



TRIAS Report

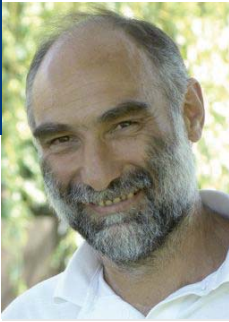
wissen, was gut tut

- 2 Neues Lebensgefühl und flacher Bauch in 14 Tagen**
Gesund und schlank dank Mayr-Kur
- 3 Gut und lecker essen – heute und in Zukunft**
Nachhaltige Ernährung
- 4 „Mir schmeckt’s wieder“**
Kochbuch für alte Menschen
- 5 Bauchschmeichler bei Darmerkrankungen**
Essen, was der Verdauung gut tut
- 6 Richtig einkaufen ohne Glutamat**
Geschmacksverstärker erkennen und vermeiden
- 7 Zöliakie bei Kindern**
Koch- und Backbuch bietet über 90 Rezepte
- 8 Engelchen und Teufelchen**
Erziehen ohne Frust und Tränen
- 9 Jedes Kind ist einzigartig**
Individuelle Entwicklungsschritte verstehen
- 10 Medical Yoga**
Anatomisch richtig üben
- 11 Achtsamkeitsmeditation gegen Stress und Burnout**
Mehr Gelassenheit im Leben
- 12 Feldenkrais für Gesicht und Kiefer**
Schmerzfrei, entspannt, schön
- 13 Die Kraft des Atems nutzen**
Übungen aus dem Pranayama
- 14 Entspannung für unterwegs**
TRIAS App „relax 2 go“ im iTunes Store erhältlich
- 15 Übeltäter Kiefergelenk**
Die Alternative zur Knirschiene
- 16 Asperger – Leben in zwei Welten**
Betroffene berichten
- 17 Hausputz für Leber & Galle**
Natürlich reinigen – Leberwerte verbessern



Gesund und schlank dank Mayr-Kur

Neues Lebensgefühl und flacher Bauch in 14 Tagen



Dr. med. Harald Stossier ist erfolgreicher Mayr-Arzt und ärztlicher Leiter von VIVA – das Zentrum für Moderne Mayr Medizin am Wörthersee in Österreich.



Helena Frith Powell ist Journalistin und Autorin mit einer großen Leidenschaft für Cookies und Cocktails. Mit „gesunder Ernährung“ hatte sie nie viel am Hut – bis sie Viva Mayr kennenlernte und ihre Erfahrungen in dem Buch „The Viva Mayr Diet“ schilderte.

Der Schlüssel für Gesundheit und Vitalität ist eine gesunde Verdauung. Wenn Magen und Darm optimal arbeiten, verschwinden nicht nur Völlegefühl und Blähbauch, sondern auch Schlafstörungen, Antriebslosigkeit und ein schlappes Hautbild. Wie Sie Ihren Verdauungsapparat auf Vordermann bringen, erklären Dr. med. Harald Stossier und Helena Frith Powell in ihrem neuen Buch „Viva Mayr! Gesund und schlank dank Mayr-Kur: Neues Lebensgefühl und flacher Bauch in nur 14 Tagen“ (TRIAS Verlag, Stuttgart. 2012).

„Der Verdauungsapparat ist die Gemeinschaftsküche für unseren gesamten Körper. Je besser die Qualität der Nährlösungen ist, die dem Körper angeboten werden, desto besser wird auch die Leistungsfähigkeit jeder einzelnen Zelle sein. Das kommt unserem Körper in jeder Hinsicht zugute“, erklärt Dr. Stossier. „Dabei kommt es nicht nur darauf an, was wir essen, sondern auch, wie wir es verstoffwechseln.“

Das erkannte schon vor über 100 Jahren der österreichische Arzt F.X. Mayr, dessen Ernährungsprinzipien bis heute anerkannt sind. Dr. Harald Stossier kombiniert die bewährten Mayr-Regeln mit den Erkenntnissen der modernen Komplementärmedizin.

Wie das funktioniert, erklärt Helena Frith Powell. Unter der Anleitung von Dr. Stossier hat die britische Journalistin die Mayr-Methode ausprobiert. Informativ und unterhaltsam berichtet sie, wie Viva Mayr ihr Leben veränderte und wie sich jeder die Mayr-Regeln auch im Alltag zueigen machen kann. „Und mit dem ausführlichen Rezeptteil finden Sie ganz leicht den richtigen Einstieg in eine gesunde Ernährung“, ist sie überzeugt.

WISSENSWERTES

Die Mayr-Top-5

1. Essen Sie langsam und kauen Sie gut, bis die Nahrung in Ihrem Mund ganz flüssig ist. Schlucken Sie erst dann.
2. Nehmen Sie sich reichlich Zeit zum Essen. Und geben Sie auch Ihrer Verdauung die Zeit, die sie braucht.
3. Beherzigen Sie, was schon der Volksmund sagt: „Frühstücke wie ein Kaiser, esse zu Mittag wie ein Bürger, abends wie ein Bettler.“
4. Trinken Sie zwischen den Mahlzeiten reichlich, nicht jedoch unmittelbar zum Essen.
5. Achten Sie auf einen ausgeglichenen Säure-Basen-Haushalt.



Harald Stossier, Helena Frith Powell
Viva Mayr! Gesund und schlank dank Mayr-Kur: Neues Lebensgefühl und flacher Bauch in nur 14 Tagen
 TRIAS Verlag, Stuttgart. 2012 · EUR 17,99
 ISBN: 978-3-8304-6363-4

Weitere Titel zum Thema:

Harald Stossier
F.X. Mayr: Medizin der Zukunft
 TRIAS Verlag, Stuttgart.
 EUR 14,95
 ISBN 978-3-8304-2286-0

Erich Rauch
Die F.X. Mayr Kur und danach gesünder leben
 TRIAS Verlag, Stuttgart.
 EUR 17,99
 ISBN 978-3-8304-3914-1

Gut und lecker essen – heute und in Zukunft



Der Haushalts- und Ernährungswissenschaftler **Dr. oec. troph. Karl von Koerber** leitet seit 2009 die Arbeitsgruppe „Nachhaltige Ernährung“ an der Technischen Universität München/Weihenstephan. Er gründete das „Beratungsbüro für Ernährungsökologie“ in München und setzt sich für die wissenschaftliche Konzeption einer nachhaltigen Ernährung und deren Verbreitung in Wissenschaft, Politik und Gesellschaft ein.



Hubert Hohler verwehnt als Küchenchef an der Klinik Buchinger in Überlingen seine Gäste mit nachhaltig produzierten und zubereiteten Köstlichkeiten. Außerdem engagiert er sich aktiv in der internationalen Vereinigung Slow Food® sowie im Netzwerk der BioMentoren, das von der UNESCO als offizielles Projekt der UN-Weltdekade „Bildung für nachhaltige Entwicklung“ ausgezeichnet wurde.

Fast täglich erreichen uns Meldungen über Lebensmittelskandale, Fettleibigkeit bei Kindern oder die Zunahme ernährungsabhängiger Erkrankungen in Mitteleuropa. Dazu kommen Nachrichten von Klimakatastrophen, Dürren und Hungersnöten weltweit. Welchen Anteil haben wir Verbraucher daran? Was können wir tun, um unsere Ressourcen – regional und global – zu schonen und auch für zukünftige Generationen zu erhalten? Dr. oec. troph. Karl von Koerber und Hubert Hohler geben Antworten auf diese Fragen. In ihrem neuen Sach- und Kochbuch „Nachhaltig genießen. Rezeptbuch für unsere Zukunft“ (TRIAS Verlag, Stuttgart, 2012) erklären sie die Prinzipien einer Ernährung, die Umwelt, Gesellschaft, Wirtschaft und Gesundheit im Blick hat. Dazu machen sie konkrete Vorschläge für eine ebenso nachhaltige wie gesunde und köstliche Küche.

„Nachhaltig handeln heißt, die Bedürfnisse heutiger Generationen zu befriedigen, ohne die Bedürfnisbefriedigung kommender Generationen zu gefährden – und dass eine Region nicht auf Kosten anderer Weltregionen leben soll“, erklärt Dr. Karl von Koerber. Landwirtschaft, Konsum und Lebensstil, Klimawandel, Welternährung und globale Gerechtigkeit sowie Energieverbrauch und -erzeugung sind Themen, die hier untrennbar miteinander verknüpft sind.

