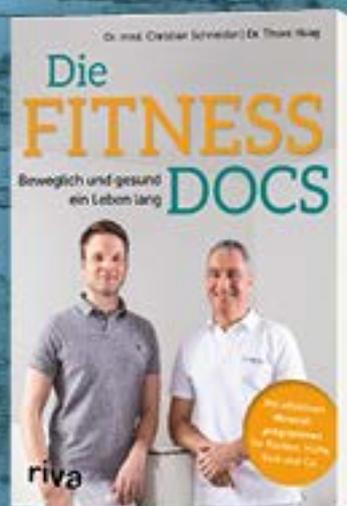
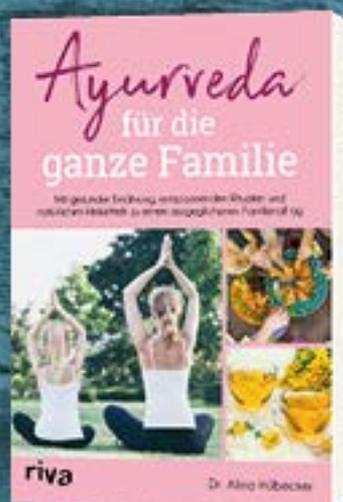
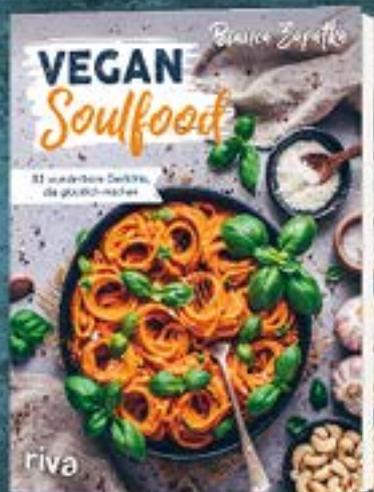


