



Schutz vor Krebs

Das Immunsystem stärken und gezielt vorbeugen
Dr. med. Michael Spitzbart

In uns allen schlummert Krebs. Wie alle lebenden Organismen produziert unser Körper täglich defekte Zellen, aus denen Tumore entstehen können. Doch unser Abwehrsystem spürt diese Zellen auf und hält sie in Schach. In westlichen Ländern stirbt jedoch jeder Vierte an Krebs. Das bedeutet, diese

Menschen hatten eine genetische Disposition, an Krebs zu erkranken und/oder ihre Immunabwehr konnte sie nicht schützen.

208 Seiten, Klappenbroschur
 ISBN-13: 978-3-95803-139-5, 18,90 Euro
 Scorpio



Kurkuma

Rundum gesund mit gold-gelben Wohlfühlrezepten
Christina Wiedemann

Ein Löffelchen Kurkumapulver – und schon verwandeln sich Currys und Reis, ja selbst Milch und Eis in eine gold-gelbe Herrlichkeit. Die inneren Werte der Kurkuma (im Deutschen auch Gelbwurz genannt) machen sie seit Jahrtausenden zu Asiens Geheimzutat in Küche und ayurvedischer Heilkunst. Wärmend, reinigend und belebend bringt der würzige Allrounder Immunsystem und Stoffwechsel auf Touren und stärkt die Organe. Für die gesunde Genussküche ist Kurkuma einfach die goldrichtige Wahl.

96 Seiten, Klappenbroschur
 ISBN -13: 978-3-8338-6149-9, 12,99 Euro
 Gräfe und Unzer



Samurai Shiatsu

Fit für die Schule – stark fürs Leben
*Karin Kalbantner-Wernicke,
 Thomas Wernicke*

Die dritte Auflage des Buches wurde auf der Basis der in den Schulen gewonnenen Erfahrungen gründlich überarbeitet und erweitert: So wurde die Geschichte um Kooko und Hanako und ihre Samurai-Behandlung er-

weitert um kurze Übungsprogramme zur Selbst- und Partnerbehandlung, die wach und fit machen, aber auch Ruhe und Gelassenheit fördern und der Entspannung dienen. Darüber hinaus gibt es Rechenaufgaben mit japanischen Zahlen und kleine Rätsel. Die Übungskarten gibt es nun auch in verschiedenen Sprachen.

40 Seiten, Klappenbroschur
 ISBN-13: 978-3-943324-50-1, 14,95 Euro
 Kiener



Duftmedizin für Kinder

Ätherische Öle und ihre therapeutische Anwendung bei Babys, Kindern und Jugendlichen
Maria L. Schasteen

Die Heilkraft der Aromatherapie bewährt sich auch im alltäglichen Gebrauch bei Kindern und Jugendlichen. Die ätherischen Pflanzendüfte wirken nicht nur angenehm und beruhigend auf Heranwachsende, sondern sie können, wissend eingesetzt, eine nachhaltig heilsame Kraft auf Körper und Seele ausüben. Die reinen ätherischen Öle stellen ein wunderbares Mittel dar, um innere Prozesse zu verstehen und auf der äußeren Ebene eine nachhaltige Stabilität zu erlangen.

224 Seiten, kartoniert
 ISBN-13: 978-3-86191-085-5, 19,95 Euro
 Crotona



Gut leben ohne Gluten

bei Zöliakie, Sprue, Getreideallergie
Nora Kircher

Gluten ist in allen europäischen Getreidesorten, auch im Dinkel, enthalten und kann auch als Zusatz in zahlreichen Lebensmitteln vorkommen. Mit ihrer positiven Art macht die Autorin Menschen mit Glutenunverträglichkeit Mut, ein normales Leben zu führen, ohne das Gefühl von Verzicht und

Verbot zu haben. Medizinische Grundlagen und ernährungsphysiologische Abläufe werden verständlich erläutert, die zahlreichen Rezepte und hilfreichen Adressen ergänzen diesen nützlichen Ratgeber, der seit 2008 bereits vielen Leserinnen und Lesern gute Dienste geleistet hat und nun in der aktualisierten Neuausgabe vorliegt.

186 Seiten, kartoniert
 ISBN-13: 978-3-7750-0720-7, 14,95 Euro
 Hädecke



Körperliche Aktivität und Gesundheit im Kindes- und Jugendalter

Susi Kriemler, Wolfgang Lawrenz, Peter H. Schober, Thomas E. Dorner, Christine Graf, Sylvia Titze, Günther Samitz

Die Veränderung der Lebens- und Bewegungswelt von Kindern und Jugendlichen hat zu einer deutlichen Abnahme der täglichen Gesamtbewegungszeit und körperlichen Fitness sowie zu einer Zunahme der

täglichen Sitzzeit, vor allem durch Nutzung audiovisueller Medien, geführt. Das Buch vergleicht das aktuelle Bewegungsverhalten von Kindern und Jugendlichen mit Mindestempfehlungen für körperliche Aktivität; für die motorische Beurteilung in der Praxis werden einfache und praktikable Screeningtests vorgestellt.

168 Seiten, gebunden
 ISBN-13: 978-3-88616-147-8, 28 Euro
 ML-Verlag