

ALARMIEREND: LAUT RKI SIND INFEKTIONEN DER LUNGE DIE DRITTHÄUFIGSTE TODESURSACHE WELTWEIT



EHLERS, DR. MARTIN

Neustart für die Lunge

Wie Sie das lebenswichtige Organ reinigen, stärken und verjüngen – mit den besten Methoden für eine gesunde und widerstandsfähige Lunge. Mit neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen

20,00 € (D), 20,60 € (A)

ET: 16.11.2021

- Der erste praktische Ratgeber auf dem Markt, der sich der allgemeinen Lungengesundheit widmet
- Gefragter Experte im TV und war unter anderem bei Markus Lanz zu Gast
- Tipps, um sich vor Luftverschmutzung und viralen Erkrankungen wie COVID-19 zu schützen

Nie stand das Thema Lungengesundheit so stark im Fokus wie aktuell. Doch nicht nur die Coronapandemie macht dem lebenswichtigen Organ zu schaffen – die Lunge ist nahezu permanent und überall Gefahren ausgesetzt. Erhöhte CO₂- und Feinstaubemissionen oder eine ungesunde Lebensweise schwächen ihr Abwehrsystem, sodass chronische, virale und bakterielle Lungenerkrankungen leichtes Spiel haben. Denn ist die Lunge erst einmal verschmutzt oder sogar beschädigt, kann kein optimaler Gasaustausch stattfinden und der Organismus nicht ausreichend mit notwendigen Stoffen und Gasen versorgt werden. Dies wirkt sich auf Herz, Darm und Gehirn aus, denn anders als lange angenommen, weiß man heute, dass die Lunge nicht als isoliertes Organ zu betrachten ist. ...

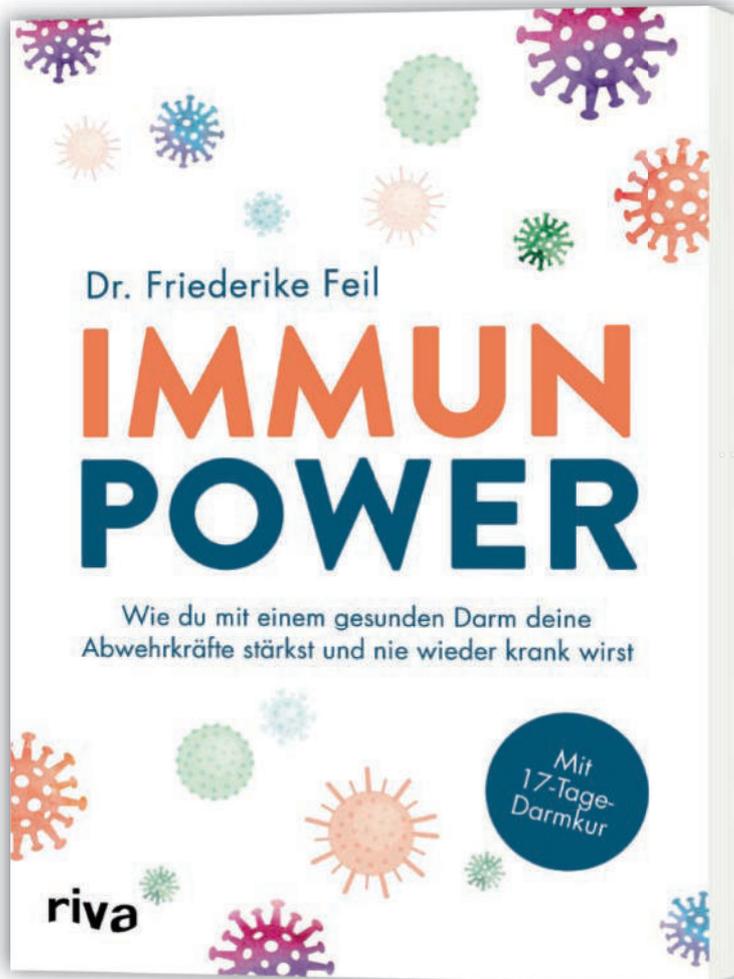
© privat



MARTIN EHLERS Dr. Martin Ehlers ist Facharzt für Lungen- und Bronchialheilkunde sowie für Allergologie. Neben seiner eigenen Praxis leitet er das Studienzentrum Clinical Respiratory Research in Hamburg, das neue Behandlungsmethoden für Menschen mit Lungenerkrankungen erforscht und entwickelt. Viele Jahre stand er dem deutschen Schwimmverband sowie dem Olympiastützpunkt in Hamburg mit ärztlichem Rat zur Seite.



EIN STARKES IMMUNSYSTEM IST ESSENZIELL, UM (CORONA-)VIREN UND ANDERE KRANKHEITSERREGER ABZUWEHREN



FEIL, DR. FRIEDERIKE

Immunpower

Wie du mit einem gesunden Darm deine Abwehrkräfte stärkst und nie wieder krank wirst. Mit 17-Tage-Darmkur

20,00 € (D), 20,60 € (A)

ET: 14.09.2021

- Friederike Feil ist Bestsellerautorin und anerkannte Expertin für Darmgesundheit
- Über 70 Prozent der Immunzellen sitzen im Darm
- 17-Tage-Darmkur zur Stärkung des Immunsystems

Fast eine halbe Million Menschen in Deutschland erhalten jedes Jahr die Diagnose Krebs, erschreckende 24 Millionen leiden an Herz-Kreislauf-Erkrankungen und jeder vierte Deutsche ist übergewichtig. Aber damit nicht genug: Über 2,5 Millionen Menschen haben sich innerhalb eines Jahres mit dem Coronavirus infiziert, das ganze Land ist im Ausnahmezustand. Dabei ist ein probates, jedoch oft missachtetes Mittel, um Viren und andere Erreger abzuwehren, in unserem eigenen Körper bereits vorhanden: unser Immunsystem. Basierend auf neuesten Erkenntnissen aus Zellbiologie, Ernährungs- und Neurowissenschaft zeigt Dr. Friederike Feil, wie man dieses gesund hält und stärkt. Das Geheimnis dafür liegt in einem gesunden Darm, der über 70 Prozent der Immunzellen beheimatet. ...

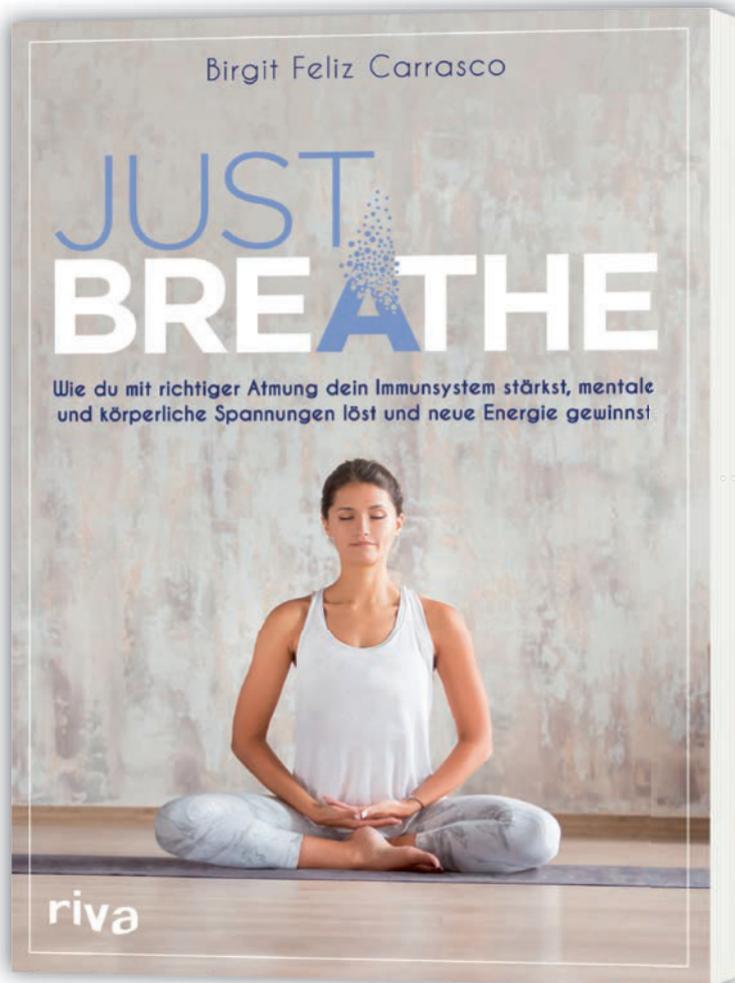
© privat



FRIEDERIKE FEIL ist bekannt als Spezialistin für Darmgesundheit und mehrfache Bestsellerautorin. Sie absolvierte ein Bachelor- und Masterstudium in Sport- und Gesundheitsförderung an der Florida Atlantic University, schrieb ihre Doktorarbeit über entzündungsenkende Ernährung bei Rheuma und ist heute Gastdozentin an der Universität Heilbronn. Von 2012 bis 2014 gehörte sie zu den besten Hindernisläuferinnen der Welt und gewann zweimal das Tough-Guy-Rennen sowie sechsmal den StrongmanRun. Friederike Feil hat sich zum Ziel gesetzt, den Menschen mit der »Dr. Friederike Feil Darmkur« zu mehr Darmgesundheit zu verhelfen.



DAS PRAXISBUCH ZUM TRENDTHEMA ATMEN



FELIZ CARRASCO, BIRGIT

Just breathe

Wie du mit richtiger Atmung dein Immunsystem stärkst, mentale und körperliche Spannungen löst und neue Energie gewinnst

18,00 € (D), 18,50 € (A)

ET: 14.09.2021

- Falsches Atmen schadet der Gesundheit nachweislich
- Mit Atemübungen die Selbstheilungskräfte aktivieren und das Immunsystem stärken
- Zahlreiche Anleitungen gegen körperliche und psychische Beschwerden

Wir alle atmen – automatisch und unbewusst. Doch Atmen ist mehr als nur Luft holen. Eine zu flache Atmung kann Kopfschmerzen, Verspannungen und Müdigkeit verursachen. Bewusste Atmung wiederum kann die Psyche positiv beeinflussen und Schmerzen lindern, indem sie die Selbstheilungskräfte anregt. Yogalehrerin und Heilpraktikerin Birgit Feliz Carrasco erklärt, warum richtiges Atmen so wichtig und auch heilsam ist und wie man es erlernt und anwendet. Sie erläutert die Prozesse, die beim Atmen im Körper ablaufen, und welche Rolle Sauerstoff dabei spielt, und zeigt, welche Techniken und Übungen helfen, um mentale und körperliche Beschwerden zu bekämpfen – von Müdigkeit, Stress und Niedergeschlagenheit über Verspannungen und Verdauungsbeschwerden ...

© Susanne Heiker



BIRGIT FELIZ CARRASCO ist Autorin zahlreicher Bücher im Bereich Yoga und bewusste Lebensgestaltung. Nach 20 Berufsjahren verließ sie die Marketingbranche mit dem Ziel einer neuen und nachhaltigen Lebensausrichtung. Sie machte Ausbildungen als Yogatherapeutin und Heilpraktikerin und gründete 2001 ein Yoga-Zentrum sowie eine Naturheilpraxis. Heute gilt sie als Expertin für eine individuelle, körpergerechte Yogapraxis, die für alle Menschen geeignet ist.