Weniger tierische Nahrungsmittel, bevorzugt regionale Produkte der Saison, am besten aus ökologischem Anbau und fair gehandelt sowie gering verarbeitet – das sind die wichtigsten Grundregeln für eine nachhaltige, gesunde Ernährung. „Damit schonen Sie die Umwelt, tragen zur wirtschaftlichen Stabilität der regionalen Erzeuger bei, leisten einen Beitrag zur sozialen Gerechtigkeit und tun auch Ihrem Körper etwas Gutes“, so von Koerber. „Und es ist auch einfach köstlich, danach zu leben“, ergänzt Hubert Hohler. Mit über 120 vegetarischen, Fleisch- und Fisch-Rezepten gibt der Spitzenkoch reichlich Anregungen für eine saisonale und das ganze Jahr hindurch köstliche und abwechslungsreiche Küche.



Karl von Koerber, Hubert Hohler
Nachhaltig genießen
Rezeptbuch für unsere Zukunft
 TRIAS Verlag, Stuttgart, 2012 · EUR 19,99
 ISBN: 978-3-8304-6053-4

WISSENSWERTES

Tierisches – ein Luxus

Würden wir heutzutage noch so essen wie unsere Großeltern, wären Fleisch, Fisch und Eier keine tägliche Selbstverständlichkeit, sondern seltener Luxus. Damals kam nur sonntags ein Braten auf den Tisch. Heute liegt laut Nationaler Verzehrstudie der Fleischverzehr in Deutschland bei Männern um 58 kg pro Person und Jahr, bei Frauen um 30 kg. Die Autoren empfehlen deutlich weniger: pro Woche bis zu zwei Fleischmahlzeiten à 150 Gramm sowie bis zu einer Portion Fisch à 150 Gramm und bis zu zwei Eier pro Woche.

„Mir schmeckt's wieder“



Claudia Menebröcker gründete 2004 das Beratungsunternehmen CM Verpflegungskonzepte für Senioren. Sie ist Diätassistentin für geriatrische Ernährungstherapie/VDD und Fachwirtin/Schwerpunkt Sozialwesen.



Jörn Rebbe arbeitet als Betriebsleiter für den Caterer Rebonal mit Sitz in Herdecke.



Udo Keil gründete 2003 das Unternehmen volkkoch – Ihr Restaurant zu Hause. Er ist Koch und Hotelbetriebswirt.

In Deutschland gibt es viele untergewichtige Senioren. Eine der Ursachen ist die zunehmende Appetitlosigkeit im Alter. Aber häufig leiden die Betroffenen auch an körperlichen Beeinträchtigungen, die das Kochen und Essen erschweren. Eine gesunde Ernährung ist jedoch Grundvoraussetzung für Vitalität im Alter. Der Ratgeber „Mir schmeckt's wieder – Das Kochbuch für alte Menschen“ (TRIAS Verlag, Stuttgart. 2012) zeigt Möglichkeiten, damit Essen und Trinken lange ein Genuss bleiben. Die Rezepte sind einfach nachzukochen, lecker und gesund.

Essen und Trinken hält Leib und Seele zusammen! Im Alter jedoch fällt das Kochen schwerer, die Portionen werden kleiner und es schmeckt einfach nicht mehr. So steigt die Gefahr, dass sich ältere Menschen unzureichend ernähren. Die Autoren appellieren: „Abwechslungsreich zu essen hält Sie fit!“ Dafür haben sie neben Tipps und Informationen auch Rezepte zusammengestellt: „Mit wenigen Zutaten, die nicht viel kosten, kochen Sie im Nu leckere Gerichte, die Sie gesund erhalten.“

Senioren stolpern häufig schon beim Einkaufen und Kochen über erste Hindernisse: Schwer erreichbare Supermärkte, schlecht rollende Einkaufswagen, Probleme beim Öffnen von Dosen oder Tüten. Hinzu kommen körperliche Beeinträchtigungen beim Essen selbst, wie Zahnprobleme oder Schluckbeschwerden. Hier bietet das Buch Lösungsvorschläge: Einkaufstrolleys sind beispielsweise praktische Begleiter oder der Lieferservice des Supermarkts übernimmt den Transport. Praktische Küchenhelfer sorgen für ein reibungsloses Kochen. Senioren mit Zahnproblemen raten die Autoren unter anderem zu Fisch und Eierspeisen. Die sind in der Regel weich und leicht zu kauen.

Schollenfilet mit Remoulade, Kohlrouladen oder Spaghetti Bolognese: Im zweiten Teil finden Leser einfache Rezepte für leckere und gleichzeitig gesunde Speisen.



Claudia Menebröcker, Jörn Rebbe, Udo Keil
Mir schmeckt's wieder – Das Kochbuch für alte Menschen
 TRIAS Verlag, Stuttgart. 2012 · EUR 19,99
 ISBN: 978-3-8304-3940-0

WISSENSWERTES

Kleine Mengen einkaufen

Viele frische Lebensmittel können Sie im gut sortierten Lebensmittelgeschäft in kleinsten Mengen einkaufen. Eier sind einzeln zu bekommen, auch Käse und Wurst kann man an der Theke scheibenweise auswählen. Viele Lebensmittel sind auch tiefgekühlt erhältlich und auf diese Art länger haltbar. Fleisch oder Fisch erhalten Sie als Tiefkühlprodukte, auch fast alle Sorten Gemüse. Geschnittenes Brot lässt sich gut in Portionen einfrieren. So haben Sie täglich frisches Brot, ohne es jeden Tag kaufen zu müssen. Innerhalb kurzer Zeit sind die einzelnen Scheiben aufgetaut. Sie können es auch toasten oder kurz in der Mikrowelle auftauen. Auch Wurst lässt sich portionsweise in Scheiben einfrieren, sodass Sie sie bei Bedarf kurzfristig auftauen können.

Essen, was der Verdauung gut tut

Bauchschmeichler bei Darmerkrankungen



Gudrun Biller-Nagel ist Diplom-Ökotrophologin und arbeitet in der Abteilung für Gastroenterologie im Asklepios Klinikum West in Hamburg.



Christiane Schäfer, ebenfalls Diplom-Ökotrophologin, arbeitet als selbstständige Ernährungstherapeutin in Hamburg. Bei TRIAS sind von ihr erschienen: „Das TRIAS-Kochbuch für Kreuz-Allergiker“ und „Köstlich essen: Fruktose, Laktose und Sorbit vermeiden“.

Nicht nur Zwieback beruhigt den Bauch: auch Mandarinen aus der Dose und Tiefkühlgemüse sind bei chronisch entzündlichen Darmerkrankungen wie Morbus Crohn und Colitis ulcerosa wohltuend für den Verdauungstrakt. Zur Linderung der Symptome wie Blutungen oder Gewichtsverlust kann neben der Einnahme von Medikamenten ein individuelles Ernährungskonzept unentbehrlich sein. Welche Nahrungsmittel den Betroffenen in Alltag, Beruf und Familie gut tun, vermitteln die Autorinnen Gudrun Biller-Nagel und Christiane Schäfer in ihrem neuen Ratgeber „Gesund essen bei Morbus Crohn und Colitis ulcerosa“ (TRIAS Verlag, Stuttgart. 2012).

In Deutschland leiden rund 300.000 Menschen unter Morbus Crohn oder Colitis ulcerosa. Häufig sind die Erkrankungen genetisch bedingt. Aber auch Umwelt- und Ernährungsfaktoren können eine Rolle spielen. Heilbar sind die chronisch entzündlichen Darmerkrankungen bis heute nicht. Ein individuell auf den Patienten abgestimmter Ernährungsplan kann helfen, die Beschwerden zu lindern.

In jeder Entzündungsphase kommt es auf eine bewusste Zusammensetzung der Nahrung an. „Ein sinnvolles Ernährungskonzept, das die Entzündungsaktivität und das aktuelle Beschwerdebild berücksichtigt, unterscheidet drei Phasen“, erläutern die Autorinnen. Essen während des Schubs, Nahrungsaufbau danach und die alltägliche Ernährung. Dabei sollten in den jeweiligen Stadien der Erkrankung bestimmte Lebensmittel bevorzugt oder gemieden werden.

Mit über 100 Rezepten geben die Autorinnen Betroffenen reichlich Anregung für eine geeignete und leckere Kost für jede Stufe: von einer Tee- und Suppenphase über eine Basis-Schonkost bis hin zu leichter Vollkost für den Alltag.

