

You can download a PDF version of our entire catalog!

(180)

- Aromakunde (1)
 - Ernährung (141)
 - Ernährungstheorien (26)
 - Analytisch (15)
 - Ganzheitlich (11)
 - Kochen & Backen (21)
 - Kochen & Backen sonstige (11)
 - Kochen vollwertig & vegetarisch (9)
 - Spezielle Ernährungsthemen (94)
 - Ayurveda (5)
 - Diäten & Abnehmen (19)
 - Fasten & Entgiften (20)
 - Fünf-Elemente-Ernährung (8)
 - Kinderernährung (4)
 - Nahrungsergänzung (2)
 - Rohkost (15)
 - Säure-Basen-Gleichgewicht (12)
 - Schadstoffe in Nahrungsmitteln (1)
 - Süßmittel (3)
 - Vegane Ernährung (2)
 - Esoterik (1)
 - Esoterisches Wissen (1)
 - Karma & Reinkarnation (1)
 - Gesundheit und Wellness (11)
 - Schmerztherapie (11)
 - Haus & Garten (26)
 - Feng-Shui (26)
- (95)
- (20)
 - (1)
 - (5)
 - (5)

|___ (10)

|___ (11)

|___ (2)

|___ (8)

|___ Make Money (37)

|___ Top (1)

Gift Voucher (2)

Aromakunde

- Das große Lexikon der Heilsteine, Düfte und Kräuter
Art-Nr.: 16675-9
<i>Methusalem Verlag</i>
Das große Lexikon der Heilsteine, Düfte und Kräuter 367 Seiten, Erscheinungsjahr: 1994 ISBN-13: 9783981149203 Alle erhältlichen Heilsteine auf einen Blick Das Große Lexikon der Heilsteine, Düfte & Kräuter ist nicht das Werk eines Autors sondern eine gemeinschaftliche Errungenschaft vieler Autoren und erfahrener Menschen weltweit, die sich über Jahrzehnte um die Erkenntnisse heilender Steine bemüht haben. Hierfür waren Eigenerfahrungen genauso wichtig wie die Erfahrungen zufriedener Menschen, die Ihre Gesundheit und Ihr seelisches Wohl mit heilenden Steinen verbessern konnten. Hinzu kommen die Lebenserfahrungen vieler Generationen und Traditionen wie z.B. aus dem Indianischen, dem Ayurvedischen oder aus der traditionellen chinesischen Medizin, die sich zum einen auf Überlieferungen berufen und zum anderen auf den Erkenntnissen täglicher neuer Erfahrungen aufbauen. Das große Lexikon der Heilsteine, Düfte & Kräuter spiegelt demnach keine vorangegangene Literatur wieder, worauf in einem Quellenverzeichnis hingewiesen werden könnte, sondern auf Menschen, deren Bemühungen um die Kräfte der heilenden Steine die eigentlichen Quellen sind.
22.19 EUR

Ernährungstheorien -/- Analytisch

Boutenko, Victoria - Green for Life
Art-Nr.: 48431-9
Nietsch Verlag
<p>Victoria Boutenko Green for Life</p> <p>Smoothies sind Trend! Grüne Smoothies sind allerdings absolut revolutionär - das fehlende Bindeglied in einer gesunden Ernährung</p> <p>Green for Life“ ist ein Bericht von Victoria Boutenko über ihre Recherchen zu einer Gruppe von Lebensmitteln, deren Bedeutung bislang dramatisch unterschätzt wurde, obwohl sie den Nährstoffbedarf des Menschen optimal abzudecken vermag: grünes Blattgemüse. Gleichzeitig fand die Autorin heraus, dass wir Menschen heute zu wenig Gebisskraft und Magensäure haben, um die in ihm enthaltene Fülle an Vitalstoffen verwerten zu können. Und so kam Victoria auf die Idee, grünes Blattgemüse mit dem Mixer zu Smoothies zu verarbeiten und durch die Zugabe von Früchten zu verfeinern: Die nährstoff-reichen und wohlschmeckenden grünen Smoothies waren erfunden!</p> <p>In „Green for Life“ findet man</p> <ul style="list-style-type: none"> # wissenschaftlich fundierte Informationen über die Ernährungsgewohnheiten unserer nahen Verwandten, der Schimpansen, die sich fast zur Hälfte von Grünem ernähren; # die Ergebnisse von Victorias Nachforschungen über die Inhaltsstoffe des grünen Blattgemüses; # ihre persönlichen Erfahrungen und ihre eigene Studie über dessen erstaunliche gesundheitsfördernde und sogar heilende Wirkungen; # Erfahrungs- und Heilungsberichte von vielen Menschen, in deren Leben grüne Smoothies Einzug gehalten haben, # und Rezepte für leckere süße und herzhaft Smoothies mit grünem Blattgemüse. <p>Victoria Boutenko</p> <p>In den USA ist die Familie Boutenko bekannt als „Raw Family“, denn die Boutenkos ernähren sich seit 1994 ausschließlich von Rohkost. Sie hatten alle – das heißt Victoria, ihr Mann Igor, ihre Tochter Valya und ihr Sohn Sergei – ernst zu nehmende Erkrankungen, die sich mithilfe ihrer Ernährungsumstellung wesentlich besserten und sogar vollständig heilten. Ihre erstaunlichen Erfahrungen und ihr Wissen geben sie durch ihre Bücher, DVDs, in Vorträgen und über ihre Homepage www.rawfamily.com weiter. Victoria Boutenko initiierte inzwischen von Wissenschaftlern betreute Studien zum Thema „Ernährung“.</p>
18.80 EUR

Brucker, Max Otto - Unsere Nahrung - unser Schicksal (Bd. 1)
Art-Nr.: 10105-6
<i>EMU Verlag</i>
<p>Band 01 - Unsere Nahrung - unser Schicksal Gebunden • 464 Seiten</p> <p>Dr. M. O. Bruker</p> <p>Dr. med M. O. Bruker (1909-2001), erfolgreicher Arzt für innere Medizin, Ernährungspionier und langjähriger Leiter biologischer Krankenhäuser, gründete die Gesellschaft für Gesundheitsberatung GGB e.V. und das Gesundheitszentrum Dr.-Max-Otto-Bruker-Haus in Lahnstein. Er gilt als der Wegbereiter einer ursächlichen Heilbehandlung von Krankheiten anstelle der üblichen symptomatischen Linderungsbehandlung. Seine Buchreihe "Aus der Sprechstunde" verkaufte sich bis heute über 3 Millionen Mal.</p> <p>Die medizinische Forschung schreitet immer weiter voran, doch die Menschen werden immer kränker. Warum? Achtzig Prozent aller Krankheiten, so Dr. M. O. Bruker, sind vermeidbare, ernährungsbedingte Zivilisationskrankheiten.</p> <p>Das vorliegende Buch ist der Klassiker der Vollwerternährung. Hier erfahren Sie, warum wir in unserer Wohlstandsgesellschaft – trotz allem Überfluss – mangelernährt sind, und mit welcher Ernährung sich verschiedenste Krankheiten, vom Gebissverfall über Rheuma, Nieren- und Gallensteine, Hauterkrankungen und Infektanfälligkeit bis hin zum Herzinfarkt vermeiden lassen.</p>
19.46 EUR

Budwig, Johanna - Öl-Eiweiß-Kost
Art-Nr.: 41012-8
<i>Sensei Verlag</i>
<p>Budwig, Johanna &Ouml;l-Eiwei&szlig;-Kost</p> <p>180 Seiten, Erscheinungsjahr: 2000 ISBN-13: 9783932576645</p> <p>Dieses au&szlig;ergew&ouml;hnliche Buch, welches inzwischen mehr als 380.000 Mal verkauft wurde, steht nicht nur bei k&ouml;rperlichen und geistigen Hochleistungssportlern im Regal, sondern vor allem bei Menschen, die durch diese Kost geheilt wurden. Seit &uuml;ber 40 Jahren behandelt die Wissenschaftlerin erfolgreich schwer kranke Menschen. In diesem (Koch) Buch erkl&auml;rt sie ausf&uuml;hrlich, wie man durch nat&uuml;rliche Kost gesund wird und bleibt. Lassen Sie sich von dieser brillanten Forscherin zum Nachdenken anregen und lernen Sie eine Ern&auml;hrung kennen, welche Ihnen die Energie liefert, die Sie ben&ouml;tigen. Die &Ouml;l-Eiwei&szlig; Kost ist keine Theorie wie viele andere Di&auml;ten, sondern eine Ern&auml;hrungstherapie, die auf den wissenschaftlichen Grundlagen der Quantenphysik aufgebaut ist und der viele Menschen ihr Leben zu verdanken haben.</p> <p>&Uuml;ber 160 Rezepte zum Fr&uuml;hst&uuml;ck, Mittagessen und Abendessen plus Essenspl&auml;ne f&uuml;r Kranke und Gesunde.</p>
17.02 EUR

Diamond, Harvey und Marilyn - Fit fürs Leben - Fit for Life 1
Art-Nr.: 12559-7
<i>Goldmann Taschenbuch Verlag</i>
10.01 EUR

Fritzsche, Doris - GU-Kompass Nahrungsmittel-Intoleranzen
Art-Nr.: 48313-7
<i>Gr&auml;fe und Unzer Verlag</i>
Nahrungsmittel-Intoleranzen 96 Seiten Format 15,4 x 9,0 cm Softcover
Wenn das Essen Bauchweh macht: Laktose, Fruktose, Histamin und einige Stoffe mehr erstmals alle in einem Kompass. Gehören Sie zu den Menschen, bei denen diese Substanzen Beschwerden wie krampfartige Schmerzen im Magen-Darm-Bereich, Durchfälle, Hautprobleme etc. auslösen? Mit dem Kompass Nahrungsmittelintoleranzen erhalten Sie einen kompakten Überblick zu Laktose- und Histamin-Intoleranz, Fruktose-Malabsorption sowie einigen weiteren weniger häufigen Intoleranzen. Praktische Tipps für den Alltag mit den verschiedenen Intoleranzen schließen die jeweiligen Kapitel ab. Übersichtstabellen helfen Ihnen bei der Lebensmittelauswahl, wenn es darum geht, die individuell verträgliche Grenze zu finden. Besonders hilfreich: Basisplan mit allergenarmen Lebensmitteln bei Verdacht auf mehrere Unverträglichkeiten.
7.77 EUR

Gutjahr, Ilse - Das große Dr. M. O. Bruker Ernährungsbuch
Art-Nr.: 19212-4
<i>EMU Verlag</i>
Das große Dr. M. O. Bruker Ernährungsbuch Gebunden • 256 Seiten Ilse Gutjahr Die wichtigsten Fragen und Antworten rund um die Vollwertkost bietet dieses Buch. Dr. Bruker begleitet den Leser mit ärztlichem Rat aus ganzheitlicher Sicht. Gesundheitstips und über 100 Rezepte mit bestechend schönen Farbfotos runden das lang erwartete Standardwerk ab.
23.36 EUR

Klein, Thomas - Volkskrankheit Vitamin-B12-Mangel
Art-Nr.: 47344-5
<i>Hygeia Verlag</i>
<p>THOMAS KLEIN</p> <p>Volkskrankheit</p> <p>Vitamin-B12-Mangel</p> <p>Taschenbuch, 132 Seiten, ISBN 978-3-939865-04-9</p> <p>Falsche Theorien und wirkliche Ursachen</p> <p>Ein Wegweiser zu Selbsthilfe, Heilung und Vorsorge</p> <p>Der weitverbreitete Vitamin-B12-Mangel wird nur selten erkannt.</p> <p>Die Beschwerden und Krankheiten können vielfältig und schwerwiegend sein, unter anderem Antriebsschwäche, Apathie und Lustlosigkeit, Anämie, Depressionen, frühzeitiges Ergrauen der Haare, beschleunigte Alterung, allgemeiner gesundheitlicher Verfall, Depressionen, psychische Störungen, Vergesslichkeit, Abnahme des geistigen und körperlichen Leistungsvermögens, Demenz, Senilität, unerklärliche Schmerzen infolge einer Nervenschädigung, Mißempfinden, Taubheitsgefühle, Hör- und Sehstörungen, Muskelzucken und Zittern, Inkontinenz, multiple Sklerose und Parkinson-Krankheit.</p> <p>Bei anhaltendem Mangel ergeben sich früher oder später bleibende Schäden, weshalb bei Verdacht unverzüglich der Vitamin-B12-Status überprüft werden sollte.</p> <p>Bei rechtzeitiger Diagnose und umgehender Beseitigung des Mangels sind selbst schwere Erkrankungen heilbar. Leider wird der Test viel zu selten veranlaßt und die Krankheitsursache bleibt unerkannt bestehen.</p> <p>Allerdings sind immer noch Analysemethoden mit hoher Fehlerwahrscheinlichkeit üblich, obwohl inzwischen verlässliche Methoden Stand der Labormedizin sind.</p> <p>Dieses Buch informiert über die Ursachen.</p> <p>Fleischverzehr schützt nicht vor einem Vitamin-B12-Mangel, denn die meisten Mangelpatienten sind Fleischesser.</p> <p>Bei richtiger vegetarischer Ernährung hingegen ist kaum ein Mangel zu befürchten.</p> <p>&nbsp;</p> <p>&nbsp;</p>
14.24 EUR