DER AUTOR IST EIN NAMHAFTER FASTENEXPERTE MIT 40.000 VERKAUFTEN BÜCHERN IN DEUTSCHLAND



FUNG, DR. JASON

Krebs – verstehen, bekämpfen, besiegen

Wie Sie die Behandlung unterstützen und die Heilungschancen erhöhen. Mit neuesten Ergebnissen aus der Krebsforschung

24,00 € (D), 24,70 € (A)

ET: 12.10.2021

- Jährlich erhalten eine halbe Million Menschen in Deutschland eine Krebsdiagnose
- Krebs gehört weltweit zu den Haupttodesursachen
- Neueste wissenschaftliche Erkenntnisse zeigen, dass Autophagie durch Fasten die Karzinogenese vermindert

Krebs gehört weiterhin zu den Haupttodesursachen in Deutschland, dabei wären laut dem Deutschen Krebsforschungszentrum 40 Prozent der jährlichen Erkrankungen vermeidbar. Die Forschung gelangt immer schneller zu neuen Erkenntnissen darüber, wie Krebs entsteht und sich entwickelt, und somit auch darüber, wie man ihn verhindern und nachhaltig behandeln kann. Fundiert, verständlich und praxisbezogen gibt Bestsellerautor Dr. Jason Fung Einblick in die neuesten wissenschaftlichen Ergebnisse. Er erklärt, was Krebs verursacht, weshalb bei Menschen, die an Übergewicht oder Typ-2-Diabetes leiden, das Krebsrisiko erhöht ist und was Betroffene tun können, um Krebs entgegenzusteuern und die Therapie zu unterstützen.

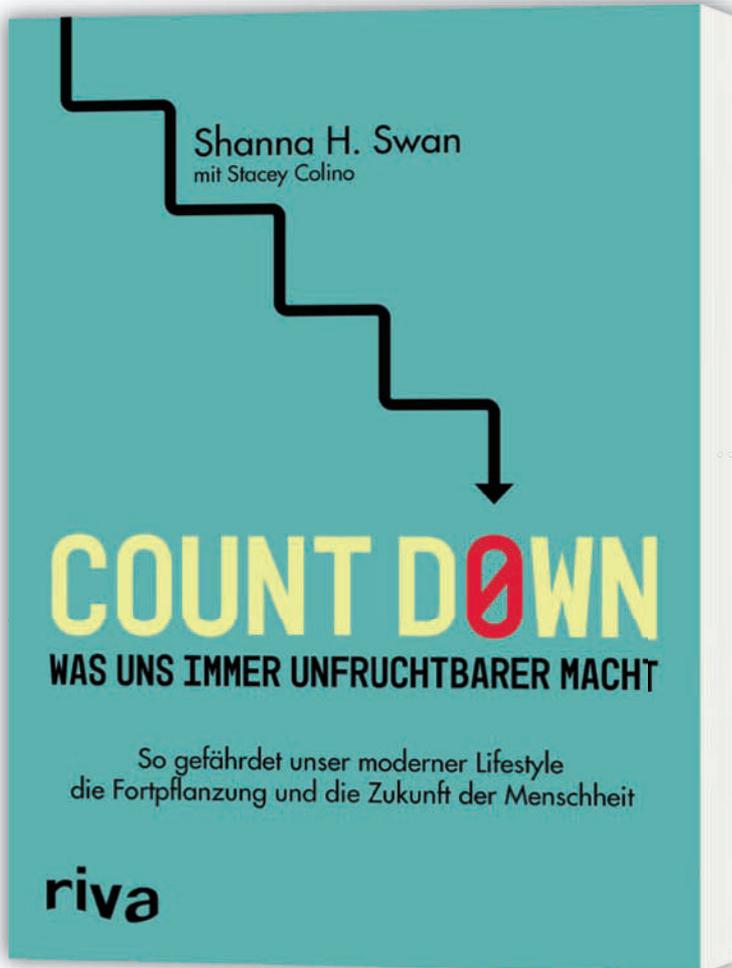
© Dean Macdonell



JASON FUNG Dr. Jason Fung ist ein weltweit anerkannter Fasten- und Ernährungsexperte sowie Autor mehrerer Bestseller. Nach seinem Medizinstudium gründete er das Intensive Dietary Management Program, das Diabetespatienten einzigartige Behandlungsmöglichkeiten bietet. Darüber hinaus befasst er sich in seiner Forschung mit den Zusammenhängen von Diabetes und Ernährung mit anderen Krankheiten wie Krebs.



ALARMIEREND UND WEGWEISEND: EINE DER WELTWEIT FÜHRENDE EPIDEMIOLOGINNEN WARNT WIE MODERNER LIFESTYLE UNSERE FRUCHTBARKEIT UND GESUNDHEIT BEDROHT



DR. SWAN, SHANNA H.; COLINO, STACEY

Count down – was uns immer unfruchtbarer macht

So gefährdet unser moderner Lifestyle die Fortpflanzung und die Zukunft der Menschheit

22,00 € (D), 22,70 € (A)

ET: 10.08.2021

- Die Spermienzahl bei Männern ist weltweit um über 50 Prozent gesunken, jedes zehnte Paar in Deutschland bleibt ungewollt kinderlos
- Wird die Menschheit unfruchtbar? Ein alarmierender Weckruf!
- Mit neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen und praktischen Maßnahmen, um die eigene Fruchtbarkeit zu erhalten

Immer mehr Menschen sind von Fruchtbarkeitsstörungen betroffen – und das auf der ganzen Welt: Bei Männern ist die Spermienzahl seit den 1970er-Jahren um über 50 Prozent gesunken, Frauen erleiden zunehmend Fehlgeburten oder sind unfruchtbar und Jugendliche kommen häufig viel zu früh in die Pubertät. Diese Störungen werden durch ungesunde Lebensgewohnheiten, Umweltgifte, aber auch durch zu viele Medikamente verursacht. Epidemiologin Dr. Shanna H. Swan erklärt in diesem alarmierenden und wegweisenden Buch, wie unser moderner Lifestyle unsere Fruchtbarkeit und Gesundheit bedroht, und stellt eine provokante These auf: Steht die Menschheit womöglich am Rande der Ausrottung? Nein, noch ist es nicht zu spät! Sie zeigt auf, was wir selbst tun können, ...

© Axel Dupieux



SHANNA H. SWAN ist Professorin für Umweltmedizin und Public Health an der Icahn School of Medicine am Mount Sinai Hospital in New York und eine der führenden Reproduktions- und Umweltepidemiologinnen. Sie veröffentlichte ihre bahnbrechenden Forschungsergebnisse in über 200 wissenschaftlichen Artikeln und Studien, über die Medien aus der ganzen Welt berichteten.



80 PROZENT DER DEUTSCHEN FÜHLEN SICH GESTRESST



BROLL, ALEXANDRA

Der müde Vogel kann mich mal

Ursache Nebennierenschwäche: Wie du Erschöpfung überwindest, Stress reduzierst und deine Hormone wieder ins Gleichgewicht bringst. In 7 Schritten zurück zur Power.

20,00 € (D), 20,60 € (A)

ET: 10.08.2021

- Autorin hat den erfolgreichen Podcast *Raus aus dem Hormonchaos*
- Mit Fragebogen zur Bestimmung einer möglichen Nebennierenschwäche
- Einfach anwendbares 7-Schritte-Programm für zu Hause

Laut einer aktuellen Statistik fühlen sich 80 Prozent der Deutschen gestresst – sei es im Job oder im Alltag. Dauerhafter Stress kann sich vielfältig auf Körper, Geist und Seele auswirken und neben Müdigkeit und Erschöpfung zu Schlafstörungen, Stimmungsschwankungen, Libidoverlust, Gewichtszunahme, Zyklusproblemen und chronischen Schmerzen führen. Heilpraktikerin Alexandra Broll zeigt, was der – oft unerkannte – Auslöser für diese zahlreichen Beschwerden ist: eine Erschöpfung der Nebennieren, die dieser Dauerbelastung nicht standhalten und ein Hormonchaos verursachen. Anhand eines Fragebogens kann zunächst selbst herausgefunden werden, wie wahrscheinlich eine Nebennierenschwäche ist. In sieben Schritten lernen Betroffene dann, wie sie die Akkus der Nebennieren ...

© Fraukein Seelig, Laura



ALEXANDRA BROLL ist Heilpraktikerin mit eigener Praxis. Seit über 15 Jahren widmet sie sich schwerpunktmäßig der ganzheitlichen Frauenheilkunde und begleitet Frauen auf ihrem Weg zurück ins hormonelle Gleichgewicht. Sie hat zahlreiche Fortbildungen zur naturheilkundlichen Hormontherapie sowie zur Hypno- und Traumatherapie gemacht. 2018 gründete sie den erfolgreichen Podcast *Raus aus dem Hormonchaos*.



ETWA ACHT MILLIONEN DEUTSCHE SIND VON HPU BETROFFEN



SCHMITZER, SONJA; OSTERMANN, DR. KARSTEN

Warum bin ich so müde?

Stoffwechselstörung
HPU – Was du gegen
chronische Erschöpfung,
Verdauungsprobleme,
Gelenkschmerzen und andere
Beschwerden tun kannst

18,00 € (D), 18,50 € (A)

ET: 14.09.2021

- Eine HPU-Erkrankung hat immense Auswirkungen auf Lebensqualität und Lebensfreude
- Die Autoren beleuchten HPU sowohl aus Betroffenen- als auch aus medizinischer Perspektive
- Komplexe Zusammenhänge werden einfach und verständlich

Ständige Erschöpfung, niedrige Stresstoleranz, Muskelschmerzen, Migräne oder Unverträglichkeiten, begleitet von Verdauungsbeschwerden – die Stoffwechselerkrankung HPU, bei der das Molekül Häm fehlerhaft hergestellt wird und nicht richtig arbeiten kann, hat breit gefächerte Folgen. Wird sie nicht behandelt, kann sie chronische Erkrankungen nach sich ziehen und zu einer massiven Beeinträchtigung der Lebensqualität führen. Aufgrund der zahlreichen Symptome ist eine Diagnose jedoch schwierig und Betroffene leiden oft jahrelang, ohne dass Ärzte den Auslöser erkennen. Sonja Schmitzer und Dr. Karsten Ostermann verraten nicht nur, wie man HPU identifiziert, sondern stellen auch eine Therapie vor, die weit über eine reine Symptombehandlung hinausgeht. ...

© privat

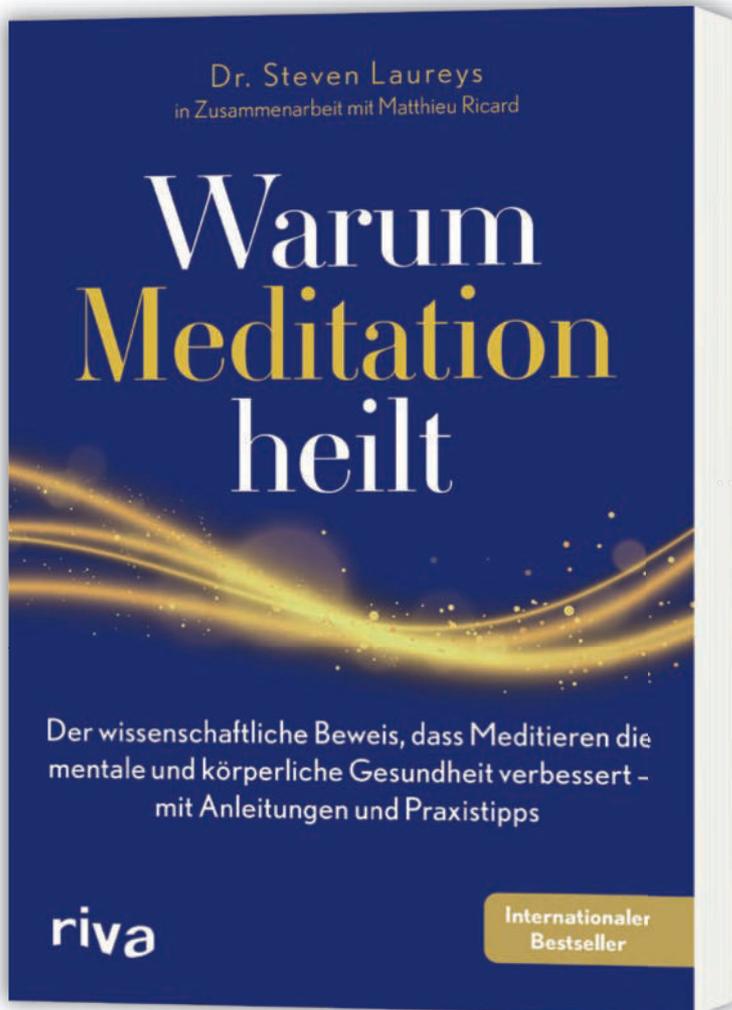


SONJA SCHMITZER ist Fachjournalistin für Biowissenschaften und Medizin. Sie absolvierte eine Ausbildung im Bereich Lebensmitteldiagnostik und studierte molekulare Biotechnologie. Nach einigen Jahren in der Forschung tauschte sie die Pipette gegen den Laptop und arbeitet nun als Journalistin.

