

Herbst 2014

# TRIAS Report

- 2 Vom Diktat des Machbaren zu einer Ethik der Besonnenheit  
Medizin ohne Maß?
- 3 Besseres Gedächtnis mit Tango und Schokolade  
Die 50 besten Vergesslichkeits-Killer
- 4 Das Gefühle-Lern-Programm für Asperger-Kids  
Ich mag dich!
- 5 Von der Krippe bis zum Kindergarten  
Lotta in der Kita
- 6 Alltagshilfen für Eltern aus der osteopathischen Praxis  
„Glücksgriffe“ für entspannte Babys
- 7 Vegetarisch + vollwertig = tierfreundlich, nachhaltig und gesund  
Vegetarisches für die ganze Familie
- 8 Gemeinsam isst man glücklicher  
Volker Mehls Ayurveda-Familienküche
- 9 Mit 115 veganen Rezepten um die Welt  
Vegan International
- 10 Ein Fest für die Sinne  
Basische Genießer-Küche
- 11 100 Rezepte für jedes Zeitbudget  
Low Carb ruckzuck oder ganz gemütlich
- 12 Familienküche ohne Gluten  
Glutenfrei kochen ohne Extrawurst
- 13 Die Dosis macht das Gift  
Bei Salz ist weniger mehr
- 14 Das Kinder-Diabetes-Buch  
Glücklich wachsen mit Diabetes Typ 1
- 15 Vegan und fettfrei gegen Herzinfarkt  
Ernährung ist eine Herzensangelegenheit
- 16 Faszientraining für ein gutes Körpergefühl  
Übungen mit der Blackroll

## Vom Diktat des Machbaren zu einer Ethik der Besonnenheit Medizin ohne Maß?

Die moderne Medizin suggeriert Allmacht und das Bild von einem jederzeit perfektionierbaren Leben. Sie vermittelt den Eindruck, dass man sich heute, im Zeitalter einer hocheffektiven modernen Medizin, mit nichts mehr abzufinden brauche: Dank modernster Techniken kann die Medizin Krankheiten besiegen, ehemals unheilbar Kranke für immer heilen, sie kann Leben verlängern, den Körper verschönern und die Leistungsfähigkeit steigern – aber kann sie deswegen wirklich alles? Und wird unser Leben durch die Verheißungen einer zunehmend technisierten Medizin tatsächlich besser? Der Medizinethiker Professor Giovanni Maio plädiert für eine Ethik der Besonnenheit und sagt: „Ohne eine Einsicht in die Grenzen des Machbaren und den Sinn des Gegebenen können wir nicht glücklich werden.“

Giovanni Maio, Philosoph und Internist, kritisiert die „Machbarkeitsvorstellungen“ einer technisierten Medizin. In seinem neuen Buch „Medizin ohne Maß? Vom Diktat des Machbaren zu einer Ethik der Besonnenheit“ (TRIAS Verlag, Stuttgart, 2014) stellt er Fragen, denen sich nicht nur Ärzte und Patienten dringend stellen sollten: Inwieweit ist Gesundheit „machbar“ – und inwieweit auch Geschenk? Wohin führen uns die Versprechen der modernen Reproduktionsmedizin? Verspricht das „schöner, besser, leistungsfähiger“ größeres Glück? Warum ist die Frage nach der Organspende schwieriger, als uns suggeriert wird? Hat das Altsein nicht einen eigenen Wert? Und wie können wir eine Einstellung zum Sterben gewinnen, durch die wir uns nicht ausgeliefert fühlen? Maio eröffnet neue Perspektiven, mit denen wir uns vom Perfektionsglauben lösen und zu einer neuen Gelassenheit finden können als Bedingung für ein gutes Leben. Der Medizinethiker ist überzeugt: „Das erfüllte Leben ist nur möglich, wenn der Mensch einen guten Umgang mit der Grenze erlernt.“



Giovanni Maio  
**Medizin ohne Maß?**  
**Vom Diktat des Machbaren zu einer Ethik der Besonnenheit**  
TRIAS Verlag, Stuttgart, 2014 · € 17,99 [D]  
ISBN Buch 978-3-8304-6749-6  
ISBN ePub 978-3-8304-66751-9

### DER AUTOR



**Prof. Giovanni Maio** war nach Medizin- und Philosophiestudium als Internist tätig. Seit 2005 hat er den Lehrstuhl für Medizinethik an der Albert-Ludwigs-Universität Freiburg und leitet dort das Institut für Ethik und Geschichte der Medizin. Er kritisiert die Machbarkeitsvorstellungen einer technisierten Medizin und tritt für eine neue Ethik der Besonnenheit ein.

siert die Machbarkeitsvorstellungen einer technisierten Medizin und tritt für eine neue Ethik der Besonnenheit ein.

### Wissenswertes

#### Professor Maio zum assistierten Suizid

- Jenseits der aktuellen Debatte zum Thema assistierter Suizid erinnert Giovanni Maio daran, dass unheilbar Kranke das Stadium gefühlter Ausweglosigkeit auch überwinden könnten, wenn man den akut Verzweifelten nicht nur den Weg zum Suizid bahnt, sondern ihnen vor allem die verbleibenden Perspektiven aufzeigt. „Der Suizid eines Menschen darf nicht einfach zum akzeptablen Normalfall werden“, so Maio, „denn der Wunsch nach dem Suizid verweist letzten Endes auf zwischenmenschliche Kontexte.“ Es sei wichtig, dass wir den Suizid nicht mehr moralisch bewerten, aber genauso wichtig sei es, die Anstrengungen der Suizidprävention zu verstärken. Die Tatsache, dass es so viele Suizidwünsche gibt, müsse daher als Auftrag gesehen werden, weiter nach den Gründen zu suchen und alles Menschenmögliche zu tun, damit schwerkranke und pflegebedürftige Menschen sich nicht als Last empfinden, sondern durch eine Kultur der Sorge anerkannt werden als unersetzbare Glieder unserer Gesellschaft.

## Besseres Gedächtnis mit Tango und Schokolade

# Die 50 besten Vergesslichkeits-Killer

Ein Bekannter auf der Straße grüßt, aber Ihnen will der Name nicht einfallen. Der Schlüssel liegt oft nicht da, wo Sie ihn vermuten. Sie stehen im Keller und wissen nicht mehr, was Sie eigentlich holen wollten. Kommen Ihnen diese Situationen bekannt vor? Dann ist es an der Zeit, Ihr Gehirn in Schwung zu bringen. Der Ratgeber „Die besten 50 Vergesslichkeits-Killer“ (TRIAS Verlag, Stuttgart, 2014) von Professor Dr. med. Christoph M. Bamberger enthält wissenschaftlich fundierte und gleichzeitig alltagstaugliche Tipps, die die Konzentration stärken und die Gedächtnisleistung verbessern.

In den meisten Fällen steckt hinter der beschriebenen Vergesslichkeit keine Demenz oder eine beginnende Alzheimer-Erkrankung, wie viele befürchten. „Bereits mit Mitte 20 lässt unsere Fähigkeit nach, neue Eindrücke zu speichern. Jenseits der 40 macht sich das abnehmende Erinnerungsvermögen im Alltag bemerkbar“, erklärt Professor Bamberger. Auf der anderen Seite ist das Gehirn ein Organ, dessen Leistungsfähigkeit wir bis ins hohe Alter trainieren und sogar verbessern können.

Aber was tut unserem Gehirn gut? Lachen zum Beispiel! Jeder gelungene Witz erzeugt neue Nervenverbindungen. „Das Anschauen einer Comedy-Sendung, die unseren Humor trifft, ist daher ein Vergesslichkeits-Killer“, erklärt Professor Bamberger. Aber auch Tango-Tanzen hilft dem Gedächtnis auf die Sprünge. Die Kombination von Ausdauer- und Koordinationstraining regt die Synapsenneubildung an. Störend empfindet das Gehirn hingegen die dauernde Informationsflut, der es zunehmend ausgesetzt ist. Der Expertenrat an dieser Stelle: Das Smartphone im Alltag auch mal abschalten.



Christoph M. Bamberger  
**Die 50 besten Vergesslichkeits-Killer**  
 TRIAS Verlag, Stuttgart, 2014 · € 9,99 [D]  
 ISBN Buch 978-3-8304-8079-2  
 ISBN ePub 978-3-8304-8081-5

### DER AUTOR



**Prof. Dr. med. Christoph M. Bamberger** ist Professor für Innere Medizin, Leiter des Medizinischen PräventionsCentrums Hamburg, Firmengründer, Buchautor, Wissenschaftler und Theaterproduzent. Bei TRIAS sind von ihm weitere Ratgeber erschienen.