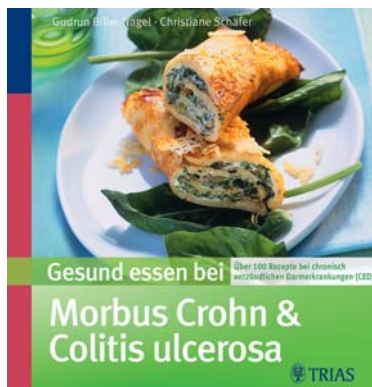
WISSENSWERTES

Kleiner Zucchini-Süßkartoffel-Eintopf

Für 2 Personen, gelingt leicht, 30 Min. Zubereitungszeit

- 200 g Süßkartoffeln, geschält
- 200 g Zucchini
- ½ EL Gemüsebrühe (Instant)
- 300 ml Wasser
- 4 EL Milch (laktosearm)
- 1 EL gehäufte Frischkäse (laktosearm)
- Salz und Pfeffer
- 1 TL Tiefkühlkräutermischung

Die Süßkartoffeln schälen, bei den Zucchini nur etwas Schale entfernen. Das Gemüse in mittelgroße Würfel schneiden und in der Gemüsebrühe ca. 10-15 Min. weich kochen. Brühe abgießen. Nun die Milch und den Frischkäse zufügen, das Ganze nach Belieben salzen und pfeffern und ca. 5 bis 10 Min. auf mittlerer Hitze ausgaren lassen. Wer mag, gibt noch Tiefkühlkräuter hinzu.



Gudrun Biller-Nagel, Christiane Schäfer
Gesund essen bei Morbus Crohn und Colitis ulcerosa
 TRIAS Verlag, Stuttgart. 2012 · EUR 19,99
 ISBN: 978-3-8304-3901-1

Weitere Titel zum Thema:

Elaine Gottschall
Diät bei Morbus Crohn und Colitis ulcerosa
 TRIAS Verlag, Stuttgart.
 EUR 19,95
 ISBN 978-3-8304-3838-9

Georg Tecker
Gut leben mit Morbus Crohn und Colitis ulcerosa
 TRIAS Verlag, Stuttgart.
 EUR 17,95
 ISBN 978-3-8304-3545-7

Richtig einkaufen ohne Glutamat



Hans-Helmut Martin ist Diplom-Ökotrophologe und befasst sich in seiner Arbeit als Seminarleiter und Dozent mit dem Thema gesunde Ernährung. Neben seinen Vorträgen schreibt er Artikel für Fachzeitschriften und hat auch schon an mehreren Büchern mitgearbeitet. Außerdem hat er jahrelang das Coaching für Kursleiterinnen von Abnehmgruppen in den Bereichen Geschmacksschulungen und Ernährungsgewohnheiten übernommen.

Ob Glutamat schädlich ist oder nicht, steht immer wieder zur Debatte. Offiziell gilt es als harmlos und ist vom Gesetzgeber weiterhin zugelassen. Allerdings gibt es Studienergebnisse, die Glutamat als Dickmacher deklarieren und es unter anderem für Augen- und Nervenerkrankungen verantwortlich machen. Wie man erkennt, in welchen Lebensmitteln Glutamat enthalten ist, und wie man es beim Kochen vermeidet, stellt Hans-Helmut Martin in seinem Ratgeber „Richtig einkaufen ohne Glutamat“ (TRIAS Verlag, Stuttgart, 2012) vor.

„Das Besondere an Glutamat ist, dass es einen natürlichen Inhaltsstoff nachahmt, nämlich einen bestimmten Eiweißbaustein, eine Aminosäure mit Namen Glutaminsäure. Es hat die Eigenschaft, dass es den Geschmack eines Essens in pikanter und herber Richtung verstärkt“, erklärt Hans-Helmut Martin. In vielen Fertigprodukten findet man den Geschmacksverstärker Glutamat, der den Geschmack „aufpeppt“. In dem Einkaufsführer nimmt Martin 550 Fertigprodukte und Lebensmittel unter die Lupe. Außerdem zeigt er, wie die Lebensmittelindustrie ihre Kunden mit Ersatzstoffen hinter das Licht führt und warum Verbraucher sich besser nicht auf die Bezeichnung „natürliches Aroma“ verlassen sollten.

Der Einkaufsführer beinhaltet Einkaufstabellen und Ernährungstipps. Anhand von Beispielen wirft Martin einen genauen Blick auf die Zutatenliste und zeigt, auf was Verbraucher beim Einkauf achten sollten.

WISSENSWERTES

Nicht immer heißt es Glutamat

Viele Lebensmittelhersteller vermeiden mittlerweile den Zusatzstoff Glutamat und setzen stattdessen Hefeextrakte und zahlreiche andere Glutamatersatzstoffe ein. Verbraucher finden diese Ersatzstoffe in vielen Produkten, beispielsweise in Gemüsebrühen, Tütensuppen, Fertigprodukten, Kartoffelchips und Gewürzmischungen. Die Ersatzstoffe müssen zwar auch in der Zutatenliste erwähnt werden, aber die Lebensmittelhersteller umgehen den Begriff Geschmacksverstärker. Vorsicht also, wenn Zutaten wie Hefehydrolysat, Fischpulver oder Milcheiweißgewürze auf der Zutatenliste stehen – auch sie wirken geschmacksverstärkend.



Hans-Helmut Martin
Richtig einkaufen ohne Glutamat
 TRIAS Verlag, Stuttgart, 2012 · EUR 9,99
 ISBN 978-3-8304-3938-7

Weitere Titel aus der Reihe:

Thomas Heintze, Barbara Imgrund
Richtig einkaufen: Trennkost
 TRIAS Verlag, Stuttgart.
 EUR 9,95
 ISBN 978-3-8304-3866-3

Karin Hofele
Richtig einkaufen bei Magen-Darm-Beschwerden
 TRIAS Verlag, Stuttgart.
 EUR 9,95
 ISBN 978-3-8304-3702-4

Andrea Hiller
Richtig einkaufen: Glutenfrei
 TRIAS Verlag, Stuttgart.
 EUR 9,95
 ISBN 978-3-8304-3536-5

Karin Hofele
Richtig einkaufen: Cholesterin
 TRIAS Verlag, Stuttgart.
 EUR 9,95
 ISBN 978-3-8304-3514-3

Zöliakie bei Kindern



Susanne Weimer-Koschera ist Heilpraktikerin und Ergotherapeutin. Als ihre heute siebenjährige Tochter Marleen vier Jahre alt war, wurde bei ihr zuerst Diabetes Typ 1 und ein halbes Jahr später Zöliakie diagnostiziert. Die Suche nach Zöliakie-Kochbüchern mit kindgerechten Rezepten war mühsam und unergiebig. Sie begann daher, auf eigene Faust zu kochen. Unterstützt wurde sie dabei von Marleens Erzieherinnen, die im Kindergarten ebenfalls glutenfreie Rezepte entwickelten.

Familien trifft die Diagnose Zöliakie häufig aus heiterem Himmel. Wenn eines der Kinder auf Gluten reagiert, heißt es, von heute auf morgen die Ernährung umzustellen. Dieses sogenannte Klebereiweiß kommt unter anderem in vielen Getreidearten vor. Aber was bleibt, wenn das Brot vom Bäcker oder die Nudeln und das Müsli aus dem Supermarktregal krank machen? Auch Susanne Weimer-Koschera hat sich das gefragt, als bei ihrer Tochter Marleen Zöliakie diagnostiziert wurde. Ihre Erfahrungen, Tipps und Rezepte geben Mutter und Tochter in dem Buch „Zöliakie bei Kindern: Das Kochbuch“ (TRIAS Verlag, Stuttgart, 2012) weiter.

Wie erkläre ich meinem Kind, was ihm fehlt, fragen sich viele Eltern. „Marleen haben wir gesagt, dass sie auf Weizen allergisch ist und davon Bauchschmerzen und Durchfall bekommt. Mit dieser Erklärung war sie bisher zufrieden“, erzählt Weimer-Koschera. „Marleen hilft gern in der Küche mit. So war es leicht, ihr spielerisch beizubringen, was sie essen darf und was nicht. Mit jedem Einkauf und jedem Kochen hat sie ein bisschen mehr gelernt, worauf sie achten muss.“ Mutter und Tochter suchten und erfanden auf diese Weise immer wieder neue glutenfreie Rezepte. „In diesem Buch haben wir unsere Erfahrungen und Rezepte zusammengetragen und möchten Mut machen und Anregungen geben“, informiert die Autorin.

Das Koch- und Backbuch ist speziell auf die Bedürfnisse von Eltern zugeschnitten, bei deren Kind Zöliakie diagnostiziert wurde. Mutter und Tochter wissen, was auf ein Kind mit Zöliakie zukommt, welche Stolperfallen es im Alltag gibt und wie sie zu umgehen sind. Das Buch enthält neben vielen Tipps und Informationen über 90 Rezepte, mit denen glutenfreies Kochen und Backen lecker und einfach ist.

WISSENSWERTES

Was ist Zöliakie?