KARSTEN OSTERMANN Dr. Karsten Ostermann ist Facharzt für Allgemeinmedizin und Naturheilverfahren mit Schwerpunkt auf integrativer, biologischer und orthomolekularer Medizin. Seine Fachkompetenz hat er mit einem Studium der komplementären Medizin sowie einer Ausbildung in TCM ausgeweitet. Mit seinem Ansatz der Ursachenmedizin ist er auf nicht eindeutig zuordenbare Erkrankungen wie HPU spezialisiert.



DER WELTBESTSELLER ENDLICH AUF DEUTSCH



LAUREYS, DR. MED. STEVEN

Warum Meditation heilt

Der wissenschaftliche Beweis, dass Meditieren die mentale und körperliche Gesundheit verbessert – mit Anleitungen und Praxistipps

18,00 € (D), 18,50 € (A)

ET: 12.10.2021

- Wissenschaftlich fundierter Blick auf Meditation und ihre Wirkweise
- Der Autor ist ein weltweit anerkannter Neurologe und Vorreiter in der Gehirn- und Meditationsforschung
- Mit Beiträgen bekannter Meditationspraktiker wie Yuval Harari oder Matthieu Ricard

Völlig zu Unrecht wird Meditation von vielen als »spiritueller Humbug« abgetan. Dabei ist sie bewiesenermaßen eine wirksame Methode, um die mentale und körperliche Gesundheit zu stärken. Weniger Stress, besserer Schlaf und mehr Konzentration sind nur einige der belegten Effekte, auch bei Entzündungen und chronischen Erkrankungen kann Meditation helfen. Einer der Vorreiter auf diesem Gebiet ist der Neurologe Dr. Steven Laureys, der seit über 20 Jahren, unter anderem durch Gehirnschans, das menschliche Bewusstsein untersucht. Seine Ergebnisse zeigen, dass Meditation messbare Einflüsse auf unser Gehirn und damit auf unser Wohlbefinden hat. Untermuert durch inspirierende Anekdoten und praktische Übungen führt er in seine Entdeckungen ein und ...

©M. Houet - CHU Luik



STEVEN LAUREYS ist ein international anerkannter belgischer Neurologe. Er leitet die Coma Science Group an der Universität Lüttich und ist spezialisiert auf die Funktion des Gehirns bei Patienten mit schweren Bewusstseinsstörungen. Seine Forschung wurde mit mehreren Preisen ausgezeichnet.



ERSTES MODERNES BUCH ZUM ERFOLGSTHEMA TCM UND ORGANUHR



SAUER, JOST

Wie neugeboren mit moderner TCM

Nutze die Energie des Qi, um in
deinem natürlichen Rhythmus
zu leben und deine Gesundheit
zu stärken

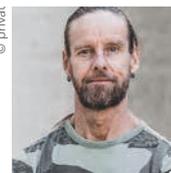
17,00 € (D), 17,50 € (A)

ET: 10.08.2021

- Mit der traditionellen Heilkunst ganz einfach zu einem ausgeglichenen und gesunden Lebensstil
- Klares und sehr stylisches Layout
- Mit sehr vielen praktischen Tipps für den Alltag

Immer mehr Menschen setzen auf die natürliche Kraft alternativer Heilmethoden wie der Traditionellen Chinesischen Medizin, haben jedoch Schwierigkeiten, die Ratschläge in die moderne Welt zu übertragen. Dabei ist es ganz einfach, Philosophie und Praxis des jahrtausendealten Heilsystems in den Alltag zu integrieren, wie TCM-Therapeut Jost Sauer zeigt. Er erklärt, wie man mit kleinen Lebensstilveränderungen Großes für die Gesundheit und das Wohlbefinden bewirken kann. Denn wenn man zur richtigen Tageszeit aufsteht, isst, arbeitet und sich ausruht, fließt die Lebensenergie Qi durch die Organe und man lebt in seinem natürlichen Rhythmus. Praktische Tipps und Anleitungen helfen, Yin und Yang in Einklang und das Qi zum Fließen zu bringen. So lässt sich Kraft für den Alltag schöpfen ...

© privat



JOST SAUER ist TCM-Therapeut, Akupunkteur und Leiter eines Gesundheitszentrums in Australien. Der gebürtige Deutsche ist Autor mehrerer Bücher über Traditionelle Chinesische Medizin. Als »The Lifestyle Medicine Man« verhilft er mit seinem Konzept, das den richtigen Lebensstil als Medizin einsetzt, zahlreichen Menschen – vom CEO bis zum Profisportler – zu Gesundheit und Wohlbefinden.



DER NEUE ALLESKÖNNER –
 ÜBER 17.000 VERKAUFTE EXEMPLARE VON
 ALLESKÖNNER NATRON, ALLESKÖNNER APFELESSIG
 UND ALLESKÖNNER ALOE VERA



BRANSON, SUSAN

Alleskönner ätherische Öle

Die natürliche Kraft der Pflanzenessenzen nutzen – für Gesundheit und Wohlbefinden, zur Körperpflege, zur Anwendung im Haushalt

10,00 € (D), 10,30 € (A)

ET: 10.08.2021

- Vielseitig einsetzbar zur Anwendung für Gesundheit, Wellness und im Haushalt – ein Tropfen genügt
- Die Nutzung natürlicher Produkte schont die Gesundheit und die Umwelt

Ätherische Öle sind pflanzliche Essenzen mit einer sanften und gleichzeitig hocheffektiven Wirkung. Neben der weitverbreiteten und beliebten Anwendung in der Aromatherapie können sie außerdem zur Pflege von Haut und Haar, als Heilmittel bei Schmerzen und Beschwerden und sogar im Haushalt eingesetzt werden. Denn die wertvollen Pflanzenstoffe wirken sich nicht nur positiv auf die Stimmung und den Stresslevel aus, sondern haben zudem antibakterielle und entzündungshemmende Eigenschaften. Susan Branson zeigt in über 100 Tipps und Rezepten, wie vielseitig ätherische Öle sind. Richtig angewendet kann man so auf natürliche Weise das Immunsystem stärken, Arthritis und Bluthochdruck entgegenwirken, die Mundhygiene fördern und das eigene Zuhause frisch und ...

© privat



SUSAN BRANSON hat Biologie und Toxikologie studiert, ist zertifizierte Ernährungsberaterin der Canadian School of Natural Nutrition und Autorin mehrerer Bücher zum Thema natürliche Hausmittel für Gesundheit und Haushalt. In ihren Büchern teilt sie ihr Wissen darüber, wie man sich die Heilkraft und Eigenschaften von Pflanzen zunutze machen kann, um natürlicher, gesünder und nachhaltiger zu leben.



ÜBER FÜNF MILLIONEN MENSCHEN IN DEUTSCHLAND SIND VON ARTHROSE, ARTHRITIS UND CO. BETROFFEN



DÖLL, PROF. DR. MICHAELA

Gelenkschmerzen natürlich heilen

Die besten Naturheilmittel, um Entzündungen zu lindern, Arthrose und andere rheumatische Erkrankungen zu behandeln und die Beweglichkeit zu verbessern

20,00 € (D), 20,60 € (A)

ET: 16.11.2021

- Prof. Dr. Michaela Döll ist eine gefragte und anerkannte Expertin in TV und Radio
- Natürliche Heilmittel sind verträglicher und wirken nachhaltiger als gängige Schmerzmittel
- Mit Porträts und Anwendungsempfehlungen zu den wichtigsten Substanzen

Gelenkbeschwerden und -schmerzen gehören weltweit zu den häufigsten Gesundheitsproblemen, die Betroffene im Alltag erheblich einschränken und die Lebensqualität beeinträchtigen. Bei der Behandlung wird meist auf gängige Schmerzmedikamente gesetzt. Dabei bergen diese jede Menge Risiken – vor allem für ältere Menschen – und sind keine langfristige Lösung. Naturheilmittel hingegen sind nicht nur verträglicher, sondern wirken nachhaltig. Bestsellerautorin und Heilkundeexpertin Prof. Dr. Michaela Döll stellt die wichtigsten Heilpflanzen, ätherischen Öle und Mikronährstoffe vor, die Schwellungen entgegenwirken, die Durchblutung fördern, Entzündungen hemmen und Knorpelabrieb stoppen. ...

© privat



MICHAELA DÖLL Prof. Dr. rer. nat. Michaela Döll ist als ernährungsmedizinische Expertin bekannt. Sie ist Professorin an der Universität Braunschweig, ihre Arbeitsschwerpunkte sind Vitalstoffmedizin, Ernährung, Zivilisations- und umweltbedingte Erkrankungen. Ihr Expertenwissen ist nicht nur bei zahlreichen Vortrags-tätigkeiten gefragt, sondern auch im Hörfunk und TV.



14 MILLIONEN FRAUEN HABEN EINE BECKENBODENSCHWÄCHE



HÖFLER, HEIKE

Starker Beckenboden

Beschwerden vorbeugen,
Rückbildung fördern,
Körperhaltung verbessern, mehr
Spaß am Sex

15,00 € (D), 15,50 € (A)

ET: 10.08.2021

- Beckenbodenübungen sind die beste Möglichkeit zur Vorbeugung und Therapie
- Hilft bei gynäkologischen, urologischen und sexuellen Problemen
- Mit kurzen Übungsprogrammen, die sich in den Alltag integrieren lassen

Der Beckenboden ist einer der wichtigsten Körperbereiche des Menschen. Er ist für eine gute Haltung und eine funktionierende Blase verantwortlich; zudem sorgt er für intensives sexuelles Erleben und gilt als Energiezentrum. Die Wissenschaft geht jedoch davon aus, dass jede dritte Frau eine Beckenbodenschwäche hat, die zu Harnwegsinfekten und Inkontinenz führen kann. Deshalb ist es essenziell, den Beckenboden frühzeitig zu stärken. Heike Höfler zeigt die besten Übungen zum Muskelaufbau, zur Prävention und Rehabilitation und geht speziell auf ein Training in der Schwangerschaft und nach der Geburt ein. Die einfachen und abwechslungsreichen Übungsprogramme lassen sich ideal in den Alltag integrieren. So kann der Beckenboden gezielt trainiert, die Körpermitte gestärkt, ...