Klever, Ulrich - GU Kompass Kalorien und Fette
Art-Nr.: 12841-6
<i>Gr&auml;fe und Unzer Verlag</i>
Katrin Klever-Schubert, Dipl.oec.troph. Alexandra Endres Klevers Kompass Kalorien & Fette 2009/2010 128 Seiten Format 15,4 x 9,0 cm Softcover Der unschlagbare Klassiker, der seit Jahrzehnten durch Inhalt, Form und Umfang seine Benutzer überzeugt. Übersichtlich gestaltete Tabellen führen schnell und sicher zu mehr als 8000 aktuellen Kalorien- und Fettwerten. Alle wichtigen Lebensmittel, Gerichte und Fertigprodukte - von Aal über Götterspeise bis Zwiebelsuppe - sind hier aufgelistet. Eine extra Tabelle liefert die Angaben für das Essen außer Haus. Basisinformationen und nützliche Tipps für eine kalorienbewusste, gesunde Ernährung runden den handlichen, praktischen Kompass ab.
7.77 EUR

Müller-Burzler, Henning - Auf den Spuren der Methusalem-Ernährung 1
Art-Nr.: 41244-3
<i>Windpferd Verlag</i>
Auf den Spuren der Methusalem Ernährung Henning Müller-Burzler ISBN 978-389385437-0 Inhalt Gesund, fit und attraktiv bis ins hohe Alter! Einer der drei anerkanntesten Ernährungsexperten liefert den Schlüssel dazu in diesem Ratgeber. In diesem spannend und mitreißend geschriebenen Grundlagenwerk über Ernährung, Allergien und Darmpilze beschreibt Henning Müller-Burzler, wie er nach jahrelanger Forschung auf ein uraltes, jedoch völlig in Vergessenheit geratenes Wissen über die Heilkräfte unserer Nahrung gestoßen ist. Nachdem er sich damit von Allergien und starken Verdauungsbeschwerden geheilt hat, schrieb er dieses umfassende Gesundheitsbuch, das in der jetzigen Fassung eine erweiterte Neuauflage von Gesund und Allergiefrei darstellt. Es ist ein Ratgeber für die ganze Familie, für Vegetarier und Rohköstler und jeden, der gesund werden und bleiben möchten, und enthält vor allem zwei Themenschwerpunkte: Zum einen wird ausführlich auf die große Bedeutung von Salz und die Versorgung des Körpers mit allen notwendigen Nährstoffen sowie die Heilwirkungen der Trennkost, der Yin-Yang-Energien, des Ayurveda und von richtig angewandter Rohkost eingegangen. Zum anderen erfährt man alles über die Entstehung von Allergien und die damit in Verbindung stehenden Erkrankungen, Darmpilze und andere chronische Magen-Darm-Beschwerden, Hyperaktivität und chronische Müdigkeit, aber auch Arteriosklerose, Rheuma und Krebs und wie all diese Beschwerden allein mit der Nahrung dauerhaft geheilt werden können. Umfang: 592 Seiten
22.13 EUR

Münzing-Ruef, Ingeborg - Kursbuch gesunde Ernährung
Art-Nr.: 14536-5
<i>Heyne Verlag</i>
11.07 EUR

Oberbeil, Klaus / Lentz, Christiane - Obst und Gemüse als Medizin
Art-Nr.: 19250-2
Südwest Verlag
Obst und Gemüse als Medizin Gesund mit den Vitalstoffen aus der Natur
KLAUS OBERBEIL, CHRISTIANE LENTZ Gebundenes Buch, Pappband, 336 Seiten, 18,5 x 24,0 cm ISBN: 978-3-517-08383-4 Verlag: Südwest Erscheinungstermin: April 2008
Der Ernührungsklassiker: Jetzt komplett aktualisiert und erweitert
Obst und Gemüse enthalten alle wichtigen Biostoffe für eine dauerhafte Gesundheit und ein starkes Immunsystem. Durch die richtige Ernührung können viele Beschwerden und Krankheiten vermieden oder gelindert werden. Dieses Standardwerk beschreibt die Inhaltsstoffe vieler Nahrungsmittel und deren Gesundungspotenzial. Eine noch gröszlig;ere Auswahl der wichtigsten und gesündesten Obst- und Gemüsesorten ergünzt die neue Ausgabe. Darüber hinaus gibt es umfangreiche Informationen zu allen lebensnotwendigen Nührstoffen wie Vitamine und Mineralstoffe sowie den essentiellen Fettsüuren. Ein Extrakapitel bietet Informationen über biologisch angebaute Lebensmittel. Im zweiten Teil werden die hüufigsten Beschwerden beschrieben und wie sie durch eine ausgewogene Ernührung gelindert werden können.
Die perfekte Anleitung zu gesunder Ernührung! Neue Presse, Hannover
27.75 EUR

Rütting, Barbara - Ernährung kurz und bündig
Art-Nr.: 47777-4
<i>Nymphenburger Verlag</i>
<p>Rütting, Barbara</p> <p>Gesunde Ernährung kurz und bündig</p> <p>Meine besten Tipps</p> <p>1. Auflage 2008, 64 Seiten, durchg. vierfarbig mit Fotos</p> <p>ISBN: 978-3-485-01157-0</p> <p>Die bekannte Ernährungs-Expertin und Bestsellerautorin gibt kurz und knapp ihre besten Tipps preis: Für Einsteiger besonders geeignet! Gesund essen macht Spaß! Die Grundlagen einer vegetarischen und genussvollen Ernährung werden leicht verständlich vermittelt. Mit Empfehlungen, welche Lebensmittel, welche Getreide, Fette und Salze in welcher Form verwendet werden sollten. Mit kreativen Ideen zu den täglichen Mahlzeiten, wertvollen Tipps und ausgewählten Lieblingsrezepten der Expertin für gesunde Ernährung.</p> <p>Rezepte: Barbara-Rütting-Brot, Barbaras Grüne Würze, Barbaras Wundermüsli, Borschtsch, Buchweizenbrei, Einfaches Weizenbrot mit Hefe, Fettuccine Alfredo, Grünkernmasse, Hirse-Gemüse-Auflauf, Hirsebrei, In der Schale gebackene Kartoffeln, Indianderknödel, Indische Currysuppe mit Mandeln, Italienische Kartoffel-Gnocci mit Salbei, Lauch-Quiche, Mein Gemüsetopf, Polenta, Provençalisches Gratin, Quiche-Grundrezept, Weizenspeise aus Marokko, Weizenvollkornwaffeln.</p>
11.11 EUR

Schatalova, Galina - Heilkräftige Ernährung
Art-Nr.: 43226-1
<i>Goldmann Taschenbuch Verlag</i>
8.84 EUR

Schatalova, Galina - Wir fressen uns zu Tode
Art-Nr.: 57897-0
<i>Goldmann Taschenbuch Verlag</i>
8.84 EUR

Speck, Brigitte - Lebensmittel-Tabellen zu den Blutgruppen
Art-Nr.: 56331-1
AT Verlag
Speck Brigitte Lebensmittel-Tabellen zu den Blutgruppen Einzeltabellen zu A, O, B, AB. Kombinationstabellen 96 Seiten Format 10,5x16 Broschur, vierfarbig Gemäss der Theorie von Dr. P. J. D'Adamo gibt es eine grosse Anzahl von Nahrungsmitteln, die ideal zu einer Blutgruppe passen und andere, die das weniger oder gar nicht tun. Daher werden in der Ernährung nach den Blutgruppen die Lebensmittel in drei Kategorien eingeteilt: sehr bekömmlich, neutral und zu vermeiden. Oft leben im selben Haushalt Menschen verschiedener Blutgruppen. Um das Auswählen der Zutaten und das Kochen zu erleichtern, hat die Autorin Kombinationslisten entwickelt. Damit ist auf einen Blick ersichtlich, welche Lebensmittel z.B. für Blutgruppe 0 und A bekömmlich, neutral oder zu vermeiden sind. Das Buch enthält: • 4 Einzellisten für 0 A B AB • 6 Kombinationslisten für 0 + A 0 + B 0 + AB A + B A + AB B + AB Dank diesen Listen ist das Kochen nach den Blutgruppen ein Kinderspiel!
11.01 EUR

Ernährungstheorien -/- Ganzheitlich

Cousens, Gabriel - Ganzheitliche Ernährung und ihre spirituelle Dimension
Art-Nr.: 18188-8
<i>Niensch Verlag</i>
<p>Dr. Gabriel Cousens</p> <p>Ganzheitliche Ernährung</p> <p>Im Gegensatz zu vielen anderen Ernährungsratgebern, die nicht über den mechanistisch-materiellen Ansatz hinausgehen und die Wirkung von Nahrungsmitteln im Körper nur auf der chemischen und der physikalischen Ebene interpretieren, zeigt Dr. Cousens, wie Nahrung als eigene dynamische Kraft mit dem Menschen in Wechselwirkung tritt. Die Zusammenhänge zwischen Ernährung und der Entfaltung der Chakren, dem Aufstieg der Kundalini sowie unserer spirituellen Verwirklichung im Alltag werden dem Leser auf der Grundlage fundierter wissenschaftlicher Erkenntnis klar dargelegt. Dr. Cousens Werk ist inspirierend, erhellend und führt uns in die lichten Höhen des Einsseins mit allem, was ist.</p> <p>Ganzheitliche Ernährung und ihre spirituelle Dimension ist in Amerika seit mehr als zehn Jahren erfolgreich und unentbehrlich für alle, die sich auf einem spirituellen Weg befinden! Ein brillantes, bahnbrechendes Werk zum Thema "Ernährung".</p> <p>"Nur wenige Menschen verstehen auf so umfassende Weise, wie sich eine gesunde, vegetarische Ernährung auf unser physisches, emotionales und psychisches Gleichgewicht auswirkt, und können es darüber hinaus auch noch mit einer solchen Leichtigkeit und Klarheit vermitteln wie Dr. Gabriel Cousens." Harvey und Marilyn Diamond, Autoren von "Fit fürs Leben";</p> <p>Dr. Gabriel Cousens ist praktischer Arzt, Psychiater und Familientherapeut. Er setzt Ernährung, Naturheilkunde, Homöopathie und Akupunktur zusammen mit spirituellem Bewusstsein ein, um Körper, Geist und Seele zu heilen. Außerdem ist er zertifizierter Reiki-Meister, Essener-Lehrer und leitet in Patagonia, Arizona, das Tree of Life Centre, in dessen Rahmen Workshops über spirituelle Ernährung, bewusstes Essen und spirituelle Fasten-Retreats abgehalten und Pancha-Karma-Kuren zur Reinigung durchgeführt werden.</p> <p>Als Autor und Kolumnist arbeitet er im Bereich "Gesundheit und Ernährung" für mehrere amerikanische Gesundheitsmagazine.</p>
22.13 EUR

