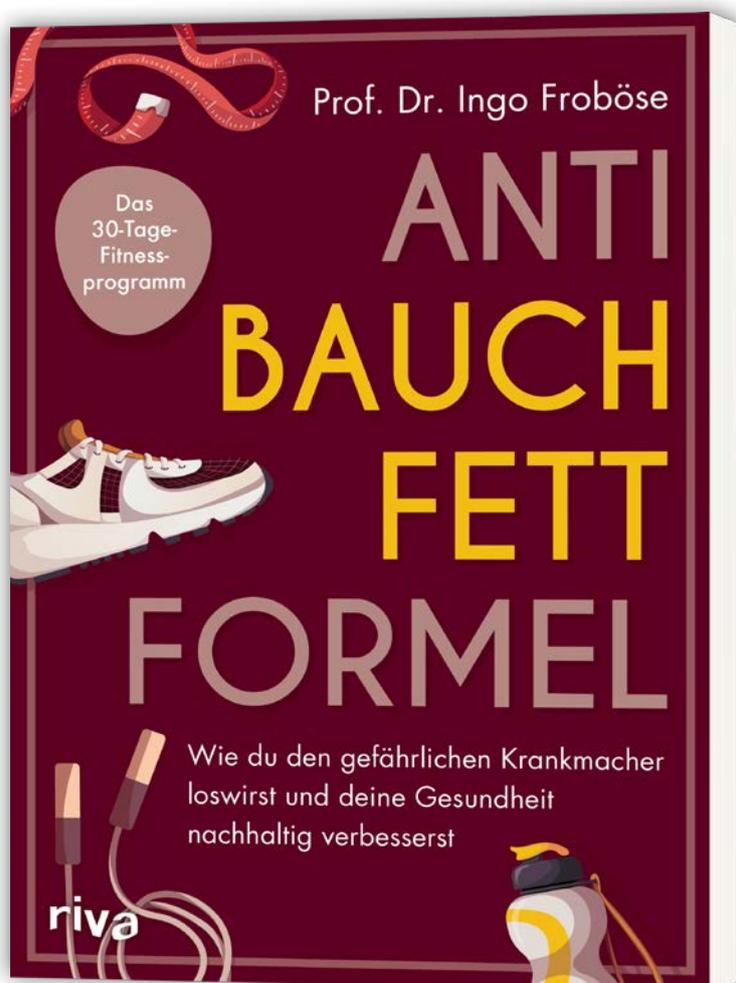


# DAS NEUE BUCH VON PROF. DR. INGO FROBÖSE, BESTSELLERAUTOR MIT ÜBER 400.000 VERKAUFTEN EXEMPLAREN



FROBÖSE, INGO

## Anti-Bauchfett-Formel

Wie du den gefährlichen Krankmacher loswirst und deine Gesundheit nachhaltig verbesserst. Das 30-Tage-Fitnessprogramm

20,00 € (D), 20,60 € (A)

**ET: 27.12.2023**

- Bauchfett ist ein stark nachgefragtes Gesundheitsthema
- Der »Fitnesspapst« verrät, was wirklich hilft: Bewegung statt Diät
- Einfach nachvollziehbares 30-Tage-Programm mit den besten Übungen und sinnvollen Ernährungsempfehlungen

In seinem neuen Buch sagt Bestsellerautor Prof. Dr. Ingo Froböse einem sehr häufigen, aber oft versteckt agierenden Krankmacher den Kampf an: dem Bauchfett. Dieses macht sich nicht immer durch Speckröllchen bemerkbar, sondern kann auch bei schlanken Personen vorhanden sein und ernsthafte gesundheitliche Probleme bereiten. Neben dem subkutanen, also dem unter der Haut befindlichen Fettgewebe, das als Energiespeicher dient, ist vor allem das viszerale Fett, das tiefer in der Bauchhöhle sitzt und die Organe umgibt, gefährlich, da es für eine Überproduktion an Botenstoffen verantwortlich ist und Krankheiten wie Bluthochdruck oder Diabetes begünstigt. Um auch dieses innere Fett loszuwerden, ist Bewegung essenziell.

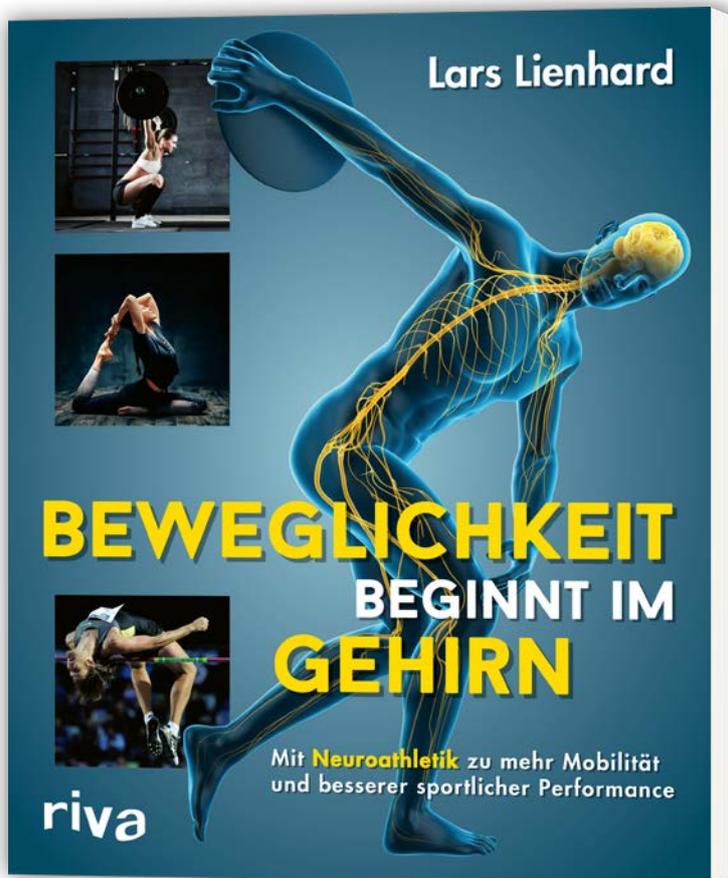
© Sebastian Bahr



**PROF. DR. INGO FROBÖSE**, Professor an der Deutschen Sporthochschule Köln und ehemaliger Spitzensportler, hat es sich zur Aufgabe gemacht, für das Thema Gesundheit in Gesellschaft, Bildung und Politik einzustehen. So fungiert er als Berater des Deutschen Bundestags in Fragen der Prävention und ist erfolgreicher Speaker und Bestsellerautor zahlreicher Gesundheits- und Fitnessratgeber. Ingo Froböse zählt zu den medial fragtesten Gesundheitsexperten Deutschlands.



# ÜBER 40.000 VERKAUFTE EXEMPLARE DER DREI VORGÄNGERBÄNDE



LIENHARD, LARS

## **Beweglichkeit beginnt im Gehirn**

Mit Neuroathletik zu mehr  
Mobilität und besserer  
sportlicher Performance

25,00 € (D), 25,80 € (A)

**ET: 21.11.2023**

- Beweglichkeit ist eines der Topthemen im Fitnessbereich und Spitzensport
- Das vierte Buch des führenden deutschen Experten zum neurozentrierten Training
- Revolutionärer Trainingsansatz für bessere Leistung im Sport

**Eine gute Beweglichkeit wird nahezu in allen Sportarten benötigt – sei es im Krafttraining, in der Leichtathletik, beim Tanzen oder beim Yoga.** Unabhängig von den individuellen Voraussetzungen wird sie in erster Linie vom Gehirn und vom zentralen Nervensystem reguliert und bestimmt. Dass das Gehirn die nötigen Informationen erhält, um große Bewegungsweiten zu tolerieren und diese auch als sicher zu empfinden, kann gezielt trainiert werden. In seinem vierten Buch zeigt Lars Lienhard, der führende Experte im Neuroathletiktraining, mit welchen Methoden und Prinzipien die unterschiedlichen Hirnareale angesteuert und Beweglichkeit und Mobilität deutlich verbessert werden können.

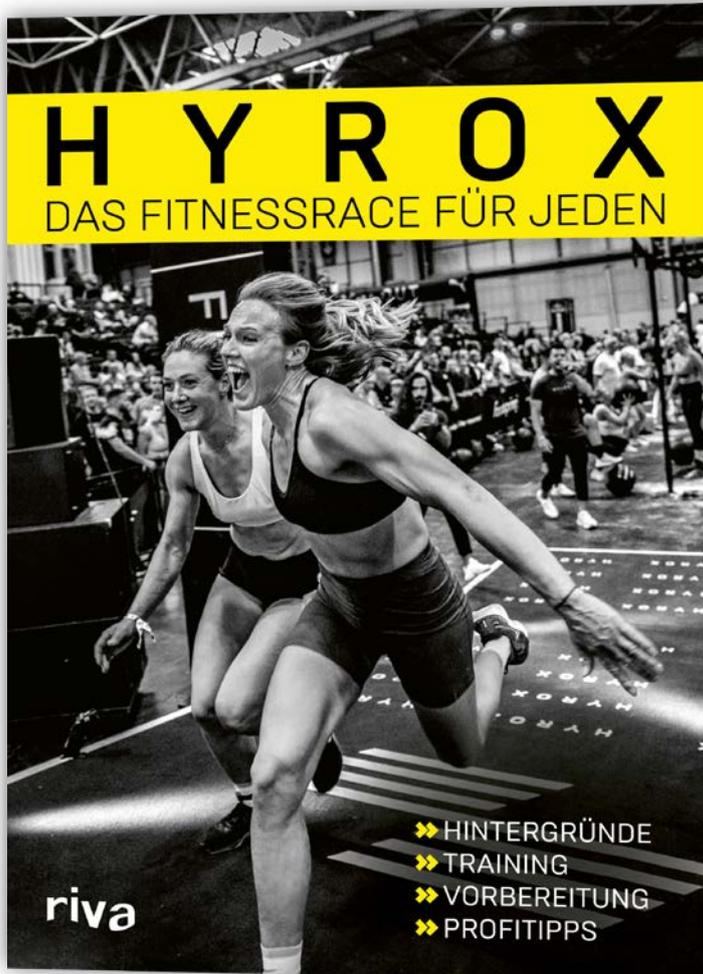
© Nils Schwarz



**LARS LIENHARD**, Pionier des Neuroathletiktrainings, arbeitet als Trainer, Berater und Ausbilder im Spitzensport. In seinem Neuro Athletic Training Institute ([neuroathletic-training-institute.com](http://neuroathletic-training-institute.com)) bietet er Ausbildungen für Trainer, Therapeuten und Athleten an. 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.