### Wissenswertes

#### Schokolade ist Brainfood

- Schokolade in Maßen tut auch dem Gehirn gut. Insbesondere die Kakaobestandteile Tryptophan, eine Aminosäure, und sogenannte Flavonole wirken sich positiv auf die Hirnleistung aus. Einer Studie zufolge können Schokoladen-Flavonole die Erinnerungsfunktion dosisabhängig stimulieren.

### WEITERE TITEL DER REIHE

Christoph M. Bamberger,  
 Ana-Maria Bamberger  
**Die 50 besten Ärger-Killer**  
 TRIAS Verlag, Stuttgart, € 9,99 [D]  
 ISBN 978-3-8304-6890-5

Christoph M. Bamberger  
**Die 50 besten Stress-Killer**  
 TRIAS Verlag, Stuttgart, € 9,99 [D]  
 ISBN 978-3-8304-6134-0

## Das Gefühle-Lern-Programm für Asperger-Kids Ich mag dich!

„Mama, Papa, ich hab euch lieb“ – das bekommen Eltern von Asperger-Kindern selten von ihren Sprösslingen zu hören. Denn diese Kinder tun sich oft schwer damit, ihre Zuneigung zu zeigen. Wie sie lernen, Gefühle bei sich selbst und bei anderen besser wahrzunehmen und angemessen auszudrücken, erklären die Asperger-Experten Tony Attwood und Michelle Garnett. Ihr neues Buch „Ich mag dich!“ (TRIAS Verlag, Stuttgart, 2014) bietet ein „Gefühle-Lern-Programm für Asperger-Kids von 8–13“ Jahren.

Schon in frühen Jahren erwerben Kinder ein intuitives Verständnis für Art, Dauer und Intensität der Zuwendung, die in der jeweiligen Situation einer bestimmten Person gegenüber angemessen ist. Kinder mit Asperger tun sich damit jedoch oft schwer. Sie können die unausgesprochenen Hinweise ihres Gegenübers nicht einordnen und sie erlernen ohne gezielte Unterstützung auch nur ein eingeschränktes Repertoire an Mimik und Gesten, mit denen sie ihre Gefühle ausdrücken können. Das wird zum Beispiel deutlich, wenn eine liebevolle Umarmung der Mutter das Kind einfach nicht tröstet. Im Spiel mit Gleichaltrigen teilen Asperger-Kinder selten ihr Spielzeug. Sie wissen nicht, dass diese Geste anzeigen würde, dass sie ihren Spielkameraden gernhaben. Eventuell zeigen Asperger-Kinder einem Lehrer gegenüber dieselbe Zuneigung wie einem Elternteil und erwarten von ihm eine ebenso große Zuwendung. Sie werden daher oft missverstanden.

Mit dem Lern-Programm von Attwood und Garnett unterstützen Eltern ihre Kinder dabei, ihre Verbundenheit mit Familie und Freunden zu teilen. Zeichnungen von Gesichtern und soziale Lerngeschichten greifen alltägliche Situationen auf. Die Kinder lernen, Zuneigung und auch andere Gefühle zu erkennen und auszudrücken. Obwohl für Asperger-Kinder von 8–13 Jahren gestaltet, kann das Training auch Jugendlichen, die zum Beispiel das erste Mal verliebt sind, helfen, sich selbst als liebenswert zu empfinden und mit mehr Selbstvertrauen soziale Situationen zu meistern.

### Wissenswertes

#### Die Neurologie der Zuneigung

- Neurologische Untersuchungen mit bildgebenden Verfahren bei Menschen mit einer Autismus-Spektrum-Störung (ASS) wie Asperger haben strukturelle und funktionale Abweichungen in der Amygdala ergeben. Dieser Teil des Gehirns ist für das Erkennen und die Regulation von Emotionen wie Wut, Angst, Traurigkeit und Zuneigung zuständig. Menschen mit ASS haben daher Probleme Emotionen wahrzunehmen, einzuordnen und angemessen darauf zu reagieren.



Tony Attwood, Michelle Garnett

#### Ich mag dich!

#### Das Gefühle-Lern-Programm für Asperger-Kids von 8–13

TRIAS Verlag, Stuttgart, 2014 · € 17,99 [D]  
ISBN Buch 978-3-8304-8032-7

#### • DIE AUTOREN



Der Brite **Tony Attwood** ist klinischer Psychologe und hat in über 30 Berufsjahren praktische Erfahrung auf dem Gebiet Asperger gesammelt. Er veranstaltet Workshops und leitet Kurse für Kinder und Jugendliche und deren Eltern sowie Erwachsene.

**Michelle Garnett** arbeitet seit 20 Jahren als klinische Psychologin. Sie ist Mitgründerin sowie Direktorin der Klinik „Minds&Hearts“ in Brisbane, Australien speziell für Menschen mit autistischen Störungen.

#### • WEITERE TITEL ZUM THEMA

Christine Preißmann  
**Überraschend anders:  
Mädchen & Frauen mit Asperger**  
TRIAS Verlag, Stuttgart, € 19,99 [D]  
ISBN 978-3-8304-6819-6

Toni Attwood  
**Asperger-Syndrom**  
TRIAS Verlag, Stuttgart, € 24,99 [D]  
ISBN 978-3-8304-3862-5

## Von der Krippe bis zum Kindergarten Lotta in der Kita

Fast jedes dritte Kind unter drei Jahren besucht in Deutschland eine Kindertagesstätte, so das Statistische Bundesamt. Doch was muss eine Kita bieten, die zum eigenen Nachwuchs passt? Worauf ist bei der Eingewöhnung zu achten? Und wie entwickelt sich mein Kind in diesem Lebensabschnitt? Diplom-Psychologin Aylin Lenbet begleitet in ihrem Ratgeber „Lotta in der Kita“ (TRIAS Verlag, Stuttgart. 2014) Lotta und ihre Eltern auf dem spannenden Weg vom „Marienkäfer“ in der Kinderkrippe zum Vorschulkind bei den „Strolchen“ im Kindergarten.

Jedes Kind ist anders und daher unterscheidet sich mitunter stark, in welcher Art von Kita sich ein Kind gut aufgehoben fühlt: Handelt es sich um einen Draufgänger, dem jeder neue Reiz gelegen kommt, oder eher um einen Mini-Buddha, der sich ausgiebig mit einem Spielzeug beschäftigt und auf Störungen kaum reagiert? Davon hängt ab, wie viel Struktur, Freiraum, Aktionen und Rückzugsmöglichkeiten die Kita bieten sollte. Lotta zum Beispiel geht in eine Kita mit vielen Themenräumen.

„Egal für welche Kita sich die Eltern entscheiden, gibt es zwei wichtige Voraussetzungen, die alle Kinder in ihrer Kita erleben sollten: Vertrauen, Feinfühligkeit und Präsenz der Betreuer“, erklärt die Autorin. Die Fähigkeiten der Pädagogen und der Betreuungsschlüssel bleiben deshalb die wichtigsten Kriterien. Aber auch zu den Eltern muss die gewählte Kita passen: Öffnungs- und Schließzeiten, Nähe zum Wohnort, aber auch Struktur, Elternengagement und Erziehungskonzept. Lottas Papa Christian steht Elterninitiativen zum Beispiel skeptisch gegenüber und hat sich eine Kita mit gutem Ruf, großzügigen Öffnungszeiten und einem durchdachten Konzept gewünscht.

Neben der Wahl der richtigen Kita gibt Lenbet Tipps, wie Eltern ihre Kleinen bei der Eingewöhnung begleiten. Sie erklärt, was Lotta in der Kita alles lernt, wenn sie vor allem eins tut – spielen.

### Wissenswertes

#### Krippe, Kindergarten oder Kita?

- In einem Kindergarten werden Kinder im Alter von drei Jahren bis zu ihrem Schuleintritt von ausgebildeten Erziehern betreut. Das Betreuungsangebot der Kinderkrippe richtet sich dagegen an Kleinkinder, also an Null- bis Dreijährige. Einrichtungen, die ganztags betreuen, werden auch Kindertagesstätte bzw. Kita genannt.



