



TRIAS Vorschau

Herbst 2026

TRIAS

Liebe Kolleginnen und Kollegen im Buchhandel,

wie viel wert es ist, in stürmischen Zeiten einen treuen Begleiter zu haben, der uns mit Rat und Tat zur Seite steht, der uns Trost spendet und uns auch mal aufheitert, spüren wir aktuell immer deutlicher. Unsere neuen TRIAS Ratgeber sollen solche Begleiter sein: Sie geben Wissen, Trost, neue Blickwinkel – und manchmal auch das Gefühl, nicht allein zu sein.

Ihre Kundinnen und Kunden kommen in diesen Zeiten vielleicht auch zu Ihnen und suchen genau nach diesen Begleitern: Wir geben Sie Ihnen an die Hand. Themen wie die viel diskutierte Abnehmspritze, Titel über Schmerzen, die tagtäglich viele Betroffene plagen und müde machen, Bücher zum Thema Depressionen und wie Ihre Kundinnen und Kunden als Betroffene und Angehörige damit umgehen können, all das finden Sie in unserer neuen Herbst Vorschau.

Wir möchten Ihren Kundinnen und Kunden Orientierung bieten – und Ihnen als Buchhändler*in die Möglichkeit geben, aktuelle Trendthemen sichtbar zu machen. Denn gerade in bewegten Zeiten bleibt eines unverändert: Bücher schaffen Verbindung, Wissen und Klarheit.

Wir wünschen Ihnen einen erfolgreichen Bücherherbst!

Herzliche Grüße,
Ihr **TRIAS Verkaufsteam**

Inhaltsverzeichnis

Muskeln als Medizin	1
Hormon Power	2
Abnehm-Spritze & Abnehm-Pille? Ja, aber richtig!	3
Keine Chance für Kita-Keime	4
One-Pot High Protein	5
Mental Health Coach: Sorry Angst, ich mach's trotzdem	6
Medical Cooking: Diabetes Typ 2	7
Expertenwissen Diabetes Typ 2	8
Ernährungs-Coach Diabetes Typ 2	9
Medical Cooking: Fettleber	10
Ernährungs-Coach Antientzündlich essen	11
Ernährungs-Coach PCO-Syndrom	12
Medical Cooking: Ketogene Ernährung	13
Vorhofflimmern	14
Neuro Soul Kitchen	15
Darm-Coaching erlernen & gezielt anwenden	16
Deine Arthrose-Auszeit	17
Experten-Sprechstunde Ellenbogen	18
Taping im Sport	19
Neurozentriertes Training bei Parkinson	20
Frauengesundheit: Endometriose	21
Naturheilpraxis Nebennierenschwäche	22
Krafttraining für Frauen 50+	23
Stark an deiner Seite: Menschen mit Depression unterstützen	24
Nur Nudeln!? Kinder lernen essen	25
Mein Kind ist zu dick	26
Expertenwissen: COPD	27
Frauengesundheit: PCO-Syndrom	28
Expertenwissen Nacken	29
Adipositas	30
Schmerzen lindern - Praktische Selbsthilfe für ein aktives Leben	31

Änderungen und Irrtümer vorbehalten
Stand: 28.04.2026.



ET: 11. November 2026

Werbeschwerpunkt

Prof. Dr. med. Hauke Mommsen

Muskeln als Medizin

Wie du mit überraschend wenig Aufwand gesund und jung bleibst

Bibliografie

2026. 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

Rückenschmerzen, Muskelaufbau, Atrophie, Stoffwechsel, Krafttraining

TRIAS



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



ET: 15. Juli 2026

Werbeschwerpunkt

Dr. med. Marika Albrecht & Marianne Krug

Hormon Power

Bioidentische Hormontherapie: Wie Frauen in jeder Lebensphase profitieren. Mit Hormonen dauerhaft die Gesundheit schützen

Bibliografie

2026. 160 S., 25 Abb., kart.

Höhe/Breite: 24 cm / 17 cm

ISBN 978-3-432-12179-6 (Print)

26,00 € [D] • 26,80 € [A]

Verkaufshinweise

Das Praxisbuch zu Marianne Krugs Bestseller "Hormoncoaching"

- Praktische Orientierung im Hormon-Dschungel
- Neue Einsatzgebiete: dauerhafte Prävention, Perimenopause, PMS, Endometriose und PCOS
- Verständlich & wissenschaftlich fundiert: Gut vorbereitet ins Arztgespräch

Inhalt

Eine bioidentische Hormontherapie hilft nicht nur Frauen in den Wechseljahren und bei typischen Beschwerden. Sie kann schon bei sehr frühen Wechseljahren, in der Perimenopause und gegen Beschwerden wie PMS, Endometriose oder PCOS hilfreich sein. Die richtige Anwendung bioidentischer Hormone kann Demenz, Osteoporose, Herzinfarkt und Inkontinenz vorbeugen und gesundes Altern unterstützen. Die beiden anerkannten Hormon-Expertinnen zeigen verständlich und wissenschaftlich fundiert, wie moderne Hormontherapie wirkt, trennen Fakten von Mythen und helfen, sichere Entscheidungen zu treffen.

Schlagwörter

Osteoporose, Schlaganfall, Endokrinologie, Wechseljahre, Progesteron

TRIAS



Weitere Informationen unter:
<https://shop.thieme.de/Hormon-Power/9783432121796>



ET: 16. September 2026

Werbeschwerpunkt

Prof. Dr. Nicolai Worm & Dr. Heike Niemeier

Abnehm-Spritze & Abnehm-Pille? Ja, aber richtig!

Dein Ernährungsprogramm, um wirklich dauerhaft schlank zu bleiben. Mit 65 eiweißreichen Rezepten

Bibliografie

2026. 144 S., 40 Abb., kart.

Höhe/Breite: 24 cm / 17 cm

ISBN 978-3-432-12197-0 (Print)

24,00 € [D] • 24,70 € [A]

Verkaufshinweise

Ein wertvolles Begleitbuch zur alltäglichen Unterstützung

- Wirksamer Ansatz: Richtige Ernährung, Bewegung und mentaler Stärke.
- Ein Meilenstein in der Behandlung von Adipositas und Typ 2 Diabetes
- Langfristiger Erfolg: Rezepte und Tipps gegen den Jojo-Effekt

Inhalt

Für Menschen mit Adipositas oder Diabetes Typ 2 können Abnehmspritze oder Abnehmpille ein wichtiger Schritt im Kampf gegen die Kilos sein. Die Medikamente dämpfen Appetit, mindern Heißhunger und sorgen dafür, dass kleine Portionen ausreichen. Gleichzeitig bergen sie Risiken wie Muskelabbau, Nährstoffmangel und Nebenwirkungen wie Übelkeit oder Durchfall. Nach dem Absetzen droht der Jojo-Effekt. Dieser Ratgeber erklärt Wirkweise und Nebenwirkungen, bietet über 60 eiweißreiche Rezepte für Abnahme und Muskelerhalt und zeigt Wege zu langfristiger Motivation - auch nach Absetzen der Medikamente.

Schlagwörter

Ozempic, Vitamin B 12, Low Carb Rezepte, Abnehmspritze, Blutzuckerwerte

TRIAS



Weitere Informationen unter:

<https://shop.thieme.de/Abnehm-Spritze-Abnehm-Pille-Ja-aber-richtig/9783432121970>



ET: 14. Oktober 2026

Dr. med. Celine Schlager

Keine Chance für Kita-Keime

Wie du das Immunsystem deines Kindes stärkst und Infekte reduzierst.

Bibliografie

2026. 240 S., 30 Abb., kart.