Dahlke, Ruediger - Essens-Glück
Art-Nr.: 49798-6
<i>Schirner Verlag</i>
<p>Dahlke, Ruediger</p> <p>Essens-Glück</p> <p>Ernährung von der körperlichen bis zur spirituellen Dimension</p> <p>350 Seiten, Erscheinungsjahr: 2010</p> <p>ISBN-13: 9783897677050</p> <p>Ruediger Dahlke stellt in diesem Buch die in dreißig Jahren gesammelten Erfahrungen zum Thema "Gesunde Ernährung" vor. Anschaulich beschreibt er, wie man sich gesund, ausgewogen und gleichzeitig genussvoll ernähren kann und so zu mehr Gelassenheit und Wohlbefinden gelangt. Die Themen Licht- und Glukoseernährung (serotoninsteigernde Nahrung) bilden einen wichtigen Schwerpunkt dieses Buches.</p>
18.85 EUR

Fahrnow, Ilse M. / Fahrnow, Jürgen H. - Leichtnahrung
Art-Nr.: 48614-5
<i>Ullstein Taschenbuch Verlag</i>
<p>Fahrnow, Ilse M. / Fahrnow, Jürgen H.</p> <p>Leichtnahrung</p> <p>Die neue Kraftquelle für Körper und Geist</p> <p>336 Seiten, Erscheinungsjahr: 2010</p> <p>ISBN-13: 9783548744872</p> <p>Die neue spirituelle Ernährungslehre und Gesundheitsphilosophie, die statt Fasten und Askese eine leichte, lichtvolle Ernährungsweise aufzeigt. Mit „Leichtnahrung“ bringen Sie mehr Licht, Gesundheit und Leichtigkeit in Ihr Dasein, werden leistungsfähiger, zufrieden und „leuchtend“. Die Autoren helfen dabei mit Übungen und Rezepten, die Körper, Geist und Seele in einem neuen Licht verbinden.</p> <p>Lebensfreude, gemeinschaftlichen Genuss und spirituell erlebte Leichtigkeit durch Leichtnahrung: mit Fragen zur Selbsteinschätzung der eigenen Gesundheit in den Bereichen Körper, Seele, Geist, Spiritualität.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mit einer Anleitung zur Erstellung einer persönlichen Bilanz: Learnings und to-do's • Mit strukturierten Anleitungen für eine praktische Umsetzung der selbst gesetzten Ziele • Mit Übungen für Körper, Seele, Geist • Mit Rezepten für die lukullische Leichtnahrung in unterschiedlichen Bedarfslagen
11.07 EUR

Krstinic, Sandi - Essen für die Emotionen
Art-Nr.: 49817-4
<i>Windpferd Verlag</i>
<p>Krstinic, Sandi</p> <p>Essen für die Emotionen</p> <p>Damit das Gehirn sich wohl fühlt</p> <p>Neuro-Ernährung</p> <p>160 Seiten, Erscheinungsjahr: 2010</p> <p>ISBN-13: 9783893856350</p> <p>GI-ck kann man essen.</p> <p>GI-ck braucht Nahrung. GI-ck ist ein wunderschönes Gefühl und zugleich ein Hello und Goodbye im Informationsaustausch der Nervenzellen. GI-ck bedeutet auch, dass biochemische Stoffe im Gehirn über Kontaktstellen ausgetauscht werden. Und genau darum geht es in Essen für die Emotionen: Abhängig von den Nahrungsmitteln, die wir essen und wann wir sie essen, löst der Körper ein Feuerwerk von Stoffwechselprozessen aus und erzeugt daraus schließlich auch unterschiedliche Neurotransmitter und Hormone. Mit dem Wissen um die zyklischen Veränderungen im Körper können wir uns auf einen optimalen Zellaustausch mit den passenden Nahrungsmitteln einstellen und unserem Körper genau die Molekül-Bausteine geben, die Empfindungen wie GI-ck, Gelassenheit, Harmonie oder Aktivitätsdrang unterstützen.</p> <p>NEURO-ERNÄHRUNG ist die metabolische Balance für das Gehirn durch 4 Nahrungsmittel-Typen.</p> <p>Neuro-Ernährung ist eine noch junge Wissenschaftsdisziplin, die Nahrungsmittel hinsichtlich ihrer Auswirkungen auf die Emotionen untersucht. Auf der Landkarte der Gefühle sind vier Akteure vertreten, die unsere Emotionen in die eine oder andere Richtung anfeuern: Serotonin, Dopamin, Noradrenalin und GABA.</p>
14.40 EUR

Leggett, Daverick - Selbstheilung durch Ernährung
Art-Nr.: 41597-8
<i>Goldmann Taschenbuch Verlag</i>
<p>Leggett, Daverick</p> <p>Selbstheilung durch Ernährung</p> <p>Rezepte für Harmonie von Yin und Yang</p> <p>Paperback, Broschur,</p> <p>448 Seiten, 13,5 x 20,6 cm</p> <p>Erscheinungsjahr: 2011</p> <p>ISBN-13: 9783442219346</p> <p>Fundierte Einführung in die Theorie der chinesischen Ernährungslehre mit exquisiten Rezepten</p> <p>Daverick Leggett stellt die Grundprinzipien der Ernährungslehre nach der traditionellen chinesischen Medizin vor, mit deren Hilfe wir die Energien in unserem Körper harmonisieren können. Eine Vielzahl leckerer Rezepte, begleitet von Energieanalysen, helfen, das Yin und Yang der Ernährung in den Alltag zu integrieren. Ein geniales Handbuch der Koch- und Lebenskunst.</p>
14.45 EUR

Opitz, Christian - Befreite Ernährung
Art-Nr.: 49951-2
<i>Nietsch Verlag</i>
<p>Opitz, Christian</p> <p>Befreite Ernährung</p> <p>Wie der Körper uns zeigt, welche Nahrung er wirklich für Gesundheit und Wohlbefinden braucht</p> <p>223 Seiten, Erscheinungsjahr: 2010</p> <p>ISBN-13: 9783939570974</p> <p>In "Befreite Ernährung" stellt Christian Opitz vier einfache Maßnahmen vor, die uns wieder mit der Weisheit des Körpers verbinden, der weiß, was er sein Wohlbefinden braucht.</p> <p>Dieses Buches ist eine praktische Anleitung zur Wiedererweckung der eigenen Körperinstinkte, die uns von aller Verwirrung zum Thema "Ernährung" befreien kann. Unser Körper besitzt erstaunliche Fähigkeiten, uns klar zu kommunizieren, was richtig für uns ist. Wir alle sind von Natur aus dafür ausgestattet, zu wissen, was unsere optimale Gesundheit und Lebensfreude notwendig ist.</p> <p>Verschiedene Ernährungssysteme können oftmals genug von der körpereigenen Selbstheilungskraft freisetzen, sodass Heilung möglich wird, ohne dass diese Ernährungsweise wirklich dem biologischen Design des Menschen vollständig gerecht wird. Was aber oftmals nicht erreicht wird, ist eine so tiefe dauerhafte Zufriedenheit und ein so natürliches Körpergefühl, dass man mit Freude und ohne Verzicht zu empfinden bei dieser Ernährungsweise bleibt. Das sind deutliche Anzeichen dafür, dass der Körper nicht richtig versorgt ist, dass unsere Zellen nicht wirklich "satt werden". All diese Erscheinungen verschwinden, wenn ein simples Konzept umgesetzt wird, das aus vier verschiedenen Maßnahmen besteht.</p> <p>Christian Opitz nennt diese vier Maßnahmen zusammengefasst "befreite Ernährung", weil sie die Befreiung von aller Verwirrung zum Thema "Ernährung" ermöglichen. Unser Körper weiß dann einfach in einer solchen unmittelbaren Klarheit, was uns wirklich gut tut, dass sich Diskussionen und Zweifel erledigt haben.</p>
18.80 EUR

Pollan, Michael - Das Omnivoren-Dilemma
Art-Nr.: 49669-3
Goldmann Taschenbuch Verlag
16.67 EUR

Robbins, John - Ernährung für ein neues Jahrtausend
Art-Nr.: 17772-8
Nietsch Verlag
<p>Robbins, John</p> <p>Ernährung für ein neues Jahrtausend</p> <p>ca. 409 Seiten,</p> <p>Erscheinungsjahr: 1995</p> <p>ISBN-13: 9783929475081</p> <p>Endlich auch in deutscher Sprache: Diet for a New America ist ein Klassiker, der sich in den USA bereits mehr als 400.000-mal verkauft hat. "Ernährung für ein neues Jahrtausend" ist das erste Buch, das bis in alle Einzelheiten aufzeigt, welche Auswirkungen unsere Ernährungsgewohnheiten auf alle Bereiche des Lebens haben. Dieses Buch enthüllt die Wahrheit über die Nahrung auf unseren Tellern: Es geht hier um Tatsachen, von denen sich die Interessengruppen der Lebensmittelindustrie wünschten, dass sie niemals ans Licht der Öffentlichkeit gelangt wären.</p> <p>Mit sanfter, aber überzeugender Stimme legt John Robbins dar, dass eine wahrhaft menschliche Gesellschaft nicht auf der Grundlage des gegenwärtigen unmenschlichen Systems der Nahrungsmittelproduktion entstehen kann. Er zeigt, dass unser Überleben eng mit der Entwicklung einer radikal neuen Sensibilität für alle Lebensformen verknüpft ist.</p> <p>"Eines der wichtigsten Dokumente des 20. Jahrhunderts." Harvey und Marilyn Diamond, Autoren des Bestsellers "Fit fürs Leben"</p> <p>Das Leben von John Robbins begann inmitten der großen amerikanischen Nahrungsmittelindustrie. Man erwartet von ihm, dass er eines Tages das Unternehmen seines Vaters leiten würde, das sich zu einem der größten Eiscreme-Hersteller der Welt – Baskin-Robbins – entwickelt hatte. Er hatte die Möglichkeit, den amerikanischen Traum von Reichtum und Erfolg im Land der unbegrenzten Möglichkeiten auszuleben. Der eiswaffelförmige Swimmingpool im Garten seines Elternhauses war ein Symbol für die Zukunft, die ihn erwartete.</p> <p>Als jedoch die Zeit kam, lehnte John Robbins die ihm zugedachte Aufgabe ab. Er hatte einen anderen Traum – von einem Leben in Einklang mit den Gesetzen der Natur, in dem unsere Umwelt respektiert und geschützt wird, in dem unsere natürlichen Ressourcen weise eingesetzt, statt ausgebeutet werden.</p> <p>John Robbins gründete 1989 die EarthSave Foundation, die sich für gesunde Ernährung einsetzt, welche dem Menschen wie auch allem Leben auf diesem Planeten dient. Heute lebt er als Autor in Kalifornien und gilt als einer der profiliertesten Vertreter einer ganzheitlich orientierten Ökologie und Ernährungswissenschaft in den USA.</p>
22.13 EUR

