

Das Gesundheitsmagazin der Echo Medien



Foto: Eric Hood/Fotolia

Winterzeit-
auf ausreichend
Bewegung
und angepasste
Ernährung
achten



In diesen Apotheken liegt Ihr Magazin aus

Seite 47



■ Seite 12-13
Deutsches Schmerzzentrum
Darmstadt



■ Seite 19
Die Wirbelsäule schützen
und unterstützen

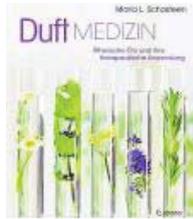
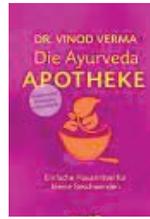


■ Seite 31
Beratung durch
geschulte Mitarbeiter

ANZEIGENSONDERVERÖFFENTLICHUNG



BUCHtipps

**Die Zucker-Lüge****Duftmedizin****Die Ayurveda Apotheke****Süß & gesund
- Weihnachten****Gesund mit Reis**

Ohne Zucker kein Leben. Zucker ist der wichtigste Energielieferant für den Körper. Das Gehirn braucht besonders viel davon. Unablässig werden jedoch alarmierende Studien über vermeintliche Gefahren von Lebensmitteln verbreitet: Mal macht Weizen dumm, mal ist Zucker tödlich. Doch wer entscheidet, was gutes und was schlechtes Essen ist? Ein Kartell von Meinungsmachern versichert uns erst und hat dann sofort scheinbare Lösungen zur Hand. Gegen diese Profiteure der Angst setzen die Autoren gesunden Menschenverstand und faktenreiche Hintergrundrecherchen. Die Strategien der Angstmacher werden entlarvt und die Sicherheit der Verbraucher im Umgang mit Essen zurückgewonnen.

D. Brendel und S.-D. Müller, Ludwig Verlag, 2016, 256 Seiten, € 16,99, ISBN: 978-3-453-28075-5

Pflanzendüfte sind nicht nur angenehm und anregend. Sie haben auch eine heilsame Wirkung. Dieses Buch entwickelt die uralte Aromatherapie weiter zu einem neuen Ansatz des energetischen Heilens. Pflanzendüfte wirken nicht nur angenehm oder beruhigend und verbessern die Raumatmosphäre, sondern sie können sogar nachhaltig heilen. Aufbauend auf einer jahrzehntelangen Erfahrung als Aromatherapeutin, weist die Autorin den Weg in einen neuen Heilungskosmos, der bisher ungekannte Möglichkeiten für eine alternative Energiemedizin aufzeigt. Die „Duft-Medizin“ öffnet ein Tor in seelische Innenwelten, in denen auf eine wunderbare, bisher noch nicht erschlossene Weise Heilung erfolgen kann.

M. L. Schasteen, Crotona Verlag, 2016, 192 Seiten, € 19,95, ISBN: 978-3-86191-074-9

Gemäß der alten vedischen Tradition ist es die Aufgabe des Menschen, Verantwortung für sich und seine Gesundheit zu übernehmen. Die Autorin stellt über 100 einfache Hausmittel und pflanzliche Antibiotika vor, mit denen man gängige Alltagsbeschwerden auf natürliche Weise heilen kann – denn für die meisten harmlosen Erkrankungen benötigt es nur einen gut ausgestatteten Küchenschrank. Das Buch gibt Empfehlungen für Müdigkeit, Schlafprobleme, Probleme mit dem Verdauungstrakt oder den Atemwegen, Entgiftung des Körpers, Schmerzlinderung, Probleme mit dem Mund- und Rachenraum sowie mit Kopfhaut und Haaren. Ein großer Teil widmet sich auch der Gesundheit von Babys und Kindern.

V. Verma, Knauer MensSana, 2016, 192 Seiten, € 16,99, ISBN: 978-3-426-65798-0

Wenn Weihnachten einen Geschmack hätte, dann wäre er süß: Zimtsterne, Lebkuchen, Makronen, Schokoladennikolaus und natürlich Plätzchen. Einfach macht es uns die Advents- und Weihnachtszeit mit der gesunden Ernährung nicht. Wer an Weihnachten auf Süßes nicht verzichten möchte, aber trotzdem gesund essen will, liegt mit dem Buch richtig. 35 köstliche Rezepte für Plätzchen und Pralinen – ohne Weizenmehl, weißen Zucker, Ei und Laktose. Die Autorin und Erfinderin von wellcuisine präsentiert nicht nur ein Weihnachtsbackbuch. Sie beschreibt auch die Heilwirkung von Gewürzen und gibt Tipps, wie die Süßigkeiten helfen, gesund über die Feiertage zu kommen. Genuss ohne Reue!

