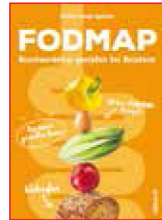
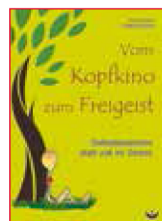


Für Sie  
gelesen & gehört

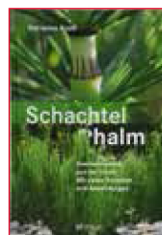
**FODMAP Beschwerdefrei genießen bei Reizdarm** Die Low-FODMAP-Diät eliminiert alle Kohlenhydrate, die beim Reizdarmsyndrom (RDS) eine Reaktion auslösen könnten. Aber auf alltägliche Dinge wie Zwiebeln, Knoblauch, Milch und Brot zu verzichten, kann Kochen zu einer Herausforderung machen. Die Autorin, selbst vom RDS betroffen, hat 80 Rezepte entwickelt, die extrem wenig FODMAP enthalten und der ganzen Familie schmecken. Mit dieser abwechslungsreichen, einfach zuzubereitenden und leckeren Diät können Sie Ihren Bauch besänftigen und Verdauungsstörungen deutlich lindern. **Cecilie Hauge Ågotnes, Südwest Verlag, 2018, ISBN 978-3-51709-741-1**



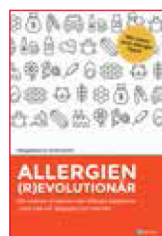
**Vom Kopfkino zum Freigeist Selbstbestimmt statt voll im Stress** Stress ist „in“ – doch die Hektik tut uns schon lange nicht mehr gut. Wir sind aufgefordert, unsere Stressmuster zu durchbrechen und Alternativen zu finden. Wer ständig unter Druck steht, kommt keinen Schritt weiter. Dieses Buch liefert praktische Werkzeuge und Ideen, wie Veränderung gelingen kann. Mit ihrer Hilfe lassen sich Stressauslöser rechtzeitig wahrnehmen, damit bewusste Entscheidungen möglich werden. So kann jeder seine Kraft für das einsetzen, was ihm wichtig ist. Denn man hat jeden Tag die Wahl, das Kopfkino auszuschalten und ein Freigeist zu sein. **Petra Pliester & Jürgen Bräscher, Zeitenwende Verlag, 2018, ISBN 978-3-94570-119-5**



**Lampenfieber ade! Coaching-CD für souveräne Moderationen, Präsentationen, Auftritte & Vorträge** An Lampenfieber leiden 4 von 5 Erwachsene. Die unkontrollierbare Aufregung macht vielen das Leben und Arbeiten enorm schwer. Doch es gibt Mittel, Wege und Tricks, Lampenfieber zu besiegen! Diese interaktive Coaching-CD beinhaltet Hintergrund-Informationen zum Phänomen sowie praxisbewährte Übungen, positive Affirmationsprogramme, die Entspannungsmethode des Autogenen Trainings in 2 Versionen, eine tiefgehende Hypnose und viele Tipps von Expertin Silva Schwabe. So können Betroffene ihr Lampenfieber schnell in den Griff bekommen oder sogar komplett eliminieren. **Silva Schwabe, hsm healthstyle.media GmbH, 2018, ISBN 978-3-94326-146-2**



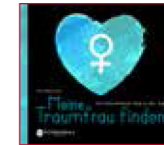
**Schachtelhalm Drachenmedizin aus der Urzeit** Schachtelhalme haben alle bisherigen Erdkatastrophen überlebt. Vielleicht geht deshalb eine beruhigende Kraft von ihnen aus. Die Pflanze enthält viel Kieselsäure, sie hilft bei Erkrankungen von Haut und Schleimhäuten, des Magen-Darm-Trakts, des Bewegungsapparats wie auch bei psychischen Beschwerden. Dieses Buch beschreibt die volksheilkundlichen und wissenschaftlich erforschten Wirkungen der einzelnen Arten. Aus allen lassen sich Rezepte und wohltuende Kosmetika herstellen. Hinzu kommen interessante Verwendungsmöglichkeiten in der Küche und im Haushalt. **Marianne Ruoff, AT Verlag, 2019, ISBN 978-3-03800-999-3**