# HYROX IST EINES DER WELTWEIT GRÖSSTEN SPORTEVENTS IM FITNESSBEREICH



HYROX

## Hyrox – das Fitnessrace für jeden

Hintergründe – Training –  
Vorbereitung – Profitipps

22,00 € (D), 22,70 € (A)

**ET: 24.10.2023**

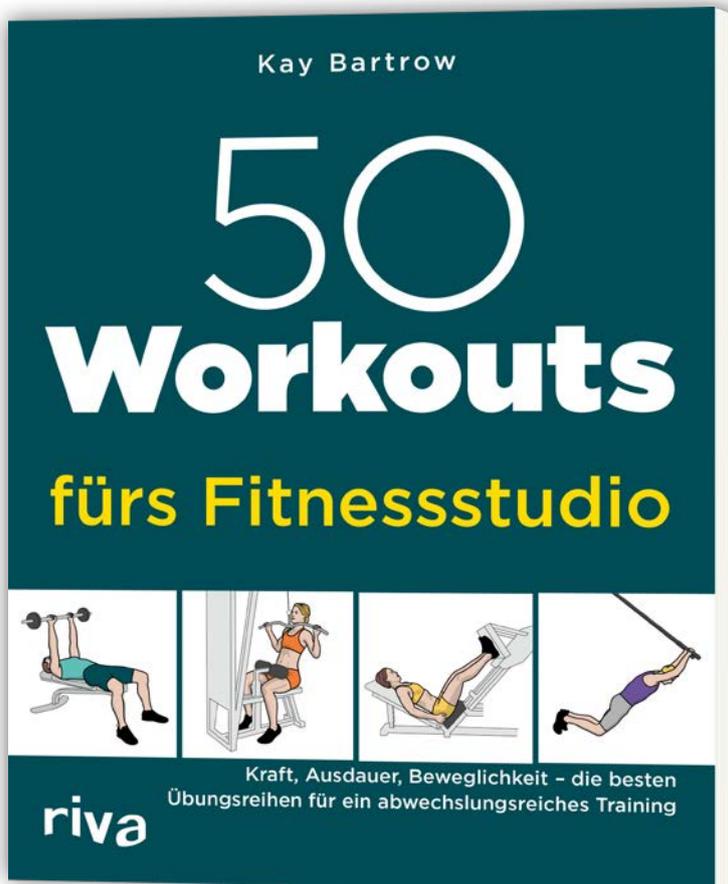
- Über 40 Events auf drei Kontinenten, in sechs Ländern und mit über 50.000 Teilnehmern
- Das offizielle und erste Buch zu Hyrox – mit Profitipps für die perfekte Vorbereitung
- Mit exklusivem Bildmaterial und Videos von zahlreichen Events, die über einen QR-Code abrufbar sind

Von Hamburg über Stockholm und London nach Hongkong und Miami Beach – Hyrox hat sich innerhalb weniger Jahre zu einem der weltweit erfolgreichsten Sportevents im Fitnessbereich entwickelt mit über 50.000 Teilnehmern und einer stetig wachsenden Community. Der Wettbewerb verbindet acht Disziplinen, angefangen beim Skiergometer über Burpees und Sandbag Carrys bis zu Wall Balls, mit 1-Kilometer-Läufen – eine echte Herausforderung für jeden Sportler! Die Kombination von Kraft und Ausdauer im schnellen Wechsel ist dabei ein Novum im Fitnesssport. Umso wichtiger ist eine fundierte Vorbereitung, bei der das erste offizielle Hyrox-Buch mit umfassenden Infos und Ratschlägen unterstützt.

**HYROX** wurde 2017 von Christian Tötze, Moritz Fürste und Michael Trautmann gegründet und hat sich zu einem der erfolgreichsten Sportevents im Fitnessbereich entwickelt mit über 50.000 Teilnehmern und teils über 10.000 Zuschauern. Hyrox wurde für Spitzen- wie für Hobbysportler konzipiert und verbindet in außergewöhnlicher Weise Kraft- mit Ausdauertraining.



# ERFOLGREICHE REIHE »50 WORKOUTS« MIT ÜBER 200.000 VERKAUFTEN EXEMPLAREN



BARTROW, KAY

## 50 Workouts fürs Fitnessstudio

Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit –  
die besten Übungsreihen für ein  
abwechslungsreiches Training

12,00 € (D), 12,40 € (A)

**ET: 27.12.2023**

- Über 9,3 Millionen Deutsche trainieren in Fitnessstudios – Tendenz steigend
- 50 abwechslungsreiche Übungsreihen für Kraftausdauer, Muskelaufbau, Beweglichkeit und mehr
- Erprobtes Workout-Konzept mit tollem Preis-Leistungs-Verhältnis

**Die Fitnessstudios in Deutschland zählen über 9,3 Millionen Mitglieder unterschiedlichster Altersgruppen, mit steigender Tendenz.** Das umfassende Angebot an Geräten und Tools bietet eine Vielfalt an Trainingsmöglichkeiten. Wer diese voll ausschöpfen, keine Kurse besuchen und selbstständig sinnvoll und effizient trainieren möchte, für den hat Kay Bartrow 50 Übungsreihen zusammengestellt: von Workouts für Kraftausdauer und Muskelaufbau im Freihantel- und Gerätebereich über spezielle Übungsabfolgen für starke Arme, muskulöse Beine, eine straffe Körpermitte und einen knackigen Po bis zu Gesundheitsprogrammen für mehr Beweglichkeit, einen stabilen Rumpf sowie gegen Schmerzen und Verspannungen in Rücken, Schultern oder Nacken.

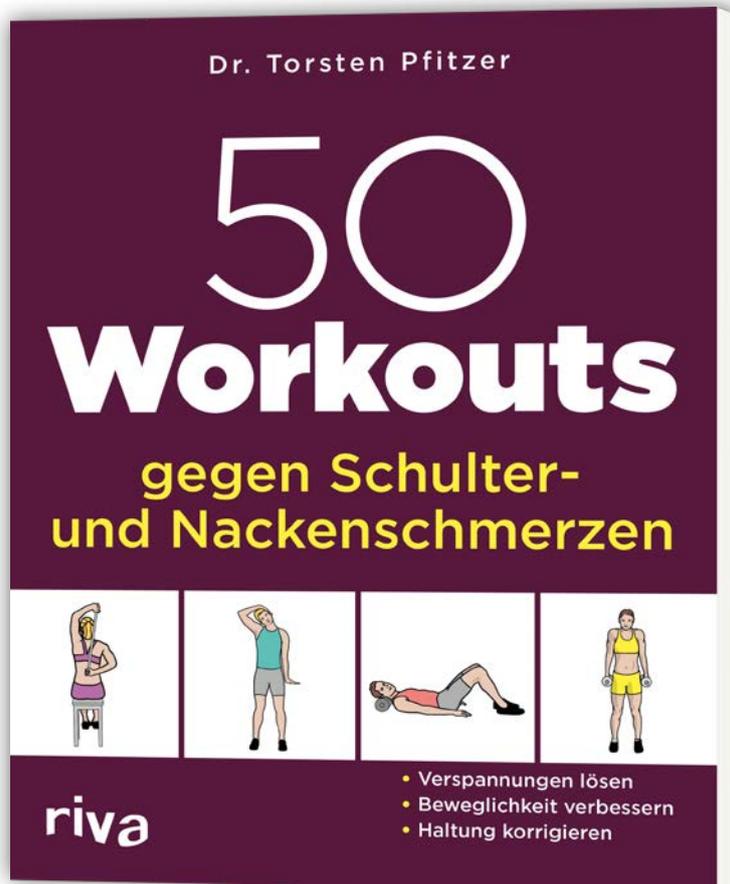
© privat



**KAY BARTROW** ist Physiotherapeut mit Tätigkeitsschwerpunkt in der Behandlung von Störungsbildern des Bewegungsapparates und der Kopf-, Kiefer- und Nackenregion. Er hält zertifizierte Fortbildungen und Vorträge zu den Themen neurale Mobilisation, Trainings-, Faszien- und Kiefertherapie und ist Autor zahlreicher medizinischer Fachbücher und Gesundheitsratgeber.



# ERFOLGREICHE REIHE »50 WORKOUTS« MIT ÜBER 200.000 VERKAUFTEN EXEMPLAREN



DR. PFITZER, TORSTEN

## 50 Workouts gegen Schulter- und Nackenschmerzen

Verspannungen lösen,  
Beweglichkeit verbessern,  
Haltung korrigieren

12,00 € (D), 12,40 € (A)

**ET: 19.09.2023**

- Jeder dritte Erwachsene leidet mindestens einmal pro Jahr an Nackenschmerzen
- 50 Übungsreihen zur Entspannung, Mobilisierung und Schmerzlinderung bei Schulter- und Nackenbeschwerden
- Die Workouts sind für alle Schmerzgeplagten ohne Vorkenntnisse durchführbar

**Beschwerden in Schultern und Nacken sind nach Rückenschmerzen die häufigste Ursache für Probleme am Bewegungsapparat.** Zur Vorbeugung, als akute Sofortmaßnahme sowie zur Linderung spezifischer Schmerzbilder hat Schmerzspezialist und Osteopath Torsten Pfitzer 50 effektive Workouts zusammengestellt. Mit den Übungsreihen werden Kraft, Beweglichkeit und Stabilisierung ebenso trainiert wie Muskelsteuerung und Entspannung. So werden Faszien gelöst, die Körperhaltung verbessert und Gelenke wieder beweglich. Zum Einsatz kommen unter anderem kleine Gewichte, Fitnessband, Faszienrolle und Ball. Vom Handynacken über Witwenbuckel, Hexenschuss, Frozen Shoulder, Skoliose und Impingement-Syndrom.

