

2. Quartal 2019

# Medjournal

DAS GESUNDHEITSMAGAZIN

für Darmstadt, Groß-Gerau, Odenwald und die Region



**Schwerpunkt-Thema:**

Krank durch  
Klimawandel?

Gesund  leben HEUTE

VRM Tageszeitungen

Foto: Victor Tongdee - adobestock

Eine Anzeigen-Sonderveröffentlichung der VRM Tageszeitungen vom 19. Juni 2019

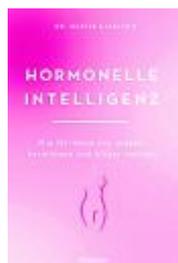


## Geben Sie Bakterien und Viren keine Chance

Karsten Krüger, Scorpio Verlag, 2019, 160 Seiten, € 16,-, ISBN 978-3-95803-217-0-7

Foto: Scorpio Verlag

(red) – Ist es möglich, das Risiko, einen Infekt zu bekommen, zu beeinflussen? Die Antwort des Autors lautet ganz klar: Ja – zumindest lässt sich das Risiko deutlich verringern. Das gilt nicht nur für akute virale oder bakterielle Infekte, sondern auch für schwerwiegende Erkrankungen, die mit einer Fehlfunktion des Immunsystems zusammenhängen. Der Autor zeigt auf, welchen Einfluss Ernährung, Bewegung und Schlaf sowie Stressmanagement haben und wie psychische Aspekte auf die Immunabwehr wirken. Ein praktischer Ratgeber mit vielen praktischen Tipps und 6-Wochen-Trainingsprogramm für den Weg zu einem starken Immunsystem.



## Hormonelle Intelligenz

Dr. Martie Haselton, mosaik Verlag 2019, 360 Seiten, € 22,-, ISBN 978-3-442-39345-9

Foto: mosaik Verlag

(red) – Hormone machen Frauen zickig, wankelmütig, aggressiv? Nein, sie machen sie weiser. Ihr Kreislauf im weiblichen Zyklus hat sich über Jahrmillionen entwickelt, um sie optimal für die biologischen Herausforderungen in ihrem Leben auszustatten. Die Sexual- und Ovulationsforscherin Haselton vermittelt auf unterhaltsame Art mehr Verständnis für den Körper, das Gehirn, die Beziehungen und das Verhalten von Frauen und ermöglicht dadurch selbstbestimmte Entscheidungen in Sachen Sexualität, Ehe, Freundschaft und mehr. Ein Appell, die Genialität der weiblichen Biologie als wahres Wunderwerk anzunehmen.

## Medjournal verlost

je 5 Exemplare folgender Bücher:

### Geben Sie Bakterien und Viren keine Chance

– Stichwort „Viren“

### Hormonelle Intelligenz

– Stichwort „Hormone“

Einfach **0137 822 2871** anrufen und entweder das Stichwort

„Viren“ oder „Hormone“ nennen

(0,50€/Anruf aus dem dt. Festnetz, Mobilfunk ggf. abweichend).

Teilnahmeschluss ist der 15.09.19.

Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

*Allen Anrufern viel Glück!*

BUCHtipps



## Heimliche Entzündungen

Silvia Bürkle, Goldmann Verlag, Juni 2019, 160 Seiten, € 10,-, ISBN 978-3-442-17829-2

Foto: Goldmann Verlag

(red) – Sogenannte Volkskrankheiten wie Gelenkschmerzen, Rheuma, Darmerkrankungen, Allergien und Diabetes breiten sich zunehmend aus. Trotz aller Unterschiede haben sie alle eins gemeinsam: Sie entstehen häufig durch chronische Entzündungen. Diese werden durch Stoffwechsellvorgänge ausgelöst und bleiben oft lange unerkannt. Gesunde Ernährung kann der Entstehung solcher Entzündungen vorbeugen. Bereits vorhandene Stoffwechselschiefen können ausgeglichen werden. Zahlreiche abwechslungsreiche Rezepte und viele Tipps machen es mit diesem neu erschienenen Buch leicht, sich gesund zu ernähren.