Robbins, John - Food Revolution
Art-Nr.: 59998-6
<i>Nietsch Verlag</i>
<p>John Robbins</p> <p>Food Revolution</p> <p>Wir brauchen eine neue Haltung zu unserer Ern&auml;hrung - individuell wie global.</p> <p>&quot;Food Revolution&quot; geht inhaltlich weiter als Ern&auml;hrung f&uuml;r ein neues Jahrtausend, das erste Buch von John Robbins. Seit dessen Erscheinen hat sich bei vielen Menschen ein Problembewusstsein entwickelt, so werden zum Beispiel Massentierhaltung und der ungeheure Fleischkonsum nicht mehr kritiklos hingenommen.</p> <p>Es sind jedoch auch neue Gefahren entstanden: Designer Food, radioaktive Bestrahlung sowie verschiedenste Pathogene in unserem Essen finden kaum Beachtung oder werden verharmlost. Das &ouml;kologische und &ouml;konomische Ungleichgewicht, das sich best&auml;ndig weiter versch&auml;rft, steht in direktem Zusammenhang mit der heutigen Agrarindustrie.</p> <p>John Robbins will mit seinem zweiten Werk aufr&uuml;teln - die Menschen bewegen, damit sich wieder etwas bewegt. W&auml;hrend die Lebensmittelindustrie den Verbraucher mit einseitigen Informationen geradezu bombardiert, finden Sie hier verl&auml;ssliche Fakten, wie Lebensmittel sinnvoll und gesund ausgew&auml;hlt und erzeugt werden k&ouml;nnen.</p> <p>&quot;Food Revolution&quot; zeigt, wie wir alle l&auml;nger und ges&uuml;nder leben k&ouml;nnen und warum eine bewusste Art, mit unseren Nahrungsressourcen umzugehen, und ein mitf&uuml;hlender Bezug zu unserer Umwelt wichtig sind. Pers&ouml;nliche und globale Ebene beeinflussen sich gegenseitig - im positiven wie im negativen Sinne.</p> <p>&quot;Retten Sie Ihr Leben. Retten Sie die Welt. Dieses Buch zeigt Ihnen wie.&quot; James Redfield, Autor von &quot;Die Prophezeiungen von Celestine&quot;</p> <p>Das Leben von John Robbins begann inmitten der gro&szlig;en amerikanischen Nahrungsmittelindustrie. Man erwartet von ihm, dass er eines Tages das Unternehmen seines Vaters leiten w&uuml;rde, das sich zu einem der gr&ouml;szlig;ten Eiscreme-Hersteller der Welt &ndash; Baskin-Robbins &ndash; entwickelt hatte. Er hatte die M&ouml;glichkeit, den amerikanischen Traum von Reichtum und Erfolg im Land der unbegrenzten M&ouml;glichkeiten auszuleben. Der eiswaffelf&ouml;rmiige Swimmingpool im Garten seines Elternhauses war ein Symbol f&uuml;r die Zukunft, die ihn erwartete.</p> <p>Als jedoch die Zeit kam, lehnte John Robbins die ihm zugedachte Aufgabe ab. Er hatte einen anderen Traum &ndash; von einem Leben in Einklang mit den Gesetzen der Natur, in dem unsere Umwelt respektiert und gesch&uuml;tzt wird, in dem unsere nat&uuml;rlichen Ressourcen weise eingesetzt, statt ausgebeutet werden.</p> <p>John Robbins gr&uuml;ndete 1989 die EarthSave Foundation, die sich f&uuml;r gesunde Ern&auml;hrung einsetzt, welche dem Menschen wie auch allem Leben auf diesem Planeten dient. Heute lebt er als Autor in Kalifornien und gilt als einer der profiliertesten Vertreter einer ganzheitlich orientierten &Ouml;kologie und Ern&auml;hrungswissenschaft in den USA.</p>
22.13 EUR

Soria, Cherie - Mit Engeln speisen
Art-Nr.: 41867-5
<i>Windpferd Verlag</i>
Mit Engeln speisen Cherie Soria ISBN 978-389385442-4
Inhalt Von Engelsbotschaften inspiriertes Kochbuch, das nur Zutaten aus dem Königreich der Pflanzen verwendet: Obst und Gemüse. Dieses Buch zeigt, wie wir die Verbundenheit mit der Natur und dem Göttlichen in die Küche bringen, unsere Speisen mit Liebe zubereiten und dabei Kontakt zu unseren himmlischen Wächtern, den Schutzengeln, aufnehmen können. Die Zubereitung gesunder Mahlzeiten kann eine spirituelle Erfahrung sein – und sie erleichtert es unserem Geist, sich emporzuschwingen. „Wenn wir eine Mahlzeit zubereiten, erfüllen uns die ausgewählten Nahrungsmittel mit göttlicher Liebe, und wir fühlen zugleich, wie jede der Zutaten Liebe ausströmt – und fühlen dabei tiefe Wertschätzung und Dankbarkeit, haben das Gefühl, gesegnet zu sein.“
Umfang: 240 Seiten
16.57 EUR

Wolffskeel von Reichenberg, Angelika - Deine Nahrung sei dein Heilmittel
Art-Nr.: 44587-2
Mankau Verlag
<p>"Eure Nahrung soll Euer Heilmittel sein. Eure Heilmittel sollen Eure Nahrung sein." Hippokrates, 400 v. Chr.</p> <p>Bereits unsere alten &Auml;rzte in Antike und Altertum kannten die Heilkraft der Nahrung und arbeiteten vornehmlich mit ihr. Die alte Volksweisheit "Eure Nahrung soll Euer Heilmittel sein" ist nach wie vor therapeutisches Fundament zum Erhalt und zur Wiedergewinnung von Gesundheit.</p> <p>Heutige Ern&auml;hrungsberatung fokussiert jedoch meist auf einzelne Puzzleteile - etwa ausgew&auml;hlte Vitamine, Mineralstoffe oder Stoffwechselerkrankungen wie beispielsweise erh&ouml;htes Cholesterin.</p> <p>Das vorliegende Buch bietet mehr: Es vermittelt eine ganzheitliche Sichtweise von der Zeugung bis zum Tod, unter Ber&uuml;cksichtigung der Jahres- und Tageszeiten, der Veranlagung und der Lebensmittelqualit&auml;t.</p> <p>Der praxisorientierte Ratgeber gibt fundiertes Wissen verst&auml;ndlich wieder. Mit Organuhr, konkreten Ern&auml;hrungstipps, Rezepten, Fastenkur sowie eigenen Kapiteln zu S&auml;ure-Basen-Haushalt, Allergien, Diabetes und Rheuma.</p> <p>Pressestimmen:</p> <p>"Die Autorin, die renommierte Heilpraktikerin und Leiterin einer Heilpraktikerschule Angelika Gr&auml;fin Wolffskeel von Reichenberg, nimmt die Bezeichnung Ratgeber w&ouml;rlich. W&auml;hrend andere B&uuml;cher sich auf einzelne Bausteine, etwa Vitamine, Mineralstoffe oder Stoffwechselprobleme konzentrieren, vermittelt sie &uuml;berdies eine ganzheitliche Sichtweise. Der erste Teil des Buchs bietet umfassendes Basiswissen &uuml;ber Ern&auml;hrung und Problembereiche, es folgen Tipps f&uuml;r die perfekte Ern&auml;hrung im Wechsel der Jahreszeiten unter Ber&uuml;cksichtigung der unterschiedlichen Leistungsf&auml;higkeit der Organe im Biorhythmus (...)."</p> <p>Leo - Die Rheinpfalz, 4.1.2007</p> <p>"(...) In diesem Buch findet jeder etwas N&uuml;tliches, last not least auch einige K&uuml;chenrezepte f&uuml;r den Alltag."</p> <p>Naturarzt, 4/2007</p> <p>"(...) Der praxisorientierte Ratgeber gibt fundiertes Wissen verst&auml;ndlich wieder."</p> <p>Schrot & Korn, April 2007</p>
14.40 EUR

Ernährung -/- Kochen & Backen

Fischer-Rizzi, Susanne - Wilde Küche
Art-Nr.: 49600-9
AT Verlag
<p>Fischer-Rizzi, Susanne</p> <p>Wilde Küche</p> <p>Das grosse Buch vom Kochen am offenen Feuer</p> <p>215 Seiten, Erscheinungsjahr: 2010</p> <p>ISBN-13: 9783038004998</p> <p>Das Kochen am Feuer drau&szlig;en in der freien Natur &uuml;bt eine ganz eigene Faszination und Sinnlichkeit aus, es ist verbunden mit Abenteuer und dem Erlebnis der Urspr&uuml;nglichkeit.</p> <p>Das Buch sch&ouml;pft aus dem reichhaltigen Repertoire an traditionellen Kochmethoden und Rezepten, die sich teilweise bis heute erhalten haben. Edler Baumkuchen am Baumstamm, ein gro&szlig;er Laib Brot &uuml;ber der Glut gebacken, Lachs vom Schneeschuhrill, zart-saftiges Fleisch in der Erdgrube gegart, Teigtaschen vom Weidengeflecht. 100 Rezepte mit zahlreichen Variationen &ndash; von den Klassikern bis hin zu modernen Kreationen, vom urigen Geschmack steinzeitlicher Gerichte bis zu raffinierten Schlemmereien f&uuml;r Gourmets, alle einfach und ohne viele Hilfsmittel am offenen Feuer zu kochen. Die Autorin verf&uuml;gt &uuml;ber langj&auml;hrige Erfahrung im Kochen am offenen Feuer und beschreibt die Rezepte leicht verst&auml;ndlich und f&uuml;r Laien wie auch f&uuml;r Kochbegeisterte einfach nachkochbar.</p> <p>Ein Buch, das inspiriert und die Abenteuerlust weckt. Mit genauen Anleitungen, allen notwendigen Informationen zum Feuermachen, vielen Wildpflanzentipps und als Abrundung Lagerfeuer Geschichten zum Vorlesen und Nacherz&auml;hlen.</p> <p>&raquo;Susanne Fischer-Rizzi sch&ouml;pft aus einer reichen Erfahrung an Wildniswissen, das sie lebensnah und praktisch umsetzbar zu vermitteln wei&szlig;.&laquo;</p> <ul style="list-style-type: none"> -&gt; Das umfassende Werk zum Kochen am offenen Feuer -&gt; Alle bew&auml;hrten Kochmethoden am Feuer -&gt; 100 traditionelle und moderne Gerichte -&gt; Zahlreiche stimmungsvolle Fotos
27.69 EUR

Kochen & Backen -/- Kochen & Backen sonstige

Christ, Jürgen / Rademacker, Birgit - Landküche
Art-Nr.: 43433-6
<i>Gr&auml;fe und Unzer Verlag</i>
Jürgen Christ, Birgit Rademacker, Julia Skowronek Landküche 192 Seiten Hardcover Stimmungsvolle Rezeptfotos machen Lust aufs Nachkochen, die lebendigen Reportagefotos geben Einblick in die Welt der Bio-Bauern und machen den Wechsel der Jahreszeiten erlebbar. Bio heute hat nichts mehr mit Askese zu tun - man tut sich was Gutes, genießt auf die natürliche Art. In der Landküche kochen wir mit qualitativ hochwertigen Lebensmittel aus ökologischem Anbau. Rezepte ohne Schnörkel bringen diese Produkte so richtig zur Geltung. Das ist der pure Genuss. Wie diese "echten Lebensmittel" produziert werden, zeigen interessante Reportagen über Gemüse, Biofleisch und Geflügel, Getreide und Milchprodukte. Und die boomenden Bio-Supermärkte zeigen, dass Landküche und Stadtleben sich aufs Schönste vereinen lassen.
22.13 EUR

Cramm, Dagmar von - Kochvergnügen vegetarisch
Art-Nr.: 18535-1
<i>Gr&auml;fe und Unzer Verlag</i>
Dagmar von Cramm Kochvergnügen vegetarisch 240 Seiten Format 28,4 x 21,6 cm Hardcover Für genussreiches Schlemmen ohne Fleisch: das aktuelle Grundkochbuch - kompetent, modern und überzeugend. Vorbei die Zeiten, in denen zu einer anständigen warmen Mahlzeit der Braten, das Steak oder Schnitzel gehörten und Gemüse bestenfalls dekorative Beilage war. Die fleischlose Küche setzt ihre Erfolgsstory fort. Denn mit Gemüse & Co. lässt sich Gesundheit mit Fantasie aufs Appetitlichste kombinieren! Unser vegetarisches Grundkochbuch ist deshalb ein absolutes Muss für jeden, der sich und seine Familie gesund ernähren möchte. Mit vielen Hintergrund-Informationen und rund 270 Rezepten. Dazu viele Sonderthemen von Wochenend-Blitzkuren über Kochen mit Blüten und Aromen bis zu Büromahlzeiten.
16.67 EUR

Cramm, Dagmar von / Kintrup, Martin - Vegetarisch genießen
Art-Nr.: 45653-0
<i>Gr&auml;fe und Unzer Verlag</i>
<p>Dagmar von Cramm, Martin Kintrup Vegetarisch genießen 192 Seiten Format 27,0 x 21,0 cm Hardcover</p> <p>Lebensmittelskandale, boomende Bio-Supermärkte und ein zunehmendes Gesundheitsbewusstsein unterstützen den Trend hin zur fleischlosen/fleischarmen Ernährung.</p> <p>Rund 200 Rezepte: Schnell zubereitet und ausgewogen für den Alltag, besonders und raffiniert für das Genusskochen am Wochenende oder für Gäste. Sie schmecken dem Fleischesser und Teilzeit-Vegetarier genauso wie dem überzeugten Fleisch-Verzichter und sind für Single- und 2-Personen-Haushalte und für Familien erdacht und konzipiert. Soja-Produkte, Milchersatzprodukte, Dinkel als Getreideart sind als Produktrends der gesunden vegetarischen Küche verstärkt in Rezepten und Theorie berücksichtigt. Internationale Lieblinge mit Schwerpunkt auf den großen fleischarmen Küchen: Mittelmeer, Asien und Indien finden sich neben good old Hausmannskost, Klassiker der vegetarischen Küche neben aufregender Cross-over-Küche.</p> <p>Der Theorieteil informiert über gesunde Ernährung und wertvolle Lebensmittel: Übersicht über die Ernährungsbausteine, Mineralstoffe, Vitamine und sekundäre Pflanzenstoffe mit Vegetarier-Ernährungs-Pyramide und Überblick zu: "Wie kann ich tierische Lebensmittel wie Gelatine, Speck oder Fischsauce ersetzen?" Ein warenkundliches Vegetarier-Food-Lexikon zum Nachschlagen schließt sich an den Rezeptteil an und gibt wertvolle Tipps zu Einkauf, Lagerung, Haltbarkeit und die wichtigsten küchenpraktischen Basics.</p>
22.23 EUR