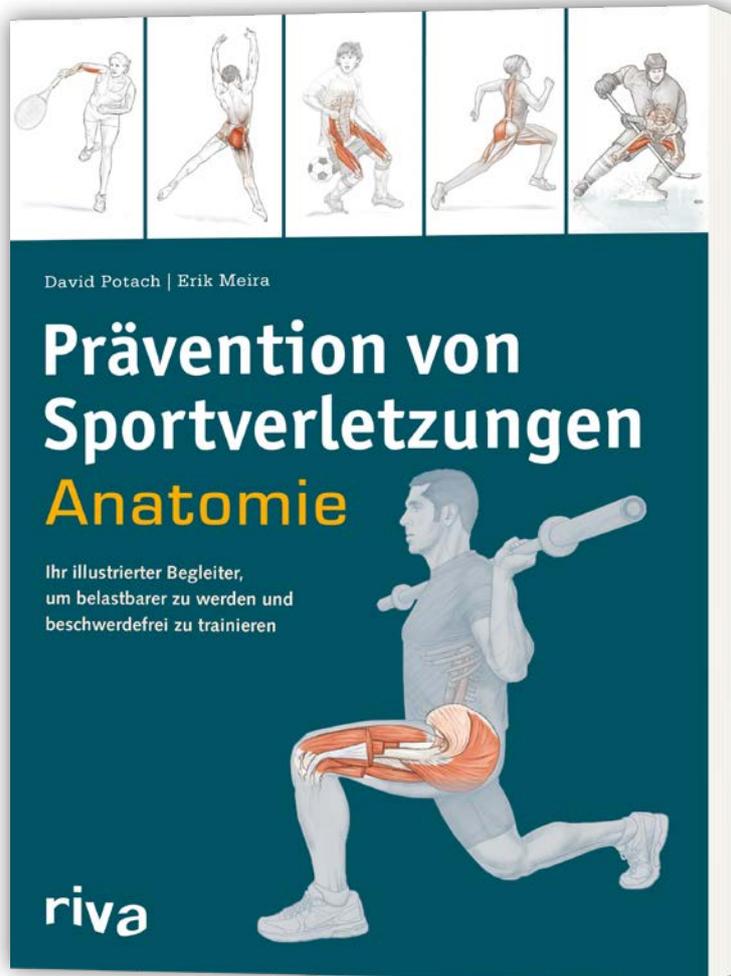
© Helene Heilig



**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.



# ÜBER ZWEI MILLIONEN SPORTVERLETZUNGEN JÄHRLICH IN DEUTSCHLAND



POTACH, DAVID; MEIRA, ERIK

## Prävention von Sportverletzungen – Anatomie

Ihr illustrierter Begleiter, um  
belastbarer zu werden und  
beschwerdefrei zu trainieren

24,00 € (D), 24,70 € (A)

**ET: 19.09.2023**

- David Potach und Erik Meira sind Koryphäen auf dem Gebiet der Verletzungsprävention
- 55 anatomisch illustrierte Übungen mit detaillierten Schritt-für-Schritt-Anleitungen
- Mit Beispieltrainingsplänen und Anleitung zur sportartspezifischen Programmierung

### Jährlich kommt es deutschlandweit zu mehr als zwei Millionen Verletzungen im Leistungs- und Freizeitsport.

Falsches Training, schlechte Vorbereitung oder eine zu hohe Belastung sind die häufigsten Auslöser. Basierend auf den anatomischen Grundlagen zeigen die Physiotherapeuten David Potach und Erik Meira, wie durch gezieltes Krafttraining der Körper robuster und leistungsfähiger wird und so Verletzungen verhindert werden können. Von Kopf bis Fuß erklären sie, welche Körperbereiche in welchen Sportarten besonderen Belastungen ausgesetzt sind und wo die Gefahren für gängige Beschwerden wie Tennisarm, Läuferknie, Gehirnerschütterung, einen Riss in der Rotatorenmanschette oder Verstauchungen in Rücken, Hüfte und Oberschenkel liegen.

© privat



**DAVID POTACH** ist zertifizierter Physiotherapeut, Personal Trainer und Spezialist für Kraft und Konditionierung. Seit mehr als 20 Jahren hilft er Sportlern, ihre Performance zu maximieren. Neben seiner Tätigkeit als Coach schreibt er Artikel.

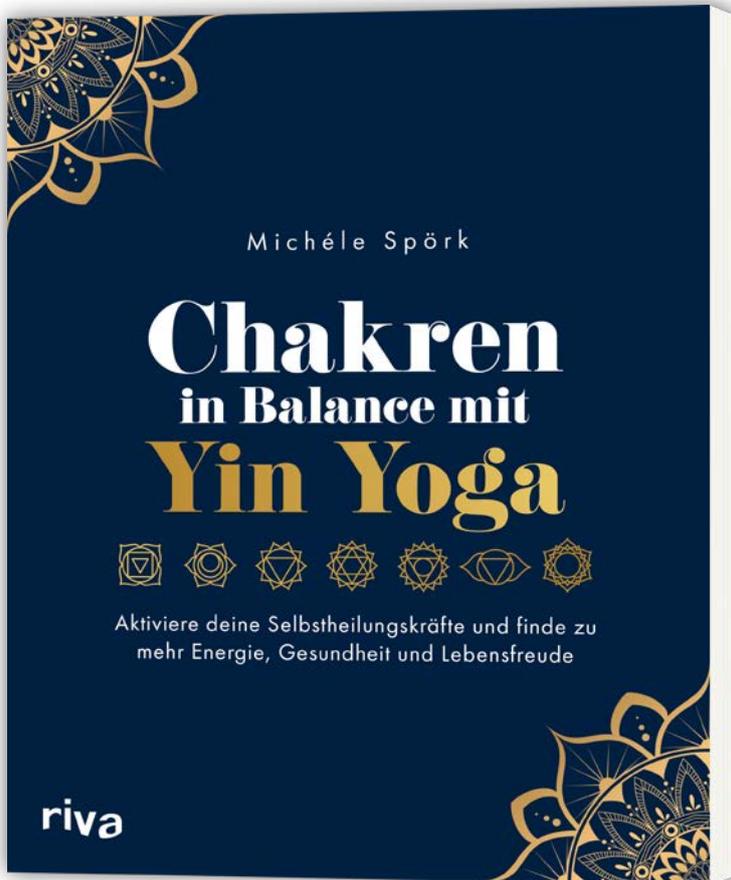
© privat



**ERIK MEIRA** ist zertifizierter Sporttherapeut und Kraft- und Konditionierungsspezialist. Sein Schwerpunkt liegt in der Behandlung von Sportverletzungen. Daneben berät er zahlreiche Profisportler wie die NFL oder NBA.



# ETWA 5 PROZENT DER DEUTSCHEN PRAKTIZIEREN YOGA



SPÖRK, MICHÉLE

## Chakren in Balance mit Yin Yoga

Aktiviere deine Selbstheilungskräfte und finde zu mehr Energie, Gesundheit und Lebensfreude

22,00 € (D), 22,70 € (A)

**ET: 19.09.2023**

- Erstmals in einem Buch: Chakrenaktivierung durch Yin-Yoga-Sequenzen zur Linderung körperlicher und seelischer Beschwerden
- Mit Chakrenselbsttest und Quickfinder für häufige Beschwerden
- Acht geführte Meditationen mit QR-Code abrufbar

In turbulenten Zeiten wie diesen braucht jeder Mensch einen ruhigen Gegenpol, um sich zu regenerieren, Energie zu tanken und gesund zu bleiben. Dabei helfen kann die Aktivierung der sieben Chakren, der Energiezentren des Körpers, im Zusammenspiel mit Yin Yoga und Meditation. Yogalehrerin Michéle Spörk erklärt, wie ein tieferes Bewusstsein auf körperlicher, mentaler, emotionaler und spiritueller Ebene geschaffen werden kann, um die Selbstheilung anzuregen. Anhand eines Selbsttests kann man feststellen, welches Chakra gerade besonders aktiv ist, um dann mit einer darauf abgestimmten Yin-Yoga-Sequenz in die Praxis zu starten. Ergänzend unterstützen geführte Kurzmeditationen sowie eine Tiefenentspannung, die über QR-Codes abrufbar sind.