Aylin Lenbet  
**Lotta in der Kita**  
Fröhlich durch die Kindergartenzeit  
TRIAS Verlag, Stuttgart. 2014 · € 14,99 [D]  
ISBN Buch 978-3-8304-6980-3  
ISBN ePub 978-3-8304-6982-7

#### • DIE AUTORIN



Aylin Lenbet ist Psychologin mit dem Schwerpunkt pädagogische Psychologie. Sie lebt mit ihrer Familie in Berlin-Kreuzberg. Ihre beiden Töchter – zwei und fünf Jahre alt – werden in unterschiedlichen Einrichtungen betreut. Sie weiß aus Erfahrung, welche Fragen und Unsicherheiten

Eltern umtreiben, die ihr Kind einer Kita anvertrauen. Nach „Lotta schläft – endlich!“ und „Kita, Krippe, Tagesmutter“ ist dies ihr dritter TRIAS Elternratgeber.

#### • WEITERE TITEL DIESER REIHE

Aylin Lenbet  
**Kita, Krippe, Tagesmutter**  
TRIAS Verlag, Stuttgart. € 17,99 [D]  
ISBN 978-3-8304-6948-3

Aylin Lenbet  
**Lotta schläft – endlich!**  
TRIAS Verlag, Stuttgart. € 14,99 [D]  
ISBN 978-3-8304-6517-1



Alltagshilfen für Eltern aus der osteopathischen Praxis

# „Glücksgriffe“ für entspannte Babys

**Großmutter und Tante schütteln den Kopf: „Dass ein Kind so viel schreit, das gab es früher nicht“, teilen sie den oft verzweifelten Eltern mit. Alles nur Einbildung? Keineswegs! Karin Ritter, Osteopathin und Physiotherapeutin mit eigener Praxis, bestätigt diesen Eindruck. In ihrem Ratgeber „Baby-Nöte verstehen“ (TRIAS Verlag, Stuttgart. 2014) erklärt sie, warum heute so viele Neugeborene unter sogenannten Anpassungsstörungen leiden und wie Eltern ihrem Baby von Beginn an mit den richtigen Berührungen und Ruhepositionen Gutes tun können.**

„Die Geburten heute verlaufen für die Kinder traumatischer als früher“, davon ist Karin Ritter überzeugt. Denn immer weniger kommen ohne Eingriffe von außen auf die Welt: So wird durch den sogenannten Kristeller-Handgriff Druck auf den Bauch der Mutter ausgeübt und das Kind runtergedrückt, um die Geburt zu beschleunigen. Nicht selten kommen andere Hilfsmittel wie die Saugglocke zum Einsatz und fast jedes dritte Kind wird per Kaiserschnitt geboren. „Dabei werden die Halswirbelsäulen der Kinder oft von Geburt an irritiert“, erklärt die Autorin.

Die Folgen belasten das Familienleben. Viele Neugeborene schreien ohne erkennbaren Grund, lassen sich nur schwer beruhigen oder trinken schlecht. Für Karin Ritter liegen die Gründe dafür auf der Hand: „Viele Kinder leiden unter einer großen Muskelanspannung, die ihre Beweglichkeit einschränkt. Besonders oft betroffen sind dabei die Kopfgelenke.“ In ihrem Buch gibt sie Tipps, wie Eltern ihrem Baby helfen können. So schlafen zum Beispiel Neugeborene mit leicht erhöhten Beinchen, in der sogenannten Stufenbettlagerung, sehr viel ruhiger. Aber auch der sanfte Umgang beim Hochnehmen, Wickeln und Anziehen ist wichtig, um nicht nachträglich Stress und Verspannungen zu verursachen. So werden aus täglichen Handgriffen regelrechte „Glücksgriffe“, die auch auf der beiliegenden DVD anschaulich vermittelt werden.

**Wissenswertes**

**Schonende Geburtshaltungen**

- Gute und schonende Möglichkeiten zu entbinden sind der Vierfüßlerstand, die Seitenlage auf der Seite, wo sich der kindliche Rücken befindet, der Knie-Fersen-Sitz oder im Wasser. In all diesen Positionen wird das Hohlkreuz der Mutter durch ihre Hüftbeugung weitestgehend ausgeglichen und das Kind kann mit der Schwerkraft den Bauch verlassen. Auch für die Geburtshelfer sind diese Ausgangsstellungen geeignet, das Köpfchen in der Austreibungsphase gut einzustellen und zu halten, um so einen zu schnellen Austritt zu vermeiden.



Karin Ritter  
**Baby-Nöte verstehen**  
 TRIAS Verlag, Stuttgart. 2014 · € 17,99 [D]  
 ISBN Buch 978-3-8304-8010-5  
 ISBN ePub 978-3-8304-8012-9

► **DIE AUTORIN**



**Karin Ritter**  
 „Ich bin immer auf der Suche nach guten Lösungen für alle Beteiligten“, sagt Karin Ritter, die seit 1993 in ihrer eigenen Praxis in Dinkelsbühl arbeitet. Mit dieser Devise hat die Osteopathin, Heilpraktikerin und Physiotherapeutin schon unzähligen

Kindern und ihren Eltern helfen können.

► **WEITERE TITEL ZUM THEMA**

Thomas Baumann  
**Das Baby-Entwicklungsbuch**  
 TRIAS Verlag, Stuttgart. € 19,99 [D]  
 ISBN 978-3-8304-3394-1

Dt. Hebammenverband  
**Entspannt erleben: Schwangerschaft und Geburt**  
 TRIAS Verlag, Stuttgart. € 19,99 [D]  
 ISBN 978-3-8304-3335-4

## Vegetarisch + vollwertig = tierfreundlich, nachhaltig und gesund

# Vegetarisches für die ganze Familie

Der Vegetarierbund Deutschland schätzt die Zahl derer, die sich hierzulande fleischlos ernähren, auf etwa sieben Millionen. Vor allem Jugendliche und junge Erwachsene entscheiden sich zuliebe der Tiere, der Umwelt und ihrer Gesundheit für einen „tierfreien“ Speiseplan. In „Das genial vegetarische Familienkochbuch“ (TRIAS Verlag, Stuttgart, 2014) zeigen Edith Gätjen und Markus H. Keller, wie Familien ihre Ernährung so umstellen, dass alle – Vegetarier, Veganer und „Mischköstler“ – zufrieden am Esstisch sitzen. Das Buch bietet Tipps, Rezepte und Einkaufslisten für ein ganzes Jahr.

Frisch, saisonal und gesund kochen – das hört sich in der Theorie gut an, ist aber im Familienalltag manchmal nicht so einfach umzusetzen. Wenn außerdem der Sohn oder die Tochter beschließt, sich ab sofort vegetarisch zu ernähren, können dem Familienkoch schon mal die Rezeptideen ausgehen. Die Autoren sind überzeugt: Eine vegetarische Familienküche kann ganz unkompliziert und einfach sein. „Vegetarier benötigen keine speziellen Lebensmittel. Erweitern Sie Ihre Lebensmittelauswahl einfach um mehr Gemüse und Obst, Vollkornprodukte, Hülsenfrüchte sowie Nüsse und Ölsamen“, erklären Keller und Gätjen.

Im ausführlichen Rezeptteil finden Leser viele Anregungen vom Frühstücksmüsli bis zu Festtagsgerichten. Rezepte wie Spinatstrudel, Feta-Kartoffel-Bällchen mit Möhrensauce oder Polentapizza machen Lust auf die „Veggie-Familienküche“. Mithilfe von Wochenplänen und Einkaufslisten für saisonale Produkte können Leser sich die Vorbereitung vereinfachen. Kombi-Tipps zeigen „eingefleischten Mischköstlern“, wie sie Fleisch und Fisch integrieren können. Umgekehrt finden Veganer unter dem Stichwort „Tauschbörse“ Hinweise darauf, wie sie beispielsweise Milch und Eier ersetzen.

### Wissenswertes

#### Gesunde Ernährung von Anfang an

- ▶ Zahlreiche Studien zeigen, dass Vegetarier gesünder sind als Mischköstler. Das hat auch damit zu tun, dass Vegetarier seltener rauchen, weniger Alkohol trinken und meist mehr Sport treiben. Hauptgrund ist jedoch die Ernährung, vor allem weil sie mehr gesundheitsfördernde pflanzliche Lebensmittel zu sich nehmen und Fleisch und Wurst meiden. „Je früher man damit anfängt, umso besser. Das Ernährungsverhalten wird nämlich bereits im Kindesalter geprägt und meist lebenslang beibehalten“, so Gätjen.



