

Gesundheit & mehr

GESUNDHEITSRATGEBER | SACHBÜCHER | FACHLITERATUR | MEDIZINGESCHICHTE

2021/2022





VdÄ VERLAGSHAUS DER ÄRZTE

MEDIZIN populär

... was wirklich zählt ...

Gesundheit und Wohlbefinden für die ganze Familie – mit MEDIZIN populär informierter durch's Leben.

Sichern Sie sich Österreichs führendes Gesundheitsmagazin im Jahresabo (11 Ausgaben) um nur € 24,-*

Bei Fragen zum Abo erreichen Sie uns unter +43 1 512 44 86 oder senden Sie Ihre Bestellung per E-Mail an abo@medizinpopulaer.at mit dem Kennwort "Gesundheit & mehr".

Infos zu unseren aktuellen Themen finden Sie auf www.medicinpopulaer.at

JAHRESABO
nur € 24,-
* inkl. USt. und Versand im Inland



Bibiane Krapfenbauer-Horsky,
Hans-Peter Petutschnig
Auf den Spuren der alten Heilkunst in Wien
Medizinische Spaziergänge durch die Stadt

Eine Entdeckungsreise in das unbekanntere medizinische Wien, mit einer Fülle von Geschichte(n), die letztlich auch zeigen, dass die hier wirkenden Ärzte vergangener Zeiten nicht nur Einfluss auf die österreichische, sondern oft auch auf die europäische Geschichte hatten.

Die Spuren der alten Wiener Medizin erschöpfen sich nicht mit dem Freud-Haus, dem Narrenturm oder dem Josephinum. Vielmehr finden sich Erinnerungen an längst Vergangenes, mitunter Skurriles, Schockierendes oder auch Prägendes an vielen Orten der Stadt, oft gut verborgen unter den baulichen Veränderungen der letzten Jahrhunderte.

In insgesamt acht Rundgängen entführen die Autoren in die Welt des Mittelalters, der Klostermedizin und der 14 Notheiligen.

168 Seiten, brosch.
€ 17,90
ISBN 978-3-99052-204-2



Helmut Neuhold
Große Seuchen und Pandemien
Die Geschichte von Pest, Cholera, COVID-19 & Co.

Die Geschichte der Menschheit ist auch eine der Krankheiten und Seuchen. Und so gut wie immer sind ihre Opferzahlen deutlich höher als jene, die durch Kriege und gewaltsame Ereignisse verursacht wurden.

Vor allem Pest, Cholera, Pocken, aber auch Typhus, Diphtherie und nun jüngst COVID-19 waren und sind regelrechte Geißeln der Menschheit, die auch immer wieder auftreten können. Letztlich bewirkten sie oft soziale Umbrüche, neue Formen von Spiritualität und eine veränderte Wirtschaftslage.

Auch wenn wir heute in einer Zeit leben, in der die Ursachen fast aller Krankheiten und Seuchen bekannt sind und Medikamente ihre Eindämmung ermöglichen, sind wir aber dennoch niemals völlig sicher vor ihnen.

160 Seiten, brosch.
€ 17,90
ISBN 978-3-99052-227-1

Ascensión Marcos, Johannes Huber, Michael Hlatky

Bier & Gesundheit

Ein Faktencheck

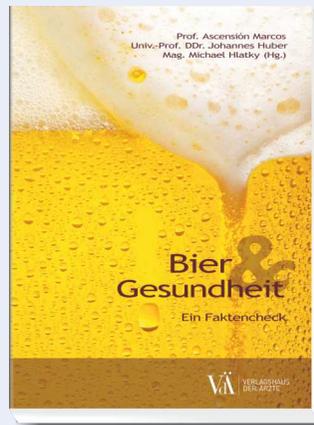
Bier ist seit Jahrtausenden ein Grundnahrungsmittel im europäischen Speiseplan. Es wird aus natürlichen Rohstoffen hergestellt und kann eine wichtige Rolle in der Ernährung von Erwachsenen spielen, sofern es in Maßen genossen wird.

Dieses Buch bietet einen Überblick zum aktuellen Wissensstand zu möglichen Vorteilen und Risiken eines maßvollen Bierkonsums. Während exzessiver Alkoholkonsum schädliche Auswirkungen auf den menschlichen Körper mit einem erhöhten Risiko für Organschädigungen aller Art hat und auch das Unfall-, Gewalt- und Kriminalitätsrisiko erhöht, lassen viele Studien den Schluss zu, dass mäßiger Bierkonsum von gesundheitlichem Nutzen sein kann.

128 Seiten, brosch.

€ 17,90

ISBN 978-3-99052-199-1



Harald Stössler, Georg Stössler

Allergien & Unverträglichkeiten lindern mit dem VIVAMAYR-Prinzip

Immer mehr Menschen leiden unter Allergien. Nicht selten ist die westliche Lebensführung mit ihrem hohen Stresslevel hauptverantwortlich. Gemeinsam mit unserer Ernährung wirkt sie auf die Regulationsfähigkeit unseres Körpers, denn Unverträglichkeiten von Fruktose, Laktose, Histamin oder Gluten belasten nicht nur unseren Verdauungsapparat.

Auch Lebensmittelzusatzstoffe und der industrielle wie private Abfall hinterlassene Rückstände, die das Allergierisiko deutlich erhöhen. Medikamente sind hilfreich, aber oft genug beginnt die entscheidende Therapie im Kopf, um den Teufelskreis aus Allergie, Entzündung, Stress und Erschöpfung zu durchbrechen. Das VIVAMAYR-Prinzip vereint innovative Diagnostikmethoden mit einer ganzheitlichen Therapie, die mit etwas Übung problemlos in den Alltag integriert werden kann und allergische Reaktionen auf einfache Weise zu lindern vermag.

176 Seiten, brosch.

€ 17,90

ISBN 978-3-99052-191-5



Johannes Huber, Christine Hlatky, Michael Hlatky

Bier

Rezepte, Kultur, Gesundheit

Dieses Buch bietet einen umfassenden Einblick in die vielfältige Welt des Biers. Es zeichnet den Werdegang dieses Getränks von den ersten Hochkulturen bis zu den aktuellen Modetrends nach, bietet einen Einblick in die Herstellverfahren und geht dem Wahrheitsgehalt mancher Biermythen nach.

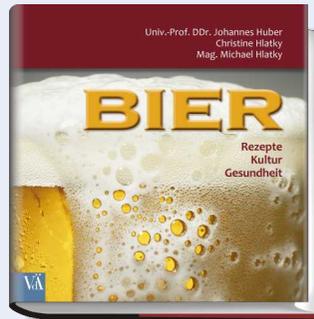
Bier erweist sich auch als ein medizinisch sehr interessantes Getränk mit einer ganzen Reihe von positiven Effekten für unsere Gesundheit, wobei aber nur der regelmäßige und moderate Genuss einen therapeutischen Nutzen hat.

Bier ist zudem eine interessante Zutat in der traditionellen wie modernen Küche und erweitert damit den kulinarischen Horizont, wie die Rezepte in diesem Buch beweisen.

160 Seiten, geb.

€ 19,90

ISBN 978-3-99052-126-7



Harald Stössler, Georg Stössler

Moderne Mayr-Medizin & das VIVAMAYR-Prinzip Du bist, was du verdaust

Die Moderne Mayr-Medizin betrachtet Ernährung erstmals umfassend als Ergebnis des Lebensmittels und unserer Verdauungsleistung. Es kommt also darauf an, was wir aus dem Lebensmittel machen, ob wir gesund sind bzw. bleiben oder durch unseren Lebensstil krank werden. Sie ist damit mehr als nur eine Diät.

Das VIVAMAYR-Prinzip verbindet nicht nur moderne komplementärmedizinische Diagnose und Therapie, sondern zeigt Wege auf, wie die gewonnenen gesundheitlichen Verbesserungen ein Leben lang erhalten bleiben.

160 Seiten, brosch.

€ 17,90

ISBN 978-3-99052-180-9



Manfred Walzl, Michael Hlatky

Jungbrunnen Bier

Gesunder Genuss

Bier auf Krankenschein wird wohl eher ein Wunschtraum vieler Stammtische bleiben.

Wer den maßvollen Genuss pflegt, profitiert beim Bier von den zahlreichen positiven gesundheitlichen Auswirkungen eines alten Heilmittels.

- Die positiven Wirkungen des Bieres, zum Beispiel bei Nierensteinen, Herz-Kreislauf-Erkrankungen oder Osteoporose, sind wissenschaftlich eindeutig belegt.

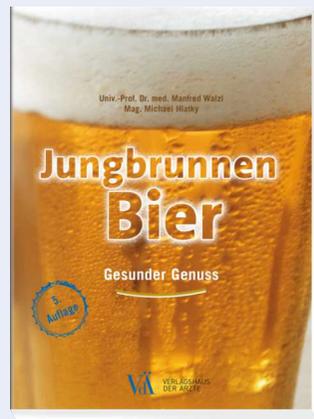
- Die Vitamine und Spurenelemente im Bier, vor allem die B-Vitamine, leisten – ebenso wie der hohe Wasseranteil – einen wichtigen Beitrag zu einer ausgeglichenen Ernährung.

5. Auflage

144 Seiten, brosch.

€ 12,90

ISBN 978-3-99052-167-0



Harald Stössler, Georg Stössler

Ernährung Worauf es wirklich ankommt

Viele Experten empfehlen völlig unterschiedliche Maßnahmen. Das schafft große Verunsicherung. Einigkeit besteht lediglich darin, dass wir uns durch unsere Ernährung gesund erhalten oder in Krankheiten manövrieren können.

Dieser Ratgeber bietet verlässliche Antworten und führt durch den Dschungel der Ernährungsempfehlungen, indem er einzig auf die wichtigen Grundlagen abzielt, um so die jeweils individuelle gesunde Ernährungsform finden zu können – gemäß den eigenen Vorlieben, dem Geschmack und sozialen Umfeld.

128 Seiten, brosch.

€ 17,90

ISBN 978-3-99052-181-6





Köstliche Medizin
Rezepte österreichischer ÄrztInnen

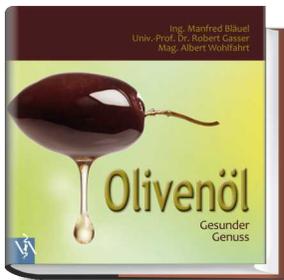
In diesem Buch stellen Ärztinnen und Ärzte zwischen Vorarlberg und dem Burgenland ihre besten Rezepte vor – und herauskommen ist ein bunter Reigen aus traditioneller Küche, originellen Speisen und alten Familiengerichten, der unweigerlich Appetit macht.

Lassen Sie sich von den zahlreichen Kochideen verführen und inspirieren...

216 Seiten, geb. | € 19,90
ISBN 978-3-99052-087-1



Pro verkauftem Buch gehen € 3,- als Spende an Ärzte ohne Grenzen.



Manfred Bläuel, Robert Gasser
Olivenöl
Gesunder Genuss

Entdecken Sie die Geheimnisse der mediterranen Küche und die verborgenen positiven gesundheitlichen Wirkungen der Olive. Die moderne Medizin hat inzwischen nachweisen können, dass Olivenöl vor allem bei Übergewicht, Diabetes, Bluthochdruck und Herz-Kreislauf-Erkrankungen ein natürlich wirksames Medikament ist. Darüber hinaus ist es ein anerkanntes Hausmittel bei vielen Hautirritationen und wird als natürliches Kosmetikum empfohlen.

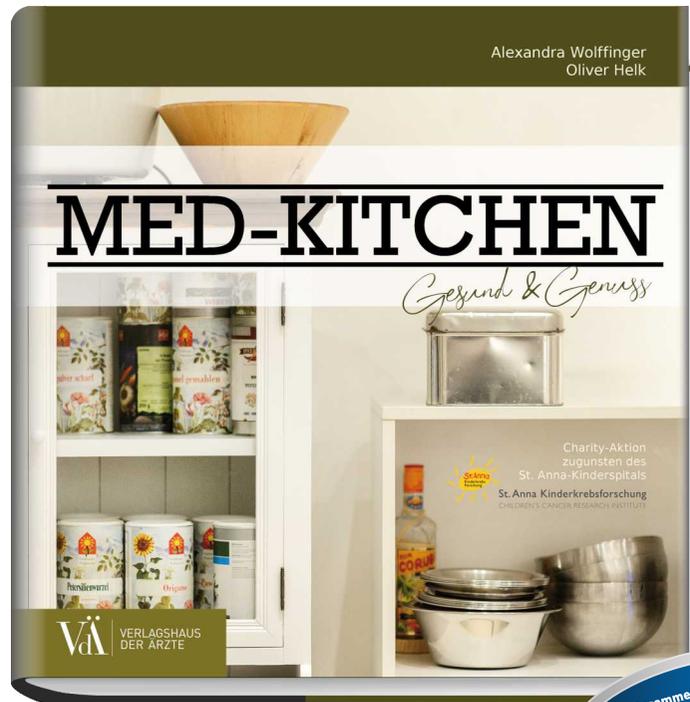
228 Seiten, geb. | € 14,90
ISBN 978-3-99052-089-5



Daniela Tuller-Rust, Janine Painer
Diäten vergessen – genussvoll essen

Keine Jojo-Effekte, keine Selbstkasteiungen oder die gefühlte tausendste Diät – eine gesunde und ausgewogene Ernährung ist weder schwierig einzuhalten noch aufwändig herzustellen. Diese Rezeptsammlung bietet eine große Auswahl an leicht nachkochbaren, rasch zubereiteten und vor allem „ideologiebefreiten“ Gerichten.