riva



HERBST
2020

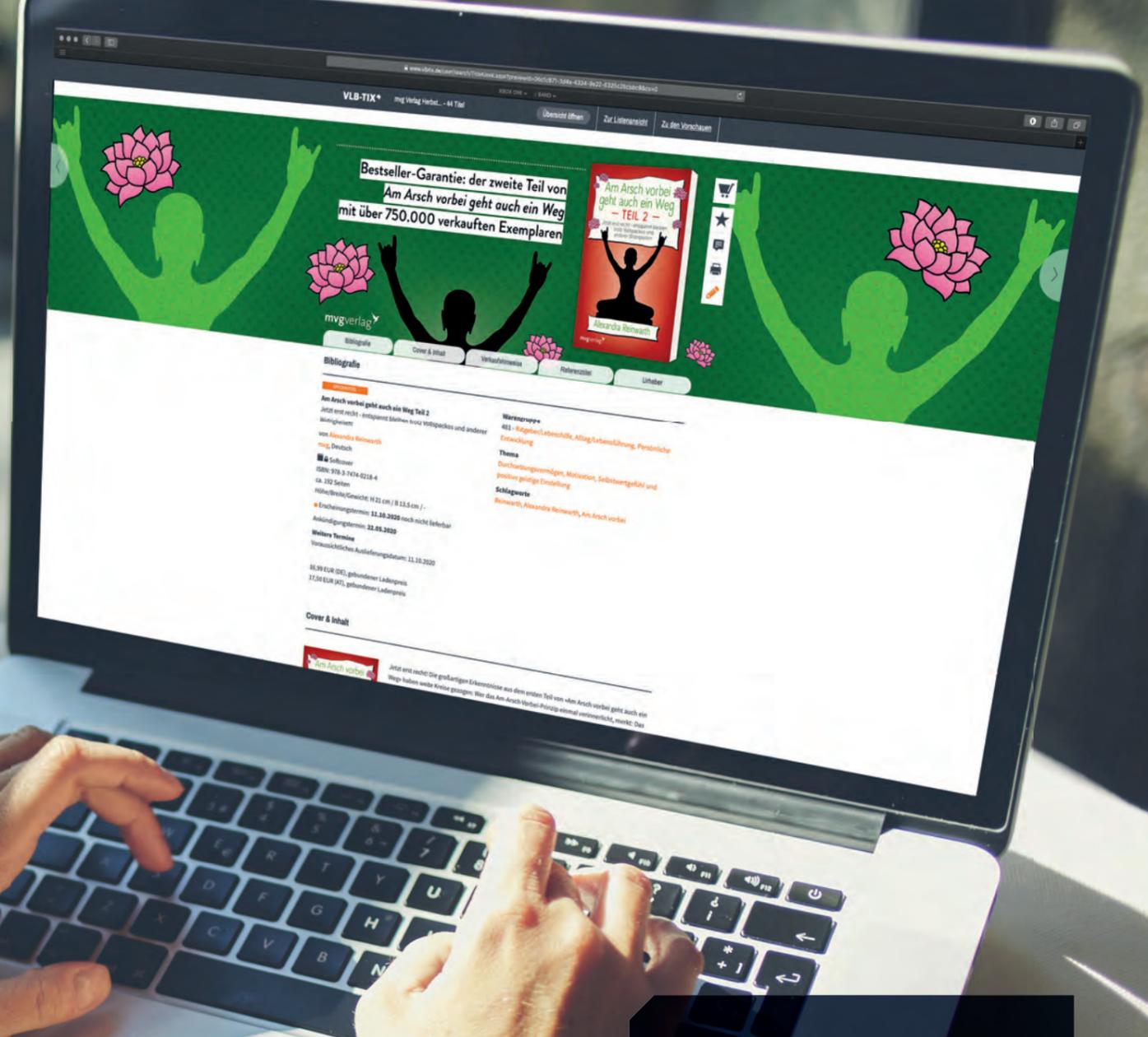
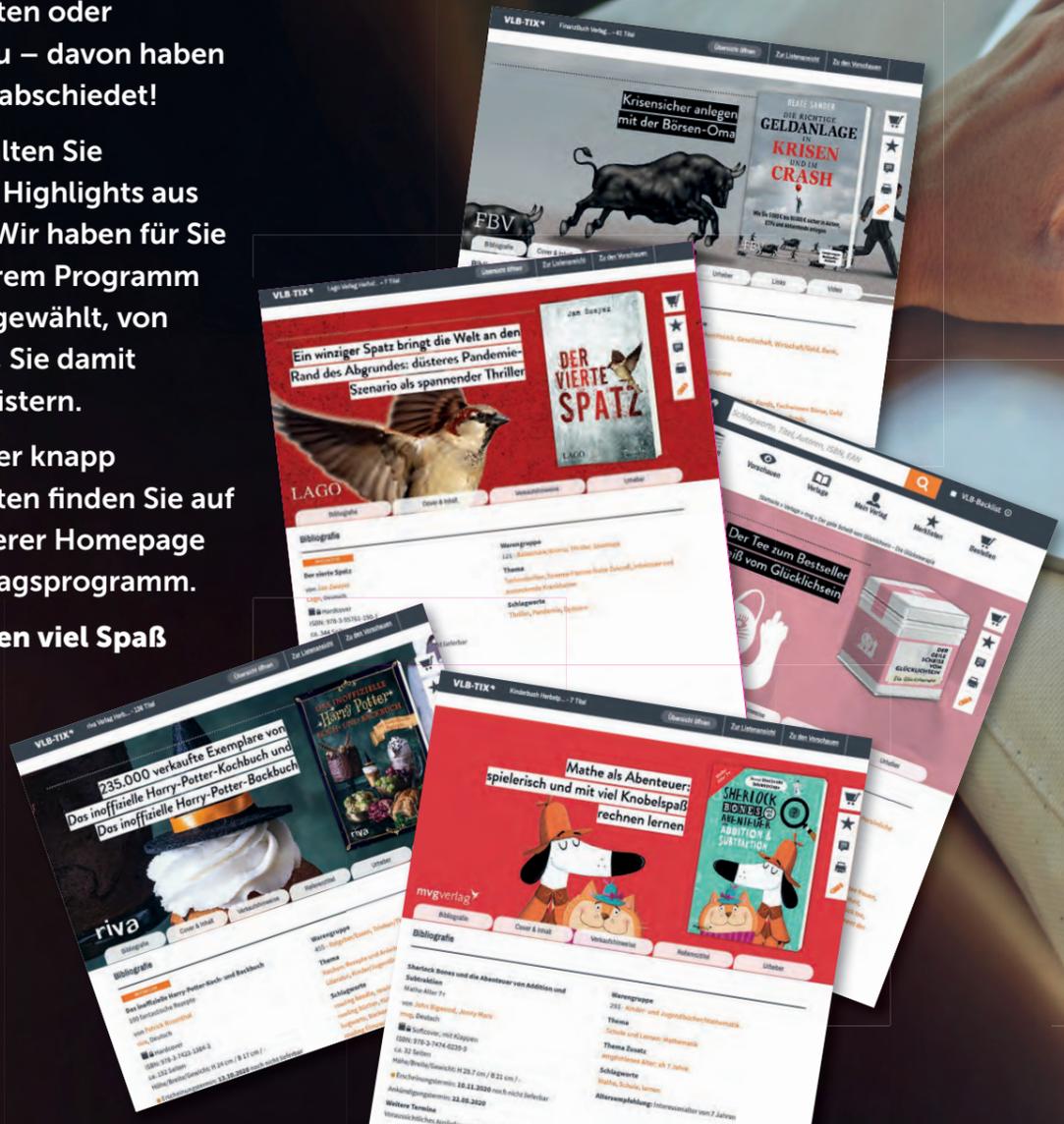
DAS KOMPLETTE VERLAGS-PROGRAMM FINDEN SIE ONLINE AUF **vlbTIX**

Nie wieder 800 Seiten oder sechs Kilo Vorschau – davon haben wir uns offiziell verabschiedet!