Edith Gätjen, Markus H. Keller  
**Das genial vegetarische Familienkochbuch**  
 TRIAS Verlag, Stuttgart, 2014 · € 19,99 [D]  
 ISBN Buch 978-3-8304-8044-0  
 ISBN ePub 978-3-8304-8046-4

#### ▶ DIE AUTOREN



**Edith Gätjen** ist Ökotrophologin, Mutter von vier Kindern und Großmutter. Als Dozentin leitet sie den Ausbildungsbereich für Fachberaterinnen für Säuglings- und Kinderernährung an der UGB-Akademie. Sie ist Autorin und hat bei TRIAS mehrere Kochbücher veröffentlicht.



**Dr. oec. troph. Markus Keller** ist Ernährungswissenschaftler, wissenschaftlicher Autor, Lehrbeauftragter und Dozent. 2010 gründete er das Institut für alternative und nachhaltige Ernährung, das er seitdem leitet. Keller lebt mit seiner Familie in Gießen.

#### ▶ WEITERE TITEL ZUM THEMA

Anne Iburg  
**Die besten Gerichte für Ihr Schulkind**  
 TRIAS Verlag, Stuttgart, € 14,99 [D]  
 ISBN 978-3-8304-6753-3

Dunja Rieber  
**Eins, zwei – Kinderschlemmerei!**  
 TRIAS Verlag, Stuttgart, € 14,99 [D]  
 ISBN 978-3-8304-6899-8

Gemeinsam isst man glücklicher

# Volker Mehls Ayurveda-Familienküche

**Der Ayurveda-Koch Volker Mehl ist bekannt für seine unkonventionelle und undogmatische Art zu kochen. Die Rezepte in seinem neuen Kochbuch „Meine Ayurveda-Familienküche“ (TRIAS Verlag, Stuttgart. 2014) haben lediglich eine Mission: Sie sollen alle, die am Tisch sitzen, glücklich machen. Und das tun Pfannkuchen mit Mango-Chutney, Schoko-Mohn-Brötchen oder Karotten-Zucchini-Kuchen auch!**

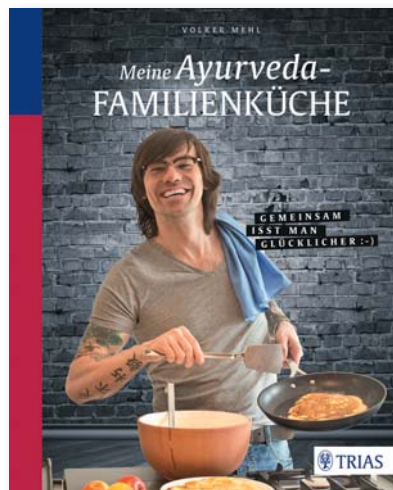
„Einer der Hauptgedanken der ayurvedischen Philosophie ist, dass jeder von uns Teil des großen Ganzen ist“, erklärt Mehl. Alle sind eine große Familie, ob nun blutsverwandt oder nicht. Natürlich geht es im Buch um die Familie im klassischen Sinne: Mama, Papa, Kinder. Aber Volker Mehl dehnt den Begriff im ayurvedischen Sinn aus. Auch Freunde können Geborgenheit vermitteln und das alles verbindende Element ist das gemeinsame Essen. Egal, was und wie man kocht, es schmeckt tausendmal besser, wenn man mit anderen am Tisch sitzt, redet, genießt und vielleicht auch mal schweigt. Mehl sagt: „Im Ayurveda ist man davon überzeugt, dass sich die Liebe, die der Koch oder die Köchin in die Zubereitung eines Menüs steckt, auf diejenigen überträgt, die es verzehren.“ Ein schöner Gedanke, oder? Also, Kerzen und Musik an, Freunde und Familie einladen und dann mit ganz viel Freude ran an den Herd!

Was macht ein ayurvedisches Essen so außergewöhnlich? „Kurz gesagt die Kombination der sechs Komponenten süß, sauer, salzig, scharf, bitter und zusammenziehend/herb“, erklärt Mehl. Die Ausgewogenheit dieser sechs Geschmacksrichtungen gilt im Ayurveda als Geheimnis eines vollkommenen Essens. „Keine Angst – man braucht fürs Kochen nicht unzählige Töpfe. Der Trick ist, alles in einen zu packen!“, so Mehl. Apfel-Zimt-Kompott, Bohnen-Lauch-Gemüse mit Bratkartoffeln, Käsetaler mit Rote-Bete-Chutney oder Brownies mit rosa Pfeffer: Die Rezepte im Buch zeigen, wie es geht.

## Wissenswertes

### Kindergeschmack aus Ayurveda-Sicht

- „Kinder haben ein gutes Gefühl dafür, was sie wollen und was nicht“, so Mehl. „Ihr Mütter und Väter dieser Welt, entspannt Euch! Es ist völlig normal, dass Eure Kinder wochenlang nur Nudeln mit Sauce oder Pfannkuchen wollen.“ Warum, kann die Ayurveda-Küche einleuchtend erklären. Kinder werden von Kapha-Energie dominiert. Das heißt, sie wollen gehegt werden und dabei so wenig Abwechslung wie möglich haben. Kapha setzt sich aus Erde und Wasser zusammen. Diese beiden Elemente bilden die ayurvedische Geschmacksrichtung süß. „Auch Kohlenhydrate schmecken süß“, erklärt Mehl.



Volker Mehl  
**Meine Ayurveda-Familienküche**  
**Gemeinsam isst man glücklicher**  
 TRIAS Verlag, Stuttgart. 2014 · € 19,99 [D]  
 ISBN Buch 978-3-8304-6905-6  
 ISBN ePub 978-3-8304-6907-0

### DER AUTOR



**Volker Mehl** hat über den Umweg Katholische Theologie und Versicherungskaufmann 2006 mit einer Ausbildung zum Ayurveda-Gesundheitsberater seine persönliche und berufliche Bestimmung gefunden: Heute lebt er in Wuppertal, betreibt dort ein Kochatelier und einen

vegetarisch/veganen Deli. Durch seine Kochkurse und -bücher hat Volker Mehl sich einen exzellenten Ruf als inspirierender Ayurveda-Koch erworben.

### WEITERE TITEL ZUM THEMA

Edith Gätjen  
**Das geniale Familien-Kochbuch**  
 TRIAS Verlag, Stuttgart. € 17,99 [D]  
 ISBN 978-3-8304-6486-0

Anja Fleischhauer, Markus Eckstein  
**Kochen für Polly**  
 TRIAS Verlag, Stuttgart. € 17,99 [D]  
 ISBN 978-3-8304-6813-4



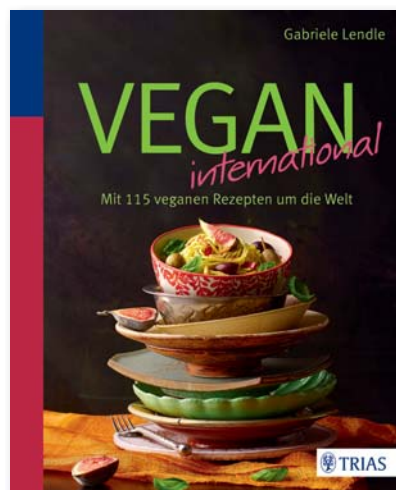
## Mit 115 veganen Rezepten um die Welt Vegan international

**Überraschende Kombinationen, neue Geschmackserlebnisse, exotische Aromen und Düfte und das alles ohne tierliche Produkte: Mit ihrem neuen Kochbuch „Vegan international“ (TRIAS Verlag, Stuttgart. 2014) lädt Gabriele Lendle zu einer veganen kulinarischen Weltreise ein.**

„Reisen war für mich schon immer etwas Besonderes. Jedes Mal erwarten mich auch ein paar ganz besondere kulinarische Entdeckungen, die ich quasi als Reisesouvenir mit nach Hause nehme. Einige davon möchte ich mit Ihnen teilen“, so Lendle. Dafür hat sie internationale Rezepte in vegane Köstlichkeiten „umgewandelt“, die ausschließlich pflanzliche Zutaten enthalten.

