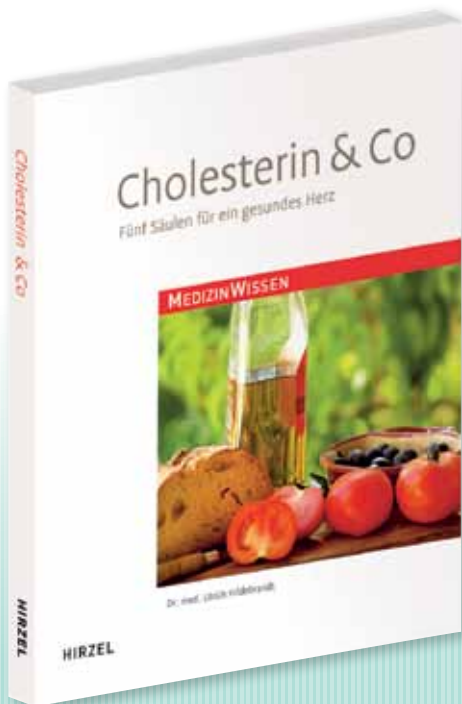


Lesen und verstehen



Cholesterin & Co

Fünf Säulen für ein gesundes Herz

Von Dr. med. Ulrich Hildebrandt

5. aktualisierte Auflage 2011. 352 Seiten.
204 Abbildungen, zahlreiche Tabellen.
[MEDIZINWISSEN]. Kartoniert. € 24,80 [D]
ISBN 978-3-7776-2139-5 · PZN 9068502

Sie möchten Ihr Herz-Kreislauf-Risiko senken und Ihre Lebensqualität steigern? Dr. Ulrich Hildebrandt, erfahrener Internist und Kardiologe, zeigt Ihnen, wie es geht! Dieser Ratgeber stellt Ihnen das Fünf-Säulen-Programm vor, das auf den Leitlinien der Deutschen und der Europäischen Gesellschaft für Kardiologie basiert: Cholesterinsenkung – mediterrane Ernährung – mehr Bewegung – weniger Stress – gemeinsame Aktivitäten mit Familie und Freunden. Dabei können Sie nur gewinnen: an Gesundheit, Genuss und Wohlbefinden! „Ganz nebenbei“ senken Sie Ihr individuelles Risiko für Herz-Kreislauf-Krankheiten um 70 bis 80%.

- Werden Sie aktiv – Sie können mehr für Ihr Herz tun als Sie denken!
- Empfohlen von der Deutschen Herzstiftung
- Mit 90 köstlichen Rezepten nach dem Prinzip der mediterranen Ernährung



Richtig essen bei Diabetes

Von Dr. med. Monika Toeller
und Waltraud Schumacher

3. aktualisierte und neu gestaltete Auflage 2009.
192 Seiten. 114 Abbildungen, 34 Tabellen.
[MEDIZINWISSEN]. Kartoniert. € 21,80 [D]
ISBN 978-3-7776-1615-5
PZN 3769936

Die Zeiten, in denen Diabetiker einer strengen Diät folgen mussten, sind vorbei: Die Ernährung ist flexibler geworden und kann von aufgeklärten Patienten genussvoll selbst gestaltet werden. Zwei erfahrene Expertinnen erklären nicht nur Betroffenen mit Typ-1- oder Typ-2-Diabetes, sondern auch allen, die beruflich mit diesem komplexen Thema zu tun haben, wie eine vielseitige und gesunde Ernährung bei Diabetes möglich ist. Die Inhalte entsprechen den aktuellen Leitlinien der Deutschen Diabetes Gesellschaft. Die einzelnen Kapitel eignen sich als Grundlage für die Diabetikerschulung. Informieren Sie sich auf fundierter Basis!



Gesund abnehmen

So schaffen Sie es

Von Dr. Helmut Oberritter

12., aktualisierte und neu gestaltete Auflage 2009.
280 Seiten. 159 Abbildungen, 23 Tabellen.
[MEDIZINWISSEN]. Kartoniert. € 19,80 [D]
ISBN 978-3-7776-1583-7
PZN 2095536

Wer lästige Pfunde dauerhaft loswerden und dennoch genussvoll essen will, kann mit diesem Ratgeber lernen, wie man ohne aufwändige Diäten sein Gewicht reduzieren und halten kann. Hierbei kommt es nicht unbedingt auf den Verzicht an, sondern auf die richtige Auswahl und Zubereitung der Lebensmittel. Mit den Empfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung kann sich jeder gesund und dennoch lecker ernähren; Bewegung unterstützt ebenfalls beim Abnehmen. Ein 10-Schritte-Programm, viele praktische Tipps und schmackhafte Rezepte helfen, eine gesunde und abwechslungsreiche Lebensweise in die Tat umzusetzen.

