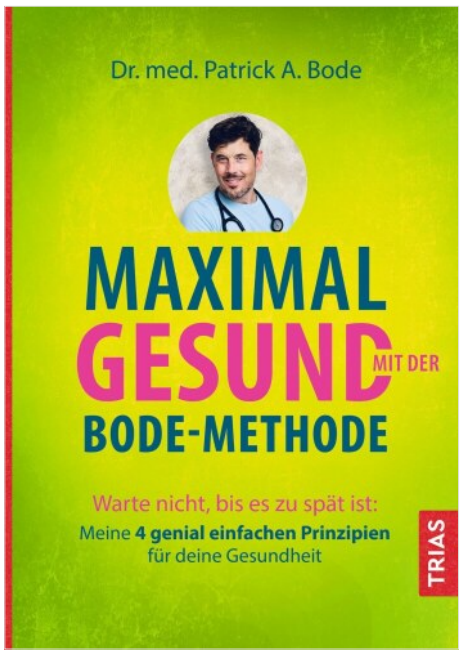
Herzliche Grüße,
Ihr **TRIAS Verkaufsteam**

TRIAS

Inhaltsverzeichnis

Maximal Gesund mit der Bode-Methode ★ 1
Gelenke retten statt ersetzen 2
Die Nährstoff- & Hormonstrategie für Männer 3
Let´s talk about Beckenboden 4
Cortisol Alarm 5
Herzratenvariabilität 6
TCM-Ernährung bei Endometriose 7
Soulful Aging. Ayurveda-Ernährung für die Lebensmitte 8
Wechseljahre - und plötzlich Diabetes 9
Ernährungs-Coach: Weg mit dem Bauchfett 10
Ernährungs-Coach Endometriose 11
Die gesündesten Airfryer Rezepte aller Zeiten 12
Das einfachste Ballaststoff-Kochbuch aller Zeiten 13
Das einfachste Anti-Entzündungs-Kochbuch aller Zeiten 14
Ständig Lust zu essen? 15
Ketogene Ernährung bei Depressionen und bipolaren Störungen 16
Kochbuch für Diabetes Typ 2 17
Diabetes zurück auf Null 18
Hormone in den Wechseljahren? 19
Beweglich statt beschwerlich in den Wechseljahren 20
Atmen für die Hormonbalance 21
Der Lipödem-Kompass 22
Neuro Soma - Selbstheilung aktivieren 23
Vagusnerv - Das Übungsbuch 24
Chronisch erschöpft? "Hol dir dein Leben zurück" 25
Medical Yoga 26
Der kleine Knie-Coach 27
Schmerzfreie Ferse 28
Augen in Topform 29
Mitochondrien - Kraftwerke des Körpers 30
Die unglaubliche Kraft der Stammzellen 31
Expertenwissen Nacken 32
Muskeln als Medizin 33

Änderungen und Irrtümer vorbehalten.
(Stand: 09.11.2026)



ET: 14. April 2027

Spitzentitel ★

Dr. med. Patrick Bode

Maximal Gesund mit der Bode-Methode

Warte nicht, bis es zu spät ist: Meine 4 genial einfachen Prinzipien für deine Gesundheit

Bibliografie

2027. 176 S., 50 Abb., kart.

Höhe/Breite: 24 cm / 17 cm

ISBN 978-3-432-12333-2 (Print)

24,00 € [D] 24,70 € [A]

Verkaufshinweise

Prävention ohne Ausreden: die Methode von Dr. Patrick Bode

- Charismatischer Autor mit großer Fangemeinde: 57.000 Follower auf Instagram
- Kardiologe und Notarzt: 25 Jahre Erfahrung und mitreißende Energie
- Mit Bode-Hacks, Selbsttests und konkretem 8-Wochen-Plan

Inhalt

Herzinfarkte und Schlaganfälle kommen nicht aus heiterem Himmel, sondern entwickeln sich über Jahre. Kardiologe und Notarzt Dr. Patrick Bode hat in mehr als 25 Jahren erlebt, was passiert, wenn Menschen ihre Gesundheit auf später verschieben. Mit seiner Mischung aus medizinischer Expertise und mitreißender Energie verpasst er den klassischen Prinzipien Ernährung, Aktivität, Regeneration und Lebensfreude ein Update: wie sich Stress reduzieren und die Herzratenvariabilität verbessern lässt, welche Ernährung Darm, Stoffwechsel und Herz schützt und welche Bewegung Ausdauer und Kraft fördert. Dazu Bode-Hacks, Selbsttests und ein 8-Wochen-Plan.

Thema

Gesundheit

Schlagwörter

Ratgeber, Gesundheit & Medizin, Beschwerden & Krankheiten, Herz & Kreislauf, Herz & Kreislauferkrankungen

TRIAS

Weitere Informationen unter:
https://shop.thieme.de/Maximal-Gesund-mit-der-Bode-Methode/9783432123332



ET: 17. März 2027

Werbeschwerpunkt

Dr. med. Meike Diessner

Gelenke retten statt ersetzen

Neue Injektionstherapien und natürliche Verfahren: Was wirklich hilft, um die OP zu vermeiden

Bibliografie

2027. 160 S., 55 Abb., kart.

Höhe/Breite: 24 cm / 17 cm

ISBN 978-3-432-12327-1 (Print)

26,00 € [D] 26,80 € [A]

Verkaufshinweise

Zwischen Physiotherapie und OP ist noch viel Luft

- Die modernen Injektionstherapien - von Hyaluron bis zu orthobiologischen Verfahren
- Kompass-Funktion: was wirkt, was nicht und wann der richtige OP-Zeitpunkt ist
- Von der Spiegel-Bestseller-Autorin mit Fanbase und starker Medienpräsenz

Inhalt

"Da müssen wir operieren." Doch muss das wirklich sein? Ob Arthrose in Knie, Hüfte, Schulter oder Händen, ob Knorpel- oder Meniskusschäden: Wenn bisherige Therapien nicht mehr helfen, steht irgendwann eine OP im Raum. Die Ärztin und Bestseller-Autorin Dr. med. Meike Diessner stellt die modernen Injektionstherapien vor - von Hyaluronsäure über orthobiologische Verfahren auf Eigenblutbasis und Kollageninjektionen bis zur Stammzelltherapie. Sie zeigt, was die Verfahren leisten, wann sie weniger sinnvoll sind und wie man mit Checklisten gut vorbereitet ins Arztgespräch geht. Dazu Training und antientzündliche Ernährung als begleitende Therapie.

Thema

Medizin, Gesundheit

Schlagwörter

Ratgeber, Gesundheit & Medizin, Ernährung, Beschwerden & Krankheiten, Diäten & spezielle Ernährungspläne

TRIAS

Weitere Informationen unter:
https://shop.thieme.de/Gelenke-retten-statt-ersetzen/9783432123271



ET: 13. Januar 2027

Werbeschwerpunkt

Davaroukas/Burkhardt/Neubauer

Die Nährstoff- & Hormonstrategie für Männer

Körperfett, Muskeln, Prostata, Libido, Haarwuchs optimieren

Bibliografie

2027. 176 S., 25 Abb., kart.

Höhe/Breite: 24 cm / 17 cm

ISBN 978-3-432-12330-1 (Print)

26,00 € [D] 26,80 € [A]

Verkaufshinweise

Das erste Nährstoff- und Hormonbuch speziell für Männer

- Hormone sind mehr als Testosteron: das Zusammenspiel verstehen
- Welche Laborwerte zählen und wie ein Hormon-Check-up abläuft
- Konkrete Untersuchungs- und Therapiepläne plus Hacks für den Alltag

Inhalt

Mehr Bauch, weniger Muskeln, dünneres Haar: Viele Männer bemerken die ersten Zeichen des Älterwerdens, oft begleitet von steigendem Blutdruck, schlechteren Blutzucker- und Blutfettwerten oder Problemen mit Libido und Prostata. Mit moderner Nährstoff- und Hormontherapie lässt sich hier viel erreichen - bisher fehlte ein Ratgeber, der sich gezielt an Männer richtet. Ein Urologe, eine Wissenschaftlerin und eine Medizinjournalistin schließen diese Lücke: Steckbriefe erklären das Zusammenspiel von Hormonen und Nährstoffen, dazu kommen die wirklich relevanten Laborwerte, konkrete Untersuchungs- und Therapiepläne sowie Hacks für Training und Ernährung.

Thema

Gesundheit

Schlagwörter

Ratgeber, Gesundheit & Medizin, Cholesterin & Fettstoffwechsel, Ernährung, Fatburner

TRIAS

Weitere Informationen unter:
https://shop.thieme.de/Die-Naehrstoff-Hormonstrategie-fuer-Maenner/9783432123301



ET: 17. Februar 2027

Werbeschwerpunkt

Prof. Dr. med. Kerstin A. Brocker

Let´s talk about Beckenboden

So wird er stark, dicht & sexy: Eine Frauenärztin spricht Klartext

Bibliografie

2027. 160 S., 20 Abb., kart.

Höhe/Breite: 24 cm / 17 cm

ISBN 978-3-432-12348-6 (Print)

24,00 € [D] 24,70 € [A]

Verkaufshinweise

Das Beckenboden-Buch einer Urogynäkologin

- Tabuthema Beckenboden: 30 bis 40 Prozent betroffen, kaum jemandEndlich spricht eine Expertin darüber
- Von Inkontinenz bis Organsenkung: Ursachen, Untersuchungen, Therapien
- Praktische Selbsthilfe - und wie das Arztgespräch gelingt

Inhalt

Ein paar Tropfen Urin beim Husten, ständige Blasenentzündungen, Schmerzen beim Sex: Rund 30 bis 40 Prozent der Frauen haben im Lauf ihres Lebens Beckenbodenbeschwerden - und viele trauen sich nicht, darüber zu sprechen. Frauenärztin Prof. Dr. Kerstin Brocker, spezialisiert auf Urogynäkologie, spricht endlich Klartext: einfühlsam, humorvoll und erfrischend offen. Sie erklärt, wie Schwangerschaft, Sport, Hormone oder schweres Tragen den Beckenboden belasten, welche Untersuchungen sinnvoll sind und welche Therapie wann passt. Dazu viele Tipps zur Selbsthilfe - von beckenbodenschonendem Niesen bis zum offenen Gespräch in der Sprechstunde.