Die Reise führt zunächst durch Österreich und die Schweiz, wo Erdäpfelstrudel oder Züricher Geschnetzeltes locken. Anschließend entführt Lendle die Leser mit Pizza Lahmacun, Fettuccine mit frischen Pfifferlingen oder Safran-Paella mit Gemüse in den Mittelmeerraum. Marokkanischer Karotten-Erbsen-Salat und Gemüse mit Harissa auf Couscous sind zwei von zahlreichen afrikanischen Rezepten. Weiter geht die Reise mit mariniertem Tofu mit Zitronengras nach Asien, mit Rote-Linsen-Dal und Naan-Fladenbrot nach Indien und mit Falafeln mit Sesam-Sauce in den Vorderen Orient. Vom amerikanischen Kontinent hat Lendle unter anderem Rezepte für Gemüse-Tacos oder Coleslaw mitgebracht, die Karibik lockt mit gefüllter Papaya mit Kräutern und Kokosreis.

Die länderspezifischen Zutaten können Leser mühelos in Bio- und Supermärkten kaufen. Schwierige Rezepte, wie zum Beispiel Japanisches Sushi, sind so beschrieben, dass auch ungeübte Köche sie ohne Probleme zubereiten können.



Gabriele Lendle  
**Vegan international**  
**Mit 115 veganen Rezepten um die Welt**  
TRIAS Verlag, Stuttgart. 2014 · € 19,99 [D]  
ISBN Buch 978-3-8304-6998-8  
ISBN ePub 978-3-8304-8000-6

### ► DIE AUTORIN



**Gabriele Lendle** stellte im Jahr 2000 aufgrund ihrer rheumatischen Erkrankung ihre Ernährung erst auf vegetarisch und in 2010 konsequent auf vegan um – mit verblüffenden gesundheitlichen Erfolgen! Seitdem experimentiert die Kunstmalerin und Speditionskauffrau, die auch

Halbmarathons läuft, begeistert mit pflanzlichen Lebensmitteln und zaubert immer wieder neue Kreationen. In diesem Buch bringt sie nun ihre Reiselust ins Spiel und macht sich auf zu einer kulinarischen Weltreise. Gabriele Lendle lebt in Korntal bei Stuttgart. [www.gabriele-lendle.com](http://www.gabriele-lendle.com)

### Wissenswertes

#### Mexican Salsa selbst machen

- Sie brauchen vier reife, gehäutete und gewürfelte Tomaten, gegebenenfalls etwas Tomatenmark, jeweils eine fein gehackte Zwiebel, Knoblauchzehe und Peperoni, etwa 1 TL Zitronen- oder Limettensaft und 2 EL fein gehackten frischen Koriander oder Petersilie. Alles in einer Schüssel gut mischen. Mit Salz, Pfeffer, Vollrohrzucker und nach Geschmack etwas Cayennepfeffer würzig abschmecken. Nach Belieben können Sie auch noch kleine Paprikawürfel dazugeben. Schmeckt wunderbar zu veganen Maistortillas.

### ► WEITERE TITEL DER AUTORIN

Gabriele Lendle  
**McVeg**  
TRIAS Verlag, Stuttgart. € 12,99 [D]  
ISBN 978-3-8304-6837-0

Gabriele Lendle, Ernst Walter Henrich  
**Ab jetzt vegan**  
TRIAS Verlag, Stuttgart. € 17,99 [D]  
ISBN 978-3-8304-6660-4

## Ein Fest für die Sinne

# Basische Genießer-Küche

**Sinnlich, wärmend, wohltuend – so schmecken die basischen Gerichte im neuen Kochbuch von Iris Lange-Fricke. Ihre „Basische Genießer-Küche“ (TRIAS Verlag, Stuttgart. 2014) lädt mit Süßkartoffelauflauf in Mandel-Mohn-Sauce, orientalischem Lamm-Gulasch mit Röstkartoffeln oder gratinierten Grapefruitfilets mit Orangencrème zum gesunden Schlemmen ein.**

„Ich bin Köchin aus Leidenschaft und habe eine Vorliebe für gesunde Ernährung. Deshalb koche ich vor allem mit Lebensmitteln, die im Körper basisch wirken“, erklärt Lange-Fricke. Denn wenn wir zu viel Fleisch, Zucker und Fett zu uns nehmen, übersäuert der Organismus, so die Ökotrophologin. „Wir fühlen uns nicht mehr leistungsfähig und sind anfällig für Infekte“, erklärt sie. Eine vorwiegend basische Ernährung mit viel Obst, Gemüse, Kartoffeln, Sojaprodukten und Nüssen hält Säuren und Basen im Körper im Gleichgewicht. „Sie müssen weder auf Fisch noch auf Fleisch oder Milchprodukte verzichten. Wenn der größte Teil des Speiseplans aus basischen Lebensmitteln besteht, wird deren Säureanteil ausgeglichen“, so Lange-Fricke.

Kokos-Milchreis mit Ananas, Polentaschnitten mit Paprikafrischkäse oder Garnelenpfanne und Limettenreis: Die Rezepte sind unkompliziert, köstlich und gesund. Einige sind rein basisch, andere leicht säuernd. Exotische Gewürze, frisches Gemüse und aromatische Kräuter machen die Basenküche zum Genuss. „Probieren Sie es aus! Innerhalb von zwei bis vier Wochen fühlen Sie sich wohler, die Haut wird strahlender, die Müdigkeit lässt nach“, verspricht die Autorin.



Iris Lange-Fricke  
**Basische Genießer-Küche**  
**Sinnlich – wärmend – wohltuend**  
 TRIAS Verlag, Stuttgart. 2014 · € 19,99 [D]  
 ISBN Buch 978-3-8304-6974-2  
 ISBN ePub 978-3-8304-6976-6

### ► DIE AUTORIN



Iris Lange-Fricke ist Ökotrophologin und Rezeptentwicklerin und lebt in Hamburg. Bei TRIAS ist von ihr bereits „Tofu küsst Steak“ erschienen.

### Wissenswertes

#### Säurebildende Lebensmittel und ihre basischen Alternativen

- Fleisch, Fisch, Meeresfrüchte – Austernpilze, Champignons, Tofu
- Nudeln, Reis, Getreide – Kartoffeln, Hirse, Quinoa
- Wurst und Käse – Aufstriche auf Basis von Cashewkernen
- Süßigkeiten, Zucker – Trockenobst, Agavendicksaft, Honig
- Essig-Öl-Dressing – Dressing mit Zitronen- oder Orangensaft und Öl
- Sahneis – Fruchtsorbet

#### ► WEITERE TITEL ZUM THEMA

Sabine Wacker  
**Meine basische Küche**  
 TRIAS Verlag, Stuttgart. € 17,99 [D]  
 ISBN 978-3-8304-6831-8

Maria Lohmann  
**Das Säure-Basen-Kochbuch**  
 TRIAS Verlag, Stuttgart. € 14,99 [D]  
 ISBN 978-3-8304-6244-6

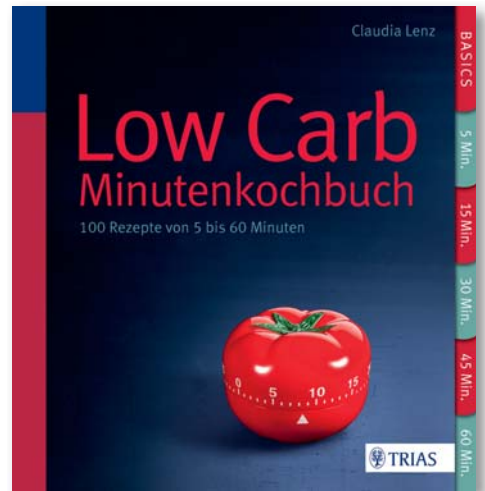
## 100 Rezepte für jedes Zeitbudget

# Low Carb ruckzuck oder ganz gemütlich

Kohlenhydratarme Ernährung verbinden viele mit zeitaufwändigem Kochen. Claudia Lenz zeigt im „Low Carb – Minutenkochbuch“ (TRIAS Verlag, Stuttgart, 2014), wie man auch an hektischen Tagen auf Nudeln, Reis und Co. verzichten kann. Die 100 kohlenhydratarmen Rezepte sind eingeteilt nach Zeitaufwand: Leser können eines der Blitzrezepte nachkochen oder sich für ein 15-, 30-, 45- oder 60-Minuten-Rezept entscheiden und so ganz unkompliziert überflüssige Pfunde verlieren.