Lesen und verstehen



Prostata

Was Männer wissen sollten

Von Prof. Dr. med.
Rainer Hofmann

8., aktual. und neu gestaltete Auflage 2011. 203 Seiten, 85 Abbildungen, 5 Tabellen. [MEDIZINWISSEN]. Kartoniert. € 19,80 [D] ISBN 978-3-7776-2117-3 PZN 7596042

Viele Männer haben Beschwerden, die auf eine Prostataerkrankung zurückzuführen sind. Dennoch sind Probleme beim Wasserlassen und Schmerzen im Unterleib nach wie vor ein Tabuthema. Dieser Ratgeber informiert seriös, verständlich und umfassend über Erkrankungen der Prostata. Prof. Dr. Rainer Hofmann, ein erfahrener Experte auf diesem Gebiet, zeigt welche Möglichkeiten der Behandlung es gibt und wie Sie mit Ihren Symptomen im Alltag umgehen können. Prostatabeschwerden lassen sich in den meisten Fällen beheben. Tun Sie selbst den ersten Schritt und informieren Sie sich.

Brustkrebs

Bescheid wissen – Entscheiden – Leben

Von Prof. Dr. med. Manfred Kaufmann, Dr. med. Sibylle Loibl, Dr. med. Christine Solbach

3., aktualisierte und neu gestaltete Auflage 2010. 402 Seiten, 185 Abbildungen, 7 Tabellen. [MEDIZINWISSEN]. Kartoniert. € 29,80 [D] ISBN 978-3-7776-1627-8 PZN 6560289

Etwa jede neunte Frau in Deutschland erkrankt irgendwann an Brustkrebs. Solange es keine wirksame Vorbeugung gibt, sind Früherkennung – regelmäßige Selbstuntersuchung, ärztliche Abtastung, Mammographien – und umfassende Therapien der einzige Weg, der Krankheit erfolgreich zu begegnen. Rechtzeitig erkannt und richtig behandelt ist Brustkrebs heilbar. Doch auch fortgeschrittene Stadien können heute angegangen und zum Stillstand gebracht werden; Beschwerden lassen sich lange Zeit eindämmen. Ein gutes Leben trotz Brustkrebs, auch wenn sich manches verändern mag – das gelingt immer mehr Frauen. Dies sollte allen neu Betroffenen Mut machen, sich umfassend zu informieren und die eigene Gesundheit selbst in die Hand zu nehmen.

Gesunde und starke Blase

Erfolgreiche Behandlung von Blasenstörungen und Inkontinenz

Von Dr. med. André Reitz
2010. 296 Seiten, 120 Abb., 11 Tabellen. [MEDIZINWISSEN]. Kartoniert. € 22,80 [D] ISBN 978-3-7776-1818-0 PZN 6424528

Eine Harninkontinenz oder eine Störung der Blasenfunktion kann jeden treffen – ob jung oder alt, Frau oder Mann. Ab dem 50. Lebensjahr sind Blasenbeschwerden bei vielen Frauen und Männern ein Problem. Oft wird es von Betroffenen schamvoll verschwiegen und von Ärzten unterschätzt oder gar ignoriert. Dieser Ratgeber bietet Information und Beratung zu allen Fragen der Blasenfunktionsstörung und der Inkontinenz für Betroffene und Angehörige. Offen, aber mit dem nötigen Fingerspitzengefühl geht der Autor das Tabuthema Harninkontinenz an, baut Ängste und Vorurteile ab und räumt so manches „Missverständnis“ aus. Untersuchungen und Behandlung einer Vielzahl von Blasenproblemen werden anschaulich dargelegt und illustriert; Tipps und Tricks helfen den Betroffenen durch den Alltag.