© privat



HEIKE HÖFLER Heike Höfler ist staatlich geprüfte Sport- und Gymnastiklehrerin. Sie war jahrelang als Bewegungstherapeutin an verschiedenen Kliniken tätig und leitet Rücken- und Nackenkurse für Krankenkassen und an Volkshochschulen. Sie ist Autorin zahlreicher Bestseller zu Fitness- und Gesundheitsthemen und ist durch Radio- und Fernsehsendungen sowie Veröffentlichungen in Fachzeitschriften einem breiten Publikum bekannt. Mehr auf ihrer Website heike-hoefler.de



MIT ÜBER 30.000 VERKAUFTEN EXEMPLAREN LEGT DAS ERFOLGREICHE AUTORENDUO NACH. ISCHIASBESCHWERDEN ALS VOLKSKRANKHEIT!



BRINKMANN, KATHARINA; NAPOLSKI, NICOLAI

Ischiasbeschwerden und das Piriformissyndrom

Einfache und effektive Techniken gegen Gesäß-, Bein- und Rückenschmerzen. **Erweiterte, überarbeitete Ausgabe in Farbe**

15,00 € (D), 15,50 € (A)

ET: 13.07.2021

- Ausstrahlende Rückenschmerzen zählen zu den häufigsten Beschwerden am Bewegungsapparat
- Komplette überarbeitet und in Farbe
- Mit 40 bebilderten und ausführlich beschriebenen Übungen

Fast jeder dritte Deutsche leidet an Rückenschmerzen, die bis in die Beine ausstrahlen können. Meist sind jedoch nicht die Bandscheiben der Auslöser, sondern eine Entzündung des Piriformismuskels, der auf den Ischiasnerv drückt und dadurch Beschwerden auslöst. Sporttherapeutin Katharina Brinkmann und Sportredakteur Nicolai Napolski, der selbst betroffen war, zeigen, wie man das Piriformissyndrom gezielt und nachhaltig selbst behandeln kann. Sie erklären einfach und anschaulich, wie die Beschwerden entstehen und wie die Schmerzen gelindert werden können. Ein eigens auf den Piriformismuskel zugeschnittenes Trainingskonzept mit 40 bebilderten Übungen hilft, verkürzte Muskeln zu dehnen, den Beckengürtel zu stärken und Haltungsschäden zu korrigieren.

© privat



KATHARINA BRINKMANN ist Gründerin von YOU Yoga & More, Yogalehrerin und Personal Trainerin. Als Gesundheitswissenschaftlerin hat sie sich im Bereich Faszien und Beweglichkeit spezialisiert und gibt ihr Wissen in Schulungen, Beratungen und Vorträgen weiter.

© privat



NICOLAI NAPOLSKI ist Chefredakteur von trainingsworld.com, dem großen deutschen Sportexpertenportal. Als begeisterter Snowboarder, Mountainbiker und Kletterer sind ihm Verletzungen nicht fremd.



DIE BESTEN TRAININGSSTRATEGIEN VON DER WELTMEISTERIN IM EISSCHWIMMEN



WITTIG, JULIA

Eisschwimmen

Wie du dich körperlich und mental richtig vorbereitest, sicher trainierst und deine Grenzen überwindest. Mit Trainingsplänen und den besten Methoden der Weltmeisterin

22,00 € (D), 22,70 € (A)

ET: 16.11.2021

- Das erste Buch zum neuen Trendsport
- Tipps und Tricks zur richtigen Trainings- und Wettkampfvorbereitung
- Trainingspläne für Einsteiger, Fortgeschrittene und Profis

Eisschwimmen ist der neueste Fitnessrend. Zahlreiche Videos in den sozialen Medien belegen, dass immer mehr Menschen begeistert in kalte Seen, Flüsse oder andere Gewässer springen. Allzu oft wird dieser Extremsport dort jedoch als Funsport oder spaßiges Hobby dargestellt. Dabei birgt Eisschwimmen jede Menge Gefahren und kann mitunter tödlich enden, wenn die Vorbereitung fehlt. Wie also geht man richtig vor? Die Weltmeisterin Julia Wittig gibt einen ausführlichen Einblick in diese neue Trendsportart. Sie beschreibt detailliert, welche Temperaturen und Gewässer dafür geeignet sind, wie sich das Eiswasser während und nach der Kälteexposition auf den Körper auswirkt und warum mentale Komponenten die Atmung positiv beeinflussen. Mit geeigneten und von ihr erprobten Methoden ...

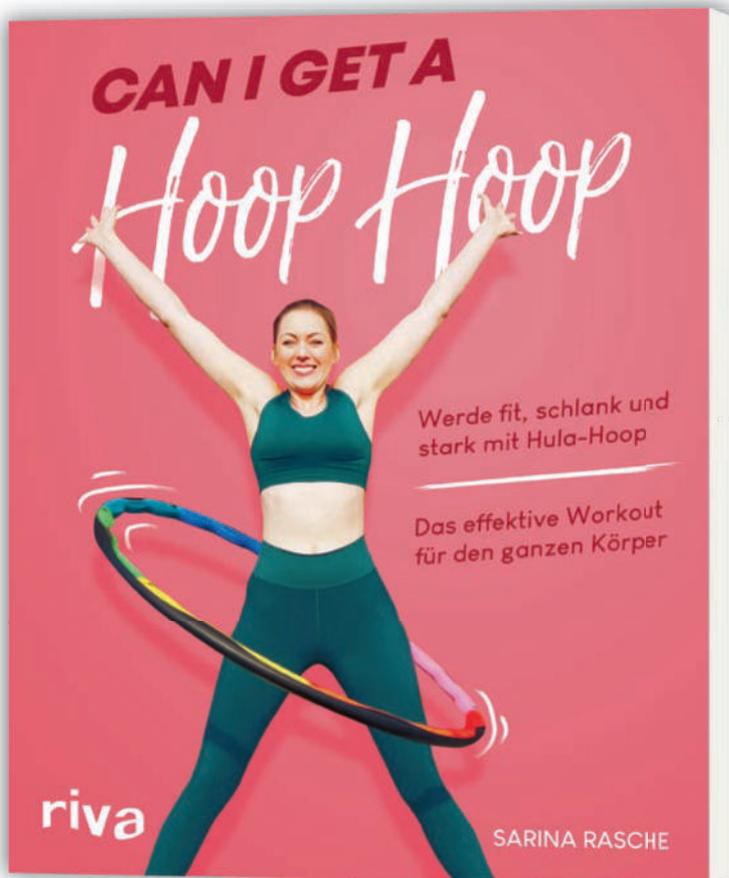
© privat



JULIA WITTIG Julia Wittig ist eine der erfolgreichsten Eisschwimmerinnen der Welt. Bei den Ice Swimming World Championships 2017 in Burghausen gewann sie den Weltmeistertitel über 1000 Meter. Sie stellte mehrere Weltrekorde auf und hält mit 21:33 Minuten den Rekord über die Eismeile. Damit steht sie im Guinnessbuch der Rekorde 2021. Bei den letzten Winterswimming World Championships 2020 in Slowenien gewann sie sieben Goldmedaillen.



HULA-HOOP IST DER NEUE TRENDSPORT 2021



RASCHE, SARINA

Can I Get A Hoop Hoop

Werde fit, schlank und stark mit Hula-Hoop – das effektive Workout für den ganzen Körper

18,00 € (D), 18,50 € (A)

ET: 14.09.2021

- Die Autorin ist lizenzierte Powerhoop-Instruktorin
- Mit farbig bebilderten Schritt-für-Schritt-Anleitungen
- Für jedes Alter geeignet und mit Workouts für jedes Fitnesslevel

Hula-Hoop ist zurück und hat sich in kurzer Zeit zur neuen Trendsportart bei Erwachsenen entwickelt. Der Grund ist nicht nur die unkomplizierte und vielseitige Nutzung, Hula-Hoop ist viel mehr als nur Reifenschwinger: Mit diesem Fitnessgerät ist sowohl **Cardioworkout** als auch **Krafttraining** möglich. Es fördert Gleichgewicht und Stabilität, stärkt die Rumpfmuskulatur und kann sogar Rückenschmerzen lindern. Hula-Expertin Sarina Rasche erklärt die Grundschritte, gibt Tipps und Tricks im Umgang mit dem Reifen und stellt zahlreiche Übungen und Trainingsprogramme mit unterschiedlichen Schwerpunkten vor. So können mit dem Reifen auch Mobility-, HIIT- oder Bodyweight-Workouts gestaltet werden. Ein Hula-Hoop-Training sorgt aber nicht nur für eine wohlgeformte Taille, ...

© privat



SARINA RASCHE ist nicht nur lizenzierte Fitnesstrainerin, Faszien- und Wirbelsäulengymnastiktrainerin sowie Coachin für autogenes Training, sondern offiziell auch Powerhoop-Instruktorin. Sie leitet Bodyfit-, Bauch-Beine-Po- und Mobilitykurse und bietet als Erste im Raum Hannover Onlinekurse für Hula-Hoop-Fitness an. Auf Instagram ist sie als about.sarina bekannt.



AUTORIN MIT GROSSER REICHWEITE: ÜBER 300.000 ABONNENTEN AUF YOUTUBE



FASTNER, GABI

Fit und schlank durchs Jahr

Das Fitnessprogramm für einen straffen Körper, mehr Beweglichkeit und Energie im Alltag

15,00 € (D), 15,50 € (A)

ET: 28.12.2021

- Einer der häufigsten Neujahrsvorsätze ist »mehr Sport treiben« – das Programm mit Homeworkouts für 52 Wochen hilft dabei
- Abwechslungsreiches Training: Figurtraining, Pilates und Yoga, HIT, Physio-Fitness für die Faszien
- Komplett bebildert und übersichtlich dargestellt

Jede zweite Frau startet mit dem Vorsatz ins neue Jahr, mehr Sport zu treiben. Das Fitnessprogramm von YouTube- und Tele-Gym-Trainerin Gabi Fastner hilft dabei, dieses Ziel in die Tat umzusetzen und dauerhaft fit, schlank und beweglich zu werden. Ihre 52 besten Workouts begleiten von Woche zu Woche und bieten abwechslungsreiches und effektives Training für zu Hause. Von Figurtraining über Pilates und Yoga bis hin zu HIT und Faszienfitness – mit den verschiedenen Schwerpunkten wird es nie langweilig. Die über 80 Übungen sind komplett bebildert und leicht verständlich beschrieben. 10- bis 25-minütige Einheiten lassen die Pfunde purzeln und sorgen für einen straffen Körper und mehr Energie im Alltag.

© TOGU GMBH



GABI FASTNER Gabi Fastner ist staatlich geprüfte Gymnastiklehrerin und Autorin zahlreicher Fitnessratgeber. Durch ihre Auftritte in der beliebten Fernsehserie Tele-Gym und ihre millionenfach angesehenen Videos auf YouTube ist sie einem breiten Publikum bekannt. Außerdem bildet sie in München angehende Gymnastiklehrer aus und entwickelt neue Trainingskonzepte wie TIEMU, Funktionelles Figurtraining und Brasil Workout.



ÜBER 23.000 VERKAUFTE EXEMPLARE VON *TRAINING BEGINNT IM GEHIRN* UND *KRAFT BEGINNT IM GEHIRN*



LIENHARD, LARS

Schnelligkeit beginnt im Gehirn

Mit Neuroathletik das Reaktionsvermögen verbessern und die Schnelligkeitsleistung optimieren

25,00 € (D), 25,70 € (A)

ET: 12.10.2021

- Die Revolution des Schnelligkeitstrainings
- Das dritte Buch des führenden deutschen Experten zum neurozentrierten Training
- Das erste Buch zu neurozentriertem Schnelligkeitstraining – mit über 70 Übungen

Schnelligkeit ist oft der ausschlaggebende Faktor, der im Sport über Sieg oder Niederlage entscheidet. In welchem Ausmaß Schnelligkeit vom Gehirn wahrgenommen und durch den Körper umgesetzt wird, ist an zentralnervöse und technisch-koordinative Steuerungsprozesse gebunden. Nur wenn das Gehirn eine Situation als sicher einstuft, lässt es eine optimale Schnelligkeitsentwicklung zu. Lars Lienhard, der führende deutsche Experte für neurozentriertes Training, zeigt in seinem dritten Buch zum Neuroathletiktraining, wie Sportler ihr Schnelligkeitstraining über die neuronalen Grundlagen auf ein neues Level heben können. Dafür erklärt er neben den wichtigsten technischen Voraussetzungen die effizientesten Methoden ...