144 Seiten, brosch. | € 14,90
ISBN 978-3-99052-125-0



Alexandra Wolffinger
Oliver Helk

MED-KITCHEN
Gesund & Genuss

Charity-Aktion zugunsten des St. Anna-Kinderkrebshaus
St. Anna Kinderkrebsforschung
CHILDREN'S CANCER RESEARCH FOUNDATION

VÄ VERLAGSHAUS DER ÄRZTE



Alexandra Wolffinger, Oliver Helk (Hg.)

MED-KITCHEN

Gesund & Genuss

Eine ausgewogene Ernährung kann Krankheiten vorbeugen und die Heilung unterstützen beziehungsweise beschleunigen. Schon kleine Veränderungen des eigenen Ernährungsplans, wie beispielsweise der Verzicht auf Industriezucker, Fertigprodukte oder gesättigte Fettsäuren, wirken sich positiv auf Körper und Psyche aus.

Man erfährt unter anderem, wie Diabetes mellitus Typ 2 „weggekocht“, mit Wildkräutern kulinarische Gerichte gezaubert oder levantinische Speisen mit Familie und Freunden genossen werden können.

Das Buch „Med-Kitchen – Gesund & Genuss“ ist das Ergebnis einer erfolgreichen Veranstaltungsreihe der Ärztekammer für Wien, welche 2015 ins Leben gerufen wurde. Sie stellt eine Kombination aus Fortbildung und Kochen dar, mit dem Ziel einer bewussten Auseinandersetzung mit gesunder Ernährung.

Mit dem Erwerb des Buchs tut man nicht nur seinem Gaumen und seiner Gesundheit etwas Gutes, sondern verfolgt auch einen karitativen Zweck, denn mit jedem Kauf wird die **St. Anna Kinderkrebsforschung unterstützt**.

144 Seiten, geb.
€ 24,90
ISBN 978-3-99052-231-8



Birgit Schnedl, Wolfgang Schnedl
Die „freie“ Küche
Histamin – Gluten – Laktose – Fruktose

Durch Nahrungsmittelintoleranzen ausgelöste Erkrankungen nehmen seit Jahren zu.

Diese in Zusammenarbeit mit vielen Betroffenen entstandene Rezeptsammlung, die zahlreiche „freie“ und dennoch köstliche und leicht nachzukochende Gerichte beinhaltet, bietet rasche Hilfe. Und sowohl Fleischstücker als auch Vegetarier können so nach Herzenslust schlemmen.

144 Seiten, brosch. | € 14,90
ISBN 978-3-99052-101-4

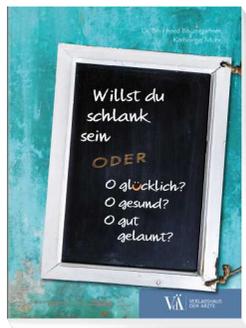


Michael Wolzt, Silvia Feffer-Holik
Gesund essen & trotzdem krank
Gluten-, Laktose-, Fruktose-, Histamin-Intoleranz

Gluten-, Laktose-, Fruktose-, Histamin-Intoleranz

Sie reagieren nach dem Genuss von rohem Obst, milch- oder „zuckerfreien“ Produkten mit Bauchkrämpfen, Blähungen, Durchfällen, starker Müdigkeit oder Migräne? Bis die Stoffwechselförderung „Nahrungsmittelunverträglichkeit“ erkannt wird, haben Patienten oft einen langen Leidensweg hinter sich. Nehmen Sie dieses Buch zum Anlass, Ihren Beschwerden auf den Grund zu gehen.

2. Auflage | 152 Seiten, brosch. | € 14,90
ISBN 978-3-99052-066-6



Bernhard Baumgartner, Katharina Muhr
Willst du schlank sein
oder glücklich? gesund? gut gelaunt?

Viele wollen etwas an ihrem Körper ändern: Gewicht verlieren, fitter werden, gesund werden oder bleiben – und dann glücklich sein! Die große Herausforderung liegt darin, für sich einen Weg zu finden, dauerhaft einen Lebensstil aufzubauen, der nicht einschränkt und der der Gesundheit guttut.

Erstellen Sie sich so noch heute Ihren persönlichen Erfolgsplan!

160 Seiten, brosch. | € 17,90
ISBN 978-3-99052-190-8

Klaus Engelke, Michael Hlatky

Nacken- & Schulterschmerzen

Was wirklich hilft

Nacken- und Schulterschmerzen sind sehr verbreitet und betreffen fast jeden Menschen zumindest einmal im Leben.

In diesem Buch steht der praktische Nutzen im Vordergrund. Die ausführlich bilderten Übungen dienen der Prophylaxe sowie der akuten Therapie (neben der medikamentösen Behandlung), aber auch operierte Patienten finden hier wichtige rehabilitative Anwendungen, um die Beweglichkeit wieder bestmöglich herstellen zu können.

2. Auflage, 128 Seiten, brosch.

€ 14,90

ISBN 978-3-99052-177-9



Béla Büki, Heinz Jünger, Wolfgang Bauer

Schwindel & Gleichgewichtsstörungen

Dieses Buch möchte Sie von Ihrem Schwindel befreien. Das ist nur durch Ihr Zutun, Ihre Mithilfe zu erreichen. Denn einerseits sollen Sie durch die Lektüre Ihren Schwindel bzw. die Entstehung der Beschwerden besser verstehen können. Andererseits sollen Sie hier lernen, was Sie tun können, wenn Sie unter Schwindel leiden.

Jedenfalls müssen Sie Schwindel nicht einfach erdulden und über sich ergehen lassen, denn dank moderner Verfahren und Methoden kann man heute die Schwindelfälle abklären und meistens auch erfolgreich behandeln.

3. aktualisierte Auflage

154 Seiten, brosch.

€ 17,90

ISBN 978-3-99052-203-5



Harald Dobnig, Karin Gruber

Osteoporose

Osteoporose ist eine sehr verbreitete und komplexe Erkrankung, die vielen Einflussfaktoren unterliegt.

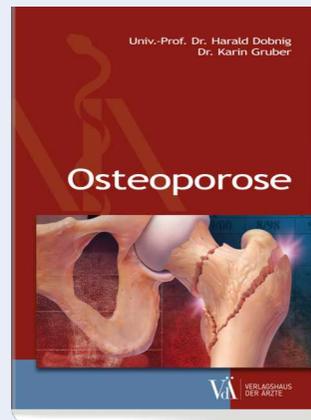
Dieser Ratgeber unterstützt Betroffene dabei, mit Osteoporose besser leben zu können. Er befasst sich mit den medizinischen und lebensstilabhängigen Aspekten der Erkrankung und vermittelt wichtiges Basiswissen für den praktischen Alltag.

Zudem soll das Bewusstsein für die wachsende Bedeutung der Erkrankung gestärkt werden, um einen „knochengesunden“ Lebensstil schon in jungen Jahren zu forcieren. Denn vor allem in der Vorbeugung liegt ein wesentlicher Schlüssel, um Osteoporose wirksam zu bekämpfen.

168 Seiten, brosch.

€ 17,90

ISBN 978-3-99052-131-1



152 Seiten, brosch. | € 17,90

ISBN 978-3-99052-205-9

Michael Vitek

Kreuzschmerzen loswerden, Depressionen & Panikattacken besiegen
mit der Waving-Methode

Die Kurzhälse sind unter uns: Schultern vor lauter Stress nach oben gezogen, Nacken verspannt, Mundwinkel unten. Untrügliche Zeichen von zu viel Arbeit, Stress und Frust.

Wer mit den landläufig bekannten Behandlungen aufgrund ihrer Nebenwirkungen (Medikamente) oder ihrer Wirkungslosigkeit (passive Anwendungen) nicht glücklich wird, erfährt in diesem Buch, wie er seine Schmerzen mit einer neuen Methode in den Griff bekommt: Waving.



Michael Vitek

Waving

Der neue Lifestyle gegen Schmerzen

Für Waving braucht es gar nicht viel: eine symmetrisch-rhythmische langsame und fast unmerkliche Bewegungsform und ein wenig Atemtechnik in Verbindung mit leichten Konzentrationsübungen.

Die Muskulatur wird dadurch trainiert und entspannt, die Durchblutung der Bandscheiben verbessert, die Gelenke mittels sanftem Zug besser geschmiert und damit Arthrose und Gelenkverschleiß Einhalt geboten.

176 Seiten, brosch. | € 17,90

ISBN 978-3-99052-178-6



160 Seiten, gebunden | € 24,90

ISBN 978-3-99052-215-8

Jumin Chen

Yiquan

Mit medizinischem Aspekt Körper und Geist zugleich kultivieren

Yiquan ist eine bemerkenswerte chinesische Heil- und Kampfkunst, die Körper und Geist gleichermaßen schult. Mit ausgeklügelten Vorstellungsbildern und einfachen Bewegungen bis zum reigungslosen Stehen erreichen Sie einen ursprünglichen Zustand der Ganzheit.

Sie werden schnell Vitalität und Lebensfreude gewinnen, sich kraftvoll, beweglich und gesund fühlen.

Ein umfangreicher Theorieanteil liefert Hintergrundwissen über die geistigen Wurzeln chinesischer Heilkunst und die Zusammenhänge zwischen Bewegung und Gesundheit.



Jumin Chen, Thomas Weidinger

Medizinisches Qigong

Der Weg der Gesundheit

Lernen Sie die unterschiedlichen Übungsformen des medizinischen Qigong kennen.

Die ausführlich bilderten Beschreibungen helfen Ihnen dabei, sich selbst an ihnen zu versuchen. Die Übungen sind klar und einfach erklärt und ein wichtiger Beitrag zur Unterstützung der körpereigenen Selbstheilungskräfte, aber kein Ersatz für eine medizinische Therapie.

160 Seiten, gebunden | € 24,90

ISBN 978-3-99052-212-7



Klaus Engelke, Michael Hlatky
Gesund zu Fuß
 Hallux, Fersensporn & Co.

Gesunde Füße sind die Grundlage jeder Bewegung. Schmerzen durch Hallux valgus, einen Fersensporn, Gelenkabnutzungen, Entzündungen, aber auch durch Warzen, Hühneraugen oder Fußpilz sind nicht nur lästig, sondern können mitunter zu ernsthaften Problemen führen. In diesem Buch werden alle Fußprobleme und Behandlungsmöglichkeiten vorgestellt und erklärt.

112 Seiten, brosch. | € 14,90
 ISBN 978-3-99052-086-4



Thomas Lovse, Peter Fuchs
Bewegt durch den Alltag
 Das Gesundheitsprogramm für alle

Wer keine Zeit für regelmäßige Sportstunden hat, findet in diesem Buch Möglichkeiten, wie man auch in kurzen Zeiteinheiten effektive körperliche Betätigung in den Alltag einbauen kann und eine deutliche Verbesserung der Vitalität erreicht.

Alle Übungen sind detailliert beschrieben und bebildert und können von jedermann leicht umgesetzt werden.

2. Auflage | 104 Seiten, brosch. | € 14,90
 ISBN 978-3-99052-147-2



Pejman Ziai, Gustav Huber
Sportverletzungen
 Vermeiden – erkennen – behandeln

Dieses Buch zeigt, was zur langfristigen Vermeidung von Sportverletzungen wichtig ist und wie eine saisonale Vorbereitung auf die folgende sportliche Belastung funktioniert.

Aufklärung und Tipps aus sportkardiologischer Sicht helfen, eine langfristige Verbesserung der Ausdauer zu erzielen. Ernährungsempfehlungen runden das Thema ab.

192 Seiten, brosch. | € 14,90
 ISBN 978-3-99052-027-7



Katharina Maria Burkhardt,
 Margit Friesenbichler
Tanz mit den Hormonen
 Natürliche Alternativen für
 Ihre innere Balance

Hormone steuern so ziemlich alles in unserem Organismus und beeinflussen unser körperliches und psychisches Wohlbefinden. Dieser Ratgeber erklärt, was Sie bei Hormonmangel, zu hohen Werten und bestimmten Krankheitsbildern konkret tun können.

Die Autorinnen teilen ihr fundiertes Wissen über hormonelle Einflüsse und nachhaltige Lösungen bei alltäglichen Krankheitsbildern wie z. B. Haarausfall und Hautproblemen, Schilddrüsenstörungen, Depressionen, Schlafstörungen, Migräne, Herpes, Wechselbeschwerden, aber auch Störungen durch hormonelle Empfängnisverhütung oder Stress.

Plus Erfolgsgeschichten von PatientInnen und Checklisten zum Nachschlagen.

168 Seiten, brosch.
 € 24,90
 ISBN 978-3-99052-224-0



Klaus Engelke, Michael Hlatky
**Koordination beginnt im Kopf –
 Bewegung macht's perfekt**
 Übungen – Bewegungsabläufe

Dieses Buch stellt die Koordination in den Mittelpunkt der Betrachtung, ein lebenslanger Prozess, der durch Schulung und vor allem ständige Wiederholung gekennzeichnet ist.

Koordinierte Bewegung vermindert das Verletzungsrisiko und trägt zu einer vorbeugenden, gesunden Lebensführung bei und führt so zu einer mobilen Lebensweise bis ins hohe Alter.

2. Auflage | 144 Seiten, brosch. | € 14,90
 ISBN 978-3-902552-79-2



Heinz G. Kollmann
(Kreuz-)Schmerz lass nach!
 Was tun bei Hexenschuss,
 Bandscheibenvorfall und Kreuzschmerzen?

Kreuzschmerzen sind zu einer Begleiterscheinung unserer bewegungsarmen Welt geworden.

Betroffene erfahren, wie moderate, einfache und vor allem zielgerichtete Bewegung Wunder wirken kann, wo Medikamente helfen, welche komplementärmedizinischen Anwendungen sinnvoll sind, welchen Stellenwert physiotherapeutische Behandlungen haben oder was Operationen leisten können.