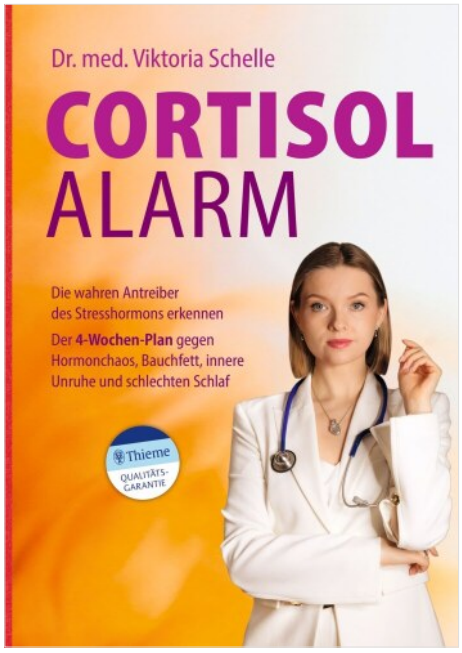
Thema

Gesundheit

Schlagwörter

Ratgeber, Gesundheit & Medizin, Schwangerschaft, Geburt, Frauen

TRIAS



ET: 12. Mai 2027

Empfehlungstitel

Dr. med. Viktoria Schelle

Cortisol Alarm

Die wahren Antreiber des Stresshormons erkennen. Der 4-Wochen-Plan gegen Hormonchaos, Bauchfett, innere Unruhe und schlechten Schlaf

Bibliografie

2027. 176 S., 15 Abb., kart.

Höhe/Breite: 21,7 cm / 16 cm

ISBN 978-3-432-12445-2 (Print)

22,00 € [D] 22,70 € [A]

Verkaufshinweise

Trendthema Cortisol: Stress und Bauchfett gezielt reduzieren

- Fakten statt Mythen: das komplexe Thema Cortisol differenziert beleuchtet
- Den natürlichen Cortisolrhythmus entschlüsseln - mit 4-Wochen-Programm
- Von Bestseller-Autorin und Hormon-Expertin Dr. med. Viktoria Schelle

Inhalt

Cortisol hat einen schlechten Ruf - zu Unrecht, denn ohne dieses Hormon würde der Körper keinen einzigen Tag überstehen. Das Problem beginnt, wenn es aus der Balance gerät: ständige Erschöpfung, innere Unruhe, ein wachsender Bauch trotz gesunder Ernährung. Hormon-Expertin Dr. med. Viktoria Schelle zeigt Frauen, wie sie ihre Stressachse wieder ins Gleichgewicht bringen. Sie erklärt, wie eng Östrogen und Insulin mit dem Cortisolspiegel zusammenspielen, warum Trends wie Nüchterntraining und Intervallfasten oft das Gegenteil bewirken und was an Cortisol-Detox und Ashwagandha dran ist. Dazu ein 4-Wochen-Reset für den Stoffwechsel.

Thema

Gesundheit

Schlagwörter

Hormone, Cortisol senken, Cortisol, Cortisolsenker, Burnout

TRIAS

Weitere Informationen unter:
https://shop.thieme.de/Cortisol-Alarm/9783432124452



ET: 12. Mai 2027

Empfehlungstitel

Nicole Franke-Gricksch

Herzratenvariabilität

Der Biohack für mehr Gesundheit. Die HRV verbessern: Regeneration und Leistungsfähigkeit optimieren

Bibliografie

2027. 176 S., 15 Abb., kart.

Höhe/Breite: 24 cm / 17 cm

ISBN 978-3-432-12336-3 (Print)

24,00 € [D] 24,70 € [A]

Verkaufshinweise

Das erste Anwenderbuch zur HRV - für Fachleute, Biohacker und Sportler

- Spannender Gesundheitsmarker: zeigt Stress an, bevor Symptome auftreten
- Zuverlässig messen und auswerten mit Smartphone, Wearable oder Profi-System
- Strategien zur Verbesserung: von einfach und kostenlos bis professionell

Inhalt

Das Herz schlägt nicht im Takt eines Metronoms. Die feinen Schwankungen zwischen den einzelnen Herzschlägen verraten viel darüber, wie gut der Körper mit Belastungen umgeht und wie schnell er sich erholt. Die Herzratenvariabilität (HRV) gilt als einer der spannendsten Gesundheitsmarker: Sie zeigt körperlichen und psychischen Stress an, lange bevor Symptome auftreten. HRV-Expertin Nicole Franke-Gricksch erklärt, wie sich die HRV per Smartphone, Wearable oder professionellem Messsystem erfassen und auswerten lässt und wie sich Training, Schlaf und Erholung daran ausrichten lassen. Dazu Strategien von Waldbaden und Musikhören bis zu Vagusnerv-Stimulation.

Thema

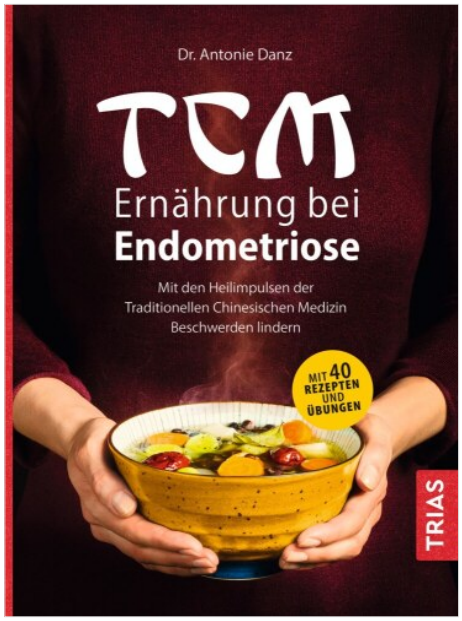
Gesundheit

Schlagwörter

Ratgeber, Gesundheit & Medizin, Beschwerden & Krankheiten, Herz & Kreislauf, Herzinfarkt

TRIAS

Weitere Informationen unter:
https://shop.thieme.de/Herzratenvariabilitaet/9783432123363



ET: 14. April 2027

Dr. Antonie Danz

TCM-Ernährung bei Endometriose

Mit den Heilimpulsen der Traditionellen Chinesischen Medizin Beschwerden lindern. Mit 40 Rezepten und Übungen

Bibliografie

2027. 160 S., 25 Abb., kart.

Höhe/Breite: 21,7 cm / 16 cm

ISBN 978-3-432-12276-2 (Print)

24,00 € [D] 24,70 € [A]

Verkaufshinweise

Endometriose neu betrachtet: der ganzheitliche Ansatz der TCM

- 2 bis 4 Millionen Frauen betroffen - ein stark wachsendes Thema
- Ernährungswissenschaft trifft jahrtausendealtes Erfahrungswissen der TCM
- Über 40 wärmende Rezepte und Übungen für Frauen, die schon viel ausprobiert haben

Inhalt

Die Traditionelle Chinesische Medizin betrachtet Endometriose und Adenomyose aus einem anderen Blickwinkel als die westliche Medizin: Die Ursache von Schmerzen, Verdauungsproblemen, Blutungsstörungen und Erschöpfung liegt oft in einer Stagnation von Qi, der aktivierenden Lebensenergie, und einem Stau des Blutes. Ernährungswissenschaftlerin Dr. Antonie Danz verbindet aktuelle Erkenntnisse mit dem jahrtausendealten Erfahrungswissen der TCM. Wärmende Suppen, Kraftbrühen sowie Gemüse- und Getreidegerichte harmonisieren den Energiefluss und stärken die Mitte. Dazu kleine Wahrnehmungs-Übungen für mehr Achtsamkeit im Alltag.

Thema

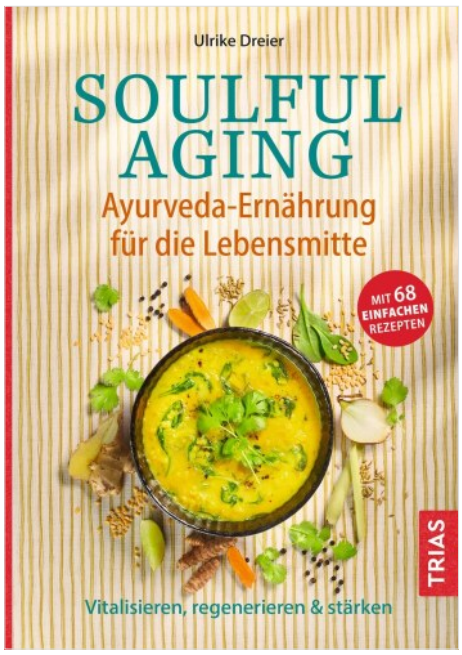
Gesundheit

Schlagwörter

Ratgeber, Gesundheit & Medizin, Naturmedizin & alternative Heilmethoden, Ernährung, Beschwerden & Krankheiten

TRIAS

Weitere Informationen unter:
https://shop.thieme.de/TCM-Ernaehrung-bei-Endometriose/9783432122762



ET: 17. Februar 2027

Ulrike Dreier
Soulful Aging. Ayurveda-Ernährung für die Lebensmitte
Vitalisieren, regenerieren & stärken. Mit 68 einfachen Rezepten