In Ihren Händen halten Sie druckfrisch unsere Highlights aus dem Herbst 2020. Wir haben für Sie jene Titel aus unserem Programm für den Herbst ausgewählt, von denen wir glauben, Sie damit besonders zu begeistern.

Alle anderen unserer knapp 300 Herbst-Novitäten finden Sie auf vlbTIX und auf unserer Homepage www.m-vg.de/verlagsprogramm.

Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Entdecken!



Sie können nicht genug von unseren Büchern bekommen? Unser gesamtes Verlagsprogramm für den Herbst 2020 finden Sie online auf www.m-vg.de/verlagsprogramm oder direkt über den QR-Code.

DAS ERSTE BUCH ZUM THEMA FUNKTIONELLE ERNÄHRUNG



DIETRICH, SEBASTIAN

Funktionelle Ernährung

Reguliere deine Hormone, saniere deinen Darm, entgifte deinen Körper – für optimale Gesundheit und dauerhaften Erfolg beim Abnehmen

19,99 € (D), 20,60 € (A)

ET: 29.12.2020

- Darm, Hormone, Detox – drei Trendthemen in einem Buch
- Selbsttests zur Erstellung eines individuellen physiologischen Profils
- Mit einer typgerechten Ernährungsstrategie abnehmen und die Gesundheit verbessern

Übergewicht, Verdauungsprobleme, Stimmungsschwankungen – zahlreiche Menschen leiden an Beschwerden, deren Ursache Fehlfunktionen im Hormon-, Verdauungs- und Entgiftungssystem sind. Funktionelle Ernährung kann die Lösung sein: Sie legt den Fokus nicht auf Kalorienreduktion und eine Pauschaldiät für alle, sondern darauf, individuelle Ungleichgewichte im Körper zu beseitigen. Mithilfe von Selbsttests erstellt man sein eigenes physiologisches Profil und lernt, dieses durch eine typgerechte Ernährungsstrategie zu optimieren. Darmsanierung, Hormonregulierung und Entgiftung unterstützen dabei, schlanker, leistungsfähiger und gesünder zu werden.

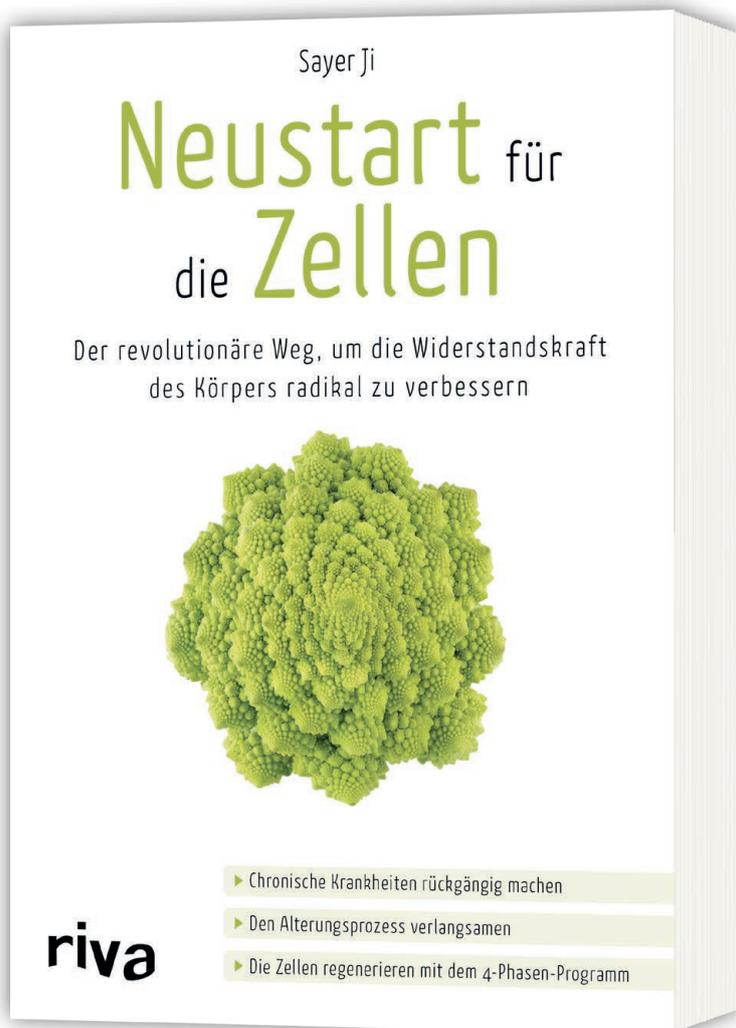
© privat



SEBASTIAN DIETRICH Sebastian Dietrich ist Sport- und Wirtschaftswissenschaftler mit Zusatzqualifikationen in den Bereichen Bewegungsoptimierung, Schmerzreduktion und funktionelle Supplementierungs- und Ernährungsstrategie. Als Ausbilder bei Perform Better Europe und Entwickler des Ausbildungskonzeptes zum Functional Nutrition Coach gibt er sein Wissen an Fitnesstrainer, Coaches und Ernährungsberater weiter.