Höhe/Breite: 21,7 cm / 16 cm

ISBN 978-3-432-12206-9 (Print)

24,00 € [D] • 24,70 € [A]

Verkaufshinweise

Ein starkes Immunsystem für weniger Kita-Kranktage

- Leidenschaftliche Familienärztin nimmt Sorgen und Ängste
- Häufige Infekte sind kein unvermeidbares Kita-Schicksal
- Infekte besser abwehren mit einem gesunden Mikrobiom

Inhalt

Zwischen Kita, Job und Familienalltag fühlen sich viele Eltern wie in einer Dauerschleife. Kaum ist ein Infekt überstanden, steht der nächste vor der Tür. Familienärztin und Medfluencerin Celine Schlager zeigt: Häufige Infekte sind kein unvermeidbares Kita-Schicksal! Wissenschaftlich fundiert, dennoch empathisch und praktisch, stellt sie dar, wie wichtig Darmgesundheit für das Immunsystem von Kindern ist. Ernährung, Mikronährstoffe, Schlaf, Bewegung und sinnvoller Medienkonsum sind wichtige Bausteine, um Abwehrkräfte vorbeugend zu stärken. Und wird ein Kind dennoch krank, helfen bewährte Hausmittel dabei, verschiedenste Infekte zu lindern.

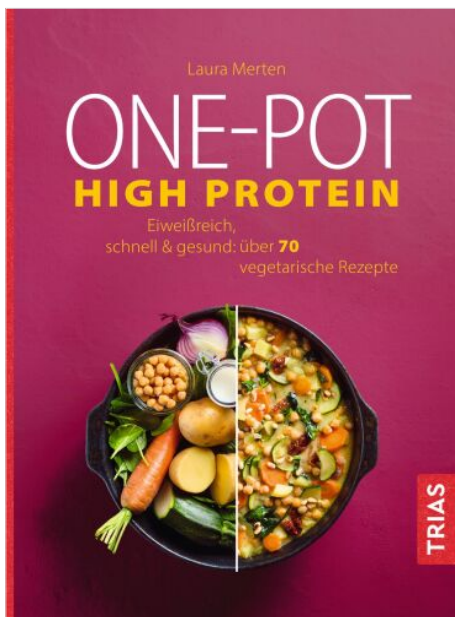
Schlagwörter

Bindehautentzündung, Hand Mund Fuß, RSV Virus, Antibiotika, Mittelohrentzündung

TRIAS



Weitere Informationen unter:
<https://shop.thieme.de/Keine-Chance-fuer-Kita-Keime/9783432122069>



ET: 12. August 2026

Laura Merten

One-Pot High Protein

Eiweißreich, schnell & gesund: über 70 vegetarische Rezepte

Bibliografie

2026. 128 S., 40 Abb., kart.

Höhe/Breite: 21,7 cm / 16 cm

ISBN 978-3-432-12243-4 (Print)

20,00 € [D] • 20,60 € [A]

Verkaufshinweise

Trendthema High Protein im Dreamteam mit One Pot

- Einfacher geht es nicht – ein Topf, eine Pfanne, ein Blech, eine Bowl
- Mindestens 25 g Eiweiß pro Portion ganz ohne Proteinpulver

Inhalt

Dieser Ratgeber verbindet zwei große Ernährungstrends: High Protein und das praktische One Pot Prinzip. Über 70 vegetarische Rezepte zeigen, wie sich eiweißreiche Gerichte schnell und unkompliziert zubereiten lassen – in nur einem Topf, einer Pfanne, auf einem Blech oder in einer Bowl. Jede Portion liefert mindestens 25 g Eiweiß, ganz ohne Proteinpulver. Pflanzliche Proteinquellen wie Linsen, Kichererbsen und Tofu stehen im Mittelpunkt und werden durch Eier, Milchprodukte, Nüsse und Samen ergänzt. Ein kompakter Wissensteil erklärt außerdem verständlich die Grundlagen zu Proteinen und Aminosäuren.

Schlagwörter

Low Carb Rezepte, Quinoa, Abnehmen, Low Carb, Kohlenhydrate

TRIAS



Weitere Informationen unter:
<https://shop.thieme.de/One-Pot-High-Protein/9783432122434>



ET: 11. November 2026

Laura Kahl

Mental Health Coach: Sorry Angst, ich mach's trotzdem
Schritt für Schritt zu psychischer Stärke

Bibliografie

2026. 160 S., 10 Abb., kart.

Höhe/Breite: 21,7 cm / 16 cm

ISBN 978-3-432-12270-0 (Print)

24,00 € [D] • 24,70 € [A]

Verkaufshinweise

Der Mental Health Coach: Selbstbestimmt gegen die Angst

- Vielfältige Anregungen – individuell passend zur eigenen Situation
- Lockere Can-Do-Listen statt starrer To-Dos
- Die psychische Gesundheit selbst in die Hand nehmen

Inhalt

Ängste und Panikattacken schränken Ihren Alltag ein? Dann wird es Zeit, das Leben selbst in die Hand zu nehmen. Die Psychotherapeutin Laura Kahl zeigt Ihnen Schritt für Schritt, wie Sie Ihrer Angst begegnen und wieder selbstbestimmt handeln können. Sie erhalten vielfältige Anregungen und wählen individuell aus, was zu Ihnen passt – in Ihrem eigenen Tempo, mit Can-Do-Listen statt starren To-Dos. Konkrete Tipps und Übungen unterstützen Sie auf Ihrem Weg aus der Angstspirale. Zudem verstehen Sie, warum Angst entsteht und wie typische Denkfallen den Teufelskreis aufrechterhalten.

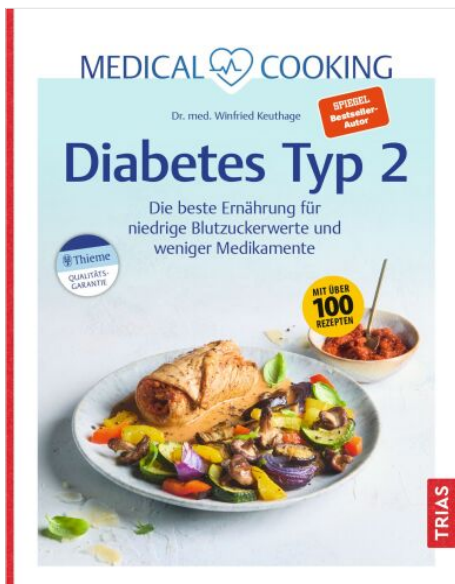
Schlagwörter

Panikattacke, Psychotherapie, Agoraphobie, Angststörung, Generalisierte Angststörung

TRIAS



Weitere Informationen unter:
<https://shop.thieme.de/Mental-Health-Coach-Sorry-Angst-ich-mach's-trotzdem/9783432122700>



ET: 14. Oktober 2026

Dr. med. Winfried Keuthage

Medical Cooking: Diabetes Typ 2

Die beste Ernährung für niedrige Blutzuckerwerte und weniger Medikamente. Mit über 100 Rezepten

Bibliografie

2026. 176 S., 55 Abb., geb.

Höhe/Breite: 26,5 cm / 20,5 cm

ISBN 978-3-432-11965-6 (Print)

28,00 € [D] • 28,80 € [A]

Verkaufshinweise

Neu in der Reihe „Medical Cooking“: Genussvoll essen gegen Diabetes Typ 2

- Nach dem großen Erfolg der Haferkur: vom Bestseller-Autor Dr. med. Winfried Keuthage
- Resistente Stärke und fermentierte Lebensmittel für ein gesundes Mikrobiom
- Über 90 innovative Rezepten – alltagstauglich und köstlich

Inhalt

Schon leichte Änderungen im Speiseplan können bei Diabetes Typ 2 die Blutzuckerwerte enorm verbessern und helfen, Insulin und Medikamente zu reduzieren. Der renommierte Diabetologe Dr. med. Winfried Keuthage zeigt, wie das geht – wissenschaftlich fundiert und alltagstauglich. Erfahren Sie, wie Ballaststoffe, gute Kohlenhydrate, Proteine und sekundäre Pflanzenstoffe den Zuckerstoffwechsel positiv beeinflussen. Nutzen Sie die Kraft von Hafer, Hülsenfrüchten, fermentierten Lebensmitteln und resistenter Stärke für ein gesundes Mikrobiom. Über 90 innovative Rezepte zeigen, wie köstlich blutzuckerfreundliches Essen sein kann.