© Andreas Sartor



LARS LIENHARD Pionier des Neuroathletiktrainings, arbeitet als Trainer, Berater und Ausbilder im Spitzensport. Der Sportwissenschaftler und ehemalige Leistungssportler ist der führende Experte für neurozentriertes Training in Europa. Er hat zahlreiche Athleten auf die Olympischen Spiele vorbereitet und unterstützt als Trainer und Berater Vereine und Verbände bei sportlichen Großveranstaltungen und in konzeptionellen Fragen. So war er unter anderem als Trainer 2014 bei der FIFA Fußballweltmeisterschaft in Brasilien und 2016 bei den Olympischen Spielen in Rio. 2018 erschien im riva Verlag sein Grundlagenbuch *Training beginnt im Gehirn*.



EUROPAMEISTER IM KREUZHEBEN MIT GROSSER REICHWEITE: ALEXANDER PÜRZEL. HIER TEILT ER SEIN WISSEN.



PÜRZEL, ALEXANDER

Kniebeuge, Bankdrücken, Kreuzheben

Mit funktioneller Bewegungsanalyse zur Peak Performance

25,00 € (D), 25,70 € (A)

ET: 16.11.2021

- Erstes Buch zur Analyse der drei wichtigsten Übungen im Kraftsport
- Ausführlich bebildert und mit Anleitungsvideos per QR-Code
- Mit 50 bebilderten und detailliert beschriebenen Übungen

Kniebeuge, Bankdrücken und Kreuzheben sind die Königsdisziplinen des Krafttrainings und essenzielle Bewegungsmuster für die meisten Sportarten. Die ideale Bewegungsausführung mit schweren Gewichten ist jedoch für die meisten Sportler eine große Herausforderung. Alexander Pürzel, Sportwissenschaftler und Europameister im Kraftdreikampf, stellt in diesem Buch die besten Methoden vor, um diese drei Übungen technisch zu analysieren und sie in der Praxis zu verbessern. Der Athlet hat somit die Möglichkeit, die Bewegungsabläufe wirklich zu verstehen, die eigenen Schwächen zu erkennen und gezielt zu bearbeiten. 50 Übungen helfen dabei, die individuellen Problembereiche zu adressieren, die Mobilität zu verbessern, Dysbalancen auszugleichen und das volle Kraftpotenzial auszuschöpfen.

© Christopher Kelemen



ALEXANDER PÜRZEL ist Sportwissenschaftler und EM-Goldmedaillengewinner im Kraftdreikampf. Er forscht an der Universität Wien im Bereich Bewegungswissenschaft und Biomechanik. Zusammen mit seinem Bruder Andreas Pürzel gründete er das weltbekannte Fitnessstudio Das Gym in Wien. In seinen Büchern, Seminaren und Vorträgen teilt er die Ergebnisse seiner Forschung und seiner jahrzehntelangen Erfahrung als Coach und Athlet im Krafttraining.



DIE ERFOLGREICHEN NATURAL-MOVEMENT-SPEZIALISTEN BERND REICHENEDER UND DANIEL MÜLLER MIT IHREM EINZIGARTIGEN TRAININGSKONZEPT UND 10-WOCHEN-PROGRAMM



REICHENEDER, BERND; MÜLLER, DANIEL

Fit und gesund mit Natural Movement

Das natürliche Bewegungstraining für einen starken und gesunden Körper

20,00 € (D), 20,60 € (A)

ET: 10.08.2021

- Homeoffice und geschlossene Fitnessstudios aufgrund der Coronakrise führen zu noch weniger Bewegung der Bevölkerung
- Natural Movement kann jederzeit und an jedem Ort ausgeübt werden – ohne Fitnessstudio und Equipment
- Bernd Reicheneder ist zertifizierter MovNat-Coach

Während sich einerseits etwa die Hälfte der Deutschen zu wenig bewegt, wird der Körper andererseits oftmals unnatürlichen und extremen Belastungen ausgesetzt. Beides kann physische Probleme wie Rückenschmerzen oder Stoffwechselstörungen, aber auch mentale Erkrankungen zur Folge haben. Ausreichende und richtige Bewegung ist essenziell, um Beschwerden vorzubeugen und Körper und Geist fit zu halten. Statt dabei auf teures Sportequipment und moderne Fitness-trends zu setzen, ist es einfacher und zielführender, sich auf die natürlichen Bewegungsmuster zurückzubedenken. Die Natural-Movement-Spezialisten Bernd Reicheneder und Daniel Müller stellen ein Trainingskonzept vor, mit dem man lernt, das eigene, angeborene Bewegungspotenzial ideal zu nutzen. ...

© Ulli Seier



BERND REICHENEDER ist Sport- und Fitnesswissenschaftler. Als Physio-diagnostiker und Trainer ist es sein Ziel, Menschen durch funktionelles und natürliches Training von Schmerzen zu befreien und ihnen zu mehr Beweglichkeit und Gesundheit zu verhelfen.

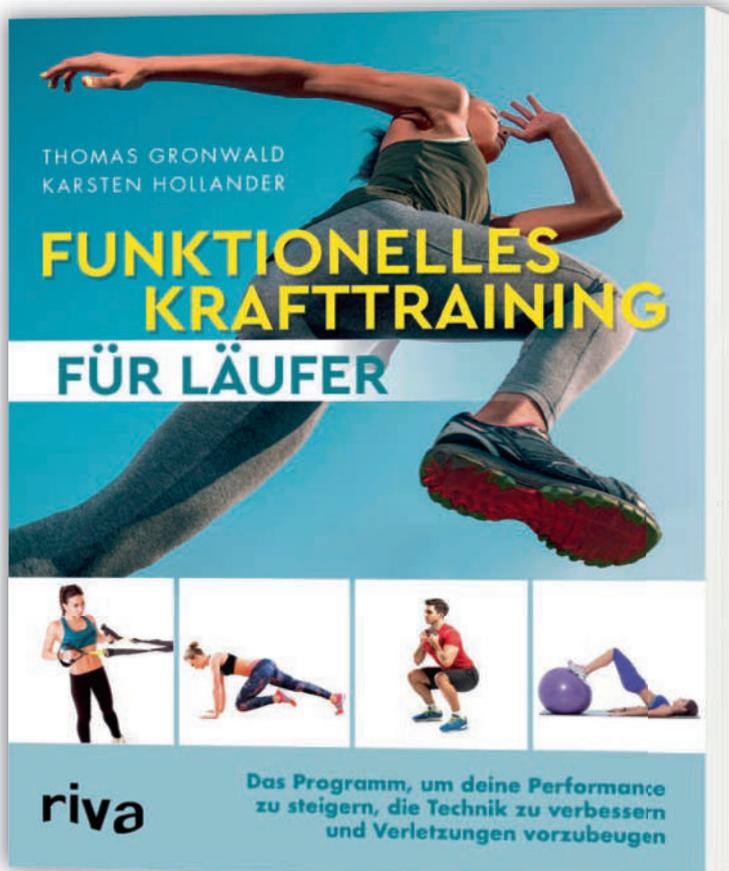
© privat



DANIEL MÜLLER ist Sportwissenschaftler und -therapeut. Seine Schwerpunkte liegen auf der neurobasierten Sport- und Bewegungstherapie, der neurokinetischen Therapie, natürlichen Bewegungsformen und Entspannungstraining.



LAUFEN IST UNTER DEN TOP FÜNF DER BELIEBTESTEN SPORTARTEN



DR. GRONWALD, THOMAS; HOLLANDER, KARSTEN

Funktionelles Krafttraining für Läufer

Das Programm, um deine Performance zu steigern, die Technik zu verbessern und Verletzungen vorzubeugen

20,00 € (D), 20,60 € (A)

ET: 14.09.2021

- Das erste Buch über Krafttraining für Läufer
- Mit den neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen zu Leistungssteigerung und Verletzungsprävention im Laufsport
- Mit umfangreichem Übungsteil und Trainingsplänen

Laufen gehört zu den beliebtesten Sportarten der Deutschen. Aber wie in jeder anderen Sportart auch führt nur ein spezifisches Training zu einer messbaren Leistungssteigerung. Mit dem Funktionellen Krafttraining für Läufer haben die Autoren ein solches Programm entwickelt, das sich sowohl an Breiten- als auch an Leistungssportler richtet. Durch gezielte Übungen können Läufer nicht nur ihre Performance optimieren, sondern auch laufbedingte Verletzungen verhindern, ihre Körperhaltung verbessern und das Immunsystem stärken. Die Autoren erklären zudem, welche Bedeutung der Energiestoffwechsel hat, wie durch Krafttraining Ermüdungserscheinungen in den Muskeln vorgebeugt wird, und führen in die Grundlagen ...



© Parham Khorrami

THOMAS GRONWALD ist Trainingswissenschaftler mit dem Schwerpunkt Belastungs- und Beanspruchungssteuerung. Im Speziellen beschäftigt er sich mit Auswirkungen von Ermüdungsprozessen auf das autonome und zentrale Nervensystem.

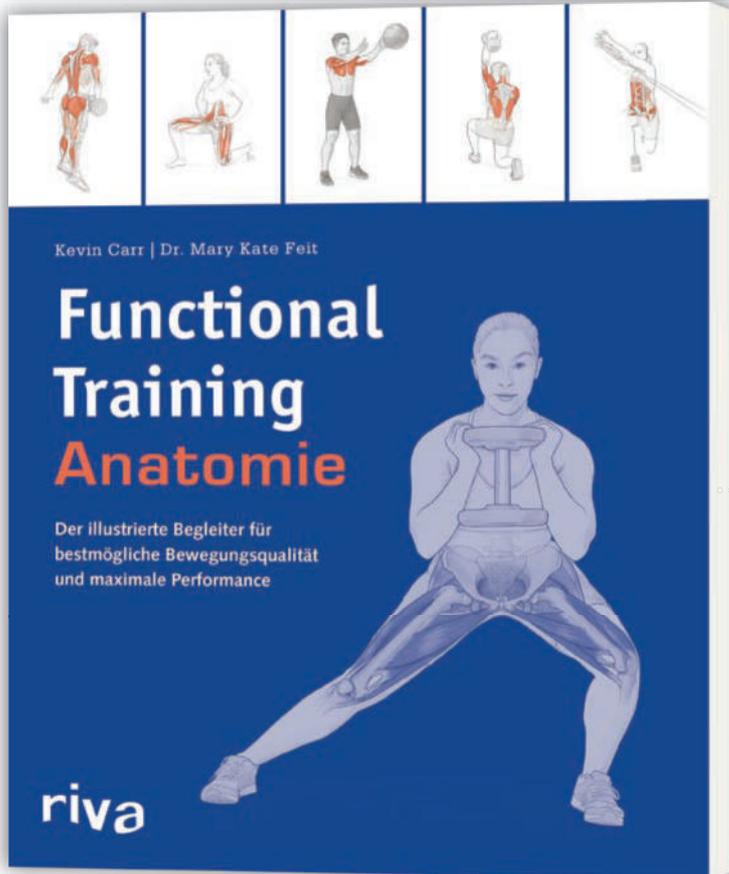


© privat

KARSTEN HOLLANDER ist Professor für Sportmedizin an der MSH Medical School Hamburg. Sein wissenschaftlicher Fokus liegt auf der Biomechanik und der Verletzungsprävention im Laufsport. Er selbst war lange aktiver Mittelstreckenläufer und ist heute als Mannschaftsarzt für die Deutsche Skilanglauf-Nationalmannschaft tätig.