Zöliakie ist eine nicht heilbare, lebenslang bestehende Autoimmunerkrankung. Der Körper reagiert auf Gluten mit einer Rückbildung der Dünndarmzotten. Diese entnehmen der Nahrung die Nährstoffe und leiten sie mit dem Blutstrom weiter. Bei einer Glutunverträglichkeit bilden sich diese Zotten zurück und der Nahrung können nur noch unzureichend Nährstoffe entzogen werden. Die Symptome und die Schwere des Krankheitsbildes können unterschiedlich sein. Typische Symptome sind Gewichtsverlust, Bauchschmerzen, chronischer Durchfall, häufiges Erbrechen, Müdigkeit oder Wachstumsverzögerungen. Die Symptome bessern sich sofort, wenn Betroffene auf Mehl und herkömmliche Getreideprodukte verzichten. Sicher nachweisen kann man Zöliakie mit einer Blutuntersuchung und einer Dünndarmbiopsie.



Susanne Weimer-Koschera
Zöliakie bei Kindern: Das Kochbuch
 TRIAS Verlag, Stuttgart, 2012 · EUR 17,99
 ISBN: 978-3-8304-6030-5

Weitere Titel zum Thema:

Susanne Klug, Sabine Schulz
Nahrungsmittelintoleranzen bei Kindern – Das Kochbuch
 TRIAS Verlag, Stuttgart.
 EUR 17,95
 ISBN 978-3-8304-3537-2

Bernd Regler, Cornelia Regler,
 Heidi Braunewell
Nahrungsmittel-Unverträglichkeiten bei Kindern
 TRIAS Verlag, Stuttgart.
 EUR 17,95
 ISBN 978-3-8304-3528-0

Engelchen und Teufelchen



Elizabeth Pantley ist Expertin für sanfte, achtsame Erziehung. Sie ist Autorin des Bestsellers „Schlafen statt Schreien“, selbst Mutter von vier Kindern und weiß aus eigener Erfahrung, welche Fragen Eltern bewegen. Elizabeth Pantley unterstützt uns dabei, die Elternrolle noch bewusster zu sehen, mit all unseren Schwächen, Zweifeln und Ängsten.

Mit kleinen Kindern ist das Leben ein einziges Abenteuer, denn Kinder sind Emotionen in Bewegung. Sie schenken ihren Eltern mit einem strahlenden Lächeln das größte Glück, rauben ihnen lärmend auf dem Rücksitz aber auch oft den letzten Nerv. Elizabeth Pantley erklärt im neuen Ratgeber „Erziehen ohne Frust und Tränen – das liebevolle Elternbuch“ (TRIAS Verlag, Stuttgart, 2012), wie Eltern nicht nur mit ihrem quengelnden Kind, sondern auch mit dem eigenen Ärger besser umgehen und Wutausbrüche auf beiden Seiten vermeiden können.

„Kinder benehmen sich nicht schlecht, um die Eltern auf die Palme zu bringen. Ihr Kind hat ganz einfach seinen eigenen Kopf“, weiß Elizabeth Pantley, selbst Mutter von vier Kindern. Schlafmangel, Hunger, Langeweile, aber auch Reizüberflutung und Machtlosigkeit gehören zu den Ursachen für Trotzanfälle und Raufereien. Kennen Eltern diese Auslöser und sind darauf vorbereitet, können sie nervenaufreibende Situationen besser meistern. Mit einem ausgeruhten Kind wird zum Beispiel das gemeinsame Einkaufen zum entspannten Abenteuer und nicht zum Hindernisparcours mit Schreihals im Gepäck.

Elizabeth Pantley rät, die Welt aus der Perspektive des Kindes zu betrachten: „Dem Kind ist nicht bewusst, dass sein unablässiges Fragen und Betteln die Mutter in den Wahnsinn treibt. Es will ganz schlicht und einfach den Keks!“ Droht die Situation in einem Wutausbruch von Mutter und Kind zu enden, sollten Eltern

sich einen ruhigen Ort suchen und gemeinsam mit ihrem Kind zur Ruhe kommen. Pantleys Tipp: Machen Sie Ihr Kind zum Einkaufshelfer und lassen Sie es die Kekse stolz zur Kasse tragen. Auch bei bester Absicht und größter Anstrengung: Nicht immer wird es Eltern gelingen, ausgeglichen und ruhig zu bleiben. Pantley rät auch zur Nachsicht mit sich selbst: „Man muss nicht die perfekte Mutter, der perfekte Vater sein, um sein Kind zu einem wunderbaren Menschen zu erziehen.“ Von A wie Autofahren über F wie Fluchen bis Z wie Zähneputzen gibt Pantley wertvolle Tipps und Anregungen für ein harmonisches Familienleben ohne Frust und Tränen.

WISSENSWERTES

5-3-1-Go!

Die „5-3-1-Go!“-Methode ist ein respektvoller Weg, Ihr Kind vorab über das zu informieren, was ansteht, und es in Ruhe seine Aktivität beenden zu lassen. Bevor Sie eine Aktion von Ihrem Kind erwarten, machen Sie einen 5-Minuten-Aufruf, dann einen 3-Minuten-Aufruf und schließlich einen 1-Minuten-Aufruf und zeigen die Zahl mit den Fingern. Sie können so Ihr Kind in den unterschiedlichsten Situationen zum Mitmachen bringen: Anziehen, Essen, Aufräumen, Baden und Schlafengehen.



Elizabeth Pantley
Erziehen ohne Frust und Tränen
Das liebevolle Elternbuch
 TRIAS Verlag, Stuttgart, 2012 · EUR 17,99
 ISBN: 978-3-8304-6039-8

Weitere Titel zum Thema:

Elizabeth Pantley
Schlafen statt Schreien. Das liebevolle Einschlafbuch
 TRIAS Verlag, Stuttgart.
 EUR 17,95
 ISBN 978-3-8304-3503-7

Jedes Kind ist einzigartig



Prof. Dr. Richard Michaelis war viele Jahre ärztlicher Direktor der Abteilung Kinderentwicklung und Kinderneurologie an der Universitätsklinik Tübingen. Er gilt als einer der führenden Experten Deutschlands zur frühen kindlichen Entwicklung. National, im europäischen Ausland und in der Türkei ist er auch heute noch als Referent gefragt.

Wie entwickelt sich mein Kind? Was muss mein Kind in welchem Alter können? Sollte es nicht schon längst mit einer Schere schneiden oder Zwei-Wort-Sätze sprechen? Solche Fragen stellen sich Eltern immer wieder. Richard Michaelis erklärt in dem Ratgeber „Die ersten 5 Jahre: Wie sich Ihr Kind entwickelt“ (TRIAS Verlag, Stuttgart, 2012) die Prozesse der Kinder-Entwicklung in einzelnen Schritten. So können Eltern die motorische, soziale und kognitive Entwicklung ihres Kindes selbst beobachten und beurteilen.

„Kinder erreichen bestimmte Ziele ihrer Entwicklung oft und zum Erstaunen ihrer Eltern zu ganz anderen als zu den erwarteten Zeiten“, erklärt Michaelis. Der Grund ist einfach: Kinder durchlaufen einen ganz individuellen, nur ihnen eigenen Entwicklungsverlauf. Eltern können das Verhalten und die Absichten ihres Kindes besser verstehen und es in seiner jeweiligen Entwicklungsphase altersgerecht beurteilen, wenn sie verstehen, wie komplex die frühe Entwicklung von Kindern verläuft.

„Dieses Verständnis befähigt sie, seine Entwicklung gelassen richtig einzuschätzen und sich mit Stolz und Verwunderung an ihrem Kind und seinen besonderen Fähigkeiten zu erfreuen“, so Michaelis.

Der Ratgeber informiert über grundsätzliche Prozesse, die die kindliche Entwicklung steuern. Außerdem beschreibt er typische Abläufe und Besonderheiten einzelner Lebensabschnitte – gegliedert Jahr für Jahr nach Motorik, Bewegung und Sprache sowie kognitiver, sozialer und emotionaler Entwicklung. Für jeden

Altersabschnitt finden Leser sogenannte Grenzsteine der Entwicklung. Sie zeigen, bis zu welchem Alter ein bestimmter Entwicklungsschritt erreicht sein sollte.

WISSENSWERTES

Uhren wollen gelesen werden

Uhren messen die Zeit, das wissen Fünffährige schon. Aber wie? Um die Zeit ablesen zu können, müssen Kinder viel an Abstraktionen und Symbolik lernen: Es ist zweimal sieben oder acht Uhr, morgens und abends. Der kleine Zeiger gibt die Stunde an, der große die sechzig Minuten, die eine Stunde dauert. In dieser Zeit ist der kleine Zeiger eine Zahl weitergewandert usw. Viele Kinder können erst im Verlauf ihres sechsten Lebensjahres eine Uhr sicher ablesen. Hat es das Kind gelernt, wäre es an der Zeit, es mit einer eigenen und ersten Armbanduhr zu belohnen, die Ihr Kind sich auch selbst aussuchen darf.