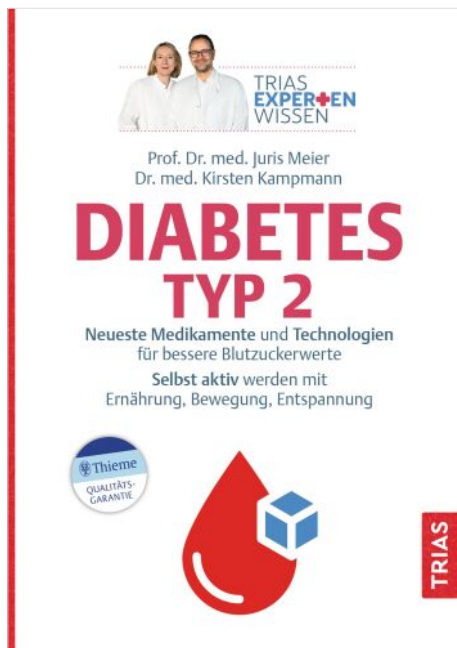
Schlagwörter

Low Carb Rezepte, Abnehmen, Haferflocken, Metformin, Diabetes Typ 2

TRIAS



Weitere Informationen unter:
<https://shop.thieme.de/Medical-Cooking-Diabetes-Typ-2/9783432119656>



ET: 11. November 2026

Prof. Dr. med. Juris Meier & Dr. med. Kirsten Kampmann

Expertenwissen Diabetes Typ 2

Neueste Medikamente und Technologien für bessere Blutzuckerwerte. Selbst aktiv werden mit Ernährung, Bewegung, Entspannung

Bibliografie

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

Höhe/Breite: 24 cm / 17 cm

ISBN 978-3-432-12125-3 (Print)

26,00 € [D] • 26,80 € [A]

Verkaufshinweise

- Moderne Therapien, Medikamente und Insuline verständlich erklärt
- Schulmedizin, Selbsthilfe, Ernährung, Bewegung und praktische Alltagstipps

Inhalt

Das Expertenteam zeigt, dass Diabetes Typ 2 gut behandelbar ist. Moderne Therapien unterstützen dabei, den Blutzucker zu stabilisieren und Folgeerkrankungen vorzubeugen. Sie erklären verständlich aktuelle Medikamente und Insuline und zeigen, den positiven Einfluss von Bewegung und Ernährung auf den Blutzuckerspiegel. Zudem geben sie praktische Hinweise für Alltag, Beruf und Reisen, Informationen zu sozialen Aspekten und zum Schutz von Herz, Nieren, Augen, Leber und Nerven. Ergänzt wird der Ratgeber durch Einblicke in Forschung, Gentherapie und digitale Anwendungen.

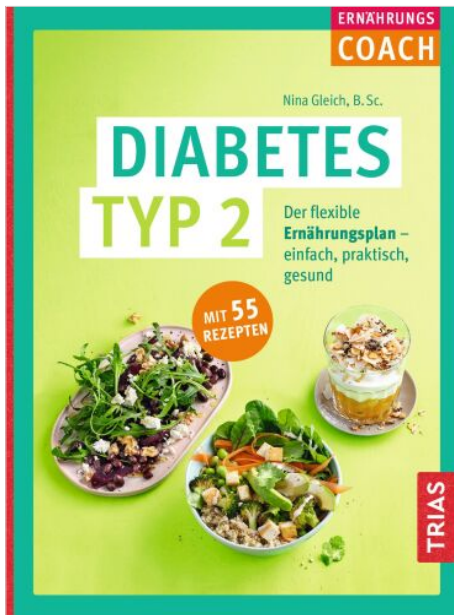
Schlagwörter

Metformin, Intervallfasten, Diabetes Typ 2, Diabetes Symptome, Diabetes

TRIAS



Weitere Informationen unter:
<https://shop.thieme.de/Expertenwissen-Diabetes-Typ-2/9783432121253>



ET: 14. Oktober 2026

Nina Gleich

Ernährungs-Coach Diabetes Typ 2

Der flexible Ernährungsplan - einfach, praktisch, gesund. Mit 55 Rezepten

Bibliografie

2026. 144 S., 80 Abb., kart.

Höhe/Breite: 21,7 cm / 16 cm

ISBN 978-3-432-12240-3 (Print)

22,00 € [D] • 22,70 € [A]

Verkaufshinweise

Adaptiv, praktisch & motivierend: Die neue TRIAS Ernährungsreihe

- Schritt für Schritt die eigenen Ziele finden und umsetzen
- 55 Rezepte – jedes mit Foto
- Ohne Diätstress zu stabilen Blutzuckerwerten

Inhalt

Es braucht keinen Perfektionismus, um Typ-2-Diabetes loszuwerden. Dieser Ernährungs-Coach erfolgt einen klaren Plan, der wie eine persönliche Beratung funktioniert und sicher durch den Alltag begleitet: strukturiert, flexibel, motivierend. Es geht darum, die eigenen Ziele zu finden und diese nach der 80:20-Regel umzusetzen. Ohne Druck, aber mit System und schnell spürbaren Erfolgen gelingt die Ernährungsumstellung spielend. Der Blutzucker sinkt ohne Diätstress, die Insulinresistenz verbessert sich und das Gewicht nimmt ab. Alle 55 Rezepte sind mit Bild. Sie gelingen schnell und funktionieren auch an stressigen Tagen.

Schlagwörter

Abnehmspritze, Metformin, Abnehmen, Diabetes, Diabetes Typ 2

TRIAS



Weitere Informationen unter:
<https://shop.thieme.de/Ernaehrungs-Coach-Diabetes-Typ-2/9783432122403>



ET: 12. August 2026

Dr. med. Andrea Wirrwitz-Bingger & Annika Bingger

Medical Cooking: Fettleber

Die Leber entlasten: Aktiv gegen Adipositas, Diabetes Typ 2, hohe Blutfette und Hypertonie. Mit über 120 Rezepten

Bibliografie

2026. 192 S., 70 Abb., geb.

Höhe/Breite: 26,5 cm / 20,5 cm

ISBN 978-3-432-12167-3 (Print)

28,00 € [D] • 28,80 € [A]

Verkaufshinweise

Topaktuell & wissenschaftlich: Das Fachwissen einer führenden Ernährungsmedizinerin

- Die heilsame Alles-in-einem Diät für eine gesunde Leber
- 125 Rezepte gegen das tödliche Quartett: Blutzucker, Cholesterin, Bluthochdruck und Entzündungen

Inhalt

Eine Fettleber geht oft mit hohem Blutzucker, erhöhten Cholesterinwerten, Bluthochdruck und Entzündungen einher – dem Metabolischen Syndrom. Mögliche Spätfolgen sind Hepatitis, Leberzirrhose oder sogar Leberkrebs. Die gute Nachricht: Mit gezielter Ernährung, regelmäßiger Bewegung und Gewichtsreduktion kann sich die Leber erstaunlich schnell regenerieren.

Dieses Buch der Erfolgsreihe Medical Cooking zeigt, wie eine Low-Carb-Ernährung mit viel Protein den Blutzucker stabil hält und welche Lebensmittel die Leber besonders unterstützen. Über 125 einfache und schnelle Rezepte bringen Abwechslung und sorgen für echten Genuss. Gesundes Essen kann so lecker sein!

Schlagwörter

Low Carb Rezepte, Abnehmen, Haferflocken, Metformin, Diabetes Typ 2

TRIAS



Weitere Informationen unter:
<https://shop.thieme.de/Medical-Cooking-Fettleber/9783432121673>



ET: 16. September 2026

Anne Iburg

Ernährungs-Coach Antientzündlich essen

Der flexible Ernährungsplan - einfach, praktisch, gesund. Mit 58 Rezepten

Bibliografie

2026. 144 S., 80 Abb., kart.

