



Beschwerden liegen können. Doch die wenigsten Ärzte können die Werte richtig interpretieren. Der Autor, funktioneller Mediziner, hat es sich zur Aufgabe gemacht, diesen Missstand zu beheben und nicht nur Ärzten, sondern auch Betroffenen das nötige Wissen zu vermitteln.

In seinem ersten Buch zeigt er, wie man Blutwerte analysiert und nutzt, um die eigene Gesundheit zu optimieren.

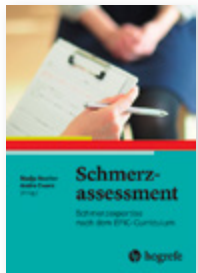
Er erklärt, wie Defizite an Omega-3, Eisen, Vitamin D, Folsäure, Magnesium und Co. entstehen, welche Folgen sie für den Körper haben und wie

man sie mit Nahrungsergänzungsmitteln und Lifestyleumstellungen ausgleicht. Individuelle Beispieltherapiepläne helfen bei spezifischen Beschwerdebildern oder gesundheitlichen Zielen – sei es, um mehr Energie zu gewinnen, das Gewicht zu reduzieren, einen regelmäßigen Zyklus zu erreichen oder die sportliche Leistung zu steigern. So kann jeder seine Gesundheit selbst in die Hand nehmen!

Herausgeber: Thiemo Osterhaus. Der Blutwerte-Code. Was dir Eisen, Omega-3, Vitamin D und Co. über deine Gesundheit verraten und wie du sie optimierst. 224 Seiten, Softcover, ISBN 978-3-7423-2400-9, 22 Euro. riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München.

Schmerzassessment

Schmerz ist ein multidimensionales Phänomen und betrifft Menschen aller Altersstufen und



Erkrankungen in jedem Stadium ihres Lebenslaufs. Neben den körperbezogenen Faktoren rücken zunehmend psycho-soziale Faktoren in den Fokus der Schmerzexpertinnen und -experten. Sie koordinieren den therapeutischen Prozess, beraten die Patientinnen und Patienten

und ihre Zu- und Angehörigen, fördern ihre Lebensqualität und gestalten maßgeblich ihre gesundheitliche Versorgung. In ihrer spezifischen Nähe zu Menschen mit Schmerz sind sie die professionellen Fachkräfte für Assessment, Diagnostik, Intervention und Evaluation in einem multiprofessionellen Kontext.

Die insgesamt vier Bände zum Thema orientieren sich am Curriculum der European Pain Federation (EFIC) und verknüpfen unter anderem mit Case Reports die interdisziplinären Perspektiven mit den praxisorientierten Erkenntnissen der Herausgeberinnen und Herausgeber und Autorinnen und Autoren aus den verschiedenen Feldern der Schmerztherapie.

Herausgeber: Nadja Nestler/Andre Ewers. Schmerzassessment. Schmerzexpertise nach dem EFIC-Curriculum Band 2. 1. Auflage 2023. 152 Seiten, Broschur, ISBN 978-3-456-86215-6, 36,95 Euro. Hogrefe Verlag GmbH & Co. KG, Göttingen.

Der Blutwerte-Code

Blutwerte verraten Essenzielles über den Zustand des Körpers – zum Beispiel, wo die Ursachen für Energielosigkeit, Konzentrationsschwierigkeiten, Probleme beim Abnehmen und viele weitere

Cartoon

