



BIT-Extra Herbst 2025

Gesundheit und Medizin Spezial

Liebe Leserinnen und Leser,

der Herbst steht vor der Tür und mit ihm die Erkältungszeit. Was ist da naheliegender, als sich mit dem Thema Gesundheit zu befassen? Aus diesem Grund haben wir in diesem BIT-Extra Titel rund um die Themen Gesundheit, Ernährung, Fitness und Medizin zusammengestellt. Erfahren Sie z.B. wie Sie Ihr Immunsystem stärken oder sich zu Hause fit halten können. Lassen Sie sich von den schmackhaften Rezepten der Ernährungs-Docs inspirieren und profitieren Sie ganz nebenbei von deren positiven Effekten auf die Gesundheit. Entdecken Sie alternative Behandlungsmethoden und natürliche Heilmittel. Und nachdem Lachen bekanntlich die beste Medizin ist, haben wir auch den einen oder anderen humorvollen Titel im Programm. Lassen Sie sich überraschen!

Viel Spaß beim Schmökern wünscht Ihnen
Ihr BIT Team

Die Sonderangebote sind gültig bis 30. September 2025.

Hirschhausen, Eckart von: Arzt - Deutsch/Deutsch - Arzt.

Dieses Wörterbuch dolmetscht nicht nur das Medizinerlatein, das uns bei Arztbesuchen oder in Kliniken entgegenschwallt, sondern verordnet auch das beste Heilmittel dagegen: Lachen! Mit der nötigen Prise Humor entschlüsselt der ehemalige Arzt und heutige Kabarettist Eckart von Hirschhausen das Fachchinesisch seiner Ex-Kollegen. Wirkt wie Aspirin, nur schneller. „Das witzigste Medizinbuch, was ich kenne“ (Harald Schmidt). Sprecher: Peter Unglert

Best.-Nr.: A03011-Y1 DAISY-Hörbuch 170 Min. 1 CD 15,00 €

Kabat-Zinn, Jon: Gesund durch Meditation. Das vollständige Grundlagenwerk

MBSR (mindfulness-based stress reduction) ist weltweit auf dem Vormarsch. In diesem Programm lernt man Schritt für Schritt, wie man durch bestimmte Meditationen, Atem- und Yogaübungen achtsam wird, sich entspannt und auf diese Weise Stress, Schmerzen und Beschwerden abbauen kann. Mittlerweile ist daraus eine Bewegung entstanden, die unsere Gesellschaft auf vielfältige Weise verändert. Sprecherin: Annaserena Bikafalvi Máthé

Best.-Nr.: A04991-Y1 DAISY-Hörbuch 1775 Min. 1 CD statt 59,00 €: 49,00 €

Seiwert, Lothar J.: Wenn du es eilig hast, gehe langsam. Mehr Zeit in einer beschleunigten Welt.

Sie fühlen sich gehetzt und haben das Gefühl, dass die Hektik Ihren Alltag beherrscht? Sie fragen sich, wie Sie diese permanente Beschleunigung mit Ihrem Bedürfnis nach Ruhe und Entspannung in Einklang bringen können? Lothar Seiwert zeigt Ihnen, warum Zeitoptimierung nicht mehr ausreicht: Das Zeitmanagement der Zukunft bedeutet ganzheitliches Selbstmanagement und aktive Lebensgestaltung. Sprecher: Peter Unglert

Best.-Nr.: A04409-Y1 DAISY-Hörbuch 289 Min. 1 CD 19,00 €

Fleck, Anne: Ran an das Fett. Heilen mit dem Gesundmacher Fett

Dr. Anne Fleck, Deutschlands renommierte Präventiv- und Ernährungsmedizinerin, läuft Sturm gegen veraltetes Wissen und liefert mit diesem Buch eine leidenschaftliche, wissenschaftlich fundierte Lösung, mit der Sie Ihre Gesundheit revolutionieren können. Denn Fett, clever eingesetzt, besitzt das geheime Potenzial, chronischen Krankheiten – u. a. Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Übergewicht, Depression, Alzheimer und Krebs – vorzubeugen, sie zu lindern und sogar zu heilen. Sprecher: Peter Unglert