128 Seiten, brosch. | € 14,90
 ISBN 978-3-99052-134-2

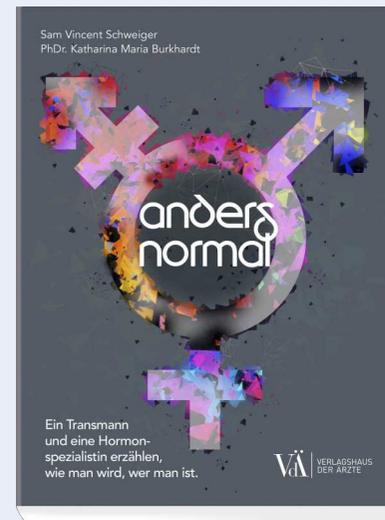


Ronald Dorotka
Gesunde Gelenke
 Hilfe bei Knorpelschäden & Arthrosen

Es gibt kaum jemanden, der nicht irgendwann über Beschwerden im Kniegelenk klagt. Und je älter man wird, desto intensiver können schmerzhaft Gelenkeinschränkungen werden.

Dieser Ratgeber zeigt, warum es zu Veränderungen in unseren Gelenken kommt, wie man sie erkennt und welche Behandlungsformen auf dem schnellsten Weg zur Schmerzfreiheit führen.

2. Auflage | 124 Seiten, brosch. | € 14,90
 ISBN 978-3-902552-87-7



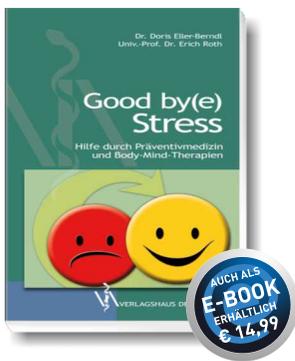
Sam Vincent Schweiger,
 Katharina Maria Burkhardt
Anders normal
 Ein Transmann und eine
 Hormonspezialistin erzählen,
 wie man wird, wer man ist

In diesem Ratgeber beantworten ein Transmann und eine Hormonspezialistin offen und ehrlich über 100 Fragen zum Thema Transidentität, die sich vor, während und nach einer Geschlechtsangleichung ergeben.

Als biologische Frau, mit weiblichen Chromosomen und Geschlechtsmerkmalen geboren, begibt sich Sam mit 35 Jahren auf die Reise zu sich selbst und wird nun auch äußerlich, was er schon immer war: ein Mann. Doch wie funktioniert das und mit welchen Herausforderungen muss man beim Thema Transidentität rechnen?

Sam und Katharina erzählen von hormonellen Einflüssen und Erziehung, von Hormongaben und Operationen, äußerlichen Veränderungen sowie vom unterschiedlichen Blick der Gesellschaft auf Männer und Frauen.

176 Seiten, brosch.
 € 19,90
 ISBN 978-3-99052-235-6



Doris Eller-Berndl, Erich Roth
Good by(e) Stress
 Hilfe durch Präventivmedizin
 und Body-Mind-Therapien

Stress ist heute allgegenwärtig. Doch was ist Stress überhaupt, wie wirkt er im menschlichen Körper und über welche Mittel zur Gegensteuerung verfügen wir wirklich? Anhand neuester medizinischer Erkenntnisse zeigt dieser Ratgeber, wer von uns aus welchen Gründen und wie für Stress anfällig ist und stellt viele einfach umsetzbare und nachhaltige Strategien gegen Belastungen vor. Mit garantierten Aha-Erlebnissen!

208 Seiten, brosch. | € 17,90
 ISBN 978-3-99052-088-8



Sepp Porta, Michael Hlatky
**Stress besiegen
 mit der Kraft der Pause**

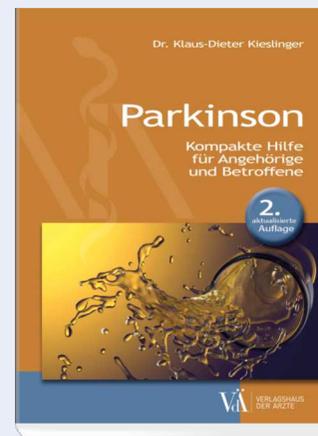
Dauernde Anspannungen und die daraus resultierenden Energiedefizite führen dazu, dass der Körper und das Zentralnervensystem systematisch geschwächt werden.

Dieses Buch zeigt, warum beherrschbarer Stress nichts anderes ist als die erfolgreiche Vorbereitung des Organismus auf die nächste Belastung. Stress ist wichtig und gehört zum Leben, allerdings kann ständiger Stress zu Burnout führen.

Ein wichtiges Instrument zur Gegensteuerung sind richtig und klug eingesetzte Pausen.

Was so einfach klingt, ist aber alles andere als selbstverständlich, und wir müssen oft genug wieder lernen, auf bestimmte Signale zu hören. Wie dies gelingt, zeigt dieser Ratgeber.

172 Seiten, gebunden
 € 14,90
 ISBN 978-3-99052-149-9



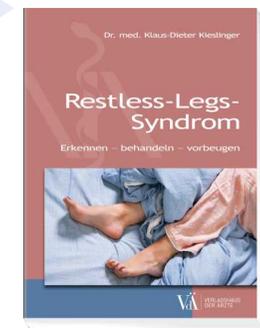
Klaus-Dieter Kieslinger
Parkinson
 Kompakte Hilfe für
 Angehörige und Betroffene

Was sind die Symptome, wie entsteht die Erkrankung, wie kann man Parkinson behandeln?

Die überarbeitete, zweite Auflage dieses Buches bietet einen tieferen Einblick in die Ursachen der Entstehung einer Parkinsonerkrankung und einen aktuellen Überblick über moderne Therapieoptionen: Dazu gehören bewährte Arzneimittel ebenso wie komplementärmedizinische Verfahren.

Ein Buch, das Betroffenen und ihren Angehörigen zeigt, wie der Alltag mit Parkinson leichter fällt und (wieder) die Lebensfreude weckt.

2. aktualisierte Auflage
 128 Seiten, brosch.
 € 17,90
 ISBN 978-3-99052-230-1



Klaus-Dieter Kieslinger
Restless-Legs-Syndrom
 Erkennen – behandeln – vorbeugen

Das Restless-Legs-Syndrom (RLS), zeichnet sich vor allem durch quälende Unruhe, Brennen oder Kribbeln in den Beinen aus, vor allem in Ruhelage. Manchmal sind auch die Arme von der Unruhe betroffen.

Dieser Ratgeber stellt neben der klassischen schulmedizinischen Behandlung auch komplementäre Therapieverfahren vor. Auch vorbeugende Maßnahmen werden ausführlich beschrieben.

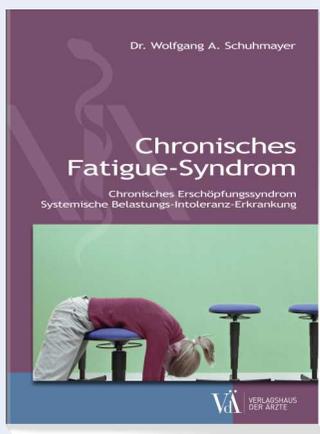
144 Seiten, brosch. | € 17,90
 ISBN 978-3-99052-170-0



Peter Weiler, Wolfgang Bauer
Weniger Pillen, mehr vom Leben
 Sinnvoller Medikamenteneinsatz im Alter

Meistens steigt im Alter der Arzneimittelverbrauch. Zu deren Linderung stehen wirkungsvolle Medikamente zur Verfügung. Damit ist aber auch das Risiko für das Auftreten von Neben- und Wechselwirkungen erhöht. Wer mit weniger Pillen auskommen möchte, sollte ein aktiveres und bewussteres Leben führen. Für die Umsetzung dieses Vorhabens enthält das Buch zahlreiche Vorschläge.

144 Seiten, brosch. | € 17,90
 ISBN 978-3-99052-161-8



Wolfgang A. Schuhmayer
**Chronisches
 Fatigue-Syndrom**

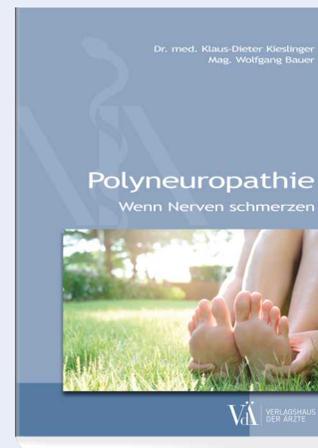
Chronisches
 Erschöpfungssyndrom
 Systemische Belastungs-
 Intoleranz-Erkrankung

Das chronische Fatigue-Syndrom zählt zu den weltweit rätselhaftesten Krankheiten, obwohl mehrere Millionen Menschen daran leiden.

Was also ist diese Erkrankung, die sich bereits einer eindeutigen Definition zu entziehen scheint? Wie wird sie ausgelöst? Wie kann man sie erkennen und behandeln? Ist sie heilbar?

Dieser Ratgeber zeichnet den langen Weg von ersten Krankheits-hinweisen bis zu allen wichtigen Diagnose- und Therapieversuchen nach, die neue und hoffnungsvolle Behandlungsansätze ermöglichen.

104 Seiten, brosch.
 € 17,90
 ISBN 978-3-99052-128-1



Klaus-Dieter Kieslinger,
 Wolfgang Bauer
Polyneuropathie
 Wenn Nerven schmerzen

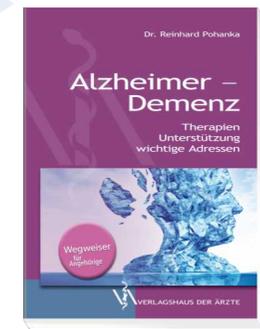
„Polyneuropathie – was ist das?“ werden Betroffene oft gefragt.

Sie äußert sich in diffusen Schmerzen oder Gefühlsstörungen in den Füßen, Beinen, Fingern oder Armen, bis hin zu Taubheitsgefühlen oder Lähmungserscheinungen der Muskulatur.

Hochwirksame Medikamente, physikalische Maßnahmen, aber auch komplementäre maßgeschneiderte Therapien stehen zur Verfügung.

Wenn Patienten den gemeinsam erstellten Therapieplan aktiv umsetzen, so kann sich ihre Lebensqualität deutlich verbessern.

176 Seiten, brosch.
 € 19,90
 ISBN 978-3-99052-213-4

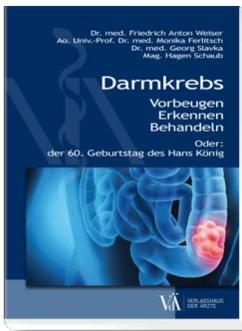


Reinhard Pohanka
Alzheimer – Demenz
 Therapien – Unterstützung –
 wichtige Adressen

Demenzerkrankungen sind nicht heilbar.

Dieses Buch wendet sich an die Angehörigen von Alzheimer- bzw. Demenzpatienten. Neben vielen praktischen Tipps zum Umgang mit dem Patienten sowie wichtigen juristischen Hinweisen enthält er eine umfassende Übersicht zu den in Österreich vorhandenen Hilfseinrichtungen.

196 Seiten, brosch. | € 14,90
 ISBN 978-3-99052-071-0



Friedrich Anton Weiser u.a.

Darmkrebs

Vorbeugen – Erkennen –
Behandeln
Oder: der 60. Geburtstag
des Hans König

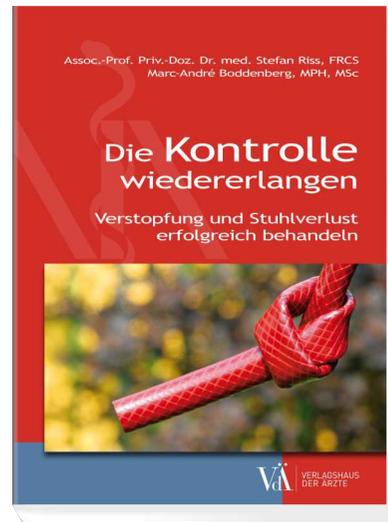
Ausgehend von einer typischen Patientengeschichte versteht sich der Ratgeber zuallererst als Plädoyer für die Koloskopie als beste Vorsorgemöglichkeit.

Darüber hinaus befasst er sich mit potentiellen Erkennungsmerkmalen von Darmkrebs, den operativen Behandlungsarten sowie mit Fragen der richtigen Ernährung nach der Sanierung.

96 Seiten, brosch.

€ 14,90

ISBN 978-3-99052-150-2



Stefan Riss, Marc-André Boddenberg

Die Kontrolle wiedererlangen

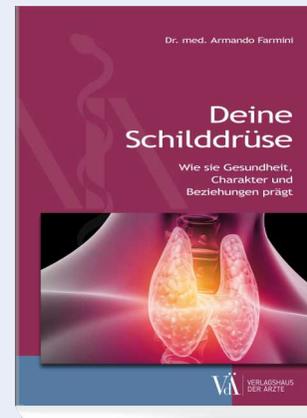
Verstopfung und Stuhlverlust erfolgreich behandeln

Der unfreiwillige Stuhlverlust sowie die Verstopfung gehören doch immer zu den heikleren medizinischen Themen. Die Verstopfung betrifft viele Menschen im Laufe ihres Lebens. Manche leiden darunter nur für eine kurze Zeit, andere sind mit dem Problem täglich konfrontiert.

In beiden Fällen liegt aber eine Form des Kontrollverlustes vor, der Körper tut nicht das, was wir von ihm erwarten. Und in beiden Fällen gibt es inzwischen zahlreiche Therapiemöglichkeiten, die auch jenen, die extrem unter Stuhlverlust (Stuhlinkontinenz) und/oder Verstopfung leiden, ein möglichst normales Leben ermöglichen.