KEVIN CARR IST EIN WELTWEIT GEFRAGTER FUNCTIONAL-TRAINING- EXPERTE



CARR, KEVIN; FEIT, DR. MARY KATE

Functional-Training- Anatomie

Der illustrierte Begleiter
für bestmögliche
Bewegungsqualität und
maximale Performance

22,00 € (D), 22,70 € (A)

ET: 12.10.2021

- Functional Training ist seit Jahren das Toptraining unter Spitzensportlern
- Mit über 40 anatomischen und vierfarbig dargestellten Übungen
- Mit Programmen zur optimalen Trainingsgestaltung

Seit Jahren gilt funktionelles Training als eine der erfolgreichsten Trainingsmethoden für Sportler aller Art. Mit gezielten Workouts lassen sich Ausdauer, Mobilität, Stabilität sowie Schnell- und Sprungkraft effektiv steigern und das Verletzungsrisiko minimieren. Die beiden Functional-Training-Experten Kevin Carr und Mary Kate Feit stellen nicht nur über 40 Übungen wie Kettlebell Swing, Hürdenspringen oder Medizinballwerfen vor, sie erklären anhand anatomischer Illustrationen auch, wie sich bestimmte Bewegungsmuster auf die Anforderungen unterschiedlicher Sportarten übertragen lassen. Somit können Athleten eine exakte Bewegungskontrolle durchführen und ihre Bewegungsqualität erheblich verbessern.

© privat



KEVIN CARR Kevin Carr, Gründer und Inhaber von Movement as Medicine, ist Spezialist auf dem Gebiet des Functional Trainings. Seit seinem Abschluss in Kinesiologie und therapeutischer Massage ist er als Trainer für Mike Boyle Strength & Conditioning (MBSC) tätig.

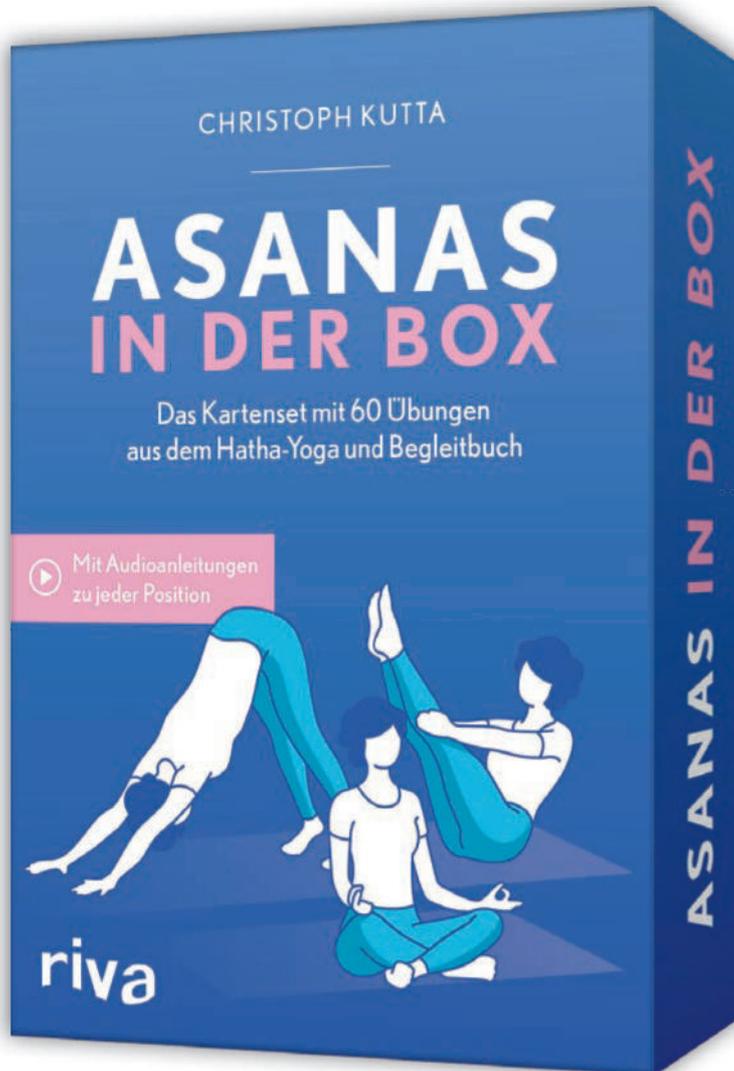
© privat



MARY KATE FEIT Dr. Mary Kate Feit ist assistierende Professorin an der School of Physical Education, Performance, and Sport Leadership in Massachusetts. Nach ihrem Studium der Angewandten Sportwissenschaften und Biologie arbeitete sie als Coach an mehreren Universitäten.



DAUERBRENNER YOGA – DREI MILLIONEN PRAKTIZIERENDE IN DEUTSCHLAND



KUTTA, CHRISTOPH

Asanas in der Box

Das Kartenset mit 60 Übungen aus dem Hatha-Yoga und Begleitbuch. Mit Audioanleitungen zu jeder Position

20,00 € (D), 20,60 € (A)

ET: 12.10.2021

- Hatha-Yoga ist der beliebteste Yogastil in der westlichen Welt
- 60 illustrierte Yogakarten in handlicher Box mit moderner Optik
- Mit QR-Codes und Audioanleitungen zu jeder Position

Kaum ein anderer Yogastil ist so beliebt und bekannt wie Hatha-Yoga. Er enthält die gängigsten Körperhaltungen, die Asanas, wie Kobra, Berghaltung oder den Flow des Sonnengrußes und ist bestens für Einsteiger und Yogis jeden Alters geeignet. Hatha-Yoga bietet aber noch viel mehr: Es vereint Atmung und Meditation und führt zu einem stärkeren Bewusstsein für Körper und Geist. Diese intensive Auseinandersetzung mit dem eigenen Selbst löst Blockaden, baut Spannungen ab und wirkt mental beruhigend. Mit diesem Set – bestehend aus 60 modern illustrierten Übungskarten und einem umfangreichen Booklet – kann jeder seine eigenen Sequenzen zusammenstellen. Um den meditativen Effekt zu verstärken, enthält jede Asana eine Audioanleitung, damit sich der Yogaübende voll ...

© Jernografie



CHRISTOPH KUTTA ist Illustrator, Grafikdesigner und Yogalehrer. Nach seinem Studium zum Kommunikationsdesigner und mehreren Jahren in der Kreativbranche besuchte er verschiedene Ashrams in Nepal und Indien, bevor er seine Ausbildung in Rishikesh begann. Neben seiner kreativen Arbeit unterrichtet er im eigenen Studio in Leipzig Hatha- und Männeryoga.



ACHT VON ZEHN FRAUEN ERLEBEN IN DEN WECHSELJAHREN BESCHWERDEN



MÖLLER, TINE

Schlank und fit durch die Wechseljahre

Das Trainingsprogramm gegen Hormonchaos, Muskelabbau, Hitzewallungen und Gewichtszunahme

20,00 € (D), 20,60 € (A)

ET: 12.10.2021

- Studien beweisen, dass Sport bei hormonellen, muskulären und anderen körperlichen Veränderungen hilft
- Bewegung hat auch auf emotionaler und mentaler Ebene eine positive Wirkung
- Über 90 Übungen und Trainingsprogramme für den Alltag

Hormonchaos, Muskelabbau, Hitzewallungen, Gewichtsschwankungen – bei jeder Frau verlaufen die Wechseljahre anders, doch für alle bedeuten sie körperliche Veränderungen, die sich auch auf mentaler und emotionaler Ebene abspielen.

Wichtig ist, diesem Wandel nicht tatenlos zuzusehen, sondern aktiv zu bleiben. Bewegung hilft, dem Alterungsprozess entgegenzuwirken und Beschwerden vorzubeugen. Mit dem Fitnessprogramm von Tine Möller, Expertin für Training in der Menopause, kann gezielt auf die neuen Bedürfnisse des Körpers reagiert werden: Fatburner-Workouts unterstützen im Kampf gegen hormonbedingte Gewichtszunahme, mit Krafttraining wird dem Knochenabbau entgegengewirkt, Ausdauertraining fördert die Durchblutung und senkt ...

© privat



CHRISTINE MÖLLER ist Group-Fitness-Instruktorin und Personal Trainerin, Ernährungscoach und Beckenbodentrainerin. Bewegung ist ihre Leidenschaft und schon lange vor dem eigenen Eintritt in die Lebensmitte hat sie sich auf Frauen in den Wechseljahren spezialisiert, die sie mit einem auf sie zugeschnittenen Trainingsprogramm unterstützt. Sie lebt mit ihrer Familie im Südwesten von Berlin, wo sie als Regionalpartnerin von LAUFMAMALAUf prä- und postnatales Outdoortraining sowie Training in der Menopause anbietet.



BIOHACKING SPEZIELL AUF SPORTLER ZUGESCHNITTEN



BREITFELD, ANDREAS

Biohacking für Sportler
Mit Heliotherapie, Mikrostrom und anderen Hacks die beste Performance erreichen und schneller regenerieren

20,00 € (D), 20,60 € (A)

ET: 14.09.2021

- Vom Gründer des ersten Biohacking-Labs im deutschsprachigen Raum
- Mit neuesten technologischen Methoden wie frequenzbasiertem Mikrostrom oder Heliotherapie
- Mit zahlreichen praktischen Tipps zur Trainings- und Wettkampfvorbereitung sowie für zu Hause

Weiter, höher schneller – die Jagd nach besserer Performance macht viele Athleten zu »Trainingsweltmeistern«. Dabei bleibt zwischen Beruf und Sport häufig wenig Zeit für Regeneration und Vorbereitung. Wer über die gängigen Methoden wie Meditation und Saunagänge hinaus seinem Körper zu schnellerer Erholung verhelfen und seine Leistung steigern möchte, findet viele interessante Möglichkeiten des Biohackings im Gesundheitsbereich in neuen Technologien. Nach fünf Jahren Recherche und über drei Jahren Selbstexperiment stellt Andreas Breitefeld die besten Biohacks und technologischen Lösungen für Sportler vor und erklärt, wie man sie optimal kombiniert – sowohl vor und nach dem Training ...