Prof. Dr. Richard Michaelis
Die ersten 5 Jahre: Wie sich Ihr Kind entwickelt
 TRIAS Verlag, Stuttgart, 2012 · EUR 19,99
 ISBN: 978-3-8304-6207-1

Weitere Titel zum Thema:

Thomas Baumann
Das Baby-Entwicklungsbuch
 TRIAS Verlag, Stuttgart.
 EUR 19,95
 ISBN 978-3-8304-3394-1

Anatomisch richtig üben

Medical Yoga



Dr. med. Christian Larsen ist ärztlicher Leiter des Spiraldynamik® Med Centers Zürich.



Christiane Wolff ist Yogalehrerin (BDY/EYU) und eine der ersten zertifizierten TriYoga®-Lehrerinnen in Europa, staatlich geprüfte Sport- & Gymnastiklehrerin und Pilates-Instruktorin.



Eva Hager-Forstenlechner ist Yogalehrerin und spezialisiert auf die Verbindung von Spiraldynamik® und Yoga. Sie leitet gemeinsam mit ihrem Mann ein Spiraldynamik®-Zentrum für Yoga und Bodymind in Salzburg/Österreich.

Yoga entspannt, belebt und spricht je nach Asana verschiedene Körperregionen an. Doch was genau bewirken die Übungen und Haltungen im Rumpf und im Rücken? Und wie führt man die Asanas anatomisch richtig aus? Das erklären Dr. Christian Larsen, Experte für Spiraldynamik®, und die Yogalehrerinnen Christiane Wolff und Eva Hager-Forstenlechner. In ihrem neuen Ratgeber „Medical Yoga“ (TRIAS Verlag, Stuttgart, 2012) werfen sie einen Blick in den Körper. Sie zeigen, welche Muskeln, Sehnen und Gelenke mobilisiert und gestärkt werden und wie damit eine natürliche Körperhaltung unterstützt werden kann.

Im Medical Yoga verbindet sich das jahrtausendealte Wissen der Yogis mit den Erkenntnissen der modernen Spiraldynamik®, die die Regeln der anatomisch intelligenten Bewegung entschlüsselt hat. „Es geht darum, die Gesetze der Natur im eigenen Körper nachzuvollziehen und zu erleben. Wer die Prinzipien natürlicher Bewegungsabläufe kennt, bewegt sich mit der Anatomie – und nicht gegen sie“, erklärt Dr. Christian Larsen.

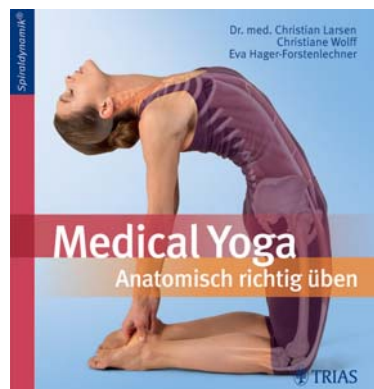
Die Lendenwirbelsäule ist beispielsweise oft überbelastet, weil die Brustwirbelsäule ihre Drehbeweglichkeit verloren hat und die Lendenwirbelsäule dies auszugleichen versucht. „Anatomisch ist das gar nicht möglich. Schmerzen im Lendenwirbelbereich sind oft die Folge“, weiß Eva Hager-Forstenlechner. Im „Drehsitz“ wird die dreidimensionale und spiralförmige Drehfähigkeit der Wirbelsäule gefordert: das Becken aufgerichtet, die Lendenwirbelsäule stabil, die Brustwirbelsäule gedreht und die Wirbelsäule in der ganzen Länge vom Steiß bis in den Nacken gestreckt. „Das Ergebnis sind Geschmeidigkeit, Wohlfühl und ein freier Geist“, ergänzt Christiane Wolff.

Die Autoren zeigen, wie durch das Üben der 20 wichtigsten Asanas des Hatha-Yoga natürliche Bewegungsabläufe wiederentdeckt und trainiert werden können, und veranschaulichen, was dabei im Körper vorgeht.

WISSENSWERTES

Spiraldynamik®

Die Spirale ist ein Grundbaustein des Universums. Von der Spiralgalaxie über den Wasserstrudel bis zur Muschel – Spiralen, wohin das Auge schaut. Auch in der menschlichen Anatomie ist die Spirale das Grundprinzip: Muskelfasern, Bindegewebe, Haut – alles besteht aus einfachen oder komplexen Spiralstrukturen. Auf Grundlage dieses Wissens entstand ein modernes, ganzheitliches und anatomisch-funktionelles Bewegungs- und Therapiekonzept, eine Anleitung für natürliche Bewegung im Alltag und im Yoga.



Christian Larsen / Christiane Wolff / Eva Hager-Forstenlechner
Medical Yoga
 TRIAS Verlag, Stuttgart, 2012 · EUR 19,99
 ISBN: 978-3-8304-3851-9

Weitere Titel zum Thema:

Larsen / Larsen
Look@Yourself – Attraktiver aussehender durch richtige Körperhaltung
 TRIAS Verlag, Stuttgart.
 EUR 17,95
 ISBN 978-3-8304-3446-7

Larsen / Larsen / Hartelt
Look@Yourself – Körperhaltungen analysieren und verbessern
 TRIAS Verlag, Stuttgart.
 EUR 24,95
 ISBN 978-3-8304-3469-6

Achtsamkeitsmeditation gegen Stress und Burnout



Dr. Christian Stock ist Leitender Oberarzt in der Berolina Klinik in Bad Oeynhausen, einer psychosomatischen Fachklinik, in der er für Patienten regelmäßig Kurse zur Achtsamkeit hält. Nebenberuflich arbeitet er in freier Praxis als Psychotherapeut, NLP-Trainer und Coach.

Viele Menschen haben das Gefühl, die täglichen Anforderungen zehren langsam ihre Kräfte auf. Sie wünschen sich ruhige Momente, können aber nur schlecht entspannen. Achtsamkeitsmeditation kann helfen, wieder ruhiger und gelassener zu werden. In dem Ratgeber mit CD „Achtsamkeitsmeditation“ (TRIAS Verlag, Stuttgart, 2012) erklärt der Arzt Christian Stock Übungen, die Stufe um Stufe zu einem achtsameren Umgang mit sich und anderen führen.

„Multitasking, Stress, Hektik, ständiger Druck, Forderungen: Das alles lassen Sie – zumindest für kurze Zeit – hinter sich, wenn Sie in die Achtsamkeitsübungen eintauchen“, erklärt Stock. Dabei erfasst man den einzelnen Augenblick ganz bewusst und richtet seine Aufmerksamkeit auf jene Dinge, über die man gewöhnlich gar nicht nachdenkt. Die Fokussierung hilft, unliebsame Gedanken – zumindest für eine Weile – auszublenden und innerlich zur Ruhe zu kommen. Wer regelmäßig übt, fühlt sich bald nicht nur wohler in seiner Haut, sondern verändert auch den sozialen Kontakt mit Familie, Freunden oder Kollegen zum Positiven. „Während der Achtsamkeitsübungen lernen Sie, sich selbst anzunehmen, sie betrachten sich mit mehr Wohlwollen. Fast automatisch wächst dadurch auch Ihr Mitgefühl für andere“, informiert Stock.

Der Autor macht zunächst mit den Grundlagen vertraut und bietet dann unterschiedliche Meditationsübungen an. „Die Übungen sind vom Aufbau her leicht zu erlernen und lassen sich gut in den Alltag einbauen“, so Stock. Mit der beiliegenden CD können die Nutzer die Anweisungen hören, während sie die Übungen ausführen.

WISSENSWERTES

Was ist Achtsamkeit?

So beschreibt Jon Kabat-Zinn, Gründer des Zentrums für Achtsamkeit in Medizin, Gesundheitswesen und Gesellschaft an der University of Massachusetts, den Begriff der Achtsamkeit: Achtsamkeit bedeutet, sich dem unmittelbaren Augenblick mit einer nicht wertenden, annehmenden Haltung zuzuwenden – dem, was wir gerade tun, ohne in Grübeleien, Erinnerungen oder Zukunftsplanungen gefangen zu sein. Man ist einverstanden, mit dem, was gerade ist – unabhängig davon, ob eine Situation gerade angenehm oder unangenehm ist.