136 Seiten, brosch. | € 17,90

ISBN 978-3-99052-225-7



Armando Farmini

Deine Schilddrüse

Wie sie Gesundheit, Charakter und Beziehungen prägt

Ist die Schilddrüse erkrankt, zeigt sich das oft in einer Schilddrüsenunterfunktion oder Schilddrüsenüberfunktion. Es treten völlig unterschiedliche Symptome auf, die auf den ersten Blick ganz andere Ursachen vermuten lassen.

Schilddrüsenhormone stärken das Bindegewebe und die Herzfunktion, sind wichtig bei der Fettverbrennung und der Entwicklung von Gehirn und Hörsystem, reinigen die Blutgefäße, aktivieren die Darmbewegungen, stabilisieren unsere Psyche, haben Einfluss auf die Körpertemperatur und stärken die Knochen.

Dieser kompakte Ratgeber stellt die Auswirkungen von Über- oder Unterfunktion der Schilddrüse dar, befasst sich mit Autoimmunerkrankungen der Schilddrüse und zeigt anhand vieler Fallbeispiele aus der Praxis, wie man in diesen Fällen zur richtigen Diagnose kommt. Neben den klassischen Therapieoptionen wird auch der Einsatz von Mikronährstoffen diskutiert.

160 Seiten, brosch. | € 19,90

ISBN 978-3-99052-234-9



Hellmut Münch, Thomas Fentner

Krebs!

Was hilft wirklich?

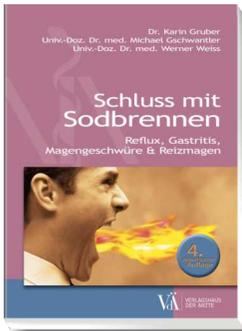
Eine Krebsdiagnose ist physisch wie psychisch niederschmetternd und zumeist wird man rasch entsprechenden Behandlungen zugeführt, die ebenfalls sehr belastend sind.

Auch wenn es zu diesen schulmedizinischen Methoden derzeit noch keine Alternative gibt, lassen sich die physischen wie psychischen Beeinträchtigungen der Therapie sehr wohl reduzieren.

Dieser Ratgeber zeigt, wie komplementärmedizinische Begleittherapien funktionieren, welche wissenschaftlichen Belege es dafür inzwischen gibt und wie man von ihnen bestmöglich profitiert. Eine Übersicht zu allen wichtigen Krebsarten und den jeweils spezifischen komplementärmedizinischen Angeboten zur Reduzierung von Behandlungsnebenwirkungen bietet perfekten praktischen Nutzen für alle Betroffenen.

176 Seiten, brosch. | € 19,90

ISBN 978-3-99052-236-3

Karin Gruber,
Michael Gschwantler,
Werner Weiss**Schluss mit Sodbrennen**

Reflux, Gastritis,
Magengeschwüre &
Reizmagel

Ständiges Sodbrennen und andauernde Magenschmerzen müssen nicht sein. Mit der richtigen Behandlung und einigen Korrekturen im Lebensstil lassen sich die Beschwerden zumindest lindern, bei vielen auch völlig beseitigen.

Mit einem Überblick zu Ursachen, ärztlichen Therapien und Lebensstiländerungen ist dieses Buch ein wertvoller Begleiter auf dem Weg zur Beschwerdefreiheit.

4. Auflage

160 Seiten, brosch.

€ 14,90

ISBN 978-3-99052-141-0



Jörn Reckel, Wolfgang Bauer

Darm krank – alles krank

Hilfe mit ganzheitlicher
Therapie

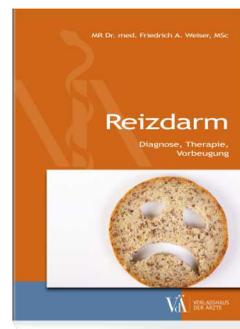
Sie leiden bereits seit geraumer Zeit unter quälenden Blähungen, hartnäckiger Verstopfung oder unerklärlichen Durchfällen? Sehr wahrscheinlich haben diese Probleme mit einer gestörten Darmflora zu tun.

Die Mikroökologische Therapie, die in diesem Buch vorgestellt wird, ist eine verlässliche und natürliche Methode, den Darm nachhaltig zu sanieren und damit viele Erkrankungen wirksam zu therapieren.

2. Auflage | 176 Seiten, brosch.

€ 17,90

ISBN 978-3-99052-169-4



Friedrich A. Weiser

Reizdarm

Diagnose, Therapie,
Vorbeugung

In diesem Ratgeber erfahren Sie, wie ein Reizdarm nur durch umfassende spezifische Untersuchungen diagnostiziert werden kann und welche Maßnahmen man ergreifen sollte – vom bewährten Hausmittel über Ernährungsumstellungen, Mikronährstoffgabe bis hin zu den neuesten Medikamenten.

104 Seiten, brosch.

€ 14,90

ISBN 978-3-99052-187-8



Anton Pruntsch

Der Furz – Alarmsignal des Körpers

Ein humorvolles Plädoyer für mehr Esskultur und gesündere Verdauung

Der Allgemeinmediziner Anton Pruntsch plädiert auf eine humorvolle und doch auch ernst gemeinte Art und Weise für mehr Esskultur und eine bessere Verdauung.

Einen wesentlichen Anteil an der schlechten Verdauung hat unsere Lebensweise, die Essen immer mehr als möglichst rasche Nahrungsaufnahme begreift, wobei auch der Qualität dessen, was man sich zuführt, wenig Bedeutung zuerkannt wird. Ungesundes wie fett-, zucker- und salzreiches Essen tragen dann noch ihren Teil dazu bei, dass Magen und Darm überfordert und schlimmstenfalls sogar krank werden.

Insofern kommt einer gesunden, ausgewogenen Ernährung große Bedeutung zu, wenn man sich einen weniger aufgeblähten Bauch samt geruchsintensiver Ausdünstungen wünscht.

176 Seiten, brosch. | € 19,90

ISBN 978-3-99052-239-4



Friedrich Anton Weiser
Die Kerze in der Leber
Erinnerungen eines Chirurgen

Jedes Berufsleben hat heitere oder zumindest unfreiwillig komische Seiten. Manche sind der Erinnerung würdig und sollten mit anderen geteilt werden. Denn Humor gehört zum Leben, und gerade in der Medizin hat er nicht selten sogar therapeutischen Nutzen.

Tauchen wir also ein in die denkwürdigen Abenteuer, wie sie in Ordinationen und Spitätern so oder ähnlich tagtäglich passieren ...

112 Seiten, gebunden | **€ 17,90**
ISBN 978-3-99052-168-7



Günter Steurer, Karin Gruber
Herz intakt statt Infarkt

Übergewicht, Diabetes, Bluthochdruck und Bewegungsmangel nehmen rasend zu und sind wesentliche Ursachen für eine schwere Herzerkrankung.

Dieses Buch zeigt, wie auch kleine Schritte schon dazu beitragen, das Erkrankungsrisiko deutlich zu senken. Mit einigen wichtigen Lebensstiländerungen können wir oft ein hohes Alter in Gesundheit erreichen.

2. Auflage | 144 Seiten, brosch. | **€ 14,90**
ISBN 978-3-99052-094-3



3. aktualisierte Auflage
96 Seiten, brosch.
€ 14,90
ISBN 978-3-99052-228-8

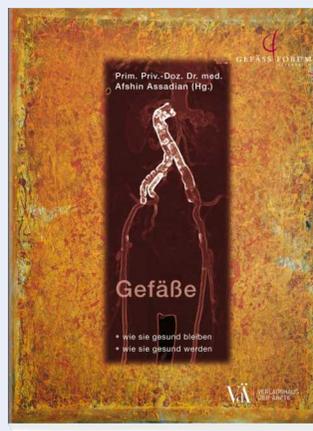
Johann Altenberger, Wolfgang Bauer
Herzschwäche
Ursachen - Diagnose - Therapie

Herzinsuffizienz ist eine der häufigsten internistischen Erkrankungen und umfassendes Wissen darüber ist von elementarer Bedeutung für den Behandlungserfolg.

Dieser erfolgreiche Ratgeber erscheint in der nunmehr dritten Auflage und basiert auf den allerneuesten medizinisch-wissenschaftlichen Erkenntnissen.

Er zeigt anschaulich sowie leicht verständlich, wie Herzschwäche entsteht, diagnostiziert und erfolgreich behandelt wird.

Ganz wesentlich ist aber das Selbstmanagement der Patienten, dem ein entsprechend breiter Raum gewidmet wird und dieses Buch für Betroffene so wertvoll macht.



184 Seiten, brosch.
€ 17,90
ISBN 978-3-99052-200-4

Afshin Assadian (Hg.)
Gefäße

Wie sie gesund bleiben,
wie sie gesund werden

Schon jeder vierte Mitteleuropäer leidet an einer Gefäßerkrankung wie etwa Arteriosklerose, Karotisstenose, verschiedene Aneurysmen, pAVK, Niereninsuffizienz, Varikosen oder Thrombose. Die Folgen sind in den meisten Fällen dramatisch, Mobilität und Lebensqualität leiden enorm. Viele Gefäßerkrankungen können aber durch Vorsorge und rechtzeitige Behandlung verhindert werden. Dies setzt entsprechendes Wissen über Gefäßgesundheit voraus.

Dieser Ratgeber bietet einen Überblick über die wichtigsten Gefäßerkrankungen, ihre Entstehung und mögliche Therapien und gibt Tipps, wie sie vermieden werden können.

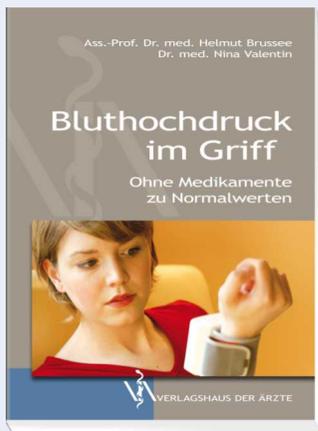


Edvin Turkoz
Brustrekonstruktion
bei Brustkrebs und Hochrisiko

Jede 8. bis 9. Frau erkrankt an Brustkrebs. Dennoch lässt sich nur etwa jede 10. Frau die operierte Brust rekonstruieren.

Das Buch soll den Ratsuchenden helfen, sich im Wirrwarr der zahlreichen Rekonstruktionsmethoden leichter zu orientieren und es soll Frauen ermutigen, die Kraft für das Projekt „Brustrekonstruktion“ aufzubringen.

176 Seiten, brosch. | **€ 39,90**
ISBN 978-3-99052-163-2



104 Seiten, brosch.
€ 14,90
ISBN 978-3-99052-039-0

Helmut Brussee, Nina Valentin
Bluthochdruck im Griff
Ohne Medikamente
zu Normalwerten

Dieses Buch über hohen Blutdruck schärft das Bewusstsein über eine Volkskrankheit, von der bereits jeder(r) fünfte Mitteleuropäer(in) betroffen ist.

Da er keine Schmerzen verursacht, bleibt der hohe Blutdruck oft lange Zeit unentdeckt. Als gängige Therapien gelten dann einschlägige Medikamente. Doch es gibt zahlreiche weitere Möglichkeiten, den Blutdruck dauerhaft und erfolgreich zu senken. Neben einer Lebensstiländerung mit regelmäßiger Bewegung, Stressreduktion und Gewichtsreduktion können vor allem die Reduzierung des Salzkonsums, bestimmte Heilpflanzen, überraschenderweise aber auch einige Lebensmittel zu durchaus beachtenswerten Ergebnissen führen. Wird rechtzeitig reagiert, ist es vielleicht sogar möglich, eine Dauermedikation zu vermeiden bzw. abzusetzen.



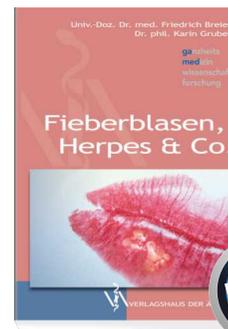
160 Seiten, brosch.
€ 17,90
ISBN 978-3-99052-159-5

Friedrich Breier, Karin Gruber
Hautkrebs
Vorbeugen, erkennen,
behandeln

Die Häufigkeit von Hautkrebs nimmt zu. Das hat mehrere Ursachen, von denen die Belastung der Haut durch UV-Strahlung die größte Rolle spielt. Nun tut die Sonne aber gut - der Stimmung ebenso wie der Gesundheit. Es kommt nur auf den richtigen Umgang mit der Sonne an.

Als Hautkrebs gelten alle bösartigen Veränderungen der Haut. Vor allem gefürchtet wird der schwarze Hautkrebs, der für die meisten Todesfälle verantwortlich ist.

Dieser Ratgeber stellt alle wichtigen Hautkrebsarten in Wort und Bild vor, befasst sich mit dem jeweiligen Erkrankungsverlauf und den Behandlungsmöglichkeiten sowie den Prägnosen.

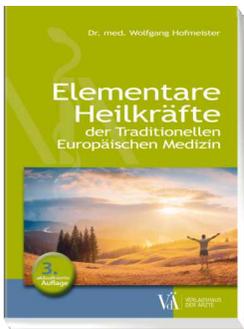


Friedrich Breier, Karin Gruber
Fieberblasen, Herpes & Co.

Fieberblasen können einem das Leben schon vermiesen. Kaum ist man ein bisschen länger in der Sonne, schon sprießen die Bläschen. Auch eine Erkältung nehmen Herpesviren gern zum Anlass, sich wieder zu vermehren.

Dieses Buch erläutert die ganze Bandbreite von Maßnahmen aus Schul- und Komplementärmedizin. Während man bei Fieberblasen meist ohne ärztliche Hilfe auskommt, sollte bei Genitalherpes oder Gürtelrose nicht darauf verzichtet werden.