DER AUTOR IST GRÜNDER DER WELTGRÖSSTEN FREIEN DATENBANK ZU NATÜRLICHER GESUNDHEIT MIT ÜBER 500.000 BESUCHERN MONATLICH



JI, SAYER

Neustart für die Zellen

Der revolutionäre Weg, um die Widerstandskraft des Körpers radikal zu verbessern.

24,99 € (D), 25,70 € (A)

ET: 15.09.2020

- Neueste Forschungen beweisen: Unsere Zellen können den Alterungsprozess verlangsamen
- Mit topaktuellen wissenschaftlichen Erkenntnissen aus der sogenannten neuen Biologie
- Mit 4-Phasen-Programm zur dauerhaften Regeneration der Zellen

Warum werden wir trotz unseres hohen medizinischen Standards immer kränker? Weil wir uns zu sehr auf Medikamente verlassen, anstatt auf unseren Körper zu hören. Neueste wissenschaftliche Erkenntnisse beweisen, dass dieser jederzeit seine Selbstheilungskräfte aktivieren kann, um chronische Krankheiten, Stoffwechselstörungen, Krebs, vorzeitige Zellalterung und neurodegenerative Erkrankungen zu verhindern. Sayer Ji zeigt, wie mit der richtigen Ernährung und dem neuen Wissen um unseren Körper geschädigtes Zellgewebe, inklusive Herz- und Hirnzellen, repariert wird – und so der Alterungsprozess verlangsamt und die Gesundheit verbessert wird.

© John Lair



SAYER JI Sayer Ji ist der Gründer von GreenMedInfo (greenmedinfo.com), der weltgrößten und frei zugänglichen Datenbank zu natürlicher Gesundheit. Er ist Gutachter für das International Journal of Human Nutrition and Functional Medicine, Mitbegründer und CEO von Systeme Biomed, das zur neuen Biologie forscht, sowie Vorstandsmitglied der National Health Federation und der Global Non-GMO Foundation.





**TORSTEN
PFITZER**

Dr. rer. nat. Torsten Pfitzer ist Heilpraktiker, Osteopath und Experte für die ganzheitliche Behandlung von Schmerzen am Bewegungsapparat. Er kombiniert verschiedene Ansätze, u. a. Osteopathie, Myofaszial-Kinematik und psychoemotionale Kinesiologie. Sein Wissen gibt er auch in Workshops, Büchern und Onlineprogrammen weiter. Er ist Autor mehrerer erfolgreicher Bücher für den riva Verlag.



**MARION
LECHNER**

Marion Lechner ist Osteopathin, Heilpraktikerin und Qigong-Trainerin mit eigener Praxis in München. Weitere Schwerpunkte sind Hormontherapie, Darmdiagnostik, Allergiebehandlung und Ernährungsberatung. Mit individuellen Übungen für zu Hause hilft sie ihren Patienten zusätzlich, Beschwerden oder Schmerzen langfristig zu lindern.

Immer mehr Menschen vertrauen bei der Behandlung von Schmerzen, Verspannungen und Gelenkblockaden auf die Osteopathie.

Durch eine ganzheitliche Sichtweise auf sämtliche Körpersysteme aktiviert sie Selbstheilungskräfte. Die Osteopathen Dr. Torsten Pfitzer und Marion Lechner haben eine einfache Methode entwickelt, mit der Betroffene sich zu Hause selbst behandeln und chronische oder wiederkehrende Schmerzen an Kopf, Nacken, Schulter, Rücken, Hüfte, Knie und Fuß effektiv und langfristig lindern können. Selbsttests helfen, die Ursachen der Beschwerden zu finden, mit speziellen Übungsplänen können Nerven reguliert und Blockaden gelöst werden.

