

Bücherkatalog



Bürgerinformation Gesundheit
und Selbsthilfekontaktstelle
des Kreises Gütersloh (BIGS)

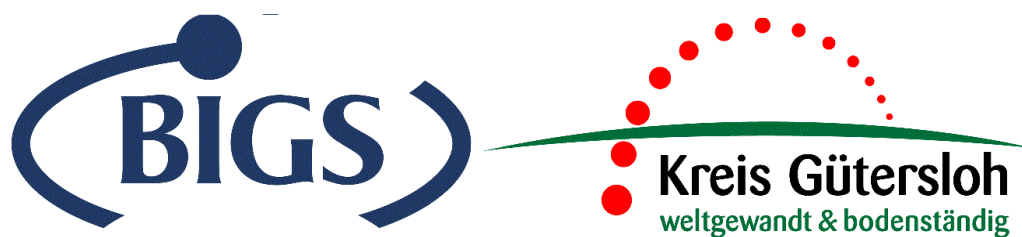
Impressum

Herausgeber:	Kreis Gütersloh Der Landrat Abteilung Gesundheit
Ansprechpartnerinnen:	Bürgerinformation Gesundheit und Selbsthilfekontaktstelle des Kreises Gütersloh (BIGS) Beratungsfachkräfte Katja Prause (Bereich Gesundheit / Pflege) Jenny von Borstel (Bereich Selbsthilfe) Sabine Baum
Kontakt:	1. Etage der Stadtbibliothek Gütersloh Blessenstätte 1 33330 Gütersloh
Tel.:	05241 / 85 28 82
Fax:	05241 / 85 34 100
E-Mail:	big@kreis-guetersloh.de
Internet:	www.kreis-guetersloh.de
Bilder:	adobestock.com
Druck:	Hausdruckerei, Kreis Gütersloh
Stand:	März 2025

Bücher für die Selbsthilfegruppen kostenfrei über die BIGS auszuleihen

Die BIGS hat die Möglichkeit einmal im Jahr Bücher rund um das Thema Gesundheit anzuschaffen. Bei der Auswahl der Bücher legt die BIGS den Fokus darauf, Themen der Selbsthilfegruppen im Kreis Gütersloh aufzugreifen. Die Bücher sollen neben Gesundheitsinformationen ebenso Hilfestellung und Unterstützung bei der Bewältigung von schwierigen Lebensphasen und gesundheitlichen Herausforderungen geben.

Zur Ausleihe der Bücher melden Sie sich bitte in der BIGS. Sehr gerne nehmen wir auch Anregungen für Bücher auf, die Sie für sich als sehr hilfreich empfunden haben.



BIGS – Bürgerinformation Gesundheit und Selbsthilfekontaktstelle des Kreises Gütersloh

**Blessenstätte 1
33330 Gütersloh**

**Telefon: 05241 / 85 2882
E-Mail: biggs@kreis-guetersloh.de**

Öffnungszeiten:

Di – Fr	10:00 – 13:30 Uhr
Do	14:30 – 16:30 Uhr

Inhaltsverzeichnis

THEMA »MEDIZIN«	9
<i>Als ich unsichtbar war</i>	<i>9</i>
<i>Arthrose.....</i>	<i>9</i>
<i>Arthrose ist heilbar.....</i>	<i>9</i>
<i>Arthrose selbst heilen</i>	<i>10</i>
<i>Basedow Healing</i>	<i>10</i>
<i>Borreliose.....</i>	<i>11</i>
<i>Darüber spricht man nicht.....</i>	<i>11</i>
<i>Das 4-Wochen- Anti- Entzündungsprogramm.....</i>	<i>11</i>
<i>Das Arthrose- Buch.....</i>	<i>12</i>
<i>Das Buch für den Hallux.....</i>	<i>12</i>
<i>Das Frauen- Hormone- Buch</i>	<i>12</i>
<i>Das neue Rücken- Akut- Training</i>	<i>13</i>
<i>Der große Patientenratgeber – Morbus Crohn und Colitis ulcerosa.....</i>	<i>13</i>
<i>Der stille Feind in meinem Körper.....</i>	<i>13</i>
<i>Der schnaubende Wolf</i>	<i>14</i>
<i>Diabetes Typ 2</i>	<i>14</i>
<i>Die 15 besten Tipps für ein starkes Immunsystem</i>	<i>14</i>
<i>Die Arthrose Lüge</i>	<i>15</i>
<i>Die Darm- Hirn- Connection.....</i>	<i>15</i>
<i>Die Ernährungs- Docs – Diabetes</i>	<i>16</i>
<i>Die Ernährungs Docs – Gute Verdauung</i>	<i>16</i>
<i>Die Fische schlafen noch.....</i>	<i>17</i>
<i>Die XX- Medizin.....</i>	<i>17</i>
<i>Endlich frei von Fußschmerzen</i>	<i>17</i>
<i>Entschuldigen Sie bitte, dass ich störe, aber wir müssen über Long Covid und Me/Cfs reden</i>	<i>18</i>
<i>Epilepsien.....</i>	<i>18</i>
<i>Erfolgreich gegen Kopfschmerzen und Migräne.....</i>	<i>18</i>
<i>Fibromyalgie.....</i>	<i>19</i>
<i>Fibromyalgie.....</i>	<i>19</i>
<i>Frauensprechstunde</i>	<i>20</i>
<i>Gelenke gut, alles gut.....</i>	<i>20</i>
<i>Gesunde Zähne: Vorsorge, Behandlung, Kosten.....</i>	<i>21</i>
<i>Gesundheitsratgeber Gicht.....</i>	<i>21</i>
<i>Gut leben mit COPD.....</i>	<i>21</i>
<i>Gut leben mit Hashimoto</i>	<i>22</i>
<i>Gut leben mit Typ – 1 – Diabetes.....</i>	<i>22</i>
<i>Hautnah.....</i>	<i>22</i>
<i>Hochsensitiv: Einfach anders und trotzdem ganz normal</i>	<i>23</i>
<i>Impfen Pro & Contra.....</i>	<i>23</i>
<i>Introvision bei Kopfschmerzen und Migräne</i>	<i>23</i>
<i>Jucken ade</i>	<i>24</i>
<i>Kieferorthopädie.....</i>	<i>24</i>
<i>Krank durch Früherkennung</i>	<i>24</i>
<i>Kursbuch Fibromyalgie</i>	<i>25</i>
<i>Leben mit Hashimoto- Thyreoiditis.....</i>	<i>25</i>
<i>Leben mit KPU – Kryptopyrrolurie</i>	<i>25</i>
<i>Lipödem.....</i>	<i>26</i>

<i>Lipödem</i>	26
<i>Long Covid und Chronisches Erschöpfungssyndrom lindern</i>	26
<i>Medizin zwischen Patientenwohl und Ökonomisierung</i>	27
<i>Mein großes Rückenbuch</i>	27
<i>Mein Herz & Meine Seele</i>	28
<i>Mit multipler Sklerose leben</i>	28
<i>Modekrankheit ADHS</i>	29
<i>Morbus Crohn & Colitis ulcerosa</i>	29
<i>Natürlich & sicher – das Arbeitsheft</i>	29
<i>Neue Energie ohne Candida</i>	30
<i>Neurocoaching</i>	30
<i>Neustart für den Darm</i>	31
<i>Neustart für die Lunge</i>	31
<i>Nicht ohne meine Wärmflasche</i>	32
<i>Patientenratgeber Kopfschmerzen und Migräne</i>	32
<i>Ratgeber Reizdarmsyndrom</i>	33
<i>Reizmagen</i>	33
<i>Rheuma ist behandelbar</i>	34
<i>Save your Heart</i>	34
<i>Schmerz los werden</i>	35
<i>Schmerzen verlernen</i>	35
<i>Schuppenflechte</i>	36
<i>Schwerhörigkeit und Hörgeräte</i>	36
<i>Schwindel, ohne Befund</i>	37
<i>Selbsthilfe bei Long Covid</i>	37
<i>Sind Sie hochsensibel?</i>	37
<i>Singen bei Demenz</i>	38
<i>Umgang mit Ärzten</i>	38
<i>Wechselwirkungen zwischen Arzneimitteln und Lebensmitteln</i>	39
<i>Wunderbar weiblich</i>	39
THEMA »KREBS«	40
<i>Aktiv leben gegen Krebs</i>	40
<i>Antwort auf 100 Fragen zum Thema Krebs</i>	40
<i>Brustkrebs</i>	40
<i>Chemotherapie – verstehen und annehmen</i>	41
<i>Diagnose Brustkrebs</i>	41
<i>Diagnose Krebs – das Überlebensbuch für die Seele</i>	41
<i>Drei Monate</i>	41
<i>Gut durch die Krebstherapie: Von Abwehrschwäche bis Zahnfleischbluten</i>	42
<i>Ihre Rechte bei Diagnose Krebs</i>	42
<i>Ihre Rechte bei Diagnose Krebs</i>	42
<i>Krebs</i>	43
<i>Wie ernähre ich mich bei Krebs?</i>	43
<i>Wundermittel gegen Krebs?</i>	43
THEMA » PSYCHISCHE GESUNDHEIT / ERKRANKUNGEN «	44
<i>Aber ich habe doch so viel für dich getan!</i>	44
<i>Achterbahn der Gefühle</i>	44
<i>Auch alte Wunden können heilen</i>	45

<i>Autismus, Trauma und Bewältigung</i>	<i>45</i>
<i>Basiswissen Psychiatrie und Psychotherapie</i>	<i>45</i>
<i>Befreie dein Herz – liebe deine Schatten</i>	<i>46</i>
<i>Beziehungsgeschichten.....</i>	<i>46</i>
<i>Bin ich schon depressiv, oder ist das noch das Leben?</i>	<i>46</i>
<i>Bin ich traumatisiert?</i>	<i>46</i>
<i>Borderline: Der Ratgeber für Patienten und Angehörige</i>	<i>47</i>
<i>Burnout kommt nicht nur vom Stress</i>	<i>47</i>
<i>Das Unsichtbare hinter dem Sichtbaren</i>	<i>47</i>
<i>Das war´s.....</i>	<i>48</i>
<i>Dein Weg zur Selbstliebe</i>	<i>48</i>
<i>Der Weg aus dem Grübelkarussell</i>	<i>48</i>
<i>Die Autistinnen</i>	<i>48</i>
<i>Die revolutionäre Kraft des Fühlens</i>	<i>49</i>
<i>Flucht und Trauma</i>	<i>49</i>
<i>Grundformen der Angst.....</i>	<i>49</i>
<i>Heile deinen wunden Punkte</i>	<i>49</i>
<i>Hochfunktionale Depression. Das übersehene Leiden</i>	<i>50</i>
<i>Ich bleib so scheiße wie ich bin</i>	<i>50</i>
<i>Ich hasse dich – verlass mich nicht</i>	<i>50</i>
<i>Ich ist manchmal ein anderer</i>	<i>51</i>
<i>Liebeskummer lohnt sich doch</i>	<i>51</i>
<i>Männer weinen nicht: Depressionen bei Männern.....</i>	<i>51</i>
<i>Minusgefühle.....</i>	<i>51</i>
<i>Morgen ist leider auch noch ein Tag: Irgendwie hatte ich von meiner Depression mehr erwartet.....</i>	<i>52</i>
<i>Narzissmus in Beziehungen</i>	<i>52</i>
<i>Panikattacken und andere Angststörungen loswerden.....</i>	<i>52</i>
<i>Psychotherapie von und für Menschen mit Behinderung</i>	<i>53</i>
<i>Ratgeber Borderline - Störung</i>	<i>53</i>
<i>Raus aus der Depression durch die Heilung der Mitte.....</i>	<i>54</i>
<i>Schatten der Vergangenheit.....</i>	<i>54</i>
<i>Schizophrenie ist scheiße, Mama! Vom Leben mit meiner psychisch kranken Tochter.....</i>	<i>54</i>
<i>Süchtig nach Liebe und Anerkennung -Wege in die Freiheit</i>	<i>55</i>
<i>Tagebuch von Oma für Nele- Anna</i>	<i>55</i>
<i>Umgang mit traumatisierten Flüchtlingen</i>	<i>55</i>
<i>Und Gott schuf die Angst.....</i>	<i>55</i>
<i>Vom Glück sich selbst zu lieben: Wege aus Angst und Depression.....</i>	<i>56</i>
<i>Von WAHN und SINN – Behandler, Patienten und die Psychotherapie ihres Lebens</i>	<i>56</i>
<i>Was uns krank macht – Was uns heilt.....</i>	<i>56</i>
<i>Warum ich euch nicht in die Augen schauen kann.....</i>	<i>57</i>
<i>Wenn der Körper nein sagt.....</i>	<i>57</i>
<i>Wenn die Seele durch deinen Körper spricht</i>	<i>57</i>
<i>Wenn die Seele weint, beginnt der Körper zu schreien.....</i>	<i>57</i>
<i>Wenn dir das Lachen vergeht</i>	<i>58</i>
<i>Wer bin ich ohne dich?</i>	<i>58</i>
<i>Wer ist hier eigentlich autistisch?.....</i>	<i>58</i>
<i>Zuhause</i>	<i>59</i>
THEMA »ALTER UND PFLEGE«	60
<i>Alzheimer und Demenzen</i>	<i>60</i>

<i>Alzheimer & Demenz verstehen.....</i>	<i>60</i>
<i>Angehörige pflegen</i>	<i>60</i>
<i>Balanceakt.....</i>	<i>61</i>
<i>Bevor es zu spät ist</i>	<i>61</i>
<i>Das Herz wird nicht dement</i>	<i>61</i>
<i>Das Pflegegutachten</i>	<i>62</i>
<i>Denk auch an dich</i>	<i>62</i>
<i>Eltern unterstützen, pflegen, versorgen</i>	<i>62</i>
<i>Gute Pflege im Heim und zu Hause</i>	<i>63</i>
<i>Märchen gegen das Vergessen.....</i>	<i>63</i>
<i>Menschen mit Demenz begleiten ohne sich zu überfordern.....</i>	<i>63</i>
<i>Mutti baut ab</i>	<i>64</i>
<i>Nicht mehr wie immer</i>	<i>64</i>
<i>Pflege zu Hause</i>	<i>64</i>
<i>Pflegende Angehörige brauchen Auszeiten.....</i>	<i>65</i>
<i>Pflegende Angehörige erfahren Aggression & Gewalt.....</i>	<i>65</i>
<i>Pflege daheim oder Pflegeheim?.....</i>	<i>65</i>
<i>Pflege zu Hause</i>	<i>66</i>
<i>Ratgeber für die Pflege zu Hause</i>	<i>66</i>
<i>Sind Sie meine Tochter?.....</i>	<i>67</i>
<i>Spiele der Kindheit.....</i>	<i>67</i>
<i>Sturzprophylaxe-Training</i>	<i>67</i>
<i>Transkulturell pflegen.....</i>	<i>68</i>
<i>Wenn das Leben um Hilfe ruft</i>	<i>68</i>
THEMA » HILFEN ZUR BEWÄLTIGUNG «	68
<i>Achtsamkeit.....</i>	<i>68</i>
<i>Achtsamkeit für Anfänger</i>	<i>68</i>
<i>Achtsamkeit und Humor.....</i>	<i>69</i>
<i>Am Arsch vorbei geht auch ein Weg.....</i>	<i>69</i>
<i>Atem-Entspannung.....</i>	<i>69</i>
<i>Besser atmen</i>	<i>70</i>
<i>Bitte nicht helfen! Es ist auch so schon schwer genug</i>	<i>70</i>
<i>Das Abenteuer Achtsamkeit</i>	<i>70</i>
<i>Das Achtsamkeitstraining.....</i>	<i>71</i>
<i>Der Faszien Code</i>	<i>71</i>
<i>Die geheimnisvolle Kraft der Intuition</i>	<i>72</i>
<i>Die MBSR-Yogaübungen.....</i>	<i>72</i>
<i>Die Kunst, mit Schwerem leicht zu leben</i>	<i>72</i>
<i>Die MELT- Methode.....</i>	<i>73</i>
<i>Emotionale Erste Hilfe</i>	<i>73</i>
<i>Fit mit Walking</i>	<i>73</i>
<i>Gefühle erkennen, annehmen und mit ihnen gut umgehen</i>	<i>74</i>
<i>Gelassen arbeiten</i>	<i>74</i>
<i>Gewaltfreie Kommunikation: Eine Sprache des Lebens.....</i>	<i>74</i>
<i>Im Wald baden</i>	<i>74</i>
<i>Kopf hoch – das kleine Überlebensbuch</i>	<i>75</i>
<i>Krisen bewältigen, Stabilität erhalten, Veränderungen ermöglichen.....</i>	<i>75</i>
<i>Lach-Yoga mit Senioren.....</i>	<i>75</i>
<i>Laufen und Joggen für die Psyche</i>	<i>75</i>

<i>Resilienz bei schwerer Krankheit</i>	<i>76</i>
<i>Resilienz und Resilienzförderung über die Lebensspanne.....</i>	<i>76</i>
<i>Rituale, die dein Leben verändern</i>	<i>77</i>
<i>SBT : Stressbewältigungstraining für psychisch kranke Menschen</i>	<i>77</i>
<i>Scheiß auf die anderen</i>	<i>77</i>
<i>Schreib dich gesund</i>	<i>78</i>
<i>Schreiben als Selbstcoaching.....</i>	<i>78</i>
<i>Stress bewältigen mit Achtsamkeit</i>	<i>78</i>
<i>Triggerpunkte & Faszien.....</i>	<i>79</i>
<i>Übungsbuch Resilienz</i>	<i>79</i>
<i>Was Meditation wirklich kann.....</i>	<i>79</i>
<i>Was wir sind und was wir sein könnten</i>	<i>80</i>
<i>Wenn das Gute nie genug ist.....</i>	<i>80</i>
<i>Yoga.....</i>	<i>80</i>
<i>50 Workouts – Raus aus der Schmerzfalle.....</i>	<i>81</i>
THEMA »SUCHT«.....	82
<i>12 Jahre Drogenexzesse als Partyboy & dann psychisch krank</i>	<i>82</i>
<i>Alkohol – Hilfeschrei</i>	<i>82</i>
<i>Bunte Lichter – Dunkle Schatten.....</i>	<i>83</i>
<i>Der Innere Weg.....</i>	<i>83</i>
<i>Die Suchtfibel.....</i>	<i>83</i>
<i>Essen als Ersatz.....</i>	<i>84</i>
<i>Essen ist nicht das Problem</i>	<i>84</i>
<i>Familienproblem Alkohol.....</i>	<i>84</i>
<i>Frauen und Alkohol.....</i>	<i>85</i>
<i>Gemeinsam die Magersucht besiegen: Ein Leitfaden für Betroffene, Freunde und Angehörige</i>	<i>85</i>
<i>Kotzt du noch oder lebst du schon?.....</i>	<i>85</i>
<i>Nüchtern.....</i>	<i>86</i>
<i>SehnSucht</i>	<i>86</i>
<i>Sexsucht.....</i>	<i>86</i>
<i>Suchtfrei – Die Illusion durchschauen.....</i>	<i>87</i>
<i>Unterstützung für Angehörige von Menschen mit Essstörungen</i>	<i>87</i>
<i>Vater, Mutter, Sucht.....</i>	<i>87</i>
<i>Wie viel wiegt mein Leben?</i>	<i>88</i>
THEMA »STERBEN, TRAUER, TOD«	89
<i>Abschied braucht Zeit. Palliativmedizin und Ethik des Sterbens.....</i>	<i>89</i>
<i>Abschied vom Leben</i>	<i>89</i>
<i>Alleine weiterleben.....</i>	<i>89</i>
<i>Am Ende ist nicht Schluss mit Lustig.....</i>	<i>90</i>
<i>Die sieben Geheimnisse guten Sterbens</i>	<i>90</i>
<i>Leben bis zuletzt</i>	<i>90</i>
<i>Meine Trauer wird dich finden</i>	<i>91</i>
<i>Palliativmedizin</i>	<i>91</i>
<i>Patient ohne Verfügung</i>	<i>91</i>
<i>Seitdem ist alles anders.....</i>	<i>92</i>
<i>Trauer, wenn Mutter oder Vater stirbt.....</i>	<i>92</i>
<i>Warum hast du uns das angetan?.....</i>	<i>92</i>
<i>Zwischenwelten</i>	<i>93</i>

THEMA »NERVENSYSTEM«	94
<i>Aktivieren Sie Ihren Vagusnerv</i>	<i>94</i>
<i>Alles Nervensache?</i>	<i>94</i>
<i>Der Selbstheilungsnerv</i>	<i>95</i>
<i>Der Vagus- Nerv als innerer Anker</i>	<i>95</i>
<i>Hirngeflüster</i>	<i>95</i>
<i>Rückbildungsgymnastik</i>	<i>95</i>
THEMA »ALTERNATIVE HEILMETHODEN «	96
<i>Ayurveda-Routinen für jeden Tag</i>	<i>96</i>
<i>Das Handbuch der Akupressurpunkte</i>	<i>96</i>
<i>Der goldene Weg der Mitte</i>	<i>97</i>
<i>Die Organuhr – leicht erklärt</i>	<i>97</i>
<i>Die Lymphe</i>	<i>97</i>
<i>Frei von Stress durch die Heilung der Mitte</i>	<i>98</i>
<i>Fuß Qigong</i>	<i>98</i>
<i>Gesundheit für alle: Über die eigentlichen Ursachen unserer Krankheiten</i>	<i>99</i>
<i>Handbuch für die Naturheilpraxis: Methoden und Therapiekonzepte</i>	<i>99</i>
<i>Heilsame Berührung – Therapeutic Touch</i>	<i>99</i>
<i>Homöopathie</i>	<i>100</i>
<i>Meine besten Hausmittel</i>	<i>100</i>
<i>Naturheilkunde bei muskulären und neuromuskulären Erkrankungen</i>	<i>100</i>
<i>Praxisbuch Energiemedizin</i>	<i>101</i>
<i>Schüßler- Salze</i>	<i>101</i>
<i>Spirituelles Embodiment</i>	<i>102</i>
<i>Un- Heilbare Krankheiten</i>	<i>102</i>
THEMA »KINDER«	103
<i>Bewegungsgeschichten für Kinder</i>	<i>103</i>
<i>Der kleine Bauchweh</i>	<i>103</i>
<i>Der Zauber guter Gespräche</i>	<i>104</i>
<i>Die entscheidenden 5</i>	<i>104</i>
<i>Entspannungsgeschichten für Kinder</i>	<i>104</i>
<i>Jedes Kind ist hoch begabt</i>	<i>105</i>
<i>Kopfschmerzkinder</i>	<i>105</i>
<i>Krisenkinder</i>	<i>105</i>
<i>Lernen mit ADS- Kindern</i>	<i>106</i>
<i>Nur ein Tag</i>	<i>106</i>
<i>Schnelle Hilfe für Kinder</i>	<i>106</i>
<i>Sprach- und Kommunikationsförderung bei Kindern mit Down- Syndrom</i>	<i>106</i>
<i>Trauma und Bindung in der Kindheit</i>	<i>107</i>
<i>Unerwarteten Perspektiven der Schulpsychologie</i>	<i>107</i>
<i>Unser Baby</i>	<i>107</i>
<i>Unser Kind spricht nicht</i>	<i>108</i>
<i>Wenn die Pause zur Hölle wird</i>	<i>108</i>
<i>Wickel & Co.</i>	<i>108</i>
THEMA »ERNÄHRUNG«	109
<i>AD(H)S und Ernährung</i>	<i>109</i>
<i>Bunt isst gesund!</i>	<i>109</i>

<i>Das Autoimmun- Paleo- Kochbuch</i>	109
<i>Der Zucker-Kompass</i>	109
<i>Die Ernährungs Docs</i>	110
<i>Die ganze Wahrheit über Gluten</i>	110
<i>Essensspaß für kleine Kinder</i>	110
<i>Fettlogik überwinden</i>	111
<i>Gesund essen für Kinder – Rezepte ohne Milch, Ei, Weizen und Soja</i>	111
<i>Handbuch Nährstoffe</i>	111
<i>Koch- und Spiele- Buch für Kinder</i>	111
<i>Neue Chancen - Gesünder mit Mikronährstoffen: Schützen Sie Ihre Zellen vor „Freien Radikalen“:</i>	
<i>Zellschutz mit Anti-Oxidantien</i>	112
<i>Ran an das Fett: Heilen mit dem Gesundmacher Fett</i>	112
<i>Was gibt's heute?</i>	113
<i>Was uns wirklich nährt</i>	113
<i>Wir Besser- Esser</i>	113
<i>Wir entdecken und erkunden: Ernährung und Bewegung</i>	114
<i>77 Tipps für ein gesundes Gehirn</i>	115
THEMA »RECHT UND SELBSTHILFE«	116
<i>Arbeit im Verein</i>	116
<i>Das Vorsorge- Handbuch</i>	116
<i>Der medizinische Behandlungsfehler</i>	116
<i>Einführung in das Betreuungsrecht</i>	117
<i>Gruppen leiten ohne Angst</i>	117
<i>Ihr Recht bei Ärztepfsch</i>	117
<i>Krankenversicherung 2014</i>	118
<i>Moderation von Selbsthilfegruppen : Ein Leitfaden (Psychosoziale Arbeitshilfen ; 33)</i>	118
<i>Patientenrechte</i>	118
<i>Praxisleitfaden: Datenschutz in der Selbsthilfe</i>	119
<i>Praxisratgeber Pflegeversicherung</i>	119
<i>Privat oder gesetzlich versichert</i>	119
<i>Selbsthilfe und Selbsthilfeunterstützung in Deutschland</i>	119
<i>Vereinsrecht und Ehrenamt</i>	120
<i>Warming- up Spiele</i>	120

Als ich unsichtbar war

Pistorius, Martin

10. Aufl. - Bergisch Gladbach : Bastei Lübbe, 2013. - 344 S.

Die Welt aus der Sicht eines Jungen, der 11 Jahre als hirntot galt.



Arthrose

Heim, Thomas

Berlin : Stiftung Warentest, 2014. - 160 S.. - zahlr. Ill. (farb.), graph. Darst. - 23 cm

Beweglich bleiben

Kritischer Überblick über das Krankheitsbild und die Behandlungsmethoden von Arthrose. Der Autor vermittelt Sachwissen, um die Patienten zu befähigen, geeignete prophylaktische und therapeutische Maßnahmen unter Berücksichtigung der Möglichkeiten und Grenzen heutiger Arthrose-Therapie auszuwählen.



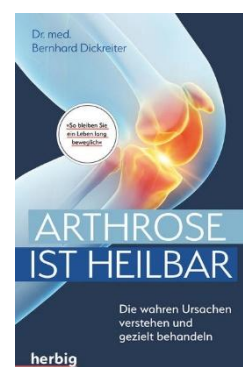
Arthrose ist heilbar

Dickreiter, Bernhard

Stuttgart : Herbig, 2021. - 172 Seiten - 22 cm

Die wahren Ursachen verstehen und gezielt behandeln

Der Facharzt für Innere Medizin und Arthrosespezialist räumt mit gängigen Annahmen zur Entstehung von Arthrose auf und skizziert die verschiedensten Behandlungsmöglichkeiten von Bewegungsmaßnahmen, Abbau von Übergewicht, Ernährungsumstellung, Physiotherapie bis hin zur Operation.

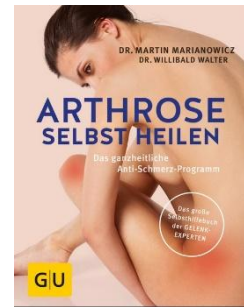


Arthrose selbst heilen

Marianowicz, Martin; Walter, Wilibald

3. Auflage - München : Gräfe und Unzer, 2017. - 208 Seiten

Das ganzheitliche Anti-Schmerz-Programm. Das revolutionäre Gelenkprogramm der renommierten Ärzte Dr. Martin Marianowicz und Dr. Wilibald Walter macht 75 Prozent aller Gelenk-OPs überflüssig. In ihrem Ratgeber Arthrose selbst heilen zeigen sie dieses ganzheitliche Heilungsprinzip und damit Wege zu mehr Lebensqualität für Menschen mit chronischen Gelenkschmerzen. Seit Jahren arbeiten die beiden erfahrenen Orthopäden mit einer multimodalen Therapie bei Rückenschmerzen. Die positiven Ergebnisse ihres ganzheitlichen Heilungsprinzips haben sie nun auch allen Arthrose-Patienten zugänglich gemacht. Selbst wenn der Verschleiß eine anatomische Ursache hat, brauchen Menschen mit chronischen Gelenkschmerzen einen ganzheitlichen schmerztherapeutischen Ansatz, um sich von ihren Beschwerden zu befreien.



Basedow Healing

Rieger, Berndt

1. Auflage - München : mvgverlag, 2018. - 169 Seiten

Ganzheitliche Behandlung bei Schilddrüsenüberfunktion

Hitzewallungen, Zittern, Nervosität oder Herzrasen: Morbus Basedow ist eine Autoimmunerkrankung mit vielen Symptomen und großem Leidensdruck. Die Schilddrüse wird von Antikörpern angegriffen, entzündet sich und verdickt.

Umfassend und fundiert klärt der erfahrene Arzt und Heilpraktiker Dr. med. Berndt Rieger auf, wie man die Schilddrüsenüberfunktion effektiv behandeln kann. Neben Maßnahmen der Schulmedizin zeigt er, wie zahlreiche Arzneien aus der Naturheilkunde wirkungsvoll zur Selbsthilfe eingesetzt werden können und gibt viele wertvolle Tipps und Informationen zu alternativen Therapiemöglichkeiten wie z.B. Ayurveda, natürliche Schilddrüsenblocker und Schüssler-Salze, um das Immunsystem wieder ins Gleichgewicht zu bringen. So können Betroffene einen sanften Weg zurück zu einem gesunden und beschwerdefreien Leben finden.



Borreliose

Dimmendaal, Eva

Gräfe und Unzer, 2012. - 101 S. zahlr. Ill. (farb.), graph. Darst.

Ursache einer Borreliose Erkrankung ist die Besiedelung des Körpers mit Bakterien, die in erster Linie durch Zecken übertragen werden. Die herkömmliche Antibiotikatherapie ist oft wirkungslos, für die Betroffenen beginnt ein jahrelanger Leidensweg. Der GU-Ratgeber Gesundheit Borreliose zeigt mit seinem ganzheitlich wirksamen Selbsthilfe Programm, wie eine Borrelieninfektion durch alternativmedizinische Methoden behandelt werden kann. Im Vordergrund stehen dabei die Abtötung der Bakterien, die Regulierung des Körpermilieus durch ausleitende und entsäuernde Verfahren und die Stärkung des Immunsystems. Pflanzenheilkunde und die richtige Ernährung spielen dabei ebenso eine Rolle wie der gezielte Einsatz von Homöopathie und Schüßler Salzen zur begleitenden Behandlung. Und da die sicherste Waffe gegen Erkrankungen die Vorbeugung ist, widmet sich ein abschließendes Kapitel der Borreliose Prophylaxe.



Darüber spricht man nicht

Adler, Yael

München : Droemer, 2018. - 364 Seiten. - Illustrationen - 21 cm

Dr. med. Yael Adler erklärt fast alles, was uns peinlich ist : weg mit den Körpertabus

Viele Dinge sind uns peinlich - gerade, wenn es um den eigenen Körper geht. Dr. med. Yael Adler spricht vorherrschende Tabus an und klärt über ihre Ursachen auf. Sie thematisiert Körpergerüche, Geschlechtssteile und -Krankheiten, körperliche Makel und Körpersignale.