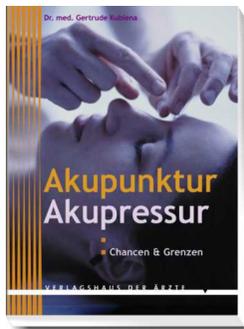
144 Seiten, brosch. | **€ 14,90**
ISBN 978-3-99052-015-4



Wolfgang Hofmeister
Elementare Heilkräfte
der Traditionellen Europäischen Medizin

Nutzen Sie die einfache und naturbezogene Gesundheitsvorsorge, die sich in den vier Elementen Wasser, Luft, Feuer und Erde zeigt, um Ihre Selbstheilungskräfte spür- und messbar zu mobilisieren. Durch die richtige Beobachtung der Natur und den Bezug zu sich selbst können Sie Ihr Wohlbefinden erreichen und gestärkt Ihren Weg gehen – auch inmitten einer immer hektischeren Welt.

3. Auflage | 168 Seiten, brosch. | € 14,90
ISBN 978-3-99052-137-3



Gertrude Kubiena
Akupunktur & Akupressur
Chancen und Grenzen

Eine alte Heilkunde in der modernen Medizin. Die Anwendung wird praxisbezogen und leicht verständlich dargestellt. Nur wer weiß, was Akupunktur und Akupressur wirklich können, kann sich mit diesen Methoden wirksam helfen lassen. Die Autorin ist eine profunde Kennerin, die selbst jahrelang in China arbeitet.

136 Seiten, brosch. | € 14,90
ISBN 978-3-901488-28-3



Ingrid Spona, Jürgen Spona
Vitalquelle Aminosäuren
Antistress - Abnehmen - Sport

Viele Befindlichkeitsstörungen, Antriebslosigkeit, aber auch Erkrankungen werden durch einen Mangel an Nahrungsbestandteilen verursacht. Vor allem den Aminosäuren kommt dabei eine wesentliche Bedeutung zu. In diesem Buch erfahren Sie, was Aminosäuren sind, welche Aufgaben sie in unserem Körper übernehmen.

2. Auflage | 176 Seiten, brosch. | € 14,90
ISBN 978-3-99052-151-9



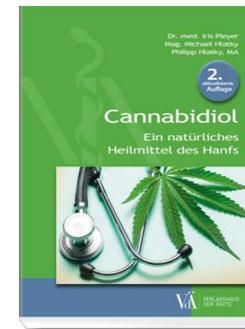
144 Seiten, brosch.
€ 17,90
ISBN 978-3-99052-229-5

Eva Fauma, Manuela Angerer
Heilpilze
Bedeutung – Anwendung – Verfügbarkeit

Heilpilze helfen nachweislich gegen viele gesundheitliche Beeinträchtigungen. Das Wirkspektrum ist sehr groß und reicht von der Behandlung von Erkältungssymptomen bis hin zur Krebstherapie, wo einige Pilze die Nebenwirkungen der schulmedizinischen Behandlung reduzieren.

Pilze sind eine gute D- und B-Vitamin- und ausgezeichnete Phosphorquelle. Sie liefern zudem Kupfer, Mangan, Zink sowie Selen und fördern damit die Zellbildung des Immunsystems und die Aktivität von Enzymen, die auf Mineralstoffe und Spurenelemente angewiesen sind.

Dieser Ratgeber gibt einen umfassenden Einblick in die vielfältige Welt der Heilpilze und deren Einsatzmöglichkeiten.

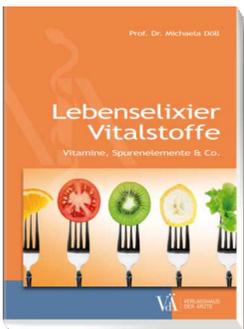


Iris Pleyer, Michael Hlatky, Philipp Hlatky
Cannabidiol
Ein natürliches Heilmittel des Hanfs

Cannabidiol (CBD) ist ein Wirkstoff der weiblichen Hanfpflanze, der nachgewiesenermaßen entkrampfend, entzündungshemmend, und gegen Übelkeit wirkt.

Dieses Buch bietet einen umfassenden, auf Basis neuester wissenschaftlicher Studien erstellten Überblick zu den Wirkweisen des Cannabidiols.

2. aktualisierte Auflage
176 Seiten, brosch. | € 19,90
ISBN 978-3-99052-226-4



Michaela Döll
Lebenselexier Vitalstoffe
Vitamine, Spurenelemente & Co.

Mangelerscheinungen trotz gesunder Ernährung? Und doch zeigen Untersuchungen, dass viele Menschen einen Vitalstoffmangel aufweisen.

Sie erhalten in diesem Buch wichtige Informationen auf welche Vitalstoffe man besonders achten soll, in welchen Lebensmitteln sie enthalten sind und wie sich Mangelzustände bemerkbar machen.

128 Seiten, brosch. | € 14,90
ISBN 978-3-99052-102-1



Herbert Koerner, Bettina Reckter
Schmerzfrei durch Humankybernetik
Auf den Spuren der körpereigenen Regulation

Viele Patienten leiden jahrelang unter Schmerzen. Einen erfolgversprechenden Lösungsansatz bietet nun die Humankybernetik. Durch Setzen einer externen Information kommt es zu Auswirkungen auf den internen Steuerungsprozess des Körpers und somit fast immer zur Heilung. Das Verfahren wurde u.a. erfolgreich bei Schwimmern, Berufstänzern und zahlreichen anderen Patienten angewendet.

152 Seiten, brosch. | € 14,90
ISBN 978-3-99052-124-3



Thomas Klein
Pflanzenkraft für die Frau
Wechselbeschwerden, Harnwegsinfekte, schwache Blase & Co.

Die Behandlung mit pflanzlichen Mitteln hat in den letzten Jahren wieder an Bedeutung gewonnen. Vor allem in der Frauenheilkunde hat die Phytotherapie bei leichten bis mittelgradigen Beschwerden wieder einen festen Platz eingenommen. In diesem Buch werden alle wichtigen Einsatzmöglichkeiten vorgestellt.

136 Seiten, brosch. | € 14,90
ISBN 978-3-99052-103-8



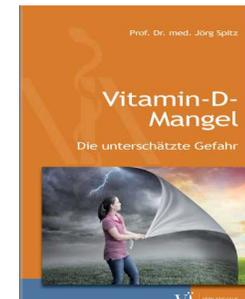
176 Seiten, brosch.
€ 19,90
ISBN 978-3-99052-233-2

Karin Gruber
Wie wir alt werden und jung bleiben
Spermidin als Chance

Bei guter Gesundheit alt werden, das Leben genießen, mit den Enkeln oder gar Urenkeln spielen. Schicksal? Oder können wir etwas dafür tun? Können wir.

Mit Achtsamkeit in der Ernährung, mit ausreichend körperlicher Aktivität, mit Offenheit gegenüber Neuem und Menschen, die einen umgeben – und ergänzend mit Naturstoffen, die Hoffnungsträger für eine gezielte positive Beeinflussung des Alterungsprozesses sind.

Die Altersforschung hat in den letzten Jahren das Verständnis des Alterungsprozesses wesentlich erweitert. Dabei wurde die Bedeutung einiger vielversprechender Substanzen wie Spermidin erkannt, die dabei helfen könnten, länger „jung“ zu bleiben.

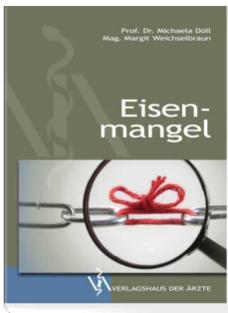


Jörg Spitz
Vitamin-D-Mangel
Die unterschätzte Gefahr

Vitamin D ist für unsere Gesundheit von geradezu existentieller Bedeutung, was insbesondere für die Zeit der Schwangerschaft und die ersten Jahre der Kindheit gilt.

Aber auch für das Erwachsenenalter belegen viele neue Studien den hohen Wert dieses Vitamins – das in Wirklichkeit die Vorstufe eines Hormons ist: etwa in der Vorbeugung und Therapie der Osteoporose, einiger Krebsarten, Herz-Kreislauf-Erkrankungen ...

184 Seiten, brosch. | € 17,90
ISBN 978-3-99052-172-4

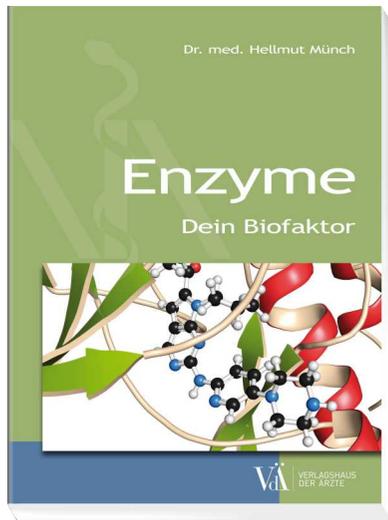


128 Seiten, brosch.
€ 14,90
 ISBN 978-3-99052-083-3

Michaela Döll,
 Margit Weichselbraun
Eisenmangel

Da Eisen für viele Körperfunktionen unverzichtbar ist, kann sich eine unzureichende Versorgung zu ernstesten gesundheitlichen Problemen auswachsen. Viele Anzeichen wie Konzentrationsstörungen, Haarausfall oder Einriss an den Mundwinkeln werden in der Regel nicht ernst genommen.

In diesem Buch erfahren Sie unter anderem, wer aus welchen Gründen von Eisenmangel betroffen ist, wie man ihn rechtzeitig erkennt und behandelt.



Hellmut Münch
Enzyme
 Dein Biofaktor

Mit einer modernen Enzymtherapie können schulmedizinische Behandlungen in vielen Bereichen erfolgreich unterstützt werden. Etliche Erkrankungen – auch chronische und sehr schmerzhaft – werden damit sehr gut behandelbar.

Dieses Buch erklärt anhand neuer wissenschaftlicher Erkenntnisse, was Enzyme sind, wie und warum sie wirken, welche wichtigen Erkrankungen mit ihnen gut behandelbar sind und wo letztlich die therapeutischen Grenzen liegen. Aber auch präventiv hat eine Enzymtherapie für uns Menschen einen hohen Stellenwert, indem sie das Krankheitsrisiko in vielen Bereichen senken kann.

256 Seiten, brosch.
€ 19,90
 ISBN 978-3-99052-171-7

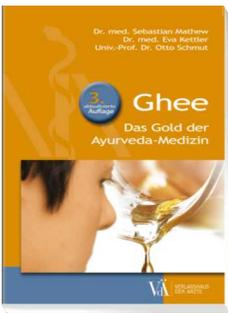


192 Seiten, brosch.
€ 14,90
 ISBN 978-3-99052-067-3

Sepp Porta, Michael Hlatky
Ausgepowert
 Wie Magnesium-Mangel krank macht!

Magnesium ist ein wesentlicher Baustein des Lebens. Viele Zivilisationsleiden wie Bluthochdruck oder Diabetes entstehen und verschlechtern sich durch Magnesiummangel.

Mit modernen Untersuchungsmethoden lassen sich solche Mangelzustände feststellen, und eine adäquate Therapie führt in vielen Fällen zu einer deutlich besseren Lebensqualität.



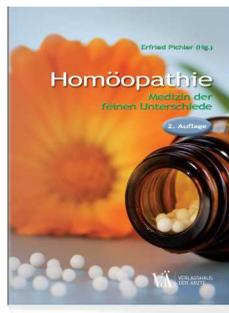
3. Auflage
 160 Seiten, brosch.
€ 14,90
 ISBN 978-3-99052-140-3

Sebastian Mathew,
 Eva Kettler, Otto Schmutz
Ghee
 Das Gold der Ayurveda-Medizin

Ghee ist eine aus Butter speziell aufbereitete fettig-ölige Substanz, die auch gegen Entzündungen erfolgreich eingesetzt wird.

Mit diesem Buch wird ein umfassender Überblick zu den vielfältigen Anwendungsbereichen des wichtigen fernöstlichen Heilmittels Ghee geboten. Darüber hinaus wird gezeigt, wie man Ghee leicht selbst herstellen kann.

Kochrezepte runden dieses Thema ab.



2. Auflage
 216 Seiten, brosch.
€ 24,90
 ISBN 978-3-99052-188-5

Erfried Pichler (Hg.)
Homöopathie
 Medizin der feinen Unterschiede

Zehn namhafte österreichische homöopathische Ärztinnen und Ärzte geben in diesem Buch Einblicke in ihre tägliche Praxis. Diese Berichte sind so spannend wie das Leben. Jeder Kranke erhält die Arznei, die genau zu seinem Leiden und seinen Problemen passt. Theorie, Wirkungsweise und Hinweise zum Wirkmechanismus werden kompakt vorgestellt.

Ein Buch, das wertvolle Information enthält, um die Homöopathie besser zu verstehen.



Sigrid Tschiedl
WERTSEIN
 Mit Werten wirken

Werte bilden die Basis unserer Identität, sie geben Antrieb, Orientierung, stiften Sinn, sind Ressourcen; sie wirken unverwechselbar und anziehend. Sie sind mehr als ein Produkt oder eine Dienstleistung. Wer sich seiner persönlichen Werte bewusst ist und diese nach außen lebendig verkörpert, kann es schaffen, zufrieden und erfolgreich zu werden.

Sigrid Tschiedl beantwortet in dem Buch Fragen wie „Was sind Werte? Wofür steht ein Wert? Was kann ein Wert? Wozu sind Werte gut?“ bis zum aktuellen Thema „Wertewandel und Coronazeiten“.