Best.-Nr.: A08025-Y1 DAISY-Hörbuch 871 Min. 1 CD statt 39,00 €: 29,00 €

Fleck, Anne u. a.: Die Ernährungs-Docs - Unser Anti-Bauchfett-Programm. Gesund und fit mit einer schlanken Körpermitte

Mittlerweile ist erwiesen, dass das sogenannte viszerale Fett aus medizinischer Sicht hochgefährlich ist. Das Fett befeuert in der Körpermitte Entzündungen, die zur Entstehung von chronischen Krankheiten führen. Deshalb haben die Ernährungs-Docs eine Ernährungsstrategie entwickelt, mit der jeder den Fettdepots am Bauch zu Leibe rücken kann. Über 60 alltagstaugliche Rezepte zeigen, wie einfach und genussreich eine Anti-Bauchfett-Ernährung ist. Sprecherin: Margrit Stier

Best.-Nr.: A10232-Y1 DAISY-Hörbuch 362 Min. 1 CD 29,00 €

Fleck, Anne u. a.: Die Ernährungs-Docs - Zuckerfrei gesünder leben

Dass Gummibärchen und Co. uns nicht guttun, wissen wir alle – trotzdem konsumieren wir so viel Zucker wie nie! Das Problem: Wir merken es oft gar nicht, denn es ist gerade der versteckte Zucker, der uns die Energie raubt, uns dick und sogar krankmacht. Die TV-Ärzte erläutern, warum Zucker ein "heimlicher Killer" ist und wo er sich versteckt. Sie geben nützliche Tipps, wie wir unsere Ernährung umstellen müssen, um den antrainierten Heißhunger auf Süßes erfolgreich in den Griff zu bekommen. Sprecherin: Margrit Stier

Best.-Nr.: A08833-Y1 DAISY-Hörbuch 300 Min. 1 CD 19,00 €

Klasen, Jörn u. a.: Die Ernährungs-Docs - Unsere Anti-Krebs-Strategie. Was Ernährung bei der Prävention und Behandlung wirklich leisten kann

Ob vorbeugend, während oder nach der Therapie – je gesünder die Ernährung, desto besser sind die Aussichten auf ein gutes Leben nach oder mit der Krankheit. Die Ernährungs-Docs setzen mit ihrer bewährten Strategie „Essen als Medizin“ an diesem Punkt an, ohne falsche Heilsversprechen zu geben. Mit welchen Lebensmitteln kann man Krebs vorbeugen? Inwieweit helfen Fasten und Diäten? Neben vielen Tipps beinhaltet das Buch mehr als 70 alltagstaugliche Rezepte. Sprecherin: Margrit Stier

Best.-Nr.: A10729-Y1 DAISY-Hörbuch 519 Min. 1 CD 29,00 €

Riedl, Matthias: Der Ernährungs-Doc - Der Glukose-Masterplan. In 4 Wochen gesünder, fitter, schlanker

Hohe Zuckerwerte im Blut richten schon Schaden an, lange bevor Diabetes diagnostiziert wird: Sie attackieren Gefäße und Nerven, lassen uns früher altern, fördern Übergewicht sowie schwere Erkrankungen. Das Gefährliche dabei: Die meisten Betroffenen wissen (noch) nichts davon und setzen damit ihre Gesundheit aufs Spiel. Deutschlands führender Ernährungsmediziner und Diabetologe, Ernährungs-Doc Matthias Riedl, zeigt, wie jeder sein Glukose-Management in nur vier Wochen verbessern kann, um fitter, schlanker und gesünder zu werden. Sprecherin: Karin May