Die hungrigen Kinder kommen gleich von der Schule, man selbst will nach der Arbeit sofort zum Sport – manchmal muss es schnell gehen und das fertige Essen sollte in wenigen Minuten auf dem Tisch stehen. An anderen Tagen hat man Zeit und Lust, aufwendiger zu kochen. „Das Buch stellt ein Potpourri von Rezepten vor, mit denen es möglich ist, ganz nach individuellem Zeitplan kohlenhydratarm zu kochen“, verspricht Claudia Lenz.

Kohlenhydratarme Leckereien schnell auf den Tisch zu bringen ist keine Hexerei. In fünf Minuten sind zum Beispiel ein Low-Carb-Schokomüsli, Papayasalat mit Hüttenkäse oder Rohkost mit Pestodip fertig. Neben diesen Blitzrezepten bietet das Kochbuch viele Rezepte, deren Zubereitung nur 15 Minuten dauert, wie Tomaten-Mozzarella-Omelett, Lachs-Frischkäse-Rolle oder Pizza-Schnitzel Margherita. Wer 30, 45 oder 60 Minuten Zeit hat, gönnt sich eine Mangoldpfanne mit Räuchertofu, Schweinelendchen mit Paprika-Linsen oder überbackene Zucchinirollchen.



Claudia Lenz  
**Low Carb – Minutenkochbuch**  
 100 Rezepte von 5 bis 60 Minuten  
 TRIAS Verlag, Stuttgart, 2014 · € 17,99 [D]  
 ISBN Buch 978-3-8304-8001-3  
 ISBN ePub 978-3-8304-8003-7

### ► DIE AUTORIN



Claudia Lenz lebt mit ihrer Familie in Essen, arbeitet als Lektorin und Autorin von Büchern zu Ernährungs- und Gesundheitsthemen. In ihrer Freizeit findet man sie oft in der Sport- oder Kletterhalle und draußen, auf Entdeckungstour durch die Industrielandschaften des Ruhrgebiets.

### Wissenswertes

#### So funktioniert Low Carb

- Mit Low Carb purzeln die Pfunde. Kohlenhydrate sind eng verbunden mit Insulin, einem Schlüsselhormon im Energiehaushalt des Körpers. Wenn wir viele Kohlenhydrate essen, schüttet unser Körper vermehrt Insulin aus, damit die Energie aus der Nahrung in die Zellen kommt. Was nicht sofort verwertet werden kann, landet als Fett auf den Hüften. Danach sinkt der Blutzuckerspiegel rasch wieder. Das verursacht Heißhunger und lässt uns zum nächsten zuckerreichen Snack greifen. Mit einer Low-Carb-Ernährung wird die Insulinausschüttung reduziert und der Blutzuckerspiegel pendelt sich auf mittlerem Niveau ein.

### ► WEITERE TITEL ZUM THEMA

Claudia Lenz  
**Low Carb**  
 TRIAS Verlag, Stuttgart, € 17,99 [D]  
 ISBN 978-3-8304-6707-6

Marion Carrington  
**Das Low-Carb-Backbuch**  
 TRIAS Verlag, Stuttgart, € 12,99 [D]  
 ISBN 978-3-8304-696-7

## Familienküche ohne Gluten

# Glutenfrei kochen ohne Extrawurst

Zöliakie, eine chronische Erkrankung des Dünndarms, zwingt Betroffene zu einer lebenslangen Diät. Sie müssen das in vielen Getreidesorten und Nahrungsmitteln enthaltene Klebereiweiß Gluten strikt meiden. Leidet ein Familienmitglied an Zöliakie, wird die Küche schnell zum Minenfeld: Glutenfreie Nahrungsmittel müssen getrennt von der „Normalkost“ aufbewahrt werden, separate Küchenutensilien und strenge Hygiene werden erforderlich. Trotzdem hören vor allem Kinder immer wieder „Pass auf“ oder „Nein, das darfst du nicht essen“. Grund genug für Anja Donnermeyer, deren Tochter an Zöliakie leidet, Gluten für alle vom Speiseplan zu streichen und so aus der Küche zu verbannen. In dem Ratgeber „Glutenfrei kochen für die ganze Familie“ (TRIAS Verlag, Stuttgart. 2014) zeigt sie, wie sie es geschafft hat, dass Essen für alle wieder Genuss und nicht Stress bedeutet.

„Emily sollte zu Hause keine Sonderrolle einnehmen. Sie sollte das essen dürfen, was auch alle anderen aßen, und weiterhin unbeschwert bei den Essensvorbereitungen helfen dürfen“, begründet Anja Donnermeyer ihre Entscheidung, für alle Familienmitglieder ohne Gluten zu kochen. Sie rüstete die Lebensmittelvorräte entsprechend um und begann bekannte Rezepte glutenfrei zu gestalten. „Die Kochergebnisse waren geschmacklich identisch mit denen unserer bisherigen Kost“, berichtet die Autorin. Bei den Backwaren hingegen waren mehrere Anläufe nötig, um die Familie zufriedenzustellen. „Heute sind viele Gäste jedoch erstaunt, wenn ich einen Kuchen als ‚glutenfrei‘ oute.“

In dem Buch finden sich die familienerprobten Rezepte wieder. Sie reichen von Rosinenbrot zum Frühstück über Snacks und Hauptgerichte wie Curry-Risotto bis hin zu leckeren Nachspeisen und Kuchen. Darüber hinaus gibt die Autorin viele Tipps für den glutenfreien Einkauf und das Essen unterwegs.



Anja Donnermeyer  
**Glutenfrei kochen für die ganze Familie**  
 TRIAS Verlag, Stuttgart. 2014 · € 17,99 [D]  
 ISBN Buch 978-3-8304-6942-1  
 ISBN ePub 978-3-8304-6944-5

### ► DIE AUTORIN



Anja Donnermeyer lebt mit ihrer Familie im Münsterland. Seit bei ihrer Tochter Zöliakie diagnostiziert wurde, wird im Hause Donnermeyer mit glutenfreien Lebensmitteln gekocht und gebacken. Nach dem Motto „Die glutenfreie Ernährung muss sich unserer Familie anpassen und nicht umge-

kehrt“ begann die gelernte Betriebswirtin in der Küche zu experimentieren und feilte an ihren Rezepten.

### Wissenswertes

#### Glutenfrei für alle – ist das gesund?

- Eine ausgewogene glutenfreie Ernährung ist auch für Nichterkrankte gesund. Nur bei der Säuglingsernährung sollten sich Eltern an die empfohlene frühe Einführung von Gluten halten. Idealerweise werden bereits kleine Mengen parallel zum Stillen zwischen dem fünften und siebten Lebensmonat zugeführt. Untersuchungen haben ergeben, dass dadurch das Risiko für eine Zöliakieerkrankung sinkt.

### ► WEITERE TITEL ZUM THEMA

Andrea Hiller  
**Zöliakie**  
 TRIAS Verlag, Stuttgart. € 14,99 [D]  
 ISBN 978-3-8304-6227-9

Muriel Frank  
**Backen ohne Gluten**  
 TRIAS Verlag, Stuttgart. € 12,99 [D]  
 ISBN 978-3-8304-3880-9



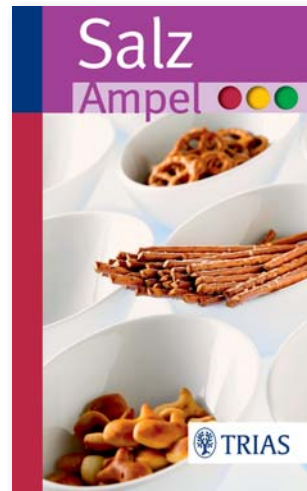
Die Dosis macht das Gift

# Bei Salz ist weniger mehr

Salz ist für den menschlichen Körper lebensnotwendig. Laut der Deutschen Gesellschaft für Ernährung nehmen die Deutschen im Durchschnitt jedoch mehr als die empfohlenen fünf bis sechs Gramm am Tag zu sich. Damit schaden sie ihrer Gesundheit oft, ohne es zu wissen: So begünstigt eine salzreiche Ernährung das Risiko, einen Bluthochdruck zu entwickeln. Aber welche Nahrungsmittel enthalten zu viel Salz und welche kann ich bedenkenlos essen? Die „Salz-Ampel“ (TRIAS Verlag, Stuttgart. 2014) listet über 2.500 Lebensmittel, Getränke und Speisen auf und bewertet sie hinsichtlich des Salzgehalts und ihrer blutdruckerhöhenden Wirkung.