Das Buch ist also nicht nur ein „Sach“-Buch, sondern auch ein „Mach“-Buch. Theorie und Praxis haben hier die gleiche Bedeutung.

176 Seiten, brosch. | **€ 19,90**
 ISBN 978-3-99052-222-6



Sigrid Tschiedl
Körpersprachlich
 Wirkung ohne Worte

Den optischen, „nonverbalen“ Signalen durch Mimik, Gestik und Haltung kommt in der zwischenmenschlichen Kommunikation die größte Bedeutung zu – noch bevor das erste Wort gesprochen ist.

Körpersprache ist Muttersprache – wir lernen sie alle ab dem Moment unserer Geburt, sie ist geprägt davon, wo und unter welchen Umständen wir aufwachsen, sie ist allgemein verständlich und dennoch so individuell wie ein Fingerabdruck. Doch haben Sie sich jemals mit Ihrer persönlichen Körpersprache wirklich auseinandergesetzt? Nutzen Sie die Wirkung Ihrer Signale? Nehmen Sie wahr, was Ihre Mitmenschen mitteilen, obwohl sie gar nicht mit Ihnen sprechen?

Dieses Buch soll Ihnen mit seinen informativen Fakten, zahlreichen Beispielen und Übungen bei der persönlichen Entfaltung und Weiterentwicklung Ihrer einzigartigen körpersprachlichen Wirkung nützlich sein.

176 Seiten, brosch. | **€ 19,90**
 ISBN 978-3-99052-138-0



Sigrid Tschiedl, Roman F. Szeliga
KommUNIKATION
 Persönlichkeit wirkt einzigartig

Die Wirkung einer Präsentation wird großteils von Körpersignalen bestimmt. Damit kommt nicht dem Inhalt, sondern der Persönlichkeit die entscheidende Bedeutung zu.

Natürlich gibt es verbale Naturtalente, aber gute Kommunikation ist nicht gottgegeben, sondern kann erlernt werden. Dieses Buch bietet einen fachlichen Überblick über Kommunikationsthemen sowie eine breite Palette an praktischen „Handwerkszeug“ und die Möglichkeit, Unbekanntes auszuprobieren. Es soll Sie dabei unterstützen, Neues (über sich selbst) zu erfahren und Bekanntes wieder ins Gedächtnis zu rufen bzw. aus einer anderen Perspektive zu betrachten.

208 Seiten, brosch. | **€ 19,90**
 ISBN 978-3-99052-000-0





Wolfgang A. Schuhmayer, Karl Zwiauer
Kindern helfen mit neuen Hausmitteln
 Traditionelle europäische Medizin wiederentdeckt

Dieser Ratgeber konzentriert sich auf wichtige, wissenschaftlich fundierte Maßnahmen. Ein eigener Abschnitt erklärt die Handhabung tradierter Heilmittel und Methoden. Unsere Kinder profitieren in besonderem Ausmaß von dieser „alten“ Naturmedizin, und viele Probleme können gelöst werden, ehe man herkömmliche Medikamente zu Hilfe nehmen muss.

272 Seiten, brosch. | € 19,90
 ISBN 978-3-99052-198-4



Peter Voitt
Kinderkrankheiten von A bis Z

Kranke, aber auch gesunde Kinder werfen viele Fragen auf.

In diesem Nachschlagewerk finden Sie alle wichtigen Kinderkrankheiten und Befindlichkeitsstörungen ausführlich und kompetent erklärt, damit Sie als Eltern bestens informiert sind und ihrem Nachwuchs die richtige Pflege und Hilfe bieten können. Weiters auch wertvolle Tipps zu Fragen der Erziehung, Drogen, Pubertät, u.v.m.

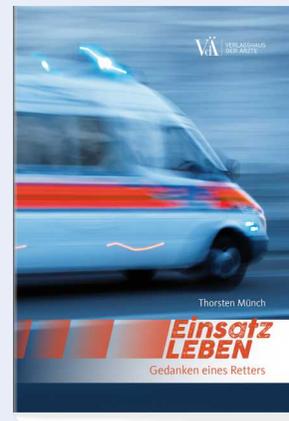
2. Auflage | 444 Seiten, geb. | € 24,90
 ISBN 978-3-99052-002-4



Inna Schwägerl, Beate Jorda, Andrea Nöllner
Schwangerschaft & Geburt
 angstfrei und natürlich erleben

Es ist ein Buch von Frauen für Frauen, die die Schwangerschaft und Geburt als sinnliches Wunder betrachten. Es soll Frauen ermutigen, hellhöriger zu werden für die Signale des Körpers. Sie finden in diesem Buch Tipps, die aus dem reichen Erfahrungsschatz einer Hebamme stammen. Ein umfangreiches Kapitel ist dem Thema Hausgeburt gewidmet.

288 Seiten, brosch. | € 19,90
 ISBN 978-3-99052-038-3

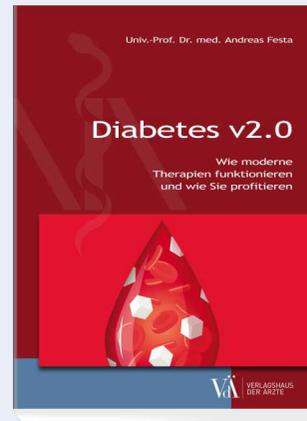


Thorsten Münch
Einsatz Leben
 Gedanken eines Retters

Wer so oft mit Situationen zwischen Leben und Tod konfrontiert wird wie Rettungssanitäter, hat etwas zu erzählen. Dabei geht es nicht nur um das Geschehen selbst, sondern auch darum, was es mit den Menschen macht, die im Notfall um das Leben von anderen kämpfen und dieses Ringen nicht immer gewinnen. Welchen Wert hat ein Leben, das nur noch aus Siechtum besteht? Warum muss ein Kind den Unfalltod erleiden und wäre es zu retten gewesen, wenn man in bestimmten Momenten anders reagiert hätte?

Ausgewählte Tatsachenberichte in diesem Buch liefern eine bunte Mischung von Geschichten, die zum Nachdenken über Leben und Tod anregen, mitunter aber auch erstaunen und zum Schmunzeln animieren.

112 Seiten, brosch. | € 19,90
 ISBN 978-3-99052-238-7



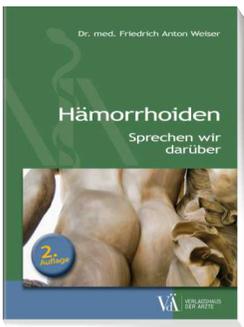
Andreas Festa
Diabetes v2.0
 Wie moderne Therapien funktionieren und wie Sie profitieren

Dieses Buch stellt alle Möglichkeiten für die einzelnen Diabetestypen vor und gibt Tipps, welche Messmethode und Therapie für wen die geeignete ist.

Alle Medikamente samt den häufig verschriebenen Begleitwirkstoffen werden im Buch genau beschrieben. Auch die Injektionstherapien und die unterschiedlichen Insulinarten werden erklärt, dazu kommen wichtige Tipps fürs richtige Spritzen. Darüber hinaus wagt es einen Blick in die nahe Zukunft und stellt bereits die nächste Generation von Mess- und Behandlungsoptionen vor.

Die 50 wichtigsten Fragen zum Thema Diabetes sowie ein Register runden diesen wichtigen Ratgeber ab.

160 Seiten, brosch. | € 19,90
 ISBN 978-3-99052-237-0



Friedrich A. Weiser
Hämorrhoiden
 Sprechen wir darüber

Hämorrhoiden zählen zu den weit verbreiteten, aber auch weitgehend verschwiegenen Leiden. Blutungen oder Schmerzen im Analbereich sollten nicht bagatellisiert werden. Dieses Buch zeigt, wie eine Erstuntersuchung durchgeführt wird, welche Mittel gegen leichtere und mittlere Beschwerden helfen und welche operativen Methoden in schweren Fällen angewandt werden.

2. Auflage | 112 Seiten, brosch. | € 14,90
 ISBN 978-3-99052-143-4



Sigrid Tschiedl, Ursula Bailer
Zum Kotzen
 Tagebuch einer Bulimie-Erkrankung

Bulimie aus der Sicht einer Betroffenen. In einer fiktiven, aber krankheitstypischen Geschichte wird erläutert, wie sich Ess-Brech-Sucht manifestiert und zu einer Krankheit wird. Man erfährt, wie es die Erkrankten schaffen, ihr Leiden zu verheimlichen, wie sie aber auch darunter leiden und wie man als Außenstehender das Problem erkennen kann.

2. Auflage | 196 Seiten, brosch. | € 14,90
 ISBN 978-3-902552-85-3

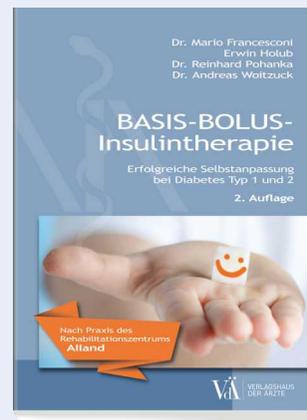


Barbara Friebs
Aus. Vorbei. Was nun?
 Bewältigungsstrategien bei Trennung

Glückliche Trennungen gibt es nicht. Sie sind immer ein kritisches Lebensereignis. Dennoch bergen sie auch das Potential für positive Veränderungen in sich.

Dieses Buch möchte Betroffenen helfen, die veränderte Lebenssituation besser bewältigen zu lernen.

148 Seiten, brosch. | € 14,90
 ISBN 978-3-99052-110-6

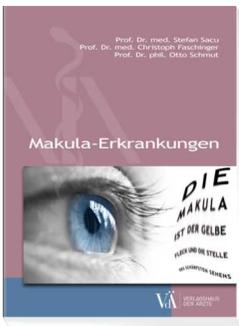


Mario Francesconi, Erwin Holub, Reinhard Pohanka, Andreas Woitzuck
BASIS-BOLUS-Insulintherapie
 Erfolgreiche Selbstanpassung bei Diabetes Typ1 und 2

Die BASIS-BOLUS-Insulintherapie umfasst die gesamten Lebensumstände des Patienten von der Blutzuckermessung über das Spritzen von Insulin, die gesunde Ernährung, die Kenntnis von Sondersituationen bis hin zur psychischen Einstellung, die mitentscheidend ist für die Einhaltung der Therapie und damit für ihren Erfolg.

Mit dem BASIS-BOLUS-Konzept können Menschen mit Diabetes bei Unterzuckerung und zu hohen Zuckerwerten, aber auch auf Reisen, bei Krankheit, Diät, Sport und in vielen anderen Lebenssituationen ihre Insulintherapie selbstständig und eigenverantwortlich den jeweiligen Situationen anpassen.

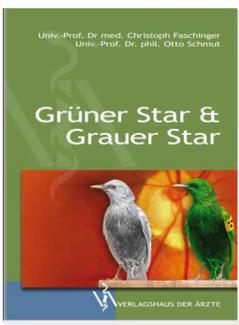
2. Auflage, 176 Seiten, brosch. | € 17,90
 ISBN 978-3-99052-135-9



Stefan Sacu,
Christoph Faschinger,
Otto Schmut
**Makula-
Erkrankungen**

Dieser Ratgeber stellt alle gängigen Formen der Makula-Erkrankungen vor, zeigt ihre Entstehung und sensibilisiert für die Symptome, denn ein rechtzeitiges Erkennen kann das Sehvermögen retten. Zudem werden alle therapeutischen Möglichkeiten detailliert erörtert. Solange noch zumindest minimale Grundfunktionen der Netzhaut, des Pigmentepithels und der Aderhaut vorhanden sind, besteht immer eine Chance auf ein verbessertes Sehen.

128 Seiten, brosch.
€ 17,90
ISBN 978-3-99052-182-3

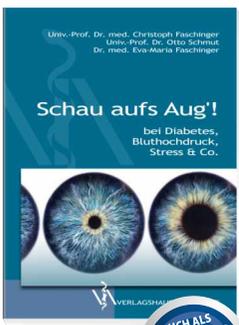


Christoph Faschinger,
Otto Schmut
**Grüner Star &
Grauer Star**

Der grüne und der graue Star zählen weltweit zu den häufigsten Augenerkrankungen. Während bei der Katarakt (grauer Star) die Heilungschancen sehr gut sind, zählt das Glaukom (grüner Star) zu den kritischeren Erkrankungen.

Dieses Buch zeigt die Entstehung und den Verlauf des grünen und grauen Stars und stellt alle Behandlungsformen dar. Zahlreiche Illustrationen dienen dem guten Verständnis.

128 Seiten, brosch.
€ 14,90
ISBN 978-3-99052-018-5



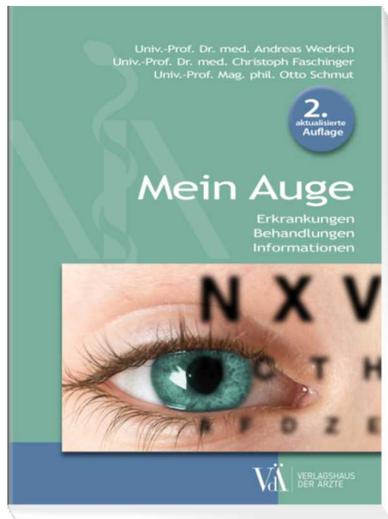
Christoph Faschinger,
Otto Schmut
Schau aufs Aug'!
bei Diabetes, Bluthochdruck,
Stress & Co.

Ein „anderer“ Augenratgeber... Hier stehen nicht die klassischen Augenerkrankungen im Blickfeld, sondern all jene Erkrankungen, die man nicht unbedingt mit Augenleiden in Verbindung bringt, gleichwohl aber an ihnen erkannt werden können.