Dr. Christian Stock
Achtsamkeitsmeditation
 Mit Audio-CD: Laufzeit circa 70 Minuten
 TRIAS Verlag, Stuttgart, 2012 · EUR 17,99
 ISBN: 978-3-8304-6471-6

Weitere Titel zum Thema:

Claus Derra
Achtsamkeit: Die Rosinenmethode
 Hörbuch
 TRIAS Verlag, Stuttgart.
 EUR 14,95
 ISBN 978-3-8304-3512-9

Feldenkrais für Gesicht und Kiefer



Birgit Lichtenau ist Lehrerin für Feldenkrais, Tai-Chi und Qi-gong aus Regensburg. Sie wurde von der International Feldenkrais Federation ausgebildet. Seit 1992 leitet sie zahlreiche Kurse an Bildungsinstitutionen und in eigenen Räumen.

Tinnitus, Kieferschmerzen, müde Augen, Sehschwäche, nächtliches Zähneknirschen – all diese Beschwerden können von einer chronischen Verspanntheit von Gesicht und Kiefer herrühren. Mit der Feldenkrais-Methode lernen Betroffene, Gesicht und Kiefer durch bewusstes Spüren und kleine, sanfte Bewegungen tief zu entspannen. Das Hörbuch „Feldenkrais für Gesicht & Kiefer“ (TRIAS Verlag, Stuttgart, 2012) von Birgit Lichtenau zeigt dafür einfache Übungen.

Das Gesicht spiegelt unsere körperlich-seelische Verfassung wider. Wer sich wohlfühlt und gelassen ist, hat einen entspannten Gesichtsausdruck. Im Gegensatz dazu führen Stress und einseitige Bewegungen, wie zum Beispiel bestimmte Kau-Gewohnheiten oder ungünstige Kopfhaltungen, zu Verspannungen, die auch den Gesichtsausdruck dauerhaft prägen. Bei Menschen, die chronisch verspannt sind, führt das häufig zu weiteren Beschwerden wie nächtlichem Zähneknirschen, Kopf-, Gesichts- und Kieferschmerzen oder Tinnitus.

Die Feldenkrais-Methode ist weniger eine Therapie als ein Lernprozess, durch den ungünstige Gewohnheiten in Haltung und Bewegungsweise tiefgreifend verändert werden. Im Mittelpunkt steht dabei die aufmerksame, bewusste Wahrnehmung von Bewegungsabläufen. Die Übungen, zu denen Birgit Lichtenau auf der CD anleitet, verbessern die Funktion des Kiefergelenks, die Atmung und die Kopfhaltung. Sie sind wohltuend für die Augen, den Nacken, den gesamten Körper und die seelische Befindlichkeit. In rund 70 Minuten lösen sie Verspannungen in Kiefer und Gesicht. Sie fördern Schmerzfreiheit, Entspannung und Ausstrahlung.

WISSENSWERTES

Die Feldenkrais-Methode

Die Feldenkrais-Methode ist nach dem israelischen Physiker Dr. Moshé Feldenkrais (1904–1984) benannt. In diese Bewegungslehre flossen sein Wissen über östliche Übungssysteme wie Zen und Judo ein sowie wissenschaftliche Erkenntnisse der Physik, der Neurophysiologie und über die Funktionsweise des menschlichen Gehirns. Er entwickelte zahlreiche Lektionen für alle Gelenke und Bewegungsfunktionen des Körpers. Im Mittelpunkt steht dabei die aufmerksame, bewusste Wahrnehmung von Bewegungsabläufen. Durch sie können wir selbst steuernd in die Bewegung eingreifen. Zudem erkannte er, dass muskuläre Strukturen eng mit Gefühls- und Denkmustern verknüpft sind. Die Verbesserung von Bewegungsmustern stellt also eine gute Basis für positive Veränderungen im emotionalen und mentalen Bereich dar. So wird die Feldenkrais-Methode auch in psychosomatischen Kliniken und bei Lernstörungen von Kindern eingesetzt, aber auch zur Steigerung von Effizienz, Körperausdruck und Körpergefühl bei Sportlern, Schauspielern, Künstlern, Musikern und Therapeuten.



Birgit Lichtenau
Feldenkrais für Gesicht & Kiefer

Hörbuch
TRIAS Verlag, Stuttgart, 2012 · EUR 14,99
ISBN: 978-3-8304-6042-8

Weitere Titel zum Thema:

Birgit Lichtenau
Feldenkrais: Entspannter Nacken – bewegliche Schultern
Hörbuch
TRIAS Verlag, Stuttgart.
EUR 19,95
ISBN 978-3-8304-6678-9

Birgit Lichtenau
Feldenkrais – sich leicht und frei bewegen – bewegliche Hüften
Hörbuch
TRIAS Verlag, Stuttgart.
EUR 14,95
ISBN 978-3-8304-3458-0

Die Kraft des Atems nutzen

Swami Saradananda, eine Schülerin von Swami Vishnu-Devananda lehrt seit 30 Jahren Yoga, Meditation und Atemtechnik in New York, Delhi und London. Auch in Deutschland gibt sie oft Seminare.

Roop Verma ist ein international bekannter Musiker, Komponist und Lehrer der klassischen indischen Musik. In Europa ist er auch bekannt für seine Seminare über Meditation und Nada Yoga, das Yoga des Klanges.

Bewusstes Atmen durch die Nase und in den Bauch beruhigt den Geist, löst Blockaden und hilft bei körperlichen Beschwerden von Angst bis Schlaflosigkeit. Swami Saradananda führt im Hörbuch „Atem – Kraftquelle deines Lebens“ (TRIAS Verlag, Stuttgart, 2012) in rund 70 Minuten in die Atemübungen des Pranayama ein und zeigt, welche Bedeutung die richtige Atemtechnik für Körper, Geist und Seele hat.

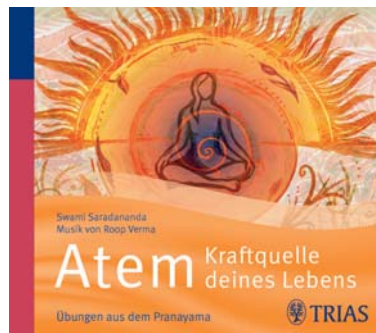
„Obwohl die Atmung der wichtigste Vorgang in unserem Körper ist, schenken wir ihr im täglichen Leben kaum Beachtung“, weiß Autorin Swami Saradananda. „Wer jedoch bewusst atmet, wird vitaler, entspannter und gesünder“, so ihre Überzeugung. Mit einfachen Atemübungen lässt sich der Energiefluss im Körper – das Prana – anregen, was zu einem neuen Körperbewusstsein und zu innerer und äußerer Harmonie führt. Pranayama ist das vierte Glied des Raja Yoga nach den Yoga-Sutras von Patanjali und bezeichnet die bewusste Regulierung und Vertiefung der Atmung durch Achtsamkeit und beständiges Üben.

Die Feueratmung, Kapalabhati, etwa belebt und gibt neue Energie auch bei Kreislaufproblemen. Samana Vayu, der nährende Atem, spricht die Vitalenergie in der Körpermitte an und sorgt für die Verdauung, die Sauerstoffaufnahme und das Atemvolumen. Nach kurzen Vorbereitungen, zu denen eine ruhige Umgebung und die richtige Körper- und Sitzhaltung gehören, führt Swami Saradananda die Zuhörer Schritt für Schritt durch einfache Übungen, die helfen zu entspannen und zu innerer Balance zu finden. Bewusst eingesetzt, setzt der Atem neue Kräfte frei.

WISSENSWERTES

Buteyko-Reinigung

Schließen Sie den Mund, atmen Sie durch die Nase ein und aus. Nun kneifen Sie die Nasenlöcher zusammen. Stellen Sie sich vor, wie beim Schnäuzen durch die Nase zu blasen, und behalten Sie fünf Sekunden lang den sanften Druck bei geschlossener Nase und geschlossenem Mund bei. Dann lösen Sie die Nasenlöcher und atmen wieder sanft durch die Nase ein. Machen Sie das täglich drei- bis fünfmal.



Swami Saradananda
Atem – Kraftquelle deines Lebens
 Hörbuch
 TRIAS Verlag, Stuttgart, 2012 · EUR 14,99
 ISBN: 978-3-8304-6366-5

Weitere Titel zum Thema:

Ernst Schrott
Heilende Klänge des Ayurveda
 Hörbuch
 TRIAS Verlag, Stuttgart.
 EUR 14,95
 ISBN 978-3-8304-3550-1

Swami Saradananda
Atem – Kraftquelle deines Lebens
 TRIAS Verlag, Stuttgart.
 EUR 14,95
 ISBN 978-3-8304-3645-4

Entspannung für unterwegs

Mit Achtsamkeitsübungen im Hier und Jetzt ankommen und Abstand zu belastenden Gedanken und Gefühlen gewinnen oder bei Feldenkrais für Nacken und Rücken Verspannungen erspüren und lösen – welche Entspannungstechnik zur Persönlichkeit und zur aktuellen Lebenssituation passt, lässt sich mit der neuen TRIAS App „relax 2 go“ herausfinden. Zehn Einstiegsfragen führen zum individuellen Entspannungstyp.