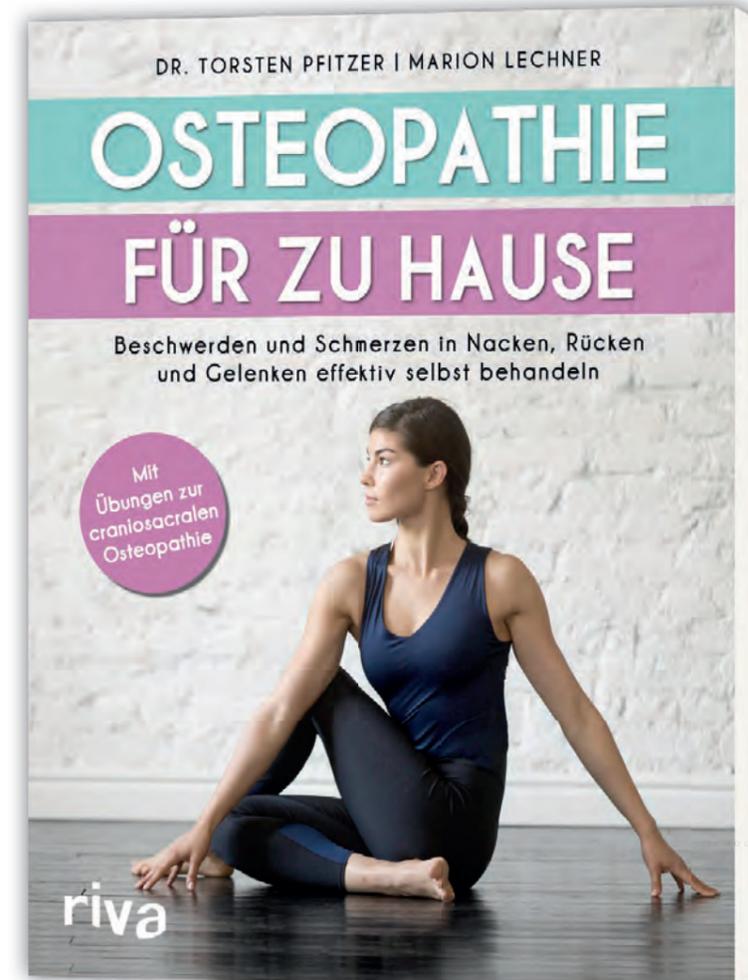
**JETZT
NACHBESTELLEN**



**Über 10 000
verkaufte
Exemplare**

ISBN 978-3-7423-1033-0
12,99 € (D), 13,40 € (A)

OSTEOPATHIE: ETWA 3,3 MILLIONEN MENSCHEN LEIDEN UNTER CHRONISCHEN SCHMERZEN



PFITZER, DR. TORSTEN;
LECHNER, MARION

Osteopathie für zu Hause
Beschwerden und Schmerzen
in Nacken, Rücken und
Gelenken effektiv selbst
behandeln. Mit Übungen zur
craniosacralen Osteopathie

224 Seiten, 19,0 x 24,0 cm
Softcover, 4-farbig
Originalausgabe
19,99 € (D), 20,60 € (A)

ISBN 978-3-7423-1452-9

Warengruppe 1465

ET: 10.11.2020

- Osteopathische Behandlungen haben seit Jahren einen hohen Zulauf
- Die Autoren sind Experten in der ganzheitlichen Schmerzbehandlung
- Mit einfachen Selbsttests zur Ursachenfindung und speziellen Übungsplänen



DIE ACHILLESSEHNE IST DIE AM STÄRKSTEN BELASTETE UND AM MEISTEN VERLETZTE SEHNE BEI SPORTLERN



CLAYTON, PAULA

Beschwerden der Achillessehne selbst behandeln

Einfache und effektive Techniken
gegen Entzündungen und
Schmerzen

12,99 € (D), 13,40 € (A)

ET: 13.10.2020

- Die Autorin ist ausgewiesene Expertin für Sportverletzungen
- Effiziente Übungen zur Selbstbehandlung von Beschwerden wie Entzündungen und Tendinopathie
- Ausführliche Tests zur Selbstdiagnose

Die Achillessehne gehört zu den am meisten belasteten Sehnenstrukturen. Umso wichtiger ist es, dass sie stark und gesund bleibt. Zu schnell können sonst Sport oder selbst sanfte Bewegungen zu Überlastung und Entzündungen bis hin zur Tendinopathie führen. Basierend auf über 30 Jahren Erfahrung im Spitzensport zeigt Physiotherapeutin Paula Clayton, wie man Beweglichkeit und Funktion der Achillessehne unterstützen, den Ursachen von Schmerzen auf den Grund gehen und Beschwerden behandeln kann. Ausführliche Selbsttests helfen bei der Diagnose, mit Übungen und Massagen können Schmerzen gelindert und die Achillessehne dauerhaft gestärkt werden.

© privat



PAULA CLAYTON Paula Clayton hat einen Masterabschluss in Physiotherapie und Sportverletzungsmanagement. Sie betreut seit über 30 Jahren Spitzenathleten und gehörte bei drei Olympischen Spielen dem Ärzteteam der englischen Sportler an. Ihre Workshops zu Bindegewebstherapie zählen zu den besten auf diesem Gebiet. In Großbritannien betreibt sie erfolgreich zwei Kliniken mit Schwerpunkt Sportverletzungen.