Diabetes, Bluthochdruck, Stress & Co. können massive Auswirkungen auf Augendruck oder Sehvermögen haben – lange bevor sie sich als eigenständige Erkrankungen manifestieren.

112 Seiten, brosch.
€ 14,90
ISBN 978-3-99052-082-6

**AUCH ALS
E-BOOK
ERHÄLTlich
€ 11,99**



Univ.-Prof. Dr. med. Andreas Wedrich
Univ.-Prof. Dr. med. Christoph Faschinger
Univ.-Prof. Mag. phil. Otto Schmut
Mein Auge
Erkrankungen
Behandlungen
Informationen

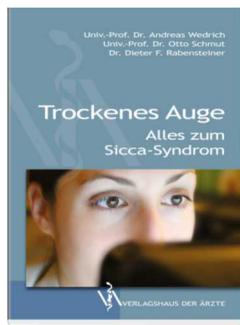
Andreas Wedrich, Christoph Faschinger, Otto Schmut
Mein Auge
Erkrankungen – Behandlungen – Informationen

Ein Großteil der täglichen Informationen wird über die Augen und das visuelle System wahr- und aufgenommen.

Dieses Buch hat sich zum Ziel gesetzt, durch die Beantwortung von Fragen, die Augenärzten täglich gestellt werden, die häufigsten und wichtigsten Erkrankungen des Auges hinsichtlich Ursachen und aktueller Behandlungsmöglichkeiten verständlich zu erläutern.

Hierzu haben Fachexperten der Universitäts-Augenklinik Graz jeweils aus ihrem speziellen Gebiet Fragen und Antworten zusammengestellt und mit Bildern und Grafiken veranschaulicht.

2. aktualisierte Auflage | 256 Seiten, brosch. | **€ 19,90**
ISBN 978-3-99052-183-0

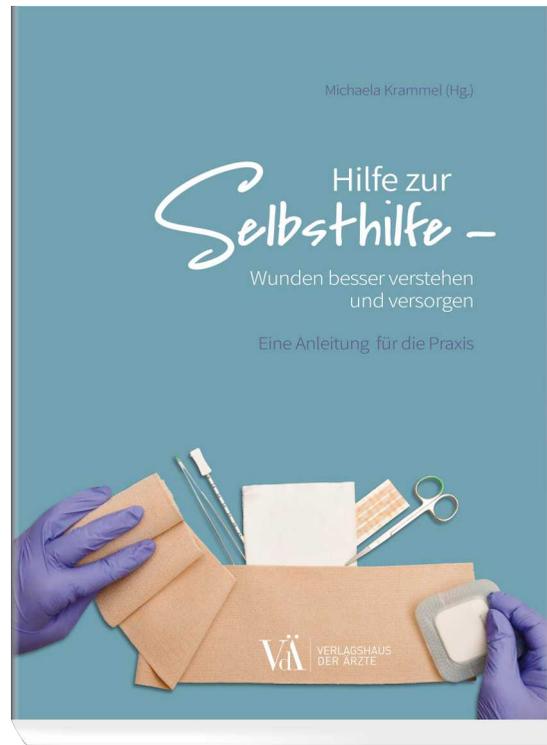


Andreas Wedrich,
Otto Schmut,
Dieter F. Rabensteiner
Trockenes Auge
Alles zum Sicca-Syndrom

Wenn das menschliche Auge durch eine reduzierte Tränenmenge nicht mehr ausreichend befeuchtet wird, spricht man vom „Trockenen Auge“.

Der ultimative Ratgeber zum Thema: Ursachen, Diagnose und Therapien des trockenen Auges, inklusive komplementärmedizinische Ansätze. Dazu alle derzeit aktuellen Forschungsansätze.

2. Auflage
184 Seiten, brosch.
€ 14,90
ISBN 978-3-99052-090-1



Michaela Krammel (Hg.)
**Hilfe zur
Selbsthilfe –**
Wunden besser verstehen
und versorgen
Eine Anleitung für die Praxis

Michaela Krammel [Hg.]
Hilfe zur Selbsthilfe – Wunden besser verstehen und versorgen
Eine Anleitung für die Praxis

Nicht oder nur schlecht heilende Wunden werden oft als Schicksal betrachtet, und so werden Unterschenkelgeschwüre oder Fußwunden mit ihren Schmerzen und Wundinfektionen mehr oder weniger erduldet. Pflegenden Angehörige sind zudem häufig mit ihren Aufgaben überfordert.

Dieser umfassende Ratgeber bietet alle wichtigen und grundlegenden Informationen zu offenen Wunden, erklärt verständlich und anschaulich bebildert alle Möglichkeiten der modernen Wundpflege, um Betroffene und Angehörige bestmöglich zu informieren und in ihrer Arbeit zur Verbesserung der Wundsituation zu unterstützen.

Es gibt für jeden Patienten mit einer chronischen Wunde eine Möglichkeit zur Besserung. Der Weg führt von einer gezielten Diagnostik zu einem individuellen Therapieplan mit dem Ziel, die Wunde zu heilen bzw. zu stabilisieren und die Lebensqualität zu verbessern.

Darüber hinaus werden operative Möglichkeiten, eine gesunde Lebensführung, psychische Aspekte, Schuh- und Prothesenversorgung und viele weitere Themen erörtert.

200 Seiten, brosch.
€ 24,90
ISBN 978-3-99052-245-5



Ivan Ramšak
Der Muskel kennt das Geheimnis
 101 faszinierende Erfolgsgeschichten dank Funktioneller Myodiagnostik

Ein erfahrener niedergelassener Arzt erzählt in diesem Buch von Patienten mit teils jahrelangen Leidenswegen, denen er mit Funktioneller Myodiagnostik (FMD) in Kombination mit weiteren komplementärmedizinischen Methoden wie Akupunktur oder Homöopathie nachhaltig helfen konnte.

256 Seiten, brosch. | € 24,90
 ISBN 978-3-99052-202-8

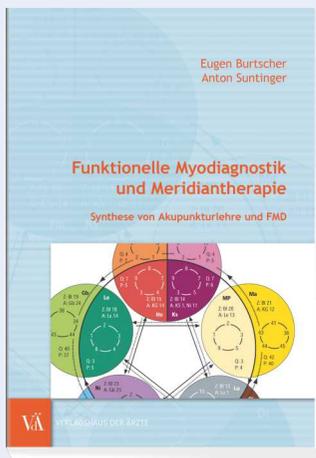


Ivan Ramšak
Funktionelle Myodiagnostik Handbuch der Muskeltests

Der Muskeltest ist das wichtigste Untersuchungs- und „Kommunikations“-Instrument in der professionellen FMD.

Dieses Buch soll Studierenden durch die vielen verschiedenen Testaufnahmen eine wertvolle Hilfe beim visuellen Lernen leisten und als „handliches Muskeltestnachschlagewerk“ beim praktischen Umsetzen dienen.

2. Auflage | 144 Seiten, brosch. | € 29,90
 ISBN 978-3-99052-142-7



Eugen Burtscher, Anton Suttinger
Funktionelle Myodiagnostik und Meridiantherapie
 Synthese von Akupunkturlehre und FMD

350 Seiten, brosch.

€ 79,90
 ISBN 978-3-99052-240-0

Eugen Burtscher, Anton Suttinger
Funktionelle Myodiagnostik und Meridiantherapie
 Synthese von Akupunkturlehre und FMD

Sowohl die Funktionelle Myodiagnostik (vormals Applied Kinesiology) als auch die Akupunktur sind als eigenständige Diagnostik- und Therapieinstrumentarien bekannt und eingeführt.

Nicht immer gelingt es aber den Akupunkteuren, die für eine bestimmte Fragestellung wirksamsten Akupunkturpunkte zu ermitteln. Hier kommt nun die FMD ins Spiel, die mit ihrem „diagnostischen Landkartensystem“ jenes der Akupunktur sinnvoll und hochwirksam ergänzen kann.

In diesem Lehr- und Ausbildungshandbuch werden die jeweils relevanten Grundlagen von Akupunktur und FMD vermittelt, ehe es sich dann den verschiedenen Möglichkeiten des Zusammenwirkens beider Systeme widmet.



Michaela Walter (Hg.)
Handbuch der Funktionellen Myodiagnostik
 FMD-Ausbildung für Ärzte, Zahnärzte & Physiotherapeuten

436 Seiten, gebunden

€ 79,90
 ISBN 978-3-99052-166-3

Michaela Walter (Hg.)
Handbuch der Funktionellen Myodiagnostik
 FMD-Ausbildung für Ärzte, Zahnärzte & Physiotherapeuten

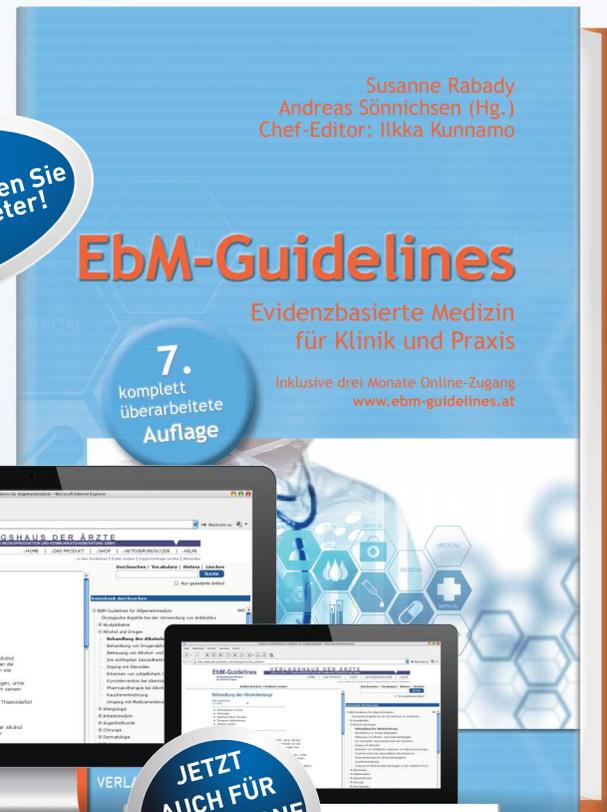
Dieses Fachbuch bietet den ersten Komplettüberblick zur Funktionellen Myodiagnostik im deutschsprachigen Raum.

Es befasst sich mit einem Gebiet, dessen Ursprung die Methode der „Applied Kinesiology“ darstellt, eine vorwiegend diagnostische Methode der funktionellen Muskeltestung.

Die Funktionelle Myodiagnostik stellt aber eine Weiterentwicklung dar, wobei vor allem ganzheitsmedizinische Aspekte deutlich in den Vordergrund rücken, die im vorliegenden Buch mit ihren unterschiedlichen Denk- und Sichtweisen sowie Methoden umfassend gewürdigt werden.

Evidenzbasierte Medizin FÜR KLINIK & PRAXIS

Zur Integration in Ihre Arztsoftware fragen Sie Ihren Softwareanbieter!

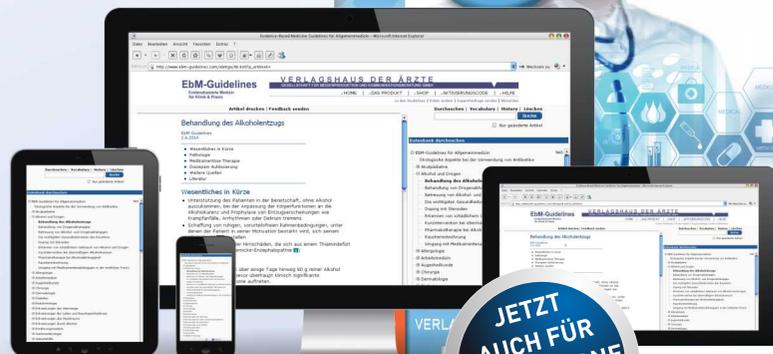


Susanne Rabadý, Andreas Sönnichsen (Hg.)
 Chef-Editor: Ilkka Kunnamo

EbM-Guidelines
 Evidenzbasierte Medizin für Klinik und Praxis

7. komplett überarbeitete Auflage

Inklusive drei Monate Online-Zugang
www.ebm-guidelines.at



JETZT AUCH FÜR SMARTPHONE & TABLET

Susanne Rabadý, Andreas Sönnichsen, Ilkka Kunnamo (Hg.)
EbM-Guidelines
 Evidenzbasierte Medizin für Klinik & Praxis

Seit ihrem erstmaligen Erscheinen haben sich die EbM-Guidelines rasch zu einem Standardwerk entwickelt, das aus vielen allgemeinmedizinischen Praxen nicht wegzudenken ist. Über 500 Ärzte aus mehreren Ländern arbeiten an der ständigen Weiterentwicklung und Aktualisierung mit und machen das Buch damit zu einem wertvollen Nachschlagewerk. Zusätzlich gibt es die Onlineversion, die noch mehr Inhalte wie Fotos, vertiefende Texte, Videosequenzen u.Ä. umfasst und regelmäßig aktualisiert wird. Sie kann jederzeit 14 Tage gratis getestet werden.

Anmeldungen unter www.ebm-guidelines.at

7. komplett überarbeitete & erweiterte Auflage
 1.568 Seiten, gebunden
Inkl. 3 Monate Onlinezugang gratis
 ISBN 978-3-99052-158-8

BUCH
€ 139,90
 Buch und 3 Monate Onlinezugang gratis dazu

ONLINE
€ 99,95
 Nur Onlinezugang für 12 Monate ab Aktivierung

PACKAGE
€ 189,-
 Buch und Onlinezugang für 15 Monate ab Aktivierung

SIE SPAREN € 50,-

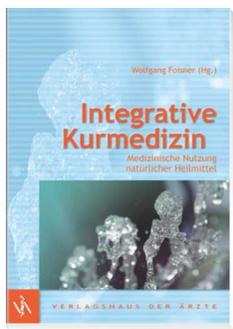


Doris Eller-Berndl
Herzratenvariabilität

Viele Erkrankungen wie Diabetes mellitus und Herzkreislauf-Beschwerden führen über eine pathologische Herzratenvariabilität zu unterschiedlichen Störungsbildern mit entsprechend unterschiedlichem Schweregrad.