Anregungen, wie kleine Ruhepausen im hektischen Alltag bewusst gestaltet werden können, gibt die Anwendung „relax 2 go“. Zu zehn verschiedenen Entspannungstechniken von Ayurveda bis zur Progressiven Muskelrelaxation gibt es ausführliche Steckbriefe und Übungen in unterschiedlicher Länge stehen zum Herunterladen bereit.

Aus den Empfehlungen können Anwender anschließend einzelne Übungen, wie zum Beispiel die „Ersten Ragas“ des Ayurveda, in die App hinzuladen und ihr ganz individuelles Entspannungsprogramm aus verschiedenen Methoden zusammenstellen. An eine Übung zur Entspannung von Kopf und Nacken könnte etwa eine Fantasiereise angeschlossen werden, die hilft, auch gedanklich zur Ruhe zu kommen.

Die TRIAS Anwendung „relax 2 go“ für iPhone und iPod touch ist als kostenfreie Mantel-App ab sofort im iTunes Store unter <http://itunes.apple.com/de/app/relax-2-go/id481611920?mt=8&uo=4> abrufbar. In der Mantel-App ist bereits eine fünfminütige Gehmeditation enthalten. Einzelne Übungen zu den verschiedenen Entspannungstechniken können sich Anwender hinzuladen. Der Preis variiert nach Länge der Übung. Die App wurde in Zusammenarbeit mit dem Frauenmagazin „emotion“ entwickelt.

WISSENSWERTES

Gehmeditation

Die Gehmeditation ist häufig weniger anstrengend als das Meditieren im Sitzen und daher für Anfänger gut geeignet. Im Alltag gehen wir los, um an einen bestimmten Ort zu gelangen. In der Gehmeditation sind wir mit jedem Schritt im Hier und Jetzt. Wir fokussieren unsere Achtsamkeit auf den Kontakt unserer Füße mit dem Untergrund und finden so Gelassenheit und Zufriedenheit. Gehmeditationen können auf dem Weg zum Auto, im Wohnzimmer oder auch im Garten geübt werden.



relax 2 go

TRIAS Verlag, Stuttgart. 2012
<http://itunes.apple.com/de/app/relax-2-go/id481611920?mt=8&uo=4>

Weitere Titel zum Thema:

Doris Ehret-Wemmer
Typgerecht entspannen
 TRIAS Verlag, Stuttgart.
 EUR 19,95
 ISBN 978-3-8304-3463-4

Doris Ehret-Wemmer
Typgerecht entspannen
 Hörbuch
 TRIAS Verlag, Stuttgart.
 EUR 14,95
 ISBN 978-3-8304-3535-8

Übeltäter Kiefergelenk



Kay Bartrow ist Physiotherapeut in einer großen Praxisgemeinschaft in Balingen und hat sich auf Craniomandibuläre Dysfunktion (CMD) spezialisiert. Seit 1998 gibt er dazu regelmäßig Fortbildungskurse für Physiotherapeuten.

Probleme und Schmerzen im Gesichts- und Kieferbereich sind weit verbreitet: Rund 70 Prozent der Erwachsenen leiden zeitweise unter den Symptomen einer Funktionsstörung zwischen Ober- und Unterkiefer, einer sogenannten Craniomandibuläre Dysfunktion (CMD). Das führt zu Schmerzen im Kiefer oder beim Kauen. Aber auch hinter anderen Beschwerden wie Tinnitus, Kopfschmerzen, Schwindel oder Zahnproblemen kann sich eine Kiefergelenkstörung verbergen. Wie Betroffene entspannen und schmerzfrei leben können, erklärt Kay Bartrow in dem Ratgeber „Übeltäter Kiefergelenk“ (TRIAS Verlag, Stuttgart. 2012).

Das Kiefergelenk wird stark beansprucht – wir benötigen es zum Sprechen, Lachen, Kauen, Grimassenschneiden. Seine Wirkung reicht aber weit über diese Funktionen hinaus: Wenn die Mechanik nicht genau stimmt, kann es auf viele andere Systeme im Körper wirken und Beschwerden verursachen. „Sie leiden häufig unter Kopfschmerzen, für die noch keine Ursache gefunden wurde? Sie haben knackende Geräusche im Kiefergelenk? Oder ein Ohrgeräusch? Ursache kann eine Störung am Kiefergelenk sein“, erklärt Bartrow.

Bei Problemen mit dem Kiefergelenk ist es wichtig, die Symptome richtig zu deuten und möglichst schnell zu behandeln – so lassen sich chronische Schmerzen oder auch langfristige Schäden am Gelenk und den benachbarten Gesichts- und Kopfpartien vermeiden. Bartrow zeigt, welchen Einfluss das Kiefergelenk auf Wohlbefinden und Gesundheit hat. Er beschreibt die Zusammenhänge zwischen dem Gelenk und anderen Körperregionen. Mit einem Selbsttest können Leser herausfinden, welche Beschwerden sie eventuell auf Probleme mit ihrem Kiefergelenk zurückführen können. Im Anschluss finden sich zahlreiche Übungen, die das Kiefergelenk je nach Symptomatik am besten trainieren. Diese lindern gezielt die Beschwerden und lassen sich gut in den Alltag einbauen – ohne Arzt und Wartezeit in der Physiopraxis.



Kay Bartrow
Übeltäter Kiefergelenk
 TRIAS Verlag, Stuttgart. 2012 · EUR 14,99
 ISBN: 978-3-8304-6069-5

Weitere Titel zum Thema:

Christian Larsen
Entspannter Kiefer: schmerzfrei und beweglich
 TRIAS Verlag, Stuttgart.
 EUR 29,95
 ISBN 978-3-8304-3311-8

Heike Höfler
Entspannungstraining für Kiefer, Nacken, Schultern
 TRIAS Verlag, Stuttgart.
 EUR 14,95
 ISBN 978-3-8304-3541-9
 ISBN 978-3-8304-3818-2 (Hörbuch)

WISSENSWERTES

Übung: Ballverschieber

Um die Mobilisation der Kiefergelenke zu steigern, klemmen Sie einen Ball unter das Kinn und bewegen ihn mit dem Unterkiefer. Der Ball sollte so groß sein, dass Sie ihn bequem zwischen Kinn und Brustbein halten können. Allerdings sollte der Ball nicht kleiner als ein Tennisball sein. Es eignen sich entweder ein Tennisball, ein Soft-Tennisball oder ein etwas größerer Schaumstoffball. Verschieben Sie den Unterkiefer nach links oder rechts, ohne den Ball zu verlieren. Üben Sie vier Durchgänge mit jeweils 20 bis 30 Wiederholungen. Diese Übung verbessert die Mechanik im Gelenk, die Gelenkflächen werden belastbarer, die Gelenkknorpel gleiten besser.

Asperger – Leben in zwei Welten



Dr. Christine Preißmann ist Ärztin und hat selbst Asperger. Sie hat mehrere Bücher und Artikel zum Thema veröffentlicht und ist rege in der Aufklärung und Selbsthilfeszene unterwegs.

Das Asperger-Syndrom ist eine Form des Autismus, die mittlerweile bei jedem 300. Kind diagnostiziert wird. Für Eltern und Betroffene stellen sich viele Fragen: Was heißt das für den weiteren Lebensweg? Wie sieht es mit Partnerschaft und engen Freunden aus? Wird die Berufswahl eingeschränkt sein? In dem Buch „Asperger – Leben in zwei Welten“ (TRIAS, Stuttgart. 2012) erzählen sieben Betroffene aus ihrem Leben. Die Autorin Dr. Christine Preißmann ist Ärztin und Betroffene zugleich. Sie kommentiert die Erfahrungsberichte. So zeigt das Buch Lösungen und Wege, mit Asperger ein eigenständiges Leben zu führen.

Die Diagnose Asperger-Syndrom lässt viele Betroffene hilflos zurück. Sie und ihre Angehörigen wollen wissen, was die Diagnose für ihr weiteres Leben bedeutet. Nach Recherchen im Internet und dem Durcharbeiten von Fachliteratur wird vieles klarer, manches nicht. Ursachen, Denkweisen und Reaktionen werden verständlich, aber lebenspraktische Ratschläge, wie man mit dem Asperger-Syndrom zurechtkommt, fehlen häufig. „Genau das bietet dieses Buch. Es will Menschen mit Asperger-Syndrom darin bestärken, eigene Lösungen zu suchen, und den Angehörigen vermitteln, welche Probleme bestehen und welche Hilfsmöglichkeiten es geben könnte“, erklärt Preißmann.