Bibliografie
2027. 144 S., 40 Abb., kart.
Höhe/Breite: 24 cm / 17 cm
ISBN 978-3-432-12258-8 (Print)
22,00 € [D] 22,70 € [A]

Verkaufshinweise

Healthy Aging ohne Optimierungsdruck: Ayurveda für die Lebensmitte
- Jahrtausendealtes Ayurveda-Wissen trifft aktuelle Longevity-Forschung
- Über 50 einfache Rezepte, gut in den westlichen Alltag integrierbar
- Von der Autorin des Erfolgstitels "Das einfachste Ayurveda-Kochbuch aller Zeiten"

Inhalt

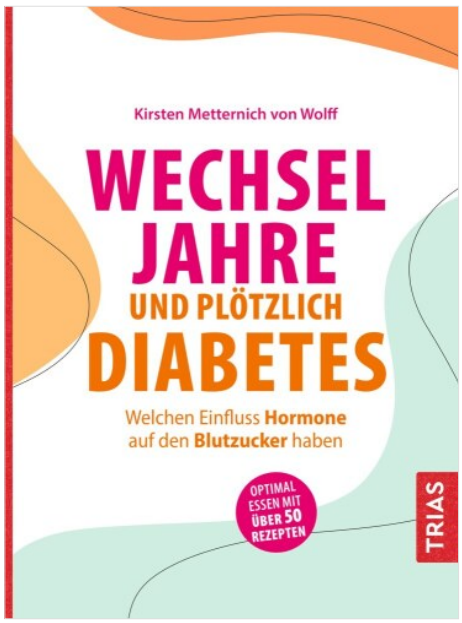
Superfoods, Supplements, Anti-Aging-Routinen: Viele Frauen versuchen, das Älterwerden mit immer neuen Maßnahmen aufzuhalten - und spüren vor allem zusätzlichen Druck. Soulful Aging zeigt einen anderen Weg. Ayurveda-Expertin Ulrike Dreier verbindet jahrtausendealtes Heilwissen mit modernen Erkenntnissen der Longevity-Forschung, ideal für die Lebensmitte, wenn sich Schlaf, Energie und Belastbarkeit verändern. Im Mittelpunkt steht Rasayana, die ayurvedische Verjüngung: Lebensmittel, Gewürze und Kräuter, die das Gewebe regenerieren und die Immunkraft stärken. Dazu über 50 einfache Rezepte, von warmen Eintöpfen bis zum Getreidefrühstück.

Thema

Lifestyle

Schlagwörter

Ratgeber, Gesundheit & Medizin, Ernährung, Frauen, Diäten & spezielle Ernährungspläne



ET: 12. Mai 2027

Kirsten Metternich von Wolff

Wechseljahre - und plötzlich Diabetes

Welchen Einfluss Hormone auf den Blutzucker haben. Optimal essen mit über 50 Rezepten

Bibliografie

2027. 160 S., 36 Abb., kart.

Höhe/Breite: 21,7 cm / 16 cm

ISBN 978-3-432-12225-0 (Print)

24,00 € [D] 24,70 € [A]

Verkaufshinweise

Der erste Diabetesratgeber speziell für Frauen in den Wechseljahren

- Warum Wechseljahre und Diabetes häufiger zusammenhängen, als viele ahnen
- Die BEB-Methode: Ballaststoffe, Eiweiß und Bewegung
- Über 50 Rezepte, die Blutzuckerbalance und Genuss verbinden

Inhalt

Hitzewallungen, schlechter Schlaf, Stimmungsschwankungen - diese Symptome der Wechseljahre kennen viele Frauen. Doch wenn plötzlich auch die Blutzuckerwerte außer Kontrolle geraten, ist die Sorge groß. Tatsächlich erkranken viele Frauen rund um die Wechseljahre erstmals an Diabetes. Diätassistentin Kirsten Metternich von Wolff erklärt, wie weibliche Hormone, Insulin und Blutzucker zusammenhängen, und setzt auf die BEB-Methode: Ballaststoffe, Eiweiß und Bewegung. Über 50 Rezepte wirken positiv auf Hormonbauch, Fettleber und Blutzucker. Dazu moderates Muskeltraining, einfache Entspannungsübungen und Tipps für erholsamen Schlaf.

Thema

Gesundheit

Schlagwörter

Ratgeber, Gesundheit & Medizin, Ernährung, Beschwerden & Krankheiten, Diäten & spezielle Ernährungspläne



ET: 17. Februar 2027

Dipl. oec. troph. Anne Iburg

Ernährungs-Coach: Weg mit dem Bauchfett

Der flexible Ernährungsplan - einfach, praktisch, gesund. MIt 53 Rezepten

Bibliografie

2027. 144 S., 80 Abb., kart.

Höhe/Breite: 21,7 cm / 16 cm

ISBN 978-3-432-12321-9 (Print)

22,00 € [D] 22,70 € [A]

Verkaufshinweise

Adaptiv, praktisch & motivierend: Die neue TRIAS Ernährungsreihe

- Schritt für Schritt die eigenen Ziele finden und umsetzen
- 53 alltagstaugliche Rezepte - jedes mit Foto
- Viszerales Fett reduzieren, Insulinresistenz und Fettleber verbessern

Inhalt

Viszerales Bauchfett gilt als einer der größten Risikofaktoren für Diabetes, Fettleber und Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Um es gezielt loszuwerden, braucht es keinen Perfektionismus, sondern einen Plan, der im Alltag funktioniert. Genau das leistet dieser Ernährungs-Coach: Er begleitet wie eine persönliche Beratung - strukturiert, flexibel, motivierend. Nach der 80:20-Regel gelingt die Umstellung ohne Verbote, Quick-Wins sorgen für schnell spürbare Erfolge. Dazu kommen die wichtigsten Ernährungstricks für eine schlanke Taille und 53 Rezepte, die auch an stressigen Tagen funktionieren - jedes mit Foto und austauschbaren Zutaten.

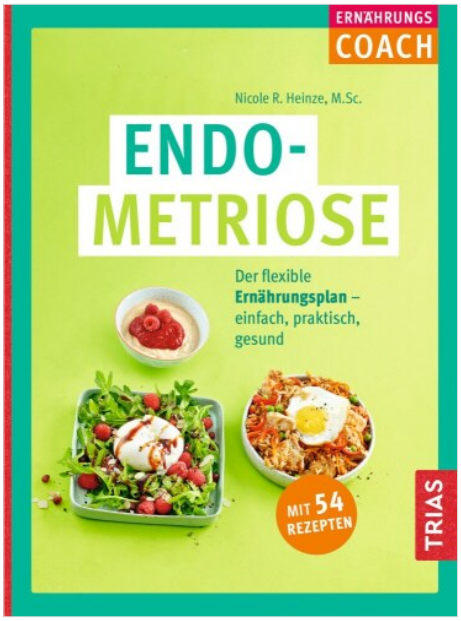
Thema

Gesundheit

Schlagwörter

Ernährung, Gesunde Ernährung, Diäten & spezielle Ernährungspläne, Schlanke & Gesunde Küche, Frauen

Weitere Informationen unter:
https://shop.thieme.de/Ernaehrungs-Coach-Weg-mit-dem-Bauchfett/9783432123219



ET: 13. Januar 2027

Nicole Heinze

Ernährungs-Coach Endometriose

Der flexible Ernährungsplan - einfach, praktisch, gesund. Mit 54 Rezepten

Bibliografie

2027. 144 S., 80 Abb., kart.

Höhe/Breite: 21,7 cm / 16 cm

ISBN 978-3-432-12234-2 (Print)

22,00 € [D] 22,70 € [A]

Verkaufshinweise

Adaptiv, praktisch & motivierend: Die neue TRIAS Ernährungsreihe

- Schritt für Schritt die eigenen Ziele finden und umsetzen
- 54 alltagstaugliche Rezepte - jedes mit Foto
- Schmerzen, Endobelly, Krämpfe und Entzündungen lindern

Inhalt

Endometriose und Adenomyose bedeuten für viele Frauen Schmerzen, Krämpfe und Endobelly. Eine gezielte Ernährungstherapie kann die Entzündungen spürbar lindern - dafür braucht es keinen Perfektionismus, sondern einen Plan, der im Alltag funktioniert. Genau das leistet dieser Ernährungs-Coach: Er begleitet wie eine persönliche Beratung - strukturiert, flexibel, motivierend. Nach der 80:20-Regel gelingt die Umstellung ohne Druck, Quick-Wins sorgen für schnell spürbare Verbesserungen. Dazu medizinisches Basiswissen zu Endometriose und Adenomyose sowie 54 Rezepte, die auch in stressigen Phasen funktionieren - jedes mit Foto.

Thema

Gesundheit

Schlagwörter

Ratgeber, Ernährung, Gesundheit & Medizin, Diäten & spezielle Ernährungspläne, Beschwerden & Krankheiten

TRIAS

Weitere Informationen unter:
https://shop.thieme.de/Ernaehrungs-Coach-Endometriose/9783432122342



ET: 13. Januar 2027

Lisa Shelton

Die gesündesten Airfryer Rezepte aller Zeiten

Einfache Gerichte aus der Heißluftfritteuse - mit maximal 6 Zutaten

Bibliografie

2027. 128 S., 60 Abb., kart.