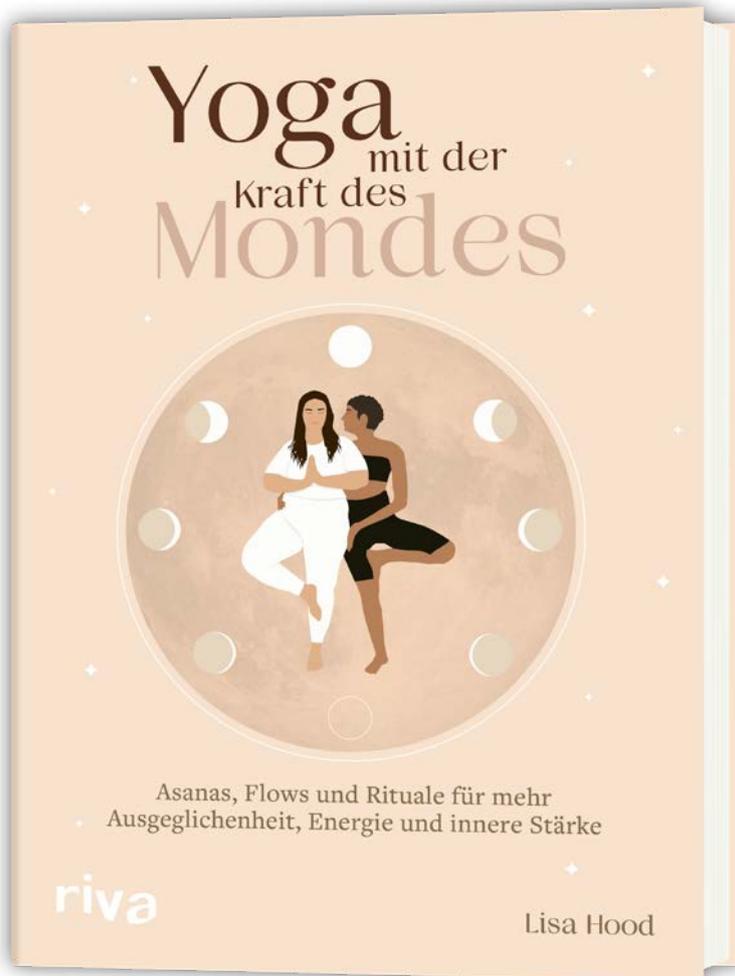
© Nils Schwarz



**MICHÉLE SPÖRK** ist Yogalehrerin, Dozentin und Gründerin von ViennaYoga. Sie unterrichtet und leitet Ausbildungen für Yin Yoga, Aerial Yoga und Energy Yoga, eine Kombination aus unterschiedlichen Yogastilen, die auf die Energiewahrnehmung und -lenkung ausgerichtet ist. Ihre Leidenschaft, Erfahrung und Faszination für das bewusste Zusammenspiel von Körper und Geist und die damit verbundene Aktivierung der Selbstheilungskräfte gibt sie in Kursen, Workshops und Vorträgen weiter.



# YOGA IM EINKLANG MIT DEM MOND IST DIE IDEALE KOMBINATION FÜR KÖRPERLICHE UND EMOTIONALE AUSGEGLICHENHEIT



HOOD, LISA

## Yoga mit der Kraft des Mondes

Asanas, Flows und Rituale für mehr Ausgeglichenheit, Energie und innere Stärke

15,00 € (D), 15,50 € (A)

**ET: 12.12.2023**

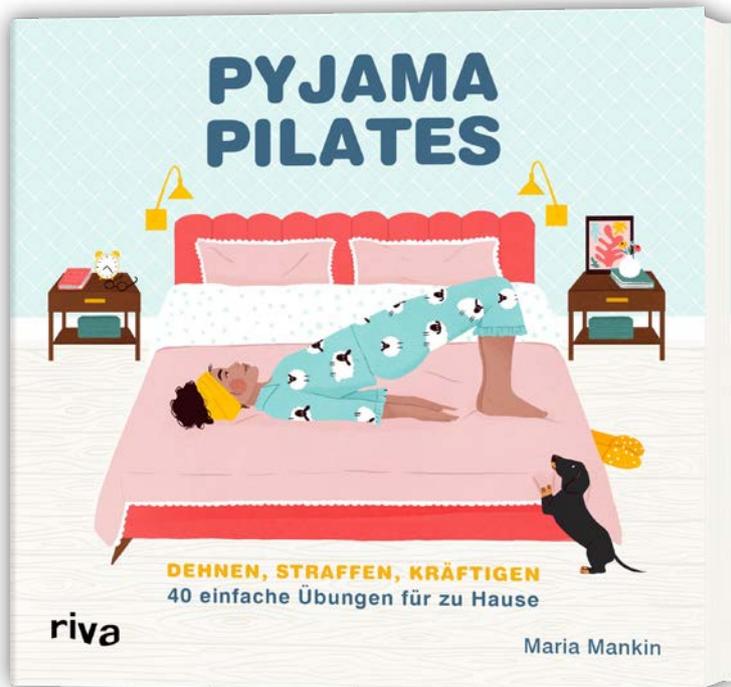
- Mit dem Mond durchs Jahr: Flows für jede Mondphase sowie spezielle Asanas für jeden Vollmond von Januar bis Dezember
- Die ästhetische Gestaltung mit modernen und diversen Illustrationen ist perfekt auf das Thema abgestimmt
- Zusätzliche Rituale für jeden Mondzyklus

**Die Mondphasen und deren Einfluss auf die eigene Praxis spielen in der Yogacommunity eine große Rolle, wie regelmäßige Beiträge im »Yoga Journal« und anderen Medien zeigen.** Denn der Mond bestimmt nicht nur unseren Kalender, sondern wirkt sich auch auf Stimmung, Energie und Wohlbefinden aus. Auf die eigene Intuition und Gefühlslage zu hören und mit den Energien des Mondes zu fließen, unterstützt die Kreativität und Produktivität und führt zu einem rundum energiereicheren und ausgeglicheneren Lebensstil. Die Yogalehrerin Lisa Hood zeigt, wie sich die Yogaroutine auf die Mondphasen ausrichten lässt, um die Bedürfnisse von Körper und Geist in Einklang zu bringen, und erklärt, wann die beste Zeit ist, aktiv zu werden und Dinge anzugehen.

**LISA HOOD** ist seit über 18 Jahren als Yogalehrerin tätig und Gründerin von LAHoodyyoga, einem Yogaprogramm, bei dem nicht nur Kreativität und Empowerment im Fokus stehen, sondern auch heilende Rituale und Sequenzen. Mit ihrem einzigartigen Ansatz strebt sie danach, Körper, Geist und Herz zu verbinden und anderen Menschen zu zeigen, welche Kraft in ihnen steckt.



# DER PILATES-TREND REISST NICHT AB: PILATES IST DIE GEHEIMWAFFE DER STARS FÜR EINEN STRAFFEN UND SCHLANKEN KÖRPER



MANKIN, MARIA

## Pyjama-Pilates

Dehnen, straffen, kräftigen: 40 einfache Übungen für zu Hause

12,00 € (D), 12,40 € (A)

**ET: 21.11.2023**

- Die kreativen Illustrationen und die humorvolle Aufbereitung machen das Buch auch zu einem schönen Geschenk
- 40 einfache Übungen und kurze Programme für zu Hause, geeignet für Einsteiger und Fortgeschrittene
- Kein ausgefallenes Equipment nötig

Seit Jahren gehört Pilates zu den beliebtesten Fitnesssportarten – Pilateslehrerin Maria Mankin gibt dem effektiven Ganzkörpertraining nun einen neuen Twist: Ihre einfachen Übungen lassen sich im Bett, beim Kochen oder Zähneputzen durchführen, ohne dass dafür der Schlafanzug ausgezogen werden muss. Veranschaulicht durch moderne Illustrationen mit viel Liebe zum Detail und noch mehr Humor zeigt sie, wie man Pilates ganz leicht in den Alltag integrieren kann, und liefert kreative Ideen für jeden, der unter Zeitdruck steht oder einen schnellen Bewegungsquickie braucht, um zwischendurch neue Energie zu tanken. Die kurzen Workouts, die maximal 15 Minuten in Anspruch nehmen, kräftigen die Muskeln und fördern die Flexibilität.

**MARIA MANKIN** ist zertifizierte Pilateslehrerin und ehemalige Zirkusakrobatin. In ihren 21 Jahren als Trainerin betreute sie bereits eine breite Vielzahl an Kunden – von fiten Sportlern bis hin zu Senioren – und half ihnen erfolgreich dabei, ihr Körpergefühl, Wohlbefinden und ihre Gesundheit zu stärken.



# JEDER KANN LEBEN RETTEN – DOCH IN DEUTSCHLAND HELFEN NUR 30 PROZENT DER UMSTEHENDEN BEI NOTFÄLLEN



WARNKEN, DR. MED. LÜDER

## **Scheiße, ein Notfall**

Warum Erste Hilfe ganz einfach ist und wie du richtig handelst, wenns drauf ankommt – mit spannenden Geschichten aus dem Alltag eines Notarztes

18,00 € (D), 18,60 € (A)

**ET: 21.11.2023**

- Der Autor ist Notfallexperte in der ARD-Sendung »Leichter leben«, für die Techniker Krankenkasse und das Rote Kreuz
- Als Comedian steht Lüder Warnken regelmäßig auf der Bühne und geht deutschlandweit auf Tour

### **In etwa 80 Prozent der Notfälle in Deutschland greifen umstehende Personen nicht ein – eine erschreckende Zahl!**

Manche wollen sich nicht selbst in Gefahr bringen, andere haben Angst, etwas falsch oder gar schlimmer zu machen. Dabei kann man gar nicht »falsch helfen«, wie Notfallmediziner Dr. Lüder Warnken zeigt, der es sich zur Aufgabe gemacht hat, Menschen zum Handeln zu ermutigen. Anhand amüsanter und auch manchmal prekärer Anekdoten aus seinem Leben als Rettungsarzt stellt er veranschaulichend dar, wie wirklich jeder in konkreten Not- und Unfallsituationen richtig reagieren und betroffenen Personen helfen kann. Er erklärt die drei Arten von Notfällen und gibt einfache und präzise Handlungsanweisungen, wie man Verletzten beisteht oder den Notruf absetzt.