Das 4-Wochen- Anti- Entzündungsprogramm

Koch, Simone

1. Auflage - Stuttgart : TRIAS, 2021. - 172 Seiten. - Illustrationen, farbig - 25 cm

Immunsystem, Stoffwechsel & Hormone ins Gleichgewicht bringen. Stille Entzündungen stoppen

Die Ärztin für funktionale und Ernährungsmedizin erklärt anschaulich, wie man stille Entzündungen im Körper erkennen kann und stellt ihr 4-Wochen-Programm zur Bekämpfung derselben an, mit Rezeptvorschlägen.



Das Arthrose- Buch

Roßmüller- Meister, Petra

Hannover : Schlütersche, 2012. - 160 S.. - zahlr. Ill. (farb.) - 21 cm

Das können Sie selbst tun; alle bewährten Behandlungsmethoden der Schulmedizin und Naturheilkunde

Ratgeber mit Anleitungen zur Selbsthilfe und allen bewährten Behandlungsmethoden der Schulmedizin und Naturheilkunde.



Das Buch für den Hallux

Stark, Carsten

3. Auflage - München : Südwest, 2017. - 160 Seiten. - Illustrationen - 24 cm

Ganzheitliche Hilfe ohne OP

Ratgeber mit ganzheitlichem Ansatz zur Therapie der verbreiteten, unterschiedlichen Halluxprobleme, einer Fehlstellung der Großzehe. Mit umfangreichem Übungsteil.



Das Frauen- Hormone- Buch

Kleine- Gunk, Bernd

2., vollständig überarbeitete Auflage - Heidelberg : Haug, 2013. - 160 S.

Was tun, wenn die Tage vor den Tagen zur Qual werden, Haut und Haare unter Hormonmangel leiden oder sich die Wechseljahre ankündigen? Zyklusstörungen, PMS, Stimmungsschwankungen, Gewichtszunahme - Hormone können viel Ärger machen. Östrogene und Co. beeinflussen Ihre Gesundheit, das Gefühlsleben, die Sexualität und Ihr Aussehen. Doch Sie können selbst viel dazu beitragen, dass Ihre Hormone in Balance bleiben. Gewinnen Sie Klarheit: Von Anti-Aging über Schilddrüse bis Verhütung - hier erhalten Sie Antworten auf all Ihre Fragen. Hormonersatztherapien: Fluch oder Segen, Chance oder Risiko? Was bringen bioidentische Hormone?



Das neue Rücken- Akut- Training

Froböse, Ingo

1. Aufl. - München : Gräfe und Unzer, 2010. - 176 S.

So werden Sie schnell schmerzfrei

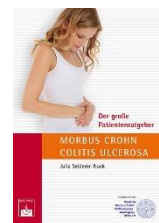
Der renommierte Rückenexperte Prof. Dr. Ingo Froböse zeigt den Weg zu einem gesunden und leistungsstarken Rücken: Sein einzigartiges Stufenprogramm hilft sofort bei akuten Schmerzen, bekämpft die Ursachen und sorgt durch gezielte Übungen für die Stärkung der Muskeln und lebenslange Beweglichkeit. Die vielen praktischen Übungen für Anfänger und Fortgeschrittene werden ausführlich in Wort und Bild erklärt. Ergänzt durch alles Wissenswerte zum Thema Schmerz, ein persönliches Rücken-Risiko-Profil und einen Mobilitätstest.



Der große Patientenratgeber – Morbus Crohn und Colitis ulcerosa

Seiderer- Nack, Julia

München : Zuckschwerdt, 2013. - 156 S.



Der stille Feind in meinem Körper

Krüger, Karsten

1. Auflage - München : Scorpio, 2017. - 143 Seiten. – Illustrationen

Wie chronische Entzündungen uns krank machen und was wir dagegen tun können.

Unbemerkte chronische Entzündungen im Körper, z.B. durch Adipositas, Stress, Schlafmangel oder Rauchen, können schwere Erkrankungen (Diabetes mellitus, Arteriosklerose, Depression u.a.) verursachen. Mit wissenschaftlichen Erkenntnissen werden einfache, praktische Gegenmaßnahmen begründet. Entzündungen sind weit verbreitet: Sodbrennen, Arthritis, Entzündungen nach Verletzungen oder des Zahnfleisches, um nur einige zu nennen. Vielen Menschen unbekannt ist, dass auch Bewegungs- und Schlafmangel, Fehlernährung und chronischer Stress Entzündungsprozesse auslösen, die weitreichende gesundheitliche Folgen haben können. Sie machen nicht nur unseren Körper, sondern auch unsere Psyche auf Dauer krank. Schon länger weiß man, dass Entzündungen Diabetes, Herzerkrankungen und andere schwere Erkrankungen bedingen können. Dass sie auch das Gehirn und das Verhalten beeinflussen, ist erst seit kurzem bekannt. Mit diesem Buch erlernt der Leser, durch moderate Lebensumstellungen Entzündungen im Körper entgegenzuwirken.



Der schnaubende Wolf

Bankowsky, Wolfgang

My Morawa, 2018. - 106 Seiten

COPD : täglicher Kampf, Erkenntnisse und Tipps eines Betroffenen

"Der schnaubende Wolf" ist eine "True Story", in der Autor Wolfgang Bankowsky seinen Kampf gegen die chronische obstruktive Bronchitis im täglichen Leben beschreibt. Die auch als "Raucherkrankheit" bezeichnete COPD ist unheilbar und mittlerweile zur Volkskrankheit mutiert. Wenngleich auch die Dunkelziffer hoch ist. Bankowsky schildert seine Wege, die er fand, um Etappensiege gegen die oft von Erstickungsanfällen begleitete Krankheit zu erlangen. COPD geht oft mit Immunschwäche einher. Auch Depressionen sind häufig. Der Autor schreibt, wie er es geschafft hat, bis auf eine Ausnahme zu Beginn der Erkrankung weitere Aufenthalte in den Intensivstationen zu vermeiden. Er recherchierte und probierte viel, kam auf neue ergänzende Behandlungsmethoden, die ihm Erleichterung verschafften und das heute noch tun.



Diabetes Typ 2

Jahn, Dr. Ellen

3., komplett überarbeitete Neuauflage - Berlin : Stiftung Warentest, 2019. - 191 Seiten

Aktiv leben statt verzichten

Mit diesem Ratgeber erhalten Betroffene einen motivierenden Überblick über einen aktiven und selbstbestimmenden Umgang mit Diabetes Typ 2. Die Autorin Dr. Ellen Jahn vermittelt umfassendes Wissen über Symptome, Ursachen, Behandlung, Ernährung und Bewegung.

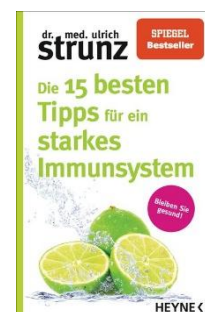


Die 15 besten Tipps für ein starkes Immunsystem

Strunz, Ulrich

Originalausgabe - München : Heyne, 2020. - 61 Seiten. – Illustrationen

Besser als Pillen und Spritzen hilft ein starkes Immunsystem, Krankheitskeime abzuwehren. Die drei Voraussetzungen dafür sind ausreichend Bewegung, eine vollwertige, gesunde, vitaminreiche Ernährung und die Fähigkeit, Glück auch in den kleinen Dingen zu empfinden und den Humor nicht zu verlieren.



Die Arthrose Lüge

Liebscher- Bracht, Roland

7. Auflage - München : Goldmann, 2017. - 279 Seiten. – Illustrationen

Warum die meisten Menschen völlig umsonst leiden - und was Sie dagegen tun können

Viele meinen bis heute, Arthrose sei ein von der Genetik vorbestimmtes, nicht heilbares Schicksal. Die bekannten Schmerzspezialisten Liebscher & Bracht sind überzeugt vom Gegenteil. Neuere Studien beweisen, dass mit gezielter Ernährung und speziell entwickelten Übungen bereits degenerierter Knorpel nachwachsen kann. Auch den vermeintlichen Arthroseschmerz entlarven die anerkannten Therapeuten als Spannungsschmerz des umliegenden Gewebes. Dieses Buch erklärt, wie wir Arthrose wirklich umkehren können. Es bietet ein hochwirksames Regenerationsprogramm mit zahlreichen bebilderten Übungen und ausführlichen Empfehlungen zur richtigen Ernährung.



Die Darm- Hirn- Connection

Hasler, Gregor

2. Auflage - Stuttgart : Klett-Cotta, 2021. - 364 Seiten. – Illustrationen

Revolutionäres Wissen für unsere psychische und körperliche Gesundheit.

Das populärwissenschaftliche Sachbuch des Psychiaters G. Hasler erläutert zusammen mit vier Co-Autorinnen die verschiedenen Verbindungen zwischen Darm und Hirn (u.a. Vagus-Nerv), erklärt den Darm-Hirn-Zusammenhang bei verschiedenen Krankheiten und zeigt, wie komplex unser Körper aufgebaut ist.



Die Ernährungs- Docs – Diabetes

Riedl, Matthias; Klasen, Jörn

1. Auflage - München : ZS Verlag, 2017. - 183 Seiten. – Illustrationen

Mit der richtigen Ernährung Diabetes vorbeugen und heilen

90 Prozent aller Diabetiker leiden aufgrund ihres Lebensstils an Typ-2-Diabetes. Die neueste Forschung zeigt: Die Ursache ist genau der Hebel, an dem Betroffene ansetzen sollten. Denn in Kombination mit den richtigen Medikamenten können Sie mit gesunder Ernährung und ausreichender Bewegung Ihr Wohlbefinden deutlich verbessern, Tabletten reduzieren oder sogar ganz darauf verzichten. Dieser Ratgeber zeigt anschaulich, wie man es als Typ-2-Diabetiker schafft, aus der Insulinfalle auszusteigen und wie man – auch bei Diabetes Typ 1 – den Blutzuckerwert optimieren kann. Die aus der gleichnamigen TV-Sendung bekannten Top-Mediziner vermitteln das nötige Know-how zu Ernährung und Bewegung, mit dem Sie Beschwerden effektiv vorbeugen und Ihre Lebensqualität deutlich verbessern können. Das Thema gesunde Ernährung bei Diabetes wird informativ und auf dem neuesten Stand der Forschung erläutert und der große Rezeptteil mit mehr als 70 Rezepten macht die Umsetzung in der heimischen Küche ganz einfach.



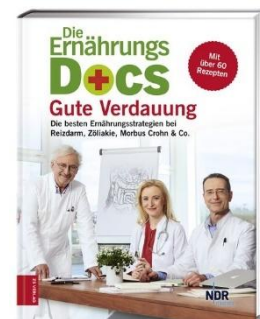
Die Ernährungs Docs – Gute Verdauung

Riedl, Matthias

München : ZS Verlag, 2018. - 184 Seiten. - Illustrationen - 25 cm + 1 Booklet (15 Seiten)

Die besten Ernährungsstrategien bei Reizdarm, Zöliakie, Morbus Crohn & Co.

Zwickt es im Magen? Fühlt sich der Bauch abends oft aufgebläht an? Das kennen viele Menschen, denn unser Darm ist ein zentrales Organ für unsere Gesundheit. Nicht nur Verdauungsprobleme und Magenbeschwerden sind tägliche Begleiter vieler Menschen. Auch Nahrungsmittelunverträglichkeiten, chronische Entzündungen und Reizdarm werden immer häufiger diagnostiziert. Für ein gutes Bauchgefühl können wir sehr viel selber tun. Indem wir uns bewusst ernähren! Praxisnah und sehr alltagstauglich erklären die Ernährungs-Docs Dr. med. Matthias Riedl, Dr. med. Anne Fleck und Dr. med. Jörn Klasen, wie regelmäßige Bewegung und vor allem eine Umstellung auf gesunde Ernährung Beschwerden deutlich verbessert und sogar Medikamente reduzieren werden können. Mit vielen leckeren und Bauch schonenden Rezepten, die Energie und Lebensfreude zurückbringen, fällt das gar nicht schwer.



Die Fische schlafen noch

Wolf, Norman

Originalausgabe, 1. Auflage - München : mvg Verlag, 2019. - 222 Seite

Wie ich meinen Papa an den Alkohol verlor und ihn auf der Straße wiederfand

Als Kind unternimmt Norman mit seinem Vater Angelausflüge, gemeinsam hören sie stundenlang alte Platten und verbringen schöne Nachmittage auf Volksfesten. Doch dann kommt der Einschnitt: Normans Vater verliert seine Arbeit. Zwar schreibt er Bewerbungen und versucht wieder Fuß zu fassen, doch die Tage in der Dorfkneipe werden immer länger. Der Vater wird unberechenbarer und die Eltern streiten sich immer häufiger. Als Norman zwölf Jahre alt ist, sieht er ihn zum letzten Mal. Erst weitere zwölf Jahre später erhält er ein Lebenszeichen, das Norman komplett aus der Bahn wirft: Er muss feststellen, dass sein Vater sich für ein Leben auf der Straße entschieden hat. Norman beschließt, seinen Vater über Twitter zu suchen und löst damit ein enormes Echo aus.



Die XX- Medizin

Regitz- Zagrosek, Vera; Schmidt- Altringer, Stefanie

Vollständige Taschenbuchausgabe - München : Scorpio, 2021. - 302 Seiten. -

Illustrationen - 19 cm x 12 cm

Das Gesundheitsbuch für Frauen ; neue Erkenntnisse aus der Gendermedizin

Frauen und Männer erkranken und genesen anders. Selbst bei gleicher Krankheit sind Risikofaktoren, Symptome und das Ansprechen auf Medikamente nicht immer identisch. Die relativ neue Fachdisziplin der Gendermedizin stellt das bisherige Vorgehen und Denken der Schulmedizin in Frage und bezieht biologische Unterschiede, aber auch Lebensphasen beider Geschlechter mit ein. Die beiden renommierten Ärztinnen erklären anschaulich, warum wir eine geschlechtersensible Medizin brauchen und was Frauen wissen sollten, um selbst aktiv zu werden. Denn am Ende sollte jeder genau die Behandlung bekommt, die er oder sie benötigt.



Endlich frei von Fußschmerzen

Arndt, Stella

1. Auflage - München : GU, 2018. - 80 Seiten. - Illustrationen - 20 cm + 1 DVD-ROM

Die besten Übungen bei Hallux valgus und anderen Beschwerden

Wissenswertes zu den häufigsten Fussproblemen wie Hallux valgus, Knick-, Senk-, Platt- und Spreizfuss, einschließlich eines umfangreichen Übungsteils und eines Katalogs effektiver Selbsthilfemaßnahmen.



Entschuldigen Sie bitte, dass ich störe, aber wir müssen über Long Covid und Me/Cfs reden

Dr. med. Grams, Natalie

1. Auflage – Norderstedt : BoD – Books on Demand, 2024. – 278 Seiten

Aufklärungsbuch einer betroffenen Ärztin

Was nicht mehr geht: Arbeiten, einem Gespräch mit mehr als zwei Personen folgen, ohne Rollator aus dem Haus gehen, die Kinder versorgen, eine E-Mail tippen, Fahrrad oder Auto fahren, Nachrichten verfolgen, sich beeilen, ernst genommen werden. Was noch geht: Mit geschlossenen Augen im Bett liegen und ein Buch diktieren. Über Long COVID und ME/CFS - und warum wir alle lernen sollten, diese Krankheiten besser einzuschätzen. Natalie Grams, selbst Ärztin, beschreibt den dramatischen Verlust ihres gewohnten Lebens durch Long COVID und sich daraus entwickelnder ME/CFS. Wissenschaftlich fundiert und unterhaltsam erklärt sie, was es jetzt braucht, damit sich für die immer größer werdende Zahl der Betroffenen endlich etwas ändert. Ein Buch für Betroffene & Angehörige, Ärztinnen & Therapeuten, Gutachter & Politikerinnen - und alle, die das Thema nicht länger kleinreden wollen. Feine Situationskomik und berührende Authentizität durchziehen dieses Buch, so dass sich die Lesenden trotz aller Tragik ein Lächeln nicht verkneifen können.

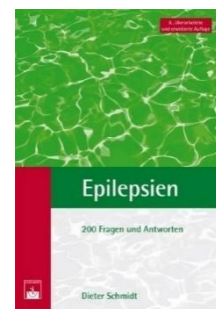


Epilepsien

Schmidt, Dieter

8., überarb. Aufl. - München : W. Zuckschwerdt Verl., 2012. - 182 S.

200 Fragen und Antworten



Erfolgreich gegen Kopfschmerzen und Migräne

Göbel, Hartmut

8. Auflage - Berlin : Springer, 2016. - XVII, 431 Seiten

Ursachen beseitigen, gezielt vorbeugen, Strategien zur Selbsthilfe

In diesem Buch informiert der renommierte Kopfschmerzexperte Professor Dr. Hartmut Göbel über Formen und Ursachen von Kopfschmerzen und Migräne sowie über moderne Diagnosemöglichkeiten und Therapieverfahren, inklusive alternativer Behandlungsverfahren. Darüber hinaus erhalten Betroffene wichtige Informationen und Tipps zur Selbsthilfe und Vorbeugung. Dazu gehören u.a. zahlreiche Adressen von Selbsthilfegruppen und Kliniken, Tipps zur richtigen Einnahme von Medikamenten und Hinweise auf wertvolle Serviceseiten im Internet.



Fibromyalgie

Brückle, Wolfgang

5., überarbeitete Auflage - Stuttgart : TRIAS, 2020. - 147 Seiten. -
Illustrationen - 22 cm

Endlich erkennen - richtig behandeln

Ratgeber zu Erscheinungsformen, Ursachen, Diagnostik und Therapie des Fibromyalgie-Syndroms. Schmerzen am ganzen Körper wechseln häufig mit diffusen Beschwerden wie Müdigkeit bis zu seelischen Leiden. Doch bis zur richtigen Diagnose Fibromyalgie kann es Jahre dauern. Eine große Hilfe bietet da der Kompetenz-Titel Fibromyalgie . Er weist den Weg zur richtigen Diagnose, stellt die Therapiemöglichkeiten in der Übersicht dar und ermuntert die Betroffenen, Experten in eigener Sache zu werden. Wichtige Ergänzung in der vollständig neu überarbeiteten Neuauflage: neuer Rezeptteil, multiple Organprobleme, Naturheilmittel, Impulse.



Fibromyalgie

Wormer, Eberhard J.

1. Aufl. - Murnau a. Staffelsee : Mankau, 2014. - 159 S.

Die Schmerzkrankheit erkennen und erfolgreich behandeln

Muskelschmerzen, Rückenschmerzen, Schlafstörungen, gedrückte Stimmung, chronische Erschöpfung? Fibromyalgie gehört zu den rätselhaftesten Leiden unserer Zeit. Immer mehr Menschen, vorwiegend Frauen, sind von der chronischen Erkrankung betroffen. Bis zur richtigen Diagnose vergehen oft Jahre, denn das weite Spektrum der Symptome führt vielfach zur Fehleinschätzung. Lesen Sie hier, wie die Schmerzkrankheit schnell und zuverlässig erkannt und erfolgreich behandelt werden kann. Dr. Eberhard J. Wormer fasst den aktuellen Stand der Wissenschaft zusammen und stellt die wirksamsten medizinischen Therapie- und Selbsthilfekonzepte vor: Ob Schmerz- oder Psychotherapie, medikamentöse oder naturheilkundliche Behandlung, ob Konzepte für Bewegung, Entspannung oder Ernährung: wirklich erfolgreich kann bei Fibromyalgie nur ein individuell maßgeschneiderter Therapieansatz sein. Dieser Ratgeber hilft Betroffenen und Behandelnden, entsprechende Lösungen zu finden. Da anhaltende Schmerzen die Psyche und das soziale Umfeld in Partnerschaft, Familie und Beruf belasten, gibt der Autor auch hierzu wertvolle Anregungen und Tipps inklusive Informationen zum Thema Berufsunfähigkeit und soziale Absicherung.



Frauensprechstunde

Bartens, Silke; Bartens, Werner

Originalausgabe - München : Droemer, 2018. - 462 Seiten. - Illustrationen - 22 cm

Was uns hilft, was uns gesund macht

Wenn Frauen die Sprechstunde von Dr. Silke Bartens besuchen, geht es nicht mehr nur um die klassischen Frauenthemen, sondern immer öfter um intime, ästhetische Gesundheits- und Schönheitsfragen. Frausein ist eine äußerst komplexe Angelegenheit geworden. Schon in der Pubertät beschäftigen sich Mädchen mit sexuellen Schönheitsidealen. Die Pille scheint sich in ein Lifestyle-Produkt mit zahlreichen Wirkungen inklusive Nebenwirkungen verwandelt zu haben. Schwangere werden heute so gut betreut wie nie zuvor. Warum gibt es aber immer weniger risikofreie Schwangerschaften und immer mehr terminierte Kaiserschnitte? Kann die reife Frau ohne Hormone durch die Wechseljahre kommen? Und wie reagiert sie auf Arzneimittel und Therapieempfehlungen der Industrie? Das Medizinerpaar informiert fachlich profund sowohl schul- wie komplementärmedizinisch über häufigste gynäkologische Erkrankungen und entsprechend in der Praxis angesprochene Themen der unterschiedlichen Lebensphasen, jeweils mitberücksichtigt auch psychosomatische Aspekte.



Gelenke gut, alles gut

Mehl, Volker

1. Auflage - München : Südwest, 2021. - 160 Seiten. - Illustrationen, farbig - 25 cm

Beschwerden lindern und vorbeugen durch Ayurveda und gezielte Bewegung

Ratgeber für Betroffene, die mit Gelenkbeschwerden kämpfen und diese mit einem Bewegungsprogramm und Ernährungsempfehlungen nach der Lehre des Ayurveda aktiv angehen wollen. Mit vielen mit Zeichnungen illustrierten Übungen und attraktivem Kochbuchteil.



Gesunde Zähne: Vorsorge, Behandlung, Kosten

Bückmann, Barbara

Berlin : Stiftung Warentest, 2010. - 160 S.



Gesundheitsratgeber Gicht

Marbach, Eva

1 - Breisach am Rhein : Marbach, Eva, 2010. - 96 S.

Gicht mit Naturheilkunde und Schulmedizin erfolgreich behandeln



Gut leben mit COPD

Hannemann, Peter

2. Auflage - Hannover : Humboldt, 2018. - 144 Seiten. – Illustrationen

Endlich wieder durchatmen: der Patientenratgeber

Lange als "Raucherlunge" verharmlost ist die Diagnose COPD für die Betroffenen im ersten Moment ein Schock und wirft existenzielle Fragen auf. Tatsächlich gibt es heute gute Behandlungsmöglichkeiten, die helfen können, den Krankheitsverlauf positiv zu beeinflussen und die Lebensqualität zu erhalten. Der Lungenexperte Dr. med. Peter Hannemann erklärt genau und verständlich, welche Optionen zur Therapie von COPD aktuell zur Verfügung stehen und was Patienten aktiv zu ihrem Wohlbefinden beitragen können. Ziel ist, dass Patienten auf Augenhöhe mit den behandelnden Ärzten am eigenen Therapieerfolg mitarbeiten können.



Gut leben mit Hashimoto

Feldkamp, Joachim

1. Auflage - Stuttgart : TRIAS, 2018. - 142 Seiten. – Illustrationen

Das ganzheitliche Selbsthilfeprogramm.

Patientenratgeber mit hilfreichen und vielfältigen Informationen zur Hashimoto-Thyreoiditis (Auto-Immunerkrankung der Schilddrüse), Diagnose, Therapie und weiteren damit in Zusammenhang stehenden Erkrankungen. Der renommierte Schilddrüsenexperte PD Dr. med. Joachim Feldkamp klärt Sie umfassend über das Erkrankungsbild auf und zeigt Ihnen, was Sie selbst für Ihre Schilddrüse tun können: - Soll ich Nahrungsergänzungsmittel nehmen oder nicht? - Bringt der Verzicht auf bestimmte Lebensmittel Besserung? - Was kann ich tun, wenn ich trotz Schilddrüsenhormongabe und guten Werten mit Müdigkeit, Depressionen, Gewichtszunahme oder Haarausfall kämpfe?



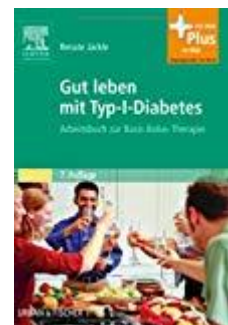
Gut leben mit Typ – 1 – Diabetes

Jäckle, Renate

7., überarb. Aufl. - München : Elsevier, Urban & Fischer, 2010. - XIII, 217 S.. - Ill., graph. Darst.

Arbeitsbuch zur Basis-Bolus-Therapie

Zuverlässiger und hilfreicher Ratgeber für alle, die lernen müssen, ihr Leben als insulinpflichtiger Diabetiker neu zu gestalten. Die Fülle an Informationen verschafft Kompetenz für die Selbsttherapie und hilft individuelle Regeln für die "Basis-Bolus-Therapie" zu finden. Das erfolgreiche Schulungsbuch jetzt in der komplett aktualisierten und erweiterten 7. Auflage: - Neue Insuline und Pens - Fortschritte in der Diabetesbehandlung (u.a. Transplantation, Inhalatives Insulin, künstliche Bauchspeicheldrüse) - Diabetes und Verhütung - Diabetes und Beruf - Diabetes und gesundes Leben



Hautnah

Adler, Yael

München : Droemer, 2016. - 333 Seiten. - Illustrationen - 21 cm

Publikumsnahe, alltagspraktische Aufbereitung des Wissens über das größte Organ des Menschen, seiner körperlich sichtbaren wie psychisch manifesten Besonderheiten, seiner Pflege und dem Umgang mit Hautkrankheiten.



Hochsensitiv: Einfach anders und trotzdem ganz normal

Trappmann- Korr, Birgit

7. Auflage - Kirchzarten bei Freiburg : VAK-Verlag, 2016. - 333 Seiten. - Ill., graph.
Darst. - 22 cm

Leben zwischen Hochbegabung und Reizüberflutung

Trappmann-Korr referiert wissenschaftliche Erklärungen für Hochsensitivität bei Erwachsenen, Jugendlichen und Kindern, beleuchtet die wesentlichen Aspekte des Phänomens und gibt Betroffenen und ihrem Umfeld auch einige Hinweise für den Umgang mit Alltagsproblemen.



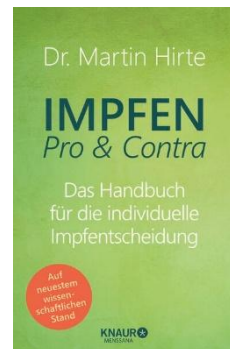
Impfen Pro & Contra

Hirte, Martin

1. Auflage, Überarbeitete Neuausgabe - München : Knaur MensSana, 2023. - 542 Seiten

Das Handbuch für die individuelle Impfentscheidung.

Welche Impfung ist wirklich sinnvoll, welche kann ruhigen Gewissens ausgelassen werden? Was sind die Risiken und Nebenwirkungen? Dr. Martin Hirte, renommierter Kinderarzt, hat sein Standardwerk der Vor- und Nachteile des Impfens komplett überarbeitet und um ein aktualisiertes Corona-Kapitel erweitert. Auf dem aktuellen Stand der Forschung bietet dieser sachkundige Ratgeber einen umfassenden Überblick über jede einzelne Impfung und ermöglicht eine klare Orientierung bei der Impfentscheidung.



Introvision bei Kopfschmerzen und Migräne

Empl, Monika; Spille, Petra

Originalausgabe, 1. Auflage - München : mvg Verlag, 2017. - 192 Seiten

Die innovative Methode zur Selbsthilfe

In Deutschland leiden geschätzt fast 6 Millionen Menschen unter chronischen Kopfschmerzen, an Migräne fast 30 Millionen Menschen. Vor allem chronische Kopfschmerzen und häufige Migräneattacken stellen für die Betroffenen eine enorme Belastung dar. Viele Patienten haben einen langen Leidensweg hinter sich und zahlreiche Medikamente ausprobiert. Ein ganz neuer Ansatz bei der Behandlung von Spannungskopfschmerz und Migräne ist die Introvision. Hierbei handelt es sich um eine Methode zur mentalen Selbstregulation, die jeder Patient erlernen und bei sich selbst anwenden kann.



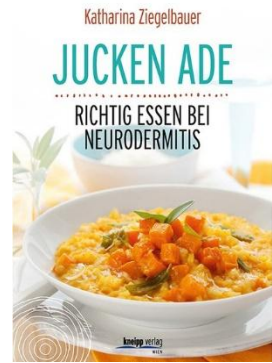
Jucken ade

Ziegelbauer, Katharina

Wien : Kneipp Verlag, 2017. - 127 Seiten. - Illustrationen - 24 cm

Richtig Essen bei Neurodermitis

Eine Ernährungsumstellung nach TCM (Traditionelle Chinesische Medizin) verspricht, das Hautbild bei Neurodermitis zu verbessern. Als Betroffene zeigt die TCM-Ernährungsberaterin wie die neue Ernährungsform gelingen und man den Juckreiz lindern kann. Sie erklärt die 4 Hauptursachen für die Hauterkrankung nach TCM (u.a. zu viel Feuchtigkeit und Hitze im Körper aufgrund mangelhafter Verdauung) und bietet nach einem umfangreichen Selbsttest zur Ursachensuche und 15 Grundregeln zum Kochen im Praxisteil 48 alltagstaugliche Rezepte zu geeigneten Speisen. 4 Kurvarianten erleichtern den Einstieg in eine neue hautfreundliche Ernährung mit Tipps für westliche Küchen und Lebenssituationen wie Alltag, Beruf, Zeitmangel, Reisen, Stress. Das Buch schließt mit einer Nahrungsmitteltabelle, Rezeptregister, einigen Buchtiteln; wohltuend undogmatisch, motivierend und so eine empfehlenswerte Variante zur Ernährung bei Neurodermitis, ohne auf andere Therapien aus Schulmedizin und Naturheilkunde einzugehen.



Kieferorthopädie

Bückmann, Barbara

2., aktualisierte Auflage - Berlin : Stiftung Warentest, 2015. - 175 Seiten. - Illustrationen - 22 cm

Dieses Buch informiert Sie über die häufigsten Zahnfehlstellungen, klärt über Vor- und Nachteile der verschiedenen Behandlungsmethoden auf und gibt einen Überblick über deren Kosten. Dazu gibt es ausführliche Informationen zu privaten Zusatzleistungen und Zahnzusatzversicherungen von der Finanztest-Redaktion.



Krank durch Früherkennung

Wittig, Frank

2. Auflage - München : riva, 2015. - 214 Seiten

Warum Vorsorgeuntersuchungen unserer Gesundheit oft mehr schaden als nutzen

In diesem Buch spricht der mehrfach ausgezeichnete Wissenschaftsjournalist und Bestsellerautor Frank Wittig über Sinn und Unsinn aller einschlägigen Screening-Maßnahmen, von der Mammografie über die Hautkrebs-Früherkennung bis zur Darmspiegelung. Er berichtet von absurden, komischen und bewegenden Erlebnissen im Zuge seiner Recherchen und belegt, dass die medizinische Früherkennung ein profitgetriebener Industriezweig ist, der in erster Linie den Ärzten und der Pharmaindustrie nutzt und nicht unbedingt die Patienten gesünder macht.



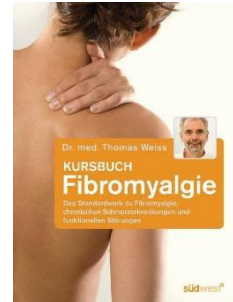
Kursbuch Fibromyalgie

Weiss, Thomas

München : Südwest, 2012. - 256 S.. - zahlr. Ill. (farb.), graph. Darst. - 24 cm

Das Standardwerk zu Fibromyalgie, chronischen Schmerz Erkrankungen und funktionellen Störungen

Kompaktes Standardwerk, das Einblick in das komplexe Krankheitsbild mit seinen vielfältigen Facetten gewährt.