Wer denkt im Alltag über den Salzgehalt jeder Mahlzeit nach? Und wer ist sich bewusst, dass ein Viertel des Salzes, das wir zu uns nehmen, im Brot steckt? Zwei gute Gründe für Autor Sven-David Müller, das Nahrungs- und Getränkeangebot für diejenigen unter die Lupe zu nehmen, die sich einfach gesünder ernähren möchten oder aufgrund eines erhöhten Blutdrucks auf salzreduzierte und „blutdruckneutrale“ Kost achten sollten. Dabei deckt er so manches Salzversteck auf: Gemüsesäfte können beispielsweise bis zu zehn Gramm Kochsalz enthalten.

Mittels Ampelsystem teilt er Lebensmittel in bedenkenlos zu genießende „grüne“, neutrale „gelbe“ und mit Vorsicht zu genießende „rote“ ein. Vom geräucherten Aal bis zur Zwiebelwurst können Interessierte während des Einkaufens oder beim Zubereiten von Mahlzeiten auf einen Blick sehen, wie viel Salz im Einkaufskorb beziehungsweise auf dem Tisch landet. Datengrundlage bildet hierbei der Bundeslebensmittelschlüssel, dessen Nährwertangaben weltweit anerkannt sind.



Sven-David Müller

**Salz-Ampel**

TRIAS Verlag, Stuttgart. 2014 · € 9,99 [D]

ISBN Buch 978-3-8304-8050-1

ISBN ePub 978-3-8304-8052-5

► **DER AUTOR**



Sven-David Müller, MSc., leitet das Zentrum und die Praxis für Ernährungskommunikation, Diätberatung und Gesundheitspublizistik (ZEK) im hessischen Nidderau. Durch seine Bücher, Vorträge, Seminare, Fernsehinterviews und Kolumnen ist er als Diät- und Ernährungsexperte im

deutschsprachigen Raum bekannt. Für seinen Einsatz in der Diabetes- und Ernährungsaufklärung wurde er 2005 mit dem Bundesverdienstkreuz ausgezeichnet.

**Wissenswertes**

**Salzsensibilität ist unterschiedlich**

- Nicht alle Menschen reagieren gleichermaßen empfindlich auf Salz. Dementsprechend ist das Ausmaß der Blutdrucksteigerung durch die Salzzufuhr auch unterschiedlich hoch. Rund 20 bis 30 Prozent der Bevölkerung sowie 50 Prozent der Hochdruckkranken gelten als salzempfindlich.

► **WEITERE TITEL ZUM THEMA**

Sven-David Müller  
**Kalorien-Ampel**  
TRIAS Verlag, Stuttgart. € 9,99 [D]  
ISBN 978-3-8304-3904-2

Sven-David Müller  
**Gicht-Ampel**  
TRIAS Verlag, Stuttgart. € 9,99 [D]  
ISBN 978-3-8304-6644-4



Das Kinder-Diabetes-Buch

# Glücklich wachsen mit Diabetes Typ 1

**Etwa 15.000 Kinder und Jugendliche unter 14 Jahren in Deutschland haben Diabetes Typ 1. Die Diagnose ist für die betroffenen Kinder und ihre Familien zuerst einmal ein Schock. Tatsache ist aber: Obwohl Typ-1-Diabetes eine chronische Erkrankung und nicht heilbar ist, gehört er zu den Krankheiten, mit denen Betroffene bei richtiger Behandlung gut und ohne große Einschränkungen leben können. Béla Bartus und Martin Holder liefern in dem Ratgeber „Das Kinder-Diabetes-Buch“ (TRIAS Verlag, Stuttgart. 2014) grundlegende Informationen zur Entstehung und Behandlung des Diabetes sowie praktische Tipps für viele Alltagssituationen.**

„Wir möchten die Eltern mit diesem Buch unterstützen und ihre Fragen beantworten“, so Bartus und Holder. Denn es ist wichtig und notwendig, dass sich Eltern mit dem Diabetes ihres Kindes beschäftigen. Sie müssen die Behandlung zu Hause übernehmen und ihr Kind darüber hinaus zur Eigenverantwortung im Umgang mit der Krankheit erziehen. Bartus und Holder wollen den Eltern Mut machen: „Der Alltag mit einem an Diabetes erkrankten Kind wird zumindest zu Beginn stark umgekrempelt. Doch in jedem Falle gilt: Ihr Kind kann genauso glücklich aufwachsen wie jedes andere auch.“

In ihrem Ratgeber bieten sie das nötige Grundwissen über Diabetes, richtige Ernährung, regelmäßige Selbstkontrolle und die Behandlung mit Insulin in den verschiedenen Altersstufen. Zusätzlich liefern sie Informationen und Tipps für Alltagssituationen in Kindergarten, Schule, Freizeit und Urlaub. Checklisten und Abbildungen erklären die Insulinbehandlung und die Anwendung von Spritzen, Pens, Pumpen und Blutzucker-Messgeräten.



Béla Bartus, Martin Holder  
**Das Kinder-Diabetes-Buch**  
**Glücklich groß werden mit Diabetes Typ 1**  
 TRIAS Verlag, Stuttgart. 2014 · € 19,99 [D]  
 ISBN Buch 978-3-8304-6977-3  
 ISBN ePub 978-3-8304-6979-7

► **DIE AUTOREN**



**Diplom-Psychologe Béla Bartus** ist Kinder- und Jugendlichen-Psychotherapeut sowie Fachpsychologe Diabetes. Im Olgahospital Stuttgart betreut er Eltern und Kinder mit Diabetes und berät sie im Umgang mit der Erkrankung in ihrem Lebensalltag.



**Dr. med. Martin Holder** ist Leitender Oberarzt der Klinik für Allgemeine Pädiatrie am Olgahospital Stuttgart und Leiter des Diabetes-Zentrums für Kinder und Jugendliche.

**Wissenswertes**

**Wechsel der Spritzstellen**

- Insulin wird am besten an Bauch, Oberschenkel und Gesäß gespritzt. Die Stellen sollten regelmäßig gewechselt werden. Wenn Insulin immer an demselben Ort gespritzt wird, verhärtet sich dort die Haut und es bilden sich Stellen, die wie Beulen aussehen. Deshalb sollten die Injektionspunkte „etagenweise“ gewechselt werden. Ein paar Tage am Oberschenkel, dann einige Zeit am Bauch. Eltern und Kinder können sich zusätzlich ganz einfach am Kalender orientieren: An geraden Kalendertagen spritzen sie ins Unterhautfettgewebe der rechten Körperseite, an ungeraden in die Injektionsstellen der linken Körperseite.

► **WEITERE TITEL ZUM THEMA**

Eberhard Standl, Hellmut Mehnert  
**Das große TRIAS Handbuch für Diabetiker**  
 TRIAS Verlag, Stuttgart. € 24,95 [D]  
 ISBN 978-3-8304-3887-8

Kirsten Metternich  
**Köstlich essen bei Diabetes Typ 1 und Typ 2**  
 TRIAS Verlag, Stuttgart. € 19,99 [D]  
 ISBN 978-3-8304-3680-5

## Vegan und fettfrei gegen Herzinfarkt

# Ernährung ist eine Herzensangelegenheit

Laut der Deutschen Herzstiftung haben rund eineinhalb Millionen Menschen in Deutschland eine koronare Herzkrankheit (KHK), eine Verengung der Herzkranzgefäße. Etwa 300.000 Menschen erleiden jedes Jahr einen Herzinfarkt. Für den amerikanischen Arzt Caldwell B. Esselstyn liegt der Grund dafür auf der Hand: „Die westliche fett- und fleischreiche Ernährung verstopft die Blutgefäße.“ Herzpatienten rät er daher, alle tierischen Produkte sowie Fette aller Art von ihrem Speiseplan zu streichen. In seinem Ratgeber „Essen gegen Herzinfarkt“ (TRIAS Verlag, Stuttgart. 2014) stellt er sein Programm vor.

„Mithilfe der Ernährungsumstellung verzichten wir gänzlich auf alles, was Arteriosklerose fördert. Ausnahmen gibt es nicht, denn auch ein bisschen schadet langfristig“, erklärt Esselstyn. Nur so gelinge es, eine zunehmende Verengung der Gefäße zu stoppen oder sogar zurückzubilden. Das bedeutet, dass alle tierischen Produkte wie Eier, Fleisch, Milchprodukte und Fisch nicht mehr auf den Tisch kommen. Das Gleiche gilt für pflanzliche Öle. Stattdessen stehen reichlich Obst und Gemüse sowie Vollkornprodukte auf dem Speiseplan. „Wir können das Leiden an der Wurzel packen. Wir können den Nachschub an Fetten verhindern, die in unseren Arterien derart verheerende Folgen verursachen. Wenn Sie mein Ernährungsprogramm befolgen, kann sich kein Fett und kein Cholesterin mehr in Ihren Herzkranzgefäßen ablagern“, erklärt Esselstyn.