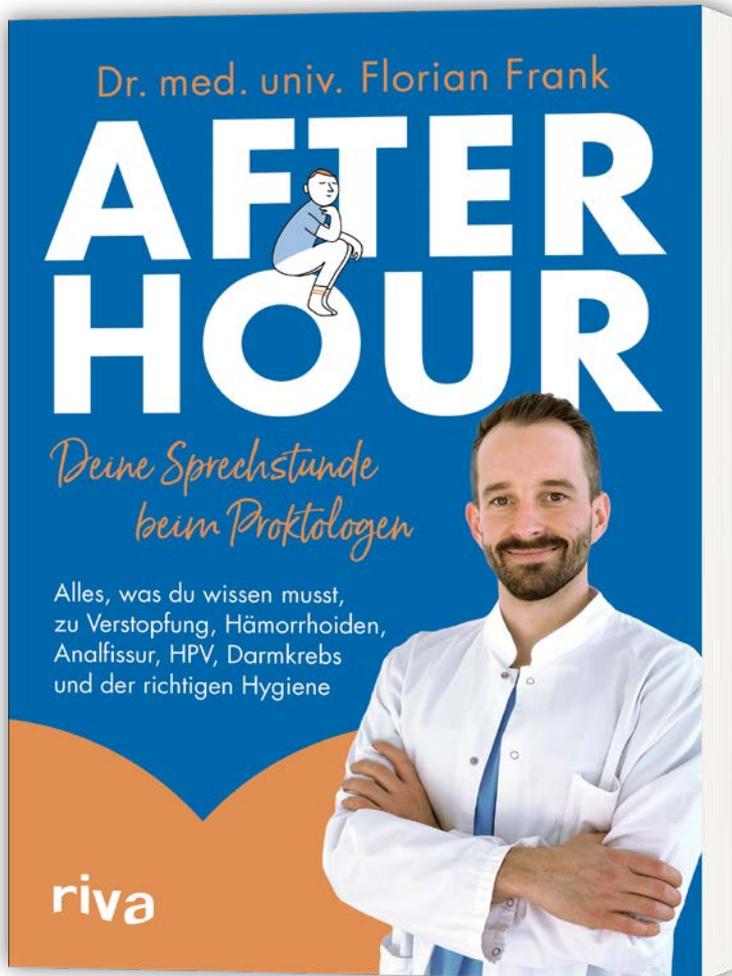
© Matthias Reimann



**DR. MED. LÜDER WARNKEN** hat viele Facetten: Während er tagsüber in seinem Hauptberuf als Notarzt Leben rettet, steht er abends auf der Comedy-Bühne – ebenfalls im Namen der Hilfeleistung. Zusätzlich gibt er in Notfallseminaren sein Wissen zum Thema Erste Hilfe an Laien, aber auch an medizinisches Fachpersonal weiter. Seine Mission: Menschen die Angst vor dem Helfen nehmen. Sein Credo: Helfen kann ganz einfach sein.



# OFFEN, EHRlich UND MIT VIEL HUMOR: DIESES BUCH BRICHT DAS TABU RUND UM DEN ENDDARM



DR. MED. FRANK, FLORIAN

## After Hour – deine Sprechstunde beim Proktologen

Alles, was du wissen musst, zu  
Verstopfung, Hämorrhoiden,  
Analfissur, HPV, Darmkrebs und  
der richtigen Hygiene

18,00 € (D), 18,60 € (A)

**ET: 22.08.2023**

- Analbeschwerden sind häufig: Etwa 70 Prozent der Deutschen leiden im Laufe ihres Lebens zum Beispiel an Hämorrhoiden
- Autor beleuchtet das Thema anschaulich mit viel Fachwissen, Praxiserfahrung und einem unterhaltsamen Schreibstil
- Bebildert mit charmanten und erklärenden Illustrationen

**Der Enddarm ist für den Menschen eines der wichtigsten Organe: Kommt es zu Beschwerden, ist das nicht nur äußerst schmerzhaft – die Funktionsfähigkeit des gesamten Körpers ist eingeschränkt.** Dennoch sind Probleme in diesem Bereich oft mit Scham belastet. Doch damit ist jetzt Schluss! Offen und unverblümt spricht der Proktologe Dr. Florian Frank über Abszesse, Steißbeinfisteln, Prolaps, Hämorrhoiden, Feigwarzen und Co und will so Betroffenen die Angst vor einem Arztbesuch nehmen. Neben den klassischen Behandlungsmöglichkeiten zeigt er, wie eine ausgewogene Ernährung, die richtige Analhygiene und ein reibungsloser Stuhlgang den Darm optimal unterstützen und den Analbereich gesund und funktionsfähig halten. Ebenso spielt die Sexualität eine wichtige Rolle.

© Simon Rechenmacher



**DR. MED. FLORIAN FRANK** ist Facharzt für Viszeralchirurgie an der München Klinik Neuperlach. Er schloss sein Medizinstudium 2013 in Innsbruck ab und absolvierte seine Assistenzarztausbildung zum Allgemein- und Viszeralchirurgen in Bad Tölz.

© Simon Rechenmacher



**MARTINA FRANK** ist Grafikdesignerin und Illustratorin. Seit 2007 arbeitet die gebürtige Münchnerin für unterschiedliche Büros und erstellt Buchcover im Bereich Belletristik und Sachbuch. Nebenbei ist sie als freie Illustratorin tätig und hat bereits erfolgreiche Bücher wie »Fit im Schritt« illustriert.



# 15 MILLIONEN DEUTSCHE LEIDEN AN LÄNGER ANDAUERNDEN ODER WIEDERKEHRENDEN SCHMERZEN



KÖNINGS, ANDREAS; KÖNINGS, LISA

## Schmerz entsteht im Gehirn

Mit neurozentrierten Übungen Beschwerden in Nacken, Rücken, Schultern, Hüften, Knien und Sprunggelenken selbst behandeln

22,00 € (D), 22,70 € (A)

**ET: 24.10.2023**

- Neurozentrierte Übungen zur Behandlung von chronischen Schmerzen sind ein Novum im Fitnessbereich
- Über 80 bebilderte und detaillierte Übungen zu den häufigsten Schmerzbildern
- Mit speziellen Ernährungstipps basierend auf dem neurozentrierten Ansatz

Jeder zweite Deutsche hatte in den letzten zwölf Monaten Gelenkschmerzen, 15 Millionen leiden an länger andauernden oder wiederkehrenden Beschwerden und 28 Prozent haben chronische Schmerzen. Doch die wenigsten wissen, dass Schmerz im Gehirn entsteht. Um optimale und nachhaltige Erfolge bei der Behandlung zu erzielen, ist es deshalb essenziell, den Fokus auf das Nervensystem zu legen. Neurozentriertes Training – vorwiegend bekannt aus dem Spitzensport – ist dafür ideal geeignet, da es gezielt den Schmerz-Output des Gehirns reduziert. Die Neuroathletiktrainer Lisa und Andreas Könings erklären, wie Wahrnehmung und Entstehung von Schmerz mit dem Nervensystem verbunden sind und wie sich Betroffene selbst helfen können.

© Jürgen Hofmann



**ANDREAS KÖNINGS** ist Neuroathletiktrainer und erster deutscher Z-Health® Master Practitioner. Er war selbst als Basketballer im Leistungssport aktiv und betreut nun seit über zehn Jahren Spitzensportler und Schmerzpatienten.

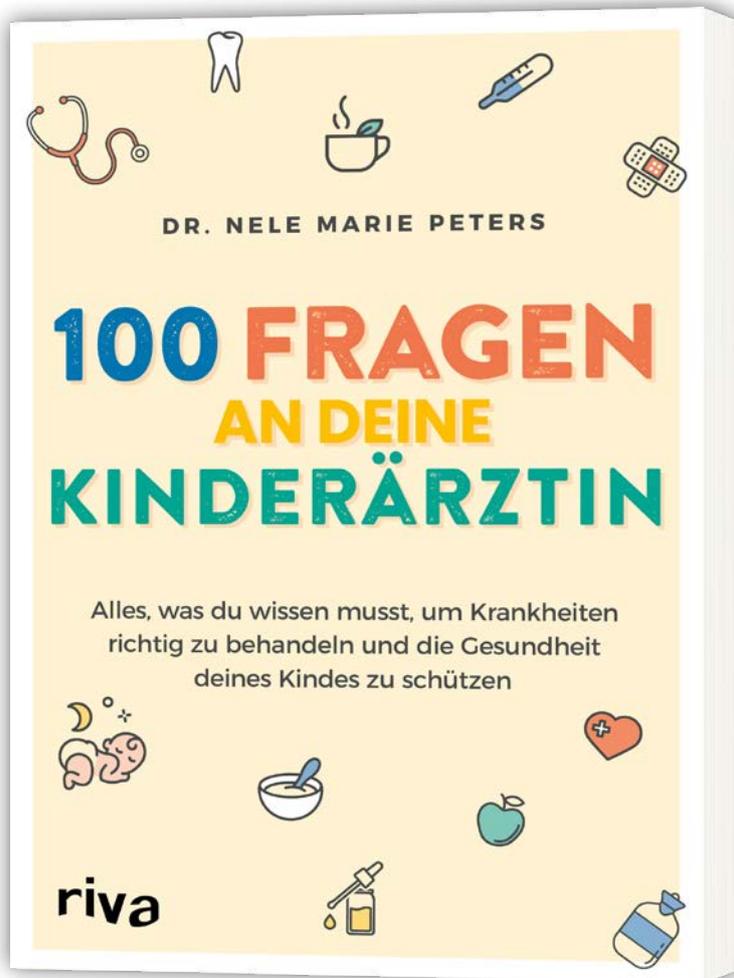
© Jürgen Hofmann



**LISA KÖNINGS** ist Ökotrophologin mit dem Schwerpunkt neurozentrierte Ernährungsberatung. Dieser individuelle Ansatz fußt auf ihrer Ausbildung bei Z-Health. Ihr Ziel ist es, Menschen ganzheitliche Hilfe zu bieten, die ihnen wieder mehr Lebensqualität ermöglicht.