DER ERSTE GANZHEITLICHE RATGEBER ZUR ZAHN- UND MUNDGESUNDHEIT



JASPER, DR. ANNETTE

Gesundheit beginnt im Mund

Wie Sie Ihre Mundflora stärken, Parodontose bekämpfen und Krankheiten vorbeugen. Mit 30-Tage-Programm aus dem Ayurveda

19,99 € (D), 20,60 € (A)

ET: 13.10.2020

- Jeder zweite Deutsche leidet an Parodontitis
- Wissenschaftlich fundiert und leicht verständlich geschrieben: die Zusammenhänge zwischen Mikrobiom, Zähnen und Körper
- Mit 30-Tage-Programm für eine gesunde Mundflora auf der Basis des Ayurveda

Jeder zweite Erwachsene in Deutschland leidet an Parodontitis, einer bakteriellen Entzündung des Zahnbetts.

Die Behandlung ist schwierig und meist kehrt die Krankheit immer wieder zurück. Der Grund dafür ist ein gestörtes Mikrobiom im Mund. Die ganzheitliche Zahnärztin Dr. Annette Jasper erklärt, warum Stress oder ein ungesunder Lebensstil die Mundflora beeinträchtigen können, was nicht nur die Zahngesundheit gefährdet, sondern den ganzen Körper. Ein auf der ayurvedischen Heilkunst basierendes 30-Tage-Programm sowie Zahnpflegetipps und Entspannungstechniken helfen, die gestörte Mundflora wieder ins Gleichgewicht zu bringen.

© privat



ANNETTE JASPER Die Zahnärztin Dr. Annette Jasper ist seit über 20 Jahren in ihrer Praxis für ganzheitliche metallfreie Zahnheilkunde in München tätig. Ihre Spezialgebiete sind die Implantologie und die Behandlung der Craniomandibulären Dysfunktion (CMD). Sie beschäftigt sich insbesondere mit der Auswirkung von Zahnerkrankungen auf den Organismus. Zu ihren Patienten gehören auch Spitzensportler.



RUND 10 PROZENT DER DEUTSCHEN LEIDEN AN MIGRÄNE – MIT AYURVEDA KANN SIE EFFEKTIV BEHANDELT WERDEN



WEBERING, DR. NADINE

Migräne natürlich behandeln mit Ayurveda

Ganzheitliche Methoden und Rituale, um Schmerzen vorzubeugen und zu lindern

16,99 € (D), 17,50 € (A)

ET: 15.09.2020

- Fundiertes Expertenwissen: Die Autorin ist Neurologin und Ayurveda-Medizinerin
- Zahlreiche Selbsttests, um den Ursachen der Schmerzen auf den Grund zu gehen
- Mit Vorbeugemaßnahmen und Soforthilfe bei Migräneattacken

Jeder neunte Deutsche leidet an Migräneattacken. Starker psychischer Stress, ein hektischer Lebensstil oder ungesunde Essgewohnheiten können hierfür verantwortlich sein. Ayurveda lehrt uns, auf die Signale unseres Körpers zu hören und ihn durch einen bewussten Lebenswandel ins Gleichgewicht zu bringen. Die Neurologin Dr. Nadine Webering zeigt, welche Schmerzsymptome auf welches Dosh zurückzuführen sind und wie mit diesem Wissen Migräne behandelt werden kann. Selbsthilfemaßnahmen wie die richtige Ernährung, Yoga- und Meditationsübungen sowie Ayurvedatherapien für den Notfall helfen, Migräne ganzheitlich zu bekämpfen und dauerhaft zu lindern.



NADINE WEBERING Dr. med. Nadine Webering ist Fachärztin für Neurologie und arbeitete mehrere Jahre am Westdeutschen Kopfschmerzzentrum. Über ihre Yogalehrer-Ausbildung kam sie 2017 zu Ayurveda, woraufhin sie ein Studium der ayurvedischen Medizin innerhalb der integrativen Medizin absolvierte. Heute behandelt sie Patienten ganzheitlich und kombiniert die Schulmedizin mit traditionellen indischen Heilmethoden.

200 Seiten, 17,0 x 24,0 cm | Softcover | 4-farbig
ISBN 978-3-7423-1382-9 | Warengruppe 1466



DAS ERSTE BUCH, DAS DIE ZUNEHMEND BELIEBTEN TRADITIONELLEN GESUNDHEITSLEHREN AYURVEDA UND TCM KOMBINIERT



SHEA, BRIDGETTE

Gesund und ausgeglichen mit TCM und Ayurveda

Wie Sie durch fernöstliche Heilkunst Körper und Geist ganzheitlich stärken

19,99 € (D), 20,60 € (A)

ET: 15.09.2020

- Die in Indien ausgebildete Autorin ist ausgewiesene Expertin für fernöstliche Heilkunst
- Gängige Beschwerden wie Erkältungen, Verdauungsprobleme und Depressionen natürlich selbst behandeln
- Fundierte Anleitungen für die wichtigsten Techniken, von Akupressur bis Zungenreinigen

Immer mehr Menschen suchen nach natürlichen Methoden, um physische oder mentale Leiden zu behandeln. Dabei ergänzen sich die traditionelle chinesische Medizin und die indische Heilkunst Ayurveda ideal. Beide betrachten den Menschen ganzheitlich, um Körper und Geist ins Gleichgewicht zu bringen. Bridgette Sheas fundierte Einführung in Ayurveda und TCM zeigt, wie man die beiden Gesundheitslehren zu einer optimalen Behandlung kombiniert. Mit der richtigen Ernährung und Techniken wie Ölziehen, Moxibustion oder Akupressur kann man den Körper entgiften und reinigen, sanft gegen zahlreiche Beschwerden vorgehen und die Gesundheit dauerhaft stärken.