Höhe/Breite: 21,7 cm / 16 cm

ISBN 978-3-432-12285-4 (Print)

20,00 € [D] 20,60 € [A]

Verkaufshinweise

Neu in der Erfolgsreihe: Trendthema Airfryer, konsequent gesund

- Mehr als Pommes: Gemüse, Hülsenfrüchte, Quinoa und gute Öle
- 50 schnelle Rezepte mit maximal 6 Zutaten - ohne Industriezucker und Fertigprodukten
- Airfryer-Basics: die richtigen Fette, Temperaturen und Garzeiten

Inhalt

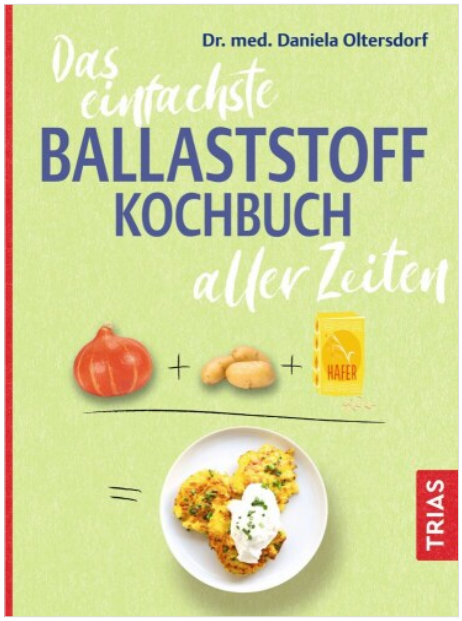
Der Airfryer kann viel mehr als Pommes und Chicken Wings. Hier stehen knackiges Gemüse, Hülsenfrüchte, Quinoa und Buchweizen, frische Kräuter und hochwertige Öle im Mittelpunkt - die Heißluftfritteuse sorgt für Aroma, Knusprigkeit und Tempo. Alle 50 Rezepte mit maximal 6 Zutaten und minimalem Zeitaufwand, von geröstetem Radicchio mit Pinienkernen bis zu Cheesecake-Muffins mit Beeren. Sie liefern Proteine, Ballast- und Nährstoffe, halten den Blutzucker stabil und sind ohne Industriezucker und Fertigprodukte . Dazu das nötige Airfryer-Wissen: welche Fette sich eignen, welche Temperaturen und Garzeiten optimal sind.

Thema

Lifestyle

Schlagwörter

Ratgeber, Ernährung, Diäten & spezielle Ernährungspläne, Entschlacken & Entgiften, Airfryer



ET: 17. März 2027

Dr. med. Daniela Oltersdorf
Das einfachste Ballaststoff-Kochbuch aller Zeiten

Bibliografie
2027. 128 S., 55 Abb., kart.
Höhe/Breite: 21,7 cm / 16 cm
ISBN 978-3-432-12357-8 (Print)
20,00 € [D] 20,60 € [A]

Verkaufshinweise

Neu in der Erfolgsreihe: Aus Ballaststoffen wird High Fiber
- So klappt es ganz einfach mit mindestens 30 g Ballaststoffen am Tag
- 50 schnelle Rezepte mit maximal 6 Zutaten - minimaler Aufwand, maximal sättigend
- Heimische Pflanzen im Vordergrund, dazu der Extra-Booster Akazienfaser

Inhalt

Fiber? Gemeint sind die guten alten Ballaststoffe, und die können viel mehr, als ihr angestaubter Name vermuten lässt: Sie stärken Mikrobiom und Verdauung, halten den Blutzucker stabil, beugen Heißhunger vor und sättigen lange. Langfristig schützen sie sogar vor Diabetes, Bluthochdruck und Krebs. Doch mindestens 30 Gramm am Tag zu erreichen, ist gar nicht so einfach. Mit diesem Kochbuch gelingt es ganz leicht: Dr. Daniela Oltersdorf setzt auf heimische Pflanzen wie Äpfel, Beeren, Hülsenfrüchte, Kohl, Haferflocken und abgekühlte Kartoffeln. Jedes der 50 Rezepte kommt mit maximal 6 Zutaten aus und ist in wenigen Minuten fertig.

Thema

Gesundheit, Lifestyle

Schlagwörter

Ratgeber, Ernährung, Diäten & spezielle Ernährungspläne, Schlanke & Gesunde Küche, Entschlacken & Entgiften



ET: 13. Januar 2027

Dipl. oec. troph. Bettina Snowdon
Das einfachste Anti-Entzündungs-Kochbuch aller Zeiten

Bibliografie
2027. 124 S., 60 Abb., kart.
Höhe/Breite: 23 cm / 22 cm
ISBN 978-3-432-12222-9 (Print)
22,00 € [D] 22,70 € [A]

Verkaufshinweise

Neu in der Erfolgsreihe: antientzündlich essen mit nur 6 Zutaten
- Stille Entzündungen stoppen, bevor sie Krankheiten auslösen
- 50 schnelle Rezepte: Frühstück, Suppen, Salate to go, Sweets
- Die 9 besten antioxidativen Zutaten - von Heidelbeere bis Kurkuma

Inhalt

Still, aber gefährlich: Silent Inflammation richtet über Jahre Schäden an, die lange unbemerkt bleiben - bis sie sich als Erschöpfung, Verdauungs- oder Gelenkbeschwerden zeigen oder Diabetes, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Depressionen begünstigen. Eine antientzündliche Ernährung wirkt gezielt dagegen. Wie einfach das im Alltag gelingt, zeigt Ernährungswissenschaftlerin Bettina Snowdon mit 50 Rezepten, die mit maximal 6 Zutaten auskommen und in wenigen Minuten fertig sind: proteinreiche Frühstücke, Suppen, Shakes, Salate to go und Sattmacher. Dazu die 9 besten antioxidativen Zutaten von Heidelbeere bis Kurkuma und ein cleverer Vorratsplan.

Thema

Gesundheit, Lifestyle

Schlagwörter

Ratgeber, Ernährung, Gesundheit & Medizin, Diäten & spezielle Ernährungspläne, Beschwerden & Krankheiten



ET: 13. Januar 2027

Laura Merten

Ständig Lust zu essen?

Wie Hormone, Mikrobiom und Gene Appetit und Sättigung beeinflussen. Entspannt essen: Strategien & Tipps

Bibliografie

2027. 176 S., 15 Abb., kart.

Höhe/Breite: 21,7 cm / 16 cm

ISBN 978-3-432-12309-7 (Print)

22,00 € [D] 22,70 € [A]

Verkaufshinweise

Food Noise verstehen - raus aus dem Stress mit dem Essen

- Wie Hormone, Gene und Mikrobiom den Appetit steuern
- Die vier Bausteine einer wirklich sättigenden Mahlzeit
- Alltagsstrategien ohne Schuldgefühle, plus Rezept-Baukästen

Inhalt

Kaum ist die Mahlzeit vorbei, kreisen die Gedanken schon um den nächsten Snack. Wer das kennt, ist nicht willensschwach: Hinter Hunger, Appetit und Sättigung steckt ein Zusammenspiel aus Hormonen, Genen, Emotionen und Mikrobiom. Ernährungswissenschaftlerin Laura Merten erklärt verständlich, wie diese Systeme arbeiten und woran man erkennt, ob hinter dem Essverlangen Food Noise, Stress, Schlafmangel oder der Zyklus steckt. Dazu kommen die vier Bausteine einer wirklich sättigenden Mahlzeit, alltagstaugliche Strategien ohne Diätlogik und Schuldgefühle sowie kreative Baukastenrezepte für Bowls, Sandwiches und Getreidesalate.

Thema

Gesundheit

Schlagwörter

Ratgeber, Ernährung, Diäten & spezielle Ernährungspläne, Gesunde Ernährung, Andere (Gesunde Ernährung)



ET: 16. Juni 2027

Karina Haufe

Ketogene Ernährung bei Depressionen und bipolaren Störungen

Gezielte Ernährungstherapie: Mit praktischer Anleitung und Rezepten für den Einstieg

Bibliografie

2027. 160 S., 38 Abb., kart.

Höhe/Breite: 24 cm / 17 cm

ISBN 978-3-432-12279-3 (Print)

24,00 € [D] 24,70 € [A]

Verkaufshinweise

Das erste praxisnahe Buch zur ketogenen Ernährung bei psychiatrischen Erkrankungen

- Hochaktuell: der neue Ansatz der metabolischen Psychiatrie
- Neue Perspektiven, wenn klassische Behandlungen allein nicht ausreichen
- Ernährungspläne und 50 Rezepte für den Einstieg

Inhalt

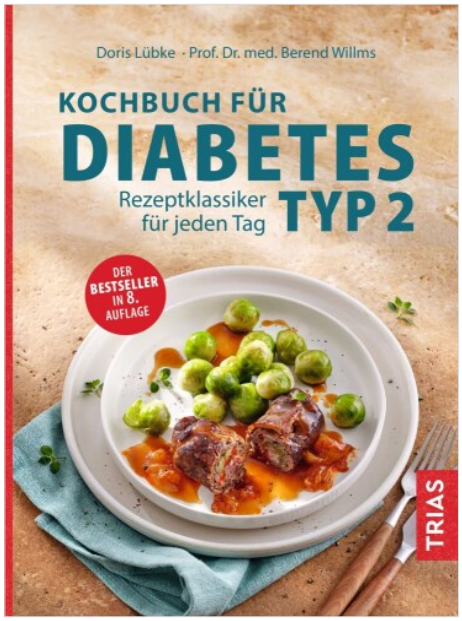
Depressionen und bipolare Störungen können den Alltag stark belasten. Die junge metabolische Psychiatrie eröffnet neue Perspektiven: Sie zeigt, wie eng Stoffwechsel und psychische Gesundheit zusammenhängen. Immer mehr Studien weisen darauf hin, dass eine ketogene Ernährung, also eine Kost mit sehr wenigen Kohlenhydraten, die Behandlung unterstützen kann - sie wirkt auf Neurotransmitter, Signalübertragung und Gehirnstoffwechsel. Betroffene können so selbst aktiv werden und ihre Behandlung sinnvoll ergänzen. Psychologin Karina Haufe zeigt, wie das als Dauerernährung oder als Phase gelingt: mit geeigneten Lebensmitteln, Ernährungsplänen und 50 Rezepten.