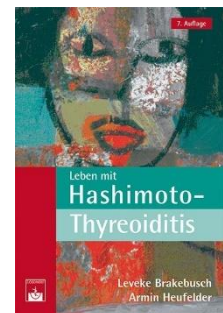


Leben mit Hashimoto- Thyreoiditis

Brakebusch, Leveke; Heufelder, Armin

7., überarbeitete Auflage - München : Zuckschwerdt, 2016. - XV, 221 S.

Ein Ratgeber



Leben mit KPU – Kryptopyrrolurie

Strienz, Joachim

4., erw. Aufl. - München : Zuckschwerdt, 2011. - 180 S.

Ein Ratgeber für Patienten

KPU/HPU – Was verbirgt sich dahinter? KPU – Kryptopyrrolurie – eine Erkrankung, die viel diskutiert wird und für die betroffenen Patienten einen hohen Leidensdruck bedeutet. Zusammenfassende Informationen sind die Ausnahme. Dies bietet der Ratgeber von Herrn Dr. Strienz. KPU/HPU (Hämopyrrollaktamurie) wird durch eine Störung im Porphyr-Stoffwechsel verursacht und führt zu einem Verlust von Zink, Mangan und Vitamin B6. Die Betroffenen leiden unter vielfältigen Symptomen, die anfangs schwer einem Krankheitsbild zuzuordnen sind. Neuere diagnostische Methoden und eine genaue Symptombeobachtung erlauben eine klare Diagnose und Therapie.



Lipödem

Jahrend, Petra

1. Auflage : Windsor Verlag, 2017. - 152 Seiten

Lieben leben weinen, der Alltag mit Lipödem

In diesem Buch informieren Therapeuten und Ärzte über das Lipödem und mögliche Behandlungsmethoden



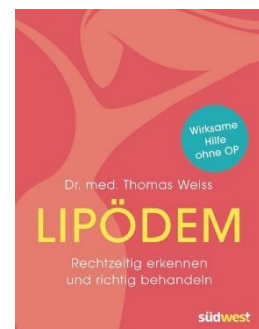
Lipödem

Weiss, Thomas

1. Auflage - München : Südwest, 2015. - 191 Seiten

Rechtzeitig erkennen und richtig behandeln; wirksame Hilfe ohne OP

Informationen zu Symptomen und zu sinnvollen Behandlungen von Lipödem, Cellulite und Wassereinlagerungen am Körper aufgrund von Durchblutungs- und Lymphabflussstörungen.



Long Covid und Chronisches Erschöpfungssyndrom lindern

Brackmann, Andrea; Jänicke, Katharina

3. Auflage – Stuttgart : Klett-Cotta, 2024. – 167 Seiten

Das Pacing-Selbsthilfebuch



Leiden Sie unter Erschöpfung und Atemnot? Fallen Ihnen schon kleine Aktivitäten wie Zähneputzen, Duschen oder Einkaufen schwer? Die Symptome, unter denen Long-Covid-Betroffene leiden, sind größtenteils identisch mit den Symptomen des Chronischen Fatigue Syndroms (ME/CFS). Mithilfe der *Pacing*-Methode, einer Technik des Energiemanagements, gelingt es Betroffenen, wieder mehr Lebensqualität zu gewinnen und ihren Alltag besser zu meistern. Zusätzlich bietet das Workbook mentale und psychologische Strategien zur Bewältigung der Erkrankung, wie z. B. Imaginations-Übungen und Tools zur seelischen Stärkung.

Medizin zwischen Patientenwohl und Ökonomisierung

Naegler, Heinz

Berlin : Medizinisch Wissenschaftliche Verlagsgesellschaft, 2018. - XV, 320

Seiten. - Illustrationen - 24.0 cm x 16.5 cm

Krankenhausärzte und Geschäftsführer im Interview

Stehen die Patienten im Krankenhaus wirklich mit ihren gesundheitlichen Sorgen im Mittelpunkt? Sind die Steigerungen der Fallzahlen und die Komplexitätsgrade von Erkrankungen nur auf medizinische Gründe zurückzuführen? Oder sind diese Entwicklungen Ausdruck eines „Ökonomisierungsprozesses“, in dem medizinische Indikationen mit wirtschaftlichen Interessen vermengt werden? Welchen Einfluss haben die Finanzierungs- und Steuerungskonzepte des Gesundheitssystems auf Inhalte und Charakter der Medizin in Krankenhäusern?



Mein großes Rückenbuch

Grönemeyer, Dietrich

1. Auflage - München : ZS, 2017. - 232 Seiten. - Illustrationen - 25 cm

Wie Sie Ihren Schmerz besiegen

Der Rücken, so Professor Grönemeyer, ist viel mehr als ein Körperteil. Er ist ein psychosomatisches Organ, über das wir noch immer zu wenig wissen. In seinem großen Rückenbuch gibt er den neuesten Stand der Forschung wieder, vermittelt Wissen und regt zur Selbsthilfe an.



Mein Herz & Meine Seele

Prof. Dr. med. Köllner, Volker; Dr. med. Langheim, Eike; Kleinschmidt, Judith

2. Auflage – Stuttgart: TRIAS, 2025. – 220 S.

Das Zusammenspiel von Psyche und Herz: Spannende Einblicke in die Psychokardiologie



Herz und Seele – gemeinsam gesund

Ihr Herz und Ihre Seele machen stets gemeinsame Sache – wussten Sie das? Eine Depression, Einsamkeit oder schlecht verarbeitete Traumata können das Risiko für einen Herzinfarkt ähnlich stark erhöhen wie klassische Risikofaktoren, z.B. das Rauchen. Umgekehrt kann auch ein krankes Herz Menschen in seelische Krisen stürzen.

Psychokardiologie verstehen: drei ausgewiesene Experten erklären, wie Körper und Psyche zusammenhängen, wie Herzerkrankungen entstehen und welche psychischen Faktoren dabei eine Rolle spielen.

Ganzheitlich behandeln: Selbstfürsorge und ein aktiver, bewegter Lebensstil sowie Verhaltenstherapie stärken nicht nur die Psyche, sondern auch das Herz.

Aktiv werden: mit Entspannungstechniken wie Progressiver Muskelentspannung und Übungen aus der Sport- und Bewegungstherapie lernen Sie, wie Sie Herz und Seele ganz praktisch etwas Gutes tun können.

Mit multipler Sklerose leben

Dangl, Herta

1., Auflage - Idstein : Schulz-Kirchner, 2012. - 72 S.,

Werden Sie zum Experten in eigener Sache - Ein Ratgeber für Betroffene, Angehörige und Fachleute



Modekrankheit ADHS

Schmidt, Hans- Reinhard

Frankfurt am Main : Mabuse-Verlag, 2018. - 475 Seiten. - Illustrationen - 21 cm x 14.8 cm

Eine kritische Aufsatzsammlung

ADHS - die Aufmerksamkeitsdefizit-Hyperaktivitätsstörung - ist angeblich in vielerlei Gehirnen, auf jeden Fall in aller Munde. Sie ist vermeintlich vererbt, unheilbar und betrifft nicht nur Kinder, sondern auch immer mehr Erwachsene. Das klingt erschreckend, aber eine gewaltige Allianz aus Medizin, Forschung und Pharmaindustrie verheißt Linderung. Mit der zunehmend einseitig-biologistischen Sicht und Behandlung der seelischen Nöte unserer Kinder entzieht sich die Gesellschaft ihrer Verantwortung, deren Bedürfnisse ernst zu nehmen - ein weithin ausgeblendeter Skandal. Offensichtlich hat man lieber kranke als unglückliche Kinder. Die Autoren, allesamt Mitglieder der 'Konferenz ADHS', klären nicht nur wissenschaftlich auf, sondern auch mit Humor und Satire, stets leicht lesbar, abwechslungsreich und unterhaltsam. Eine Fundgrube für Betroffene und 'Normalos'.



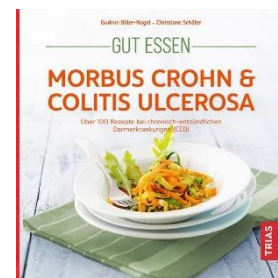
Morbus Crohn & Colitis ulcerosa

Biller- Nagel, Gudrun

4. Auflage - Stuttgart : TRIAS, 2021. - 137 Seiten. - Illustrationen, farbig

Gut essen: über 100 Rezepte bei chronisch-entzündlichen Darmerkrankungen (CED)

Wenn eine Darmerkrankung wie Morbus Crohn oder Colitis ulcerosa diagnostiziert wird, rückt die richtige Ernährung besonders in den Fokus und die Unsicherheit ist oft groß.



Natürlich & sicher – das Arbeitsheft

9., überarb. Aufl. - Stuttgart : TRIAS, 2012. - 165 S.. - Ill. (farb.), zahlr. graph. Darst. - 23 cm

Sichere Empfängnisregelung mit sensiplan ; mit Zyklusbeispielen von Pubertät bis Wechseljahre

Arbeits- und Trainingsbuch zu den Methoden der "Natürlichen Familienplanung" (NFP), seit über 30 Jahren von der Arbeitsgruppe NFP und ihrem bundesweiten Beraternetz praktiziert.



Neue Energie ohne Candida

Nesterenko, Sigrid

2., überarbeitete, erweiterte Auflage - Weinheim : Rainer Bloch Verlag, 2017. - 231 Seiten

Wie Sie den lästigen Candidapilz endgültig loswerden und ihre Lebensfreude zurückbekommen



Wer von Hefepilzen betroffen ist, hat in der Regel einen langen, mitunter auch jahrelangen, Leidensweg hinter sich. Man merkt, wie es gesundheitlich immer weiter bergab geht, aber es kann einfach niemand sagen, warum das so ist. Alle Therapien bleiben erfolglos, aber wie soll eine Therapie erfolgreich sein, wenn sie am Thema vorbei behandelt? Leider wird in der Mainstream-Medizin das Thema Candida viel zu selten ernst genommen. Und lässt man sich nicht auf andere medizinische Möglichkeiten ein, kann eine Candida-Infektion zu einer „never ending story“ werden, die nur ein Leben auf Sparflamme zulässt. Hefepilze sind hartnäckig und lassen sich nicht durch ein paar Pillen auf Dauer beseitigen. Stattdessen ist ein umfangreiches Therapiekonzept vonnöten, bei dem eine Ernährungsumstellung unverzichtbar ist. Auch eine Ursachenbeseitigung sowie eine Darmsanierung sind wichtige Bestandteile einer erfolgreichen und nachhaltigen Pilzbehandlung.

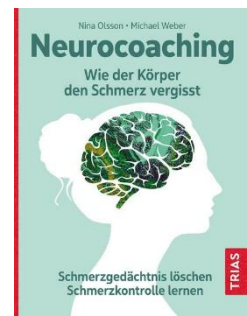
Neurocoaching

Olsson, Nina; Weber, Michael

1. Auflage - Stuttgart : TRIAS, 2023. - 116 Seiten. - Illustrationen, farbig - Höhe: 217 x Breite: 160, Gewicht: 290

Wie der Körper den Schmerz vergisst: Schmerzgedächtnis löschen, Schmerzkontrolle lernen

Ratgeber zum Neurocoaching: Mit dieser Methode soll das Schmerzgedächtnis gelöscht und Selbstkontrolle über den Schmerz gelernt werden.



Neustart für den Darm

Dr. med. Davis, William; Dr. Leibnitz, Kimiko

2. Auflage 2022 – München : riva – 400 Seiten

Die Dünndarmfehlbesiedlung SIBO erkennen, das Mikrobiom in Balance bringen und Reizdarmsyndrom, Übergewicht, Depressionen und weitere Beschwerden bekämpfen



Bauchschmerzen, Durchfall oder Verstopfung, aber auch Übergewicht, Schlafprobleme, Gelenkschmerzen und sogar Depressionen oder Angststörungen – all diese Erkrankungen können im Darm entstehen. Der Erfolgsautor Dr. med. William Davis deckt in diesem wegweisenden Ratgeber die Dünndarmfehlbesiedlung, auch SIBO (small intestinal bacterial overgrowth) genannt, als Ursache vieler Krankheiten auf. Er erklärt wissenschaftlich fundiert, wie sich unser Darmmikrobiom durch den modernen Lebensstil, übertriebene Hygiene und insbesondere durch industriell verarbeitete Nahrung so stark verändert hat, dass die Verbreitung von SIBO heute epidemische Ausmaße annimmt: Mittlerweile ist jeder Dritte betroffen. Und gleichzeitig ist SIBO eine der am meisten übersehenen und nicht diagnostizierten Erkrankungen.

Hier setzt Davis' 4-Wochen-Programm an, das auch 40 Rezepte einschließt: Der Experte zeigt auf, wie Sie SIBO erkennen, Ihr Mikrobiom neu programmieren und mit einfachen Techniken und Änderungen Ihres Lebensstils endlich gesund, schlank, fit und leistungsfähig werden.

Neustart für die Lunge

Ehlers, Martin

Originalausgabe, 1. Auflage - München : riva, 2022. - 224 Seiten. – Illustrationen

Wie Sie das lebenswichtige Organ reinigen, stärken und verjüngen - mit den besten Methoden für eine gesunde und widerstandsfähige Lunge

Nicht nur Menschen mit Lungenerkrankungen oder Atemwegsbeschwerden müssen sich um ihre Lunge kümmern - jeder sollte das lebenswichtige Organ pflegen. Unsere Lunge ist nahezu permanent und überall Gefahren ausgesetzt: Luftverschmutzung, Pollenflug, Hausstaub oder Viren wie Covid-19 setzen ihr zu und können schwere Erkrankungen hervorrufen. Und ist das Lungengewebe erst einmal verschmutzt oder sogar beschädigt, kann kein optimaler Gasaustausch mehr stattfinden und andere Organe wie Herz, Darm und Gehirn können nicht ausreichend mit notwendigen Stoffen versorgt werden. Wappnen Sie daher Ihre Lunge rechtzeitig gegen Krankheitserreger! Der Pneumologe Dr. Martin Ehlers stellt Ihnen zahlreiche effektive Methoden vor, mit denen Sie Ihre Lunge nicht nur reinigen, sondern vor allem kräftigen und schützen können. Er erklärt, wie Sie mit der richtigen Ernährung und Maßnahmen wie Saunagängen oder Klopf- und Atemtechniken, mit Dehn- und Kraftübungen.



Nicht ohne meine Wärmflasche

Liel, Martina

1. Auflage - Grünwald : Komplett-Media, 2017. - 224 S.

Leben mit Endometriose : Diagnostik, Therapie, ganzheitliche Ansätze

Die Endometriose gehört zu den häufigsten Frauenerkrankungen. Die Erkrankung ist eine der Hauptursachen für Unfruchtbarkeit. Oft wird die Endometriose erst sehr spät oder gar nicht diagnostiziert, obwohl sie das Leben in allen Bereichen, wie Partnerschaft, Sexualleben, Familienplanung und Beruf, massiv durch Symptome, wie heftige Schmerzen und chronische Erschöpfung, beeinträchtigt. Ihre eigene Erkrankung an Endometriose und ihr langjähriger Leidensweg veranlassten Martina Liel, zuerst einen Blog (www.endobay.de) und nun - unterstützt durch ärztliche Beratung - ein Buch zu schreiben. Sie will Betroffene auf deren Selbstheilungsweg begleiten und über die oftmals verharmloste und missverstandene Krankheit aufklären: Symptome, Diagnose, Ursachen, schulmedizinische und ganzheitliche Therapien, Begleiterkrankungen, Auswirkungen auf Psyche und Partnerschaft.



Patientenratgeber Kopfschmerzen und Migräne

Gaul, Charly; Totzeck, Andreas; Nicpon, Anja

1, 2012. - 114 S.



Ratgeber Reizdarmsyndrom

PD Dr. Goebel-Stengel, Miriam; Prof. Dr. Stengel, Andreas

1. Auflage – Berlin : Springer Berlin, 2022. – 172 Seiten

Behandlungsmöglichkeiten und was Sie selbst tun können

Ein Leben mit RDS ist gut möglich!



Das Reizdarmsyndrom (RDS) ist eine der häufigsten Volkskrankheiten. Circa 7-10% der Bevölkerung leiden an einem Reizdarmsyndrom. Das sind in Deutschland mehr als fünf Millionen Menschen. Das Reizdarmsyndrom (RDS, IBS) ist eine komplexe, funktionelle gastrointestinale Störung, gekennzeichnet durch chronische Bauchschmerzen und/oder veränderte Darmgewohnheiten. Obwohl das Reizdarmsyndrom so häufig ist, fühlen sich Patient:innen unzureichend informiert und behandelt. Die Lebensqualität der Betroffenen kann spürbar leiden. Ursachen und Auslöser des RDS sind noch nicht ausreichend geklärt.

Das Buch erläutert das Krankheitsbild und die Diagnostik. Ausführlich werden mögliche Therapieoptionen erklärt und wann diese besonders wirksam sind. Einflussfaktoren, wie z.B. Ernährung, Darmbakterien, psychische Belastungen und Stress, die ein Reizdarmsyndrom begünstigen, werden vorgestellt, und Betroffene erhalten viele Hinweise für den Alltag mit einem Reizdarmsyndrom. Das Buch orientiert sich an der aktuellen S3-Leitlinie Reizdarmsyndrom der DGVS sowie den klinischen und wissenschaftlichen Erfahrungen der beiden Autor:innen. Es richtet sich an Patient:innen, Angehörige und beratend Tätige, die mit dieser Patientengruppe arbeiten.

Reizmagen

Zika, Ulli

Wien ; Graz ; Klagenfurt : Kneipp Verlag Wien, 2018. - 127 Seiten. – Illustrationen

Schluss mit Gastritis, Sodbrennen, Magenschmerzen und Verdauungsproblemen



Verdauungsprobleme, vor allem auch rund um den Magen , gehören für viele Menschen zum Alltag. Mit den richtigen Nahrungsmitteln und schonenden Kochmethoden kann man aber wirksam gegensteuern Ernährungsexpertin Ulli Zika zeigt, wie schmackhaft das geht. Sie beleuchtet das Thema Reizmagen aus schulmedizinischer, aber vor allem auch aus ganzheitlicher Sicht, porträtiert hilfreiche Lebensmittel und Heilpflanzen und weiß, welche Formen der Zubereitung Magen & Co wirklich guttun. Eine Liste zu den Dos and Dont´s erleichtert den Überblick, der umfassende Praxisteil mit 60 Rezepten macht Appetit auf eine gesunde, magenschonende Küche.

Rheuma ist behandelbar

Gromnica- Ihle, Erika

Berlin : Springer, 2018. - XI, 261 Seiten. - Illustrationen - 24 cm x 16.8 cm

Ratgeber für Betroffene

Rheuma - was jetzt? Das Buch klärt verständlich auf, welche Formen es gibt, an welchen Symptomen die Krankheit zu erkennen ist und warum jemand erkrankt. Erfahren Sie, wie man Rheuma behandeln kann, was Ihnen hilft und was gut tut. Nach den ersten Anzeichen und der Diagnose des Arztes stellen sich dem Patienten viele Fragen, die dieses Buch beantwortet. Lassen Sie sich motivieren, mit der Krankheit leben zu lernen. So werden Sie sicher im Umgang mit Ihrem Körper und im Dialog mit Ihren Behandlern. Nehmen Sie Ihre Zukunft mit Rheuma selbst in die Hand.



Save your Heart

Dr. med. Hamm, Catharina

1. Auflage: München – dtv Verlagsgesellschaft, 2024 – 352 S.

Starte deinen Weg in ein herzgesundes Leben – Fokus Frauenherz – Mit 10-Punkte-Plan



Unser Herz schlägt unermüdlich, 100 000-mal am Tag. Frauenherzen sind kleiner als Männerherzen und schaffen es trotzdem, in der Schwangerschaft für zwei zu schlagen. Doch psychischer Stress, falsche Ernährung und fehlende Bewegung setzen ihnen stark zu. Und das kann fatal enden: Todesursache Nummer 1 bei Frauen sind Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Aber du könntest dein Risiko, um die Hälfte reduzieren und deine Lebenserwartung entscheidend steigern! Wie das geht, zeigt Dr. Catharina Hamm in diesem Buch. Mit medizinischen Fakten, persönlichen Erfahrungen und praktischen Tipps, erklärt sie, wie ein herzgesunder Longevity-Lifestyle aussehen kann und wann man am besten mit der Herzvorsorge anfängt. Spoiler: Zu früh gibt es nicht. Jetzt wäre gut.

Schmerz los werden

Gottschling, Sven

1. Auflage - Frankfurt/Main : Fischer Taschenbuch Verlag, 2020. - 269 Seiten -
Höhe: 190 x Breite: 125 x Stärke: 20, Gewicht: 230

Warum so viele Menschen unnötig leiden und was wirklich hilft

Schmerzen treiben Menschen in die Verzweiflung und schränken ihr Leben massiv ein. Dabei sind viele Schmerzen vermeidbar, zumindest aber in den allermeisten Fällen gut behandelbar. Schmerz ist nicht schicksalhaft! Niemand muss heutzutage mehr unerträgliche Schmerzen aufgrund einer Krebserkrankung oder nach einer Operation aushalten. Ebenso unnötig und skandalös ist es, dass es bei den meisten chronischen Schmerzerkrankungen, egal ob Rücken- Kopf- und Gelenke, oft Jahre dauert, bis die Betroffenen das erste Mal einem wirklichen Spezialisten, einem Schmerztherapeuten, vorgestellt werden. Der bekannte Schmerztherapeut und Palliativmediziner Sven Gottschling zeigt in diesem Buch, welche Möglichkeiten der Therapie es in der modernen Schmerzmedizin gibt, was sie leisten kann - und vor allem, wie Sie als Patient in den Genuss einer solchen Behandlung kommen können. Damit niemand mehr, egal wie jung oder alt und egal wie krank, unnötig leiden muss.



Schmerzen verlernen

Richter, Jutta

2011 - Berlin [u.a.] : Springer, 2011. - XIII, 155 S.. - zahlr. Ill., graph. Darst. - 24 cm

Die erfolgreichen Techniken der psychologischen Schmerzbewältigung ...

35 einfache Übungen und Techniken der psychologischen Schmerzbewältigung (u.a. Achtsamkeitsübungen, Aufmerksamkeitsumlenkung, Entspannungstechniken, Selbsthypnose) als Ergänzung oder Alternative zur herkömmlichen medizinischen Therapie.



Schuppenflechte

Mrowietz, Ulrich

4., aktualisierte Auflage - Basel [u.a.] : Karger, 2017. - VII, 100 Seiten. - Illustrationen - 20 cm

Was Sie schon immer über Psoriasis wissen wollten

Dieser Ratgeber zur Schuppenflechte erscheint mittlerweile in der vierten Auflage. Die Autoren, Prof. Dr. med. Ulrich Mrowietz und Prof. Dr. med. Gerhard Schmid-Ott, sind ausgewiesene Psoriasis-Experten und haben die Neuauflage sorgfältig überarbeitet und aktualisiert. Die Publikation wendet sich an Patienten mit Schuppenflechte, an Angehörige und alle, die mehr über die Erkrankung, den Umgang damit, die seelischen Folgen für Betroffene und vor allem über die Behandlungsmöglichkeiten wissen möchten. Seit Erscheinen der dritten Auflage vor 5 Jahren sind etliche neue Medikamente zur Therapie vor allem der mittelschweren bis schweren Psoriasis zugelassen worden. Diese Entwicklung wird in der Neuauflage berücksichtigt. Außerdem gehen die Autoren ausführlich auf neue Erkenntnisse zur Entstehung, den Auslösern und Risikofaktoren der Erkrankung - wie z.B. Rauchen und Übergewicht - ein. Das Buch stellt die komplexen Zusammenhänge und das aktuelle Wissen um die Schuppenflechte in verständlicher Sprache dar und zählt mittlerweile zu den Standardwerken unter den Ratgebern zum Thema Schuppenflechte.



Schwerhörigkeit und Hörgeräte

Hamann, Karl- Friedrich; Hamann, Katrin

2., aktualisierte und erg. Aufl. - München : Zuckschwerdt, 2012. - XII, 98 S. - 19 cm

125 Fragen und Antworten

Dieser Ratgeber erklärt, was durch Hörgeräte heute möglich ist, und weshalb es gerade auch bei Kindern wichtig ist, dass sie gut hören. 125 Fragen und Antworten zum Ohr, zum Hören, zu den Untersuchungsmethoden, den Erkrankungen und zu der Versorgung mit Hörgeräten. Die Auswahl der Fragen orientiert sich an der täglichen Praxis eines HNO-Arztes, die Antworten sind klar und gut verständlich. Erklärende Abbildungen, ein ausklappbares Ohr und ein Hörtest ergänzen das Buch.



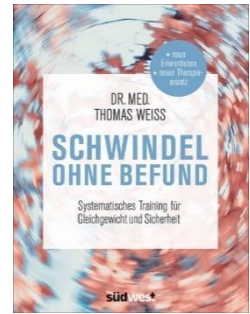
Schwindel, ohne Befund

Weiß, Thomas

1. Auflage - München : Südwest, 2017. - 205 Seiten. - Illustrationen - 22 cm

Systematisches Training für Gleichgewicht und Sicherheit

Ratgeber sowohl zu Schwindel mit als auch ohne organischen Befund:
Entstehung, Symptomatik, Behandlungsmöglichkeiten, Training gegen Schwindel,
Verhaltensratschläge. Mit Einführung in die Funktion unserer
Gleichgewichtsregulation.



Selbsthilfe bei Long Covid

Barizien, Nicolas; Uzan Laurent

1. Auflage - München : riva, 2022. - 224 Seiten. – Illustratione

Das 8-Wochen-Programm gegen Müdigkeit, Geschmacksverlust, Kurzatmigkeit
und Brain Fog in Folge einer Corona-Infektion.

Die Symptomatik bei Long-Covid kann durch aktives Üben und Handeln in 8
Wochen verbessert werden, so die These der Autoren (Sportärzte, Journalistin).
Reha-Programm für zu Hause mit vielen Anregungen und Übungsprogrammen zur Linderung von
Brain-Fog, Müdigkeit, Kurzatmigkeit und Geschmacksverlust.



Sind Sie hochsensibel?

Aron, Elaine N.

12. Auflage - Heidelberg : mvv, 2018. - 369 Seiten - 21 cm

Wie Sie Ihre Empfindsamkeit erkennen, verstehen und nutzen

Wie nehmen Sie Ihre Welt wahr? Beeinträchtigen Lärm, Gerüche oder Stress Ihr
Wohlbefinden? Haben Sie eine reiche Vorstellungskraft und lebendige Träume? Spüren Sie
Feinheiten in Ihrer Umgebung auf und können Sie sich auf Ihre Intuition verlassen? Wenn Sie diese
Fragen mit "ja" beantworten, dann sind Sie wahrscheinlich hochsensibel und äußerst feinfühlig in der
Wahrnehmung äußerer Eindrücke. Hochsensible Menschen stoßen im Alltag jedoch auf viele
Schwierigkeiten und werden oft fälschlicherweise als schüchtern stigmatisiert.



Singen bei Demenz

de Lint, Maartje; Pank, Friederike

Berlin : Springer Berlin, 2024. – 76 Seiten

Mehr Lebensqualität für Menschen mit Demenz und ihre Angehörigen

Singen wirkt vitalisierend und unmittelbar. Es löst Spannungen im Körper, sodass Emotionen wieder frei fließen können und verringert Stress und Angst. Singen aktiviert auch Bereiche im Gehirn, die durch Demenz beeinträchtigt sind. Die von Opernsängerin Maartje de Lint im Austausch mit Wissenschaftlern aus Geriatrie und Psychologie entwickelte Brain Awakening Singing Education

(BASE) Methode nutzt dieses Potential, um Menschen mit Demenz durch gemeinsames Singen zu mehr Lebensqualität zu verhelfen.

Das Buch geht der BASE-Methode aus neurowissenschaftlicher und sozialpsychologischer Perspektive auf den Grund. Gleichzeitig lädt es dazu ein, anhand von Interviews und Erzählungen emotional in die Erfahrungswelt von Betroffenen und Angehörige einzutauchen. Abgerundet wird das Werk mit einfach zu adaptierenden methodischen Anleitungen, die das Singen auch für die Anwendung zuhause, im Verein oder in der Pflegeeinrichtung zugänglich machen. Es richtet sich an alle Personen, die mit Demenzpatienten als Ärzte, Betreuer, Pflegepersonen oder Angehörige zu tun haben, sowie an Theater, Konzerthäuser und Kultureinrichtungen, die Angebote für Menschen mit Demenz in ihren Spielplan aufnehmen möchten.



Umgang mit Ärzten

Tschachler, Elisabeth

Stand: März 2013 - Wien : Verein für Konsumenteninformation, 2013. - 132 S.

Den richtigen Arzt finden : Diagnose, Therapie, Infos im Web : Arztgespräch, Krankenhaus, Patientenrechte



Wechselwirkungen zwischen Arzneimitteln und Lebensmitteln

Smollich, Martin; Podlogar, Julia

1. Auflage - Stuttgart : Wissenschaftliche Verlagsgesellschaft Stuttgart, 2016. - 120 Seiten

Wechselwirkungen zwischen Arzneimitteln und Lebensmitteln können klinisch ebenso relevant sein wie Wechselwirkungen zwischen einzelnen Arzneistoffen. Bereits eine einzige Mahlzeit enthält mehrere Hundert potenziell interagierende Verbindungen, was im Einzelfall über Erfolg oder Misserfolg einer Therapie entscheiden kann. Die daraus resultierenden, teilweise gravierenden Risiken sind vielen Ärzten und Apothekern sowie den meisten Patienten unbekannt.



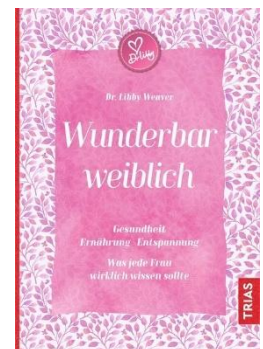
Wunderbar weiblich

Weaver, Libby

Stuttgart : TRIAS, 2018. - 307 Seiten. - Illustrationen - 25 cm

Gesundheit, Ernährung, Entspannung : was jede Frau wirklich wissen sollte

Knapp und anschaulich erläutert die australische Biochemikerin und Ernährungswissenschaftlerin Basiswissen zu natürlicher Ernährung, gesunder Lebensführung und psychischer Ausgeglichenheit. Eine anregende, ansprechend illustrierte Einladung, Defizite des eigenen Lebensstils zu erkennen.



Aktiv leben gegen Krebs

Schoenberg, Michael H.

1. Auflage - München : Piper, 2016. - 349 Seiten.

Heilungschancen und Lebensqualität verbessern durch Bewegung, Ernährung und eine stabile Psyche.

Viele Patienten leiden nach beendeter Krebstherapie weiterhin an schweren Begleit- und Folgeerkrankungen. Der Autor stellt hier ein wissenschaftlich fundiertes Programm zur Verbesserung der Heilungschancen vor, dass auf ausgewogener Bewegung, Ernährung und Psychotherapie beruht.



Antwort auf 100 Fragen zum Thema Krebs

Schneider, Anne Schlaaf und Dr. Gerhard

2. Ausgabe - München : Bayer. Klimaforschungsverbund, 2013. - 134 S.

Informationen für Patienten, Angehörige und alle Interessierten zum Thema Krebs Dieser Ratgeber gibt Antworten auf häufig gestellte Frage: Krebs - was ist das? Wachsen meine Haare wieder? Gibt es Brustkrebs auch bei Männern? Was ist eine Strahlentherapie? Ist Stress für Krebs verantwortlich?



Brustkrebs

Beck, Teelke; Brenneisen, Irene

Leipzig : Buch-Verl. für die Frau, 2014. - 207 S. - 21 cm

Der aktive Weg durch die Erkrankung

Die Schweizer Fachärztin Beck und die Onkologie-Pflegefachfrau Brenneisen bieten einen Überblick über Diagnose und Therapie von Brustkrebserkrankungen und widmen sich den häufigsten Fragen betroffener Frauen.



