

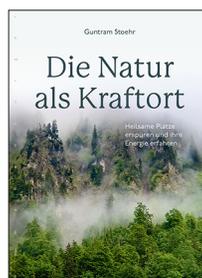


Die besten Hausmittel – Was wirklich hilft
Dr. med. Franziska Rubin

Hausmittel heilen und lindern zuverlässig vielfältige Beschwerden. Sie wirken sanft und ohne Nebenwirkungen. Oft sind sie seit Generationen erprobt und für die Anwendung in nahezu jedem Alter empfohlen. Das

ist nicht nur kostengünstig, sondern verkürzt den Verlauf von Krankheiten und hilft, Medikamente zu reduzieren. Die Autorin erklärt in diesem Standardwerk den Umgang und die Wirkung erprobter Hausmittel – leicht verständlich zur Selbstanwendung. Inhalieren von Kamille bei Erkältung, Wadenwickel bei Fieber und Eibischsirup bei Hustenreiz zählen zu den bekanntesten Hausmitteln.

464 Seiten, gebunden
ISBN-13: 978-3-95453-191-2, 29,95 Euro
Becker Joest Volk

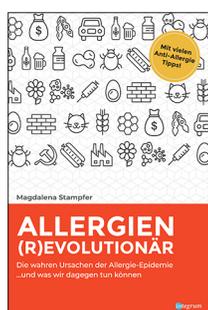


Die Natur als Kraftort
Guntram Stoehr

Warum fühlen wir uns am Meer oder an einem See mit Blick auf die Berge so wohl? An diesen „Übergängen“ treffen die Lebensströme der Landschaft zusammen. Guntram Stoehr führt seine Leserinnen und Leser an Orte, an denen die Naturenergie am stärksten ist. Er

porträtiert lebenskraftstarke Landschaften wie Waldrand, Seeufer, offene Täler oder Küsten und zeigt, welche Landschaftsbereiche besonders wohltuend sind. Mit diesem Wissen können gute Orte für das „Waldbaden“ gefunden werden, denn nicht jeder Platz in der Natur ist dafür geeignet. So kann man beim Kraftortbaden von den unsichtbaren Kräften der Erde und des Kosmos profitieren.

192 Seiten, gebunden
ISBN-13: 978-3-485-03004-5, 30,00 Euro
Nymphenburger

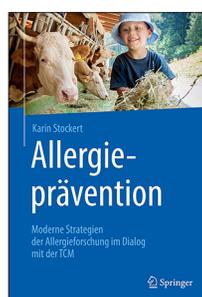


Allergien (R)evolutionär
Magdalena Stampfer

Das Buch behandelt Themen, die besonders für die Nahrungsmittel- und Pharmaindustrie äußerst unangenehm sind, für den Allergiker aber von größter Bedeutung. Die Rolle der modernen Ernährungsweise, der Einfluss von Toxinen und die heutige Impfpraxis werden genau unter die Lupe genommen. Nicht

nur aktuelle Studien, sondern auch historische Recherchen werfen ein neues Licht auf allergische Erkrankungen. So gab es zum Beispiel in der DDR weit weniger Allergiker als im Westen. Generell waren kommunistische Länder weitgehend von Allergien verschont – als dies entdeckt wurde, war es in der Wissenschaft eine Sensation.

373 Seiten (4. Auflage demnächst), kartoniert
ISBN-13: 978-3-96443-772-3, 18,90 Euro
integrum

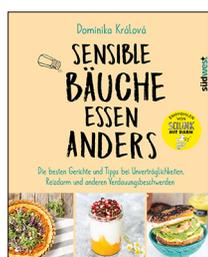


Allergieprävention
Karin Stockert

Dieses Buch präsentiert Strategien unter Berücksichtigung aktueller Mikrobiom-Forschung und der bisher noch wenig diskutierten Rolle der Lipidmediatoren. Diese beiden Wunderwerke der Evolution werden durch die weltweit reduzierte Biodiversität und veränderte Lebensbedingungen sowie durch

frühe und häufige Gabe von Antibiotika und nichtsteroidalen Antirheumatika (NSAR) gestört. Das Buch will zu vernetztem Denken motivieren, um jene Lücke bei der Behandlung des akuten Infekts zu schließen, für die die Allergieforschung so dringend eine wirksame Therapiemöglichkeit sucht.

395 Seiten, gebunden
ISBN-13: 978-3-662-58139-1, 79,99 Euro
Springer



Sensible Bäuche essen anders
Dominika Králová

Sind Sie einer der Menschen, bei denen es regelmäßig im Bauch rumort? Verdauungsbeschwerden, Unverträglichkeiten oder gar chronische Darmerkrankungen können auf Dauer belastend sein, deren Beschwerden sind aber in den allermeisten Fällen mit der

entsprechenden Ernährung in den Griff zu kriegen. Die Rezepte in diesem Buch bringen den Verdauungsapparat im Nu wieder auf Vordermann. Ob Zöliakie, Laktoseintoleranz, Glutenunverträglichkeit, Reizdarm oder andere „Bauchgeschichten“: Dank eines Leitsystems findet hier jeder die auf seine individuellen Bedürfnisse abgestimmten Ernährungstipps und Rezepte.

256 Seiten, gebunden
ISBN-13: 978-3-517-09805-0, 22,00 Euro
Südwest



Westliche Kräuter in der chinesischen Medizin
Birgit Bader, Ute Henrich

Dieses Heilpflanzenbuch bietet eine Möglichkeit, die Kräuterheilkunde mit westlichen Pflanzen in die tägliche Arbeit eines TCM-Therapeuten zu integrieren. Es beschreibt die Wirkung, Anwendung und Energetik von mehr als 100 westlichen Kräutern,

die das Qi, das Yang, das Yin und das Blut tonisieren. Dies bildet die Grundlage zur Behandlung von chinesischen Disharmoniemustern, die durch einen Mangel entstanden sind. Durch den strukturierten Aufbau kann der Basisleitfaden von Einsteigern als Lehrbuch und von bereits Praktizierenden als Nachschlagewerk genutzt werden.

624 Seiten, Hardcover
ISBN-13: 978-3-947566-67-9, 69,95 Euro
ML-Verlag