Best.-Nr.: A12052-Y1 DAISY-Hörbuch 244 Min. 1 CD 19,00 €

Fleck, Anne; Vössing, Su: Die 50 gesündesten 10-Minuten-Rezepte

So fix und lecker geht gesunde Ernährung! Die Gerichte in diesem Buch sind nicht nur besonders gut für die Gesundheit, sondern schmecken auch fantastisch. Dass alle Rezepte tatsächlich mit nur 10 Minuten Aufwand zuzubereiten sind, ist für viele Menschen, die sich im Alltag gern unkompliziert und gesund ernähren wollen, ein wahrer Segen. Sprecherin: Margrit Stier

Best.-Nr.: A06202-Y1 DAISY-Hörbuch 256 Min. 1 CD 19,00 €

Schinharl, Cornelia: Suppen, die glücklich machen

Suppen machen satt, wärmen wohlig von innen und tun auch der Seele gut. Aber Suppen können noch mehr: Die gute Hühnerbrühe macht gesund, ein kräftiger Kartoffeleintopf macht stark, leichte Gemüsesuppen machen schlank und den Liebsten kann man mit einer aphrodisierenden Chilisuppe verführen. Die besten Rezepte für Suppen, die wirklich glücklich machen! Sprecherin: Birgit Papperitz

Best.-Nr.: A06527-Y1 DAISY-Hörbuch 280 Min. 1 CD 19,00 €

Frank, Gunter: Gebrauchsanweisung für Ihren Arzt. Was Patienten wissen müssen

Behandeln Sie Ihren Arzt schon richtig? Dieses Buch macht Patienten stark. Jeden Tag werden unzählige falsche Diagnosen gestellt, werden Patienten übertherapiert oder ohne erwiesenen Nutzen behandelt. Das erschüttert das Vertrauen in die Medizin insgesamt. Aber was kann der Einzelne tun? Hier erfahren Sie es! Sprecher: Martin Mayrhofer

Best.-Nr.: A04668-Y1 DAISY-Hörbuch 500 Min. 1 CD statt 29,00 €: 19,00 €

Koch, Marianne: Unser erstaunliches Immunsystem. Wie es uns schützt, wie es uns heilt - und wie wir es jeden Tag stärken können

Millionen von Mikroorganismen besiedeln uns: Bakterien, Viren, Pilze, Parasiten. Die meisten sind harmlos, einige aber bösartige Erreger. Ohne ein funktionierendes Immunsystem könnten wir nicht überleben. Mit welchen Mechanismen es der Körper schafft, die Erreger abzuwehren, wie er Fehlsteuerungen im Inneren des Organismus korrigiert und vor allem: Was wir selbst jeden Tag für unsere Körperabwehr tun können, veranschaulicht die Ärztin und preisgekrönte Medizinpulzistin Marianne Koch. Sprecherin: Margrit Stier

Best.-Nr.: A09387-Y1 DAISY-Hörbuch 300 Min. 1 CD 19,00 €

Lohmann, Maria: Laborwerte verstehen. Blut-, Urin- und Stuhlanalysen - Normalwerte im Überblick - Fachbegriffe und wichtige Abkürzungen

Dieser Ratgeber hilft, das „Mediziner-Latein“ zu verstehen, selbst Einschätzungen zu treffen und seinen Körper besser kennenzulernen. Was verstehen wir unter einem Normalwert, welche Tests können bei welchen Beschwerden gemacht werden und was bedeuten die Ergebnisse? Eine wertvolle Hilfe bei Arztgesprächen und für Ihre Gesundheit! Sprecher: Peter Unglert