Chemotherapie – verstehen und annehmen

Schneider, Anne Schlaaf und Dr. Gerhard

2. Auflage - München : Bayer. Klimaforschungsverbund, 2013. - 70 S.

Ist die Mitteilung der Diagnose "Krebs" nicht schon schlimm genug? Wenn aber diese Mitteilung mit dem Wort "Chemotherapie" verknüpft wird, ruft das bei vielen Betroffenen und Angehörigen Ängste hervor, die eine zusätzliche seelische Belastung darstellen. Mit dem Begriff "Chemotherapie" sind zahlreiche Vorurteile verknüpft, die das Annehmen einer Chemotherapie schwer machen und häufig skeptisch stimmen. Viel zu wenig ist bekannt, dass viele Menschen, die an Krebs erkrankt waren, ihr Leben einer Chemotherapie verdanken. Dies ist den großen Fortschritten der klinischen Krebsforschung der letzten Jahre zu verdanken. Diese Informationsbroschüre vermittelt das nötige Grundwissen und gibt Antworten auf häufig gestellte Fragen: Was ist Krebs? Welche Behandlungsmöglichkeiten gibt es? Warum Chemotherapie? Wie wirkt Chemotherapie? Welche Nebenwirkungen hat die Chemotherapie? Fatigue - was ist das und wie wird es behandelt?

Diagnose Brustkrebs

Buess- Kovacs, Heike

Hannover : Schlütersche, 2013. - 144 Seiten. - zahlr. Ill. (farb.) - 21 cm

Das ist jetzt wichtig; wie geht es weiter? Alle Chancen nutzen

Erstinformation über medizinische Behandlungen, psychologische Hilfsangebote sowie Selbsthilfe-Tipps im Rahmen ganzheitlicher Ansätze nach der der schockierenden Diagnose, mit der jede neunte Frau konfrontiert ist.



Diagnose Krebs – das Überlebensbuch für die Seele

Grigelat, Angela

Originalausgabe - München : Ariston, 2021. - 288 Seiten

Diagnose Krebs - das Überlebensbuch für die Seele

Mutmachendes Buch zur psychischen Bewältigung einer Krebserkrankung für Betroffene und Angehörige. Begleitung und Hilfe im Umgang mit Ängsten, Erschöpfung und Stress und Stärkung der eigenen Kräfte und Fähigkeiten.



Drei Monate

Burkhardt, Susanne

Norderstedt : Books on Demand, 2016. - 204 S.

Wie ich alle Prognosen in den Wind schlug und mit Humor und Geduld die Statistik der Onkologie zum Wanken brachte



Gut durch die Krebstherapie: Von Abwehrschwäche bis Zahnfleischbluten

Beuth, Josef

2., überarbeitete Auflage - Heidelberg : Haug, 2011. - 192 S.



Ihre Rechte bei Diagnose Krebs

Lammel-Müller, Helga

Bearbeitungsstand: Mai 2017 - Regensburg : Walhalla, 2017. - 224 Seiten

Antragstellungen und Leistungen, Informationen und praktische Tipps

Der Ratgeber Ihre Rechte bei Diagnose Krebs bietet Betroffenen und Angehörigen wertvolle Informationen, die in Verbindung mit Muster-Checklisten helfen, wichtige Termine bei Ärzten vorzubereiten und Anträge bei Krankenkassen und Behörden richtig zu stellen. Verständlich und einfühlsam vermittelt die Autorin hilfreiche Informationen: Praktische Tipps für die Krebsbehandlung Zuzahlungsbefreiung und Krankentransport Anschlussheilbehandlung und Rehabilitation Finanzierung des Lebensunterhalts Schwerbehinderung Erwerbsminderungsrente Rückkehr in den Beruf



Ihre Rechte bei Diagnose Krebs

Lammel-Müller, Helga

3., aktualisierte Auflage – Regensburg : Walhalla, 2024. – 227 Seiten

Antragstellungen und Leistungen; Informationen und praktische Tipps

Ansprüche und Hilfestellungen

Die Diagnose Krebs kann jeden treffen. Wer diese Diagnose erhält, befindet sich erst einmal in einer Schocksituation. Dieser Ratgeber bietet Betroffenen und Angehörigen wertvolle Informationen, die in Verbindung mit Muster-Checklisten helfen, wichtige Termine bei Ärzten vorzubereiten sowie Anträge bei Krankenkassen und Behörden richtig zu stellen.

Verständlich und einfühlsam vermittelt die Autorin hilfreiche Informationen:

Praktische Tipps für die Krebsbehandlung
Zuzahlungsbefreiung und Krankentransport
Anschlussheilbehandlung und Rehabilitation
Finanzierung des Lebensunterhalts (Krankengeld, Bürgergeld)
Schwerbehinderung
Erwerbsminderungsrente
Rückkehr in den Beruf



Krebs

Bleif, Martin

Stuttgart : Klett-Cotta, 2013. - 528 S.. - Ill., graph. Darst.

Die unsterbliche Krankheit

Der Krebstod seiner Frau gab dem Onkologen den Anstoß zu diesem Ratgeber, der persönliche Schilderungen verbindet mit Informationen und Hilfen zu allen relevanten Themen der Krebserkrankung.



Wie ernähre ich mich bei Krebs?

Krause- Fabricius, Gisela

Verbraucherzentrale NRW, 2019. - 224 S.

Was nützt, was nicht - praktische Hilfen für den Alltag.

Mit der richtigen Ernährung die Lebensqualität verbessern Dieser Ratgeber begleitet Sie und Ihre Angehörigen durch die kräftezehrende Zeit einer Krebserkrankung. Er erklärt, wie wichtig bewusstes Essen und Trinken während der Erkrankung ist, und zeigt Wege auf, wie sich die zahlreichen Nebenwirkungen lindern lassen und der Heilungsprozess gefördert wird. Mit unseren konkreten Ratschlägen können Sie Ihre Lebensqualität in dieser schwierigen Phase deutlich verbessern. Sie erfahren im Detail: - wie Ernährung Ihre Genesung begleitend unterstützen kann, - wie Sie unsinnige oder gar gefährliche "Krebsdiäten" von hilfreichen Ernährungstipps unterscheiden, - was Sie bei Beschwerden durch Chemo-, Strahlen- und Antihormontherapie für sich tun können, - was Ihnen nach Operationen und bei Müdigkeit und Depressionen hilft. Mit vielen übersichtlichen Infokästen und nützlichen Tabellen.



Wundermittel gegen Krebs?

Clausen, Angela

Düsseldorf : Verbraucherzentrale NRW, 2012. - 150 S.. - Ill.

Nahrungsergänzungsmittel auf dem Prüfstand

Verbraucherorientierter Ratgeber zu Möglichkeiten und Grenzen von Nahrungsergänzungsmitteln in der Krebserkrankung.



Aber ich habe doch so viel für dich getan!

Lingner, Ina

2. Auflage - Norderstedt : Books on Demand GmbH, 2018. - 179 Seiten

Schluss mit emotionaler Erpressung

Emotionale Erpressung - davon ist die Rede, wenn jemand negative Gefühle bei dir erzeugt und dich darüber manipuliert. Das Ziel? Du sollst dich so verhalten, wie es dein Gegenüber wünscht. Du sollst Dinge tun oder nicht tun, auf etwas verzichten, etwas aufgeben, das dir am Herzen liegt. Die Rede ist von Angstgefühlen, von Scham- oder Schuldgefühlen, von Abwertung deiner Person und von der Zerstörung deines Selbstbewusstseins. Wer in seiner Beziehung von emotionaler Erpressung betroffen ist, zweifelt häufig an seiner eigenen Wahrnehmung, fühlt sich unter Druck gesetzt, fürchtet sich vor emotionalen Ausbrüchen des Partners, versucht stets, es dem Anderen recht zu machen. Konflikte werden vermieden. Opfer emotionaler Erpressung geben ständig nach, stellen ihre Bedürfnisse hinter denen des Partners zurück, fühlen sich hilflos ausgeliefert und werden oft regelrecht krank durch diese Umstände. Viele Opfer emotionaler Erpressung leiden an psychosomatischen Erkrankungen oder an schweren Depressionen - und wissen nicht einmal, warum das so ist. Emotionale Erpressung ist ein Muster, das den meisten Menschen vertraut ist, weil sie dieses schon aus ihrer Kindheit kennen. Daher muss man erst einmal bewusst erkennen, was da passiert - und in welchen Formen emotionale Erpressung daherkommen kann. Welche das sind, erfährst du in diesem Ratgeber. Ebenso zeige ich dir, wie du dich am effektivsten dagegen zur Wehr setzt.



Achterbahn der Gefühle

Bock, Thomas

4., überarbeitete Auflage - Köln : Balance buch + medien verlag, 2018. - 211 Seiten - 21.5 cm x 14 cm

Mit Manie und Depression leben lernen

Dieser Ratgeber beschreibt die Lebensgefühle von Menschen mit manisch-depressiven, auch bipolar genannten Störungen, und macht sie für Außenstehende verständlich. Er hilft Betroffenen, Ordnung in die Wahrnehmung eigener Stimmungsschwankungen zu bringen und zeigt anhand von Fallbeispielen verschiedene Verläufe sowie die dahinterstehenden Konflikte und Lösungsmöglichkeiten. Das Buch richtet sich in erster Linie an Betroffene, es ist aber auch hilfreich für Angehörige, das Leben zwischen den Extremen gelassener zu nehmen.



Auch alte Wunden können heilen

Charf, Dami

München : Kösel, 2018. - 285 Seiten - 22 cm

Wie Verletzungen aus der Kindheit unser Leben bestimmen und wie wir uns davon lösen können

Die Traumatherapeutin und Begründerin einer radikal bindungs- und körperorientierten Psychotherapiemethode zeigt anhand neurowissenschaftlicher und praktischer Forschungsergebnisse, wie Entwicklungstrauma in der Kindheit entstehen und ein erfülltes Leben verhindern.



Autismus, Trauma und Bewältigung

Wilczek, Brit

1. Auflage – Stuttgart : Kohlhammer, 2024. – 221 Seiten

Grundlagen für die psychotherapeutische Praxis

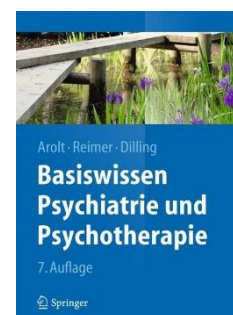
Erscheinungsbild und Aspekte des Erlebens von Autismus und Trauma weisen oft starke Ähnlichkeiten auf. Dabei sind Traumata nicht, wie früher angenommen, ursächlich für Autismus. Vielmehr birgt die autistische Grundstruktur ein erhöhtes Risiko für traumatische Erfahrungen, wie neuro- und entwicklungspsychologische Zusammenhänge und Erfahrungsberichte Betroffener deutlich machen. In der Psychiatrie und Psychotherapie sind autistische Besonderheiten der Wahrnehmung und des Erlebens bislang aber kaum bekannt, was häufig zu Fehldiagnosen und dem Scheitern therapeutischer Zusammenarbeit führt. Eine wirksame Psychotherapie traumatisierter Menschen im Autismus-Spektrum ist jedoch möglich, wenn die besonderen Herausforderungen, die spezifischen Bewältigungsstrategien sowie die oft besondere Resilienz der Klienten gewürdigt und in die Therapie einbezogen werden.



Basiswissen Psychiatrie und Psychotherapie

Arolt, Volker; Reimer, Christian; Dilling, Horst

7., bearb. Auflage 2011 - Köln : Springer, 2011. - 516 S.



Befreie dein Herz – liebe deine Schatten

Hamann, Frauke

Leipzig : Amazon, 2014. - 154 S.

Frei, selbstbestimmt und glücklich leben



Beziehungsgeschichten

Pawlowski, Eckhard

Books on Demand GmbH, 2017. - 340 S.

Wie das Leben tatsächlich ist, haben wir alle nicht gelernt (Lutz Dieter Schwede)



Bin ich schon depressiv, oder ist das noch das Leben?

Rater, Till

Originalausgabe - Hamburg: Rowohlt Polaris, 2021. - 126 Seiten

Selbsterfahrungsbericht eines Journalisten und Krimiautors (Jahrgang 1969), in dem er sich mit seiner langjährigen mittelschweren Depression auseinandersetzt und ergründet, was ihn so lange gehindert hat, sie zu akzeptieren, Medikamente einzunehmen und eine tiefenpsychologische Therapie zu beginnen.



Bin ich traumatisiert?

König, Verena

6. Auflage - München : GU, 2022. - 256 Seiten. - Illustrationen, schwarz-weiß - Höhe: 213 x Breite: 138 x Stärke: 22, Gewicht: 347

Wie wir die immer gleichen Problemschleifen verlassen

Die langerfahrene Traumatherapeutin mit eigener Praxis im Odenwald, die auch Onlinekurse anbietet, schildert anschaulich und aussagekräftig die Entstehung von Traumata sowie die kurz- und langfristigen Folgen einer unerkannten Traumatisierung. Mit Inspirationen und Übungen zur Selbsthilfe.



Borderline: Der Ratgeber für Patienten und Angehörige

Schneider, Frank

1. Aufl. - München u.a. : Herbig, 2013. - 208 S.

Erkennen – Verstehen - Helfen



Burnout kommt nicht nur vom Stress

Prieß, Mirriam

München : Südwest, 2013. - 179 S.. - graph. Darst. - 22 cm

Warum wir wirklich ausbrennen - und wie wir zu uns selbst zurückfinden

Ein Ratgeber, der sowohl die tieferen Ursachen des Burn-outs aufarbeitet, als auch Hilfen anbietet zur Überwindung der Diskrepanzen zwischen äußeren Stressoren und innerer Befindlichkeit.



Das Unsichtbare hinter dem Sichtbaren

Schubert, Christian; Singer, Magdalena

1. Auflage - Norderstedt : Books on Demand, 2020. - 296 Seiten - Höhe: 215 x Breite: 135 x Stärke: 18, Gewicht: 404

Gesundheit und Krankheit neu denken : Perspektiven der Psychoneuroimmunologie



Gesundheit und Krankheit neu denken Unsere Medizin ist stark körperorientiert, obwohl auch Gedanken und Gefühle bei der Entstehung von Krankheiten eine enorme Rolle spielen. Dies belegt eindrucksvoll die Disziplin der Psychoneuroimmunologie (PNI). Doch wie können wir dieses Zusammenspiel zwischen Seele und Körper, zwischen Unsichtbarem und Sichtbarem besser verstehen? Diese Frage beleuchten 12 namhafte Expertinnen und Experten aus verschiedenen Perspektiven. Der Band versammelt Beiträge aus Fachbereichen wie der Psychoneuroimmunologie, der Psychoanalyse, der Bindungsforschung, der Naturheilkunde bis zur Musikwissenschaft. Und das Fazit ist eindeutig: Wir müssen Gesundheit und Krankheit völlig neu denken.

Das war's

Döring, Dorothee

1. Auflage - Trier : Paulinus, 2018. - 164 Seiten - 21 cm, 230 g

Wenn erwachsene Kinder den Kontakt zu ihren Eltern abbrechen

Wenn sich Kinder von ihren Eltern lossagen, verstößt das gegen eine Art Lebensgesetz. Von Freunden, Geschäfts- oder Ehepartnern kann man sich trennen, aber doch nicht von den Eltern. Dass Vater und Mutter zu „ehren“ sind, ist schließlich ein christliches Gebot. Trotzdem kommt es in unserer Zeit immer häufiger vor, dass Kinder den Kontakt zu ihren Eltern abbrechen und von ihnen nichts mehr wissen wollen. Das ist für betroffene Eltern ein Schock, eine schmerzhaft Erfahrung und darüber hinaus ein doppelter Verlust, wenn sie durch den Kontaktabbruch ihrer Kinder auch ihre Enkelkinder verlieren. Der Ratgeber zeigt die vielfältigen Ursachen für Kontaktabbrüche der Kinder, die zur „Sendepause zwischen den Generationen“ führen.



Dein Weg zur Selbstliebe

Betz, Robert

2. Auflage - München : Gräfe und Unzer, 2016. - 144 S.

Mit dem Mut zur Veränderung deine Wahrheit leben

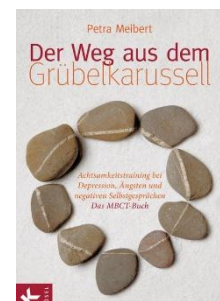


Der Weg aus dem Grübelkarussell

Meibert, Petra

München : Kösel, 2014. - 159 S.

Achtsamkeitstraining bei Depressionen, Ängsten und negativen Selbstgesprächen ; Das MBCT-Buch



Die Autistinnen

Törnvall, Clara; Granz, Hanna

1. Auflage – München : Hanser Berlin, 2024. – 237 S.

Clara Törnvals Essay über Autismus bei Frauen ist ein eindringliches, persönliches Buch über die Gefahr von Fehldiagnosen bei Frauen in Medizin und Psychiatrie. „Ich habe Probleme mit Blickkontakt. Ich kann weder Mimik deuten noch zwischen den Zeilen lesen. Da ist eine permanente Angst und lähmende Müdigkeit.“ Clara Törnvall wusste schon immer, dass etwas mit ihr nicht stimmt, doch erst mit 42 Jahren erhält sie die Diagnose. Sie ist Autistin? Sind das nicht eher sozial inkompatible Männer mit Inselbegabung? In „Die Autistinnen“ erkundet sie, warum es insbesondere bei Frauen oft zu Fehldiagnosen kommt und wer wirklich hinter der mythisch aufgeladenen Figur der Autistin steht. Dabei stößt sie unverhofft auf eigene Idole wie Beatrix Potter, Greta Thunberg und Virginia Woolf. Ein eindringlicher, überraschender und persönlicher Text, der unsere Auffassung von Normalität infrage stellt



Die revolutionäre Kraft des Fühlens

Sanchez, Maria

1. Auflage - München : Gräfe und Unzer, 2019. - 207 Seiten. - Illustrationen - 13,5 cm

Wie unsere Emotionen uns befreien

Das "innere Kind" spielt eine große Rolle, wenn unsere Emotionen das Handeln bestimmen und der Verstand aussetzt. Es gilt, sich mit ihnen zu verbünden. Viele Beispiele und Übungen unterstützen darin, sich seine Emotionen bewusst zu machen und diese positiv zu nutzen.



Flucht und Trauma

Baer, Udo; Frick- Baer, Gabriele

1. Auflage - Gütersloh : Gütersloher Verlagshaus, 2016. - 223 S. - 22 cm

Wie wir traumatisierten Flüchtlingen wirksam helfen können

Die Therapeuten, selbst in der Hilfe für traumatisierte Flüchtlinge engagiert, stellen zum einen den Verlauf und die Folgen der Traumatisierungen dar und zeigen zum anderen Helfern und Therapeuten, wie sie professionell und empathisch auf ihre Klientel eingehen können.

Udo Baer | Gabriele Frick-Baer

Flucht und Trauma

Wie wir traumatisierten Flüchtlingen wirksam helfen können



Grundformen der Angst

Riemann, Fritz

36. Aufl. - München : Reinhardt, 2003. - 212 S.

Eine tiefenpsychologische Studie



Heile deinen wunden Punkte

Tepperwein, Kurt

Originalausgabe, 1. Auflage - München : mvg-Verlag, 2018. - 111 Seiten

Seelische Verletzungen verstehen und heilen



Hochfunktionale Depression. Das übersehene Leiden

Hildebrandt, Michelle

1. Auflage – Stuttgart : Hirzel, 2024. – 199 S.

Ein Aufklärungsbuch



Ich bleib so scheiße wie ich bin

Niazi-Shahabi, Rebecca

Original-Ausgabe - München [u.a.] : Piper, 2013. - 254 Seiten

Lockerlassen und mehr vom Leben haben

Dieser Titel richtet sich gegen das Diktat der Leistungs- und "Du-schaffst-es"-Ermutigungskultur. Aus der Freiheit, sein Leben zu gestalten, ist ein Zwang geworden. Die Autorin zeigt augenzwinkernd und manchmal provozierend die Fallen des Selbstverbesserungswahns auf.



Ich hasse dich – verlass mich nicht

Kreisman, Jerold J

Komplett aktualisiert und erweitert - München : Kösel, 2022. - 416 Seiten. - Illustrationen, schwarz-weiß - 22 cm

Die schwarzweiße Welt der Borderline-Persönlichkeit

Fundiert und verständlich erklärt der führende Experte Jerold J. Kreisman zusammen mit Hal Straus anhand zahlreicher Fallbeispiele, wie das Borderline-Syndrom entsteht, wie es sich auf Betroffene und Angehörige auswirkt und wie man damit umgeht. Dabei enthält dieses erneut komplett überarbeitete und aktualisierte Standardwerk die neuesten Forschungsergebnisse und weiterentwickelte Therapieansätze. Von Borderline Betroffene, die früher als unheilbar galten, haben heute eine echte Chance, gut damit zu leben.



Ich ist manchmal ein anderer

Winkler, Cordt

Originalausgabe, 1. Auflage - München : Goldmann, 2019. - 235 Seiten - 19 cm

Mein Leben ist manchmal ein anderer

Autobiografische Schilderung des Lebens mit Schizophrenie, sowohl als Angehöriger, als auch als selbst Betroffener. Mit vielen Informationen zur Krankheit.



Liebeskummer lohnt sich doch

Krishnananda

5., überarb. Aufl. : Koregaon, 2003. - 293 S.

Co-Abhängigkeit in der Beziehung und die Ängste des Inneren Kindes



Männer weinen nicht: Depressionen bei Männern

Löffler, Constanze; Wagner, Beate; Wolfersdorf, Prof. Dr. mrd. h.c. Manfred

Anzeichen erkennen, Symptome behandeln, Betroffene unterstützen



Minusgefühle

Seelig, Jana

3. Auflage - München ; Berlin ; Zürich : Piper, 2019. - 221 Seiten - 22 cm

Zusätzliches Online-Angebot unter www.piper.de/depression und mit QR-Code über Handy abrufbar. - Hier auch später erschienene, unveränderte Nachdrucke

Jana Seelig hat im Netz herausgebrüllt, was es heißt, depressiv zu sein, und ist damit zu einer starken Stimme vieler Betroffener geworden. In «Minusgefühle» beschreibt sie ihre Niederlagen, ihre Chancen, ihre Traurigkeit und ihren ständigen Kampf gegen die Krankheit. Sie erzählt, was man fühlt, wenn man nichts fühlt. Davon, wie es ist, wenn man alles Mögliche versucht, um überhaupt etwas fühlen zu können: Alkohol, Sex, Drogen - der Versuch, so viel es geht zu leben, kostet sie genau so viel Kraft wie die vielen Erklärungen für Nichtbetroffene. Sprachmächtig und kompromisslos schreibt sie über die Depression, die ein Teil ihres Lebens ist - aber ihr Leben nicht mehr bestimmt.



Morgen ist leider auch noch ein Tag: Irgendwie hatte ich von meiner Depression mehr erwartet
Katze, Tobi

Reinbek bei Hamburg : Rowohlt-Taschenbuch-Verlag, 2015. – 249 S.

Der 1971 geborene Kabarettist und Autor diverser Kurzgeschichten, Essays, Gedichte und Drehbücher schreibt über sein Leben mit der Diagnose Depression. Amüsant, direkt und unverkrampft erzählt er von seiner Krankheit.



Narzissmus in Beziehungen

Ambrosius, Sigmund

BoD, 2022. - 143 Seiten

Soforthilfe für Betroffene

Mit diesen 117 Warnzeichen und Methoden erkennen Sie einen Narzissten, befreien sich aus der toxischen Partnerschaft und finden echte Liebe.

Panikattacken und andere Angststörungen loswerden

Bernhardt, Klaus

München : Ariston, 2017. - 208 Seiten

Wie die Hirnforschung hilft, Angst und Panik für immer zu besiegen

Der Angstexperte Klaus Bernhardt stellt die hierzulande gängigen Therapieformen gegen Angst auf den Prüfstand und gleicht sie mit den Erkenntnissen der modernen Hirnforschung ab. Sein Ergebnis ist ernüchternd: Die meisten dieser Therapieformen sind seit Jahrzehnten veraltet und neurowissenschaftlich nicht mehr haltbar. Mit seiner Methode stellt er eine völlig neue Art der Angsttherapie vor, die die Verarbeitungsprozesse unseres Gehirns gezielt nutzt, um Angst- und Panikpatienten schnell wieder in ein normales Leben zurückzuführen. Einer bemerkenswert hohen Zahl seiner Patienten hat er mit diesen Übungen und Techniken bereits nach wenigen Wochen die Rückkehr in ein angstfreies Leben ermöglicht.



Psychotherapie von und für Menschen mit Behinderung

Dorrmann, Wolfram; Möslers, Thomas; Rose, Andreas; Poppek, Sandra; Kemper, Johannes

Tübingen : Psychotherapie-Verlag, 2019. - 222 Seiten. – Illustrationen

Durch Inklusion und Teilhabe wurde in den letzten Jahren das Thema Behinderung verstärkt ins Blickfeld gerückt und ist nun auch in der Psychotherapie aktuell geworden. Mit diesem Buch erhalten Sie einen Überblick: Die AutorInnen beschreiben die Möglichkeiten der psychotherapeutischen Behandlung von Menschen mit Behinderungen. Sie verfügen nicht nur über eine große Praxiserfahrung, sie wissen auch sehr gut, wovon sie sprechen, weil einige von ihnen selbst betroffen sind. Sie wollen Mut machen und zeigen, dass man auch mit Behinderung in diesem interessanten Beruf sehr gut arbeiten und darüber hinaus den KollegInnen die Scheu nehmen kann, PatientInnen mit Behinderungen zu behandeln. Detailliert wird geschildert, wie individuelle Grenzen ausgelotet und therapeutische Flexibilität erreicht werden können. Die Lektüre ist ein Gewinn für alle, die in diesem Bereich arbeiten oder wissen wollen, wie ein besseres Leben gelingen kann.



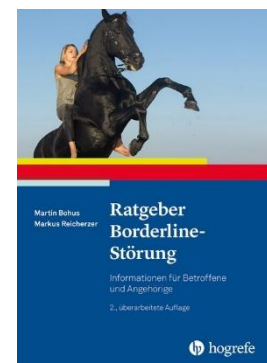
Ratgeber Borderline - Störung

Bohus, Martin

2., überarbeitete Auflage - Göttingen [u.a.] : Verlag f. Psychologie Hogrefe, 2020. - 138 Seiten. - Illustrationen - 21 cm

Informationen für Betroffene und Angehörige

Etwa drei von hundert Erwachsenen erleben einmal in ihrem Leben eine längere Borderline-Episode: Heftige Schwankungen der Gefühle, suizidale Krisen, Selbstverletzungen und tiefe Verzweiflung gehen einher mit Problemen im zwischenmenschlichen Bereich. Diese betreffen insbesondere das Grundgefühl der „Zugehörigkeit“ zu anderen, sodass tiefgreifende Einsamkeit und Verlorenheit sich oft mit Enttäuschung und Wut abwechseln. Die Neubearbeitung des Ratgebers informiert über die verschiedenen Merkmale der Borderline-Störung und das aktuelle Wissen zu deren Entstehung. Ziel ist es, Betroffene zu einer wirkungsvollen psychotherapeutischen Behandlung zu ermutigen. Der Schwerpunkt liegt hier auf der Dialektisch Behavioralen Therapie (DBT), weil diese spezifisch für die Behandlung der Borderline-Störung entwickelt wurde und sich als sehr wirkungsvoll erwiesen hat. Die Struktur und Arbeitsweise der DBT wird erklärt, drängende Fragen werden aufgegriffen und es werden erste Anleitungen zur Selbsthilfe gegeben. Hilfestellungen für Angehörige, Hinweise zu Selbsthilfegruppen und zur Vernetzung mit anderen Betroffenen (z.B. DBT-Peer-Coaching und Trialog) sowie hilfreiche Internetadressen runden den Ratgeber ab.



Raus aus der Depression durch die Heilung der Mitte

Weidinger, Georg

Wien : Kneipp Verlag Wien, 2022. - 175 Seiten. - Illustrationen, teilweise schwarz-weiß - 24 cm

Der Arzt, Psychologe, Yogalehrer und Experte in Traditioneller Chinesischer Medizin (TCM) tritt für eine ganzheitliche Medizin ein und führt in eine Veränderung des Lebensstils ein, bei der sich die westliche Medizin und die TCM ergänzen. So könne man auch chronische Depressionen lindern oder heilen.



Schatten der Vergangenheit

Voos, Dunja

Deutsche Erstausgabe - Schweinfurt : Pure Verlag, 2020. - 170 Seiten

Trauma liebevoll heilen und innere Balance finden

Was können Sie tun, um ein Trauma liebevoll zu heilen? Wohl jeder von uns ist auf die ein- oder andere Art traumatisiert. Erlebnisse, die uns psychisch überfordern, können uns sehr lange verfolgen. Sehr schwierig wird es mit solchen Traumata, die wir bereits in der frühen Kindheit erlitten. Gewalt oder Vernachlässigung durch die Eltern oder andere nahestehende Bezugspersonen lassen sich kaum verkraften. Was wir erlebten, bevor wir sprechen konnten, daran haben wir keine bewusste Erinnerung. Auch spätere schwere Traumata sind oft kaum greifbar, weil wir sie verdrängt haben. Wir leiden jedoch enorm unter Ängsten und Anspannung und empfinden das Zusammensein mit anderen Menschen als belastend. Wir fühlen uns einsam und verzweifelt. Wir müssen ähnliche Situationen immer wieder mit anderen herstellen, um sie zu begreifen.



Schizophrenie ist scheiße, Mama! Vom Leben mit meiner psychisch kranken Tochter

Berg- Peer, Janine

1 - Frankfurt/M. : Fischer Taschenbuch Verl., 2013. - 272 S. - Kindle eBook

Kurzbeschreibung: Ihre Tochter hat Schizophrenie!« Diesen Satz hört Janine Berg-Peer vor 16 Jahren das erste Mal. Von einem Tag auf den nächsten ist nichts in ihrem Leben so wie vorher. Der Kampf einer mutigen und starken Frau um das Wohl ihres Kindes beginnt. Selbstkritisch und mit großer Offenheit beschreibt sie, wie sie gemeinsam mit ihrer Tochter, manchmal auch gegen sie, lernt, mit deren Krankheit umzugehen. Der Boden hat sich unter mir aufgetan. Schizophrenie? Meine Tochter? Das muss das Ende von unserem Leben sein. Die Unsicherheit über die Entwicklung der Krankheit erfasst alles, was ich tue, was ich denke und wie ich mit anderen Menschen kommuniziere. Es gibt keine Verhaltensanleitung für eine Angehörige. Es gibt kein Vorbild. Was darf ich, was mache ich richtig, was falsch? Darf ich überhaupt ein normales Leben weiterleben? Kann ich mich am Leben freuen?«



Süchtig nach Liebe und Anerkennung -Wege in die Freiheit

Riedel, Maria

Westchester, 2022. - 125 Seiten

Wie du Liebesucht erkennst, dich aus belastenden Beziehungen befreist und toxische Abhängigkeiten überwindest.

Tagebuch von Oma für Nele- Anna

Peschel, Merle

Leipzig : I.C.H. Verlag, 2018. - 253 Seiten

Eine verstoßene Oma erzählt

Auf autobiografische Weise beschreibt dieses Buch das Schicksal einer Mutter und Großmutter, deren Leben von familiärer Gewalt geprägt wurde, die sich auf subtile Weise über die Kinder, die auch Opfer sind, fortpflanzt und verändert und so die Protagonistin ein weiteres Mal trifft.



Umgang mit traumatisierten Flüchtlingen

Zito, Dima; Martin Ernest

Weinheim : Juventa-Verlag, 2016. - 102 S.