# DIE AUTORIN BIETET AUCH ÜBER SOCIAL MEDIA IHREN RAT AN, AUF YOUTUBE MIT BIS ZU 30.000 KLICKS PRO VIDEO



DR. MED. PETERS, NELE MARIE

## 100 Fragen an deine Kinderärztin

Alles, was du wissen musst, um Krankheiten richtig zu behandeln und die Gesundheit deines Kindes zu schützen

16,00 € (D), 16,50 € (A)

**ET: 19.09.2023**

- Praktische und natürliche Hilfe, damit Eltern schnell und richtig handeln können
- Einfach wie nie: klare Fragen, direkte Antworten – alles zu den häufigsten Kinderkrankheiten
- Fortsetzung der neuen Gesundheitsreihe »100 Fragen an ...«

**Ob Bauchweh, Pseudokrupp, Zahnschmerzen, Hand-Fuß-Mund oder Läuse – geplagte Eltern können von diesen Kinderkrankheiten ein Lied singen.** Ein Besuch in der oftmals überfüllten Kinderarztpraxis kostet zusätzlich Zeit und Nerven. Damit sie mit kleinen Wehwehchen, aber auch mit größeren Beschwerden zukünftig selbst umzugehen wissen, liefert Kinderärztin Dr. Nele Marie Peters mit ihrem Buch umfassende Hilfestellung. Mit klaren und präzisen Antworten geht sie auf 100 häufige Fragen wie »Ist Fieber gefährlich?« oder »Was hilft bei Ohrenschmerzen?« ein und gibt wertvolle Ratschläge zur Behandlung sowie zur Unterstützung des Immunsystems. Übersichtlich und verständlich bekommen Eltern schnelle und effektive Praxistipps.

© Amelie Peters Films



**DR. NELE MARIE PETERS** ist Kinderärztin aus Leidenschaft. Nach ihrem Medizinstudium arbeitete sie in Kinderkliniken und -arztpraxen. Basierend auf dieser Erfahrung kennt sie die Fragen, die Eltern rund um die Gesundheit ihrer Kleinen beschäftigen, ganz genau. Neben ihrer Tätigkeit im Kinder- und Jugendgesundheitsdienst der Stadt Berlin berät »Dr. Nele« auch über YouTube und Instagram Eltern und andere Interessierte mit fundiertem kindermedizinischem Wissen.



# DAS ERSTE BUCH AUF DEM DEUTSCHEN MARKT, DAS DIE BEIDEN TRENDTHEMEN YOGA UND OSTEOPATHIE GEZIELT FÜR FRAUEN KOMBINIERT



REUMANN, FRIEDERIKE

## Die Kraft des weiblichen Körpers

Aktiviere mit Yoga und Osteopathie deine natürliche Selbstheilung und wirke Beschwerden gezielt entgegen

22,00 € (D), 22,70 € (A)

**ET: 24.10.2023**

- Das Thema Frauengesundheit rückt immer mehr in den Fokus der Öffentlichkeit und gewinnt stetig an Interesse
- Die Autorin ist Expertin für natürliche Heilverfahren und hat mehrere erfolgreiche Bücher zur Selbstheilung veröffentlicht

**Der weibliche Körper unterscheidet sich nicht nur anatomisch vom männlichen, sondern auch in bestimmten Prozessen und Beschwerdebildern.** Eigentlich logisch, dass er da auch andere Bedürfnisse hat und eine andere Behandlung benötigt – sollte man meinen. Aber noch immer wird die Männergesundheit als Standard genommen. Dieser Denkweise setzt Physiotherapeutin und Heilpraktikerin Friederike Reumann ihr Konzept entgegen, mit dem Frauen lernen, die Signale ihres Körpers klarer zu deuten und richtig darauf zu reagieren. Sie erfahren, über welche besonderen Eigenschaften der weibliche Organismus verfügt und wie sie diese aktivieren und nutzen können. Die Kombination aus Yoga und Osteopathie ist dafür das ideale Tool.

© Studiline-Hannover



**FRIEDERIKE REUMANN** ist Physiotherapeutin, Osteopathin und Heilpraktikerin mit eigener Praxis und Yogastudio. Sie hat unter anderem Ausbildungen in traditioneller chinesischer Medizin, ayurvedischer Medizin und Yoga absolviert und ist Herausgeberin einer eigenen Gesundheitszeitung. Sie hat bereits mehrere Bücher veröffentlicht und schreibt für Gesundheitsmagazine.



# ACHT VON ZEHN FRAUEN LEIDEN IN DER MENOPAUSE AN BESCHWERDEN



STRASSE VON RIDDER, SASKIA; RIESS, CLAUDIA

## Guide durch die Wechseljahre

Ganzheitlich – natürlich – selbstbestimmt

18,00 € (D), 18,60 € (A)

**ET: 19.09.2023**

- Sieben Millionen Frauen rechnen pro Jahr Arztbesuche wegen Wechseljahresbeschwerden ab
- Die Autorin ist durch ihre auf Frauenheilkunde spezialisierte Praxis nah an der Zielgruppe und gibt erprobte Tipps
- Mit einem Vorwort von Miriam Stein, Autorin des Bestsellers »Die gereizte Frau«

**Unsicherheit, Unwissen und jede Menge Fehlinformationen begegneten der Heilpraktikerin Saskia Straße von Ridder und der Medizinjournalistin Claudia Rieß in Gesprächen mit Patientinnen und Freundinnen, wenn es um das Thema Wechseljahre ging.** Aus diesem Missstand heraus entstand die Motivation, ein Buch zu schreiben, das aufklärt und zugleich einfach nachvollziehbaren Rat gibt. Ihr Guide durch die Menopause verfolgt einen ganzheitlichen Ansatz, der sowohl körperliche als auch mentale Veränderungen berücksichtigt und zeigt, wie mit Ernährung, Bewegung, Entspannung und naturheilkundlichen Anwendungen auf die unterschiedlichen Bedürfnisse von Frauen reagiert werden kann.

© Frank Thiele



**SASKIA STRASSE VON RIDDER** leitet seit 2019 ihre eigene Praxis für Naturheilkunde mit dem Fokus auf ganzheitlichen Heilmethoden für Frauen. Als Expertin für hormonelle Beschwerden bietet sie unter anderem Phytotherapie, Ohrakupunktur und homöopathische Behandlungen an.

© Eva Kögler



**CLAUDIA RIESS** Claudia Rieß ist seit 20 Jahren mit Herz und Seele Journalistin, Kolumnistin und Autorin. Sie schreibt unter anderem für »Apotheken Umschau«, »Baby und Familie«, »Brigitte Balance« und »FOCUS Gesundheit«.



AKTUALISIERTE UND FARBIG ILLUSTRIERTE  
NEUAUSGABE DES TITELS »BECKENBODEN-POWER«  
MIT ÜBER 20.000 VERKAUFTEN EXEMPLAREN



FRANKLIN, ERIC N.

### Beckenbodenpower

Mit der bewährten Franklin-Methode das Becken dynamisch und ganzheitlich trainieren – für ein neues Körperbewusstsein

18,00 € (D), 18,60 € (A)

**ET: 21.11.2023**

- Einzigartiges Trainingskonzept, dessen positiver Effekt mehrfach in wissenschaftlichen Studien belegt wurde
- Die Franklin-Methode wird weltweit unterrichtet, u. a. an Universitäten in Wien und Köln und der Juilliard School
- Der Beckenboden ist ein für die Gesundheit extrem wichtiges Körperteil

**Ein starker Beckenboden ist die Basis für ein gutes Körpergefühl.** Doch die wenigsten wissen, wo genau der Beckenboden sitzt und wie er funktioniert. Denn ihn wahrzunehmen und gezielt zu stärken, ist gar nicht so einfach – aber extrem wichtig! Denn er beeinflusst die Körperhaltung, wirkt Rücken-, Knie- und Fußproblemen entgegen und hilft auch bei Inkontinenz. Eric Franklin zeigt, in welcher Verbindung das Becken zum gesamten Körper steht, wie es sich bewegt und wie man mit der Franklin-Methode lernt, es bewusst zu spüren und ganzheitlich zu trainieren. Die Wirksamkeit seines Ansatzes wurde mehrfach in Studien belegt und geht aus einer Kombination aus anatomisch basierendem Training und dynamischer Imagination hervor.

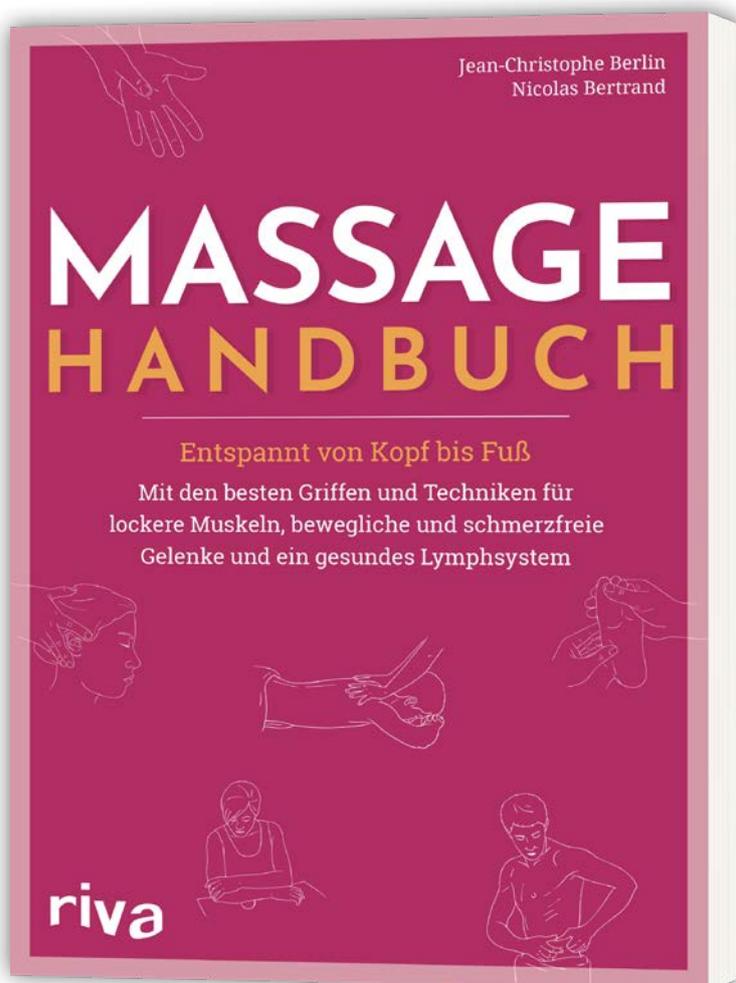
© privat



**ERIC N. FRANKLIN** ist ausgebildeter Sportwissenschaftler, Bewegungspädagoge, Diplomsporthelehrer, Tänzer und Choreograf. Als Begründer der Franklin-Methode gilt er weltweit als Experte in imaginativer Bewegungspädagogik und ist unter anderem Gastdozent an der Juilliard School in New York und an der Royal Ballet School London. Zudem ist er Mitglied der International Association of Dance Medicine and Science und Autor mehrerer Bücher zu gesunder Bewegung.