Thema

Gesundheit

Schlagwörter

Ratgeber, Psychologie & Hilfe, Probleme & Krankheiten, Ernährung, Diäten & spezielle Ernährungspläne



ET: 17. Februar 2027

Doris Lübke & Prof. Dr. med. Berend Willms
Kochbuch für Diabetes Typ 2
Rezeptklassiker für jeden Tag

Bibliografie
2027. 264 S., 50 Abb., kart.
Höhe/Breite: 21,7 cm / 16 cm
ISBN 978-3-432-12345-5 (Print)
24,00 € [D] 24,70 € [A]

Verkaufshinweise

Beliebter TRIAS Klassiker in 8. Auflage
- 300 alltagstaugliche Rezepte der bürgerlichen Küche
- Küchenpraxis: Lieblingsgerichte blutzuckerfreundlich optimieren
- Kompaktwissen: aktuelle Therapien inkl. Abnehmspritzen

Inhalt

Deftige Eintöpfe, pikante Fleischgerichte, süße Mehlspeisen - moderne Diabetestherapie erlaubt heute deutlich mehr Genuss als früher. Die aktualisierte Neuauflage dieses Standardwerks verbindet zeitgemäße Ernährungsempfehlungen mit traditioneller Küche.

- 300 Rezepte: abwechslungsreich, ausgewogen und alltagstauglich vom Frühstück bis zum Abendessen.
- Küchenpraxis: clevere Kniffe machen Lieblingsgerichte leichter und blutzuckerfreundlicher.
- Kompaktwissen Diabetes: aktuelle Medikamente und Therapien - von bewährten Ansätzen bis zu den diskutierten Abnehmspritzen.

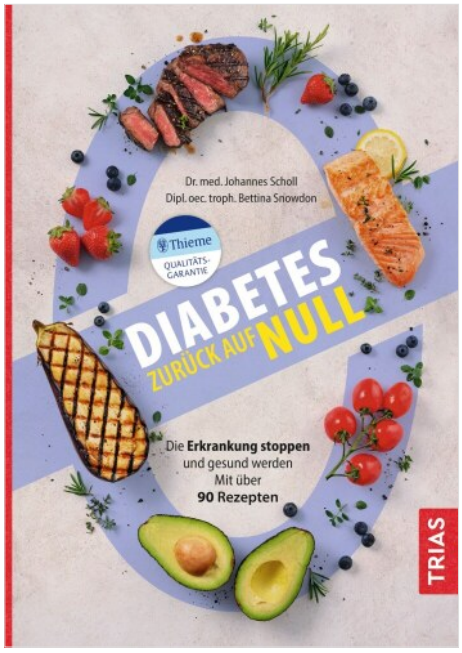
Mit Extra: Abnehmen bei Diabetes Typ 2 - Schritt für Schritt zum Wunschgewicht.

Thema

Gesundheit, Lifestyle

Schlagwörter

Ratgeber, Ernährung, Gesundheit & Medizin, Diäten & spezielle Ernährungspläne, Beschwerden & Krankheiten



ET: 17. Februar 2027

Dr. med. Johannes Scholl & Dipl. oec. troph. Bettina Snowdon

Diabetes zurück auf Null

Die Erkrankung stoppen und gesund werden. Mit über 90 Rezepten

Bibliografie

2027. 224 S., 54 Abb., kart.

Höhe/Breite: 24 cm / 17 cm

ISBN 978-3-432-12261-8 (Print)

26,00 € [D] 26,80 € [A]

Verkaufshinweise

Diabetes Typ 2: Neue Wege in der Ernährung und Bewegung

- Aktualisiert: mit kritischer Einordnung der Abnehmspritzen
- Personalisiert: Therapie nach Typ-2-Untergruppen
- Anders essen und bewegen: großer Ernährungsteil mit über 100 Low Carb-Rezepten

Inhalt

Typ-2-Diabetes ist kein Schicksal: Dr. Johannes Scholl zeigt auf Basis neuer Studien, wie sich der Kreislauf aus hohen Insulinspiegeln und Fettleber durchbrechen lässt - oft schon nach wenigen Wochen. Auch bei Prädiabetes ein wirksamer Weg zur Normalisierung des Zuckerstoffwechsels.

- Individuell statt pauschal: Empfehlungen anhand der Typ2-Untergruppen,
- Anders essen und bewegen: Low Carb, Intervallfasten und die richtige Kombination aus Ausdauer- und Krafttraining,
- Großer Rezeptteil: Über 100 schnelle und alltagstaugliche Low Carb-Rezepte,
- Neu: Kritische Einordnung der Abnehmspritze.

Thema

Gesundheit

Schlagwörter

Ratgeber, Gesundheit & Medizin, Beschwerden & Krankheiten, Diabetes, Ozempic

TRIAS

Weitere Informationen unter:
https://shop.thieme.de/Diabetes-zurueck-auf-Null/9783432122618



ET: 14. April 2027

Prof. Dr. med. Michael Ludwig

Hormone in den Wechseljahren?

Wann Hormone eine gute Option sind - und wann nicht. Wie Sie die richtige Entscheidung treffen.

Bibliografie

2027. 176 S., 10 Abb., kart.

Höhe/Breite: 24 cm / 17 cm

ISBN 978-3-432-12288-5 (Print)

24,00 € [D] 24,70 € [A]

Verkaufshinweise

Soll ich Hormone nehmen? Wissenschaftlich fundierte Antworten

- Dauer-Trendthema: rund 9 Millionen Frauen in Deutschland sind in den Wechseljahren
- Nutzen und Risiken einschätzen und den individuell richtigen Weg finden
- Von der Hormontherapie bis zu pflanzlichen Alternativen

Inhalt

Hitzewallungen, Schlafprobleme, Stimmungsschwankungen: Viele Frauen fragen sich, ob sie während der Wechseljahre Hormone brauchen oder ob es auch ohne geht. Eine pauschale Antwort gibt es nicht, denn was hilft, hängt von den Beschwerden, der Gesundheit und den eigenen Wünschen ab. Prof. Michael Ludwig, Experte für gynäkologische Endokrinologie, bringt den Stand der Wissenschaft verständlich auf den Punkt. Er erklärt, welche Beschwerden hormonbedingt sind, was Studien zur Wirksamkeit zeigen und wie sich Risiken für Brustkrebs und Herz-Kreislauf-Erkrankungen bewerten lassen. Dazu alle Optionen von bioidentischen Hormonen bis zu pflanzlichen Alternativen.

Thema

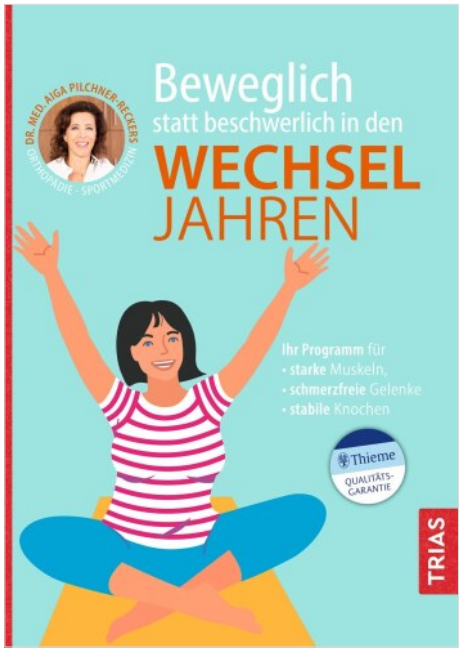
Gesundheit

Schlagwörter

Ratgeber, Gesundheit & Medizin, Frauen, Wechseljahre, Progesteron

TRIAS

Weitere Informationen unter:
https://shop.thieme.de/Hormone-in-den-Wechseljahren/9783432122885



ET: 12. Mai 2027

Dr. med. Aiga Pilchner-Reckers

Beweglich statt beschwerlich in den Wechseljahren

Ihr Programm für starke Muskeln, schmerzfreie Gelenke, stabile Knochen

Bibliografie

2027. 160 S., 100 Abb., kart.

Höhe/Breite: 24 cm / 17 cm

ISBN 978-3-432-12273-1 (Print)

24,00 € [D] 24,70 € [A]

Verkaufshinweise

Der einzigartige Ansatz aus Orthopädie, Sportmedizin und Hormonmedizin

- Gelenkschmerzen, Muskelabbau, Osteoporose: die hormonellen Ursachen verstehen
- Mit Krafttraining, knochenstarker Ernährung und Mikronährstoffen aktiv werden
- Von der Ärztin hinter dem Webinar "Wechseljahre in Balance"

Inhalt

Wenn in der Menopause Östrogen und Progesteron sinken, verändert sich nicht nur der Zyklus. Plötzlich schmerzen die Gelenke, die Muskeln bauen ab statt auf, und bei manchen Frauen sinkt die Knochendichte bis zur Osteoporose. Dr. med. Aiga Pilchner-Reckers verbindet Orthopädie, Sportmedizin und Hormonmedizin zu einem einzigartigen Ansatz. Sie erklärt, wie ein sinkender Hormonspiegel Muskelkraft, Gelenkgesundheit und Knochendichte beeinflusst, und zeigt, wie gezieltes Krafttraining, knochenstarke Ernährung, Mikronährstoffe und gutes Stressmanagement den Körper stärken. Dazu ein alltagstaugliches Programm für Ernährung und Bewegung.