Fischer, Elisabeth - Lust auf vegetarisch
Art-Nr.: 48255-5
<i>Bassermann Verlag</i>
<p>ELISABETH FISCHER Lust auf vegetarisch 200 Lieblingsrezepte für alle Gelegenheiten Originalverlag: Mosaik</p> <p>Gebundenes Buch, Pappband, 128 Seiten, 22,0 x 25,0 cm ca. 30 stimmungsvolle Farbfotos ISBN: 978-3-8094-2506-9</p> <p>Diese Rezepte werden selbst die begeistern, die meinen, auf Fleisch nicht verzichten zu können. Die abwechslungsreichen Rezepte mit Anklängen an mediterrane, asiatische, indische oder amerikanische Küchen macht sie besonders reizvoll. Und die zahlreichen Anregungen für verlockende Vorspeisen, Suppen, Hauptgerichte mit Pasta, Reis, Getreide und Kartoffel, für Snacks, Desserts und Gebackenes von einer der besten Kochbuchautorinnen Deutschlands lassen keinen Wunsch offen.</p>
8.84 EUR

Fischer-Rizzi, Susanne - Das Safrankochbuch
Art-Nr.: 55657-6
<i>AT Verlag</i>
<p>Fischer-Rizzi Susanne</p> <p>Gold in der Küche - Das Safrankochbuch</p> <p>127 Seiten</p> <p>über 100 Farbfotos</p> <p>Format 21x28</p> <p>gebunden</p> <p>Schutzumschlag</p>
<p>Safran ist eines der geheimnisvollsten Gewürze und ihm werden die wundersamsten Wirkungen zugeschrieben. Neben seinem unvergleichlichen Duft und Aroma stimmt Safran heiter und verführt zum Lachen, ganz ohne Nebenwirkungen. Das ist Wellness für Körper und Seele. Bekannt ist Safran auch für seine aphrodisische und heilende Wirkung. Susanne Fischer-Rizzi, seit Jahren vom Zauber des Safrans fasziniert, hat auf ihren Reisen um den ganzen Erdball authentische Safranrezepte gesammelt. Nun legt sie eine Auswahl der 80 besten Rezepte aus verschiedenen Kulturen vor, darunter Mixturen für Lebenselixiere, Heiltees sowie Getränke und Gerichte aus der ayurvedischen Tradition. Dass Safran nicht irgendein Gewürz ist, beweisen die zahlreichen Geschichten und Legenden rund um das Geheimnis dieser aussergewöhnlichen Ingredienz, die auch diesem Buch ein besonderes Gepräge geben. Die Autorin führt uns ausserdem zu den wenigen Orten auf der Welt, wo Safran gewonnen wird. Sie erzählt die spannende Geschichte des Safrans, zeigt, wo er wächst, wie er geerntet wird, woher die Qualitätsunterschiede kommen und wo die beste Qualität erhaltlich ist. Ulla Mayer-Raichle hat Rezepte und Stimmungen rund um den Safran meisterhaft in Farbbildern eingefangen. Das erste Kochbuch zum Thema Safran, ein Rezept- und Geschichtenbuch und ein aussergewöhnliches Geschenk. Inhaltsübersicht Das rote Gold Was es ist Woher es kommt Vorsicht: Fälschung Safranhandel – Gold oder Leben Angenehme Gefühle Erotik, die wir essen können Safran als Heilmittel • Reisgerichte • Gemüse • Fleisch- und Geflügelgerichte • Fischgerichte • Getränke • Desserts • Liköre • Lebenselixiere Glossar</p> <p>Das einzige deutschsprachige Safrankochbuch ist von Susanne Fischer-Rizzi.</p> <p>Maxima 2008</p>
33.25 EUR

Larisch, Peter - Trennkost vegetarisch
Art-Nr.: 46782-6
<i>RiWei-Verlag</i>
<p>Peter Larisch</p> <p>Trennkost vegetarisch</p> <p>Phantasiereiche und leckere Rezepte, die, trotz ihres Anspruchs auf eine gesunde Ernährung, niemals an Köstlichkeit einbüßen und ein totales Leichtigkeitsgefühl im Körper hinterlassen.</p> <p>Einführung zur vegetarischen Trennkost und die allgemeine Trennkost-Küche. Ringbindung für den praktischen Einsatz in der Küche.</p> <p>164 Seiten mit 48 Rezepten.</p>
16.46 EUR

Leitzmann, Claus / Million, Helmut - Vollwertküche für Genießer
Art-Nr.: 53986-1
<i>Bassermann Verlag</i>
<p>PROF. DR. CLAUS LEITZMANN, HELMUT MILLION</p> <p>Vollwertküche für Genießer</p> <p>250 Rezepte für die gesunde Ernährung</p> <p>Gebundenes Buch, Pappband, 256 Seiten, 21,0 x 26,0 cm</p> <p>ca. 290 Farbfotos</p> <p>ISBN: 978-3-8094-1490-2</p> <p>Das Standardwerk zur Vollwertküche! Mit 250 einfach nachzukochenden, leckeren Rezepten für Hauptspeisen, Desserts, Salate, Gebäck und Müslis.</p> <p>Von zwei anerkannten Experten geschrieben.</p> <p>Extra: Auswahl, Einkauf, Lagerung und Zubereitung von geeigneten Lebensmitteln.</p> <p>Mit Spezialkapitel "Vollwertgerichte für Kinder".</p>
14.40 EUR

Ruland, Jeanne / Dengel, Sabrina - Elfenkraft-Kochbuch
Art-Nr.: 46373-1
<i>Schirner Verlag</i>
<p>Elfenkraft-Kochbuch</p> <p>Ruland</p> <p>ISBN 978-389767324-3</p> <p>Inhalt</p> <p>Kochen im Einklang mit der Natur</p> <p>Themen</p> <ul style="list-style-type: none"> • Erläuterung der natürlichen Gesetzmäßigkeiten in der Verbindung von Körper, Geist, Seele und Nahrung • Anleitungen, wie man sein „modernes“ Leben auf die natürlichen Rhythmen der Natur umstellen kann • Tipps für Reisen mit Elfen und Feen ins Andersreich • Kochen mit Feenstaub und Elfenpulver • Heilkraft der Nahrung in neuen und alten Zusammenhängen • Dem jahreszeitlichen Nahrungsmittelangebot in Mitteleuropa angepasste Rezepte • Inspirierende und leicht nachvollziehbare Ideen, Anregungen und Zubereitungsanleitungen • Erklärung der Heilwirkung zahlreicher Kräuter und Gewürze <p>»Wir sollten zur Essenz zurückkehren – die Essenz ist die Natur. Alles was natürlich ist, unterstützt den Menschen und schließt ihn wieder an den ewigen Kreislauf des Lebens an, bringt ihn in Einklang mit der Natur.«</p>
21.02 EUR

Szwillus, Marlisa - Vegetarisch - Lieblingsrezepte aus aller Welt
Art-Nr.: 43437-0
<i>Gr&auml;fe und Unzer Verlag</i>
<p>Marlisa Szwillus Vegetarisch</p> <p>64 Seiten Format 20,0 x 16,5 cm Softcover</p> <p>Die vegetarische Küche ist mehr denn je im Trend. Frische und leichte Gerichte stehen im Mittelpunkt, mit originell kombinierten Zutaten und herrlicher Würze.</p> <p>Keine Spur mehr von altem Schrot und Korn. Dafür viele kulinarische Bereicherungen aus den Küchen der ganzen Welt. Und so kann sich auch der verwöhnte Genieüer auf leckeres vegetarisches Essen freuen, das obendrein noch mit der ganzen Palette gesunder Bioaktivstoffe für Fitness und Wohlbefinden sorgt.</p> <p>In diesem Buch bieten wir Ihnen internationale vegetarische Gerichte für den kleinen und grossen Hunger bis hin zu Süssem zum Sattessen. Dazu gibt es Wissenswertes zu Einkauf, Aufbewahrung und Vorbereiten der Zutaten und die schonendsten Garmethoden zu erfahren. Auüerdem erweitert eine informative Warenkunde von Okraschote bis Thaibasilikum Ihr Küchenfachwissen.</p>
8.89 EUR

Tscharner, Gisula - Wald und Wiese auf dem Teller
Art-Nr.: 48397-1
<i>AT Verlag</i>
<p>Tscharner Gisula Wald und Wiese auf dem Teller Neue Rezepte aus der wilden Weiberk&uuml;mche</p> <p>160 Seiten, Format 19,5 x 26,5 cm &Uuml;mber 100 Farbfotos Gebunden, Pappband Sachgebiete: Kochen, Natur, Wildpflanzenk&uuml;mche</p> <p>Der gelernten Theologin und Wildpflanzenfachfrau Gisula Tscharner sind die einheimischen Wildpflanzen l&auml;ngst zu guten Freunden und Lehrerinnen geworden, unsere Urgeschwister und wissenden Vorfahren sind sie sowieso. Auf ihren kulinarischen Streifz&uuml;gen sucht sie nicht ausgefallene Pflanzen in heilen Welten, sondern begeistert sich f&uuml;r die ganz gew&ouml;nlichen, allt&auml;glichen und unspektakul&auml;ren Gew&auml;chse: Brennnessel, L&ouml;wenzahn, G&auml;nsefu&szlig; und andere Unkr&auml;uter, die sich rasant verbreitende Rottanne oder Beeren von Holunder, Eberesche und Schwarzdorn.</p> <p>Geordnet nach acht typischen Lebensr&auml;umen werden die Wildpflanzen beschrieben, die dort meist geh&auml;uft vorkommen und sich zum Verzehr eignen. Dazu gibt es 160 neue Rezepte, die meisten absolut alltagstauglich und einfach in der Zubereitung.</p> <p>Die Fotografien von Ulla Mayer-Raichle vermitteln die Erfahrungen und Botschaften der Autorin in wundersch&ouml;nner und erregender Weise.</p> <p>Fotos: Ulla Mayer-Raichle</p> <ul style="list-style-type: none"> -&gt; 160 neue Rezepte der Erfolgsautorin -&gt; Tipps zum Sammeln und Konservieren -&gt; Das Kochbuch f&uuml;r moderne Kr&auml;uterhexen <p>Ausgezeichnet als Kochbuch des Monats</p>

„Wald und Wiese auf dem Teller - Neue Rezepte aus der wilden Weiberküche“ wurde soeben vom Deutschen Institut für Koch- und Lebenskunst Leipzig und Frankfurt am Main zum Kochbuch des Monats Juli ausgezeichnet. Die hochkarätige Jury aus Hobby- und besternten Profiköchen zeichnet jeden Monat einen einzigen Kochbuchtitel aus. Der Marburger Sternekoch und Jurymitglied Bernd Siener äußert sich wie folgt zum Titel: „Das Ding steckt voller Überraschungen und 1000 Einladungen zum Experiment. Ich sage nur: Gänseblümchen und Spargel!“

Weitere Informationen zum Deutschen Institut für Koch- und Lebenskunst finden Sie unter: www.Kochbuch-des-Monats.de

Auf dieses Buch haben wir gewartet! Endlich beglückt Gisula Tscharners ihre begeisterte und wachsende Fangemeinde mit 170 neuen Rezepten. Was da so wunderschön locker auf den Tellern liegt und bekömmlich mundet, ist das Ergebnis jahrelangen Studiums in Natur und Küche.