Höhe/Breite: 21,7 cm / 16 cm

ISBN 978-3-432-12237-3 (Print)

22,00 € [D] • 22,70 € [A]

Verkaufshinweise

Adaptiv, praktisch & motivierend: Die neue TRIAS Ernährungsreihe

- Schritt für Schritt die eigenen Ziele finden und nachhaltig umsetzen
- 58 alltagstaugliche Rezepte – jedes mit Foto
- Mit antientzündliche Ernährung Krankheitsauslöser stoppen

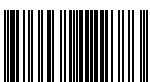
Inhalt

Es braucht keinen Perfektionismus, um die gefährliche Silent Inflammation im Körper zu löschen. Dieser Ernährungs-Coach verfolgt einen klaren Plan, der wie eine persönliche Beratung funktioniert und sicher durch den Alltag begleitet: strukturiert, flexibel, motivierend. Es geht darum, die eigenen Ziele zu finden und sie nach der 80:20-Regel umzusetzen. Ohne Druck, aber mit System und schnell spürbaren Erfolgen gelingt die Ernährungsumstellung spielend. Die Entzündung, die viele Erkrankungen und Schmerzen auslösen, wird reduziert. Alle Rezepte sind mit Bild. Sie gelingen schnell und funktionieren auch an stressigen Tagen.

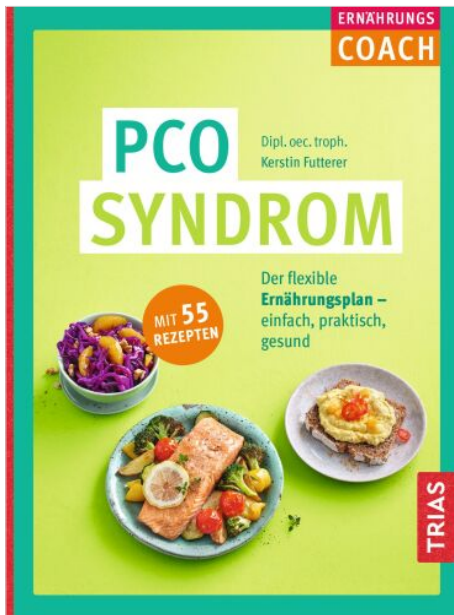
Schlagwörter

Endometriose, Arthrose, Herz, Avocado, Kurkuma

TRIAS



Weitere Informationen unter:
<https://shop.thieme.de/Ernaehrungs-Coach-Antientzuendlich-essen/9783432122373>



ET: 14. Oktober 2026

Kerstin Futterer

Ernährungs-Coach PCO-Syndrom

Der flexible Ernährungsplan - einfach, praktisch, gesund. Mit 55 Rezepten

Bibliografie

2026. 144 S., 80 Abb., kart.

Höhe/Breite: 21,7 cm / 16 cm

ISBN 978-3-432-12231-1 (Print)

22,00 € [D] • 22,70 € [A]

Verkaufshinweise

Adaptiv, praktisch & motivierend: Die neue TRIAS Ernährungsreihe

- Schritt für Schritt die eigenen Ziele finden und umsetzen
- 55 Rezepte – jedes mit Foto
- Aktiv umgehen mit der Diagnose PCOS

Inhalt

Es braucht keinen Perfektionismus, um das polyzystische Ovarsyndrom PCOS in den Griff zu bekommen. Dieser Ernährungs-Coach verfolgt einen klaren Plan, der wie eine persönliche Beratung funktioniert und sicher durch den Alltag begleitet: strukturiert, flexibel, motivierend. Es geht darum, die eigenen Ziele zu finden und diese nach der 80:20-Regel umzusetzen. Ohne Druck, aber mit System und schnell spürbaren Erfolgen gelingt die Ernährungsumstellung spielend. Zyklus, Hormone, Körpergewicht und Insulinresistenz harmonisieren sich. Alle 55 Rezepte sind mit Bild. Sie gelingen schnell und funktionieren auch an stressigen Tagen.

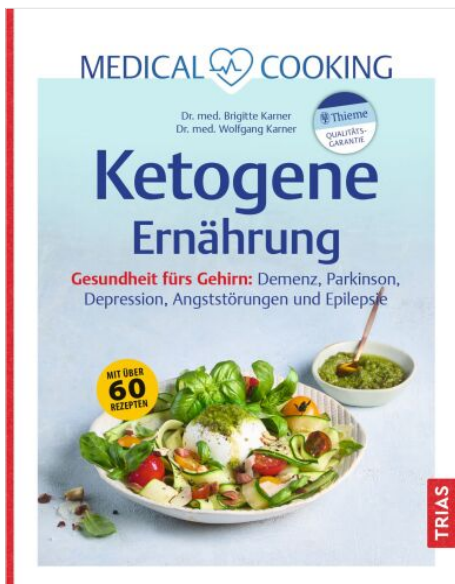
Schlagwörter

Herz, Avocado, Abnehmen, Kurkuma, Intervallfasten

TRIAS



Weitere Informationen unter:
<https://shop.thieme.de/Ernaehrungs-Coach-PCO-Syndrom/9783432122311>



ET: 14. Oktober 2026

Dr. med. Brigitte Karner & Dr. med. Wolfgang Karner
Medical Cooking: Ketogene Ernährung
Gesundheit fürs Gehirn: Demenz, Parkinson, Depression,
Angststörungen und Epilepsie. Mit über 60 Rezepten

Bibliografie

2026. 176 S., geb.

Höhe/Breite: 26,5 cm / 20,5 cm

ISBN 978-3-432-12050-8 (Print)

28,00 € [D] • 28,80 € [A]

Verkaufshinweise

Topaktuell & wissenschaftlich: Von führenden Experten der modernen Keto-Medizin

- Revolutionär: Hilfe bei Alzheimer Risiko, Depression, Ängsten
- Turbo fürs Gehirn: Ketogene Ernährung für mehr Hirnleistung
- Statt viel Fett und Fleisch viele köstliche pflanzenbasierte Rezepte

Inhalt

Die ketogene Ernährung rückt als neue Hoffnung für das Gehirn in den Fokus. Neben der gut belegten Wirkung bei Epilepsie gibt es wissenschaftlich belegte Effekte auf weitere neurologische Erkrankungen sowie bei Erschöpfung, Stress und ADHS. Durch die starke Reduktion von Kohlenhydraten entstehen Ketone, die den Stoffwechsel im Kopf anregen, Synapsenbildung fördern und mentale Leistungsfähigkeit stabilisieren. Bereits kurze Intervalle zeigen Wirkung. Frische Zutaten wie grünes Gemüse, Beeren, Nüsse, Fisch und fermentierte Lebensmittel bilden die Basis. Vielfältige, alltagstaugliche Rezepte eröffnen einen unkomplizierten Einstieg in die moderne Keto-Medizin.

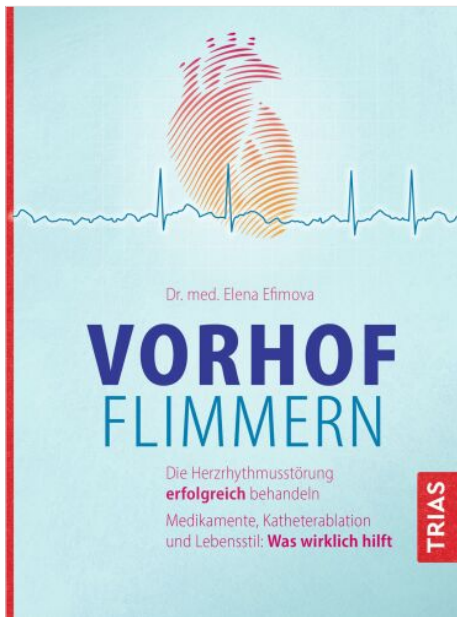
Schlagwörter

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

TRIAS



Weitere Informationen unter:
<https://shop.thieme.de/Medical-Cooking-Ketogene-Ernaehrung/9783432120508>



ET: 14. Oktober 2026

Dr. med. Elena Efimova

Vorhofflimmern

Die Herzrhythmusstörung erfolgreich behandeln.
Medikamente, Katheterablation & Lebensstil: Was wirklich hilft

Bibliografie

2026. 144 S., 15 Abb., kart.
Höhe/Breite: 21,7 cm / 16 cm
ISBN 978-3-432-12300-4 (Print)
24,00 € [D] • 24,70 € [A]

Verkaufshinweise

Klarheit statt Angst: Wenn das Herz aus dem Takt gerät

- Alltagstaugliche Wege zurück zur Stabilität
- Erklärt verständlich - beruhigt - macht Mut
- Welche Therapie passt zu mir?