Thema

Gesundheit

Schlagwörter

Gesundheit & Medizin, Frauen, Wechseljahre, Schmerzen & ihre Behandlung, Osteoporose

TRIAS

Weitere Informationen unter:
https://shop.thieme.de/Beweglich-statt-beschwerlich-in-den-Wechseljahren/9783432122731



ET: 17. Februar 2027

Dr. Nadja Grap

Atmen für die Hormonbalance

Nervensystem und Hormone natürlich regulieren. Effektive Atemtechniken für Schilddrüse, Zyklus, Wechseljahre & Schlaf

Bibliografie
2027. 128 S., 30 Abb., kart.
Höhe/Breite: 21,7 cm / 16 cm
ISBN 978-3-432-12303-5 (Print)
20,00 € [D] 20,60 € [A]

Verkaufshinweise

Neuer Ansatz: Atemtechniken gezielt gegen Hormonbeschwerden

- Zu jedem Beschwerdebild die passende Technik - von PMS bis Hashimoto
- Werkzeugkasten zur hormonellen Selbstregulation, ganz ohne Hilfsmittel
- Fundiert erklärt von einer Biologin und Hormon-Coach

Inhalt

Müdigkeit, Reizbarkeit, Beschwerden rund um Zyklus, Schilddrüse oder Wechseljahre: Hormonelle Dysbalancen zeigen sich auf viele Arten. Dass sich der Atem gezielt dagegen einsetzen lässt, ist neu - Biologin und Hormon-Coach Dr. Nadja Grap ordnet Atemtechniken erstmals systematisch einzelnen Beschwerdebildern zu. Sie erklärt, wie Atmung, Nervensystem und Hormone zusammenhängen und wie sich das auf Schlaf, Stress und Stoffwechsel auswirkt. Für viele Beschwerdebilder gibt es die passende Übung: kühlende Techniken bei Hitzewallungen, Vagus-Übungen bei Schlafproblemen, Bienensummen bei Schilddrüsenunterfunktion.

Thema

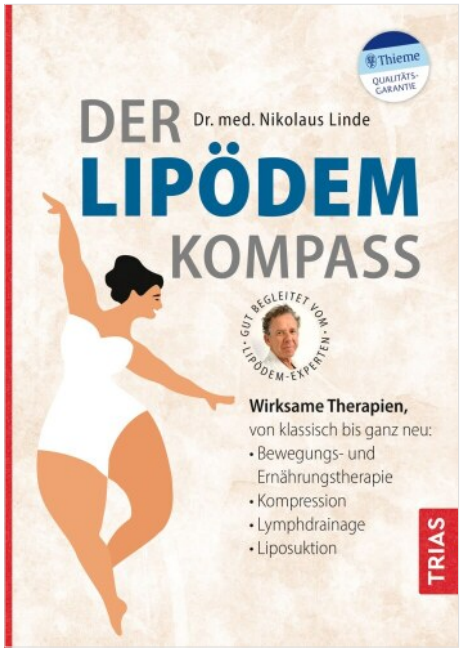
Gesundheit

Schlagwörter

Ratgeber, Gesundheit & Medizin, Hormone, Frauen, Menstruation

TRIAS

Weitere Informationen unter:
https://shop.thieme.de/Atmen-fuer-die-Hormonbalance/9783432123035



ET: 13. Januar 2027

Dr. med. Nikolaus Linde

Der Lipödem-Kompass

Wirksame Therapien, von klassisch bis ganz neu: Bewegungs- und Ernährungstherapie, Kompression, Lymphdrainage, Liposuktion. Gut begleitet vom Lipödem-Experten Dr. med. Nikolaus Linde

Bibliografie

2027. 240 S., 30 Abb., kart.

Höhe/Breite: 24 cm / 17 cm

ISBN 978-3-432-12252-6 (Print)

28,00 € [D] 28,80 € [A]

Verkaufshinweise

Expertenwissen zum Lipödem - für Betroffene und Therapeuten

- Neue Erkenntnisse: Entzündung, Lymphsystem und Bindegewebe im Fokus
- Behandeln ohne OP: von Kompression bis Kryolipolyse
- Gamechanger Liposuktion: welche Methode für wen geeignet ist

Inhalt

Rund 3,8 Millionen Menschen in Deutschland leben mit einem Lipödem - und oft mit dem Gefühl, mit der Diagnose alleingelassen zu sein. Das Wissen über die Erkrankung entwickelt sich derzeit rasant: Statt einer reinen Fettverteilungsstörung rücken Entzündungsprozesse, Stoffwechselveränderungen, Lymphsystem und Bindegewebe in den Fokus. Dr. Nikolaus Linde verbindet diese Erkenntnisse mit 25 Jahren Praxiserfahrung. Er zeigt, was Kompression, Lymphdrainage, Endermologie oder Kryolipolyse leisten, für wen welche Liposuktionsmethode geeignet ist und worauf es vor und nach einer OP ankommt. Dazu Ernährung, Krafttraining und Schmerzmanagement für den Alltag.

Thema

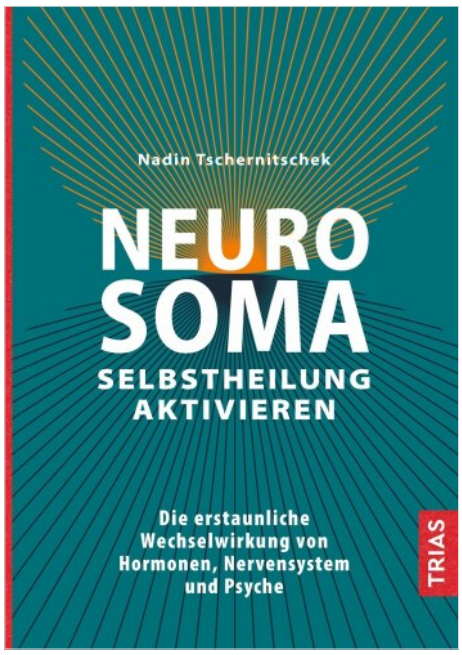
Gesundheit

Schlagwörter

Ratgeber, Gesundheit & Medizin, Beschwerden & Krankheiten, Schmerzen & ihre Behandlung, Funktionsstörung

TRIAS

Weitere Informationen unter:
https://shop.thieme.de/Der-Lipoedem-Kompass/9783432122526



ET: 17. Februar 2027

Nadin Tschernitschek

Neuro Soma - Selbstheilung aktivieren

Die erstaunliche Wechselwirkung von Hormonen, Nervensystem und Psyche

Bibliografie

2027. 144 S., 30 Abb., kart.

Höhe/Breite: 21,7 cm / 16 cm

ISBN 978-3-432-12297-7 (Print)

24,00 € [D] 24,70 € [A]

Verkaufshinweise

Das erste Buch für Betroffene zur Psychoneuroendokrinologie

- Deckt das verborgene Ungleichgewicht hinter vielen Beschwerden auf
- Für Beschwerden, die als therapieresistent oder psychosomatisch galten
- Bei Fibromyalgie, Long Covid, Hashimoto, Burnout und Erschöpfung

Inhalt

Chronische Schmerzen, Erschöpfung oder Schlafstörungen sind manchmal nicht das eigentliche Problem, sondern die sichtbare Folge eines verborgenen Ungleichgewichts. Die Psychoneuroendokrinologie verbindet Erkenntnisse aus Neurowissenschaft, Hormonforschung, Immunologie und Psychologie und fragt, wie Gehirn, Nervensystem, Hormone, Immunsystem und Psyche sich gegenseitig beeinflussen. Dieses Buch macht den Ansatz erstmals für Betroffene zugänglich: Es zeigt, wie emotionale Belastungen und hormonelle Dysbalancen zusammenwirken, wie sich die Signale des Körpers deuten lassen und welche Konzepte aus Schulmedizin und Naturheilkunde unterstützen.

Thema

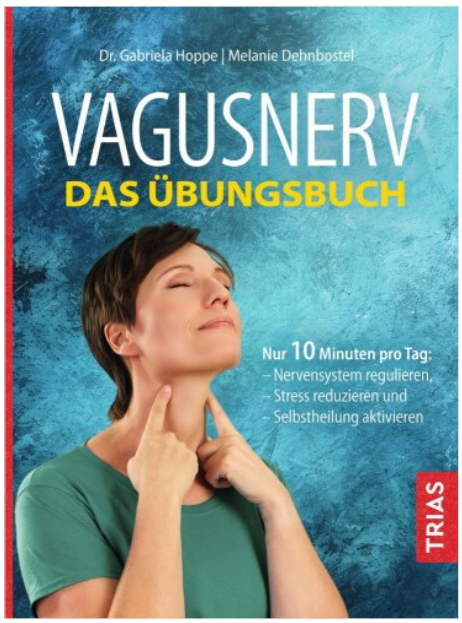
Medizin, Gesundheit

Schlagwörter

Ratgeber, Gesundheit & Medizin, Hormone, Schmerzen & ihre Behandlung, Psychologie & Hilfe

TRIAS

Weitere Informationen unter:
https://shop.thieme.de/Neuro-Soma-Selbstheilung-aktivieren/9783432122977



ET: 17. Februar 2027

Dr. Gabriela Hoppe & Melanie Dehnbostel

Vagusnerv - Das Übungsbuch

Nur 10 Minuten pro Tag: Nervensystem regulieren, Stress reduzieren und Selbstheilung aktivieren

Bibliografie

2027. 128 S., 60 Abb., kart.