S. Reeb, Knauer Balance, 2016, 96 Seiten, € 9,99, ISBN: 978-3-426-67532-8

Ob als Paella, Risotto oder Sushi – mehr als die Hälfte der Weltbevölkerung hat vornehmlich oder zumindest regelmäßig Reis auf dem Speiseplan. Das Buch stellt seine Sortenvielfalt und den Reichtum an kulinarischen Möglichkeiten vor. Auch die Gesundheitsaspekte dieses kleinen Kornes sprechen für sich. Reis hat wenig Fett und kein Cholesterin – beste Voraussetzungen für eine gesundheitsfördernde Ernährung. Zudem hat Reis keine Allergene und ist daher vielseitig einsetzbar. Reisseife, Reismehl und Reiswasser bieten im naturkosmetischen Bereich zahlreiche Anwendungsmöglichkeiten, ob bei brüchigen Haaren oder unreiner Haut. Viele schmackhafte Rezepte runden diesen Ratgeber ab.

M. Rubach, LangenMüller Herbig nymphenburger, 2016, 144 Seiten, € 10,-, ISBN 978-3-7766-2795-4

**Gestern hast du
„morgen“ gesagt**

Ab sofort gibt es keine Ausreden mehr, Ziele aufzuschieben. Mit einer einzigartigen Mischung aus „Nicht morgen. Nein, heute und jetzt. Athletischer und muskulöser Körperbau gewünscht? Gut, du hast ein Ziel. Dann nimm dein Herz in beide Hände und leg los. Ab sofort gibt es keine Ausreden mehr, die eigenen Ziele aufzuschieben. Mit einer Mischung aus hocheffektivem Training mit dem eigenen Körpergewicht sowie gesunder, perfekt abgestimmter Ernährung schaffst du dir eine Basis für deinen Erfolg. Dauerhaft. Unabhängig vom Fitness-Level kannst du jederzeit einsteigen. Überall. Jederzeit. Ohne Geräte und Hanteln. Aber mit viel Energie, Spaß, Leidenschaft und Motivation.“

M. Gleich, Becker Joest Volk Verlag, 2016, 264 Seiten, € 24,-, ISBN 978-3-95453-108-0

**Kleine Rückenschule**

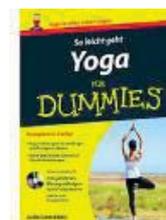
Rücken- und Nackenschmerzen sind das Volksleiden Nummer eins. Oft sind weder die Bandscheiben noch das Skelett die Ursache für die Beschwerden, sondern verkürzte und zu schwache Haltermuskeln. Und diese resultieren meist aus mangelnder Bewegung und anhaltenden Fehlhaltungen, etwa vor dem Computer. Der illustrierte Ratgeber enthält eine Vielzahl effektiver Übungen, um Rücken und Nacken wieder in Bestform zu bringen. Die Übungsprogramme sorgen bei regelmäßiger Anwendung für stärkere, flexiblere, weniger angespannte Muskeln und eine bessere Haltung. Sie eignen sich ebenso zur Vorbeugung wie zur Linderung bestehender Rückenprobleme.

H. Höfler, Mankau Verlag, 2016, 126 Seiten, € 7,99, ISBN-978-3-86374-329-1

**Krankheit als heilende Kraft**

Krankheiten treten auf, wenn unser inneres Gleichgewicht neue Balance braucht. Denn unser Körper ist der Spiegel unserer Gedanken. Er schickt uns ständig Signale in Form von Krankheitssymptomen – auf die wir im Regelfall nicht hören. Richtig verstanden bieten sie jedoch eine Chance zur Veränderung und Selbstheilung. Der Autor ist Begründer der Epi-Medizin (von griech. »epi«, über die Medizin hinausgehend) und zeigt, wie wir die Botschaften von Krankheiten entschlüsseln können. Sein Buch enthält viele praktische Beispiele, wie wir den Körper dabei unterstützen können, nötige Veränderungsprozesse zu aktivieren, um wieder in Harmonie mit unserem Körper zu gelangen.

F. Oliviero, Scorpio Verlag, 2016, 272 Seiten, € 19,99, ISBN 978-3-95803-069-5

**So leicht geht Yoga
für Dummies**

Sie möchten endlich ein bisschen Zeit für sich, um den Alltagsstress für einen kurzen Moment zu vergessen? Dabei möchten Sie auch noch etwas für Ihre Fitness tun? Dann ist Yoga genau das richtige für Sie. „So leicht geht Yoga für Dummies“ begleitet Sie mit zahlreichen anschaulichen Fotos von den ersten Stellungen bis hin zu ganzen Übungsfolgen. Auf der beiliegenden CD können Sie die Übungsfolgen mithören, sodass Sie sich vollständig auf sich und Ihren Körper konzentrieren können. Außerdem erfahren Sie, wie Sie Yoga in der Schwangerschaft, mit Rückenproblemen und im Alter ausüben. Mit diesem Buch werden Sie bald zu einem richtigen Yogi.

J. Lemétais, Wiley-VCH, 2016, 125 Seiten, € 14,99, ISBN: 978-3-527-71286-1

Buchverlosungen

Mit etwas Glück sind Sie bei den Gewinnern!

GesundLebenHeute verlost jeweils 5 Exemplare folgender Bücher:

Duftmedizin
– Stichwort
„Duftmedizin“

Yoga für Dummies
– Stichwort „Yoga“

Schicken Sie einfach eine ausreichend frankierte Postkarte mit dem entsprechenden Stichwort an:

Dr. Albert Sachs
Neckarstraße 25
64390 Erzhäusern

Einsendeschluss ist der 15. Dezember 2016.

Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.