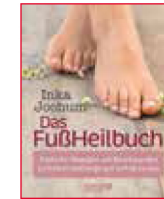
**Allergien (r)evolutionär Die wahren Ursachen der Allergie-Epidemie** Provokant, aber plausibel beantwortet das Buch die Frage nach den tatsächlichen Ursachen von Allergien. Vieles ist schon seit Jahrzehnten bekannt, wird aber gerne verschwiegen. Die Rolle der modernen Ernährung, der Einfluss von Toxinen und die heutige Impfpraxis werden untersucht. Nicht nur aktuelle Studien, auch historische Recherchen werfen ein neues Licht auf allergische Erkrankungen. Die Psychosomatik wird ebenso behandelt. Der Leser erfährt, welche naturheilkundlichen Behandlungsmethoden von Allergien es gibt. **Magdalena Stampfer, Integrum Verlag (Nova MD), 2019, ISBN 978-3-96443-772-3**



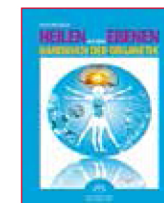
**Der Esel in tiergestützten Interventionen** Esel werden inzwischen vermehrt bei tiergestützten Aktivitäten eingesetzt. Das Buch vermittelt Basiswissen über Esel, warum sich welches Tier (Rasse, Größe, Alter, Geschlecht) für welche Zielgruppen besonders gut eignet, aber auch, welche Grenzen es gibt. Daneben werden Rechtsfragen geklärt. Schließlich veranschaulichen Fallbeispiele mit vielen Fotos die praktische Arbeit. Die Autorin gibt ihr Wissen aus jahrelanger Erfahrung weiter und lenkt den Blick auf die Talente der Esel, die den meisten Menschen in der tiergestützten Arbeit bisher vielleicht noch nicht bekannt waren. **Judith Schmidt, Ernst Reinhardt Verlag, 2019, ISBN 978-3-497-02843-6**



**Meine Traumfrau finden! Ein heilmeditativer Weg zu Mrs. Right** Diese CD richtet sich an alle Männer, die (noch) auf der Suche nach ihrer Traumfrau sind. Das ultimative Glück in der Liebe existiert tatsächlich, nur gefunden muss es werden. Das Unterbewusstsein mit seinen verankerten Denkprogrammen spielt hier eine große Rolle. Oftmals werden immer wieder die falschen Partner angezogen. Silvia Maria Engl ist Expertin für Liebe und Partnerschaftsglück. Sie schenkt den Herren der Schöpfung eine wohl durchdachte geführte Meditation, in der sämtliche Blockaden gelöst und die Traumfrau wie ein Magnet angezogen werden kann. Die Liebe lebt! **Silvia Maria Engl, ViaNaturale Verlag, 2019, ISBN 978-3-98179-788-6**



**Das FußHeilbuch Einfache Übungen, um Beschwerden zu lindern und lange gut zu Fuß zu sein** Füße sind die Basis, auf der wir im Leben stehen. Die Autorin vermittelt Grundlagen zu Muskeln, Sehnen und Gelenken. Zudem erklärt sie spezielle Massagetechniken und Übungen, um alle Bereiche des Fußes zu kräftigen und zu vitalisieren. Zentrale Aspekte sind auch die Entwicklung von Achtsamkeit und mehr Körperbewusstsein, denn Beschwerden sind sehr oft Ausdruck des gesamten Körpersystems. Ein Extra-Kapitel ist Problemen wie Hallux valgus, Fersensporn, Spreiz-, Senk- und Plattfuß gewidmet. Präzise Anleitungen und Fotos machen das Üben leicht und effektiv. **Inka Jochum, Knaur MensSana HC Verlag, 2019, ISBN 978-3-42665-840-6**



**Heilen auf allen Ebenen Handbuch der Organetik** Nur wenn Körper, Geist und Seele in Harmonie sind, kann der innere Arzt den Prozess der Selbstheilung aktivieren. Es genügt nicht, bei Krankheit nur den physisch-materiellen Körper zu „reparieren“. Die Organetik geht dabei den Weg der feinstofflichen Therapie, die berücksichtigt, dass jeder Mensch eine eigene energetische Signatur hat. Bei immer mehr Personen wird diese durch Belastungen, wie Elektrosmog oder Umweltgifte, gestört. Im Buch erfahren Sie, wie die Organetik mit präziser Diagnostik und gezielter Stimulation den gesunden Ausgangszustand erfolgreich wiederherstellen kann. **Rolf Hechler, AIG I.Hilbinger Verlag, 2019, ISBN 978-3-92711-035-9**