Best.-Nr.: A04476-Y1 DAISY-Hörbuch 255 Min. 1 CD 19,00 €

Nehls, Michael: Die Alzheimer-Lüge. Die Wahrheit über eine vermeidbare Krankheit

Ist Alzheimer tatsächlich eine unvermeidliche Alterserscheinung, wie es immer heißt? Nein, sagt der Mediziner und Molekulargenetiker Michael Nehls. Es handelt sich vielmehr um eine Mangelerkrankung. Anhand von neuesten Studien belegt er, die Ursache ist unser heutiger Lebensstil. Eine bahnbrechende Erkenntnis, fundiert, informativ und aufrüttelnd! Mit vielen konkreten Tipps und Ratschlägen. Sprecher: Michael Fleischmann

Best.-Nr.: A06214-Y1 DAISY-Hörbuch 831 Min. 1 CD statt 39,00 €: 29,00 €

Bopp, Annette; Breitzkreuz, Thomas: Bluthochdruck senken. Das 3-Typen-Konzept

Diesem Buch liegt das 3-Typen-Konzept zugrunde. Nach einem Selbsttest erfahren wir, wie das typgerechte Therapieprogramm mit einer gesunden Lebensweise aussieht, die Bewegung, Ernährung, Körper- und Seelenpflege berücksichtigt. Erfolgreiche Patientenbeispiele machen Mut, sein Leben aktiv zu verändern und so Bluthochdruck zu senken. Sprecher: Michael Fleischmann

Best.-Nr.: A04171-Y1 DAISY-Hörbuch 292 Min. 1 CD 19,00 €

Emmrich, Peter; Hartlieb, Benjamin: Die Schüßler-Salze. Praktische Anwendung einer modernen Mineralstoff-Therapie

Neben Homöopathie und Naturmedizin zählen Schüßler-Salze zu den bekanntesten alternativmedizinischen Mitteln und sind in vielen Hausapotheken vorhanden. Mit diesem modern konzipierten Leitfaden legen die Autoren ein praktisches Anwendungsbuch vor, das neben notwendigem Hintergrundwissen und Fallbeispielen alle wichtigen Erläuterungen zur Behandlung enthält. Eine umfassende und praxisorientierte Beschreibung aller Schüßler-Salze und ihrer Anwendungsbereiche sowohl für Anfänger wie auch für erfahrene Therapeut*innen sorgt für einen leichten und kompakten Einstieg in das Thema natürlicher Gesundheit und Prophylaxe. Sprecherin: Claudia Gollner

Best.-Nr.: A10220-Y1 DAISY-Hörbuch 260 Min. 1 CD 19,00 €

Fleck, Anne; Riedl, Matthias: Die Ernährungs-Docs - So stärken Sie Ihr Immunsystem. Die besten Strategien und Rezepte gegen Viren und Infekte

Die Corona-Krise hat unser Bewusstsein verändert. Plötzlich ist jeder in seiner Gesundheit bedroht und möchte etwas tun, dabei spielt das Immunsystem eine zentrale Rolle. Wie funktioniert unsere Abwehr und wie können wir sie mit der richtigen Ernährung effektiv unterstützen? Was sollten wir essen, damit wir nicht so schnell krank werden? Auf diese Fragen geben die Ernährungs-Docs in ihrem neuen Buch gewohnt kompetent und leicht verständlich Antwort. Sprecherin: Margrit Stier

Best.-Nr.: A09276-Y1 DAISY-Hörbuch 311 Min. 1 CD 19,00 €

Langbein, Kurt: Weissbuch Heilung. Wenn die moderne Medizin nichts mehr tun kann

Wie ist es möglich, dass unheilbar kranke Menschen wieder gesundwerden? Wie funktioniert Heilung und was trägt unsere Psyche dazu bei? Einfühlsam, aber wissenschaftlich fundiert sucht der Autor Antworten auf die Fragen, wie man seinen Körper dazu bringen kann, sich selbst zu heilen und welche Rolle Schulmediziner und Heiler dabei einnehmen.

