

# inspirierend & gesund



Ulrike Wischer  
„Zusammen leben frei von Angst“  
Scorpio-Verlag  
ISBN-13: 978-3958030183  
Preis: 9,99 €, gebunden

I AM YOU & YOU ARE ME...  
Ist erst eine Einsicht, dann ein Bekenntnis und vielleicht ein

Weg. "Zusammenleben frei von Angst" ist eine Vision. Eine Vision, die Wirklichkeit werden wird, da immer mehr Menschen nicht mehr zusehen wollen, dass Ängste ein friedliches Miteinander in unseren persönlichen Beziehungen und in der Welt verhindern. Terror ist ein Ausdruck dieser Angst. Ulrike Wischers Buch ist ein Plädoyer für unsere Menschlichkeit. Es hat eine eigene Kraft, die aufrüttelt. Wer es liest, sucht nicht mehr im Außen: Denn Frieden ist in uns selbst, in jedem von uns ohne Ausnahme. Inspiration mit Kultcharakter.

*Ein kleines Werk, das hoffentlich nicht nur in der (mehr oder weniger) besinnlichen Zeit des Jahres unser Herz erreicht. Die Auflösung von Ängsten als Möglichkeit für ein freies, friedliches Miteinander und Sein. Das tut gut, ein kleiner Seelenschmeichler.*

Brigitte Hamann  
„Magnesiumöl“  
Kopp Verlag  
ISBN-13: 978-3864452345  
Preis: 12,95 €, Softcover

Magnesium kann Ihr Leben verändern! Denn das Schlüsselmineral ist an fast allen Vorgängen im Körper beteiligt. Ob Sie mehr Kraft, Energie, Vitalität oder gute Laune haben wollen, ob Sie an bestimmten Symptomen oder Erkrankungen leiden oder sich verjüngen und pflegen möchten - Magnesium wird Sie effektiv unterstützen. Beschwerden werden zumindest gelindert, oft geheilt.

*Dieses Buch bietet einen schönen Überblick über Auswirkungen von Mangelercheinungen, Aufnahmemöglichkeiten und Funktionen von Magnesium. Es ist verständlich geschrieben und man erfährt von den Vorzügen einer transdermalen Anwendung (über die Haut), sei es als Spray, Fußbad oder Vollbad. Sehr interessant!*



Dr. Barbara Hendel  
„Das Magnesium Buch“  
VAK-Verlag  
ISBN-13: 978-3867311533  
Preis: 19,99 €, broschiert

...Unsere Lebensmittel enthalten immer weniger Magnesium – unser Körper benötigt jedoch immer mehr davon. Magnesiummangel ist die Folge und eine Vielzahl von Beschwerden kann darauf zurückgeführt werden. Dr. med. Barbara Hendel praktizierte mehr als 30 Jahre lang mit natürlichen Heilmethoden. Die erfahrene Ärztin beschreibt hier ... • die lebenswichtige Bedeutung von Magnesium im menschlichen Körper • unseren durch die Nah-

rung nicht zu deckenden Bedarf an Magnesium • die Symptome bei Magnesiummangel • die vielfältigen Möglichkeiten der zusätzlichen Magnesiumaufnahme (durch Einnahme, Injektion oder über die Haut) • den therapeutischen Einsatz von Magnesium bei den verschiedensten Krankheitsbildern....Das Buch informiert umfassend wie kein zweites über diesen essenziellen „Baustein des Lebens“....

*Dieses Buch ist sowohl für medizinisch interessierte als auch für Laien empfehlenswert, da verständlich erklärt. Bei mir hat es einen „Aha“-Effekt ausgelöst, und ich habe einige Tipps in unseren Alltag integriert, mit sehr gutem Gefühl. Klasse!*