



Gesund durch Ayurveda

Die Basis des indischen Heilwissens für ein langes Leben
Dr. Vinod Verma

Dr. Vinod Verma erklärt einfache und effektive Möglichkeiten, die eigene Grundkonstitution (Prakriti) zu bestimmen. Richtige Atmung, ein gesunder Schlaf und eine gut funktionierende Verdauung sind im Ayurveda die Grundlagen von Gesundheit und Energie.

Die 50 Ayurveda-Rezepte im Buch werden allein mit heimischen Zutaten zubereitet und sind die perfekte Gesundheitsprävention.

208 Seiten, Klappenbroschur

ISBN-13: 978-3-426-65821-5, 18,99 Euro

Knaur MensSana



Wie neu geboren durch modernes Ayurveda

Zum Abnehmen und Entgiften
Kulreet Chaudhary, Eve Adamson

Ayurveda ist die älteste ganzheitliche Heilkunst der Welt, wird jedoch oft esoterisch verklärt. Einen ganz anderen Ansatz vertritt Dr. Kulreet Chaudhary: Sie verbindet die westliche Schulmedizin mit fernöstlicher

Heilkunde. Ihre Empfehlungen, die sie ihren Patienten mit auf den Weg gibt, haben aber noch einen angenehmen Nebeneffekt: Man verliert dadurch überflüssige Pfunde - und das ganz ohne Mühe.

394 Seiten, kartoniert

ISBN-13: 978-3-7423-0129-1, 16,99 Euro

riva



Richtig leben, länger leben

5 Dinge, die wir tun können, um gesund zu bleiben
Univ. Prof. Dr. Heinz Ludwig

Als international tätiger Onkologe behandelt Prof. Dr. Heinz Ludwig tausende Patienten und ist erfolgreich in der klinischen Krebsforschung tätig. Aber was können wir tun, um erst gar nicht krank zu werden? Um gesund zu bleiben? Die Antwort des profilierten Naturwissenschaftlers, der sich sein Leben lang mit den biologischen Grundlagen des Menschen befasst hat, überrascht.

Lieben, Lachen und nie mit dem Lernen aufhören, das ist neben ausreichender Bewegung und vernünftiger Ernährung die beste Gesundheitsvorsorge.

192 Seiten, gebunden

ISBN-13: 978-3-99001-228-4, 21,90 Euro

edition a



Das geheimnisvolle Leben der Pilze

Die faszinierenden Wunder einer verborgenen Welt
Robert Hofrichter

Sie sind weder Pflanze noch Tier und leben meist im Verborgenen. Und dennoch: Ohne Pilze würde es unsere Wälder, unser Klima und vielleicht das Leben selbst nicht geben. Sie sind die Herren einer Welt voller atemberaubender Superlative, verblüffender Fakten,

überraschender Partnerschaften und ungelöster Rätsel. Robert Hofrichter öffnet die Augen für das unsichtbare Öko-Universum, das sich unter unseren Füßen - und nicht nur dort - erstreckt. Robert Hofrichter ist Biologe und Buchautor, er hat an der Universität Salzburg geforscht und leitet regelmäßig Kurse und Exkursionen.

240 Seiten, gebunden

ISBN-13: 978-3-579-08676-7, 19,99 Euro

Gütersloher Verlagshaus



Die Spanische Grippe

Eine Geschichte der Pandemie von 1918
Harald Salfellner

Vor hundert Jahren, als der blutige Weltkrieg sich nach vier Jahren seinem Ende zuneigt, gewinnt eine todbringende Seuche an Fahrt - die sagenhafte Pandemie der Spanischen Grippe. Von Tag zu Tag wächst das Heer der Toten, Epidemiologen werden später von

weltweit 20 bis 50, manche gar von 100 Millionen Grippeopfern sprechen. Rechtzeitig zum 100. Gedenkjahr legt Medizinhistoriker Harald Salfellner einen bilderreichen Band vor, der die Seuche in ihren globalen Zusammenhängen veranschaulicht. Der Band ist eine faszinierende Zeitreise zu den verhängnisvollen Schauplätzen dieser größten Gesundheitskatastrophe der Menschheitsgeschichte.

168 Seiten, gebunden

ISBN-13: 978-3-89919-510-1, 24,30 Euro

Vitalis



Die Botschaften der Aura und des dynamischen Reflexzonen-Biofeedbacks

Grundlagen, Anwendung, Interpretation und Behandlungskonzepte
Martina Gruber

Basierend auf der traditionellen chinesischen und indischen Medizin wird in diesem Grundlagenwerk eine ganzheitliche Diagnoseform auf körperlicher und seelischer Ebene vorgestellt.

Die energetische Sprache zahlreicher Körperorgane wird über Biofeedbackmessungen an Handreflexzonen entschlüsselt und diese Botschaften liefern Informationen über die energetische Konstitution, Vitalität, Reaktionen auf Emotionen und Gedanken etc. Das Buch ist durch Bilder und Tabellen übersichtlich illustriert und liefert Beispiele aus der therapeutischen Praxis.

204 Seiten, gebunden

ISBN-13: 978-3-945695-41-8, 29,95 Euro

ML Verlag