Ein Leitfaden für Fachkräfte und Ehrenamtliche



Und Gott schuf die Angst

Hofmann, Burkhard

Originalausgabe - München : Droemer, 2018. - 285 Seiten - 22 cm

Ein Psychogramm der arabischen Seele

Erklärungen zur Rolle der Angst vor Gott und der Hölle bei den seelischen Erkrankungen von Menschen muslimischen Glaubens aus der Sicht eines Psychotherapeuten. Das Buch gibt die Erfahrungen des Autors mit muslimischen Patienten wieder und ermöglicht damit tiefste Einblicke in das religiöse Leben.



Vom Glück sich selbst zu lieben: Wege aus Angst und Depression

Röhr, Heinz- Peter

9. Auflage. - Ostfildern : Patmos, 2012. - 184 S.



Von WAHN und SINN – Behandler, Patienten und die Psychotherapie ihres Lebens

Fuhljahn, Heide

Berlin [u. a.]: Springer-Verl., 2017. - 216 S.

Heide Fuhljahn, Fachjournalistin und selbst seelisch krank, erzählt die bewegendsten Sitzungen von Psychotherapeuten und Patienten. Im Anschluss an die persönlichen Erfahrungen fasst sie die jeweilige psychische Erkrankung und die durchgeführte Therapie fachlicher versiert, aber immer verständlich zusammen, um am Ende die Frage zu beantworten: Was hilft? War es eine Deutung nach Sigmund Freud? Ein einzelnes Wort? Verändertes Verhalten? Die therapeutische Beziehung? Wie heilt man eine Depression, eine Angststörung, eine Psychose? Was entscheidet über Leben und Tod und wie wirkt Psychotherapie ganz genau? Das ist der rote Faden des Buches: Warum haben bestimmte Therapien geholfen und andere nicht. Warum gibt es Patienten, die sich nach einem Jahr Therapie das Leben nehmen? Spielen Altern und Erfahrung der Behandler hier eine Rolle? Oder Sprache und Geschlecht?



Was uns krank macht – Was uns heilt

Christian; Amberger, Madeleine

München – Goldmann: 2. Auflage, 2024. 274 S.

Aufbruch in eine neue Medizin

Grippezeit, jeder schnieft und hustet. Man hofft, heil über die Runden zu kommen. Doch wer bleibt verschont und wer landet mit Fieber im Bett? Wie die noch junge Disziplin der Psychoneuroimmunologie beweist, Psyche, Gehirn und Immunsystem wirken aufs engste zusammen. Unser Immunsystem steht in ständiger Wechselwirkung mit unseren Gedanken, unserem Verhalten, unseren Gefühlen. Neueste Studien zeigen: Chronischer Stress, z.B. in Beziehungen oder im Job, macht uns nicht nur anfälliger für Infektionen, sondern kann unser Leben erheblich verkürzen, ja langfristig zu schweren Leiden wie Krebs und Autoimmunkrankheiten führen. Umgekehrt - so die gute Nachricht - mobilisieren positive Gedanken sowie seelische Ausgeglichenheit und inneres Wohlbefinden unsere Selbstheilungskräfte, die Krankheiten verhindern.



Warum ich euch nicht in die Augen schauen kann

Higashida, Naoki

3. Aufl. - Reinbek bei Hamburg : Rowohlt Taschenbuch-Verl., 2015. - 158 S. - 20 cm

Ein autistischer Junge erklärt seine Welt

Im Alter von 13 Jahren schrieb der japanische Autor dieses Buch, das Fragen, die Autisten häufig gestellt werden, klug und sensibel beantwortet. Dadurch wird vieles, was an Autisten irritiert, aufgeklärt und Verständnis für ihre schwierige Situation geweckt.



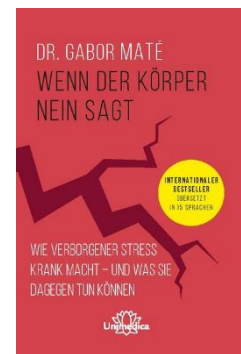
Wenn der Körper nein sagt

Maté, Gabor

6. deutsche Auflage - Kanderl : Unimedica, 2021. - VIII, 319 Seiten - 24 cm

Wie verborgener Stress krank macht - und was Sie dagegen tun können

Wenn Menschen chronischem Stress ausgesetzt sind und dessen Wahrnehmung unterdrücken, können dies Krankheiten auslösen (z.B. Autoimmunerkrankungen, Rheuma), so der Autor. Erkenntnisse der Psychoneuroimmunologie und Fallbeispiele veranschaulichen die Verdrängungsmechanismen und zeigen Hilfen auf.



Wenn die Seele durch deinen Körper spricht

Morschitzky, Hans; Sator, Sigrid

9. Auflage - Ostfildern : Patmos, 2013. - 240 S.

Psychosomatische Störungen verstehen und heilen



Wenn die Seele weint, beginnt der Körper zu schreien...

Linder, Sabine

Hamburg : tredition, 2016. - 120 S.

Selbstheilung von Depression und Schmerz



Wenn dir das Lachen vergeht

Pauels, Willibert

5. Auflage - Gütersloh : Gütersloher Verlagshaus, 2017. - 253 Seiten - 22 cm

Wie ich meine Depression überwunden habe

Wenn einem Karnevalisten das Lachen vergeht, ist das nicht witzig. Wenn ein erfolgreicher und bekannter Karnevalist aber seine Depression wirksam bekämpft und mit dieser Krankheit offen umgeht, kann das - bei aller Traurigkeit - zum Schreien komisch sein. Willibert Pauels erzählt von seinem Leidensweg und wie er sich daraus befreien konnte. Ein wohltuendes Buch, nicht nur für Menschen, die mit der "Eiszeit der Seele" eigene Erfahrungen gemacht haben.



Wer bin ich ohne dich?

Nuber, Ursula

Frankfurt/M. : Fischer Taschenbuch Verl., 2014. - 256 S.

Warum Frauen depressiv werden - und wie sie zu sich selbst finden



Wer ist hier eigentlich autistisch?

Wilczek, Brit

2., aktualisierte Auflage – Stuttgart : Kohlhammer, 2023. – 232 Seiten

Ein Perspektivwechsel

Wer ist hier eigentlich autistisch? - Die Antwort auf diese provokante Frage steht am Ende einer Entdeckungsreise in Welten der Wahrnehmung, des Denkens und Erlebens von Menschen aus dem Autismus-Spektrum und auch sogenannter "neuro-typischer", also "nicht-autistischer" Menschen. Anhand anschaulicher Modelle werden Grundlagen menschlicher Wahrnehmung und Entwicklung verständlich dargestellt. Auf dieser Basis können Besonderheiten im Erleben, Denken und Verhalten von Menschen aus dem Autismus-Spektrum nachvollzogen werden. Leser, die selbst vom Autismus betroffen sind, bekommen zugleich neue Zugänge angeboten, um das ihnen oft seltsam anmutende Denken und Handeln von "Nicht-Autisten" besser zu verstehen. Sie können sich damit auf Expedition begeben und die Welt ihrer Mitmenschen in neuer Weise erkunden, ohne sich selbst dabei zu verlieren. So baut dieses Buch Brücken zwischen Erlebenswelten sogenannter "nicht-autistischer" und sogenannter „autistischer“ Menschen.



Zuhause

Schreiber, Daniel

München : Hanser, 2017. - 144 Seiten

Die Suche nach dem Ort, an dem wir leben wollen



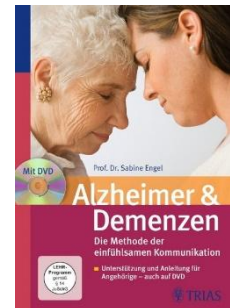
Alzheimer und Demenzen

Engel, Sabine

2. vollständig überarbeitete Auflage - Stuttgart : TRIAS, 2012. - 197 Seiten

Die Methode der einfühlsamen Kommunikation ; Unterstützung und Anleitung für Angehörige

Ratgeber für Angehörige, der die Krankheit mit ihren häufigsten Erscheinungsformen übersichtlich erklärt, auf Verlauf, Symptome, Störungen und Persönlichkeitsveränderungen eingeht und Hilfen für den Umgang mit der Erkrankung aufzeigt.



Alzheimer & Demenz verstehen

Weggen, Sascha; Maier, Wolfgang; Schulz, Jörg B.

2. Auflage. - Heidelberg : Haug, 2011. - 176 S.

Diagnose, Behandlung, Alltag, Betreuung



Angehörige pflegen

Döbele, Martina

Heidelberg : Springer Medizin, 2008. - XI, 273 Seiten

Ein Ratgeber für die Hauskrankenpflege

Rat und Tat für pflegende Angehörige mit empathischen und leicht verständlichen Antworten auf die wichtigsten Fragen. Die Autorin kennt die Probleme und Fragen durch ihre jahrelange Tätigkeit als Leiterin von Angehörigenkursen. Praxisnah erläutert sie Grundpflege, Ernährung, Lagerung, Krankenbeobachtung, Vorbeugung vor Zweiterkrankungen, Dekubitus- und Wundversorgung etc. Zusätzlich gibt sie Tipps zur Pflege und zum Umgang mit dem MDK, ambulanten Pflegediensten und anderen Dienstleistern. Im Anhang: Adressen von Selbsthilfegruppen, Formulare, "Lexikon medizinischer und pflegerischer Fachbegriffe" Plus: Pflegewissen in kurzen Checklisten.



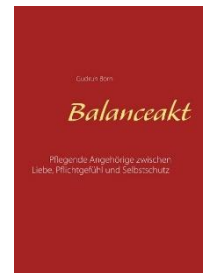
Balanceakt

Born, Gudrun

aktualisierte Neuauflage - Norderstedt : Books on Demand, 2017. - 152 Seiten

Pflegende Angehörige zwischen Liebe, Pflichtgefühl und Selbstschutz

Pflegende Angehörige (davon 64% Frauen) sind die tragende Säule des deutschen Pflegesystems, das ist statistisch erwiesen. Aber weil die Zahl der alten Menschen zunimmt, steigt auch der Pflegebedarf, während Erwerbstätigkeit auch für Frauen immer wichtiger wird, um ihre eigene Lebensgrundlage und Altersrente zu sichern. Das Pflegestärkungsgesetz (PSG) hat zwar viele Veränderungen gebracht, aber das Armutsrisiko, das viele Angehörige mit der Übernahme einer häuslichen Pflege eingehen, wurden auch mit dieser Pflegereform nicht verringert.



Bevor es zu spät ist

Habicht, Svetlana; Habicht, Gerhard

Berlin : epubli, 2014. - 103 S

Wie sich Familien für einen Pflegefall wappnen können Pflege ist zu einem Massenphänomen geworden und die Familien tragen die Hauptlast. Aber das ist erst der Anfang: Wir wissen bereits heute, dass ihnen die Zukunft alles abverlangen wird. Leider sind die Familien auf diese Herausforderungen nicht vorbereitet und tappen immer wieder in pflegerische Minenfelder.

Verantwortlich dafür sind meist tief in unserer Kultur verwurzelte Tabus, die uns gebieten, wegzuschauen. Dabei könnten wir bereits im Vorfeld viel dafür tun, eine Verschlechterung der Pflegesituation zu verhindern oder zumindest lange hinauszuzögern. Das Buch ist verständlich geschrieben und soll pflegenden Familien als praktische Handlungsanleitung dienen. Es bringt komplexe Sachverhalte schnell auf den Punkt und die Vorschläge lassen an Klarheit nichts zu wünschen übrig. Die Kernbotschaft an Familien lautet: Reden! Reden! Reden! - bevor es zu spät ist.



Das Herz wird nicht dement

Baer, Udo; Schotte-Lange, Gabi

1. Auflage - Weinheim [u.a.] : Beltz, 2013. - 125 Seiten

Rat für Pflegende und Angehörige

Handreichung für Pflegende zur würdevollen Begleitung von Demenzkranken, die deren Gefühlswelt (ihr "Leibgedächtnis") einbezieht und im Alltag aktiviert.



Das Pflegegutachten

Palmowski, Stefan ; NRW, Verbraucherzentrale [Herausgeber]

2. Auflage - Düsseldorf : Verbraucherzentrale NRW, 2017. - 140 Seiten

Antragstellung, Begutachtung, Bewilligung

Ratgeber zum Thema mit vielen Checklisten



Denk auch an dich

Schels, Karin

München : Ernst Reinhardt Verlag, 2015. - 167 Seiten

Wie pflegende Angehörige den Alltag gelassen meistern.

Wer die Fürsorge und Pflege für einen geliebten Menschen übernimmt, tut gut daran, auch verständnisvoll und fürsorglich mit sich selbst zu sein. Denn sich selbst wertzuschätzen, seine Grenzen zu kennen und Unterstützung anzunehmen, entlastet alle Beteiligten. Dabei ist es sinnvoll, den Blick auf hilfreiche Entlastungsmöglichkeiten zu lenken. Wertvolle Impulse können in der Wahrnehmung eigener Empfindungen wie in der Gemeinschaft von Familie, Freunden und professionellen Helfern erfahren werden. Dieses Buch enthält zahlreiche Anregungen, die auch in einem übevollen Pflegealltag zuhause angewendet werden können, um sich hilfreiche Gewohnheiten anzueignen, sich zu stärken und Wohlbefinden zu erleben. So kann der Alltag bei aller Anstrengung auch von Lebensfreude und Dankbarkeit geprägt sein.



Eltern unterstützen, pflegen, versorgen

Henrich, Katharina; Klett, Aline

Berlin : Stiftung Warentest, 2012. - 255 S.

Ratgeber der "Stiftung Warentest" für Kinder von Eltern im sog. 4. Lebensalter zum Meistern der organisatorischen, finanziellen und emotionalen Herausforderungen: Vorsorge, Krankheit, Klinik, Pflege. Mit Checklisten, Experten-Interviews und Tipps zur Beantragung der staatlichen Leistungen (Stand 01.01.2013).



Gute Pflege im Heim und zu Hause

Palmowski, Stefan

2. Aufl. - Berlin : Verbraucherzentrale, 2012. - 166 S.

Pflegequalität erkennen und einfordern



Märchen gegen das Vergessen

Vier, Marianne ; Schröer, Lothar

München : Kösel, 2016. - 272 S.

Wie Sie mit Vorlesen Menschen mit Demenz erreichen : mit 40 Märchen

Ein Leuchten geht über das Gesicht, ein Gespräch wird möglich - wie schön, in Kontakt mit dem Angehörigen zu kommen. Märchen vorzulesen kann dabei eine effektive und endlastende Hilfe sein. Bremer Stadtmusikanten, Loreley oder das hässliche Entlein schlagen eine Brücke zu Erinnerungen, die längst vergessen schienen. Hier finden Sie zum Vorlesen für Menschen mit Demenz 40 Märchen aus Deutschland und der ganzen Welt, dazu eine leicht verständliche Anleitung, um daraus ein für alle Seiten schönes und positives Erlebnis zu gestalten und darüber ins Gespräch zu kommen.



Menschen mit Demenz begleiten ohne sich zu überfordern

Zeller, Uli

Essen : Brunnen Verlag GmbH, 2016. - 120 Seiten

Ein Ratgeber für Angehörige

Allgemeiner Ratgeber für Demenzbegleiter, die sich in der christlichen Tradition verwurzelt fühlen. Eine Sammlung von Beschäftigungsideen und Hilfestellungen für den Umgang mit Demenzerkrankten.

Mutti baut ab

Schlenz, Kester

3. Auflage - München : Goldmann, 2017. - 224 Seiten

Wenn Eltern alt werden

An Muttis 80. Geburtstag im „Waldesruher Hof“ war noch alles okay - und nun? „Wie geht es dir, Mutti?“ „Beschissen. Ich bin zuhause auf die Schnauze geflogen.“ Für Sohn Kester und seine Geschwister beginnt eine Odyssee durch Arztpraxen, Pflegekassen, Krankenhäuser und Altersheime. Traute Schlenz fühlt sich dort nicht wohl, „da wohnen ja nur alte Leute“. Aber sie kämpft tapfer in der ihr eigenen, raubeinigen Art - und nach dem Motto „Fack ju, Pflegeheim!“ kriegt sie mit ihrem Rollator tatsächlich noch einmal die Kurve. Das Muttmachbuch für alle Angehörigen, entwaffnend komisch und anrührend ehrlich.



Nicht mehr wie immer

Werheid, Katja

Originalausgabe - München : Piper, 2017. - 205 Seiten

Wie wir unsere Eltern im Alter begleiten können: ein Wegweiser für erwachsene Kinder

Einfühlsam und mit viel Humor schildert die Autorin, was so alles auf erwachsene Kinder zukommt, wenn die Eltern zunehmend auf Unterstützung und Hilfe angewiesen sind.



Pflege zu Hause

Keller, Sabine

3. aktualisierte Aufl. - Berlin : Stiftung Warentest, 2012. - 207 S.

Rat und Hilfe für den Alltag

Der Ratgeber der Stiftung Warentest informiert Betroffene und pflegende Angehörige aktuell über wichtige Aspekte der häuslichen Pflege - einschließlich Pflegeversicherung, Heimunterbringung, Abschied, Tod und Trauer.



Pflegende Angehörige brauchen Auszeiten

Régnard- Mayer, Caroline

1. Auflage - Norderstedt : Books on Demand GmbH, 2017. - 176 Seiten

Betroffene und Angehörige berichten über ihren Alltag, die Pflege und Bürokratie

In Deutschland steigt die Zahl zu pflegender Menschen. Pflegende Angehörige arbeiten in den meisten Fällen 24 Stunden am Tag, 365 Tage im Jahr. Ihnen bleibt keine freie Minute bei oft schwerer physischer sowie auch psychischer Arbeit. Vom Staat fühlen sich die Pflegenden Angehörigen im Stich gelassen. Wo bleibt die Unterstützung?



Pflegende Angehörige erfahren Aggression & Gewalt

Dietrich, Natalie

Saarbrücken : Akademiker Verlag, 2015. - 186 Seiten

Subjektives Erleben pflegender Angehöriger bei der Pflege ihrer Familienmitglieder

Viele pflegebedürftige Menschen haben das Bedürfnis in den eigenen vier Wänden gepflegt zu werden. Ihre Angehörigen versuchen oft, diesen Wunsch so gut als möglich zu erfüllen. Die Familienmitglieder entscheiden sich meist bewusst dafür, pflegende Angehörige zu werden - sei es aus Liebe, Verantwortungsbewusstsein oder des Gewissens wegen. Dies ist keine einfache Aufgabe, denn die Lebensbedingungen und Bedürfnisse ändern sich dadurch. Dementsprechend ist es für pflegende Angehörige schwierig, wenn sie im Laufe der Pflege Aggression und/oder Gewalt erfahren, weil sie nicht wissen, wie sie damit umgehen sollen. Plötzlich wird das pflegebedürftige geliebte Familienmitglied - das einst sehr liebevoll und gutherzig war - aggressiv, ganz anders als gewohnt. Gemüt und Wesen der Betroffenen können sich je nach Krankheitsbild und Intensität einer Erkrankung stark verändern. Dieses Buch soll einen Einblick in die persönliche Lebenswelt pflegender Angehöriger geben, die Gewalt oder Aggression durch ihre pflegebedürftigen Familienmitglieder erfahren. Ein Schrei nach psychologischer Begleitung und weiterer Forschung.



Pflege daheim oder Pflegeheim?

Westhoff, Justin ; Westhoff, Andrea

2., aktualisierte Aufl. - Wien : Linde, 2013. - 168 S.

Was Sie bei Pflegebedürftigkeit von Angehörigen tun können und wo Sie Unterstützung bekommen



Pflege zu Hause

Köln : Naumann u.Göbel, 2018. - 368 Seiten

Das große Praxisbuch für Angehörige und Pflegende

Ein geliebter Mensch wird plötzlich zum Pflegefall. Immer mehr Angehörige entscheiden sich dann für die Pflege in den eigenen vier Wänden statt im Heim. Und das aus gutem Grund, denn die vertraute Umgebung unterstützt bei der Gesunderhaltung und lässt zudem viel Zuneigung und Nähe zu. Doch was ist nun zu tun? Wie pflegt man richtig? Fachlich kompetent und umfassend liefert dieses Praxisbuch alle Antworten auf die wichtigen Fragen der häuslichen Altenpflege. Der Grundlagenteil enthält Tipps für den Alltag mit Pflegebedürftigen, Hinweise für mehr Sicherheit und Infos zu den Leistungen der Pflegeversicherung, zu pflegeerleichternden Hilfsmitteln und einer angepassten Wohnraumgestaltung. Die weiteren Kapitel befassen sich mit Hygiene, Wundversorgung sowie Lagerung und Positionierung des Pflegebedürftigen, darüber hinaus mit der Prophylaxe verschiedener Erkrankungen und der speziellen Pflege bei unterschiedlichen Krankheiten, z. B. Demenz, Diabetes oder Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Zu guter Letzt erfahren Sie viel über die körperliche und geistige Aktivierung der Pflegebedürftigen für ein gestärktes Selbstwertgefühl.



Ratgeber für die Pflege zu Hause

Peters, Michael ; Caller, Russell

München : Dorling Kindersley, 2014. - 224 Seiten

Hilfe im Alltag für Angehörige und Pflegende

Leitfaden mit praktischen Informationen zu wichtigen Aspekten der Pflege zu Hause.



Sind Sie meine Tochter?

Zander-Schneider, Gabriela

Vollständig überarbeitete u. erweiterte Neuauflage, 2019. - 341 Seiten

Erinnerungen an das Leben mit meiner alzheimerkranken Mutter

Wie fühlt es sich an, wenn eine Mutter die eigene Tochter nicht mehr erkennt? Wie meistert man die ungeliebte Rolle als pflegende Tochter, wenn nicht nur der Traumjob der Pflege zum Opfer fällt? Hat die neue Partnerschaft eine Chance trotz ständiger Überlastung durch die Pflege der demenzkranken Mutter? Wie geht man um mit den Vorwürfen Außenstehender, die alles besser wissen und doch zur Pflege nichts beitragen? Was tun, wenn man feststellt, dass die Mutter Opfer von Pflegemissständen wird? Einfühlsam und offen schildert die Autorin die schleichende Persönlichkeitsveränderung ihrer Mutter, den langen Weg zur Diagnose und die großen Herausforderungen, die Betreuung und Pflege ihr abverlangten. Sie lässt uns teilhaben an ihren Gefühlen und Gedanken, an der Auseinandersetzung mit der gemeinsamen Vergangenheit, dem schier endlosen Abschied und der Aussöhnung am Sterbebett. Das Erlebte hat tiefe Spuren hinterlassen und doch ihre Sicht auf das Leben positiv verändert.



Spiele der Kindheit

Ebbert, Birgit

Mülheim : Verlag an der Ruhr, 2015. - 127 Seiten

5-Minuten-Vorlesegeschichten für Menschen mit Demenz

17 kurze und leicht verständliche Vorlesegeschichten zur Aktivierung von Menschen mit Demenz, Altersdemenz oder Alzheimer, für Pflegekräfte und Betreuer in der Altenpflege sowie für Angehörige zu Hause



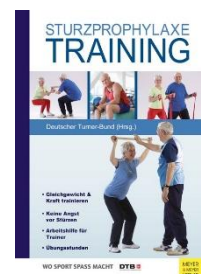
Sturzprophylaxe-Training

Becker, Clemens

2. Aufl. - Aachen : Meyer & Meyer, 2012. - 164 S.

Gleichgewicht & Kraft trainieren ; keine Angst vor Stürzen ; Arbeitshilfe für Trainer ; Übungsstunden

Übungen für ältere und hochaltrige Menschen zur Sturzprophylaxe, gerichtet an Übungs- und Kursleiter in Turnvereinen und Seinioreneinrichtungen.



Transkulturell pflegen

Petersen-Ewert, Corinna

Berlin : Springer, 2018. - XI, 147 Seiten. - 35 Illustrationen

Handbuch zur Schulung von Pflegefachkräften und pflegenden Angehörigen mit Migrationshintergrund

Dieses Buch bietet eine Schulung mit dem Ziel, ein besseres Verständnis professionell Pflegenden hinsichtlich der Bedürfnisse von pflegenden Angehörigen mit Migrationshintergrund zu entwickeln und dadurch insgesamt die Verständigung, Beratung und Pflege von Klienten mit Migrationshintergrund zu fördern.



Wenn das Leben um Hilfe ruft

Keil, Annelie

1. Auflage - München : Scorpio, 2017. - 287 Seiten

Angehörige zwischen Hingabe, Pflichtgefühl und Verzweiflung

Die renommierte Gesundheitswissenschaftlerin blickt hinter die Kulissen der Pflege in privaten Haushalten. Dabei schildert sie die gemischten Gefühle der Pflegenden und Pflegebedürftigen und wie es trotz des Verlustes der Lebens- und Zukunftsperspektive immer weiter geht.



Thema » Hilfen zur Bewältigung «

Achtsamkeit

Iding, Doris

3. Auflage - München : Gräfe und Unzer, 2016. - 80 S.

Mein Übungsbuch für mehr Balance und Harmonie



Achtsamkeit für Anfänger

Kabat-Zinn, Jon; Kauschke, Mike

3. Auflage - Freiburg im Breisgau : Arbor-Verl., 2016. - 184 S.

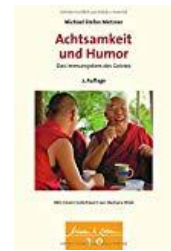


Achtsamkeit und Humor

Metzner, Michael Stefan; Wild, Barbara

2. Auflage - Stuttgart : Schattauer, 2016. - 208 S.

Das Immunsystem des Geistes



Am Arsch vorbei geht auch ein Weg

Reinwarth, Alexandra

Originalausgabe, 1. Auflage - München : mvg Verlag, 2016. - 185 Seiten. - Illustration - 21 cm

Wie sich dein Leben verbessert, wenn du dich endlich locker machst

Dieser humorvolle Ratgeber soll uns dabei helfen, die Dinge nicht so ernst zu nehmen und nur noch das zu tun, was man wirklich möchte. Für mehr Freiheit und Eigenbestimmung.



Atem-Entspannung

Höfler, Heike

2. Auflage - Heidelberg : Trias Verlag, 2015. - 112 S.

Soforthilfe bei inneren und äußeren Spannungen; über 70 einfache Übungen

Stress und Anspannung einfach wegatmen. Nicht so schnell außer Atem kommen. Durchatmen, tief Luft holen - Ruhe finden. Spüren Sie, wie Sie schon beim Lesen ruhiger werden? Aber im Alltag atmen wir allzu oft wie wir leben - gehetzt und oberflächlich. Dabei steckt so viel Lebensenergie in unserem Atem. Entdecken Sie das Geheimnis des tiefen Atems und wie Sie dadurch entspannter, vitaler und gesünder werden.

Besser atmen

Brennan, Richard

1. Auflage - München : riva, 2017. - 144 Seiten

Mit über 30 Übungen zu mehr Energie, einem besseren Körpergefühl und weniger Stress



Atmen ist Leben, aber wussten Sie, dass Sie durch bewusstes Atmen Ihr Wohlbefinden aktiv steigern und neue Energie schöpfen können? Eine schlechte Körperhaltung, Stress und Muskelanspannungen – das sind Faktoren, die unterbewusst Ihre natürliche Atmung beeinträchtigen und zu langfristigen Gesundheitsschäden führen können. Doch atmen ist mehr als ein rein physikalischer Akt: Die Atmung beeinflusst Ihr mentales, emotionales und spirituelles Wohlbefinden und kann aktiv erlernt werden. Die richtige Atemtechnik hat einen positiven Einfluss auf die Gesundheit und wirkt beruhigend auf den Geist. Richard Brennan zeigt in diesem inspirierenden und komplett farbig gestalteten Ratgeber, wie Sie sich Ihrer Atmung wieder bewusst werden und zu Ihrem natürlichen und individuellen Atemrhythmus zurückfinden. Mit Übungen auf Grundlage der Alexander-Technik, die gesamtkörperliche Reaktionen auf verschiedene Reize betrachtet, wird Ihr Bewusstsein über die eigene Atmung gestärkt und Atemprobleme werden gelindert.

Bitte nicht helfen! Es ist auch so schon schwer genug

Hargens, Jürgen

9., Aufl. - Heidelberg : Carl-Auer-Systeme, 2013. - 72 S.

(K)ein Selbsthilfebuch

2013 Lebensführung; Ratgeber; DDC-Notation 158.1; Sachgruppe(n) 150 Psychologie

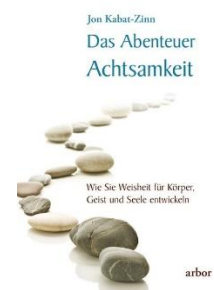


Das Abenteuer Achtsamkeit

Kabat-Zinn, Jon

1. Auflage - Freiburg im Breisgau : Arbor-Verlag, 2015. - 192 Seiten

wie Sie Weisheit für Körper, Geist und Seele entwickeln ; der Inhalt der CDs wurde bearbeitet und gesprochen von Lienhard Valentin



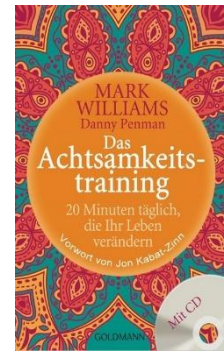
Das Achtsamkeitstraining

Williams, Mark; Penman, Danny; Rahn-Huber, Ursula

7. Auflage, vollständige Taschenbuchausgabe April 2015 - München : Goldmann, 2015. - 351 S.

20 Minuten täglich, die Ihr Leben verändern

Ein 8-wöchiges Übungsprogramm zur Selbstdurchführung wie auch seminarbegleitend, angelehnt an das Konzept der MBSR von J. Kabat-Zinn ("Stressbewältigung durch Achtsamkeit").



Der Faszien Code

Schleip, Robert; Oellerich, Heike; Wessels, Miriam

1. Auflage – München : riva, 2024. – 272 Seiten

Wie die Genetik des Bindegewebes deine Gesundheit beeinflusst und du typgerecht trainierst, um Beweglichkeit und Fitness zu optimieren



Deine Faszie, dein Training

Kommst du bei Vorbeugen mit den Fingerspitzen problemlos bis zum Boden oder erreichst du gerade mal deine Knie? Fühlst du dich bei Bewegungen wie Drehungen oder Dehnungen steif und ungelenk oder neigst du eher dazu, Haltungen zu überstrecken?

Egal, welcher Typ du bist – du hast dich vermutlich schon oft gefragt, woher diese Unterschiede kommen. Neueste bahnbrechende Erkenntnisse aus der Faszienforschung liefern dir die Antwort und gleichzeitig die Lösung: Wie flexibel du bist und zu welchen Schwachstellen und Beschwerden das führen kann, ist eng verknüpft mit der Genetik deines Bindegewebes. Erst wenn du deinen Faszientyp entschlüsselst und entsprechend trainierst, kannst du dein volles Potenzial ausschöpfen.

Geballte Faszienkompetenz für deine Gesundheit Robert Schleip, Heike Oellerich und Miriam Wessels, Deutschlands Faszienexperten Nummer eins, zeigen dir, wie du dieses Wissen für eine gesunde Beweglichkeit und ein gesteigertes Wohlbefinden nutzen kannst. Anhand von Selbsttests kannst du deinen Gewebetyp ermitteln und so herausfinden, auf welche Übungen du zurückgreifen solltest, um deinen Körper bestmöglich fit und geschmeidig zu halten. Dabei lernst du auch, auf physiologische Besonderheiten wie Hypo- oder Hypermobilität und Beschwerden wie Fibromyalgie oder Skoliose zu reagieren. Spezifische Programme und Alltagstipps helfen zusätzlich, Muskeln und Gelenke zu stärken sowie Kraft und Elastizität zu verbessern. Diese Form des Faszientrainings geht so gezielt wie keine andere auf deine individuellen Bedürfnisse ein und garantiert eine hohe Lebensqualität in jedem Alter!