Sieben betroffene Erwachsene schildern in ausführlichen Erfahrungsberichten, wie ihr Leben aussieht und bisher verlief. Es geht um die Bereiche Schulzeit, Ausbildung und Beruf, Partnerschaft und Beziehungen, Freizeit und Wohnen sowie Gesundheit und Krankheit. Die Betroffenen beschreiben typische Hürden und schwierige Situationen und zeigen Lösungen, um diese zu meistern. Zusätzlich liefert das Buch fachliche Erläuterungen und allgemeine Hilfsmaßnahmen. Exkurse widmen sich Themen wie Stressmanagement oder Mobbing. Auch Themen wie Kleidung, Gesundheitsvorsorge, Entspannung, Sexualität oder Kinderwunsch werden angesprochen.

WISSENSWERTES

Das Asperger-Syndrom

Das Asperger-Syndrom ist eine autistische Störung. Sie bleibt oft bis ins Kindergarten- oder sogar Schulalter hinein unerkannt, da erst im regelmäßigen Kontakt mit Gleichaltrigen die Schwierigkeiten der betroffenen Menschen deutlich werden. Der Erstbeschreiber und spätere Namensgeber war Hans Asperger (1938). Die Bandbreite und die Ausprägung der mit dem Asperger-Syndrom einhergehenden Merkmale variieren stark. Christopher Gillberg, ein schwedischer Arzt, beschrieb die folgenden sechs Diagnosekriterien: soziale Beeinträchtigung, eingeschränkte Interessen, Wiederholungsroutinen, Rede- und Sprachprobleme, Probleme mit der nonverbalen Kommunikation sowie motorische Unbeholfenheit.



Dr. Christine Preißmann
Asperger – Leben in zwei Welten
 TRIAS Verlag, Stuttgart. 2012 · EUR 19,99
 ISBN: 978-3-8304-3777-2

Weitere Titel zum Thema:

Tony Attwood
Ein ganzes Leben mit dem Asperger-Syndrom
 TRIAS Verlag, Stuttgart.
 EUR 29,95
 ISBN 978-3-8304-6504-1

Cynthia La Brie Norall,
 Beth Wagner Brust
Kinder mit Asperger einfühlsam erziehen
 TRIAS Verlag, Stuttgart.
 EUR 24,95
 ISBN 978-3-8304-3948-6

Hausputz für Leber & Galle



Dr. med. Volker Schmiedel ist Chefarzt für Innere Medizin an der Habichtswaldklinik, Kassel. Er behandelt bevorzugt naturheilkundlich und bildet auch Ärzte in Naturheilverfahren fort. Seine Devise lautet: „So wenig Schulmedizin wie nötig, so viel Naturheilkunde wie möglich.“

Über 30 Prozent der Erwachsenen leiden an Lebererkrankungen wie chronischer Hepatitis, Fettleber oder Gallensteinen. Dr. med. Volker Schmiedel erklärt in seinem neuen Ratgeber „Hausputz für Leber & Galle. Natürlich reinigen – Leberwerte verbessern – Ihr 4-Wochen-Programm“ (TRIAS Verlag, Stuttgart, 2012) die Bedeutung des Multitasking-Organs Leber für die Gesundheit und informiert über die häufigsten Erkrankungen, über schulmedizinische Therapien und naturheilkundliche Behandlungsalternativen.

„Die Leber ist nicht nur das größte, sondern auch das wichtigste Organ unseres gesamten Stoffwechsels“, erklärt der Facharzt für Innere Medizin. „Und es ist ein echtes Multitasking-Organ.“ Durch die Leber fließt das Blut, das im Darm mit Nährstoffen angereichert wurde. „Die Leber befindet sich also direkt an der Quelle, was die Nahrung angeht“, so Schmiedel. „Was immer Sie essen: Die Leber kostet zuerst davon.“ Nicht nur wertvolle Stoffe wie Kohlenhydrate, Fette, Aminosäuren, Vitamine und Mineralstoffe werden durch das Organ gespült. Auch schädliche Substanzen wie Alkohol, Nikotin oder Giftstoffe krankmachender Bakterien im Darm gelangen zuerst in die Leber. Auch geschluckte Medikamente gelangen über die Leber zu ihrem eigentlichen Zielort. „Die Leber ist der Filter, der Belastungen aus dem Darm auf sich nimmt, um den übrigen Organismus zu schonen.“ Gleichzeitig produziert die Leber eine Vielzahl für den Körper lebenswichtiger Substanzen. Sie ist neben der Niere das wichtigste Ausscheidungs- und Entgiftungsorgan und hat eine Speicherfunktion für mehrere Nährstoffe. „Man kann selbst sehr viel dafür tun, dass die Leber gesundet und nicht unnötig belastet wird“, klärt Schmiedel auf. „Dazu gehören nicht nur der vernünftige Umgang mit Alkohol und der Verzicht aufs Rauchen, sondern auch die Ernährung, spezielle Heilpflanzen wie Artischocke oder Enzian und der ‚gute alte Leberwickel‘.“ Das Vier-Wochen-Leber-Gesundprogramm hilft vorzubeugen und dieses wichtige Organ auf Dauer gesund zu erhalten.

WISSENSWERTES

Leberwickel

Der Leberwickel ist eine feucht-warme Anwendung, die zu einer verbesserten Durchblutung der Leber führt. Die Synthese- und Entgiftungsleistung der Leber wird gefördert. Am günstigsten wird der Leberwickel nach dem Mittagessen angelegt, er kann prinzipiell aber auch zu jeder anderen Tageszeit durchgeführt werden. Der Leberwickel ist praktisch für alle Lebererkrankungen geeignet, mit Ausnahme von entzündlichen Erkrankungen, wie einer akuten oder chronischen Hepatitis.



Volker Schmiedel
Hausputz für Leber & Galle
 TRIAS Verlag, Stuttgart, 2012 · EUR 17,99
 ISBN: 978-3-8304-6044-2

Weitere Titel zum Thema:

Sven-David Müller, Christiane
 Weißenberger
**Köstlich essen für Leber und
 Galle**
 TRIAS Verlag, Stuttgart.
 EUR 19,95
 ISBN 978-3-8304-3920-2

Volker Schmiedel
**Verdauung! 99 verblüffende
 Tatsachen**
 TRIAS Verlag, Stuttgart.
 EUR 14,95
 ISBN 978-3-8304-3428-3



Rezensionsexemplare

TRIAS Für Sie

wissen, was gut tut

**Antwort-
Fax**

bitte an

**0711/
8931-167**

- | | |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Stossier / Frith Powell: Viva Mayr!
TN 46363

<input type="checkbox"/> von Koerber / Hohler: Nachhaltig genießen
TN 46053

<input type="checkbox"/> Menebröcker: Mir schmeckt's wieder
TN 43940

<input type="checkbox"/> Biller-Nagel: Gesund essen bei Morbus Crohn & Colitis ulcerosa
TN 43901

<input type="checkbox"/> Martin: Richtig einkaufen ohne Glutamat
TN 43938

<input type="checkbox"/> Weimer-Koschera: Zöliakie bei Kindern – Das Kochbuch
TN 46030

<input type="checkbox"/> Pantley: Erziehen ohne Frust und Tränen – Das liebevolle Elternbuch
TN 46039

<input type="checkbox"/> Michaelis: Die ersten 5 Jahre
TN 46207 | <input type="checkbox"/> Larsen / Wolff / Hager-Forstenlechner: Medical Yoga
TN 43851

<input type="checkbox"/> Stock: Achtsamkeitsmeditation
TN 46471

<input type="checkbox"/> Lichtenau: Feldenkrais für Gesicht & Kiefer (Hörbuch)
TN 46042

<input type="checkbox"/> Saradananda: Atem – Kraftquelle deines Lebens (Hörbuch)
TN 43592

<input type="checkbox"/> Bartrow: Übeltäter Kiefergelenk
TN 46069

<input type="checkbox"/> Preißmann: Asperger – Leben in zwei Welten
TN 43777

<input type="checkbox"/> Schmiedel: Hausputz für Leber & Galle
TN 46044 |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

Bitte senden Sie mir das Gesamtverzeichnis des TRIAS Verlages

**Mich interessieren die
weiteren Titel aus
Ihrem Programm:**

Adresse

Medium

Ressort

Name

Straße

PLZ/Ort

Telefon

Fax

E-mail

Verantwortlich: Carola Schindler; Redaktion: Mareike Häberlein (Tel. 0711/8931-488, -646, Fax -167),
Presse- und Öffentlichkeitsarbeit, Georg Thieme Verlag, Rüdigerstraße 14, 70469 Stuttgart



Thieme Verlagsgruppe
Presse- und Öffentlichkeitsarbeit
Rüdigerstraße 14

70469 Stuttgart

Antwort-Fax bitte an 0711/8931-167