# LAUT DEM RKI LEIDEN ÜBER 60 PROZENT DER MENSCHEN IN DEUTSCHLAND UNTER RÜCKEN- UND 45 PROZENT UNTER NACKENSCHMERZEN



BERLIN, JEAN-CHRISTOPHE; BERTRAND, NICOLAS

## Massage-Handbuch

Entspannt von Kopf bis Fuß – mit den besten Griffen und Techniken für lockere Muskeln, bewegliche und schmerzfreie Gelenke und ein gesundes Lymphsystem

22,00 € (D), 22,70 € (A)

**ET: 22.08.2023**

- Die weitreichenden positiven Auswirkungen von Massage auf die körperliche und auch mentale Gesundheit sind wissenschaftlich nachgewiesen
- Steigende Nachfrage: In Deutschland eröffnen immer mehr Massagestudios, was zeigt, dass der Bedarf wächst

**Massagen sind nicht nur herrlich entspannend, sie haben auch einen beeindruckenden Effekt auf die Gesundheit – vorausgesetzt, sie werden richtig durchgeführt.** Wie genau das geht, zeigen Sportmediziner Jean-Christophe Berlin und Physiotherapeut Nicolas Bertrand. Sie stellen eine Vielfalt an Massagetechniken und Kniffen vor, um verspannte Muskeln, verklebte Faszien und steife Gelenke zu lockern sowie die Durchblutung und den Lymphfluss anzuregen. Dadurch werden Blockaden im Bewegungsapparat gelöst, Stress reduziert, der Stoffwechsel angekurbelt, der Schlaf verbessert und sogar das Immunsystem gestärkt. Neben den klassischen Methoden bieten die beiden Experten Einblicke in Techniken aus der ganzen Welt.



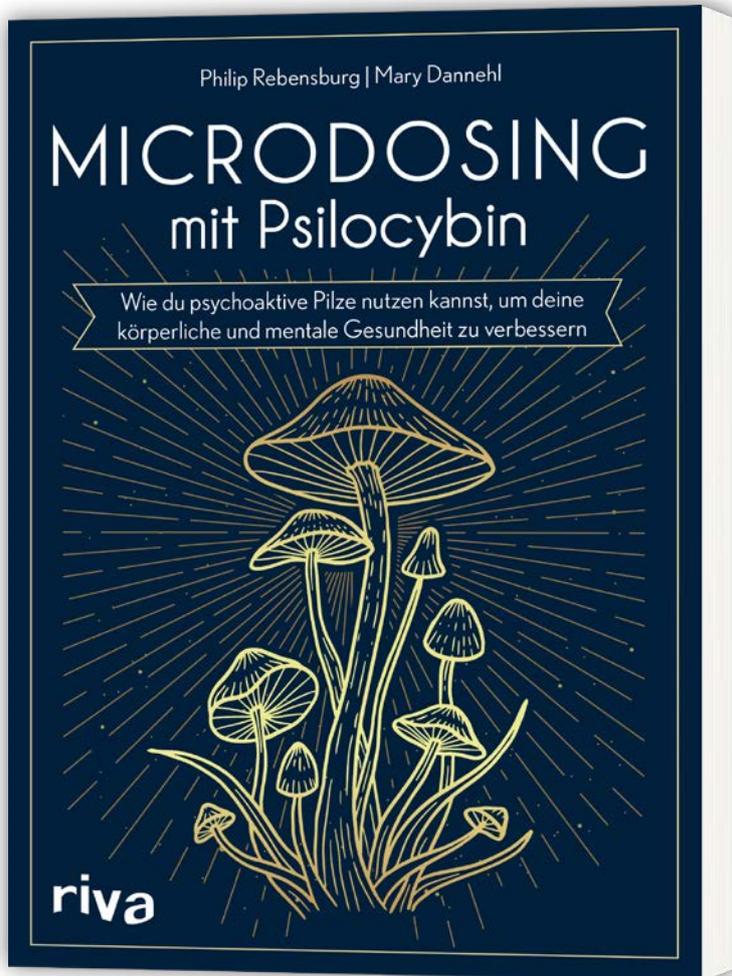
**JEAN-CHRISTOPHE BERLIN** ist Sportmediziner und Physiotherapeut. Neben seiner eigenen Praxis ist er in einer Einrichtung für Rückenchirurgie tätig. Seinerzeit selbst als Rugbyspieler auf dem Feld aktiv, ist er heute Physiotherapeut der Rugbymannschaft des Stade Français Paris.



**NICOLAS BERTRAND** ist Physiotherapeut, Osteopath und Co-Autor mehrerer Gesundheitsratgeber. Er lebt und arbeitet in Nizza.



# KNAPP 10.000 VERKAUFTE EXEMPLARE DES TITELS »GESUND MIT HEILPILZEN«, DES ERSTEN BUCHS DES AUTORS



REBENSBURG, PHILIP; DANNEHL, MARY

## Microdosing mit Psilocybin

Wie du psychoaktive Pilze nutzen kannst, um deine körperliche und mentale Gesundheit zu verbessern

20,00 € (D), 20,60 € (A)

**ET: 21.11.2023**

- Aktuelles Trendthema im Zuge der Diskussion zur Legalisierung von Cannabis
- Die Autoren sind ausgewiesene Experten auf dem Gebiet des Microdosings
- Wissenschaftlich fundiert und mit alltagstauglichen Praxistipps

**Microdosing, die regelmäßige Einnahme von Psychedelika wie Psilocybin-Pilzen in sehr geringen Dosierungen, die unterhalb der Wahrnehmungsschwelle liegen, wird immer populärer – und das aus gutem Grund:** Tausende von Menschen, die es als wöchentliche Routine in ihren Alltag integriert haben, berichten in groß angelegten Studien von gesteigerter Kreativität, mehr Energie, erhöhter Konzentration, verbesserter Sozialkompetenz sowie einer Linderung diverser Beschwerden – von Migräne über Tinnitus bis zu Depression, Angstzuständen und posttraumatischen Belastungsstörungen. Ebenso wird von einem höheren spirituellen Bewusstsein und einem sich einstellenden Gefühl der tiefen Verbundenheit zum eigenen Selbst berichtet.

© Grit Skwonia



**PHILIP REBENSBURG** ist Diplom-Biologe, Mykologe und Mykotherapeut. Sein Forschungsschwerpunkt lag zunächst auf Bodenökologie, bevor er sich der Arbeit mit den Heilwirkungen von Pilzen widmete und darin seine Berufung fand.

© Centre Jour Photography  
Berlin/Katja Walz

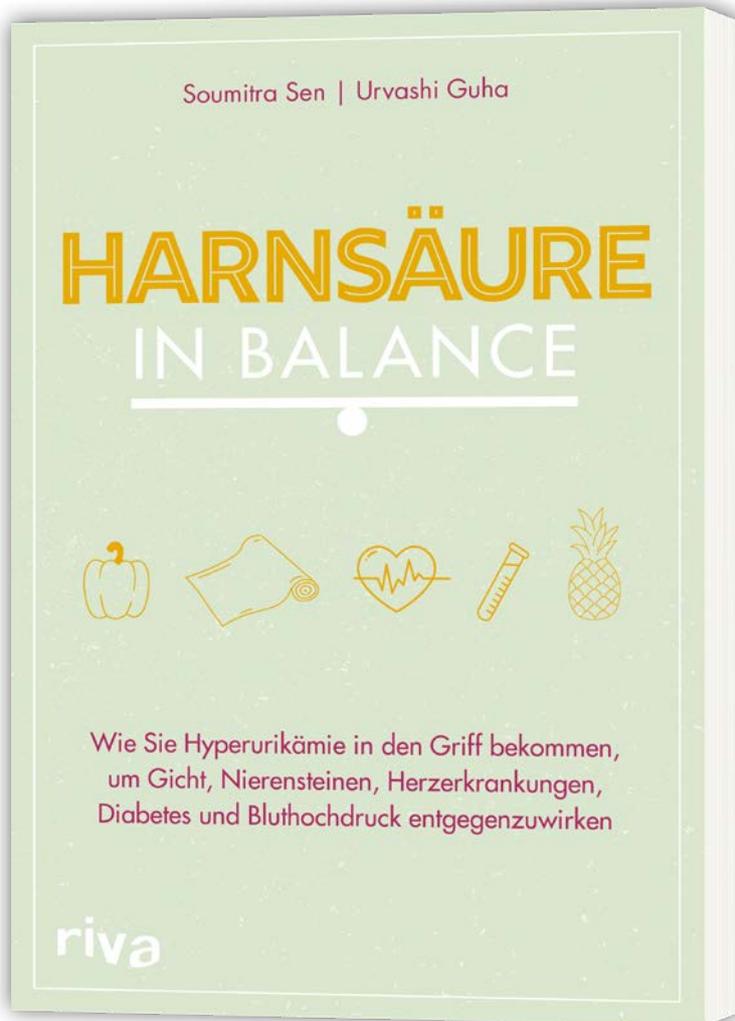


**MARY DANNEHL** ist freiberufliche Microdosing-Beraterin und Psychonautin mit Herz und Seele. Sie kann auf mehr als 20 Jahre Berufserfahrung als Krankenschwester im Fachbereich Psychosomatik, insbesondere Krisenintervention.