Bluthochdruck

Erfolgreich behandeln – Risiken senken



Von Prof. Dr. med.
Wolfram Delius

Bluthochdruck

Erfolgreich behandeln – Risiken senken

13., aktual. und neu gestaltete Aufl. 2010., 224 Seiten, 115 Abb., 11 Tabellen. [MEDIZINWISSEN]. Kartoniert. € 21,80 [D] ISBN 978-3-7776-1799-4 PZN 5884127

Bis zu 20 Millionen Deutsche haben Bluthochdruck. Er ist Hauptrisikofaktor für Herz-Kreislauf-Krankheiten. Viele Menschen wissen aber nichts von ihrem Hochdruck und lassen ihn deshalb auch nicht behandeln. Zu den möglichen Folgen eines krankhaft erhöhten Blutdrucks gehören vor allem Schlaganfall, Herzinfarkt und Nierenschäden. Aber nicht nur darüber informiert dieses Buch. Die Betroffenen erfahren auch, wie sie den Hochdruck erfolgreich selbst angehen können. Viele praktische Rat schläge zur Selbstmessung, Ernährung und zu einem neuen Lebensstil, der das Herz schützen hilft, erleichtern ihnen die gar nicht so schwierige Umstellung. Nicht zuletzt werden die Arzneimittel vorgestellt, mit denen sich heute der Bluthochdruck gezielt behandeln lässt, wenn die Selbsthilfe nicht ausreicht.

Tinnitus



Tinnitus

Von Prof. Dr. med.
Frank Rosanowski

5., aktual. und neu gestaltete Aufl. 2010., 224 Seiten, 115 Abb., 3 Tabellen. [MEDIZINWISSEN]. Kartoniert. € 19,80 [D] ISBN 978-3-7776-1799-2 PZN 5884133

Tinnitus – das sind Höreindrücke, die sich im Ohr und im Kopf festsetzen. Sie können plötzlich auftreten und wieder vergehen oder zu akustischen Dauerbegleitern werden. Oft liegen die Auslöser zunächst in einer Störung der empfindlichen Hörsinneszellen im Innenohr. Ungefähr zehn Prozent der Bevölkerung in Deutschland haben mit Ohrgeräuschen zu tun, viele erkranken sogar ernsthaft daran. Wie kann Tinnitus entstehen? Wann muss ich zum Arzt? Gibt es auch bei chronischen Ohrgeräuschen noch Hoffnung? In diesem Ratgeber finden Sie ausführliche Antworten und Informationen zu bewährten und neuesten Therapien. Zudem erhalten Sie viele Anregungen, wie Sie Ihren Alltag – trotz Tinnitus – aktiv und lebenswert gestalten.

Patienten wollen sich über ihre Krankheit und über Möglichkeiten der Therapie aktiv informieren. Die Bücher der Reihe **HIRZEL MedizinWissen** klären auf, informieren und leisten Hilfe zur Selbsthilfe.



Knie aktiv

100 Übungen bei Arthrose und nach Gelenkersatz, Verletzungen, Operationen

Von Dipl.-Sportpädagogin Joachim Merk und Prof. Dr. med. Thomas Horstmann
4., Auflage 2010. 176 Seiten. 320 Abb. **Mit Original Thera-Band®** [MEDIZINWISSEN].
Kartonierte. € 24,80 [D]
ISBN 978-3-7776-2101-2
PZN 2095453

Wenn das Treppenlaufen zur Qual wird und die Turnschuhe seit Monaten unbenutzt in der Ecke stehen, ist oft das Knie schuld. Viele Beschwerden können Sie jedoch durch ein geeignetes Training bessern oder gar beseitigen! Auch nach einer Knie-OP ist der Aufbau der Beinmuskulatur ein Muss, um das Gelenk wieder voll belasten zu können. „Knie aktiv“ bietet Ihnen 100 Übungen zur Dehnung, Kräftigung und Verbesserung der Beweglichkeit mit detaillierten Fotos und verständlichen Anleitungen. Das „Knie aktiv-Programm“ hilft bei der Zusammenstellung Ihrer Übungen für jeden Tag. Werden Sie aktiv – starten Sie Ihr persönliches Training für Ihr Knie!