Höhe/Breite: 21,7 cm / 16 cm

ISBN 978-3-432-12267-0 (Print)

24,00 € [D] 24,70 € [A]

Verkaufshinweise

Praxis statt Theorie: das Übungsbuch zum Vagusnerv

- Den Vagusnerv gezielt ansprechen - bei Stress, Schlafproblemen und Verdauungsbeschwerden
- Die persönliche Routine in nur 10 Minuten am Tag - alle Übungen auch als Audio
- Autorinnen mit Online-Community und eigenen Kursen für Betroffene

Inhalt

Ständig angespannt, schlechter Schlaf, eine empfindliche Verdauung: Oft steckt chronischer Stress dahinter. Dann fällt es dem autonomen Nervensystem immer schwerer, zwischen Aktivierung, Erholung und Regeneration zu wechseln. Eine zentrale Rolle spielt dabei der Vagusnerv, die wichtigste Schnittstelle zwischen Anspannung und Entspannung im Körper. Die Heilpraktikerinnen Dr. Gabriela Hoppe und Melanie Dehnbostel zeigen, wie er sich über gezielte Körperimpulse ansprechen lässt: mit Übungen für Mimik, Augen, Mund und Stimme, Becken und Atmung. Zur persönlichen Routine kombiniert, reichen etwa 10 Minuten am Tag - alle Übungen gibt es auch als Audio.

Thema

Gesundheit

Schlagwörter

Ratgeber, Gesundheit & Medizin, Ganzheitsmedizin, Resilienz, Vagusnerv

Weitere Informationen unter:
https://shop.thieme.de/Vagusnerv-Das-UEbungsbuch/9783432122670



ET: 17. März 2027

Dr. med. Josephine Reiche

Chronisch erschöpft? "Hol dir dein Leben zurück"

Wie der 5-Punkte-Plan der Funktionellen Medizin dir helfen kann, wenn du dich kraftlos fühlst und niemand die Ursache findet

Bibliografie

2027. 176 S., 15 Abb., kart.

Höhe/Breite: 24 cm / 17 cm

ISBN 978-3-432-12291-5 (Print)

24,00 € [D] 24,70 € [A]

Verkaufshinweise

Mit den 5 Säulen der Funktionellen Medizin zu neuer Energie

- Für Millionen Frauen, bei denen es heißt: "Ihre Werte sind unauffällig"
- Ursachen der Erschöpfung finden statt nur Symptome behandeln
- Mit Selbsttests, Checklisten und den wichtigen Laborwerten

Inhalt

Morgens fehlt schon vor dem ersten Kaffee die Kraft für den Tag, dazu kommen Brain Fog, unruhiger Schlaf, Verdauungsbeschwerden und Stimmungstiefs. Beim Arzt heißt es dann: "Ihre Werte sind unauffällig." Millionen Frauen kennen diesen Zustand, und häufig stecken körperliche Ursachen dahinter, die sich gezielt untersuchen lassen. Dr. med. Josephine Reiche, eine der wenigen ausgewiesenen Expertinnen für Funktionelle Medizin in Deutschland, folgt den fünf Bausteinen weiblicher Energie: Darm, Nährstoffe, Hormone, Immunsystem und Nervensystem. Mit Selbsttests, Checklisten und den wichtigen Laborwerten lassen sich die eigenen Energieräuber aufspüren.

Thema

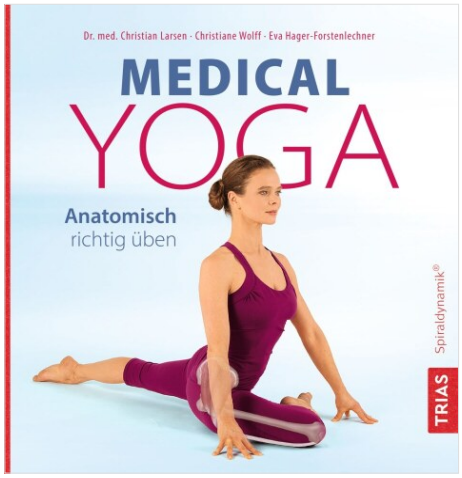
Gesundheit

Schlagwörter

Ratgeber, Gesundheit & Medizin, Beschwerden & Krankheiten, Funktionsstörung, Andere (Beschwerden & Krankheiten)

TRIAS

Weitere Informationen unter:
https://shop.thieme.de/Chronisch-erschoepft-Hol-dir-dein-Leben-zurueck/9783432122915



ET: 13. Januar 2027

Larsen/Wolff/Hager-Forstenlechner
Medical Yoga
Anatomisch richtig üben

Bibliografie
2027. 160 S., kart.
Höhe/Breite: 23 cm / 22 cm
ISBN 978-3-432-12324-0 (Print)
30,00 € [D] 30,90 € [A]

Verkaufshinweise

Heilsames Duo: Yoga & Spiraldynamik®
- Spiraldynamik®-Highlight von Erfolgsautor Christian Larsen in Neuauflage
- 18 Asanas für die häufigsten Beschwerden + 7 Yoga-Sequenzen als Flow
- Anatomische Grafiken zeigen die Wirkungsweise

Inhalt

Yoga wirkt - vorausgesetzt, die Asanas werden anatomisch korrekt ausgeführt. Medical Yoga verbindet das jahrtausendealte Wissen der Yogatradition mit den Erkenntnissen moderner Medizin und Spiraldynamik®. Dr. Christian Larsen und sein Autorenteam zeigen, wie eine wohltuende Yoga-Praxis Überlastung und Schmerzen vorbeugen, die Körperhaltung verbessern und mehr Entspannung in den Alltag bringen kann.

- 18 zentrale Asanas mit Variationen für die häufigsten Beschwerden,
- Anatomische Grafiken, die die Wirkung jeder Übung anschaulich erklären,
- 7 Yoga-Flows für einen gesunden, beweglichen und entspannten Körper.

Thema

Gesundheit

Schlagwörter

Ratgeber, Gesundheit & Medizin, Fitness, Yoga, Übungen

Weitere Informationen unter:
https://shop.thieme.de/Medical-Yoga/9783432123240



ET: 13. Januar 2027

Arndt Fengler
Der kleine Knie-Coach
Die besten Übungen gegen Arthrose, Meniskusschäden, Fehlstellungen & Co.

Bibliografie
2027. 104 S., 68 Abb., kart.
Höhe/Breite: 20 cm / 17 cm
ISBN 978-3-432-12381-3 (Print)
18,00 € [D] 18,50 € [A]

Verkaufshinweise

Zwickt es im Knie? Der kleine Knie-Coach hilft!
- die 40 besten Übungen für Einsteiger und Fortgeschrittene
- einfach zwischendurch im Alltag einzubauen
- mit erprobten Tipps gegen Kniebeschwerden

Inhalt

Wie wäre es, sich wieder beschwerdefrei zu bewegen? Werden Sie jetzt selbst aktiv gegen Schmerzen, die Arthrose, Rheuma oder eine Sportverletzung im Knie auslösen: mit dem kleinen Knie-Coach. Er motiviert und unterstützt Sie mit abwechslungsreichen Übungen. Bewährte Tipps helfen Ihnen zusätzlich, die Schmerzen effektiv zu lindern:
Selbsttest: Was steckt hinter meinen Knieschmerzen?
Individuelles Training: die 40 besten Übungen für Einsteiger und Fortgeschrittene
Für zwischendurch: leicht im Alltag zu integrieren

Wieder beschwingt laufen!

Thema

Medizin, Gesundheit

Schlagwörter

Ratgeber, Gesundheit & Medizin, Beschwerden & Krankheiten, Schmerzen & ihre Behandlung, Kniegelenk



ET: 14. April 2027

Dr. med. Mellany Galla

Schmerzfreie Ferse

Hilfe für Fersensporn, Achillessehne und andere Fersenschmerzen. Mit über 30 Übungen

Bibliografie

2027. 112 S., 50 Abb., kart.

Höhe/Breite: 20 cm / 17 cm

ISBN 978-3-432-12228-1 (Print)

20,00 € [D] 20,60 € [A]

Verkaufshinweise

Das kompakte Fersenbuch der renommierten Fußexpertin Dr. Mellany Galla

- Fersensporn, Plantarfasziitis, Achillessehne: Beschwerden richtig einordnen
- Therapie-Navi: schnell die beste Behandlung für die eigenen Beschwerden finden
- Einfache Übungen für Fuß, Wade und Achillessehne

Inhalt

Morgens ein stechender Schmerz in der Ferse, längeres Gehen fällt schwer, selbst Stehen wird zur Belastung: Fersenschmerzen können den Alltag stark einschränken - müssen es aber nicht. Ob Fersensporn, Plantarfasziitis oder Beschwerden an der Achillessehne: Die renommierte Fußexpertin Dr. med. Mellany Galla erklärt verständlich und praxisnah, was hinter den Schmerzen steckt und welche Warnsignale man ernst nehmen sollte. Ihr Therapie-Navi zeigt auf einen Blick, welche Maßnahme bei welchen Beschwerden am besten hilft, von Injektionen bis zur Stoßwellentherapie. Dazu leicht umsetzbare Übungen, die Fuß, Wade und Achillessehne mobilisieren und kräftigen.

Thema

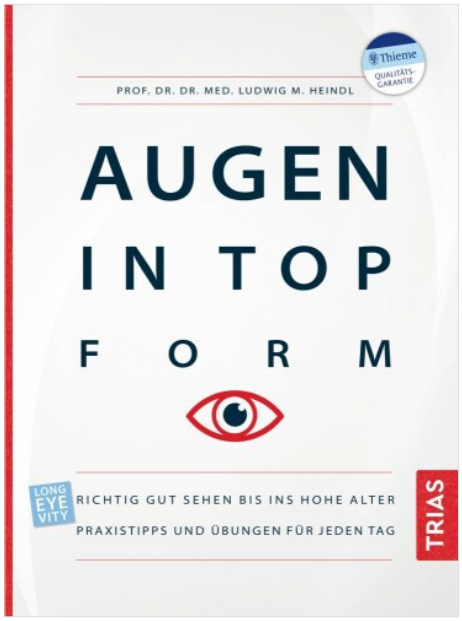
Medizin, Gesundheit

Schlagwörter

Ratgeber, Gesundheit & Medizin, Beschwerden & Krankheiten, Schmerzen & ihre Behandlung, Fersensporn

TRIAS

Weitere Informationen unter:
https://shop.thieme.de/Schmerzfreie-Ferse/9783432122281



ET: 17. März 2027

Prof. Dr. Dr. med. Ludwig M. Heindl

Augen in Topform

Richtig gut sehen bis ins hohe Alter. Praxistipps und Übungen für jeden Tag

Bibliografie

2027. 160 S., kart.