Inhalt

Menschen mit Herzrhythmusstörungen fühlen sich oft ausgeliefert und allein mit ihren Sorgen. Dr. Elena Efimova vom Herzzentrum Leipzig erklärt, was Vorhofflimmern wirklich bedeutet. Sie zeigt alltagstaugliche Wege, um Sicherheit und Lebensfreude zurückzugewinnen. Verständliche Erklärungen zu Ursachen, Symptomen und Risiken sowie ein Überblick über moderne Therapien, von DOAKs bis Katheterablation, sorgen für Klarheit und beseitigen Ängste. Das Buch zeigt bewährte Alltagsstrategien: Schlaf, Ernährung, Bewegung, Stressbewältigung uvm. können den Rhythmus stabilisieren und Rückfälle deutlich reduzieren.

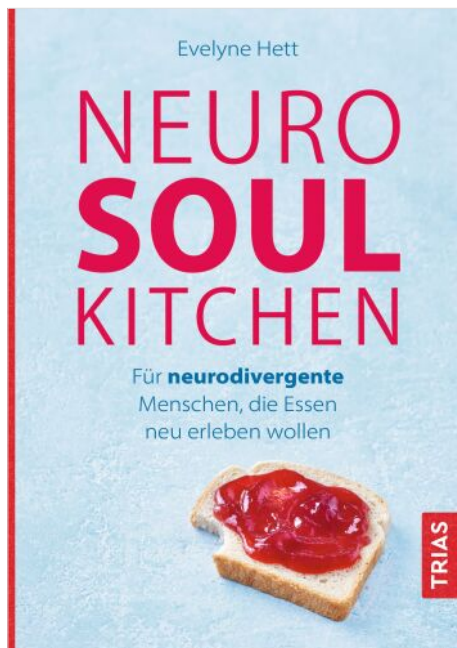
Schlagwörter

Thrombose, Schilddrüsenüberfunktion, Herzinsuffizienz, Diabetes Typ 2, Schlaganfall

TRIAS



Weitere Informationen unter:
<https://shop.thieme.de/Vorhofflimmern/9783432123004>



ET: 16. September 2026

Evelyne Hett

Neuro Soul Kitchen

Für neuro-divergente Menschen, die Essen neu erleben wollen

Bibliografie

2026. 160 S., 35 Abb., kart.

Höhe/Breite: 24 cm / 17 cm

ISBN 978-3-432-12203-8 (Print)

26,00 € [D] • 26,80 € [A]

Verkaufshinweise

Ein spezielles Ernährungsbuch für besondere Menschen

- Neurodivergente Menschen empfinden Reize anders
- Den Umgang mit eingeschränkten Ernährungsgewohnheiten verstehen
- Viele Übersichten zu Geschmacksvariationen von Lebensmitteln

Inhalt

Neurodiverse Menschen haben eine andere Wahrnehmung und andere Empfindungen. Dies wirkt sich auch auf den Geschmack aus. "Falsche" Gerüche oder Zutaten können schnell überfordern – und deshalb isst man oft das gleiche. Evelyn Hett, selbst Autistin, hat ein System entwickelt, das ohne Druck, ohne Bewertung und mit echtem Verständnis funktioniert. Dieses Buch ist kein Kochbuch, sondern stellt ein Food-System vor, das Lebensmittel nach Geschmack und sensorischer Qualität sortiert. Es zeigt Variationen, wie man sie zubereiten, würzen und kombinieren kann – jeweils angepasst an die individuellen, aktuellen sensorischen Bedürfnisse.

Schlagwörter

ADHS, Autismus, Depression, Küchenmaschine, Asperger

TRIAS



Weitere Informationen unter:
<https://shop.thieme.de/Neuro-Soul-Kitchen/9783432122038>



ET: 16. September 2026

Dr. rer. nat. Jens Freese

Darm-Coaching erlernen & gezielt anwenden

Für ein gesundes Mikrobiom: Diagnostik, Laboranalyse, Therapiepläne

Bibliografie

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

Höhe/Breite: 24 cm / 17 cm

ISBN 978-3-432-12140-6 (Print)

34,00 € [D] • 35,00 € [A]

Verkaufshinweise

Komplexes Expertenwissen für die praktische Anwendung

- Konkrete Anleitungen für die sichere Diagnose
- Wissenschaftlich fundiert - praktisch - inspirierend
- Wertvoll für Therapeuten, Betroffene und für Darm-Coaches

Inhalt

Die Forschung rund um Darm und Mikrobiom entwickelt sich rasant – und eröffnet neue Wege für Prävention, Therapie und nachhaltige Regeneration. Dieses umfassende Werk verbindet fundiertes evidenzbasiertes Wissen und praxiserprobte Strategien. So gelingt es, moderne Erkenntnisse aus der Darm- und Mikrobiom-Forschung einfach und praxisnah umzusetzen. Egal ob Sie selbst betroffen sind, als Therapeut arbeiten oder Menschen als Coach begleiten: Dieses Buch hilft Ihnen, chronische Darmbeschwerden besser zu verstehen und Schritt für Schritt nachhaltig zu lindern.

Schlagwörter

Morbus Crohn, Zöliakie, Abnehmen, Histaminintoleranz, Probiotika

TRIAS



Weitere Informationen unter:
<https://shop.thieme.de/Darm-Coaching-erlernen-gezielt-anwenden/9783432121406>



ET: 09. Dezember 2026

Florentina Van Ginneken
Deine Arthrose-Auszeit

Raus aus dem Schmerz, rein ins Leben - mit Florentina Van Ginneken

Bibliografie

2026. 144 S., 50 Abb., kart.
Höhe/Breite: 24 cm / 17 cm
ISBN 978-3-432-12209-0 (Print)
24,00 € [D] • 24,70 € [A]

Verkaufshinweise

Spannendes Therapiewissen einer erfahrenen Ergotherapeutin

- Hilfreiche Einblicke in Entstehung und Verlauf
- Selbst aktiv werden: gelenkschonende Bewegung, Gelenkschutz und optimale Ernährung
- Klarer Überblick über passende Therapien für jedes Gelenk

Inhalt

Dieses Buch bietet Menschen mit Arthrose eine Auszeit vom Schmerz und zeigt Wege zurück in ein aktives Leben. Die erfahrene Ergotherapeutin erklärt verständlich, was in den Gelenken geschieht und warum Arthrose so schmerzhaft ist. Zudem zeigt sie Strategien und Übungen für den Alltag – von gelenkschonender Bewegung über Gelenkschutz aus der Ergotherapie bis hin zu optimaler Ernährung. Ergänzend werden verschiedene Therapien von schulmedizinischen Methoden wie Injektionen und Operationen bis zu unterstützenden Maßnahmen aus der Naturheilkunde vorgestellt.

Schlagwörter

Arthrose, Ergotherapie, Arthritis, Wunderwaffe gegen Arthrose, Arthrose Finger

TRIAS



Weitere Informationen unter:
<https://shop.thieme.de/Deine-Arthrose-Auszeit/9783432122090>



ET: 16. September 2026

Schnetzke/Stasch/Lecke

Experten-Sprechstunde Ellenbogen

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

Bibliografie

2026. 112 S., 100 Abb., kart.