Arthrose

Von Prof. Dr. med. Dieter Wessinghage und Dr. med. Isolde Leeb

6., aktual. und neu gestaltete Aufl. 2009. 224 Seiten. 165 Abb., 2 Tabellen. [MEDIZINWISSEN].
Kartonierte. € 19,80 [D]
ISBN 978-3-7776-1585-1
PZN 2095559

Steife, wie eingerostete Knie am Morgen, Schmerzen beim „Losstarten“, beim Gehen und Treppensteigen – das sind typische Symptome einer Kniearthrose, die zahllosen Menschen den Alltag beschwerlich macht. Wenn auch meist Tribut ans Alter, so bleiben selbst Jüngere, z.B. Leistungssportler, nicht von Gelenkverschleiß verschont. Gerade stark beanspruchte Partien wie Hüften, Knie, Sprunggelenke sind besonders arthroseanfällig. Was also tun? Dieser Ratgeber sagt es Ihnen: Bewegungsausgleich, etwa durch Schwimmen, Aquafitness oder Radfahren, Gewichtskontrolle, entlastende Bewegungsmuster – damit können Sie einer Arthrose vorbeugen oder sie lindern. Sie erfahren, welche Medikamente helfen und warum die Physio- und Trainingstherapie, auf denen ein Ihnen entsprechendes Bewegungsprogramm aufbauen sollte, unverzichtbar sind. Und lesen Sie, welche Operationen, von „klassisch“ bis minimal invasiv, Aussicht auf schmerzfreie Bewegung bieten können.

Gicht und erhöhte Harnsäure

Von Prof. Dr. med. Nepomuk Zöllner und Prof. Dr. med. Wolfgang Gröbner

7., aktual. und neu gestaltete Aufl. 2009. 168 Seiten, 61 Abb., 7 Tabellen. [MEDIZINWISSEN].
Kartonierte. € 19,80 [D]
ISBN 978-3-7776-1629-2
PZN 9011784

Die Gicht kommt oft über Nacht und verursacht stärkste Schmerzen. Dieser Ratgeber erklärt, wie sie entsteht und vor allem, was man dagegen unternehmen kann. Heutzutage lässt sich diese „Volkskrankheit“ durch eine gesunde Ernährung und medikamentöse Therapie gut behandeln! Mit praktischen Tipps für den Alltag und fundierten Informationen zeigen Prof. N. Zöllner und Prof. W. Gröbner, wie Sie der Gicht Herr werden können. Lesen Sie sich schlau! Mit hilfreichen Diät-Wochenplan und großer Purintabelle.

Diabetes

Bescheid wissen – besser leben

Von Dr. med. Bernd Ruhland
15., aktual. und neu gestaltete Aufl. 2009. 216 S., 156 Abb., 6 Tabellen. [MEDIZINWISSEN].
Kartonierte. € 21,80 [D]
ISBN 978-3-7776-1626-1
PZN 0148889

Mindestens acht Millionen Menschen in Deutschland leben mit Diabetes mellitus. Diese chronische Gesundheitsstörung gibt es in recht unterschiedlichen Erscheinungsformen – manche lassen sich schon mit einer diabetesgerechten Ernährung behandeln, andere erfordern Insulingaben nach komplexen Schemata. Eine optimale Stoffwechselführung hilft, Folgeschäden des Diabetes zu vermeiden. Hier spielt Ihre Eigeninitiative eine entscheidende Rolle. Dieses Buch zeigt Ihnen, wie Sie sich für Ihre Gesundheit stark machen können. Sie erfahren, welche akute Gefahr eine Blutzuckerentgleisung darstellt und wie Sie die Warnzeichen erkennen, welche Selbstkontrollen notwendig sind und welche Behandlungsmethoden es für die verschiedenen Diabetesformen gibt. Jede Behandlung hat vor allem ein Ziel: Eine Lebensqualität zu sichern, die der eines Gesunden entspricht. Sie soll ihnen ermöglichen, ein Leben ohne Handicaps zu führen.