BRIDGETTE SHEA Bridgette Shea ist Spezialistin für Akupunktur, Heilpflanzenkunde und Meditation und betreibt ihre eigene Praxis. Seit über 30 Jahren beschäftigt sie sich mit fernöstlicher Heilkunst. Ihr Ziel ist es, ihren Patienten individuelle Behandlungsprogramme zu bieten, um ihnen zu mehr Gesundheit zu verhelfen. Zudem gibt sie Workshops zu Themen wie Atemtechnik und Lebensenergie.

200 Seiten, 14,5 x 21,5 cm | Softcover
ISBN 978-3-7423-1349-2 | Warengruppe 1466





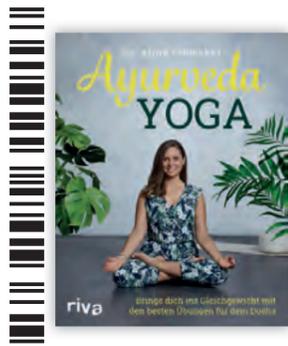
© Martin Theunissen

ALINA HÜBECKER

Dr. Alina Hübecker ist Ärztin, Yogalehrerin und Ayurveda-Therapeutin. Um die Gesundheit ihrer Patienten dauerhaft zu erhalten, kombiniert sie die westliche Medizin mit Ayurveda und Yoga zu einer ganzheitlichen Therapie. Ihr integratives Konzept vermittelt sie nicht nur in ihrer Praxis, in Kursen und Workshops, sondern auch auf ihrem Blog, auf Instagram und in ihrem Podcast *Ganz schön gesund*.



JETZT
NACHBESTELLEN



ISBN 978-3-7423-1191-7
19,99 € (D), 20,60 € (A)

Wie kann ich Ayurveda mit meiner Familie leben, wie bringe ich alle Doshas unter einen Hut und begeistere Kinder für die speziellen Gerichte und Rituale?

Diese Fragen stellen sich viele, die sich für einen ayurvedischen Lebensstil entscheiden. Ärztin und Ayurveda-Therapeutin Dr. Alina Hübecker zeigt, wie die indische Heilkunst unkompliziert in den Alltag integriert wird und die ganze Familie davon profitiert. Praxiserprobte Tipps zur Planung von Mahlzeiten, zur Umsetzung entspannender Rituale und zur Behandlung von Krankheiten helfen, Ayurveda täglich zu praktizieren und das Familienleben gesund und ausgeglichen zu gestalten.



DER GESUNDE AYURVEDISCHE LEBENSSTIL LIEGT BEI JUNGEN FAMILIEN VOLL IM TREND



HÜBECKER, DR. ALINA

Ayurveda für die ganze Familie

Mit gesunder Ernährung, entspannenden Ritualen und natürlichen Heilmitteln zu einem ausgeglichenen Familienalltag

200 Seiten, 17,0 x 24,0 cm
Softcover, 4-farbig
Originalausgabe
19,99 € (D), 20,60 € (A)

ISBN 978-3-7423-1445-1

Warengruppe 1466

ET: 13.10.2020

- In der Szene gut vernetzte Autorin, die als Ayurveda-Ärztin regelmäßig Familien berät
- Praxiserprobte Tipps und Rituale, mit denen die ganze Familie von der traditionellen indischen Heilkunst profitiert
- Rund 20 anpassbare Rezepte für alle Doshas

© shutterstock.com



DIE NACHHALTIGE UND UMWELTFREUNDLICHE ALTERNATIVE ZU CHEMISCHEN ALLTAGSPRODUKTEN



STANWAY, PENNY

Alleskönner Apfelessig

Die natürliche Alternative
zu Medikamenten,
Kosmetikprodukten und
Reinigungsmitteln

8,99 € (D), 9,30 € (A)

ET: 11.08.2020

- Apfelessig gilt als die Wunderwaffe für Gesundheit und Schönheit
- Als Reinigungsmittel, Medikament und Kosmetikprodukt vielseitig einsetzbar
- Mit einfachen Anleitungen und Rezepten

Apfelessig ist den meisten nur aus der Küche bekannt, dabei kann er so viel mehr als Salatdressings verfeinern: Als Reinigungsmittel, Kosmetikum oder Medikament eingesetzt ist er die natürliche – und günstige – Alternative zu chemischen Produkten. Mit den Anleitungen und Rezepten aus diesem Buch lassen sich Hausmittel gegen Verdauungsbeschwerden, Hautprobleme oder Erkältungen, Pflegeprodukte für Haut und Haare sowie umweltfreundliche Reinigungsmittel ganz einfach selbst herstellen. Durch das Reduzieren von Plastikmüll trägt man zusätzlich aktiv zum Umweltschutz bei.