Höhe/Breite: 24 cm / 17 cm

ISBN 978-3-432-12086-7 (Print)

24,00 € [D] • 24,70 € [A]

Verkaufshinweise

Fast wie beim Arzt: Die persönliche Sprechstunde

- Die richtige Behandlung für die jeweilige Ellenbogen-Problematik
- Sichere Diagnose - zielgerichtete Übungen
- Weniger Schmerzen - mehr Beweglichkeit

Inhalt

Ellenbogenschmerzen sind belastend und schränken stark ein. Häufige Ursachen sind gereizte Sehnen, Arthrose oder eine Schleimbeutelentzündung. Dieses Buch möchte Sie – wie in einer guten persönlichen Sprechstunde – intensiv begleiten. Die Autoren unterstützen Sie dabei, die Beschwerden sicher einzuordnen und die passende Therapie zu finden. Das große Übungsprogramm unterstützt Sie dabei, die Beweglichkeit des Ellenbogens wiederherzustellen und die Muskulatur gezielt zu kräftigen. Die Übungen verbessern die Belastbarkeit der Sehnen und helfen, den Arm Schritt für Schritt wieder sicher im Alltag und Sport einzusetzen.

Schlagwörter

Schleimbeutelentzündung, Tennisarm, Schleimbeutelentzündung Ellenbogen, Ellenbogen, Luxation

TRIAS



Weitere Informationen unter:
<https://shop.thieme.de/Experten-Sprechstunde-Ellenbogen/9783432120867>



ET: 15. Juli 2026

John Langendoen-Sertel

Taping im Sport

Soforthilfe bei Schmerzen und Verletzungen

Bibliografie

2026. 248 S., 120 Abb., Integral (FH)

Höhe/Breite: 24 cm / 17 cm

ISBN 978-3-432-12246-5 (Print)

25,00 € [D] • 25,70 € [A]

Verkaufshinweise

Bewährtes TRIAS-Standardwerk in Neuauflage

- Die Physio-Schatzkiste für schnelle Besserung
- 45 wirksame Tapes für 100 gängige Beschwerden
- Step-by-Step in Wort und Bild

Inhalt

Was im Profi-Sport bei Behandlung von Verletzungen, Schmerzen und Narben gang und gäbe ist, hilft auch im Freizeitsport. Doch wie legt man die Tapes richtig an – gerade im Akutfall, wenn eine Verletzung den heiß ersehnten Feierabendlauf zu gefährden scheint? Hier findet man die wichtigsten 45 Sport-Tapes von Kopf bis Fuß für über 100 gängige Beschwerden – zusätzlich gegliedert nach Sportarten. Jeder Handgriff ist einfach und klar Schritt-für-Schritt beschrieben ohne Vorkenntnisse anwendbar.

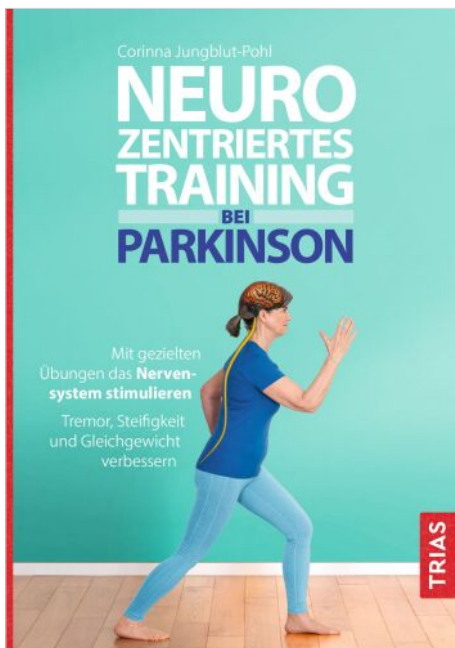
Schlagwörter

Alternative Heilmethoden, Gelenke, Gelenkfunktion, Muskelfunktion, Muskelschmerzen

TRIAS



Weitere Informationen unter:
<https://shop.thieme.de/Taping-im-Sport/9783432122465>



ET: 14. Oktober 2026

Corinna Jungblut-Pohl

Neurozentriertes Training bei Parkinson

Mit gezielten Übungen das Nervensystem stimulieren. Tremor, Steifigkeit und Gleichgewicht verbessern

Bibliografie

2026. 176 S., 100 Abb., kart.

Höhe/Breite: 24 cm / 17 cm

ISBN 978-3-432-12149-9 (Print)

26,00 € [D] • 26,80 € [A]

Verkaufshinweise

Effektives Training für Menschen mit Parkinson

- Übungen, die direkt das Gehirn stimulieren
- Besseres Gefühl von Kontrolle – mehr Selbstständigkeit im Alltag
- Entwickelt von einer erfahrenen Physiotherapeutin mit neurologischem Schwerpunkt

Inhalt

Das neurozentrierte Training setzt im Nervensystem an und stimuliert das Gehirn, was sich positiv auf Körperfunktionen und Beweglichkeit auswirkt. Die Physiotherapeutin Corinna Jungblut-Pohl zeigt leicht umsetzbare Übungen zur Muskelentspannung und Gelenkmobilisation. Diese können in jeder Phase der Parkinson-Erkrankung ohne Kraftaufwand und Geräte angewendet werden. Alltagstaugliche Routinen unterstützen Gleichgewicht, Aufrichtung, Gang und Atmung, damit Betroffene möglichst lange beweglich und selbstständig bleiben.

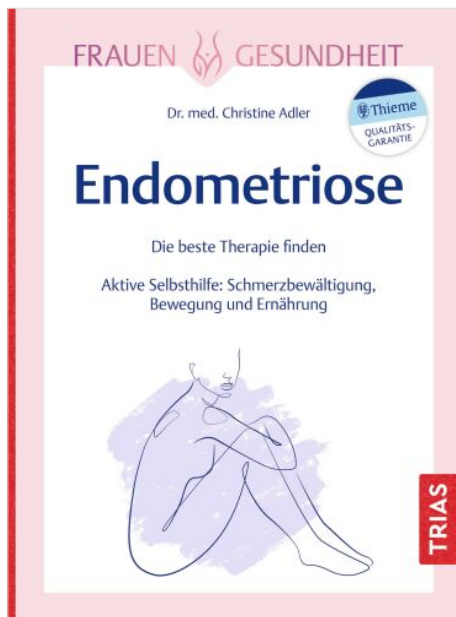
Schlagwörter

Parkinson, Dopamin, Parkinson Symptome, Tremor, Parkinson Verlauf



Weitere Informationen unter:
<https://shop.thieme.de/Neurozentriertes-Training-bei-Parkinson/9783432121499>

TRIAS



ET: 15. Juli 2026

Dr. med. Christine Adler

Frauengesundheit: Endometriose

Die beste Therapie finden. Aktive Selbsthilfe: Schmerzbewältigung, Bewegung und Ernährung

Bibliografie

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

Höhe/Breite: 21,7 cm / 16 cm

ISBN 978-3-432-11842-0 (Print)

22,00 € [D] • 22,70 € [A]

Verkaufshinweise

Endometriose verstehen und aktiv handeln

- Alles Wichtige zu dieser komplexen Erkrankung
- Wertvoller Überblick über die besten Therapien
- Antworten, Hoffnung und konkrete Tipps

Inhalt

Vielleicht hast du schon lange Schmerzen, starke Blutungen, Verdauungsprobleme oder versuchst vergeblich, schwanger zu werden.

Die Gynäkologin Dr. med. Christine Adler kennt diese komplexe Erkrankung in all ihren Facetten. Sie gibt dir kompetente Antworten, macht neue Hoffnung und unterstützt dich mit vielen konkreten Tipps. Sie erklärt, was die Krankheit ausmacht, welche Behandlungsmöglichkeiten es gibt und wie du die passende Therapie findest.

Du erhältst hier ganzheitliche Unterstützung – wie Du mit Achtsamkeit, Ernährung und Bewegung deine Lebensqualität nachhaltig verbesserst.