Diabetes-Kochbuch

Von Petra Ippach und Renate Ullrich
7., aktual. und neu gestaltete Aufl. 2009. 288 Seiten, 194 Abb., 10 Tabellen. [MEDIZINWISSEN].
Kartonierte. € 19,80 [D]
ISBN 978-3-7776-1628-5
PZN 0148872

Übergewicht und Typ-2-Diabetes hängen sehr häufig zusammen. Bei dieser Diabetesform liegt eine erblich bedingte Unempfindlichkeit gegenüber dem blutzuckerregulierenden Hormon Insulin vor; eine zu fett- und kalorienreiche Kost, Bewegungsmangel und überflüssige Pfunde verstärken diese „Hormonresistenz“. Dagegen hilft eine gewichtsregulierende, gesunde Ernährung. Das notwendige Rüstzeug dafür liefert Ihnen dieser Ratgeber. Informieren Sie sich über die medizinischen Zusammenhänge und über die besten Möglichkeiten, Kalorien zu sparen. Nutzen Sie den praktischen Kalorien-Planer – mit ihm können Sie Ihre Mahlzeiten aus den verschiedenen Nahrungsmittelgruppen im richtigen Verhältnis auswählen und täglich einen gesunden, schmackhaften und kalorienbewussten Speiseplan zusammenstellen.



Osteoporose

Von Dr. med. Jutta Semler

9. Auflage 2011. 196 Seiten. 129 Abb.
[MEDIZINWISSEN]. Kartoniert. € 19,80 [D]
ISBN 978-3-7776-2126-5
PZN 9068548

Quälende Rückenschmerzen, Verkrümmungen der Wirbelsäule, häufige Knochenbrüche – das alles sind Symptome der Volkskrankheit Osteoporose. In Deutschland sind über 8 Millionen Menschen davon betroffen. Dr. med. Jutta Semler, eine der erfahrensten Expertinnen auf diesem Gebiet, erklärt, wie Osteoporose entsteht und wie man erfolgreich vorbeugen und behandeln kann. Lesen Sie auch, wie Sie mit mehr Bewegung und kalziumreicher Ernährung die Krankheit positiv beeinflussen können. Osteoporose und die damit verbundenen Schmerzen sind kein Schicksal, das man tatenlos hinnehmen muss. Werden Sie aktiv!

Mit Rückenschule, Gymnastikübungen, 24 Rezepten und großer Nährstofftabelle.



Schilddrüse

Mehr Vitalität durch eine gesunde Schilddrüse

Von Prof. Dr. Dr. med. Fritz Spelsberg und Dr. med. Thomas Negele
7., durchgesehene und neu gestaltete Auflage 2008. 244 Seiten. 118 Abb.
[MEDIZINWISSEN]. Kartoniert. € 26,80 [D]
ISBN: 978-3-7776-1584-4
PZN 2095542

Von der Haut bis zum Herzen – die Hormone der Schilddrüse sind wichtig für die Funktion vieler Organe. Aber was geschieht, wenn sie aus dem Gleichgewicht gerät oder sich mehr und mehr vergrößert? Dieser Ratgeber informiert – nicht nur Patienten – umfassend und verständlich über den weit verbreiteten Kropf, die Über- und Unterfunktion der Schilddrüse aber auch über Entzündungen und Geschwülste. Sie erfahren alles Wichtige über die Prophylaxe von Schilddrüsenerkrankungen und worauf Betroffene im Alltag und auf Reisen achten müssen. Informieren Sie sich – verständlich, fundiert und nah am Alltag!



Depressionen und Angst

Von Prof. Dr. med. Rudolf Meyendorf und Dr. phil. Helga Kabza

16., aktual. und neu gestaltete Auflage 2009. 264 Seiten. 95 Abb., 3 Tab.
[MEDIZINWISSEN]. Kart. € 19,80 [D]
ISBN 978-3-7776-1582-0
PZN 2095482

Fast 4 Millionen Betroffene in Deutschland leiden an einer behandlungsbedürftigen Depression, aber nicht einmal 10% von ihnen werden richtig therapiert. Dabei ist die Depression eine Krankheit, gegen die man etwas unternehmen kann: Eine Behandlung mit Antidepressiva und Psychotherapie kann den meisten Patienten helfen. Auch Angsterkrankungen werden häufig unterschätzt, obwohl sie einen großen Leidensdruck erzeugen und behandelbar sind. Dieser Ratgeber erklärt, wie Depressionen und Ängste entstehen und wie man sie erfolgreich therapieren kann. Er erläutert anschaulich, wie Antidepressiva wirken und wie Ihnen Psycho- und Kunsttherapie helfen können.