Die geheimnisvolle Kraft der Intuition

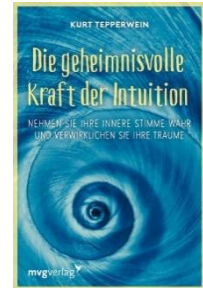
Tepperwein, Kurt

2. Auflage - München : mvv Verlag, 2018. - 236 Seiten - 19 cm

Nehmen Sie Ihre innere Stimme wahr und verwirklichen Sie Ihre Träume

Viele Menschen treffen Entscheidungen "aus dem Bauch heraus", andere haben "so ein Gefühl", das sich im Nachhinein als richtig herausstellt. Wer Fehlritte vermeiden will, richtig entscheiden und handeln möchte, sollte mehr auf die eigene Intuition hören.

Kurt Tepperwein zeigt, wie man seine innere Stimme wahrnimmt und intuitiver agiert. Zahlreiche Übungen, Tipps und Techniken helfen, beruflich und privat Zweifeln zu widerstehen und so ein leichteres, erfolgreiches und erfülltes Leben führen.



Die MBSR-Yogaübungen

Kabat-Zinn, Jon

5. Auflage - Freiburg im Breisgau : Arbor Verlag, 2016. - 62 Seiten

Stressbewältigung durch Achtsamkeit

Tausende von Praktizierenden haben uns in den letzten Jahren nach den Yogaübungen zur MBSR-Praxis gefragt. Nun sind sie da! Die MBSR-Yogaübungen sind ein unverzichtbarer Bestandteil der Stressbewältigungspraxis nach Jon Kabat-Zinn. Wir freuen uns sehr, nun die Originalübungen erstmals in deutscher Sprache zu veröffentlichen. Die MBSR-Yogaübungen, da sind wir uns sicher, werden sehr bald zu den Top Ten unseres Verlages gehören. Gesprochen von Heike Born.



Die Kunst, mit Schwerem leicht zu leben

Scherrmann, Manfred; Scherrmann-Gerstetter, Beate

Freiburg : Herder, 2016. - 188 Seiten - 21 cm

Eine Lebensschule

Die beiden systemischen Therapeuten bieten mentale Techniken an, mit denen man Schweres annehmen und Leichtes danebensetzen kann. Bewährte Lebenshilfe, an vielen Fallbeispielen veranschaulicht, die anleiten, innere Stärke zu entwickeln.



Die MELT- Methode

Hitzmann, Sue

2. Auflage - München : riva, 2015. - 304 Seiten

Massieren Sie Ihre Faszien : gegen chronische Schmerzen und für mehr Beweglichkeit

Millionen Menschen weltweit haben - oft bedingt durch Bewegungsmangel und einen vorwiegend sitzenden Lebensstil - mit chronischen Schmerzen zu kämpfen. Die revolutionäre MELT-Methode von Sue Hitzmann macht es nun möglich, diese lästigen Beschwerden ein für alle Mal loszuwerden - und das bei einem Zeitaufwand von nur wenigen Minuten am Tag. In diesem Buch zeigt die New Yorker Bewegungstherapeutin, wie man mit einer Schaumstoffrolle tief sitzende Verspannungen im Bindegewebe lösen und so die Ursache vieler chronischer Schmerzsymptome beseitigen kann. Diese kurzen Eigenmassagen bringen den Flüssigkeitshaushalt der Faszien wieder ins Gleichgewicht und regen deren enorme Selbstheilungskräfte an. Schmerzen, Steifigkeit und sichtbare Zeichen der Alterung verschwinden, Ihre Haltung verbessert sich und Sie haben mehr Energie während des Tages. Gleichzeitig kann MELT Ihnen dabei helfen, schneller einzuschlafen, länger durchzuschlafen und Verdauungsprobleme, Übergewicht sowie Cellulite in den Griff zu bekommen.



Emotionale Erste Hilfe

Winch, Guy

Paderborn : Junfermann, 2016. - 240 S.

Wie wir mit seelischen Verwundungen im Alltag umgehen können



Fit mit Walking

Barough, Nina

München : DK, 2017. - 192 Seiten. - Illustrationen - 24 cm

Motivierender Walking-Ratgeber für Anfänger und Fortgeschrittene mit zahlreichen Trainingsprogrammen.



Gefühle erkennen, annehmen und mit ihnen gut umgehen

Boden, Marie; Feldt, Doris

3. Auflage - Bonn : Psychiatrie-Verl., 2015. - 144 S.

Ein Handbuch zur Gruppenmoderation und zur Selbsthilfe



Gelassen arbeiten

Siepmann, Anja

2. Auflage - München : Scorpio Verlag, 2017. - 128 Seiten. – Illustrationen

Wie Achtsamkeit den Berufsalltag erleichtert

Achtsamkeit mindert Stress, verbessert die Leistung und steigert die Zufriedenheit.



Gewaltfreie Kommunikation: Eine Sprache des Lebens

Rosenberg, Marshall; Gandhi, Arun; Birkenbihl, Vera F.

11 Aufl. - PADERBORN : JUNFERMANN, 2013. - 240 S.



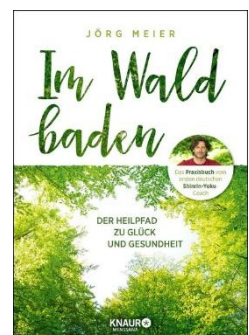
Im Wald baden

Meier, Jörg

Originalausgabe - München : Knaur Menssana, 2018. - 191 S.

Der Heilpfad zu Glück und Gesundheit

Der psychologische Berater und Atemtrainer stellt seinen Shinrin-Yoku-Pfad aus sieben Baumstationen vor, an denen zu den Themen Motivation, körperliche Gesundheit, mentale Stärke, Liebe, Familie, Erkenntnis und Lebenswunsch Atem-, Wahrnehmungs- und Meditationsübungen durchgeführt werden.



Kopf hoch – das kleine Überlebensbuch

Croos- Müller, Claudia

10. Auflage - München : Kösel, 2011. - 48 S.

Soforthilfe bei Stress, Ärger und anderen Durchhängern



Krisen bewältigen, Stabilität erhalten, Veränderungen ermöglichen

Boden, Marie; Feldt, Doris

5. Auflage - Bonn : Psychiatrie-Verl., 2015. - 408 S.

Ein Handbuch zur Gruppen und zur Selbsthilfe



Lach-Yoga mit Senioren

Leisch, Cornelia

1. Auflage - München : Don-Bosco-Verlag, 2018. - 85 Seiten

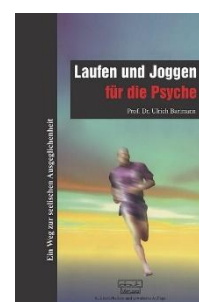
Spiele und Übungen für Gesundheit und Lebensfreude

Ältere Menschen können von der positiven Wirkung des Lachens enorm profitieren. Denn Lachen stärkt den Lebensmut, unterstützt das Immunsystem, reduziert das Schmerzempfinden, beugt Depressionen vor und fördert guten Schlaf. Von der aufwärmenden Atemübung bis zu Klatschspielen und dynamischen Lachspielen stellt Cornelia Leisch vielfältige Übungen aus dem Lachyoga vor, die gezielt das Lachen stimulieren und meist in spontanem Gelächter enden: Begrüßungslachen, Finger-Achterbahn, Lachmotor und Lachradar, Lachdusche, Lob-Lachen und Lach-Notruf. So entdecken die SeniorInnen spielerisch die befreiende Kraft des Lachens und erleben fröhliche Stunden in Gemeinschaft mit anderen.



Laufen und Joggen für die Psyche

6., überarb. u. erw. Aufl. - Tübingen,-Südstadt: DGVT Deutsche Gesellschaft f. Verhaltenstherapie, 2014. - 132 S



Resilienz bei schwerer Krankheit

Reinicke, Claudia A.

1. Auflage - Freiburg im Breisgau : Herder, 2018. - 241 Seiten. – Illustrationen

Psychische Ressourcen stärken mit einfachen Methoden

Einfach nur wieder gesund werden, das ist der wichtigste Gedanke während einer Krankheit. Um die Selbstheilungskräfte in Gang zu bringen, brauchen wir eben jene psychische Widerstandskraft, die es uns ermöglicht, auf die inneren Ressourcen zurückzugreifen: Resilienz.



Resilienz und Resilienzförderung über die Lebensspanne

Rönnau- Böse, Maike; Fröhlich- Gildhoff, Klaus

2., erweiterte und aktualisierte Auflage - Stuttgart : Verlag W. Kohlhammer, 2020. - 235 Seiten. - Illustrationen, Diagramme - 24 cm, 358 g

Das Thema Resilienz und die Förderung von Schutzfaktoren hat in den Human- und Gesundheitswissenschaften in den letzten Jahren - verbunden mit dem Paradigmenwechsel von der Defizit- zur Ressourcenorientierung bzw. von der Pathogenese zur Salutogenese - eine zunehmende Bedeutung gewonnen. Resilienz und Resilienzförderung bezieht sich dabei nicht nur auf bestimmte Altersbereiche, sondern ist ein Querschnittsthema über die gesamte Lebensspanne hinweg. In diesem Buch wird das Resilienzkonzept deshalb konkret auf unterschiedliche Entwicklungsphasen bezogen: Die Bedeutung von Resilienz und entsprechende Fördermöglichkeiten werden für die frühe und spätere Kindheit, die Adoleszenz sowie das Erwachsenen- und hohe Alter dargestellt. Studierende und Praktiker erhalten theoretische und praktische Hinweise, wie in den unterschiedlichen Lebensphasen Resilienzförderung gestaltet werden kann. Zusätzlich werden neue Felder, wie z.B. resilienzfokussierte Psychotherapie oder Familienresilienz, vorgestellt.



Rituale, die dein Leben verändern

Norton, Michael; Wais, Johanna

1. Auflage – Hamburg : HarperCollins, 2024. – 288 S.

»Das Wesen einer Gewohnheit besteht im Was, das eines Rituals im Wie.«

Was wir gewinnen, wenn wir Rituale pflegen

Serena Williams lässt den Ball vor jedem Aufschlag genau dreimal aufspringen.

Keith Richards isst immer ein Stück Sheperd's Pie, bevor er die Bühne betritt. Marie Curie konnte fatalerweise nur einschlafen, wenn ein Fläschchen Radium auf ihrem Nachttisch stand. Doch wie entstehen Rituale dieser Art? Und was unterscheidet sie von Gewohnheiten und Zwängen? Harvard-Professor Michael Norton hat sich mit einem Team aus Psychologen, Neurowissenschaftlern, Ökonomen und Anthropologen zehn Jahre lang mit Ritualen befasst: mit religiösen wie weltlichen, privaten und beruflichen. Sein Fazit: Rituale haben nicht nur eine wichtige Funktion bei der Verarbeitung von Trauer und Verlusten, sie können auch große Lebensabschnitte markieren, Menschen zu Höchstleistungen anspornen und in Jubel und mitreißende Ekstase versetzen. Dieses Buch ist eine fundierte Ermutigung, uns in Ritualen zu üben (gemeinsam oder allein) – um unserem Leben mehr Struktur, Zufriedenheit und Sinn zu verleihen. Was könnte Ihr Stück Sheperd's Pie sein?



SBT : Stressbewältigungstraining für psychisch kranke Menschen

Hammer, Matthias

6. Auflage, korrigierter Nachdruck - Bonn : Psychiatrie-Verl., 2016. - 196 S.

Ein Handbuch zur Moderation von Gruppen



Scheiß auf die anderen

Niazi- Shahabi, Rebecca

5. Auflage - München : Piper, 2015. - 194 Seiten - 19 cm

Sich nicht verbiegen lassen und mehr vom Leben haben

Folgeband von "Ich bleib so scheiße, wie ich bin" in dem die Autorin ihren Feldzug gegen den Selbstoptimierungswahn unserer Gesellschaft weiterführt.



Schreib dich gesund

Heimes, Silke

1 - Frankfurt am Main : Umschau-Verl., 2015. - 125 S.

Übungen für verschiedene Krankheitsbilder



Schreiben als Selbstcoaching

Heimes, Silke

1. Auflage - Frankfurt am Main : Vandenhoeck & Ruprecht, 2014. - 128 Seiten



Stress bewältigen mit Achtsamkeit

Lehrhaupt, Linda ; Meibert, Petra

7., aktualisierte und überarbeitete Auflage - München : Kösel, 2010. - 160 S.

Zu innerer Ruhe kommen durch MBSR

8-Wochen-Methode um Mindfulness-Based Stress Reduction zu erlernen



Triggerpunkte & Faszien

Gautschi, Roland

1. Auflage – Stuttgart : TRIAS, 2022. – 384 Seiten

Schmerzen selbst behandeln: Hintergründe verstehen – Ursachen erkennen – Schmerzen lindern



Schmerzfrei durch Triggerpunkt-Therapie

Triggerpunkte sind schmerzhafte, dauerhaft verkürzte und schlecht durchblutete Zonen im Muskelgewebe, die oft ausstrahlende Schmerzen verursachen. Die Schmerzen kannst du lindern, indem du Muskeln und Faszien selbst behandelst – und das vom Kopf über Kiefer, Nacken, Schultern, Arme, Rücken und Beine bis zu den Füßen. Der Triggerpunkt-Experte und Physiotherapeut Roland Gautschi zeigt dir, wie das funktioniert:

Verstehen, wie Triggerpunkte entstehen und was dahinter steckt,

Erkennen, woher die Schmerzen kommen, wohin sie ausstrahlen und was sie aufrechterhält,

Myofasziale Schmerzen und Funktionsstörungen durch gezielte Massage der Triggerpunkte und Faszien behandeln,

Mit funktionellen Übungen aktiv den Heilungsprozess unterstützen und Rückfällen vorbeugen.

Mit dieser Selbstbehandlung kannst du alle Schmerzregionen in deinem Körper positiv beeinflussen.

Übungsbuch Resilienz

Berg, Fabienne

Paderborn : Junfermann, 2014. - 128 S.

50 praktische Übungen, die der Seele helfen, vom Trauma zu heilen : mit CD



Was Meditation wirklich kann

Hoffmann, Ulrich

München : O.W. Barth, 2018. - 233 S.

Wie Sie die richtige Form für sich finden und damit Körper und Geist regenerieren

Der Autor bietet mit Fragen (Was Meditation wirklich ist - und was nicht? Wann Meditation wirklich hilft? Welche Meditation wann wirklich hilft?) uneigenen Meditations-Erfahrungen eine Anleitung, die Meditationsform zu finden, die zu einem passt.



Was wir sind und was wir sein könnten

Hüther, Gerald

3. Aufl. - Frankfurt am Main : S. Fischer, 2011. - 188 S. - 21 cm

Ein neurobiologischer Mutmacher

Hüther plädiert für ein radikales Umdenken: Von einer Gesellschaft der Ressourcennutzung und Besitzstandswahrung zu einer Gesellschaft der Potenzialentfaltung. Dabei erläutert er, wie wir unsere Verhaltensmuster nachhaltig ändern und die eigene Gestaltungskraft und Lebendigkeit wiederfinden können.



Wenn das Gute nie genug ist

Döring, Dorothee

1. Auflage - Trier,-Kürenz : Paulinus, 2017. - 155 Seiten

Wie Sie der Perfektionismusfalle entkommen können

Für Perfektionisten ist das Gute selten gut genug. Für sie scheint es überall Verbesserungsbedarf zu geben. Dieser Ratgeber geht den Ursachen des Perfektionismus auf den Grund und zeigt, dass zwar der tägliche Versuch, sein Bestes zu geben, zweifelsohne eine Tugend ist, dass Perfektionismus aber ungesund ist, weil er zu Überforderung, Stress und Burnout führen kann. Anhand von Fallbeispielen wird gezeigt, wie es möglich sein kann, sich selbst wertzuschätzen, Schwächen und Unvollkommenheit zu akzeptieren, um dem zwanghaften Optimierungswahn und damit der Perfektionismusfalle zu entkommen.



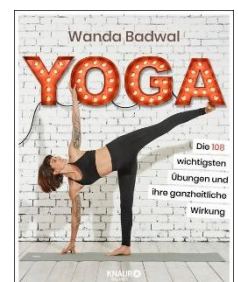
Yoga

Badwal, Wanda

Originalausgabe - München : Knauer, 2019. - 303 Seiten

Die 108 wichtigsten Übungen und ihre ganzheitliche Wirkung

Faktenreiches Handbuch für Yoga-Einsteiger und Geübte. Mit historischen und philosophischen Hintergründen, 108 grundlegenden Asanas, Einführung in Atmung und Meditation sowie Übungssequenzen. Online-Videos auf dem YouTube-Kanal der Autorin. Mit Quellen und Literatur.



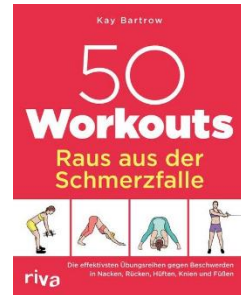
50 Workouts – Raus aus der Schmerzfalle

Bartrow, Kay

Riva, 2022. - 144 S.

Die effektivsten Übungsreihen gegen Beschwerden in Nacken, Rücken, Hüften, Knien und Füßen

Ob Nacken, Schultern, Rücken, Knie oder Füße - die meisten Menschen leiden irgendwann in ihrem Leben an Schmerzen am Bewegungsapparat. Die Gründe dafür sind häufig Bewegungsmangel, einseitige Belastung oder Gelenkverschleiß. Doch mit dem richtigen Trainingsprogramm kannst du akute Schmerzen schnell und gezielt beseitigen und chronische Beschwerden nachhaltig lindern. Physiotherapeut Kay Bartrow zeigt dir 50 Workouts für die häufigsten Problembereiche von Kopf bis Fuß. Als effektive Sofortmaßnahme verbesserst du damit sowohl die Beweglichkeit als auch die Körperwahrnehmung und die Bewegungskontrolle. Im zweiten Schritt baust du deine Muskulatur auf und förderst deine Koordination. Mit den 50 Workouts, die nur zwischen 5 und 35 Minuten dauern, kannst du Schmerzen in Muskeln und Gelenken nachhaltig entgegenwirken.



12 Jahre Drogenexzesse als Partyboy & dann psychisch krank

Schütze, Dominik

1. Auflage - Jüchen : Romeon Verlag, 2022. - 62 Seiten - Höhe: 210 x Breite: 148

Dieses Buch handelt von meiner komplizierten Kindheit, die durch das hin- und hergerissen sein zwischen den Großeltern und meiner Mutter geprägt war. Mit 14 Jahren, ein schwerer wiederholter Einbruch mit Diebstahl. Zur Resozialisierung ein Pädagogisches Theater Projekt . Mit 16 Jahren, auf dem Berufskolleg, der erste Kontakt zu Cannabis und anderen Drogen. Schnell wurde ich abhängig und habe das berauschende Leben mit Leichtigkeit genossen. Als ich 17 Jahre war, habe ich zusammen mit einer guten Freundin mit Extasy gedealt, in einer Diskothek in Herford. Es dauerte nicht lange, dann waren wir ein Fall für's Gericht. Zwischendrin immer wieder Frauengeschichten – ich war ja schließlich ein Partyboy, der nach dem Motto Sex Drugs & House Music« lebte. Mit ungefähr 28 Jahren kam dann der komplette Absturz. Der Drogenkonsum geriet außer Kontrolle – und resultierte 2014 in einer schweren Psychose. Bis heute ist es ein Kampf mit den Folgen der psychischen Erkrankungen.

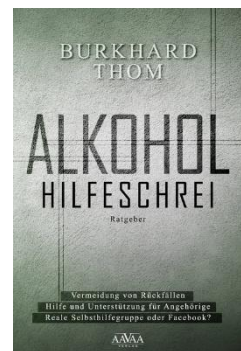


Alkohol – Hilfeschrei

Thom, Burkhard

1. Auflage - Bremen : AAVAA-Verlag, 2018. - 205 Seiten

Burkhard Thom, seit fünfundzwanzig Jahren trockener Alkoholiker, weiß, dass nur der Hilfe bekommt, der auch Hilfe sucht. Das gilt jedoch nicht nur für Alkoholabhängige selbst, sondern auch deren sozialen Umkreis. Bis zu zehn Millionen Menschen in Deutschland halten sich im näheren Umfeld eines Suchtkranken auf. Diesen sog. Co-Abhängigen hat der Autor nun ein eigenes Buch gewidmet. In diesem bietet er Betroffenen nähere Beratung, Tipps, Verständnis und Hilfe zu ihrer jeweiligen Situation. Neben der informativen Heranführung an das bisher totgeschwiegene Thema, kommen auch Betroffene zu Wort. Es stehen Familien, Partner, Kinder, Bekannte und Kollegen im Mittelpunkt.



Bunte Lichter – Dunkle Schatten

Reiter, Franz – Peter

Vechta-Langförden : Geest-Verl., 2013. - 210 S.

Glücksspiel – Faszination und Abgrund



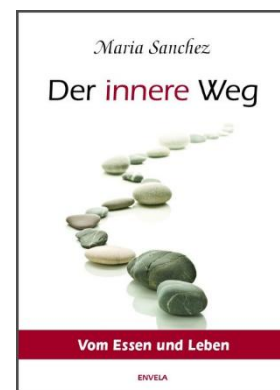
Der Innere Weg

Sanchez, Maria

1. Auflage - Hamburg : Envela, 2015. - 293 Seiten. - Ill., graph. Darst.

Die Macht übermäßigen Essens lässt sich nicht durch Disziplin und auch nicht über unseren Verstand lösen. Es bedarf einer tiefen Reise zu uns selbst, um dem Rätsel begegnen zu können, das uns immer wieder auffordert, mehr zu essen, als wir eigentlich möchten. Wäre dieses Buch ein Haus, dann würde sein Klingelschild vermutlich in eine Praxis einladen, an die sich Menschen mit einem belastenden Körpergewicht wenden.

Doch wenn sie im Inneren des Hauses sind, betreten sie bald ein Zimmer, in dem ihr Leben sich zeigt und ihre Seele sich öffnen darf. Maria Sanchez' neues Buch 'Der Innere Weg - Vom Essen und Leben' ist eine Erweiterung und Vertiefung des Fachliteratur-Bestellers 'Sehnsucht und Hunger'. 'Meine Überzeugung ist: Ohne Berücksichtigung des von Maria Sanchez beschriebenen inneren Weges und ohne den Mut, dahin zu schauen, wo es weh tut, werden alle technischen, rationalen, kognitiven Bemühungen um Heilung bei vielen Menschen versagen. Dies sollten wir als naturwissenschaftlich tätige Ärzte bei jedem einzelnen Patienten beherzigen.' Dr. Hans Böhmann, Chefarzt der Kinder- und Jugendmedizin am Klinikum Delmenhorst



Die Suchtfibel

Schneider, Ralf

16. korrig. Aufl. - Baltmannsweiler : Schneider Hohengehren, 2011. - 452 S.

Wie Abhängigkeit entsteht und wie man sich daraus befreit. Informationen für Betroffene, Angehörige und Interessierte



Essen als Ersatz

Roth, Geneen

12. Auflage - Reinbek bei Hamburg : Rowohlt Taschenbuch Verlag, 2017. - 219 Seiten
Geneen Roths Buch ist ein sehr praktischer, einfühlsamer, auch humorvoller Ratgeber für alle, die Essen in mehr oder weniger ausgeprägtem Maße als "Ersatz" benutzen - als Ersatz für andere, vermeintlich nicht zu befriedigende Bedürfnisse und Wünsche. Es hilft, Essverhalten positiv zu beeinflussen, den Teufelskreis des Essens als Ersatz als Ersatz zu durchbrechen und ein entspanntes, an den wirklichen Bedürfnissen des Körpers orientiertes Verhältnis zur Nahrungsaufnahme zu entwickeln.



Essen ist nicht das Problem

Roth, Geneen

1. Auflage, Neuauflage - München : Goldmann, 2017. - 222 Seiten - 22 cm

Wie Frauen Frieden mit sich selbst und ihrem Körper schließen.

Gleich ob Sie zu viel oder zu wenig essen, ob Sie ihre Oberschenkel hassen oder die ständige Gewichtskontrolle leid sind - dieses Buch kann Sie aus dem Teufelskreis von zwanghaftem Essen und Diäten befreien. Geneen Roth zeigt, dass die Art, wie wir essen, exakt unsere Gefühlswelt widerspiegelt. Sie ist untrennbar mit unseren tiefsten Überzeugungen über das Leben, den Sinn und - ja, sogar über Gott - verbunden. Mit ihrem Bestseller hat Geneen Millionen von Frauen geholfen, den Kampf mit dem Essen für immer zu beenden.



Familienproblem Alkohol

Berke, Sylvia

4., unveränderte Aufl. - Baltmannsweiler : Schneider Hohengehren, 2012. - 131 S.

Wie Angehörige helfen können



Frauen und Alkohol

Stüben, Nathalie; Prof. Dr. Kiefer, Falk

Originalausgabe - München : Kailash, 2024 – 304 S.

Wie sie trinken, warum sie trinken und was sie gewinnen, wenn sie damit aufhören

Alkohol zu trinken, ist für Frauen mittlerweile selbstverständlich. Sie tun es, um zu feiern, um dazuzugehören oder sich kultiviert zu fühlen. Aber auch, um Sorgen, Überforderung und Ängste zu bewältigen. Trinkmuster, die für ältere Generationen noch undenkbar gewesen wären, gehören heute zum Alltag und sind gesellschaftlich akzeptiert. Das hat fatale Folgen.

Die ehemals selbst betroffene Journalistin Nathalie Stüben und der renommierte Suchtmediziner Prof. Dr. Falk Kiefer erklären, warum Frauen Alkohol trinken, wie sie ihn trinken und wie sich das auf ihren Alltag, ihre Gesundheit, ihre Beziehungen und Ambitionen auswirken kann. Sie zeigen Möglichkeiten auf, damit aufzuhören. Und verdeutlichen, welche immense Freiheit es bedeutet, wieder selbst Regie im eigenen Leben zu führen.



Gemeinsam die Magersucht besiegen: Ein Leitfaden für Betroffene, Freunde und Angehörige

Treasure, Janet

6., neu ausgestattete Aufl. - Weinheim : Beltz & Gelberg, 2012. - 213 S.



Kotzt du noch oder lebst du schon?

Fey, Diana

Berlin : Ullstein, 2013. - 368 S.

Mein Leben mit Bulimie



Nüchtern

Schreiber, Daniel

München : Hanser Berlin, 2014. - 159 S. - 21 cm

Über das Trinken und das Glück

Entlang seiner 15 Jahre andauernden Trinkerkarriere und dem beschwerlichen Weg in die Nüchternheit arbeitet sich der Autor authentisch, tief schürfend, oft auch quer denkend und hoch literarisch an dem Phänomen Abhängigkeit ab.



SehnSucht

Kofler, Astrid

1.Auflage-Bozen: Edition Raetia, 2024.- 440 S.

Gespräche über Krisen, Konsum und Prävention

Alkohol, Medikamente, Drogen oder Glücksspiel, aber auch Essstörungen, Kauf- oder Sportsucht - Abhängigkeit hat viele Gesichter, die Auswirkungen auf die Betroffenen sowie das Umfeld sind jedoch ähnlich: Was schleichend beginnt, wird zum bestimmenden Lebensinhalt. Die Sucht ist dabei meist ein Sehnen - nach Liebe und Geborgenheit, nach Freiheit und Ausbruch, nach Erfüllung. Astrid Koflers Gespräche mit Fachkräften und Menschen, die Abhängigkeitserfahrungen erlebt haben, machen Mut. Sie zeigen, welche Auswege es geben kann, dass Rückfälle normal sind und wie vielfältig das Therapie- und Präventionsangebot ist.



Sexsucht

Roth, Kornelius

6. Auflage - Berlin : Ch. Links Verlag, 2018. - 216 Seiten

Ein Ratgeber für Betroffene und Angehörige

Eine halbe Million Sexsüchtiger lebt in Deutschland - immer auf der Jagd nach dem nächsten Kick, rastlos, wahllos und letztlich unbefriedigt. Von Außenstehenden wird Sexsucht oft nicht als Suchterkrankung ernstgenommen. Dabei sind die Folgen für Betroffene und Angehörige verheerend, finanziell und gesundheitlich, besonders aber in den sozialen Beziehungen, am Arbeitsplatz und in der Partnerschaft. Kornelius Roth arbeitet seit Jahren als Psychotherapeut mit Sexsüchtigen. Anhand von Fallgeschichten schildert er Formen, Probleme, Auswirkungen der Sexsucht und geht auf die Besonderheiten der Online-Abhängigkeit ein. Er zeigt Wege auf, wie Betroffene der Sucht entkommen und Angehörige mit ihr umgehen können.



Suchtfrei – Die Illusion durchschauen

Geurtz, Jan

5. Aufl. - Düsseldorf : Omega-Verl., 2014. - 252 S.

Eine neue Methode ohne Entzugserscheinungen



Unterstützung für Angehörige von Menschen mit Essstörungen

Treasure, Janet

1. Auflage - Wien : Facultas, 2020. - 298 Seiten. - Illustrationen - 22 cm, 413 g

Sich um Menschen zu kümmern, die an einer Essstörung leiden, kann sowohl für Angehörige als auch für Fachpersonal eine große Herausforderung sein und mit Belastungen und zwischenmenschlichen Schwierigkeiten einhergehen. Dieses Buch stattet Angehörige und Fachpersonal mit umfangreichen Kenntnissen sowie speziellen Fertigkeiten aus, um Menschen mit einer Essstörung gemeinsam bestmöglich im Heilungsprozess zu unterstützen. Die Inhalte helfen dabei, unbewusste Reaktionen zu vermeiden, die die Krankheit aufrechterhalten. Es werden hilfreiche Strategien vermittelt, wie die Betroffenen auf ihrem Weg zur Genesung begleitet werden können. Diese neue und aktualisierte Ausgabe basiert auf aktuellen Forschungsergebnissen und langjährigen Erfahrungen. Das Buch ist eine unverzichtbare Lektüre für Fachkräfte und für betroffene Familien, um Menschen mit Essstörungen zu unterstützen.



Vater, Mutter, Sucht

Barnowski- Geiser, Waltraud

Stuttgart : Klett-Cotta, 2015. - 140 Seiten

Wie erwachsene Kinder suchtkranker Eltern trotzdem ihr Glück finden

Vater, Mutter, Kind: Dieses alte Kinderspiel erfährt in Familien mit Suchtkranken eine tragische Abwandlung. Die Sucht nimmt den Platz ein, der eigentlich den Kindern zusteht. Die Sorge um das Rauschmittel verdrängt die Sorge für die Kinder. Viele Menschen aus Suchtfamilien leiden lebenslang darunter, ohne sich je auszusprechen. Die Autorin durchbricht mit diesem Buch das Schweigen. Sie lässt Betroffene zu Wort kommen und sie zeigt die besonderen Stärken und Schwächen erwachsener Suchtkinder. Mit einem differenzierten Selbsttest und vielen Übungen können sie mehr über sich, ihre Rolle im Leben und ihre Ressourcen erfahren. So können Betroffene Verständnis für ihre Gefühle, ihr Verhalten und ihre Nöte entwickeln und ihre Probleme konstruktiv angehen.



Wie viel wiegt mein Leben?

Wesseling, Antonia C.

1. Auflage - Hamburg : Eden Books, 2020. - 253 Seiten - 21 cm

Als Antonia mit 14 Jahren plötzlich aufhört zu essen, kann sie selbst nicht benennen, was sie dazu treibt. Die Signale ihrer Psyche zu entschlüsseln, gelingt ihr erst nach mehreren Klinikaufenthalten und Therapien. Hier erzählt sie, wie sie aus der Hungerspirale der Magersucht entkommen ist.