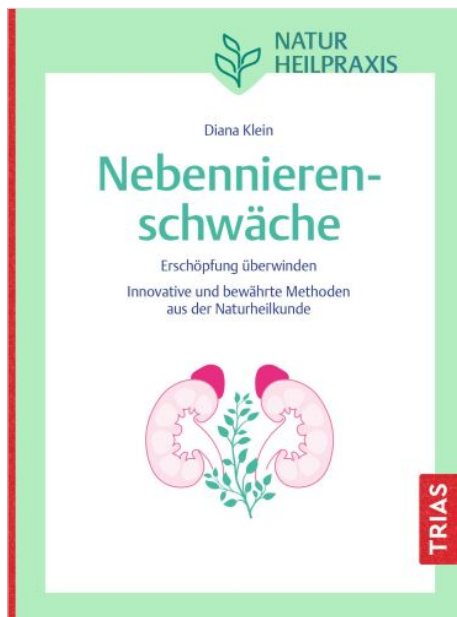
Schlagwörter

Endometriose, Unterleibsschmerzen, Beckenboden, Gebärmutter, Menstruation

TRIAS



Weitere Informationen unter:
<https://shop.thieme.de/Frauengesundheit-Endometriose/9783432118420>



ET: 16. September 2026

Diana Klein

Naturheilpraxis Nebennierenschwäche

Erschöpfung überwinden. Innovative und bewährte Methoden aus der Naturheilkunde

Bibliografie

2026. 144 S., 15 Abb., kart.

Höhe/Breite: 21,7 cm / 16 cm

ISBN 978-3-432-12173-4 (Print)

24,00 € [D] • 24,70 € [A]

Verkaufshinweise

Nebennierenschwäche als Folge von chronischem Stress

- Erkennen der eigenen Stress-Auslöser
- Neue Kraft durch 11 ganzheitliche Therapie-Bausteine
- Wirksame Übungen statt Medikamente mit Nebenwirkungen

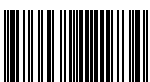
Inhalt

Dauerhaft erschöpft und im Überlebensmodus gefangen? Dieses Buch zeigt verständlich und wissenschaftlich fundiert, dass eine Nebennierenschwäche die Ursache sein kann. Die Autorin erklärt die Funktion dieses kleinen, wichtigen Organs und zeigt die Zusammenhänge von Stressmechanismen, Darm, Hormon- und Nervensystem. Für ein ausgeglichenes Hormon- und Nervensystem sorgen 11 ganzheitliche Therapie-Bausteine: von erholsamem Schlaf, antientzündlicher Ernährung, Unterstützung von Darm, Leber und Schilddrüse bis hin zu Atemtechniken und dem gezielten Einsatz von Mikronährstoffen und Pflanzenkraft mit Adaptogenen.

Schlagwörter

Cortisol, Kopfschmerzen, Niereninsuffizienz, Schwindel, Niere

TRIAS



Weitere Informationen unter:
<https://shop.thieme.de/Naturheilpraxis-Nebennierenschwaeche/9783432121734>



ET: 16. September 2026

Jutta Schuhn

Krafttraining für Frauen 50+

Gesund und fit bleiben: gezielter Muskelaufbau mit kurzen intensiven Übungen für zu Hause. Fit forever - Das Erfolgs-Programm

Bibliografie

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

Höhe/Breite: 23 cm / 22 cm

ISBN 978-3-432-12134-5 (Print)

24,00 € [D] • 24,70 € [A]

Verkaufshinweise

Fit und lange gesund bis ins hohe Alter

- Von der bekannten Fitness & BestAge-Expertin Jutta Schuhn
- Zu Hause trainieren: Pläne für verschiedene Levels und kurze wirksame Workouts
- Medical Flash: Wie Krafttraining die Gesundheit in den Wechseljahren stärkt

Inhalt

In den Wechseljahren verändern sich Körper und Stoffwechsel: Der Östrogenspiegel sinkt, Muskelmasse nimmt ab und Bauchfett kann zunehmen. Fitnessexpertin Jutta Schuhn zeigt kompakt, welche Rolle Hormone, Muskulatur und Stoffwechsel in dieser Phase spielen und welche Trainingsprinzipien besonders effektiv sind. Konkrete, leicht umsetzbare Trainingspläne für verschiedene Levels ermöglichen ein Workout zu Hause – mit dem eigenen Körpergewicht und einfachen Alltagsgegenständen. Kurze, intensive Einheiten fördern den Muskelaufbau, optimieren den Stoffwechsel, stärken die Knochen und verbessern den Schlaf.

Schlagwörter

Fitness, Osteoporose, Diabetes Typ 2, Diabetes Symptome, Stoffwechsel anregen



Weitere Informationen unter:
<https://shop.thieme.de/Krafttraining-fuer-Frauen-50/9783432121345>

TRIAS



ET: 15. Juli 2026

Ulrike Michels

Stark an deiner Seite: Menschen mit Depression unterstützen

70 Anregungen für Familie und Freunde

Bibliografie

2026. 176 S., 1 Abb., kart.

Höhe/Breite: 21,7 cm / 16 cm

ISBN 978-3-432-12213-7 (Print)

24,00 € [D] • 24,70 € [A]

Verkaufshinweise

Praktische Hilfe für den Umgang mit depressiv erkrankten Menschen

- Menschen mit Depressionen besser verstehen und sicherer reagieren
- 70 Werkzeuge für Orientierung und Kraft: praktische Impulse, Checklisten und Notfallpläne
- Selbstfürsorge im Fokus: Balance zwischen Nähe und Abgrenzung finden

Inhalt

Wenn ein geliebter Mensch an einer Depression leidet, verändert sich der Alltag oft grundlegend. Dieser Ratgeber unterstützt Angehörige dabei, besser zu verstehen, was hinter Rückzug, Erschöpfung und Antriebslosigkeit steckt – und zeigt, wie man hilft, ohne sich selbst zu überfordern. In 70 praxisorientierten Impulsen erklärt das Buch, was Betroffenen gut tut, wie man in schwierigen Situationen sicher reagiert und gleichzeitig Grenzen setzt. Mit klaren Erklärungen, Checklisten und einfachen Routinen bietet es Orientierung und Entlastung im Alltag.

Schlagwörter

Depression, Psychotherapie, Depression Symptome, Krise, Suizid

TRIAS



Weitere Informationen unter:

<https://shop.thieme.de/Stark-an-deiner-Seite-Menschen-mit-Depression-unterstuetzen/9783432122137>



ET: 11. November 2026

Edith Gätjen

Nur Nudeln!? Kinder lernen essen

Vertrauen statt Sorge: Das kindliche Essverhalten verstehen.
Alltagstaugliche Lösungen für entspannte Mahlzeiten

Bibliografie

2026. 192 S., 35 Abb., kart.
Höhe/Breite: 24 cm / 17 cm
ISBN 978-3-432-12194-9 (Print)
32,00 € [D] • 32,90 € [A]

Verkaufshinweise

... damit alle am Esstisch glücklich sind

- Ein Ernährungsratgeber der TRIAS Erfolgsautorin
- Verständnis für kleinkindliches Essverhalten
- Nicht nur für Eltern, auch ideal für Erzieher*innen

Inhalt

Für Eltern ist es oft eine Herausforderung, ihre Kinder für vollwertiges und genussvolles Essen zu begeistern. Die bekannte Ernährungswissenschaftlerin Edith Gätjen erklärt kindliches Essverhalten und zeigt, wie Sie Kinder ohne Druck begleiten. Kinder dürfen einen eigenen Geschmack haben – "gelassen begleiten" heißt das Motto.

Das Buch bietet viele alltagstaugliche Ideen und konkrete Lösungsansätze für stressige Situationen am Esstisch – anschaulich anhand von Fallbeispielen. Die Inhalte sind übersichtlich in sechs Altersabschnitte von der Schwangerschaft bis zum Schuleintritt gegliedert.