Herzrhythmusstörungen

Von Prof. Dr. med. Matthias Manz

6., aktualisierte und neu gestaltete Auflage 2008. 208 Seiten. 137 Abb.
[MEDIZINWISSEN]. Kartoniert. € 21,80 [D]
ISBN 978-3-7776-1580-6
PZN 2095476

100 000 Mal am Tag schlägt unser Herz – das sind 36 Millionen Schläge pro Jahr! Wenn es aus dem Takt gerät, sind Verunsicherung und Angst groß. Manche Herzrhythmusstörungen sind ungefährlich und bedürfen keiner Therapie. Andere Formen müssen mit Medikamenten oder Elektrotherapie behandelt werden oder sind sogar lebensbedrohlich. Dieser Ratgeber informiert nicht nur Betroffene, sondern auch Mitarbeiter in Gesundheitsberufen kompetent und verständlich über ein komplexes Thema. Er erklärt, welche Formen von Rhythmusstörungen es gibt, wie sie entstehen und welche Therapien heute möglich sind. Sie erfahren, wann eine Elektrotherapie oder ein Herzschrittmacher sinnvoll sind und was man selbst für sein Herz tun kann. Gewinnen Sie den Überblick!

BESTELLUNG

Bitte liefern Sie mir aus dem Deutschen Apotheker Verlag, Postfach 10 10 61, 70009 Stuttgart:

- ___ Expl. PZN 9068502. Hildebrandt, **Cholesterin & Co.** € 24,80 [D]
- ___ Expl. PZN 3769936. Toeller · Schumacher, **Richtig essen bei Diabetes.** € 19,80 [D]
- ___ Expl. PZN 2095536. Oberritter, **Gesund abnehmen.** € 19,80 [D]
- ___ Expl. PZN 7596042. Hofmann, **Prostata.** € 19,80 [D]
- ___ Expl. PZN 6560289. Kaufmann, **Brustkrebs.** € 26,80 [D]
- ___ Expl. PZN 6424528. Reitz, **Gesunde und starke Blase.** € 22,80 [D]
- ___ Expl. PZN 5884127. Delius, **Bluthochdruck.** € 19,80 [D]
- ___ Expl. PZN 5884133. Rosanowski, **Tinnitus.** € 19,80 [D]
- ___ Expl. PZN 2095453. Merk · Horstmann, **Knie aktiv.** € 24,80 [D]
- ___ Expl. PZN 2095559. Wessinghage · Leeb, **Arthrose.** € 19,80 [D]
- ___ Expl. PZN 9011784. Zöllner · Gröbner, **Gicht und erhöhte Harnsäure.** € 17,80 [D]
- ___ Expl. PZN 0148889. Ruhland, **Diabetes.** € 19,80 [D]
- ___ Expl. PZN 0148872. Ippach · Ullrich, **Diabetes-Kochbuch.** € 19,80 [D]
- ___ Expl. PZN 9068548. Semler, **Osteoporose.** € 19,80 [D]
- ___ Expl. PZN 2095542. Spelsberg · Negele, **Schilddrüse.** € 26,80 [D]
- ___ Expl. PZN 2095482. Meyendorf · Kabza, **Depressionen und Angst.** € 19,80 [D]
- ___ Expl. PZN 2095476. Manz, **Herzrhythmusstörungen.** € 19,80 [D]

Alle Preise verstehen sich inkl. MwSt.

Sofortbestellung:

Telefon 0711 2582 341, Fax 0711 2582 390

Bestell Service: ...**0800 2990 000**

Ferngespräche zum Nulltarif mit Bandaufzeichnung.

E-Mail: service@hirzel.de

Internet: www.hirzel.de

Name/Vorname _____

Firma/Institution _____

Straße/Hausnummer _____

PLZ/Ort _____

E-Mail _____@_____

Kunden-Nummer _____

Datum/Unterschrift _____

Stand der Preise: 11-11-07 wal/ergo

Deutscher Apotheker Verlag

HIRZEL MEDIZINWISSEN

Postfach 10 10 61

70009 Stuttgart

Vertrauens-Garantie: Ich bin darüber informiert, dass ich diese Bestellung binnen zwei Wochen, ab Zugang der Ware, durch schriftliche Erklärung gegenüber dem Deutschen Apotheker Verlag, Birkenwaldstr. 44, 70191 Stuttgart, widerrufen kann. Zur Wahrung der Frist genügt die rechtzeitige Absendung des Widerrufs.

Datum/Unterschrift _____