Neben medizinischen Informationen und Berichten von Patienten enthält der Ratgeber auch einen umfangreichen Rezeptteil: Leckere Frühstücksideen, verschiedene fettfreie Dressings und Soßen sowie Vorschläge zu Hauptgerichten, Kuchen und Desserts zeigen, wie abwechslungsreich das Essen gegen Herzinfarkt ist.



Caldwell B. Esselstyn  
**Essen gegen Herzinfarkt**  
 TRIAS Verlag, Stuttgart. 2014 · € 24,99 [D]  
 ISBN Buch 978-3-8304-6908-7  
 ISBN ePub 978-3-8304-6910-0

### ► DER AUTOR



**Caldwell B. Esselstyn** ist ein US-amerikanischer Arzt, Autor und Goldmedaillengewinner der Olympischen Sommerspiele 1956. Er arbeitete lange Zeit an der renommierten Cleveland-Klinik in Ohio als Chirurg. Zudem beschäftigte er sich intensiv mit dem Einfluss von Ernährung auf

Gefäßerkrankungen. Sein Ernährungskonzept half bereits vielen Menschen, nicht zuletzt Bill Clinton.

### Wissenswertes

#### Pflanzenkost ist nicht radikal, sondern normal

- Esselstyn sagt: „Die Wahrheit ist, dass mein Ernährungsplan keineswegs radikal ist. Er ist denkbar alltäglich. Von den 5,5 Milliarden Menschen, die unsere Erde bevölkern, ernähren sich vier Milliarden traditionell so, wie es mein Programm vorsieht, und bei diesen Menschen sind Erkrankungen des Herzens und viele andere chronische Krankheiten nahezu unbekannt.“

### ► WEITERE TITEL DIESER REIHE

Joel Fuhrman  
**Diabetes einfach wegessen**  
 TRIAS Verlag, Stuttgart. € 19,99 [D]  
 ISBN 978-3-8304-6971-1

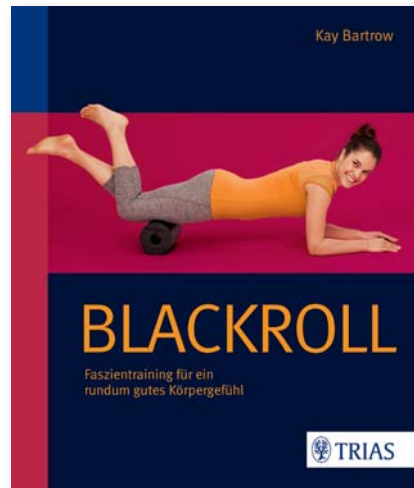
Harald Lapp, Sven Becker, Ines Härtel  
**Das Herz-Buch**  
 TRIAS Verlag, Stuttgart. € 24,99 [D]  
 ISBN 978-3-8304-3989-9

## Faszientraining für ein gutes Körpergefühl Übungen mit der Blackroll

Sie gehören zum Bindegewebe, verbinden Muskeln und Gelenke und sind an allen Bewegungen des Körpers beteiligt: Faszien. Wenn wir uns steif fühlen oder Schmerzen bei bestimmten Bewegungen haben, sind immer auch die Faszien betroffen. Ein Trainingsgerät, die Blackroll, hilft dabei, Verklebungen im Gewebe zu lösen und die Faszien zu entspannen. Physiotherapeut Kay Bartrow stellt in seinem Ratgeber „Blackroll“ (TRIAS Verlag, Stuttgart, 2014) zahlreiche Übungen mit der harten Rolle aus Polypropylen vor.

Faszien liegen wie eine Hülle um die Muskeln und unterstützen Gelenkbewegungen und Muskelaktivitäten. In Fitnessstudios und physiotherapeutischen Praxen sind Blackrolls als Trainingsinstrument für die Faszien bereits weit verbreitet. „Die Blackroll ist ein kleines Gerät mit einem enormen Trainingspotenzial“, erklärt Bartrow. Das einfache Rollen über die Blackroll wirkt wie eine Selbstmassage. Der Druck durch die Rolle regt die Durchblutung an und bewegt die Schichten des Faszien-systems gegeneinander. Das lockert und entspannt sie. Trainierende verbessern zusätzlich auch ihr Gleichgewicht, ihr Körpergefühl und ihre Muskelkraft, denn die Übungen stellen hohe Anforderungen an die Koordination.

In dem Buch finden Leser zuerst einen Test, mit dessen Hilfe sie feststellen können, wie elastisch ihre Faszien sind und wo ihre Schwachstellen sitzen. Anschließend wählen sie aus 30 verschiedenen Übungen mit und ohne Gerät die für sie passenden aus. „Die Übungen entspannen, massieren, mobilisieren, kräftigen, dehnen. Was möchten Sie noch mehr?“, so Bartrow.



Kay Bartrow

### **Blackroll**

**Faszientraining für ein rundum gutes Körpergefühl**

TRIAS Verlag, Stuttgart, 2014 · € 14,99 [D]

ISBN Buch 978-3-8304-8020-4

ISBN ePub 978-3-8304-8022-8

#### ► DER AUTOR



**Kay Bartrow** ist Physiotherapeut in Balingen. Er ist Autor der erfolgreichen TRIAS Ratgeber „Übeltäter Kiefergelenk“ und „Schwachstelle Rücken“.

### Wissenswertes

#### Das bewirkt das Training mit der Blackroll

- Trainierende lösen mit der Massage eine vermehrte Durchblutung im massierten Gewebe aus.
- Trainierende lösen damit Verklebungen im Faszien-gewebe. Diese entstehen durch Verletzungen wie Muskelfaserrisse oder auch durch einen einfachen Muskelkater. Verklebungen entstehen während der Heilung und behindern die Beweglichkeit.
- Der mechanische Reiz der Rollen kann Schmerzreize überlagern und so langfristig und wirksam den Schmerz mindern.

#### ► WEITERE TITEL DES AUTORS

Kay Bartrow  
**Übeltäter Kiefergelenk**  
TRIAS Verlag, Stuttgart, € 17,99 [D]  
ISBN 978-3-8304-8166-9

Kay Bartrow  
**Schwachstelle Rücken**  
TRIAS Verlag, Stuttgart, € 19,99 [D]  
ISBN 978-3-8304-6902-5

# Rezensionsexemplare für Sie

Antwort-Fax bitte an 0711/8931-167

- Maio: Medizin ohne Maß?**  
TN 46749
- Bamberger: Die 50 besten Vergesslichkeits-Killer**  
TN 48079
- Attwood: Ich mag dich!**  
TN 48032
- Lenbet: Lotta in der Kita**  
TN 46980
- Ritter: Baby-Nöte verstehen**  
TN 48010
- Gätjen: Das genial vegetarische Familienkochbuch**  
TN 48044
- Mehl: Meine Ayurveda-Familienküche**  
TN 46905
- Lendle: Vegan international**  
TN 46998
- Lange-Fricke: Basische Genießer-Küche**  
TN 46974
- Lenz: Low Carb – Minutenkochbuch**  
TN 48001
- Donnermeyer: Glutenfrei kochen für die ganze Familie**  
TN 46942
- Müller: Salz-Ampel**  
TN 48050
- Bartus: Das Kinder-Diabetes-Buch**  
TN 46977
- Esselstyn: Essen gegen Herzinfarkt**  
TN 46908
- Bartrow: Blackroll**  
TN 48020

.....  
Medium

.....  
Ressort

.....  
Name

.....  
Straße/Nr.

.....  
PLZ/Ort

.....  
Telefon

.....  
E-Mail

.....  
 Bitte senden Sie mir das  
Gesamtverzeichnis des TRIAS Verlags

.....  
 Mich interessieren weitere Titel  
aus Ihrem Programm:  
.....  
.....  
.....

Herbst 2014

# TRIAS Report

Thieme Gruppe  
Presse- und Öffentlichkeitsarbeit  
Rüdigerstraße 14  
70469 Stuttgart

Antwort-Fax bitte an 0711/8931-167