PENNY STANWAY Dr. Penny Stanway praktizierte viele Jahre als Haus- und Kinderärztin, bevor sie sich auf Ernährungsmethoden und natürliche Heilmethoden spezialisierte. Sie schrieb über 20 Bücher zu Gesundheits- und Ernährungsthemen.



Unsere persönliche Zukunft und die Zukunft unseres Planeten sind untrennbar miteinander verknüpft.

Deswegen ist es essenziell, einen Lebensstil anzunehmen, der sowohl dem eigenen Wohlbefinden als auch der Umwelt zugutekommt. Doch gesünder und nachhaltiger zu leben, erfordert Planung – dieser Jahresplaner hilft bei der Umsetzung. Infos, DIY-Ideen, Rezepte und Tipps liefern Anregungen für einen bewussten Alltag. Die Wochenübersichten lassen Raum für individuelle Gestaltungsmöglichkeiten – ob To-do-Listen oder Ernährungstagebuch. Dank undatiertem Kalender kann man jederzeit mit dem »Leben für die Zukunft« beginnen.



JETZT NACHBESTELLEN



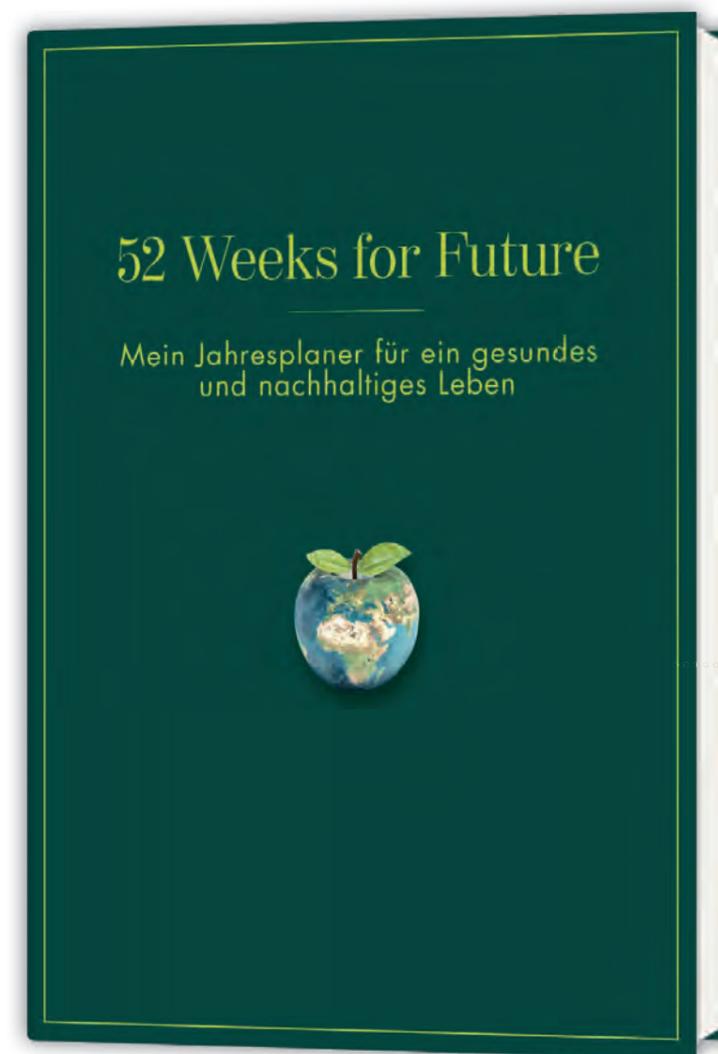
ISBN 978-3-7474-0089-0
14,99 € (D), 15,50 € (A)

Über 10 000 verkaufte Exemplare



ISBN 978-3-86882-993-8
14,99 € (D), 15,50 € (A)

DIE THEMEN NACHHALTIGKEIT UND GESUNDHEIT SIND IN ZEITEN VON KLIMAKRISE UND CORONA AKTUELLER DENN JE



52 Weeks for Future Mein Jahresplaner für ein gesundes und nachhaltiges Leben

240 Seiten, 14,8 x 21,0 cm
Hardcover, 4-farbig
Originalausgabe
14,99 € (D), 15,50 € (A)

ISBN 978-3-7423-1555-7
Warengruppe 7481

ET: 10.11.2020

- Undatierter Wochenkalender – Einstieg ist jederzeit möglich
- Klimaneutraler Druck auf nachhaltigem Papier
- Mit DIY-Ideen und vielen praktischen Tipps und Anregungen, die im Alltag leicht umzusetzen sind