Höhe/Breite: 21,7 cm / 16 cm

ISBN 978-3-432-12315-8 (Print)

24,00 € [D] 24,70 € [A]

Verkaufshinweise

Longevity für die Augen - von einem der führenden Augenexperten

- Glaukom und Makuladegeneration vorbeugen, trockene Augen lindern
- Wissenschaftlich fundierte Strategien und alltagstaugliche Übungen
- Entwicklungen der modernen Augenmedizin - von KI bis Laser

Inhalt

Sehen bedeutet Lebensqualität. Doch die Augen altern oft früher als vermutet, und im digitalen Alltag belasten Bildschirmarbeit, künstliches Licht, Stress und Schlafmangel sie zusätzlich. Prof. Dr. Dr. Ludwig M. Heindl, einer der führenden Augenexperten, verbindet mit seinem LongEYEvity-Konzept modernste Erkenntnisse der Augenmedizin mit alltagstauglichen Strategien. Er erklärt, wie Licht, Schlaf, Ernährung und Bewegung das Sehen beeinflussen, wie sich trockene Augen lindern und Erkrankungen wie Glaukom und Makuladegeneration vorbeugen lassen. Dazu die besten Übungen und ein Blick in die Zukunft - von KI über Gentherapie bis zu Laserverfahren.

Thema

Medizin

Schlagwörter

Ratgeber, Gesundheit & Medizin, Beschwerden & Krankheiten, Augenkrankheiten, Bindehautentzündung



ET: 12. Mai 2027

Robert Barring

Mitochondrien - Kraftwerke des Körpers

Der Schlüssel zu Zellgesundheit und Langlebigkeit.
Wissenschaftliche Erkenntnisse verstehen und anwenden

Bibliografie

2027. 224 S., 40 Abb., kart.
Höhe/Breite: 24 cm / 17 cm
ISBN 978-3-432-12255-7 (Print)
39,00 € [D] 40,10 € [A]

Verkaufshinweise

Mitochondrien: was die Zellkraftwerke stärkt und schwächt

- Große Zielgruppe: Menschen mit unerklärlichen oder diffusen Beschwerden
- Völlig neue Therapien, um die Zellgesundheit zu stärken
- Vom Pionier der Funktionellen Medizin in Deutschland - für Therapeuten und Betroffene

Inhalt

Erschöpfung, Konzentrationsprobleme, chronische Schmerzen oder Stoffwechselstörungen - und oft findet sich keine eindeutige Ursache. Die moderne Forschung richtet den Blick zunehmend auf die Mitochondrien. Als Kraftwerke der Zellen steuern sie den Energiestoffwechsel und sind an nahezu allen biologischen Prozessen beteiligt. Robert Barring, Pionier der Funktionellen Medizin in Deutschland, erklärt, wie Stress, toxische Umweltstoffe und Medikamente die Mitochondrien schwächen und wie sich Funktionsstörungen erkennen lassen. Dazu völlig neue Therapieansätze - von Omega-3-Fettsäuren über Beeren und Rotlicht bis zur richtigen Dosis Bewegung.

Thema

Gesundheit

Schlagwörter

Ratgeber, Gesundheit & Medizin, Anti-Aging, Beschwerden & Krankheiten, Immunsystem stärken

TRIAS

Weitere Informationen unter:
https://shop.thieme.de/Mitochondrien-Kraftwerke-des-Koerpers/9783432122557



ET: 12. Mai 2027

Dr. Masatatsu Mishima
Die unglaubliche Kraft der Stammzellen
Longevity auf Japanisch. 7 Schlüssel für ein langes gesundes Leben

Bibliografie
2027. 144 S., 10 Abb., kart.
Höhe/Breite: 24 cm / 17 cm
ISBN 978-3-432-12170-3 (Print)
24,00 € [D] 24,70 € [A]

Verkaufshinweise

Die Superkräfte der Stammzellen für sich nutzen
- Mit 7 Schlüsseln die Zellen verjüngen und länger gesund leben
- Die japanische Perspektive aus einem Land mit hoher Lebenserwartung
- Vom Experten für regenerative Medizin mit über 200.000 behandelten Menschen

Inhalt

Lange gesund bleiben, geistig fit, körperlich aktiv und voller Lebensfreude - das ist möglich. Denn jeder Körper verfügt über ein eigenes Regenerationssystem: die Stammzellen. Sie reparieren Gewebe, unterstützen die Erneuerung von Organen und wirken wie ein körpereigenes Anti-Aging-System. Der japanische Arzt und Experte für regenerative Medizin Dr. Masatatsu Mishima zeigt, wie sich dieses Potenzial gezielt aktivieren lässt und auf welche 7 Longevity-Schlüssel es ankommt - von den richtigen Nährstoffen über Bewegung, Schlaf und intelligentes Fasten bis zu mentalen Übungen. Dazu ein Blick darauf, was die Stammzellforschung heute schon möglich macht.

Thema

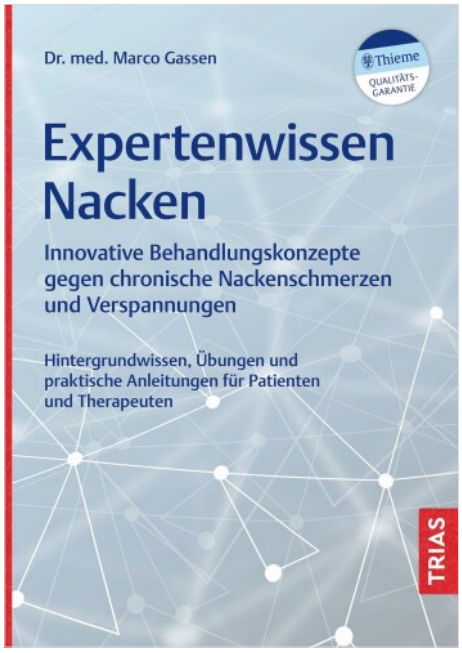
Medizin, Gesundheit

Schlagwörter

Ratgeber, Gesundheit & Medizin, Beschwerden & Krankheiten, Ernährung, Gesunde Ernährung

TRIAS

Weitere Informationen unter:
https://shop.thieme.de/Die-unglaubliche-Kraft-der-Stammzellen/9783432121703



ET: 14. April 2027

Dr. med. Marco Gassen

Expertenwissen Nacken

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

Bibliografie

2027. 288 S., 150 Abb., kart.
Höhe/Breite: 24 cm / 17 cm
ISBN 978-3-432-12068-3 (Print)
49,00 € [D] 50,40 € [A]

Verkaufshinweise

Das große Nackenbuch - fundiert, praxisnah, überraschend

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

Inhalt

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

Thema

Gesundheit

Schlagwörter

Ratgeber, Gesundheit & Medizin, Beschwerden & Krankheiten, Andere (Beschwerden & Krankheiten), Schmerzen & ihre Behandlung

TRIAS

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



ET: 12. Mai 2027

Prof. Dr. med. Hauke Mommsen
Muskeln als Medizin
Wie du mit überraschend wenig Aufwand gesund und jung bleibst

Bibliografie
2027. 176 S., 100 Abb., kart.
Höhe/Breite: 24 cm / 17 cm
ISBN 978-3-432-12200-7 (Print)
26,00 € [D] 26,80 € [A]

Verkaufshinweise

Eine spannende Reise: Muskeln verstehen und neu denken
- Natürliche Bewegung ist die beste Medizin
- Muskeltraining sorgt für ein gesundes Immun- und Nervensystem
- Einfache Übungen ohne Hilfsmittel und ohne Anstrengung

Inhalt

Dr. Hauke Mommsen - Sportmediziner und Professor für Physiotherapie - nimmt Sie mit auf eine spannende Reise durch den Körper und vermittelt dabei faszinierendes Wissen über die Grundbedürfnisse unserer Muskulatur. Denn Muskeln sind weit mehr als nur Kraft: sie sind essentiell für unsere Gesundheit und Longevity.
Der Ratgeber erklärt, warum Muskeln das "Superorgan" unseres Körpers sind, wie sie unser Leben verlängern und was "gute" Muskeln benötigen: ausreichend Schlaf, eine gesunde Ernährung, natürliche Bewegung und eine ausgeglichene Stressbalance. Die einfachen Übungen sind alltagstauglich und lassen sich meist ohne Hilfsmittel umsetzen.

Schlagwörter

Ratgeber, Gesundheit & Medizin, Beschwerden & Krankheiten, Fitness, Rückenschmerzen

TRIAS

Weitere Informationen unter:
https://shop.thieme.de/Muskeln-als-Medizin/9783432122007

Immer aktuell über unsere TRIAS Ratgeber informiert sein?

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

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

Bitte nutzen Sie unsere zentralen Kontaktmöglichkeiten im Verkauf:

TRIAS Verkaufsteam

Tel. 0711/8931-888

verkauf@trias-verlag.de

TRIAS in Georg Thieme Verlag KG

Oswald-Hesse-Straße 50
70469 Stuttgart

www.trias-verlag.de
Verkehrsnummer 10463

Presse

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

Auslieferung:

Müller – Die lila Logistik
Fulfillment Solutions GmbH & Co.
Am Buchberg 8
D-74572 Blaufelden

Tel. 07953/883784
thieme@lila-logistik.com

Vertretung Schweiz:

Buchzentrum AG
Industriestrasse Ost 10
CH-4614 Hägendorf

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

TRIAS