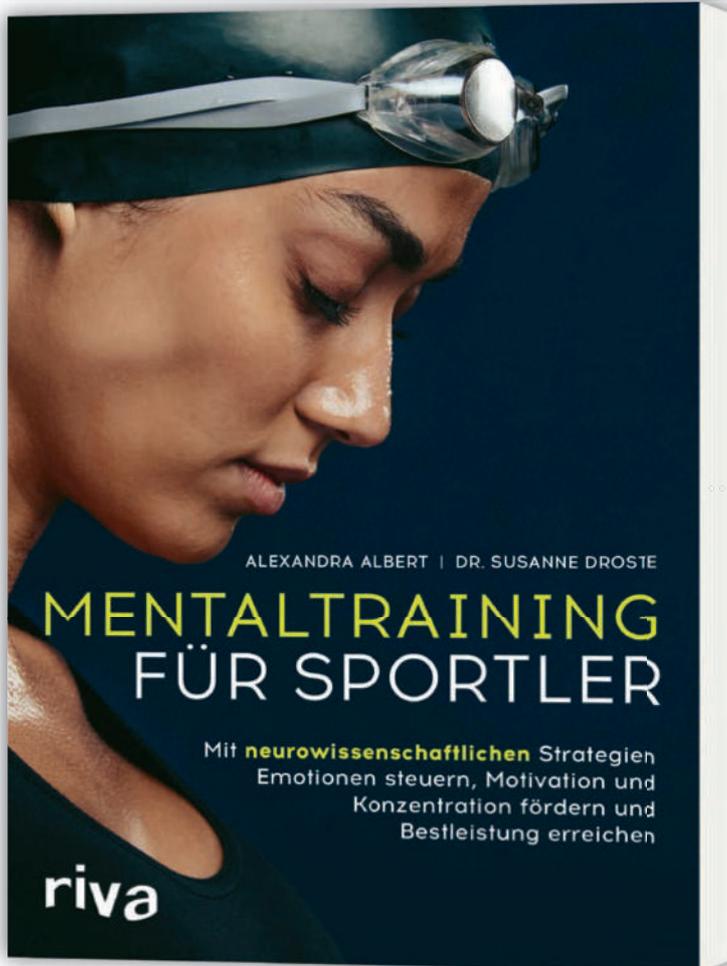
© privat



ANDREAS BREITFELD ist Journalist und Inhaber einer Kommunikationsagentur. Ein Burn-out veranlasste ihn, seinem Leben mit 42 Jahren eine neue Wendung zu geben. Er nahm die Verantwortung für seine Gesundheit selbst in die Hand und schaffte es unter anderem mit Sport, in neun Monaten ein komplett anderer Mensch zu werden. Dieser Tiefpunkt ist heute sein Antrieb, neue Technologien und Ansätze im Gesundheitsbereich abseits des Mainstreams zu erproben.



DAS ERSTE BUCH ZU NEURO- ZENTRIERTEM MENTALTRAINING



ALBERT, ALEXANDRA; DROSTE, DR.
SUSANNE

Mentaltraining für Sportler

Mit neurowissenschaftlichen
Strategien Emotionen steuern,
Motivation und Konzentration
fördern und Bestleistung
erreichen

20,00 € (D), 20,60 € (A)

ET: 16.11.2021

- Umfassende Expertise dank Autorentduo aus Neurowissenschaftlerin und Mentaltrainerin
- Für Individual- und Mannschaftssportler sowie Trainer
- Mit Übungen zur Förderung von Konzentration, Motivation, Koordination und Emotionsregulierung

Mentale Stärke ist für jeden Sportler essenziell – sie kann über das Ergebnis entscheiden, wenn im Wettkampf unerwartete Schwierigkeiten auftreten, ein Spiel auf der Kippe steht, der Körper streikt oder der Druck zu groß ist. Gezieltes Mentaltraining bereitet Sportler auf solche Situationen vor und lehrt sie, sich im richtigen Moment zu entspannen, zu motivieren, zu konzentrieren oder Emotionen zu regulieren. Als Steuerungszentrale von Gedanken, Emotionen und Bewegung spielt das Gehirn eine wichtige Rolle. Die Mentaltrainerinnen Alexandra Albert und Susanne Droste erklären diese Zusammenhänge und stellen neurowissenschaftliche Strategien vor, mit denen mentale Prozesse gelenkt werden können...

© privat



ALEXANDRA ALBERT ist Mentaltrainerin im Sport- und Gesundheitsbereich, Koordinationstrainerin sowie Entspannungspädagogin, seit 2015 mit eigener Praxis in Mühlthal bei Darmstadt.

© Andrea Ferber



DR. SUSANNE DROSTE ist Neurowissenschaftlerin, Bewusstseinsforscherin, Mentaltrainerin, Hypnose- und Psychotherapeutin sowie Ausbilderin und Dozentin für Hirnverständnis.



DAS ERSTE BUCH ZUR RICHTIGEN ATMUNG SPEZIELL IN SPORT UND TRAINING



VRANICH, DR. BELISA; SABIN, BRIAN

Richtig atmen für sportliche Höchstleistung

Mit gezielten Übungen das
Lungenvolumen verbessern, das
Zwerchfell stärken, Kraft und
Ausdauer optimieren

25,00 € (D), 25,70 € (A)

ET: 16.11.2021

- Wissenschaftlich bewiesen: Atmung hat einen enormen Einfluss auf die sportliche Leistungsfähigkeit
- Autorin mit außergewöhnlicher Expertise und langjähriger Praxiserfahrung
- Mit zahlreichen detaillierten Illustrationen und Übungsanleitungen

Die meisten Athleten konzentrieren sich auf Muskelaufbau und eine verbesserte Ausdauer, vergessen aber dabei, dass die Atmung bei der Leistungssteigerung eine bedeutende Rolle spielt. Mit der richtigen Atmung während des Trainings fließt mehr Blut durch lebenswichtige Organe und die Muskulatur wird mit mehr Sauerstoff versorgt. Denn je besser die Versorgung, desto leistungsfähiger ist der Körper, erklärt Dr. Belisa Vranich. In diesem Buch kombiniert sie erstmals gezielte Übungen mit den besten Methoden und effektivsten Atemtechniken für Sportler, die nicht nur zu einer optimaleren Körperhaltung führen, sondern das Zwerchfell stärken und das Lungenvolumen vergrößern. Eine kontrollierte und bewusste Atmung fördert vor allem die Konzentration, hilft, ...

© Nick Sparthenko



BELISA VRANICH hat einen Abschluss in klinischer Psychologie mit 20-jähriger Praxiserfahrung in diesem Bereich und ist Fitness- und Atemexpertin. Die letzten zehn Jahre hat sie sich intensiv mit der Atmung beschäftigt und The Breathing Class gegründet.

BRIAN SABIN ist Autor und Journalist. Er schreibt unter anderem für RUNNER'S WORLD und ist selbst passionierter Marathonläufer.



ERFOLGREICHE REIHE 50 WORKOUTS MIT ÜBER 100.000 VERKAUFTEN EXEMPLAREN



DOLL, MARCEL; BRINKMANN, KATHARINA

50 Workouts für zu Hause

Fit, stark und beweglich ohne
Fitnessstudio

10,00 € (D), 10,30 € (A)

ET: 20.04.2021

- »Workouts für zu Hause« und »Training ohne Fitnessstudio« sind Schlagworte mit sehr hohem Suchvolumen
- Deutschland trainiert im Wohnzimmer: Homeworkouts sind nicht nur während der Pandemie so beliebt wie nie
- 50 Übungsreihen für Kraft, Muskelaufbau, Ausdauer und Beweglichkeit

Kein Fitnessstudio? Kein Problem! Homeworkouts sind so populär wie nie zuvor. Denn auch ohne Hanteln und Fitnessgeräte kann man in den eigenen vier Wänden Muskeln aufbauen, die Beweglichkeit verbessern und schnell und effektiv fit werden oder bleiben. Katharina Brinkmann und Marcel Doll zeigen die 50 besten Übungsreihen, um den ganzen Körper zu kräftigen, richtig ins Schwitzen zu kommen und Verspannungen zu beseitigen. Ob Ganzkörperworkout, Rückentraining, Sixpack-Challenge oder Yoga-Flow – die Workouts sind vielfältig und für jedes Level geeignet. Die Einheiten dauern nur zwischen 7 und 30 Minuten, sorgen für schnelle Erfolge und den perfekten Ausgleich zum Alltag – egal, ob im Wohnzimmer, im Homeoffice oder im Freien.

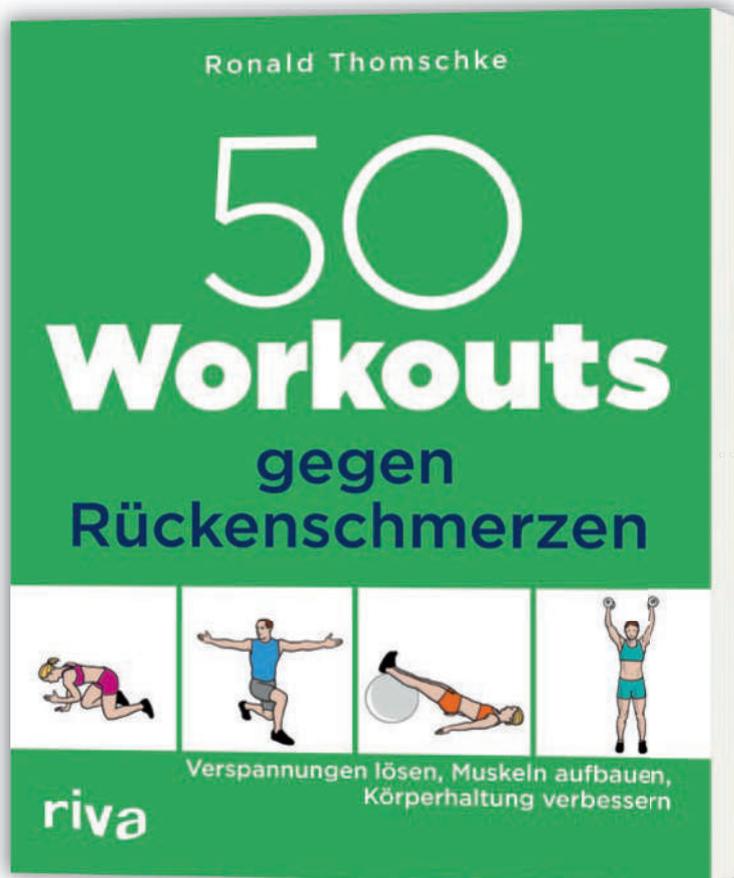
© privat



MARCEL DOLL hat Fitnessökonomie (B. A.) studiert und seinen Master in Gesundheitsmanagement und Prävention mit den Schwerpunkten Sportpsychologie und Stressmanagement gemacht. Er schrieb bereits zahlreiche Bücher zu den Themen Functional Training und Schlingentraining.



ERFOLGREICHE REIHE 50 WORKOUTS MIT ÜBER 100.000 VERKAUFTEN EXEMPLAREN



THOMSCHKE, RONALD

50 Workouts gegen Rückenschmerzen

Verspannungen lösen, Muskeln aufbauen, Körperhaltung verbessern

10,00 € (D), 10,30 € (A)

ET: 12.10.2021

- Rückenschmerzen gehören zu den häufigsten Gesundheitsproblemen
- 50 Übungsreihen zur Kräftigung, Entspannung und Verbesserung der Haltung
- Erfolgreiches Workout-Konzept mit tollem Preis-Leistungs-Verhältnis

Jeder dritte Erwachsene leidet regelmäßig oder ständig an Rückenschmerzen. Bei den meisten Betroffenen wird jedoch keine konkrete Ursache gefunden. Mit dem richtigen Bewegungsprogramm kann ernsthaften Beschwerden vorgebeugt, es können Schmerzen gelindert und Verspannungen gelöst werden. Präventionstrainer Ronald Thomschke zeigt die 50 effektivsten Übungsreihen, um die Muskulatur zu kräftigen, die Wirbelsäule zu stabilisieren, die Haltung zu verbessern und die Faszien zu lockern. Ob Workouts für mehr Beweglichkeit nach langem Sitzen, Bauchmuskeltraining zur Entlastung des unteren Rückens oder Nackendehnungen gegen Verspannungen – dieser übersichtliche und komplett illustrierte Ratgeber hilft, Schmerzen selbst zu lindern und Beschwerden ...