Taxi Juni09

Gisula Tscharners „wilde Weiberküche“ ist eine Liebeserklärung an die Natur und ihre Pflanzenwesen.

Zeitwende - Magazin für gesundes Leben Juni09

Die „wilde Weiberküche“ von Gisula Tscharners sollten Sie unbedingt probieren. Im neuen Rezeptbuch der Graubündnerin sind wieder gesunde und wunderbar einfache Rezepte aus Wald- und Wiesenkräutern zu finden

Freundin Juni09

Gisula Tscharners, bekennendes Sammlerweib, kennt unzählige Arten, wie man aus Holderblüten und Beeren das Beste macht.

Die Frau ist ein Erlebnis. Der Magie von Gisula Tscharners kann man sich fast nicht entziehen.

Coop Zeitung April09

Wenn Pflanzen lesen und sprechen könnten, sie wären bestimmt begeistert von Gisula Tscharners neuestem Buch.

Die Südostschweiz April09

28.80 EUR

Weber, Anne-Katrin - Vegetarisch durchs ganze Jahr

Art-Nr.: 48321-0

Gräfe und Unzer Verlag

Weber, Anne-Katrin

Vegetarisch durchs ganze Jahr

Fleischlos glücklich mit Genussrezepten von einfach bis ganz besonders

128 Seiten, Erscheinungsjahr: 2009

ISBN-13: 9783833814389

Einfach clever

Kompakt, informativ, prall gefüllt und sensationell preiswert! Ob Sommer oder Winter, für jede Jahreszeit das passende Veggie-Rezept! Vegetarische Ernährung liegt voll im Trend! Denn was früher noch als kulinarischer Spaßverzicht galt, kommt heute ganz undogmatisch auf den Tisch und überzeugt mit jeder Menge Geschmack! Noch nicht überzeugt? Dann einfach Vegetarisch durchs ganze Jahr aufgeschlagen: Die rund 90 vegetarischen Köstlichkeiten von Antipasti-Türmchen mit Käsecreme über Spargel-Asia-Risotto bis hin zu karamellisiertem Wintergemüse vom Blech lassen selbst Gemüseverächter zu Teilzeit-Vegetariern werden! Zusatzplus: Dank der jahreszeitlichen Gliederung ist das passende Rezept für Frühling, Sommer, Herbst und Winter blitzschnell gefunden und saisongerechtes Einkaufen gar kein Problem. Und mit Hilfe der vielen Zutaten-Tauschtips ist ein Sommerrezept ganz schnell auf Winter getrimmt und umgekehrt. Fleischlos glücklich das ganze Jahr, jetzt garantiert!

11.11 EUR

Kochen & Backen -/- Kochen vollwertig & vegetarisch

Danner, Helma - Biologisch kochen und backen
Art-Nr.: 10132-3
<i>Ullstein Taschenbuch Verlag</i>
<p>Danner, Helma</p> <p>Biologisch kochen und backen</p> <p>Das Rezeptbuch der nat&uuml;rlichen Ern&uuml;hrung</p> <p>447 Seiten, Erscheinungsjahr: 1981</p> <p>ISBN-13: 9783548367361</p> <p>Weg von industriell erzeugter Fabriknahrung und hin zu nat&uuml;rlichen und individuell zubereiteten Speisen! Helma Danner, Gesundheitsberaterin und Ern&uuml;hrungsexpertin, zeigt, wie Sie t&uuml;glich neue leckere und vitalstoffreiche Vollwertkost aus naturbelassenen Lebensmitteln zubereiten k&uuml;nnen. Alle Rezept sind praktisch erprobt und leicht nachvollziehbar. Und keine Sorge: Auf den Wohlgeschmack wurde ebenso geachtet wie auf die Gesundheit!</p> <p>Das Standardwerk der biologischen K&uuml;che.</p>
11.07 EUR

Danner, Helma - Die Naturküche
Art-Nr.: 55590-0
<i>Ullstein Taschenbuch Verlag</i>
11.07 EUR

Gutjahr, Ilse / Richter, Erika - Mehr Streicheleinheiten
Art-Nr.: 46869-2
<i>EMU Verlag</i>
<p>Mehr Streicheleinheiten</p> <p>Ilse Gutjahr / Erika Richter</p> <p>Von Austernpilzbutter bis Zwiebelschmalz - Fantastische Brotaufstriche für jede Gelegenheit</p> <p>Das erste Buch "Streicheleinheiten" erschien bereits 1995 und hat mittlerweile die 12. Auflage erreicht - ein kleiner Klassiker unter den besonderen Kochbüchern.</p> <p>Nun haben die beiden erfahrenen Gesundheitsberaterinnen der GGB nachgelegt: neue Aufstriche, phantasievoll, pikant oder süß, ergänzt durch vielfältige Küchen- und Gesundheitstipps - dieses Buch hat das Zeug, ebenfalls ein echter Bestseller zu werden. Lassen Sie sich verführen, von der Kunst, leckere Brotaufstriche zu zaubern!</p>
19.46 EUR

Gutjahr, Ilse / Richter, Erika - Streicheleinheiten
Art-Nr.: 18164-4
<i>EMU Verlag</i>
<p>Streicheleinheiten</p> <p>Gebunden • 128 Seiten</p> <p>Ilse Gutjahr, Erika Richter</p> <p>Leckere Aufstriche sind wahre Streicheleinheiten für's Gemüt. Wer möchte schon Vierfruchtmarmelade, synthetische Sojapasten oder Wurstersatz aus den Industrielabors verzehren?</p> <p>Für jene Menschen, die ihren Verzehr an tierischem Eiweiß drosseln wollen, präsentieren Ilse Gutjahr und Erika Richter, langjährige und erfahrene Mitarbeiterinnen des „Vollwertpapstes“ Dr. Max Otto Bruker, mit Pfiff und einem Schuß Humor leicht herstellbare und äußerst schmackhafte Erfolgsrezepte. Was zunächst als Einschränkung empfunden wird, entpuppt sich als lukullische Köstlichkeit. Leicht, locker, luftig, verführerisch sind nicht nur die exzellenten Fotos des Buches, sondern auch die fertigen Gerichte. Brot- und Brötchenrezepte, Kniffs, Tricks und Tips aus der Expertenküche runden das liebevoll gemachte Buch ab. Ein Geschenk für verwöhnte Gaumen.</p>
16.46 EUR

Kurz, Gabriele - Meine Kräuterküche
Art-Nr.: 49295-8
<i>Ludwig Verlag</i>
27.75 EUR

Kurz, Gabriele - Natürlich gut essen!
Art-Nr.: 48297-7
<i>Ludwig Verlag</i>
<p>GABRIELE KURZ</p> <p>Natürlich gut essen!</p> <p>Meine vegetarische Küche zwischen Bischofswiesen und Dubai</p> <p>Einfachheit und Eleganz</p> <p>Unverfälschter Geschmack und purer Genuss sind das Credo der Bio-Spitzenköchin Gabriele Kurz. Mit ihren besten Rezepten und vielen Tipps zum behutsamen Umgang mit naturbelassenen Lebensmitteln präsentiert sie eine Küchen- und Lebensphilosophie, die ihre Wurzeln niemals aus den Augen verliert: In ihrer aromenreichen Küche finden nur vegetarische und vollwertige Zutaten Verwendung. Starkköchin Gabriele Kurz hat sich leidenschaftlich dem Genuss verschrieben. Ob gefüllte Zucchini- und Taglilienblüten auf roter Paprikasauce oder Walderdbeersuppe mit Waldhonig – ihre Kreationen sind naturbelassen, elegant und federleicht. Mit einer einzigartigen Mischung aus außergewöhnlichen Rezepten, Informationen zu Herkunft und Verarbeitung unserer Lebensmittel und persönlichen Geschichten zeigt sie, wie vielseitig und farbenfroh vegetarischer Genuss ist: Sie zelebriert eine typische, lebensfrohe Küche mit viel frischem Gemüse, aromatischen Kräutern und bunten Blumen.</p> <p>Viel mehr als nur ein Kochbuch: Es verbindet Gabriele Kurz's Philosophie einer genussvollen vegetarischen Küche mit ihren besten Rezepten.</p> <p>Gebundenes Buch mit Schutzumschlag</p> <p>192 Seiten, 21,0 x 27,0 cm</p> <p>durchgehend vierfarbig</p> <p>ISBN: 978-3-453-28000-7</p>
27.75 EUR

Nöcker, Rose-Marie - Das große Buch der Sprossen und Keime
Art-Nr.: 13241-5
<i>Heyne Verlag</i>
11.07 EUR

Rütting, Barbara - Essen wir uns gesund
Art-Nr.: 41317-0
<i>Goldmann Taschenbuch Verlag</i>
11.07 EUR

Rütting, Barbara - Mein neues Kochbuch
Art-Nr.: 15499-2
<i>Goldmann Taschenbuch Verlag</i>
BARBARA RÜTTING Mein neues Kochbuch Schlemmereien aus der Vollwertküche Taschenbuch, Broschur, 416 Seiten
11.07 EUR

Ernährung -/- Spezielle Ernährungsthemen

Duke, James - Heilende Nahrungsmittel
Art-Nr.: 49391-8
Goldmann Taschenbuch Verlag
16.67 EUR

Radke, Gertraud - Miso
Art-Nr.: 48574-1
Aquamarin Verlag
Miso Gertraud Radke 96 Seiten
Die Heilkraft der Natur Der Legende nach gilt Miso als „Geschenk der Götter an die Menschen“! In Asien wird es daher bis zum heutigen Tag als ganz be-son-deres Lebensmittel geschätzt und verehrt. Seinen Ursprung nimmt Miso in China, wo es noch den Namen „Chiang“ trug. Etwa um 650 n. Chr. brach-ten buddhistische Mönche Miso nach Japan, wo es seinen heutigen Namen erhielt: Miso – Die Quelle des Geschmacks. Die asiatische Küche und Heilkunst sammelte in vielen Jahrhunderten eine Fülle von Erfahrungen, um die wohltuende, kräftigende und heilende Wirkung des Miso zu erforschen. In den sechziger Jahren des 20. Jahrhunderts, im Rahmen der Ernährungsumstellung vieler Amerikaner und Europäer, kam Miso dann auch in den Westen. Heute ist es in vielen Haushalten, die von der asiatischen Kochkunst inspiriert sind, nicht mehr wegzudenken. Dieser „Miso-Ratgeber“ erklärt das ganze Spektrum der Verwendung von Miso in der Küche und im weiteren Sinne auch als Nahrungs-Heilmittel, um sich gesund und energiereich zu ernähren. Wer lernt, mit Miso kreativ und sachkundig umzugehen, wird schnell erkennen, warum es einst als „Geschenk der Götter“ betrachtet wurde.
8.84 EUR

Thurnell-Read, Jane - Nahrungsmittel und Nährstoffe effizient austesten
Art-Nr.: 48935-3
VAK Verlag
Thurnell-Read, Jane Nahrungsmittel und Nährstoffe effizient austesten Individuelle Ernährungsberatung in der Kinesiologie 320 Seiten, Erscheinungsjahr: 2009 ISBN-13: 9783867310543 Dieses Buch ist ein unentbehrliches Testhandbuch und Nachschlagewerk zum Thema Ernährungsberatung – sehr & uml;bersichtlich und praxisbezogen f& uml;r die kinesiologische Arbeit zusammengestellt. Die Autorin verkn& uml;pft darin Hintergrundwissen und Basisinformationen mit dem Handwerkszeug f& uml;r gezieltes Austesten. So k& uml;nnen Kinesiologieanwender den Muskeltest und Anwender energetischer Testmethoden die hier zusammengetragenen Vorgehensweisen und Erfahrungsoptimal f& uml;r eine differenzierte Ern& uml;hrungsberatung einsetzen. Dazu liefert die Autorin viele detaillierte Checklisten und gezielte Fragestellungen zur Ermittlung eines individuellen Ern& uml;hrungsprogramms, zum Austesten der optimalen Nahrungserg& uml;nzung und zur Ermittlung bestimmter Beschwerden/Unvertr& uml;glichkeiten, auf die die Ern& uml;hrung abgestimmt werden muss. Das Ergebnis sind individuell zugeschnittene Ern& uml;hrungsempfehlungen, die wirklich funktionieren. Eine unverzichtbare Lekt& uml;re f& uml;r alle Kinesiologen und Anwender energetischer Testmethoden, die endlich eine L& uml;cke in der kinesiologischen Beratungspraxis schlie& uml;zt.
19.96 EUR