Aber auch bei chronischem Stress oder Depressionen bietet die Herzratenvariabilität ein wertvolles Diagnosewerkzeug.

2. Auflage | 224 Seiten, brosch. | **€ 39,90**
ISBN 978-3-99052-093-2



Wolfgang Foisner (Hg.)
Integrative Kurmedizin
Medizinische Nutzung natürlicher Heilmittel

Das umfassende Standardwerk stellt neben den physiologischen Grundlagen der Kurmedizin alle relevanten und seriösen Kurmittel und -anwendungen sowie ihre Indikationen vor.

Zusätzlich finden sich Informationen zu rechtlichen Aspekten, Wellness Qualitätsmanagement, Hygiene, Ernährung, Forschung und weiteren themenrelevanten Inhalten.

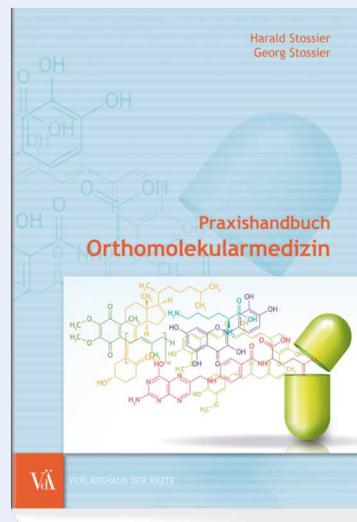
606 Seiten, brosch. | **€ 79,90**
ISBN 978-3-902552-67-9



Wolfgang A. Schuhmayer
Medizinisch orientierte tiergestützte Therapie
Rasche Hilfe gegen Angst, Depression, Burnout & Co.

Medizinisch orientierte tiergestützte Therapie steigert als hoch innovative Behandlungsmethode in erstaunlich kurzer Zeit u.a. die psychische wie auch physische Leistung, Konzentrationsfähigkeit, Selbstwertgefühl... Anhand ausgewählter Fallstudien wird dies im vorliegenden Buch auch wissenschaftlich dokumentiert.

132 Seiten, brosch. | **€ 29,90**
ISBN 978-3-99052-104-5



Harald Stossier, Georg Stossier
Praxishandbuch Orthomolekularmedizin

Die Orthomolekularmedizin beschäftigt sich mit den Bausteinen des Lebens, ihren Strukturen, Funktionen und Wirkungen, wie etwa Aminosäuren, Fettsäuren, Kohlenhydrate, Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente sowie Enzyme, und ihren komplexen Abläufen im Körper.

Orthomolekulare Medizin ist also eine spannende Reise hinter die Fassaden der Natur, wo biologische Substanzen ein Leben lang produziert und wieder abgebaut werden.

Ziel der Orthomolekularmedizin ist ein gesundes, ausgeglichenes, glückliches Leben bei optimaler individueller Leistungsfähigkeit. Sie ist dabei ein Bindeglied zwischen der klassischen und der komplexeren Medizin.

376 Seiten, brosch.
€ 79,90
ISBN 978-3-99052-217-2

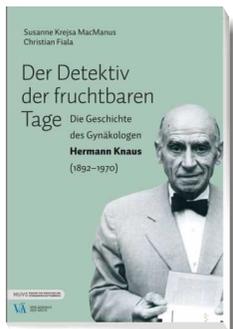


René Bloch
Die Psychagogische Psychotherapie

Ein Denkmodell für das 21. Jahrhundert

Mit der Psychagogischen Psychotherapie wird der leidende Mensch nicht mehr als das Zentrum eines behandlungsbedürftigen pathologischen Geschehens angesehen, sondern als ein Glied innerhalb einer pathogenetischen Sukzession, die in der Umwelt ihren Anfang und ihr Ende hat.

152 Seiten, brosch. | **€ 29,90**
ISBN 978-3-99052-084-0

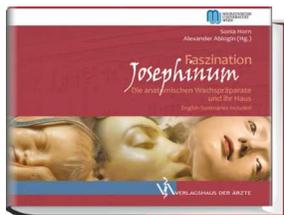


Susanne Krejsa MacManus, Christian Fiala
Der Detektiv der fruchtbaren Tage

Die Geschichte des Gynäkologen Hermann Knaus (1892 - 1970)

Hermann Knaus erkannte die hormonelle Steuerung der fruchtbaren und unfruchtbaren Tage im weiblichen Zyklus. Die Anerkennung seiner Lehre durch den Papst war Knaus' persönlicher Triumph. In der Ärzteschaft sorgten seine Erkenntnisse allerdings für heftige Kontroversen. Knaus' Ringen um die Wahrheit machte ihn zu einem schwierigen Menschen.

272 Seiten, Klappenbroschur | **€ 29,90**
ISBN 978-3-99052-146-5



Geschenktipp

Alexander Ablogin, Sonia Horn
Faszination Josephinum
Die anatomischen Wachspräparate und ihr Haus

Das 1784 gegründete Josephinum in Wien ist eine der bedeutendsten medizinischen Lehrsammlungen der Welt. Die in Italien hergestellten Wachspräparate galten Generationen von Medizinern als wertvolle Anschauungsobjekte zum Studium des menschlichen Körpers.

Die Faszination der Sammlung ist bis heute ungebrochen.

160 Seiten, geb. | **€ 24,90**
ISBN 978-3-99052-005-5



Kurt Widhalm (Hg.)
unter Mitarbeit von Karin Fallmann
Ernährungsmedizin

Krankheitsbilder, die in hohem Maße auf eine perpetuierte Überversorgung mit bestimmten Nährstoffen und Energie zurückzuführen sind, nehmen weltweit zu. Ernährung als therapeutisches und präventives Prinzip ist daher gefragt, doch fehlt es in der Praxis oft an Basiswissen.

Alle wesentlichen Grundlagen der Ernährungsmedizin werden mit diesem Buch verständlich und praxisorientiert vermittelt. Prominente Ärzte, Wissenschaftler und Biochemiker aus Österreich und Deutschland behandeln in über 30 Einzeldarstellungen wichtige Grundlagen der Ernährung sowie ernährungsbedingte Krankheitsbilder und ihre Therapien.

4. vollständig überarbeitete Auflage
416 Seiten, brosch.
€ 49,90
ISBN 978-3-99052-221-9



Markus Schauer
Mikronährstoffe im Sport

Sportliche Aktivitäten setzen unseren Stoffwechsel harten Belastungsproben aus. Auch das Immunsystem wird stark gefordert.

Eine individuell angepasste Mikronährstoff-supplementierung auf Basis einer vorange-gangenen Analyse kann vor einem Wett-kampf dazu beitragen, höhere Belastungen besser auszuhalten. Dies gilt sowohl für den Leistungs- als auch Breitensport.

136 Seiten, brosch. | € 19,90
ISBN 978-3-99052-211-0



4. Auflage
1158 Seiten, gebunden
€ 89,90
ISBN 978-3-99052-216-5

Christina Schmidbauer
Georg Hofstätter (Hrsg.)
Mikronährstoff-Coach
Das große BIOGENA-Kompodium
der Nährstoffe

Mikronährstoffen kommt in der mo-dernen Medizin eine immer größere Bedeutung zu.

Viele neueste Studien belegen, dass Vitamine, Spurenelemente & Co. nicht nur bei grippalen Infekten oder kleineren „Wehwechen“ ihre Be-deutung haben, sondern auch bei le-bensbedrohenden Erkrankungen wie etwa Krebs als Begleittherapeutika sinnvoll sind.

Dieses Überblickswerk stellt die ak-tuellen Forschungsergebnisse vor und bietet eine sinnvolle Ergänzung des medizinischen Basiswissens. Es ist nicht nur eine wertvolle Hilfe für die tägliche therapeutische Pra-xis, es ist eines der umfangreichsten Nachschlagewerke unserer Zeit für orthomolekular-medizinische Infor-mationen.



Patricia Andretsch, Maria Berger, Markus Metztl, Johannes Zahrl (Hg.)
Unternehmen Arztpraxis
Ein Steuerleitfaden

Dieser Steuerleitfaden vermittelt Ärztinnen und Ärzten alle relevanten Informationen, die im Zusammenhang mit der Ergreifung einer selbständigen Tätigkeit wichtig sind.

Der kompakte Ratgeber geht im Detail auf die Erstellung eines Business-Plans im Rahmen der Ordinationsgründung ein. Darüber hinaus werden die einzelnen Zusam-menarbeitsmöglichkeiten von niedergelassenen Ärztinnen und Ärzten vorgestellt. An-schließend werden die rechtlichen Rahmenbedingungen einer Ordinationsübergabe und -aufgabe sowie umsatz- und ertragsteuerliche Konsequenzen der Ausübung ei-ner selbständigen, freiberuflichen Tätigkeit behandelt.

96 Seiten, brosch. | € 19,90
ISBN 978-3-99052-232-5



Matthias Cerha, Eveline Herndl, Philipp Hinteregger,
Iris Kraft-Kinz, Hedi Pingl, Christoph Ruprecht, Friedrich Anton Weiser
GO2ORDI

Das Buch zur erfolgreichen Gründung Ihrer Ordination

Die Überlegung, ob man eine selbstständige Tätigkeit als zweites Standbein eröffnet, sich mit Kollegen zusammenschließt oder aber „volles Risiko“ eingeht, ist dabei eben-so wichtig wie die Frage nach dem richtigen Standort, die Höhe der Investitionssum-men und die Kenntnis um „sein Produkt“.

Darüber hinaus müssen steuer- und arbeitsrechtliche Fragen ebenso abgeklärt wer-den wie organisatorische und personelle Aspekte. Eine praxistaugliche Arbeitsorgani-sation erleichtert den Berufsalltag, auch Marketing, die Kassenabrechnung, Fragen zur Hygiene, das richtige Verhalten im Notfall und nicht zuletzt die professionelle Kom-munikation mit Mitarbeitern und Kunden sind für den Erfolg einer Praxis elementar.

128 Seiten, gebunden | € 19,90
ISBN 978-3-99052-196-0



Georg Fritsch, Hannes Hösl
Handbuch für Pistenretter
Die Organisation der Pistenrettung
im gesicherten Schiraum

Dieses Ausbildungs- und Nachschlage-werk bietet unter Berücksichtigung gülti-ger Richtlinien und Guidelines Antworten auf wichtige Fragen zur professionellen Pistenrettung.

aktualisierte und erweiterte 2. Auflage
88 Seiten, brosch. | € 19,90
ISBN 978-3-99052-201-1



4. Auflage
92 Seiten, brosch.
€ 19,90
ISBN 978-3-99052-186-1

Robert Mader, Gerhard Prause
Der Notfall
Professionelle Erste Hilfe,
bis der Notarzt kommt

Häufig ist es ein niedergelassener Mediziner, der unversehens, alleine und nicht entsprechend ausgerüstet mit einer lebensbedrohlich er-krankten oder verletzten Person konfrontiert wird. In diesen ersten Minuten sind notfallmedizinisches Grundwissen und einfache Techni-ken gefordert. Für notfallmedizinische „High-end“-Versorgung fehlen Zeit, Assistenz, Ausrüstung und manchmal auch eigene Routine.

Dieses Skriptum wendet sich an Är-ztinnen und Ärzte, die nicht einem or-ganisierten Notarzdienst angehören und üblicherweise selten in die Situation kommen, Notfallpatienten erstversorgen zu müssen. Auf einen Blick, kurz und prägnant finden sich hier alle wichtigen Erstmaßnahmen zu den häufigsten Notfällen aufgelistet.



Artur Wechselberger (Hg.)
Lehrbuch für die OrdinationsassistentInnen

OrdinationsassistentInnen sind für den betrieblichen Ablauf und letztlich auch für den Erfolg einer Arztpraxis von entscheidender Bedeutung. Da sie als erste mit dem Patienten kommunizieren, sind sie nicht nur die erste Anlaufstelle, sondern auch die Visitenkarte einer Ordination. Ihre Professionalität gibt dem Patienten ei-nen ersten Eindruck, was ihn in den Praxisräumen erwartet.

Die bewährte Lehr- und Lernunterlage liegt hiermit in der stark erweiterten und umfassend aktualisierten vierten Auflage vor und versteht sich nicht nur als Aus-bildungshandbuch, sondern auch als praxisorientiertes Nachschlagewerk, das in der täglichen Arbeit eingesetzt werden kann.

4. aktualisierte Auflage | 640 Seiten, brosch. | € 54,90
ISBN 978-3-99052-210-3



VERLAGSHAUS DER ÄRZTE

Kompetenz in Medizin und Gesundheit

BESTELLUNGEN SIND AUCH PER E-MAIL, FAX ODER TELEFON MÖGLICH

Tel.: 01 512 44 86-19, Fax: DW 24 | E-Mail: office@aerzteverlagshaus.at



BESUCHEN SIE UNSERE NEUE HOMEPAGE
www.aerzteverlagshaus.at

BESTELLSCHEIN



Bitte bestellen Sie mit dem unten angefügten Bestellcoupon direkt beim Verlag (Versandkosten: € 3,90; ab einem Bestellwert von € 23,00 versandkostenfrei) oder in Ihrer Buchhandlung.

ANZAHL	TITEL	PREIS IN €

Bitte ausreichend frankieren



Absender, Datum und Unterschrift

Verlagshaus der Ärzte GmbH
Nibelungengasse 13
A-1010 Wien