Best.-Nr.: A04311-PK1 Kurzschrift 422 S. 2 Ordner statt 59,00 €: 49,00 €

Stiftung Warentest/Verbraucherzentrale NRW (Hg.): Kopfschmerzen und Migräne

Rund 50 Millionen Menschen in Deutschland leiden häufig an Kopfschmerzen. Viele von ihnen, auch Kinder, schlucken regelmäßig Schmerzmittel. Aber diese Medikamente können abhängig machen. Umso wichtiger ist es, die Grenzen der Selbsthilfe zu kennen. Dieser Ratgeber erläutert, welche unterschiedlichen Kopfschmerzformen es gibt, wie sie sich feststellen lassen und welche Behandlung möglich ist. Sprecherin: Renate Müller

Best.-Nr.: A00708-Y1 DAISY-Hörbuch 417 Min. 1 CD 29,00 €

Treben, Maria: Gesundheit aus der Apotheke Gottes

Der Klassiker von Maria Treben. Gegen jede Krankheit ist ein Kraut gewachsen! Wie Sie Heilkräuter richtig sammeln, aufbewahren und zubereiten. Mit vielen bewährten Ratschlägen für häufig auftretende Krankheiten: von Akne bis hin zu Schwindel.

Best.-Nr.: A00049-PK1 Kurzschrift 451 S. 3 Ordner statt 59,00 €: 49,00 €

Wabner, Dietrich: Die aromatische Haus-Apotheke

Einsatz von ätherischen Ölen zur Desinfektion, bei Wundheilung, Hautproblemen, Erkältungskrankheiten etc. Sprecherin: Christiane Fänder

Best.-Nr.: A03119-Y1 DAISY-Hörbuch 275 Min. 1 CD 19,00 €

Andrews, Elizabeth: Muskel Coaching. Angewandte Kinesiologie in Sport und Therapie

Dieses Buch gibt umfassend Auskunft über kinesiologische Tests und Balancen für alle wichtigen Muskeln. Es wendet sich in erster Linie an Trainer und Sportler, ist aber für alle von Interesse, die bessere körperliche Leistungen erzielen, möglichen Beschwerden vorbeugen oder sie schnell und gründlich auskurieren wollen. Die detaillierten Anleitungen, Fotos und Zeichnungen machen es zu einem Handbuch für alle, die therapeutische Arbeit an der Muskulatur leisten. Sprecher: Peter Unglert

Best.-Nr.: A03342-Y1 DAISY-Hörbuch 503 Min. 1 CD 29,00 €

Cantieni, Benita: Catpower. Das ultimative Körperbuch

Die perfekte Gebrauchsanweisung für Ihren Körper. Werden Sie Rückenschmerzen, Nackenverspannungen und Spannungskopfschmerzen los - ohne Medikamente, ohne Operation. Werden Sie kraftvoll und geschmeidig wie eine Katze - wecken Sie Ihre Catpower! Sprecherin: Anita Port

Best.-Nr.: A03149-Y1 DAISY-Hörbuch 461 Min. 1 CD statt 29,00 €: 19,00 €

Möllenhoff, Heinke: Muskelkräftigung für Senioren. ein Trainingsprogramm zum Erhalt und zur Verbesserung der Mobilität

Ein Trainingsprogramm zum Erhalt und zur Verbesserung der Mobilität. Ohne gezieltes Muskeltraining verliert der Mensch mit Beginn des 30. Lebensjahrs rund ein bis zwei Prozent seiner Muskelsubstanz – und das Jahr für Jahr. Dieser schleichende und auf den ersten Blick kaum erkennbare Prozess summiert sich über die Jahre zu einem enormen Substanzverlust, der auch aus gesundheitlicher Sicht problematisch werden kann. Sprecher: Werner Seufert

Best.-Nr.: A02814-Y1 DAISY-Hörbuch 209 Min. 1 CD 19,00 €

Röwekamp, Andrea: Theraband & Pezziball. Modernes Training für einen starken Rücken