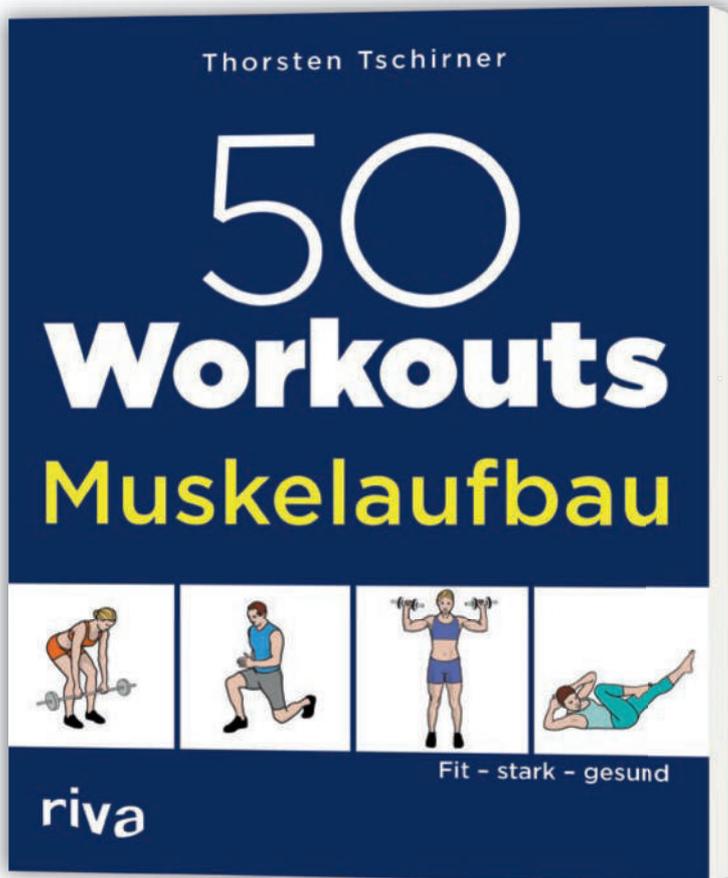
© privat



RONALD THOMSCHKE ist Autor, Dozent und Präventionstrainer im Hochschulsport und an Volkshochschulen. Die Schwerpunkte seiner Arbeit liegen auf der Erhaltung und Wiederherstellung der Leistungsfähigkeit des Stütz- und Bewegungsapparates sowie der Prävention von Herz-Kreislauf-Erkrankungen.



ERFOLGREICHE REIHE 50 WORKOUTS MIT ÜBER 100.000 VERKAUFTEN EXEMPLAREN



TSCHIRNER, THORSTEN

50 Workouts – Muskelaufbau

Fit – stark – gesund

10,00 € (D), 10,30 € (A)

ET: 12.10.2021

- Muskelaufbau ist seit Jahren ein Erfolgsthema
- 50 Übungsreihen für den ganzen Körper
- Komplett illustriert und übersichtlich dargestellt

Muskelaufbau ist nicht nur etwas für Bodybuilder. Starke Muskeln sorgen für einen wohlgeformten Körper, sie helfen beim Abnehmen, können Verspannungen und Schmerzen beseitigen und fördern die allgemeine Fitness. Thorsten Tschirner zeigt die 50 besten Übungsreihen mit dem eigenen Körpergewicht, mit Kurzhanteln und Langhantel. Ob muskulöse Arme, starker Rücken, definiertes Sixpack, straffe Beine oder Ganzkörpertraining – dieser Fitnessratgeber bietet eine breite Auswahl an unterschiedlichen Schwerpunkten für jedes Ziel und jedes Level. Alle Übungen sind ausführlich beschrieben und komplett illustriert.

© Thorsten Tschirner



THORSTEN TSCHIRNER arbeitete nach seinem Sport- und Journalismikstudium viele Jahre als Personal Trainer, Fitnessinstructor und Cheftrainer eines großen Fitnesscenters in Hamburg. Heute ist er auch als Berater und Manager im Tourismus- und Gesundheitsbereich tätig. Er verfasste zahlreiche Ratgeber zu den Themen Fitness und Muskelaufbau.



MIT ÜBER 30.000 VERKAUFTEN EXEMPLAREN DIE BELIEBTESTE EXPRESS-WORKOUT-REIHE



LAMPERIM, LAURIANE

Express-Workouts – Core- und Sixpack-Training

Die 40 besten Übungsreihen.
Maximal 15 Minuten

12,00 € (D), 12,40 € (A)

ET: 14.09.2021

- Wenn's schnell gehen muss – Bauchmuskeltraining in nur 15 Minuten
- Übersichtliche und komplett bebilderte Darstellung der Trainingspläne und Übungen
- Workouts für Einsteiger und Fortgeschrittene

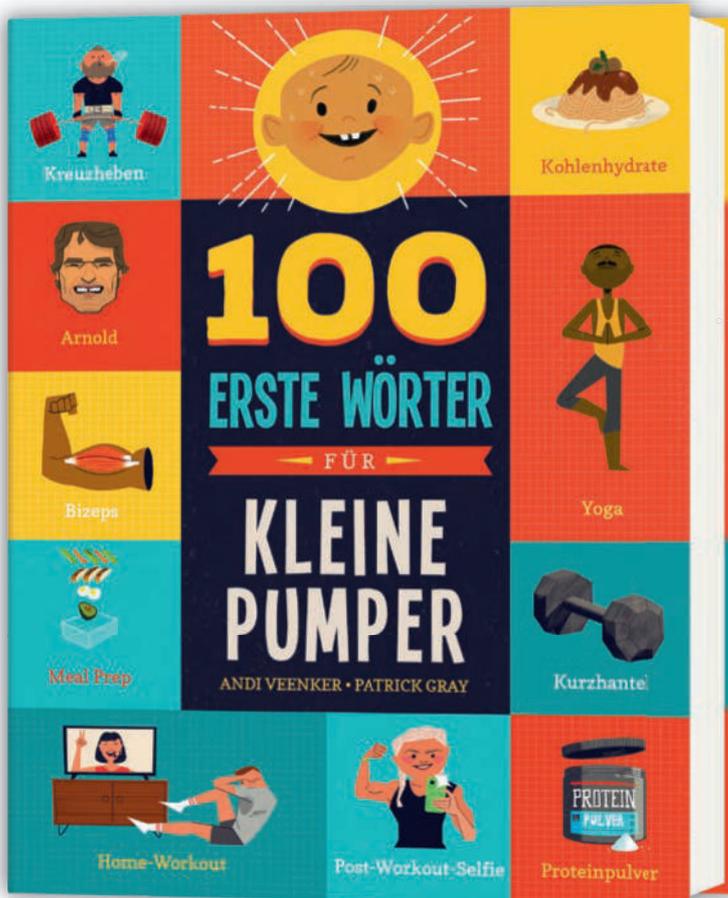
Ein flacher Bauch oder ein definiertes Sixpack sind für viele Sportler das höchste Fitnessziel. Doch starke Bauchmuskeln sehen nicht nur gut aus, sie haben auch viele positive Effekte auf den ganzen Körper. Sie stabilisieren die Wirbelsäule, beugen Rückenschmerzen vor, sorgen für eine bessere Haltung und verbessern Bewegungsmuster im Alltag und beim Sport. Profitornerin Lauriane Lamperim zeigt die 40 effektivsten Übungsreihen für eine starke Mitte. Doch langweilige Crunches und Sit-ups haben in diesen Workouts nichts zu suchen – mit Halteübungen wie verschiedenen Varianten der Plank lernt der Körper, sich zu stabilisieren und eine funktionelle Muskulatur aufzubauen. Die 15-minütigen Einheiten sind für Einsteiger und Fortgeschrittene geeignet und lassen den Traum vom Sixpack wahr werden.



LAURIANE LAMPERIM ist eine französische Turnerin und WM-Bronzemedallengewinnerin. Nach einer Rückenverletzung im Jahr 2013 konzentrierte sie sich auf intensives und funktionelles Bauchmuskeltraining, um ihre Wirbelsäule zu stabilisieren. So schaffte sie es zurück in den Leistungssport.



DAS PERFEKTE GESCHENK FÜR FITNESSBEGEISTERTE ELTERN



VEENKER, ANDREA

100 erste Wörter für kleine Pumper

10,00 € (D), 10,30 € (A)

ET: 14.09.2021

- Das erste 100-erste-Wörter-Buch zum Thema Fitness
- Kindgerecht und humorvoll illustriert
- Für kleine Nachwuchssportler ab einem

Fitness ist für viele Menschen ein wichtiger Bestandteil ihres Lebens – sei es, um sich fit zu halten, aus gesundheitlichen Gründen oder weil es einfach nur Spaß macht. Damit sportbegeisterte Eltern bereits frühzeitig ihren Nachwuchs mit dieser Leidenschaft infizieren können, haben Andrea Veenker und Patrick Gray in diesem Buch 100 wichtige Begriffe aus der Fitnesswelt zusammengestellt und kindgerecht – oft mit einem Augenzwinkern – illustriert. So können Mütter und Väter den kleinen Nachwuchssportlern ab einem Jahr statt »Apfel«, »Katze« und »Auto« die wirklich wichtigen Wörter wie »Langhantel«, »Muskelkater« und »Bizeps« beibringen. Diese farbenfrohe Einführung in die Fitnesswelt ist das perfekte Geschenk für sportliche Eltern.

© privat



ANDREA VEENKER Andrea Veenker ist Personal Trainerin, Bodybuilderin und Mutter dreier Kinder. Ihre Leidenschaft für Fitness und Gesundheit versucht sie nicht nur an ihre Kinder weiterzugeben, sondern über ihre Social-Media-Kanäle auch an ihre Follower.

© privat



PATRICK GRAY Patrick Gray ist ein kanadischer Illustrator. Er studierte am Ontario College of Art and Design. Seine Zusammenarbeit mit Kindern hilft ihm dabei, eine lebenslange Herausforderung zu bewältigen: Kunst zu produzieren, die nicht komplizierter ist als nötig.



EIN NEUES ABENTEUER MIT YOGAMÖWE LILLY



WEYRAUCH, STEFANIE; WEBER, SILVIA

Abenteuer im Schnee mit Yogamöwe Lilly

Eine winterliche
Mitmachgeschichte für kleine
Yogis

13,00 € (D), 13,40 € (A)

ET: 12.10.2021

- Liebevoll illustrierte Yogahaltungen sind spielerisch in die Geschichte eingeflochten
- Das perfekte Vorlesebuch für die Weihnachtszeit
- Für Kinder ab drei Jahren

Passend zur Weihnachtszeit liefern **Stefanie Weyrauch** und **Silvia Weber** ein winterliches Vorlese- und Mitmachbuch für Eltern und Kinder von drei bis neun Jahren. Nach dem unterhaltsamen Sommerurlaub mit Yogamöwe Lilly erleben die Geschwister Luna und Ben jetzt ein Yogaabenteuer im Schnee. Während sie einen Bauernhof erkunden, einen Schneemann bauen und auf einen Berg steigen, lernen sie verschiedene Yogahaltungen kennen, die spielerisch in die Geschichte eingeflochten sind – vom pinkelnden Hund über fauchende Katzen und muhende Kühe bis hin zur Schlittenfahrt den Berg hinunter. Yogamöwe Lilly zeigt einmal mehr, wie viel Spaß Bewegung machen kann und wie man im hektischen Trubel wieder Ruhe findet. Eine Atemübung, um die Aufregung ...

© Angelika Lincain

© Sabine Koppers



STEFANIE WEYRAUCH ist Yogalehrerin mit eigenem Studio und zweifache Mutter. Sie ist seit zehn Jahren als Kinderyogalehrerin für alle Altersklassen tätig. Zusätzlich bildet sie Yogalehrer und Pädagogen zu Kinderyogalehrern aus.



SILVIA WEBER arbeitet seit 15 Jahren als Mediengestalterin für Printmedien. Durch und mit ihrer Tochter entdeckte sie die Liebe zu Kinderbüchern. Unter dem Namen »silfmad« widmet sie sich seit einigen Jahren nebenberuflich der Illustration.