Abschied braucht Zeit. Palliativmedizin und Ethik des Sterbens

Müller-Busch, H. Christof ; Hontschik, Bernd [Herausgeber]

3. - Frankfurt/M : Suhrkamp, 2012. - 295 S.



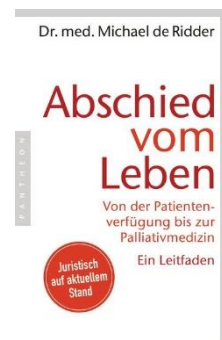
Abschied vom Leben

Ridder, Michael de

Erste Auflage - München : Pantheon, 2017. - 223 Seiten - 22 cm

Von der Patientenverfügung bis zur Palliativmedizin: ein Leitfaden

Der Chefarzt, Geschäftsführer eines Hospizes und Autor informiert über medizinische, pflegerische, ethische und medizinrechtliche Fragen, die sich Betroffenen und ihren Angehörigen beim Nahen des Lebensendes stellen und erklärt, was sich durch die veränderte Rechtsprechung des BGHs verändert hat.



Alleine weiterleben

Eva Terhorst

Freiburg i. Brsg.: Herder, 2018. - 160 Seiten. - Illustrationen - 21 cm, 209 g

Wenn der Partner stirbt: den heilsamen Weg der Trauer finden

Der Verlust des Partners, des Ehemanns oder langjährigen Lebensgefährten, ist für jede Witwe ein Schicksalsschlag. Ganz gleich, ob jung oder alt, ob die Partnerschaft schon sehr lange oder erst kurz bestand, ob die Beziehung noch "glücklich wie am ersten Tag" war oder Liebe und Leidenschaft über die Jahre hinter die Anforderungen des Alltags zurückgetreten ist: wenn der Partner gestorben ist, erschüttert dies Körper, Geist und Seele der Witwe.

Eva Terhorst beschreibt in ihrem neuen Buch, wie Frauen die vielfältigen Herausforderungen nach dem Tod ihres Partners bestehen können. Sie begleitet die Frauen in der Zeit der Umwälzung, gibt Impulse, konkreten Rat sowie Tipps und unterstützt die Witwen mit Affirmationen und Traumreisen. So können Frauen ihren heilsamen Weg in der Trauer finden.



Am Ende ist nicht Schluss mit Lustig

Korp, Harald- alexander

1. Auflage - Gütersloh : Gütersloher Verlagshaus, 2014. - 256 S.

Humor angesichts von Sterben und Tod



Die sieben Geheimnisse guten Sterbens

Mihm, Dorothea; Bopp, Annette

1. Auflage - München : Goldmann, 2017. - 288 Seiten

Wie wird es sein, wenn uns nicht mehr viel Zeit bleibt? Dorothea Mihm hat ihr Leben der Aufgabe gewidmet, Menschen ein Sterben in Würde zu ermöglichen. Von den ersten Anfängen an begleitete sie die Entwicklung der Palliativmedizin und kam Sterbenden in ihren letzten Tagen und Stunden so nah wie nur wenige Menschen. Zusammen mit der Medizinjaurnalistin Annette Bopp zeigt sie: Wir können dem Tod zwar nicht entgehen, doch wir können uns und andere vorbereiten, um ihm angstfrei und friedvoll entgegenzusehen. Ein berührendes Buch voller hilfreicher und praktischer Informationen über einen neuen, hoffnungsvollen Umgang mit dem Tod.



Leben bis zuletzt

Gottschling, Sven

6. Auflage - Frankfurt am Main : Fischer, 2017. - 267 Seiten. -

Illustrationen - 22 cm

„Wir können nichts mehr für Sie tun“ - diesen Satz, vor dem sich so viele fürchten, gibt es bei dem Palliativmediziner Sven Gottschling nicht. Sterbenskranken Menschen die verbleibenden Tage, Wochen und Monate und manchmal auch Jahre mit bestmöglicher Lebensqualität zu füllen und den Angehörigen eine anhaltende Erinnerung an das gute Ende eines geliebten Menschen zu bereiten, sieht er als eine der größten Herausforderungen unserer Zeit. Wie das ganz praktisch möglich ist, welche Mythen über das Sterben es dabei aufzuklären gilt, wie wir uns selbst darauf vorbereiten und als Angehörige damit umgehen können, beschreibt der Palliativmediziner in einer für medizinische Laien verständlichen Sprache. Gottschling ist sich sicher: Es kann immer geholfen werden. Man muss sich nur die Mühe machen, genau hinzusehen, um eine humane Sterbebegleitung und damit ein Leben bis zuletzt zu ermöglichen.

PROF. DR. MED.
SVEN GOTTSCHLING
MIT LARS AMEND



Meine Trauer wird dich finden

Kachler, Roland

12. Aufl. - Stuttgart : Kreuz-Verl., 2012. - 178 S.

Ein neuer Ansatz in der Trauerarbeit



Palliativmedizin

Husebø, Stein ; Mathis, Gebhard ; Klaschik, Eberhard

6. Auflage - Berlin : Springer, 2017. - XXI, 467 Seiten. - Illustrationen, Diagramme

Das Buch bietet praxisnahe Hilfestellung für die einfühlsame Begleitung und optimale Behandlung schwer kranker und sterbender Menschen. Es richtet sich an Palliativmediziner ebenso wie an Pflegende, Angehörige und interessierte Laien. In klaren Worten und aus einem reichen Erfahrungsschatz schöpfend gehen die Autoren auf alle zentralen Themen ein, von ethisch-rechtlichen Grundlagen, aktiver und passiver Sterbehilfe über Kommunikation mit Patienten und Angehörigen bis hin zu Schmerztherapie und Symptomkontrolle. Viele anschauliche Fallbeispiele helfen, die Vielschichtigkeit der Palliativmedizin zu erfassen.



Patient ohne Verfügung

Thöns, Matthias

Ungekürzte Taschenbuchausgabe - München : Piper, 2018. - 331 Seiten - 19 cm

Das Geschäft mit dem Lebensende : mit 6 Tabellen

Der selbstständige Palliativarzt lenkt den Blick auf die Missstände im deutschen Gesundheitswesen, wo unter Einsatz der sehr teuren Apparatemedizin mehr Nebenwirkungen als Nutzen erzielt wird, weil Ärzte sich von ökonomischen Interessen leiten lassen, statt die Lebensqualität zu verbessern.



Seitdem ist alles anders

Stork, Maria

Paderborn : Bonifatius, 2018. - 287 Seiten. - Illustrationen - 19 cm x 13 cm

Weil ein anderer nicht mehr leben wollte, liegt der eigene Alltag auf einmal in Trümmern. Das *ist* die Situation von Hinterbliebenen nach einem Suizid. Der Schock, die Wut, das langsame Begreifen, das Umgehen mit wohl nie zu beantwortenden Fragen, Schuldgefühle - mit alldem sind Menschen konfrontiert, in deren Umfeld sich jemand das Leben genommen hat. Oft genug stehen sie allein da, denn die Hilflosigkeit angesichts dieser Tat lähmt auch die Umgebung der Hinterbliebenen. Die Autorin begleitet Menschen in dieser Situation. Autobiografisch schildert sie ihre Erfahrungen mit der Trauer nach einem Suizid, geht die Phasen mit, die ein Trauernder erlebt und ermuntert dazu, eigene Gedanken zuzulassen und festzuhalten. Immer wieder wird der Leser - in Form von unterschiedlichsten Übungen - dazu aufgefordert, selbst aktiv zu werden und seinen eigenen Trauerprozess zu reflektieren. Im Zentrum stehen dabei Verluste durch Suizid aufgrund von psychischen Erkrankungen. Es handelt sich bei diesem Buch um ein erste, leichtverständliche Trauerhilfe. Komplexe und schwierige Fachtexte erweisen sich in der ersten Zeit als schwierig, da Trauernde *meist* in ihrer Konzentration eingeschränkt sind.



Trauer, wenn Mutter oder Vater stirbt

Terhorst, Eva

Freiburg ; Basel ; Wien : Herder, 2017. - 157 Seiten - 21 cm

Wenn die Mutter oder der Vater stirbt, bedeutet dies einen großen Einschnitt im Leben der Tochter oder des Sohnes: Es schmerzt und löst vielfältige verwirrende Gefühle aus. Plötzlich kommt uns Vieles in den Sinn, was wir gerne noch gefragt oder noch einmal mit der *Mutter* oder dem Vater erlebt hätten. Damit leben zu lernen braucht Zeit und Geduld. Eva Terhorst zeigt, wie die Liebe und Gefühle zu den Eltern auch nach deren Tod in das Leben integriert werden können. Die Trauerbegleiterin bietet konkreten Rat, hilfreiche Affirmationen und geführte Imaginationen. So können Töchter und Söhne den eigenen Weg der Trauer finden, der tröstet und heilt.



Warum hast du uns das angetan?

Paul, Chris

München : Goldmann, 2012. - 224 S.

Ein Begleitbuch für Trauernde, wenn sich jemand das Leben genommen hat.

Zwischenwelten

Owen, Adrian M.

1. Auflage - München : Droemer, 2017. - 317 Seiten - 22 cm

Ein Neurowissenschaftler erforscht die Grauzone zwischen Leben und Tod

Der renommierte britische Neurowissenschaftler erzählt anhand von einfühlsamen Fallgeschichten von seiner jahrelangen Forschung mit Wachkomapatienten. Durch sein Magnetresonanz-Verfahren konnte er nachweisen, dass man mit ihnen kommunizieren kann, obwohl sie zu keiner Bewegung fähig sind. Zweifelten Ärzte bislang daran, dass Wachkoma-Patienten wahrnehmungsfähig sind, bewies Owen das Gegenteil. Damit stellt er vorschnelle Hirntod-Diagnosen infrage. Hirnhautentzündung, Schädel-Hirn-Trauma und Schlaganfall können die Ursachen für ein Dasein in der sogenannten Grauzone zwischen minimalem Bewusstsein und Hirntod sein. Manche Patienten reagieren weder auf externe Reize, noch scheinen sie ihre Umwelt wahrzunehmen. Lange glaubten Ärzte, sie seien unfähig, zu denken und zu fühlen - bis dem britischen Neurowissenschaftler Adrian Owen das Unfassbare gelang: Mit speziellen Kernspin-Tests zeigte er, dass selbst Menschen, die mit schweren Hirnschäden im Wachkoma liegen, durchaus Bewusstseinsregungen haben können.



Aktivieren Sie Ihren Vagusnerv

Habib, Navaz

2. Auflage - Kirchzarten bei Freiburg : VAK Verlags GmbH, 2019. - 223 Seiten. - Illustrationen - 22 cm

So stärken Sie Ihren Selbstheilungs-nerv bei Darmproblemen, Entzündungen, Autoimmunerkrankungen



Der kanadische Chiropraktiker klärt über Funktionen des Vagusnerves auf, der Herz, Lunge, Leber, Magen, Niere, Darm ... reguliert: über wissenschaftliche Grundlagen (Anatomie, Biochemie ...), Symptome und Ursachen von Störungen, Methoden zur Messung der Vagusfunktion und Übungen zur Aktivierung.

Alles Nervensache?

Depner, Roland

Stuttgart : Schattauer, 2012. - X, 197 S.. - Ill. (überw. farb.), graph. Darst. - 24 cm

Wie unser Nervensystem funktioniert - oder auch nicht



Grundlagen und Untersuchungsmethoden sowie die Palette der neurologischen und psychiatrischen Krankheitsbilder - kompakt und verständlich für "interessierte Nicht-Mediziner" aufbereitet. Jedem von uns sind Begriffe wie Multiple Sklerose, Parkinson, Alzheimer oder Schizophrenie geläufig. Doch wer kann erklären, was genau dahintersteckt? Welche Strukturen und Funktionen sind betroffen? Wie können Krankheiten des Nervensystems untersucht und behandelt werden? Bekanntlich überwacht und steuert es unzählige im Körper ablaufende Prozesse und ermöglicht die Kommunikation zur Außenwelt. Aber auch die Liste seiner möglichen Krankheiten und Störungen ist lang: Sowohl körperliche als auch seelische Ursachen können hierbei eine Rolle spielen. Dieses Buch führt verblüffend anschaulich in die Nervenheilkunde ein. Lassen Sie sich auf einen Ausflug in eine faszinierende Welt mitnehmen und erhalten Sie umfassende Einblicke in unser Nervensystem, seine Erkrankungen und deren Ursachen.

Der Selbstheilungs Nerv

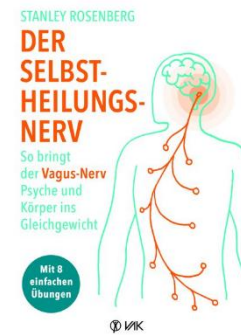
Rosenberg, Stanley

13. Auflage - Kirchzarten : VAK Verlags GmbH, 2023. - 328 Seiten. -

Illustrationen - Höhe: 215 x Breite: 150, Gewicht: 508

So bringt der Vagus-Nerv Psyche und Körper ins Gleichgewicht : mit 8 einfachen Übungen

Der Körpertherapeut hat erkannt, dass der Vagusnerv die Hauptrolle für die psychische und physische Gesundheit spielt. Ist er blockiert, kann sich der Körper nicht mehr erholen. Er stellt Übungen vor, die die Blockaden lösen und den Vagusnerv aktivieren.



Der Vagus- Nerv als innerer Anker

Dana, Deb

München : Kösel, 2022. - 271 Seiten. - Illustrationen, Diagramme, schwarz-weiß - 22 cm

Angst und Panik überwinden, Ruhe und Stärke finden

Die Therapeutin erklärt Architektur, Aufgabenstellung und lebenserhaltende Reaktionsmuster des Nervensystems und zeigt mit Erkundungsübungen und Meditationen, wie man von der vom Gehirn gesteuerten Wahrnehmung zur unbewussten, verkörperten Wahrnehmung übergehen kann, um Stress abzubauen.



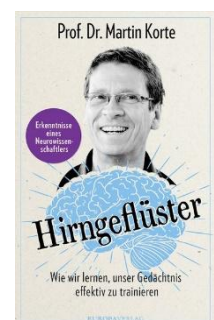
Hirngeflüster

Korte, Martin

Berlin : Europa Verlag, 2019. - 212 Seiten. - Illustrationen - 23 cm

Wie wir lernen, unser Gedächtnis effektiv zu trainieren

Nur gut organisierte Gehirne können auf relevante Informationen schnell zugreifen und auch in komplexen Situationen sichere Entscheidungen treffen, sagt Neurobiologe und Professor Martin Korte. Er zeigt, wie das Gehirn funktioniert und was das Lernen unterstützen kann.



Rückbildungsgymnastik

Schwarz, Kerstin

1. Auflage - Hamburg : Nikol, 2017. - 80 Seiten. – Illustrationen

Wie bekomme ich schnell wieder eine gute Figur und einen Körper, in dem ich mich wieder normal und wohlfühle? Spezielle Rückbildungsgymnastik soll nach der Geburt des Kindes helfen.

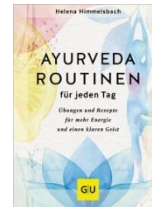


Ayurveda-Routinen für jeden Tag

Himmelsbach, Helena

3.Auflage – München : Gräfe und Unzer, 2024. – 166 Seiten

Übungen und Rezepte für mehr Energie und einen klaren Geist



Kleine Routinen, die Großes bewirken. Spürst du, wie sich das moderne Leben in deinem Inneren breitmacht? Unruhe, Erschöpfung, Ängste und Stress begleiten dich? Dein Bedürfnis nach einem Rückzugsort, einer Oase der Ruhe wird immer größer? Keine Sorge, denn die Ayurveda-Expertin und beliebte Ayurveda-Instagramerin Helena Himmelsbach hat die Lösung: heilsame Routinen, die sich mühelos in deinen Alltag integrieren lassen. Ein Geschenk an dich selbst, das dein Leben nachhaltig positiv verändert! Erkenne, wo du stehst: Zwei spezielle Selbsttests zeigen dir, wo genau du aus dem Gleichgewicht geraten bist. Finde zurück in deine Balance – mit smarten Routinen: Stress-weg-Techniken, vitalisierende Energiespender, ayurvedische Ernährungstipps und Rezepte, Massageanleitungen, Yoga- und Atemübungen, ein Sattva-Flow für mehr Klarheit und Energie sowie ein Detoxprogramm.

Das Handbuch der Akupressurpunkte

Hoffmann, Saskia

1.Auflage – 2023, 125 S.

Die 55 wirksamsten Punkte zur Selbstheilung der häufigsten körperlichen und psychischen Beschwerden



Der goldene Weg der Mitte

Weidinger, Georg

2., überarbeitete und korrigierte Auflage - Wiener Neustadt : OGTCM Verlag, 2018. - 458 Seiten. - Illustrationen, Diagramme - 21 cm x 13.5 cm

Erkrankungen mit westlicher und Chinesischer Medizin verstehen und behandeln

Erschöpfung, Burnout, Depression, Reizdarmsyndrom, Lebensmittelunverträglichkeiten, Gastritis, das metabolische Syndrom (Diabetes mellitus Typ II, Fettleibigkeit, hoher Blutdruck und hohe Blutfette), Herzinfarkt, Schlaganfall, Autoimmunerkrankungen (Hashimoto-Thyreoiditis, Multiple Sklerose, Colitis Ulcerosa, Morbus Crohn, Lupus Erythemathodes), Asthma bronchiale, COPD, Akne vulgaris, Polyneuropathie und Krebs sind nur einige unserer Erkrankungen des Westens, die chinesisch auf eine müde Mitte zurückzuführen sind. Dr. Georg Weidinger, Arzt, Autor, Musiker und Yoga-Lehrer, bekannt durch seinen Bestseller Die Heilung der Mitte, schafft in diesem Buch den Spagat, die großen Zusammenhänge mit unserer westlichen Medizin und der Chinesischen Medizin zu erklären und mit Humor nahezubringen. Der Goldene Weg der Mitte kann auch als Fortsetzung der Heilung der Mitte verstanden werden, diesmal noch viel genauer, mit umfangreichem Wissen über die einzelnen Erkrankungen, mit konkreten Therapieanschlüssen mittels Lebensführung, chinesischer und westlicher Kräuter. Mit einem Vorwort von Werner Lampert.



Die Organuhr – leicht erklärt

Ursinus, Lothar

16. Auflage - Darmstadt : Schirner Verlag, 2016. - 144 S.

Unseren Energiekreislauf verstehen und Erkrankungen erkennen



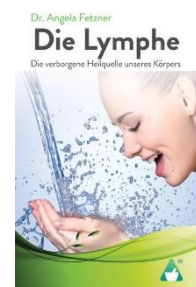
Die Lymphe

Fetzner, Angela

2. Auflage - Höhn : Achiel Verlag, 2022. - 360 Seiten - Höhe: 210 x Breite: 148, Gewicht: 460

Die verborgene Heilquelle unseres Körpers

In diesem Buch werden alle natürlichen Therapien und Behandlungsmethoden zur Entgiftung und Reinigung beschrieben. Es handelt sich hierbei um alltagstaugliche, motivierende und effiziente Maßnahmen zur Selbstbehandlung. Hierzu gehören alle Maßnahmen zur Entgiftung wie Heilpflanzentherapie, Homöopathie, Schüßler-Salze, spezifische Reinigung der Lymphe, Wasseranwendungen, Abbau von Stress, moderate Bewegung usw. Weiter wird geschildert, wie eine geeignete Ernährung den Lymphfluss unterstützt. - Ein spezieller Rezeptteil mit vielen leckeren und bebilderten Rezepten zeigt, dass man hierbei nicht auf Genuss verzichten muss.



Frei von Stress durch die Heilung der Mitte

Weidinger, Georg

Wien : Kneipp Verlag, 2022. - 175 Seiten. - Illustrationen, teilweise schwarz-weiß
- 24 cm

Der Arzt und TCM-Experte erklärt, was Stress durch Überlastung, Überreizung und Schnelllebigkeit im Körper anrichtet, führt ein in die Puls- und Zugendiagnose der TCM und empfiehlt Verhaltensregeln, Kräuter und Tees für eine gute Work-Life-Balance, damit es Magen, Darm, Leber, Niere... gutgeht.



Fuß Qigong

Gera, Bernadett

Einfache Energieübungen für die Füße

1. Auflage - München : Irisiana, 2018. - 95 Seiten

Die chinesische Heilmethode Qigong bietet einfach zu erlernende und schnell auszuführende Anwendungen für die Füße, die sich auf den gesamten Körper und Geist positiv auswirken. Schließlich beginnen und enden viele der Meridiane in den Füßen. Diese Energiekanäle werden durch die zahlreichen Übungen in diesem Buch gezielt angeregt. So wird das Konzentrationsvermögen gesteigert und eine Vielzahl von Beschwerden, wie Bluthochdruck, Erkältungen, Schlaf- und Verdauungsstörungen werden gelindert.



Gesundheit für alle: Über die eigentlichen Ursachen unserer Krankheiten

Rastocny, Dr. med. Stefan

1. Auflage - Darmstadt : Schirner Verlag, 2017. - 304 Seiten

Wie wir natürlich gesund werden und es auch bleiben können Anwendung biophysikalischer Methoden in der Medizin

Mit der Symptombehandlung der modernen Schulmedizin finden wir nicht in die Gesundheit.



Handbuch für die Naturheilpraxis: Methoden und Therapiekonzepte

Bierbach, Elvira; Herzog, Michael

2. Auflage - Stuttgart : Fischer, 2011. - 616 S. - Kindle eBook

Ein Nachschlagewerk, das Ihnen wertvolle Orientierung und Unterstützung im Praxisalltag bietet. Neben dem nötigen klinischen Hintergrundwissen zur Beurteilung der schulmedizinischen Diagnostik und Therapie erhält das Buch



- kompakte und praxisrelevante Informationen zu allen wichtigen naturheilkundlichen
- Diagnose- und Therapieverfahren sowie zu methodenübergreifenden Basiskonzepten
- Diagnostik und Therapie der 100 häufigsten Krankheitsbilder
- Zu jeder Indikation Therapieempfehlungen und Rezepturen zur individuellen Verordnung
- Tabellarien und Übersichtstafeln zur schnellen Orientierung

Neu in der 2. Auflage:

- Bewährte Fertigarzneimittel
- Anthroposophische Medizin
- erweiterter Index
- Farbleitsystem

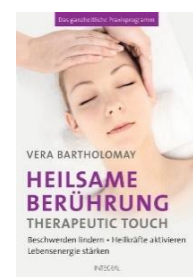
Heilsame Berührung – Therapeutic Touch

Bartholomay, Vera

Pfaffenhofen : Integral, 2015. - 287 S.

Beschwerden lindern - Heilkräfte aktivieren - Lebensenergie stärken : das ganzheitliche Praxisprogramm

Die heilende Kraft der Hände entdecken und nutzen. Ein Streicheln über Kopf oder Wange, eine Umarmung - Berührungen haben eine unglaublich wohltuende, ja sogar heilsame Wirkung. Therapeutic Touch ist eine energetische Methode, die diesen Effekt gezielt nutzt: Sanftes Handauflegen reguliert und harmonisiert die Energieströme des Körpers. Dabei werden die Selbstheilungskräfte aktiviert und Stress, Schmerzen und Ängste wirksam reduziert. Dabei schlägt diese Methode die Brücke zwischen Schulmedizin und alternativen Heiltechniken: Als Ergänzung zu herkömmlichen Therapien wird Therapeutic Touch bereits erfolgreich in zahlreichen Krankenhäusern und Pflegeeinrichtungen eingesetzt.



Homöopathie

Sommer, Sven

2. Auflage - München : Gräfe und Unzer Verlag, 2012. - 128 Seiten

Das Basisbuch

Dieses Basisbuch der Homöopathie bietet Einsteigern die grundlegenden Informationen, die sie brauchen, um typische Alltagsbeschwerden bei Erwachsenen und Kindern gezielt selbst behandeln zu können. Der Ratgeber stellt mit Hilfe von Steckbriefen die 30 am häufigsten genutzten homöopathischen Mittel vor. So kann der Leser seine Mittelwahl überprüfen und erhält zudem wichtige Informationen zu Potenz, Indikationen und Leitsymptomen. Die sichere Selbstdiagnose wird darüber hinaus mit einer übersichtlich gestalteten Tabelle vereinfacht, die im Schnellverfahren von der Beschwerde zum richtigen Mittel führt. Das Beschwerdekapitel von Abwehrschwäche bis Zahnschmerzen ergänzt die Tabelle und gibt ausführlichen Rat bei den typischen Alltagsbeschwerden. Das Buch ist also der ideale Ratgeber für alle, die einen fundierten Einstieg in die Homöopathie suchen. Ansprechende Farbfotos der pflanzlichen, mineralischen und tierischen Ausgangsstoffe machen zudem Spaß beim Durchblättern.



Meine besten Hausmittel

Rubin, Franziska

12. Aufl. - München : Zabert Sandmann, 2014. - 185 S. - zahlr. Ill. (farb.) - 25 cm

Krankheiten vorbeugen und natürlich behandeln

Bewährte Methoden der Selbstbehandlung häufiger Beschwerden und Krankheiten mit Hilfe der Naturheilkunde: von der Erkältung über Wechselbeschwerden bis hin zur Osteoporose. Inhalieren von Kamille bei Erkältung, Wadenwickel bei Fieber und Eibischsirup bei Hustenreiz zählen zu den bekanntesten Hausmitteln. Doch es gibt unzählige mehr. Viele davon sind in anderen Kulturkreisen entstanden und erst seit einigen Jahren in unserer Hausmedizin angekommen. Mehr als 50 Beschwerdebilder lassen sich positiv mit Hausmitteln, Pflanzenheilkunde, Traditioneller Chinesischer Medizin, Kneipp-Güssen oder Wickeln beeinflussen. Das ist nicht nur kostengünstig, sondern verkürzt den Verlauf von Krankheiten und hilft, Medikamente zu reduzieren und die eigenen Abwehrkräfte zu stärken.



Naturheilkunde bei muskulären und neuromuskulären Erkrankungen

Ploss, Oliver

1 - Heidelberg : Haug, 2012. - 106 S.

Fibromyalgie, (Spät-)Borreliose, Restless Legs Syndrom und Polyneuropathie



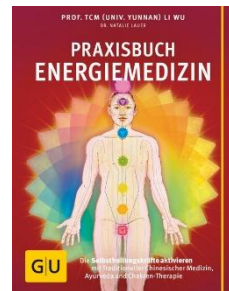
Praxisbuch Energiemedizin

Li, Wu; Lauer, Natalie

1. Auflage - München : Gräfe und Unzer, 2015. - 256 S.. - zahlr. Ill. (farb.) - 25 cm

Die Selbstheilungskräfte aktivieren mit Traditioneller Chinesischer Medizin, Ayurveda und Chakren-Therapie

Das Buch gibt einen Überblick über energetische Heilmethoden und ihre Anwendung im Alltag.



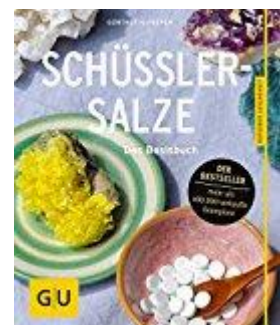
Schüßler- Salze

Heepen, Günther H.

1. Auflage - München : Gräfe und Unzer, 2013. - 128 Seiten

Das Basisbuch

In diesem Buch erfahren Interessierte alles, was sie zum Einstieg in die Thematik der Schüßler-Salze wissen müssen. Durch die homöopathisch aufbereiteten Mineralsalze können körperliche Funktionen auf natürliche Weise unterstützt werden - Ziel ist es, mit anstatt gegen den Körper zu arbeiten. Leser erfahren, wie sie durch die vielfältigen Wirkungen der Salze unterschiedliche Beschwerden auf natürliche Weise selbst behandeln können. Das Buch hilft Ihnen bei der Auswahl der richtigen Mittel zur schonenden Selbsttherapie. Für gängige Alltagsbeschwerden, aber auch für chronische sowie akute Krankheiten, die von Angstgefühlen bis zu Zahnschmerzen reichen, werden dabei geeignete Mittel vorgestellt, ebenso wie Tipps zur richtigen Einnahme.



Spirituelles Embodiment

Jäger, Eva Maria; Klöckner, Stefan

1. Auflage – München: Arkana, 2021. – 334 Seiten

Stimme und Körper als Schlüssel zu unserem wahren Selbst



Der spirituelle Weg wird oft als rein geistige Übung praktiziert. Dabei greift die Konzentration darauf zu kurz: Nur wenn wir auch unseren Körper – Stimme, Sinne und Bewegung – einbeziehen, kommen wir wirklich in Kontakt mit unserer Seele und einer intensiven spirituellen Energie, in der uns Lebendigkeit und innerer Frieden durchströmen. Den wirksamsten Weg zu dieser erfüllenden Ganzheit eröffnet Embodiment – eine Methode, die Maja Storch, Eva Maria Jäger und Stefan Klöckner nun für den Bereich des spirituellen Wachstums weiterentwickelt haben. Eindrucksvoll zeigen die Autoren anhand gregorianischer Gesänge, dass heilige Texte erst in gesungener Form ihre volle heilsame Wirkung entfalten. Mithilfe von angeleiteten Körpergebeten, abgestimmt auf den individuellen Bedürfnistyp, demonstrieren sie, wie organische Bewegungen uns umfassend stärken. In diesem Fließen, Klingen und Singen lösen wir Erstarrungen und berühren uns innerlich neu – voller Liebe, Vertrauen und tiefster Verbundenheit mit uns selbst. Mit einem Selbsttest zur Bestimmung des Bedürfnistyps, Videoanleitungen zu den Körpergebeten und gregorianischen Gesängen zum Download.

Un- Heilbare Krankheiten

Lebedewa, Tamara

6. Auflage - Ibbenbüren : Driediger Verlag, 2018. - 318 Seiten

Krankheiten wirklich zu heilen bedeutet vor allem die Ursachen dieser Krankheiten zu kennen. Doch diese sind in vielen Fällen nicht oder nur unzureichend erkannt. Tamara Lebedewa, Autorin des Bestsellers „Krebserreger entdeckt!“, benennt aufgrund ihrer Forschung die Ursachen vieler als unheilbar geltenden Krankheiten wie z. B. Diabetes oder Multipler Sklerose. Dabei macht sie deutlich, dass es einen unsichtbaren Hauptfeind des Menschen gibt, der über viele Jahre unterschätzt und dadurch nahezu ignoriert wurde. Sie lernen in diesem Buch die Anatomie und Vorgehensweise dieses wandelbaren Feindes kennen und tun damit den ersten Schritt hin zu einer erfolgreichen Behandlung.

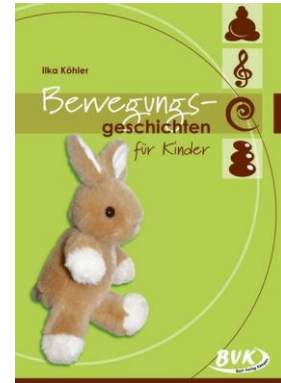


Bewegungsgeschichten für Kinder

Köhler, Ilka

4. Auflage - Kempen : BVK, Buch-Verl. Kempen, 2015. - 60 Seiten :
Illustrationen - 30 cm

Durch diese Geschichten regen Sie Ihre Kinder zum aktiven Mitmachen an und fördern ihre Freude an der Bewegung. Ohne Leistungsdruck erproben die Kinder spielerische Bewegungsformen, welche sie zum Teil in ihrem alltäglichen Tagesablauf nicht trainieren würden, und verbessern dadurch ihre Motorik. Die vorgegebenen Bewegungsabläufe sind einfach erklärt und leicht umzusetzen. Sie benötigen für diese Geschichten kaum Sportgeräte und können sie deshalb schnell und ohne große Vorbereitung einsetzen.