Spezielle Ernährungsthemen -/- Ayurveda

Fünger, Elisabeth - Ayurveda - Das Kochbuch
Art-Nr.: 58975-5
Südwest Verlag
Ayurveda - Das Kochbuch
ELISABETH FüNGERS Sonderausgabe, Pappband, 128 Seiten, 21,0 x 26,0 cm ISBN: 978-3-517-06836-7 Verlag: Südwest Erscheinungstermin: August 2005
Das Prinzip der aus Indien stammenden ayurvedischen Ernührung besteht darin, durch bestimmte Lebensmittel und deren Zubereitung zu einem Gleichgewicht der drei Doshas Kapha, Pitta und Vata zu gelangen. Durch diese Ausgewogenheit kann jeder seine Gesundheit, Vitalitüt und Leistungsfühigkeit erhalten bzw. im Krankheitsfalle ausgleichen, heilen und stürken. Das Kochen nach ayurvedischen Regeln wird in diesem Buch von SüDWEST anschaulich und anhand zahlreicher authentischer Rezepte vermittelt.
• In Zusammenarbeit mit dem erfolgreichen Ayurveda-Gesundheitszentrum Paragon auf Sri Lanka entstanden • Mit Empfehlungen für eine ganzheitliche Lebensweise von Ayurveda-Ärzten • überzeugende Foodfotografie, wundervolle Bilder von Land und Leuten sowie die opulente Gestaltung machen das Buch zu einem optischen Genuss
14.40 EUR

Pirc, Karin / Kempe, Wilhelm - Kochen nach Ayurveda
Art-Nr.: 18939-1
<i>Bassermann Verlag</i>
DR. KARIN PIRC, WILHELM KEMPE Kochen nach Ayurveda Köstliche Küche für ein langes Leben Gebundenes Buch, Pappband, 144 Seiten, 21,0 x 26,0 cm ca. 150 Farbfotos ISBN: 978-3-8094-1420-9 Die Ernährungsempfehlungen der alten indischen Heilslehre Ayurveda für Harmonie von Körper und Geist. Informative Einleitung zu Geschichte und Philosophie des Ayurveda. Mit ausführlichem Test zur Bestimmung des eigenen Konstitutionstyps und umfangreichem Lebensmittellexikon. Viele köstliche Rezepte für Frühstück, Mittagessen und Abendessen.
11.12 EUR

Rhyner, Hans H. / Rosenberg, Kerstin - Das große Ayurveda-Ernährungsbuch
Art-Nr.: 40914-3
<i>Kölnischer Verlag</i>
Rhyner, Hans Heinrich / Rosenberg, Kerstin Das große Ayurveda Ernährungsbuch Gesund leben und genussvoll essen Originalausgabe Hardcover, mit zahlr. farb. Abb. 340 Seiten, 18,2 x 26,5 cm Erscheinungsdatum: 2003 ISBN 978-3-908652-16-8 Das große Ayurveda-Ernährungsbuch zeigt Ihnen typgerechte Möglichkeiten zu einem gesunden und erfüllten Leben. Essen voller Genuss, Kochen mit Leidenschaft und das Wissen um den eigenen Körper sind der Weg dahin.
31.70 EUR

Rosenberg, Kerstin - Ayurveda
Art-Nr.: 52104-4
<i>Schirner Verlag</i>
<p>Ayurveda – Heilkunde und Küche Rosenberg, Kerstin ISBN 978-389767521-6</p> <p>Inhalt</p> <p>»Ein praktischer Ratgeber, reich an leicht umsetzbarem Wissen.«</p> <p>Ayurveda lehrt, das innere Gleichgewicht und die geistigen Entwicklungsprozesse und damit die Gesundheit mit einer positiven und lebensbejahenden Einstellung zu fördern. Das sehr leicht und undogmatisch geschriebene Handbuch der ayurvedischen Medizin hilft dem Leser, diese altindische Wissenschaft kennenzulernen und in sein eigenes westlich geprägtes Leben zu integrieren. Kerstin Rosenbergs Buch ist ein zuverlässiger Ratgeber, der neben einer leicht verständlichen Einführung in die ayurvedische Philosophie und Medizin viele praktische Gesundheitstips und therapeutische Empfehlungen gibt. Gesundheitsempfehlungen von A–Z und einfache Hausrezepte für Vitalität und Jugendlichkeit runden dieses informative und praktische Buch ab.</p> <p>276 Seiten, Taschenbuch</p> <p>Aus dem Inhalt:</p> <ul style="list-style-type: none"> · Ursprung der ayurvedischen Medizin · Ayurveda-Kochrezepte · verschiedene Behandlungsmethoden · Ayurveda für Frauen · Krankheiten und ihre Ursachen
9.95 EUR

Schrott, Ernst - Die köstliche Küche des Ayurveda
Art-Nr.: 52142-2
<i>Goldmann Taschenbuch Verlag</i>
9.95 EUR

Spezielle Ernährungsthemen -/- Diäten & Abnehmen

Bänziger, Erica / Speck, Brigitte - Schlank mit der Blutgruppen-Ernährung
Art-Nr.: 56330-5
AT Verlag
<p>Bänziger Erica / Speck Brigitte</p> <p>Schlank mit der Blutgruppen-Ernährung</p> <p>100 Rezepte für die häufigsten Blutgruppen O und A</p> <p>120 Seiten, Format 19 x 22 cm</p> <p>35 Farbfotos</p> <p>Broschur mit Klappen</p> <p>Sachgebiete: Kochen, Blutgruppen- Küche, Abnehmen</p> <p>Die von Dr. Peter J. D'Adamo begründete, sehr erfolgreiche Ernährungsform nach der Blutgruppe fördert das Wohlbefinden und hilft, das persönliche Wohlfühlgewicht zu erlangen und dauerhaft zu halten. Zudem beugt die blutgruppenspezifische Küche wirkungsvoll Krankheiten vor.</p> <p>Aus ihrer eigenen positiven Erfahrung mit dieser Ernährungsform haben die beiden Autorinnen ihre 100 besten Rezepte für die weitaus häufigsten Blutgruppen A und O zusammengestellt – über 90% der Menschen gehören einer dieser beiden Blutgruppen an. Es sind einfache, schmackhafte Alltagsrezepte, die in der Mehrzahl für beide Blutgruppen geeignet sind. In einer praktischen Einleitung werden die Grundsätze der Ernährung nach der Blutgruppe erläutert. Ausführliche Lebensmitteltabellen helfen, ohne großen Aufwand der Blutgruppe entsprechend einzukaufen und zu kochen.</p> <p>Inhaltsübersicht</p> <ul style="list-style-type: none"> • Theoretische Einführung • Ernährungsempfehlungen für Blutgruppe A und O • Gewichtsregulation im Einklang mit der Blutgruppe • Einkaufstipps • Lebensmitteltabellen für Blutgruppen A und O • 100 Rezepte <p>Fotos: Andreas Thumm</p>
18.80 EUR

Bourbeau, Lise - Vertraue, iss und beende die Kontrolle
Art-Nr.: 49445-1
<i>Windpferd Verlag</i>
<p>Bourbeau, Lise</p> <p>Vertraue, iss und beende die Kontrolle</p> <p>Wie wir unsere wirklichen Bedürfnisse in jedem Augenblick erkennen</p> <p>236 Seiten, Erscheinungsjahr: 2010</p> <p>ISBN-13: 9783893856060</p> <p>Wie Sie Ihr Leben und Ihre Beziehung zum Essen für immer verändern</p> <p>Ernährung, wie und was wir essen sind die Top-Themen in Medien und Werbung. Es betrifft jeden von uns, ohne Ausnahme. Unzahlige Magazine beantworten diesen Trend: Kochen, Rezepte, Forschungsberichte zu Nahrung und Gesundheit, Wunderdiäten und neue Methoden für mehr Gesundheit und Wohlbefinden.</p> <p>Haben Sie auch den Eindruck, ständig zu kontrollieren, was Sie essen?</p> <p>Litten Sie jemals an Magersucht oder absichtlichem Erbrechen?</p> <p>Kennen Sie den entscheidenden Punkt, an dem Sie aufhören, einfach nur zu essen, und anfangen, sich gehen zu lassen?</p> <p>Können Sie sich selbst lieben, auch wenn Sie über Ihre täglichen Essgewohnheiten häufig die Kontrolle verlieren?</p> <p>Es geht hier um eine sehr spezielle Beziehung: die zwischen Ihnen und Ihrem Teller. Und Sie bekommen die Gelegenheit, Ihren wirklichen Bedürfnissen zu vertrauen. Dieses ungewöhnliche Buch wird Ihr Leben und Ihre Beziehung zum Essen für immer verändern.</p> <p>ca. 236 Seiten, Paperback.</p> <p>Aus dem Inhalt:</p> <ul style="list-style-type: none"> * Aus Prinzip oder Gewohnheit essen bedeutet, dass du dich allgemein zu sehr von deinen Annahmen kontrollieren und manipulieren lässt. * Aus einem Gefühlszustand heraus essen bedeutet, dass du sehr viel mehr Gefühl durchlebst, als du zugeben willst. * Aus Naschsucht essen bedeutet, dass Wahrnehmungen in deiner Psyche den Eindruck hervorgerufen, du seist unbefriedigt, weil du dich allgemein zu sehr von Sinneseindrücken beeinflussen lässt. * Essen um dich zu belohnen bedeutet, dass du viel von dir forderst, oft weit über deine Grenzen hinaus. * Aus Faulheit essen bedeutet, dass du wahrscheinlich abhängiger von anderen bist, als du glaubst und dich nach den Entscheidungen anderer richtest. <p>Lesen Sie mehr – lernen Sie sich besser kennen!</p>
16.63 EUR

Franckh, Pierre - Wünsch dich schlank
Art-Nr.: 49134-8
<i>Koha Verlag</i>
<p>Franckh, Pierre</p> <p>Wünsch dich schlank</p> <p>11 Schlüssel zum idealen Wunschgewicht</p> <p>192 Seiten, Erscheinungsjahr: 2010</p> <p>ISBN-13: 9783867281140</p> <p>Abnehmen ist ganz einfach. Wir müssen nur wissen, wie! Können wir unseren Körper durch Gedankenkraft beeinflussen? Eindeutig ja. Viele Menschen haben in den letzten Jahren nach Pierre Franckhs Anleitungen und Ratschlägen schon zu ihrem Wunschgewicht gefunden – mit Leichtigkeit! Der Körper agiert nicht – er reagiert, und zwar auf die kleinsten Nervenimpulse. Bereits ein einziger Gedanke bewirkt hier – wahre Wunder! Diese Kraft der Gedanken und der Überzeugungen können wir uns gezielt zunutze machen und uns – schlank denken – damit die Idealfigur nicht länger nur ein Traum bleibt. Wenn die Seele hungert, dann isst der Körper. Die wenigsten Diäten schaffen den erhofften Erfolg, weil das wirklich Entscheidende übersehen wird: die Überzeugung. Dein attraktives Wohlfühlgewicht liegt nur eine Erkenntnis weit von dir entfernt: Schlanksein beginnt im Kopf! Und zeigt sich dann im Körper.</p>
11.07 EUR