Pezziball und Theraband sind ideale Übungsgeräte, um Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit optimal zu trainieren, die Wirbelsäule erfolgreich zu stabilisieren sowie abgeschwächte Muskulaturen gezielt aufzubauen. Übersichtlicher Theorieteil mit Informationen zur Anatomie der Wirbelsäule sowie zu Formen des Kraft- und Flexibilitätstrainings. Praktischer Teil mit einer großen Anzahl von Übungen zur Kräftigung und Dehnung aller Muskelpartien sowie zur Stabilisierung der Wirbelsäule. Sprecherin: Eva-Maria Schretzmeier

Best.-Nr.: A03218-Y1 DAISY-Hörbuch 238 Min. 1 CD 19,00 €

Schoefer-Happ, Liane U.: Besser hören und sehen mit Qigong. Akupressur - Selbstmassage - Traditionelle Medizin

Durch die tägliche Reizüberflutung sind bereits bei jungen Menschen Augen und Ohren derart geschädigt, dass sie auf Brillen und Hörgeräte angewiesen sind. Mit Hilfe dieses Ratgebers soll der Leser Störungen und deren Zusammenhänge erkennen und mit Qigong durch einfache Übungen, die jederzeit im Alltag durchgeführt werden können, seine Seh- und Hörkraft erhalten oder wieder verbessern. Sprecherin: Gabriele Kromer

Best.-Nr.: A00311-Y1 DAISY-Hörbuch 166 Min. 1 CD 15,00 €

Hirschi, Gertrud: Mudras. Yoga mit dem kleinen Finger

Mudras - scherzhaft auch als "Fingerkraftwerke" bezeichnet - können Sie im Sitzen, Liegen, Stehen und Gehen zu jeder Zeit und an jedem Ort praktizieren. Sie lernen, wie Sie die Übungen zur Vorbeugung und Unterstützung der Heilung verschiedenster Krankheiten und seelischer Probleme einsetzen können und vieles mehr. Sprecherin: Annaserena Bikafalvi Máthé

Best.-Nr.: A03755-Y1 DAISY-Hörbuch 360 Min. 1 CD statt 29,00 €: 19,00 €

Kast, Bas: Warum ich keinen Alkohol mehr trinke. Eine Entscheidungshilfe auf Basis neuester wissenschaftlicher Studien

Bestsellerautor Bas Kast zeigt, was wir gewinnen, wenn wir keinen Alkohol mehr trinken: Wer auf Wein und Bier verzichtet, lebt nicht nur fitter und gesünder, sondern verlangsamt auch den Alterungsprozess. Auf Basis neuester Forschungsergebnisse erklärt der preisgekrönte Wissenschaftsjournalist, wie Alkohol im Körper wirkt, warum auch geringe Mengen krank machen können und welche enormen Vorteile das Leben ohne Alkohol bietet. Sprecher: Peter Unglert

Best.-Nr.: A12271-Y1 DAISY-Hörbuch 112 Min. 1 CD 12,00 €

Trökes, Anna: Yoga für Rücken, Schulter und Nacken

Hier lernen Sie, wie Sie mit Übungen aus dem klassischen Yoga Ihre Rückenbeschwerden heilen bzw. lindern können. Auch die Selbstwahrnehmung wird trainiert als Grundlage für Haltungs- und Verhaltensänderungen im Alltag. Spezielle Übungsprogramme ermöglichen es Ihnen, gezielt auf Ihre individuellen Rückenbeschwerden einzuwirken. Sprecherin: Anna-serena Bikafalvi Máthé

Best.-Nr.: A04143-Y1 DAISY-Hörbuch 256 Min. 1 CD 19,00 €

Kontakt- und Bestelldaten

Tel.: 089 55988-136 (Herr Färber)

089 55988-144 (AB)

Fax: 089 55988-336

Mail: bit-bestellservice@bbsb.org

Internet: www.bit-zentrum.bbsb.org

Post: BBSB e. V. – BIT-Zentrum

Arnulfstr. 22

80335 München