Der kleine Bauchweh

Leibig, Corinna

4. Auflage - Frankfurt am Main : Mabuse-Verlag, 2022. - 22 Seiten

Warum habe ich Bauchschmerzen? Ein Bilderbuch über Ängste und unterdrückte Gefühle. Der kleine Bauchweh sitzt in seiner Höhle und hat ganz schlimme Bauchschmerzen. Woher kommen die bloß? Vom zu späten und zu schnellen Essen oder von den Runden in der Achterbahn? War es der Streit mit dem großen Bauchweh, der ihn so wütend gemacht hat? Vielleicht aber hat es ja auch mit dieser bösen Angst zu tun, die ihn manchmal packt. Viele Eltern kennen das: Ihr Kind klagt über Bauchschmerzen, doch ein Grund ist nicht erkennbar. Liegt ein gesundheitliches Problem vor? Oder gibt es ungelöste Konflikte, die die Beschwerden verursachen? Corinna Leibig ist Kommunikationsdesignerin und Trauerbegleiterin für Kinder und Jugendliche. Sie hat ein ganz besonderes Bilderbuch geschaffen, das Kinder und Eltern ermuntert, gemeinsam nach den Ursachen für unklare Bauchschmerzen zu suchen. - Der kleine Bauchweh zeigt, wie es geht: in sich hineinhören, Gefühle erkennen und ausdrücken - Wo liegen die Ursachen für psychosomatische Beschwerden? Stressfaktoren in Kita, Kindergarten und Schule im vertrauensvollen Gespräch herausarbeiten - Was Kindern Bauchweh verursacht: Entwicklungskrisen, Trennungsängste, mangelndes Selbstvertrauen und unterdrückte Wut - Bilderbuch und Ratgeber in einem: Krisen überwinden durch eine anschauliche Geschichte, die Kindern Mut macht. Ratgeber für Eltern und Erzieher im Umgang mit beängstigenden Gefühlen. Dieses liebevoll illustrierte Bilderbuch lädt ein, mit dem Kind über dessen Belastungen zu sprechen, die Gründe für psychosomatische Bauchschmerzen zu benennen und gemeinsam Lösungen zu finden. Im Anschluss an den Bilderbuchteil gibt Joachim Pietsch-Gewin, Facharzt für Kinder- und Jugendpsychiatrie und -psychotherapie, hilfreiche Informationen und Ratschläge für Eltern, Erzieher und andere Unterstützer. Eine gute Geschichte kann der Auslöser sein, sich einer Situation zu stellen, besonders bei kleinen Menschen mit großen Gefühlen, die Bauchweh machen. Dieses Bilderbuch leistet dabei wertvolle Hilfe!



Der Zauber guter Gespräche

Döpfner, Ulrike

6. Auflage - Weinheim : Beltz, 2021. - 243 Seiten

Kommunikation mit Kindern, die Nähe schafft

Ziel dieses Elternratgebers ist es, Beispiele und Techniken für eine verbesserte Kommunikation mit Kindern zu geben. Viele praktische Beispiele, dazu Erklärungen der klassischen Kommunikationstheorien und familientherapeutischer Ansätze und 100 Fragen, die mögliche Gesprächsanlässe bieten.



Die entscheidenden 5

Bruin, Colette de

1. Aufl. - Doetinchen (NL) : Graviant Educatieve Uitgaven, 2013. - 198 S.

Ein Leitfaden zur Erziehung und Betreuung von Kindern mit Autismus

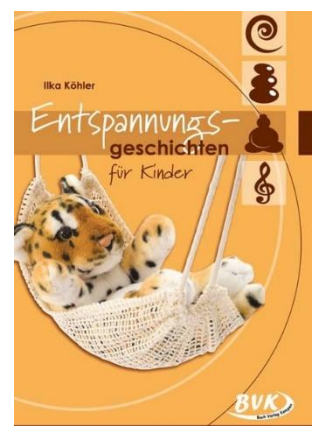


Entspannungsgeschichten für Kinder

Köhler, Ilka

4. Auflage – Kempen : BVK, Buch-Verlag, 2016. – 60 Seiten

Reisen Sie mit diesen Geschichten gemeinsam mit Ihren Kindern in deren reale Erlebniswelt und lernen Sie die entspannenden Situationen des täglichen Lebens kennen. Sie befähigen die Kinder durch diese Geschichten, in wiederkehrenden Alltagssituationen selbst zur Ruhe zu finden und zu entspannen. Durch vorgegebene Entspannungspausen können diese Geschichten einfach umgesetzt und ohne großen Aufwand in den Tagesablauf oder als Lückenfüller integriert werden



Jedes Kind ist hoch begabt

Hüther, Gerald; Hauser, Uli

Random House, 2012. - 122 S. E-Book

Die angeborenen Talente unserer Kinder und was wir aus ihnen machen



Jedes Kind ist hoch begabt, wir müssen es nur erkennen. Lernen muss so schön sein, dass Kinder weinen, wenn sie Ferien haben. Und Kindheit muss so schön sein, dass man ein Leben lang davon zehrt. Dieses Buch begründet, warum ein radikales Umdenken in Erziehung und Schule notwendig ist. Unser veraltetes Bildungskonzept schadet den Kindern und der Gesellschaft. Wir müssen aufhören, schon bei den Jüngsten Druck und Stress aufzubauen. Schließlich kann die Neurowissenschaft längst belegen: Jedes Kind ist hoch begabt, wir müssen es nur erkennen und entsprechend handeln. Wer Arzt werden will, muss gut sein in Mathe, nicht in Mitgefühl. Die vorherrschende Auffassung von Begabung und "Intelligenz" ist nicht nur falsch, sondern sehr gefährlich. Eltern und Schulen tun zwar alles, um die Fähigkeiten unserer Kinder zu fördern. Doch weil unser Schul- und Bildungssystem immer noch fast ausschließlich auf Wissensvermittlung und Leistung setzt, bringen wir zwar Einserschüler und -studenten hervor, die dann im Berufsleben aber versagen. Auf der Strecke bleiben viele ungenutzte und frustrierte Talente, und diesen Irrweg beschreiten wir schon viel zu lange. Gerald Hüther und Uli Hauser beschreiben, welche Begabungen in jedem Kind angelegt sind und wie sich das kindliche Gehirn entwickelt. Sie zeigen, dass unsere Erziehung dem viel zu wenig Rechnung trägt und fordern ein radikales Umdenken. Damit alle Kinder ihre Möglichkeiten ganz entfalten können.

Kopfschmerzkinder

Seemann, Hanne

2. Auflage - Stuttgart : Klett-Cotta, 2016. - 136 Seiten

Migräne, Spannungskopfschmerz, Spannungskopfschmerz - immer mehr Schulkinder leiden unter einer dieser "funktionellen" Störungen. Was Eltern, Lehrer und Therapeuten tun können.



Krisenkinder

Fokken, Silke

1. Auflage - München : Deutsche Verlags-Anstalt, 2022. - 407 Seiten

Wie die Pandemie Kinder und Jugendliche verändert hat und was sie jetzt brauchen

Die Corona-Pandemie hat Kinder und Jugendliche besonders belastet. Journalistin Silke Fokken beleuchtet häufige, aber erschreckende Auswirkungen. Und sie zeigt auf, welches Handeln jetzt notwendig ist.



Lernen mit ADS- Kindern

Born, Admin

9., überarb. Aufl. - Stuttgart : Kohlhammer, 2012. - 203 S.



Nur ein Tag

Baltscheit, Martin; Rauters, Wiebke

3. Auflage - Hamburg : Dressler, 2016. - 105 Seiten

Eine Geschichte für Kinder und Erwachsene über Freundschaft, Verlust und die unbändige Kraft des Lebens.



Schnelle Hilfe für Kinder

von Ribbeck, Jancko

Vollst. überarb. und aktualisierte Neuausg. - München : Kösel, 2012. - 294 S.

Ratgeber zum richtigen Verhalten bei Unfällen, Gefahrensituationen und akuten Erkrankungen im Kindesalter.



Sprach- und Kommunikationsförderung bei Kindern mit Down- Syndrom

Giel, Barbara

1. Aufl. - Idstein : Schulz-Kirchner, 2012. - 80 S.

Ein Ratgeber für Eltern, pädagogische Fachkräfte, Therapeuten und Ärzte



Trauma und Bindung in der Kindheit

König, Lilith

1. Auflage - Stuttgart : Kohlhammer, 2020. - 190 Seiten

Grundwissen für Fachkräfte der frühen Bildung

Grundwissen für in Vorschuleinrichtungen tätige Pädagogen zu kindlichen Verhaltensauffälligkeiten, die sich durch Bindungsängste sowie seelisch nicht zu kompensierende Ereignisse entwickeln können.



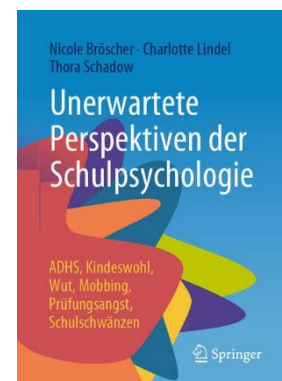
Unerwarteten Perspektiven der Schulpsychologie

Bröscher, Nicole; Lindel, Charlotte; Schadow, Thora

1. Auflage - Wiesbaden: Springer, 2022. - 277 Seiten. - Illustrationen, Diagramme, farbig - Höhe: 210 x Breite: 148, Gewicht: 369

ADHS, Kindeswohl, Wut, Mobbing, Prüfungsangst, Schulschwänzen

Ausführliche und strukturierte Darstellung der häufigsten sozio-emotionalen Probleme bei Schülern anhand von sechs Fallbeispielen - mit wissenschaftlichen Hintergrundinformationen und praktischen Interventionsmöglichkeiten



Unser Baby

Cramm, Dagmar von

Aktualisierte Neuausg., 1. Aufl. - München : Gräfe und Unzer, 2012. - 286 S.

Das erste Jahr

Ratgeber für junge Eltern mit praktischen Informationen zur Säuglingspflege, zur Entwicklung des Babys im 1. Lebensjahr, zu praktischen Fragen des Familienalltags mit Baby und zu rechtlichen-finanziellen Aspekten, die nach der Geburt eines Kindes wichtig sind.



Unser Kind spricht nicht

Garbani Ballnik, Ornella

Göttingen : Vandenhoeck & Ruprecht, 2012. - 214 S.. - Ill. - 21 cm

Hilfreicher Ratgeber für Eltern zum Umgang mit betroffenen Kindern,
Kindergarten, Schule und Therapeuten - und mit sich selbst.



Wenn die Pause zur Hölle wird

Wolf, Norman

Originalausgabe, 1. Auflage - München : mvg Verlag, 2021. - 256 Seiten. -
Diagramme - 20.5 cm x 13.5 cm

Wie du dich gegen Mobbing stärkst und Selbstvertrauen gewinnst

Gut gemeinte Ratschläge wie «Du musst dich besser anpassen» oder «Ignorier sie doch!» von Eltern und Lehrkräften helfen nicht weiter, wenn du von Mobbing betroffen bist. Denn Mobbing ist nicht einfach nur Ärgern, sondern kann schwere Folgen haben, die noch Jahre später nachwirken. Deshalb lass dir gesagt sein: Das, was dir angetan wird, ist nicht in Ordnung!

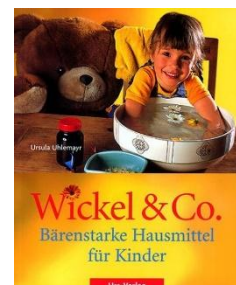


Wickel & Co.

Uhlemayr, Ursula

23. Auflage : Urs Verlag, 2017. - 192 Seiten

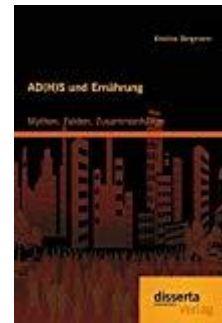
Naturheilkunde für die ganze Familie. Wertvolle Tipps zum Gesundbleiben und Gesundwer



AD(H)S und Ernährung

Bergmann, Kristina

Hamburg : disserta Verlag, 2014. - 188 S.



Bunt isst gesund!

Soretz, Friedrich

2. Auflage - Münster : Ökotopia, 2014. - 239 S.. - überw. Ill. (überw. farb.) - 27 cm

Ernährungspädagogische Spiele und Aktionen durchs ganze Jahr ; das Praxisbuch zum Projekt "iss dich fit!"



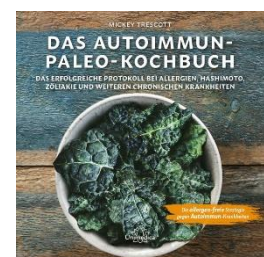
Ein aufwändig illustriertes Aktionsbuch für Kita, Kindergarten und Grundschule, um Kindern mit Rezepten, Experimenten, Sinnes- und Bewegungsspielen und Anleitungen zum Basteln und Gärtnern das Thema gesunde Ernährung "schmackhaft" zu machen.

Das Autoimmun- Paleo- Kochbuch

Trescott, Mickey

1. Auflage - Kandernd : Unimedica, 2016. - 320 S.

Das erfolgreiche Protokoll bei Allergien, Hashimoto, Zöliakie und weiteren chronischen Krankheiten : die allergen-freie Strategie gegen Autoimmun-Krankheiten



Der Zucker-Kompass

Bäuerlein, Brigitte

1. Auflage - Stuttgart : TRIAS, 2022. - 247 Seiten

So gefährlich ist Zucker wirklich. Die neuesten Erkenntnisse aus der Wissenschaft : mit großem Praxisteil



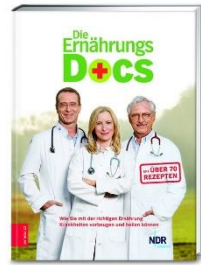
Aktueller, quellen-gestützter "Zuckerkompass", der mit vielen Informationen und großem Praxisteil zeigt, wie Zucker und Zuckerersatzstoffe wirken, in wie vielen Lebensmitteln sie versteckt sind und wie man auf Zucker verzichten kann.

Die Ernährungs Docs

Dr. med. Matthias Riedl, Dr. med. Anne Fleck, Dr. med. Jörn Klasen ; mit Texten von Britta Probol und Annette Willenbücher

Unveränderte Neuauflage - München : ZS, 2018. - 241 Seiten

Wie Sie mit der richtigen Ernährung Krankheiten vorbeugen und heilen können



Die Ernährungstherapie der Top-Mediziner baut auf der neuesten wissenschaftlichen Forschung auf. Die Ernährungs-Docs zeigen, wie Lebensmittel und ihre Inhaltsstoffe wirken, räumen mit Ernährungsmythen auf und erklären, welche Lebensmittel sich bei welchen Beschwerden günstig auswirken und wo es heißt „Finger weg“. Da gesunde Ernährung auf Dauer nur durchgehalten wird, wenn sie auch schmeckt, präsentieren die Ernährungs-Docs mehr als 70 leckere Rezepte für ein gesundes Wohlbefinden. Ob Frühstück, Snack, Hauptmahlzeit oder Dessert - mit diesen Rezepten zum Gesundwerden und -bleiben und den ärztlichen Empfehlungen, welches Gericht bei welcher Krankheit geeignet ist, kann jeder sein eigener Arzt sein. Mit dem beiliegenden Ernährungs-Tagebuch werden Ernährungsgewohnheiten und eigene Marotten erkennbar und gut bzw. schlecht bekömmliche Lebensmittel entlarvt.

Die ganze Wahrheit über Gluten

Fasano, Alessio; Flaherty, Susie

1. Auflage - München : Südwest, 2015. - 383 S.

Der Autor erforscht das Beschwerdebild Zöliakie und ist Entdecker des Zonulins, eines Proteins, das für das "Leaky Gut"-Syndrom verantwortlich ist. Seine wissenschaftlich fundierte Aufklärung zur Glutenüberempfindlichkeit enthält Erfahrungsberichte, Rezepte, Quellenangaben und ein Glossar.



Essensspaß für kleine Kinder

Gätjen, Edith

2., überarb. und erw. Aufl. - Stuttgart : TRIAS, 2012. - 160 S.. - zahlr. Ill. (farb.), graph. Darst. - 23 cm

Über 130 schnelle Rezepte: so schmeckt's auch Gemüsemuffeln und Schleckermäulern



Ernährungsratgeber und Kochbuch mit 130 Rezepten vor allem für Eltern mit Kindern zwischen 1 und 4 Jahren. Es werden Basiswissen vermittelt und Fragen der (Klein-)Kinderernährung beantwortet. Mit Fotos und zahlreichen Tipps zu "Problemessern".

Hermann, Nadja

DR. NADJA HERMANN
Schönheit, Ideal und Gesundheit
sind für sie untrennbar.
Mit einem Rezept für
gesunde Ernährung und
regelmäßige Bewegung
ist sie ein Vorbild für alle.
Sie ist die Autorin von
„**FETTER
LOGIK
überwinden**“.

Wahrlich gewicht. Verewegung
Marilyn Monroe Kalorienzähler
Schonheit der Gesellschaft
Negativatorin. Ich schenke
Schnelles Schlacken Gift
Fat Shaming Diepinn Körner
Lobsquid für Naturschank
Verführer Argentinien. der Cam

Schäfer, Birgit; Rynio, Jörn

Rezepte ohne Milch,
Ei, Weizen und Soja
FÜR KINDER

Vom GU-Kochteam

GU

Burgerstein, Lothar

[illegible]

Das Standardwerk stellt nach einer Einleitung die Grundlagen der Ernährung mit den Makronährstoffen(Kohlenhydrate, Fette, Proteine) und den Supplementen (Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente ...)vor und zeigt, welche Nährstoffe bei speziellen Krankheiten hilfreich sind.

Rütting, Barbara

vegetarisch - vegan – vollwertig

**BARBARA RUTTING
KOCH-
UND
SPIEL-
BUCH
FÜR
KINDER**

KUCHENREZEPT – WISSEN
WIE MAN KUCHEN
BÄCKT UND SPIELT

Neue Chancen - Gesünder mit Mikronährstoffen: Schützen Sie Ihre Zellen vor „Freien Radikalen“: Zellschutz mit Anti-Oxidantien

Kuklinski, Bodo ; Lunteren, Jeroen van

Neuaufgabe 2010 - [Bielefeld] : Kamphausen, 2010. - 304 S.

Ein Buch voll lebenswichtiger Informationen zu Mikro-Nährstoffen, die unsere Zellen vor Umweltgiften schützen. Immer häufiger werden Ärzte mit umweltbedingten Krankheitsbildern konfrontiert, die sie nicht einordnen können und die in der universitären Ausbildung vernachlässigt werden. Zudem liegt der Schwerpunkt der modernen Medizin immer noch mehr auf der Symptombekämpfung als auf der Ursachenforschung und wirklichen Heilung. Mit großer Fachkenntnis vermitteln Bodo Kuklinski und Ina van Lunteren dem Leser Hilfe zur Selbsthilfe und zeigen einen eigenverantwortlichen Umgang mit Vitaminen, Mineralien und Spurenelementen, die helfen können, Umweltgifte zu neutralisieren und den Körper gesund und vital zu erhalten.



Ran an das Fett: Heilen mit dem Gesundmacher Fett

Fleck, Anne

3. Auflage - Reinbek bei Hamburg : Wunderlich, 2019. - 431 Seiten

Heilen mit dem Gesundmacher Fett

Gesund durch Fett! Ein weit verbreiteter Irrtum lautet: Wer gesund und schlank sein will, sollte sich fettiges Essen verkneifen. Unter dem Fettarm-Dogma hat sich die größte Übergewichtsepidemie aller Zeiten entwickelt und die weltweite Explosion chronischer Krankheiten verursacht. Dr. Anne Fleck, Deutschlands renommierte Präventiv- und Ernährungsmedizinerin, Pionierin auf dem Gebiet der Ganzheitsmedizin, läuft Sturm gegen veraltetes Wissen und liefert eine leidenschaftliche, wissenschaftlich fundierte Lösung, mit der Sie Ihre Gesundheit revolutionieren können. Denn Fett, clever eingesetzt, besitzt das geheime Potenzial, chronischen Krankheiten - u.a. Herz-Kreislauf-Krankheit, Übergewicht, Depression, Alzheimer und Krebs - vorzubeugen, sie zu lindern und sogar zu heilen. Dr. Anne Fleck erklärt, wie der Fettschwindel in unsere Köpfe kam und wie wir selbst ganz einfach mit gesundem Fett unseren Körper stärken und heilen können.



Was gibt's heute?

Juul, Jesper

Lizenzausgabe - Weinheim : Beltz & Gelberg, 2015. - 126 S.

Gemeinsam essen macht Familie stark

Mahlzeit; Familienerziehung; Ratgeber; DDC-Notation 649.3; Sachgruppe(n)
Hauswirtschaft und Familienleben



Was uns wirklich nährt

Prof. Dr. Hasler, Gregor

1. Auflage: München-Arkana, 2024 – 271 S.

Durch achtsames Essen Gesundheit, Wohlbefinden und innere Verbundenheit erlangen – Neueste Einblicke in die Ganzheitsmedizin der Ernährung



Wir Besser- Esser

Grönemeyer, Dietrich

Frankfurt am Main : Fischer Taschenbuch, 2014. - 279 Seiten : Ill., graph. Darst. - 21 cm

Gesunde Ernährung macht Spaß

Der engagierte Gesundheitsaufklärer Professor Dietrich Grönemeyer erfindet einen ganz neuen Ernährungsratgeber. Sein Geheimnis: Mit sechs Kindern folgt er der Reise der Speise. Von den verschiedenen Schauplätzen berichten sie überraschende Dinge rund um unsere Ernährung und erzählen uns, wo unser Essen eigentlich herkommt und was wir tun können, um gesund zu bleiben. Ein ganz neuartiges, buntes und reich illustriertes Sachbuch für die ganze Familie.



Wir entdecken und erkunden: Ernährung und Bewegung

Berkenfeld, Jutta

2. Auflage - Donauwörth : Auer, 2016. - 48 S.

Motivierende Materialien, kindgerechte Methoden ; 2. bis 4. Klasse

Was ist eine gesunde Mahlzeit, woraus besteht sie und welches Schulfrühstück ist am besten für mich? Wieso ist Bewegung so wichtig und wie viel Bewegung brauche ich, um fit und gesund zu bleiben? Welche Bewegungsübungen tun mir gut und machen Spaß? Diesen und anderen Fragen kommen Schülerinnen und Schüler mit diesen methodisch vielfältigen, abwechslungsreichen und fächerübergreifenden Materialien aus der Reihe Sachunterricht mit Methode auf die Spur. In Einzel-, Partner- oder Gruppenarbeit erarbeiten sie sich umfassendes Wissen rund um das Thema Ernährung und Bewegung und trainieren gleichzeitig die wichtigsten Lernmethoden, die sie zum selbstständigen Arbeiten und Lernen - auch in anderen Fächern - benötigen. Tolle Bewegungsspiele und -übungen für drinnen und draußen runden das Angebot ab!



77 Tipps für ein gesundes Gehirn

Strunz, Ulrich

Heyne Verlag, 2020. - 224 S. E-Book

Schneller denken, weniger vergessen, Krankheiten vorbeugen - So bleibt Ihr Hirn forever young - Mit Praxis-Tipps und Selbst-Checks

Gute Nachrichten: Das Gehirn kann ein Leben lang fit und vital bleiben, niemand muss sich vor Demenz, Alzheimer oder Parkinson fürchten! Bestsellerautor Dr. med. Ulrich Strunz erklärt, was das Gehirn braucht, um sich gesund zu entwickeln und gesund zu bleiben. Oft sind Fehlernährung, Bewegungsmangel und andere negative Begleiterscheinungen unserer Lebensweise die wahre Ursache für "Altersdemenz" und andere geistig-neuronale Erkrankungen wie Depression, Burnout und Fatigue-Syndrom, ADHS, Angststörungen oder Panikattacken. Anhand neuester wissenschaftlicher Erkenntnisse belegt Dr. Strunz, wie die häufigsten Gehirn-Erkrankungen entstehen - und wie wir vorbeugen und heilend einwirken können: mit der richtigen Ernährung, regelmäßiger Bewegung, gezielter Entspannung und positiven Denkmustern. So lassen sich die Selbstheilungskräfte wirksam aktivieren. Mit einleuchtenden Fakten, konkreten Tipps und praktischen Ideen: Dr. Strunz motiviert zu einem hirngesunden Lebensstil!



Arbeit im Verein

Hüttig, Christoph

1. Auflage - Bonn : Verlag Stiftung Mitarbeit, 2016. - 120 Seiten

Vereinsgründung, Rechtsgrundlagen und Leitprinzipien demokratischer Vereinsführung



Das Vorsorge- Handbuch

Bittler, Jan; Nordmann, Heike

8. Auflage - Düsseldorf : Verbraucherzentrale NRW, 2023. - 114 Seiten, 86 ungezählte Seiten - 30 cm

Patientenverfügung, Vorsorgevollmacht, digitaler Nachlass, Betreuungsverfügung, Testament

Das aktuelle Arbeitsbuch stellt rechtssichere juristische und medizinische Erläuterungen auch als Formulierungshilfen (Textbausteine) für persönliche Vollmachten und Verfügungen vor.



Der medizinische Behandlungsfehler

MDK Bayern

Landsberg/Lech : Ecomed, 2013. - 192 S.

Rechtssicherheit zwischen Patientenschutz und Arzthaftung. Ein Ratgeber für Ärzte, Patienten und Juristen

Einführung in das Betreuungsrecht

Seichter, Jürgen

5. Auflage - Berlin, Germany : Springer, 2019. - XX, 319 Seiten - 24 cm, 5153 g

Ein Leitfaden für Praktiker des Betreuungsrechts, Heilberufe und Angehörige von Betreuten.

Das Buch bietet eine gründliche, auch ohne Vorkenntnisse gut verständliche Darstellung des Betreuungsrechts. Es wird durch viele Fälle aus der langjährigen richterlichen Praxis des Verfassers illustriert. In der 4. Auflage sind die Änderungen eingearbeitet, die sich aus dem Inkrafttreten des Gesetzes über das Verfahren in Familiensachen und in den Angelegenheiten der freiwilligen Gerichtsbarkeit (FamFG) am 1.9.2009 ergeben, sowie das neue Gesetz über die Verbindlichkeit von Patientenverfügungen. Insgesamt wurde der Inhalt aktualisiert und gestrafft.



Gruppen leiten ohne Angst

Klein, Irene

8. Aufl. - Donauwörth : Auer, 2000. - 222 S. - graph. Darst. - 21 cm

Ein Handbuch für Gruppenleiter

Tipps und Anregung zur Gestaltung von Gruppenarbeit, zur Definition der Rolle des Gruppenleiters und zum Umgang mit Konflikten.



Ihr Recht bei Ärztepfusch

Friedl, Angelika

Berlin : Stiftung Warentest, 2017. - 159 Seiten. - Illustrationen - 22 cm

Erfolgreich vorgehen bei Behandlungs- und Pflegefehlern

Dieser informative und fundierte Ratgeber der Stiftung Warentest erläutert verständlich die unterschiedlichen rechtlichen Vorgehensweisen, um im Falle eines Behandlungsfehlers in der Arztpraxis oder im Krankenhaus die eigenen Rechtsansprüche bestmöglich geltend machen zu können.



Krankenversicherung 2014

Wichert, Björn

Freiburg : Haufe-Lexware, 2014. - 48 S.

Zahlen, Daten, Fakten

Moderation von Selbsthilfegruppen : Ein Leitfaden (Psychosoziale Arbeitshilfen ; 33)

Berg-Peer, Janine

1. Aufl – Bonn : Psychiatrie-Ver., 2016. – 96 S.

Gesprächsgruppen für Angehörige und Betroffene haben sich als fester Bestandteil der Selbsthilfe in Kliniken und in der ambulanten Versorgung etabliert. Der Nutzen von Gesprächsgruppen ist seit Jahren bekannt. Die Autorin und erfahrene Moderatorin gibt Menschen, die eine Gruppe aufbauen wollen, praktische Hilfestellungen bei der Organisation und Durchführung.



Behandelt werden u. a. Formen und Settings einer Gruppe, die Gewinnung von Mitgliedern, organisatorische und finanzielle Fragen, Moderation und Kommunikation, Konfliktlösung, Umgang mit heiklen oder Tabu-Themen sowie spezifische Belastungen von Betroffenen und Angehörigen.

Downloadmaterial und Literaturempfehlungen ergänzen diesen unentbehrlichen Begleiter und machen ihn zu einem hilfreichen Nachschlagewerk, nicht nur für Neueinsteiger*innen, sondern auch für erfahrene Moderator*innen.

Patientenrechte

Haack, Hansjörg

München : C. H. Beck, 2018. - 127 Seiten - 17 cm

Gut strukturierter Ratgeber zum Thema "Patientenrechte beim Arzt und im Krankenhaus". Überwiegend auf Grundlage des 2013 erlassenen Patientenrechtegesetzes.



Praxisleitfaden: Datenschutz in der Selbsthilfe

Mitleger-Lehner, Renate

1. Auflage - Würzburg : Selbsthilfekontaktstellen Bayern e.V., 2018. - 31 Seiten

Grundlagen und Umsetzung der Datenschutz-Grundverordnung (DS-GVO)

Broschüre zur aktuellen rechtlichen Änderung.



Praxisratgeber Pflegeversicherung

Wieprecht, André

Regensburg : Walhalla u. Praetoria-Verlag, 2016. - 248 Seiten

Ansprüche und Leistungen für pflegebedürftige Kinder und Erwachsene nach dem neuen Recht 2017



Privat oder gesetzlich versichert

Sieker, Michael

1. Auflage - Münster : Wolters Kluwer Verlag, 2015. - 136 Seiten

Der Leitfaden zur Orientierung in der Kranken- und Pflegeversicherung



Selbsthilfe und Selbsthilfeunterstützung in Deutschland

Schulz-Nieswandt, Frank [Herausgeber] ; Dierks, Marie-Luise [Herausgeber]

1. Auflage - Berlin : LIT Verlag, 2016. - 351 Seite

Die gesundheitsbezogene Selbsthilfe in Deutschland hat sich - ausgehend von einer auf gegenseitige Hilfe ausgerichteten Bewegung - zu einem wichtigen Mitgestalter sozialer und gesundheitlicher Versorgung entwickelt. Die SHILD-Studie vermittelt auf Basis einer bundesweiten Befragung von Selbsthilfegruppen, -organisationen und -unterstützungseinrichtungen sowie Kooperationspartnern der Selbsthilfe einen tiefen Eindruck von diesen Entwicklungen, beschreibt Ziele und Erfolge, aber auch Potentiale und zukünftige Herausforderungen aus Sicht der Menschen, die sich in der Selbsthilfe engagieren



Vereinsrecht und Ehrenamt

Jaquemoth, Bernd

2. Auflage - Düsseldorf : Verbraucherzentrale NRW, 2022. - 159 Seiten -
Höhe: 210 x Breite: 148

Viele Menschen engagieren sich ehrenamtlich: Sie betreuen Kinder bei den Hausaufgaben, organisieren eine Baumpflanzaktion, leiten Chöre oder trainieren eine Jugendmannschaft. Ehrenamtliche Tätigkeit und bürgerschaftliches Engagement sind in unserer Gesellschaft unverzichtbar. Doch auch Initiativen und andere Zusammenschlüsse sind rechtliche Gemeinschaften, für die bestimmte Regeln gelten. Der Ratgeber gibt einen Überblick über mögliche Rechtsformen und informiert, was rund um solche Zusammenschlüsse zu beachten ist. Unverzichtbares Werkzeug: Ein Online-Tool, um eine eigene Vereinssatzung rechtssicher zu erstellen.



Warming- up Spiele

Hartebrodt- Schwier, Elke

2. Auflage - Neunkirchen-Vluyn : Aussaat-Verlag, 2015. - 77 Seiten

44 Ideen für den Gruppeneinstieg