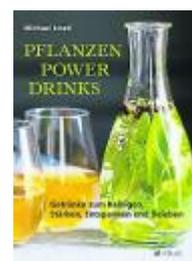


## Schlechte Gewohnheiten loswerden in 66 Tagen

Sabrina Haase, Trias Verlag, 2018, 120 Seiten, € 9,99, ISBN 978-3-432-10905-3

Foto: Trias Verlag

(red) – Weniger Süßes naschen. Mit dem Rauchen aufhören. Endlich Sport machen. Gute Vorsätze haben viele, doch die Kunst ist es, dauerhaft das Verhalten zu ändern. Mental Coach Sabrina Haase liefert mit diesem Titel ein motivierendes Arbeitsbuch, das die besten, wissenschaftlich belegten, mentalen Strategien aus der Verhaltens- und Motivationspsychologie zusammenstellt. Diese hat die Autorin jahrelang mit ihrem Team erfolgreich in Coachings erprobt. Das Buch begleitet seine Leser 66 Tage lang, also genau die Zeit, die sie für eine erfolgreiche Verhaltensänderung brauchen – wenn sie wollen.



## Pflanzen Power Drinks

Michael Isted, at Verlag, 2019, 192 Seiten, € 25,-, ISBN 978-3-03800-056-3

Foto: at Verlag

(red) – Eigentlich ganz altes Wissen entdecken viele Menschen heute ganz neu für sich: Pflanzen – gewöhnliche wie Löwenzahn und Brennnessel – sind voll mit wertvollen Inhaltsstoffen. Sie entgiften, reinigen, stärken, beleben, gleichen aus, sorgen für eine gute Verdauung oder gesunden Schlaf. Nur welche wirkt wie? Dieses Buch bietet in 60 Rezepten für köstliche Pflanzengetränke vom Skin-Tonic bis zum Wegerich-Fizz eine Fülle an Kompositions-Möglichkeiten. Mit detaillierten Angaben zu allen Grundzubereitungsarten und 54 Pflanzenporträts – ein praktisches Nachschlagewerk und Rezeptbuch über Kräuter in einem.



## Das große Kneipp Gesundheitsbuch

Dr. Dr. B. Uehleke/Prof. Dr. H.-D. Hentschel, Trias Verlag, 2019, 240 Seiten, € 24,99, ISBN 978-3-432-10753-0

Foto: Trias Verlag

(red) – Seit über 100 Jahren ist es dank des bewährten Gesundheitskonzeptes von Pfarrer Sebastian Kneipp ganz einfach, dem Körper und der Psyche auf alltagstaugliche und natürliche Weise Gutes zu tun. Kneipp ist aktuell wie nie – und besteht aus viel mehr als kaltem Wasser. Je nach Symptom und Vorlieben bieten die „5 Säulen“ wohlthuende Linderung bei verschiedenen Beschwerden. Die Neuauflage des Standardwerks ist durchgehend neu bebildert, inhaltlich aktualisiert und auf das Leben des modernen Menschen angepasst, sei es in Sachen Stress am Arbeitsplatz, Kopfschmerzen, Bluthochdruck und Co.



## Raus aus der Demenz Falle!

Gerald Hüther, arkana Verlag 2019, 144 Seiten, € 18,-, ISBN 978-3-442-34209-9

Foto: arkana Verlag

(red) – Dieser Spiegel-Bestseller geht der gängigen Forschungsthese auf den Grund, die besagt, Demenz entstünde durch altersbedingte Abbauprozesse und Ablagerungen im Gehirn. Fundiert macht der Autor, ein führender Hirnforscher, deutlich, dass diese Vorstellung nur unzutreffend ist. Sie verstellt den Blick für das Phänomen, das für die Herausbildung von Demenz verantwortlich ist: die Unterdrückung der normalerweise bis ins hohe Alter vorhandenen Regenerations- und Kompensationsfähigkeit des Gehirns. Dieses Potential verlieren wir aber fast alle in einer Welt, in der uns die Freude am Entdecken und gemeinsamen Gestalten abhandenkommt.



## Das Ende des Tunnels (PTBS)

Dr. med. Daniel Dufour, Mankau Verlag, 2019, 190 Seiten, € 16,95, ISBN 978-3-86374-493-9

Foto: mankau Verlag

(red) – Sie wird ignoriert, unterschätzt, häufig nicht erkannt: die Posttraumatische Belastungsstörung (PTBS). Dabei gibt es eine hohe Zahl Betroffener, denn PTBS beschränkt sich nicht nur auf Menschen in Kriegsgebieten, Flüchtlinge oder Soldaten. Sie betrifft Feuerwehrleute, Polizisten, Unfallpfer, Ärzte – traumatische Ereignisse passieren auch im Alltag. Dr. Daniel Dufour, der als Kriegsarzt selbst von einer PTBS betroffen war, zeigt in seinem Ratgeber „Das Ende des Tunnels“, wie man diese Krankheit bewältigen und auch nach einem traumatisierenden Erlebnis wieder ein erfülltes Leben führen kann.