Schlagwörter

Baby, Baby led weaning, Essstörungen, ARFID, Hochsensible Kinder

TRIAS



Weitere Informationen unter:
<https://shop.thieme.de/Nur-Nudeln-Kinder-lernen-essen/9783432121949>



ET: 14. Oktober 2026

Dr. med. Mark Dankhoff
Mein Kind ist zu dick

Alltagstaugliche Strategien zum Abnehmen: gesunde Ernährung,
Bewegung & mentale Stärke

Bibliografie

2026. 160 S., 40 Abb., kart.
Höhe/Breite: 24 cm / 17 cm
ISBN 978-3-432-12219-9 (Print)
24,00 € [D] • 24,70 € [A]

Verkaufshinweise

Ein liebevolles Begleitbuch, das beim Abnehmen unterstützt

- Das Modell der 3 Hockerbeine: Ernährung, Bewegung, Psyche
- Leicht umsetzbare Tipps statt Verbote und Crashdiät
- Konkrete Strategien gegen Mobbing und für mehr Selbstbewusstsein

Inhalt

Kinder, die mit ihrem Gewicht kämpfen, benötigen Unterstützung – ohne Druck, Streit oder Überforderung. Dieses Buch zeigt einfache Schritte, die sofort wirken. Schon mit kleinen Änderungen lassen sich Lieblingsgerichte anders gestalten, und das Kind findet sein natürliches Sättigungsgefühl wieder. Bereits kurze Bewegungseinheiten entlasten den Körper und tun dem Kind gut. Mit geeigneten Aktivitäten wird es Schritt für Schritt fitter. Konkrete Strategien gegen Mobbing und für mehr Selbstbewusstsein sorgen für mentale Stärke. Das schützt vor Stress, Scham und Rückschlägen.

Schlagwörter

Ozempic, BMI, Abnehmspritze, Diabetes Typ 2, Abnehmen

TRIAS



Weitere Informationen unter:
<https://shop.thieme.de/Mein-Kind-ist-zu-dick/9783432122199>



ET: 14. Oktober 2026 - **Bereits angeboten!**

Dr. med. Benjamin Löh

Expertenwissen: COPD

Die beste Therapie finden. Neue Medikamente, Atemtechniken, Entspannung, Ernährung

Bibliografie

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

Höhe/Breite: 24 cm / 17 cm

ISBN 978-3-432-11921-2 (Print)

26,00 € [D] • 26,80 € [A]

Verkaufshinweise

COPD im Griff: Expertenwissen und konkrete Unterstützung für ein besseres Leben

- Werte, Tests und Therapien besser verstehen
- Rauchstopp leicht gemacht – mit erprobten Methoden und konkreten Ratschlägen
- Ganzheitliches Selbsthilfe-Programm

Inhalt

COPD muss Ihre Lebensqualität nicht stark einschränken! Obwohl Atemnot, Husten und Lungenemphysem belastend sind, gibt es viele Möglichkeiten, Beschwerden zu lindern und das Fortschreiten der Erkrankung zu verlangsamen. Orientierung und fachkundige Hilfe bietet COPD-Experte Dr. Benjamin Löh: von der optimalen Therapie über wirksame Hilfsmittel bis hin zu praktischen Tipps für ein erfülltes Leben. Nutzen Sie moderne Behandlungsmethoden und führen Sie ein aktives, selbstbestimmtes Leben – trotz COPD!

Thema

Gesundheit

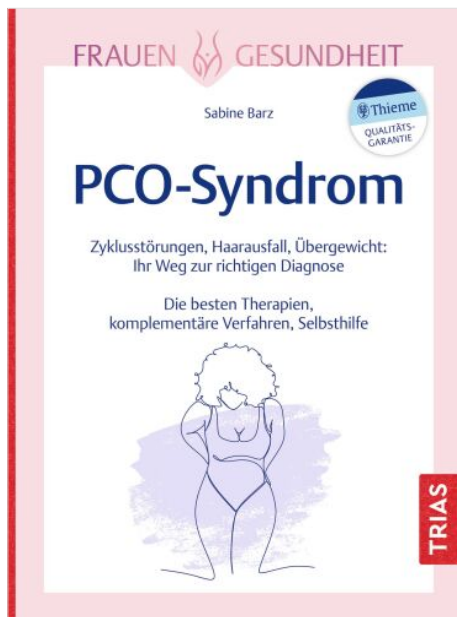
Schlagwörter

COPD, Lungenemphysem, Lungenfibrose, Asthma, Palliativmedizin

TRIAS



Weitere Informationen unter:
<https://shop.thieme.de/Expertenwissen-COPD/9783432119212>



ET: 16. September 2026 - **Bereits angeboten!**

Sabine Barz

Frauengesundheit: PCO-Syndrom

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

Bibliografie

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

Höhe/Breite: 21,7 cm / 16 cm

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

22,00 € [D] • 22,70 € [A]

Verkaufshinweise

Stoffwechselstörung PCOS ganzheitlich behandeln

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

Inhalt

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

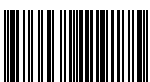
Thema

Gesundheit

Schlagwörter

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

TRIAS



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



ET: 09. Dezember 2026 - **Bereits angeboten!**

Dr. med. Marco Gassen

Expertenwissen Nacken

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

Bibliografie

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

Höhe/Breite: 24 cm / 17 cm

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

49,00 € [D] • 50,40 € [A]

Verkaufshinweise

Das große Nackenbuch – fundiert, praxisnah, überraschend

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

Inhalt

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

Thema

Gesundheit

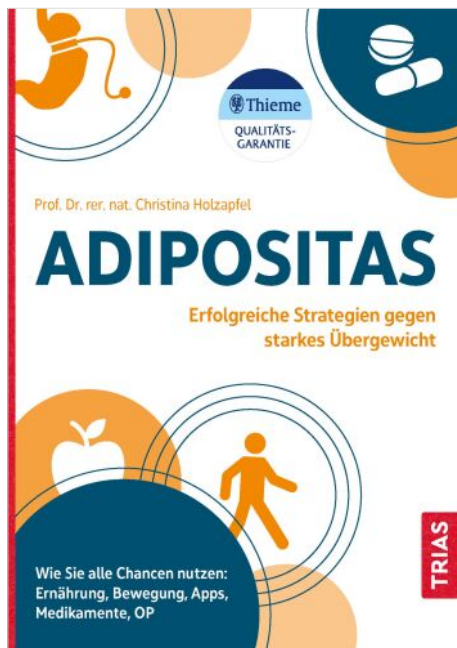
Schlagwörter

Nackenschmerzen, Schmerzen, Steifer Nacken, Nacken, Nacken verspannt

TRIAS



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



ET: 16. September 2026 - **Bereits angeboten!**

Prof. Dr. rer. nat. Christina Holzapfel

Adipositas

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

Bibliografie

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

Höhe/Breite: 24 cm / 17 cm

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

24,00 € [D] • 24,70 € [A]

Verkaufshinweise

Chronische Krankheit Adipositas: Mehr als "nur" Übergewicht

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

Inhalt

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

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

Thema

Medizin

Schlagwörter

BMI Rechner, BMI, Abnehmen, Diabetes, Adipositas

TRIAS



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



ET: 15. Juli 2026 - **Bereits angeboten!**

Kaiser et al.

Schmerzen lindern -

Praktische Selbsthilfe für ein aktives Leben

Der interdisziplinäre Ansatz aus Medizin, Psychologie, Physiotherapie und Betroffenenperspektive

Bibliografie

2026. 320 S., 50 Abb., kart.

Höhe/Breite: 24 cm / 17 cm

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

32,00 € [D] • 32,90 € [A]

Verkaufshinweise

Schmerzen ganzheitlich und interdisziplinär in den Blick nehmen

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

Inhalt

Schmerzen haben viele Ursachen. Um ihnen auf die Spur kommen, verbinden die Autorinnen Erkenntnisse aus Medizin, Psychologie, Physiotherapie und Betroffenenerfahrung. 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>

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:

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

TRIAS in Georg Thieme Verlag KG

Oswald-Hesse-Straße 50
70469 Stuttgart

www.trias-verlag.de
Verkehrsnummer 10463

Presse

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

Leitung Handelsverkauf

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

Team Ratgeber

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

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

Auslieferung Deutschland:

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

Bitte beachten Sie unseren
Auslieferungswechsel zu:
Müller - Die lila Logistik SE
zum 01. Oktober 2026

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