224 Seiten, 14,8 x 21,0 cm | Softcover | 4-farbig  
ISBN 978-3-7423-2511-2 | Warengruppe 1466



# DAS ERSTE BUCH ZUR HARNSÄURE, DAS EINEN GANZHEITLICHEN ANSATZ ZUR NATÜRLICHEN EIGENBEHANDLUNG BIETET



SEN, SOUMITRA, GUHA, URVASHI

## Harnsäure in Balance

Wie Sie Hyperurikämie in den Griff bekommen, um Gicht, Nierensteinen, Herzerkrankungen, Diabetes und Bluthochdruck entgegenzuwirken

12,00 € (D), 12,40 € (A)

**ET: 24.10.2023**

- Nicht nur bei Gicht: Hyperurikämie ist ursächlich für eine Bandbreite chronischer Erkrankungen, bleibt jedoch häufig unerkannt
- Der Autor war selbst betroffen und hat seine Werte mit eigenen Methoden korrigiert
- Komplexe Abläufe werden einfach und verständlich erklärt

**Gicht, Nierensteine, Insulinresistenz, Herzkreislaufprobleme oder Schuppenflechte – verschiedene Dysfunktionen des Körpers bis hin zu ernsthaften chronischen Erkrankungen können durch einen erhöhten Harnsäurewert entstehen.**

Hervorgerufen wird dieser durch eine zucker- und fleischlastige Ernährungsweise sowie emotionalen und physischen Stress. Das Tückische: Ein Überschuss an Harnsäure als wahre Ursache der Beschwerden bleibt oftmals unentdeckt. Woran man erkennt, ob man selbst betroffen ist, und wie man den eigenen Harnsäurewert regulieren kann, weiß der Apotheker Soumitra Sen aus eigener Erfahrung. Nachvollziehbar und praxisorientiert erklärt er gemeinsam mit Urvashi Guha, was man bei der Ernährung unbedingt beachten sollte.

**SOUMITRA SEBN** ist Apotheker. Sein Fokus liegt auf natürlichen und alternativen Behandlungsweisen sowie Ernährung als Medizin. Selbst von Hyperurikämie betroffen, ist es ihm mithilfe eigener Methoden gelungen, seinen Harnsäurewert auf ein gesundes Niveau zu senken und somit die Folgebeschwerden zu bekämpfen.

**URVASHI GUHA** ist Kommunikationswissenschaftlerin und Gründerin einer Agentur für Verhaltensveränderung durch Kommunikation. Als Expertin weiß sie, wie man Inhalte vermittelt, damit sie richtig ankommen und ins eigene Handeln übertragen werden können.



# DER NEUESTE TITEL IN DER ERFOLGREICHEN »ALLESKÖNNER«-REIHE MIT MEHR ALS 45.000 VERKAUFTEN EXEMPLAREN



BRANSON, SUSAN

## Alleskönner Honig

Die Kraft des süßen Goldes nutzen: wirksame Unterstützung für die Gesundheit, schonende Pflege für Haut und Haar, natürliche Hilfe im Haushalt

10,00 € (D), 10,30 € (A)

**ET: 22.08.2023**

- Studien der Universität Oxford belegen den gesundheitsfördernden Effekt von Honig
- Einfach zugängliches Mittel: Honig steht in nahezu jedem Küchenschrank und ist in jedem Supermarkt erhältlich
- Vielseitig, natürlich, effektiv

Schon Hippokrates, der »Vater der Medizin«, wusste um die beeindruckende Wirksamkeit von Honig und aktuelle Forschungsergebnisse belegen, dass dessen Wirkung sogar der von Antibiotikum nahekommt. So hilft Honig bei Husten und anderen Atemwegsbeschwerden, bei schmerzenden Gelenken, Sodbrennen, Verdauungsproblemen, einem erhöhten Cholesterinspiegel, Bluthochdruck, Allergien und Entzündungen unterschiedlicher Art. Die geballten Vitamine, Spurenelemente und Mineralstoffe, die in Honig stecken, haben aber nicht nur einen erstaunlichen Effekt auf die Gesundheit: Auch bei gereizter, juckender Haut und sprödem Haar kann Honig Abhilfe schaffen. Zudem kann er im Haushalt eingesetzt werden, zum Beispiel, um Obst und Backwaren lange frisch zu halten.

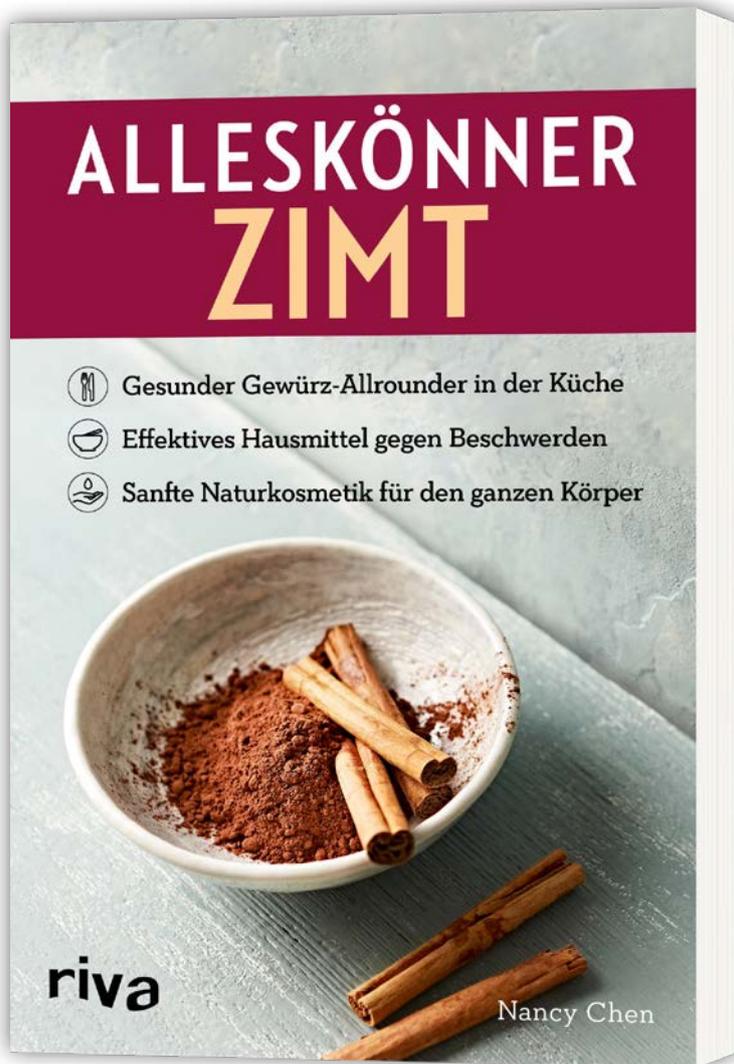
© privat



**SUSAN BRANSON** hat Biologie und Toxikologie studiert, ist zertifizierte Ernährungsberaterin der Canadian School of Natural Nutrition und Autorin mehrerer Ratgeber 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 gesünder und nachhaltiger zu leben.



# ÜBER 45.000 VERKAUFTE EXEMPLARE IN DER REIHE



CHEN, NANCY

## Alleskönner Zimt

Gesunder Gewürz-Allrounder in der Küche, effektives Hausmittel gegen Beschwerden, sanfte Naturkosmetik für den ganzen Körper

10,00 € (D), 10,30 € (A)

**ET: 21.11.2023**

- Wärmendes Wintergewürz und vielseitiger Gesundheitsbooster: Zimt, der neue Alleskönner
- Zimt ist das Must-have-Gewürz in jedem Haushalt
- Mehr als 100 nachhaltige Anwendungsmöglichkeiten und mehr als 40 Rezepte für leckere Gerichte und Getränke

**Zimtschnecken, Milchreis und Co. – vielen ist Zimt nur als aromatisches Gewürz in der Küche bekannt.** Dabei steckt so viel mehr in dem zarten braunen Pulver: Studien zufolge wirkt Zimt entzündungshemmend, er unterstützt die Regulierung des Blutzuckers und kann die Gehirnfunktion steigern, was der Entstehung von Demenz entgegenwirken kann. Zusätzlich lassen sich alltägliche Beschwerden wie PMS, Blähungen oder Husten damit lindern. Ernährungsexpertin Nancy Chen stellt nicht nur all diese gesundheitlichen Vorteile vor, sondern zeigt auch, wie Zimt äußerlich angewandt wirkungsvoll Akne bekämpft, sich als Zahnbleaching, Körperpeeling oder Badezusatz verwenden lässt und man darüber hinaus das Zuhause damit nachhaltig frisch und sauber halten kann.

**NANCY CHEN** Nancy Chen ist Lifestyle-Bloggerin, Expertin im digitalen Marketing und zertifizierte Fitness- und Ernährungscoachin. Als ehemalige Leistungsschwimmerin spielen Gesundheit und eine ausgewogene Ernährung schon seit Kinderjahren eine wichtige Rolle in ihrem Leben. Gepaart mit ihrem Wissen über Heilpflanzen teilt sie ihre Expertise auf ihrem Blog »Nourish by Nancy« mit einem weltweiten Publikum.