Funfack, Wolf - Metabolic Balance - Das Kochbuch
Art-Nr.: 44075-5
Südwest Verlag
<p>Funfack, Metabolic Balance Das Kochbuch &Uuml;berzeugend einfach! Das individuelle Ern&auml;hrungsprogramm</p> <p>DR. MED. WOLF FUNFACK Gebundenes Buch, Klappenbroschur, 144 Seiten, 16,2x21,5 4 farbige Abbildungen ISBN: 978-3-517-06993-7 Verlag: S&uuml;dwest Erscheinungstermin: M&auml;rz 2006</p> <p>Das Kochbuch zur individuellen Erfolgsdi&auml;t</p> <p>Der Erfolg geht weiter! Zu der sensationellen Methode der Stoffwechsellumstellung erscheint jetzt das 2. Buch zum Thema Metabolic Balance bei S&uuml;dwest. &Uuml;ber 150 neue und unkomplizierte Rezepte schmecken und sind absolut alltagstauglich. Die Rezepte sind nach den einzelnen Lebensmittelgruppen sortiert und erleichtern so den Zugriff f&uuml;r alle, die an dieser Ern&auml;hrungsumstellung teilnehmen. Im vergangenen Jahr haben sich weitere zahlreiche Ern&auml;hrungsberater, &Auml;rzte und Heilpraktiker in dieser Methode ausbilden lassen und sind als neue Berater hinzugekommen. So ist eine noch bessere fl&auml;chendeckende Betreuung der Klienten m&ouml;glich.</p> <ul style="list-style-type: none"> &bull; Nach der sensationellen Di&auml;t jetzt das hei&szlig; ersehnte Kochbuch zu Metabolic Balance&reg; &bull; &Uuml;ber 150 schmackhafte Ideen f&uuml;r abwechslungsreiche Gerichte &bull; F&uuml;r den schnellen und leichten Zugriff sind die Rezepte nach den Lebensmittelgruppen sortiert
16.63 EUR

Funfact, Wolf - Metabolic Balance - Die Diät
Art-Nr.: 46190-5
Südwest Verlag
<p>Metabolic Balance Die Di&auml;t Schluss mit Hungerkuren! Der individuelle Weg zum gesunden K&ouml;rpergewicht</p> <p>DR. MED. WOLF FUNFACK Paperback, Klappenbroschur, 176 Seiten, 16,2x21,5 ISBN: 978-3-517-06955-5 Verlag: S&uuml;dwest Erscheinungstermin: September 2005</p> <p>Schluss mit Hungerkuren! Der individuelle Weg zum gesunden K&ouml;rpergewicht</p> <p>Jeder zweite Deutsche ist zu dick &ndash; das aktuelle Ergebnis der Ern&auml;hrungswissenschaftler. Metabolic Balance ist das erste Ern&auml;hrungsprogramm, das die ganz pers&ouml;nlichen Bed&uuml;rfnisse und die individuelle Stoffwechsellage jedes Patienten ber&uuml;cksichtigt. Basis daf&uuml;r ist eine Blutuntersuchung, die jeder Hausarzt durchf&uuml;hren kann. Basierend auf den aktuellen Laborwerten bekommt jeder Patient einen speziell f&uuml;r ihn zusammen gestellten Speiseplan. Bevorzugt werden Lebensmittel mit einem niedrigen glyk&auml;mischen Index. Der Patient erh&auml;lt einen Mahlzeitenplan und f&uuml;hrt dieses Ger&uuml;st mit seinen pers&ouml;nlichen empfehlenswerten Nahrungsmitteln aus. Innerhalb kurzer Zeit kommt der Stoffwechsel wieder ins Gleichgewicht. Die Patienten regulieren ihr K&ouml;rpergewicht ohne zu hungern und die Fettstoffwechselwerte verbessern sich. Auch Diabetiker k&ouml;nnen ihre Medikamenteneinnahme reduzieren oder sogar auslassen und Allergiebeschwerden werden erheblich gelindert.</p> <p>&bull; Die erste Di&auml;t, die die individuelle Stoffwechsellage ber&uuml;cksichtigt</p> <p>&bull; Das Ern&auml;hrungsprogramm zur ganzheitlichen Gewichtsregulierung und Gesundheitsf&ouml;rderung</p> <p>&bull; Rasche und vor allem dauerhafte Abnehmerfolge &ndash; ohne zu hungern</p> <p>Abnehmen ohne zu hungern, ohne den l&auml;stigen Jojo-Effekt? Dr. med Wolf Funfact macht diesen Wunschtraum wahr!</p> <p>Kir Royal&nbsp;;</p>
18.85 EUR

Funfack, Wolf / Bürkle, Silvia - Metabolic Balance - Das Kochbuch für Vegetarier
Art-Nr.: 49393-0
<i>S&uuml;dwest Verlag</i>
16.63 EUR

Funfack, Wolf / Bürkle, Silvia - Metabolic Balance - Das Kochbuch Nr. 2
Art-Nr.: 48522-4
<i>S&uuml;dwest Verlag</i>
<p>Funfack, Wolf / B&uuml;rkle, Silvia Metabolic Balance - Das Kochbuch Nr. 2 Neue kreative Rezeptideen zum individuellen Ern&auml;hrungsprogramm 144 Seiten, Erscheinungsjahr: 2008 ISBN-13: 9783517084121 Schmeckt gar nicht nach Di&auml;t!</p> <p>Dieses zweite Kochbuch erweitert konsequent die erfolgreiche Ratgeberreihe des einzigartigen Ern&auml;hrungsprogramms Metabolic Balance&reg; von Wolf Funfack und Silvia B&uuml;rkle. Es bietet &uuml;ber 150 neue, verlockende und alltagstaugliche Rezeptideen. Die Umsetzung des pers&ouml;nlichen Ern&auml;hrungsplans wird durch die Zuordnung der einzelnen Rezepte zu den Lebensmittelgruppen des Metabolic-Balance-Konzepts erleichtert.</p> <p>Der Erfolg dieses speziellen Ern&auml;hrungsprogramms spiegelt sich in der stetig zunehmenden Anzahl von Ern&auml;hrungsberatern, &Auml;rzten und Heilpraktikern, die sich in dieser Methode ausbilden lassen. Entwickler dieses grandiosen und zugleich einfachen Konzepts ist der Arzt und Ern&auml;hrungsmediziner Wolf Funfack. Zusammen mit Frau B&uuml;rkle, Dipl. Ingenieurin f&uuml;r Ern&auml;hrungstechnik, konzipierte er 2001 die Methode, mit der jeder ein gesundes K&ouml;rpergewicht erreichen und langfristig halten kann.</p>
16.63 EUR

Heepen, Günther H. / Wiedemann, Christina - Schüßler-Kuren zum Abnehmen
Art-Nr.: 50224-2
<i>Gr&auml;fe und Unzer Verlag</i>
<p>Heepen, Günther H. / Wiedemann, Christina Schüßler-Kuren zum Abnehmen 128 Seiten, Erscheinungsjahr: 2011 ISBN-13: 9783833822766</p> <p>Abnehmen ganz individuell und sanft - mithilfe der Erfolgsmethode &quot;Schüßler-Salze&quot; und natürlichen Power-stoffen. Schüßler-Salze können verschiedene Stoffwechselprozesse im Körper in Gang setzen und dadurch das Abnehmen gezielt unterstützen. Im ersten Schritt wird der Körper entschlackt und so der Stoffwechsel richtig auf Trab gebracht. Mit Hilfe eines Tests finden dann Sie heraus, welcher Stoffwechselltyp Sie sind und welche Abnehmstrategie am effektivsten für Sie arbeitet. Sie erfahren, welche Lebensmittel, Schüßler-Salze, Vitalstoffe und Sportprogramme dabei helfen, Ihren Fett- und Eiweißstoffwechsel optimal anzukurbeln. Und bei den leckeren Rezepten für die drei verschiedenen Typen braucht garantiert niemand zu hungern. Besonders praktisch: Der persönliche Kurkalender mit einer einwöchigen Kur zum Entgiften sowie Tagespläne für die verschiedenen Stoffwechselltypen auf dem beiliegenden GU-Folder.</p>
14.45 EUR

Hühn, Susanne - Loslassen und das ideale Gewicht erreichen
Art-Nr.: 49800-7
<i>Schirner Verlag</i>
<p>Hühn, Susanne</p> <p>Loslassen und das ideale Gewicht erreichen</p> <p>12 Schritte zum Wohlfühl-Gewicht</p> <p>200 Seiten, Erscheinungsjahr: 2010</p> <p>ISBN-13: 9783897677036</p> <p>Es geht in diesem Buch nicht darum, wie man essen muss, um dauerhaft abzunehmen, wie man möglichst dünn wird oder wie man endlich dem göttlichen Schönheitsideal entspricht. Es geht vielmehr um deine Genesung vom zwanghaften Essen – und zwar mit allem, was dazugehört. Mutig und einfühlsam erzählt die Autorin ihre eigene Geschichte und zeigt Ihnen einen Weg zum stabilen ganz persönlichen idealen Gewicht. Es ist jenes Gewicht, mit dem Sie sich wohl fühlen, das Ihrer natürlichen, gesunden Lebensweise entspricht. Das Buch macht Mut, es zeigt zwölf Schritte, die in ein freies, selbstbestimmtes Leben führen, das nicht von der allzuerschweren und schmerzhaften Beschäftigung mit dem zwanghaften Essen und dem eigenen Gewicht bestimmt wird, sondern Raum bietet für Glück und Zufriedenheit.</p>
9.95 EUR

Laye, Evelyne - Schlank ohne Diät dank EFT
Art-Nr.: 48239-9
<i>Param Verlag</i>
<p>Evelyne Laye</p> <p>Schlank ohne Diät dank EFT</p> <p>Wie Sie ganz ohne Diät mit EFT-Klopfen Ihr Idealgewicht finden und halten</p> <p>Die Autorin hat mit EFT selbst drei Kilogramm abgenommen. Seitdem gibt sie ihre Erfahrungen und ihr Wissen als EFT-Coach in Seminaren und in diesem Buch weiter.</p> <p>Warum funktionieren Diäten nicht? Es hat sich längst herumgesprochen, dass Diäten meist nur kurzfristigen Erfolg haben. Viele machen sogar die Erfahrung, nach einer Diät mehr zu wiegen als zuvor.</p> <p>Dieses Buch setzt dort an, wo das Übergewicht beginnt, nämlich bei den inneren Programmen, die Ihr Verhalten steuern. Das heißt nun aber nicht, dass tiefsehbefähigende Analysen erstellt werden müssen. Mit EFT, der Technik zur emotionalen Freiheit, lösen Sie die Programme, die Ihre guten Absichten immer wieder sabotieren, ganz leicht, schnell und nachhaltig auf.</p> <p>EFT ist eine Methode, die sich längst in vielen verschiedenen Bereichen bewährt hat. Und sie ist auch bei Gewichtsproblemen allzuerschwerlich hilfreich, denn Sie müssen keinerlei Ernährungsregeln studieren oder sich alles mögliche verkneifen. Wenn die Blockaden durch EFT gelöst werden, normalisiert sich Ihr Ernährungsverhalten und damit Ihr Körpergewicht ganz automatisch.</p> <p>Die Autorin arbeitet als Heilpraktikerin und Therapeutin. Seit sie selbst mit EFT erfolgreich abgenommen hat, gibt sie Seminare, in denen sie diesen einfachen Weg aus der Diätenfalle zeigt.</p> <p>28 Seiten</p> <p>978-3-88755-262-6</p>
10.57 EUR

Malachov, Gennadi - Abnehmen natürlich und leicht
Art-Nr.: 49493-4
<i>Raduga Verlag</i>
<p>Malachov, Gennadi</p> <p>Abnehmen natürlich und leicht</p> <p>185 Seiten, Erscheinungsjahr: 2010</p> <p>ISBN-13: 9783941622104</p> <p>Gennadi Malachov, ein Klassiker der Erhaltung der natürlichen Gesundheit, stellt seinen Lesern einfache und effektive Methoden zur Gewichtsreduzierung vor. Auf diese Weise befreien sie sich nicht nur von überschüssigen Pfunden, sondern können ihren Körper reinigen und so viele Krankheiten loswerden.</p> <p>Auf dem Weg zu Ihrem Ziel - einer schönen und schlanken Figur - werden Ihnen ein individuell, unter Berücksichtigung des Körperbaus, erstellter Ernährungsplan, Übungen, die den Prozess des Abnehmens im Körper antreiben, sowie Ratschläge zur psychologischen Vorbereitung und Hoffnung gebende Beispiele aus Leserbriefen helfen.</p> <p>Gennadi Malachov wünscht Ihnen Gesundheit und Glück!</p>
9.75 EUR

McKenna, Paul - Ich mach dich schlank
Art-Nr.: 45984-3
<i>Goldmann Taschenbuch Verlag</i>
15.57 EUR

Neumayer, Petra / Funck, Dr. med. Wolf - Metabolic Balance Für Einsteiger
Art-Nr.: 49602-1
<i>Südwest Verlag</i>
<p>Neumayer, Petra / Funck, Dr. med. Wolf</p> <p>Metabolic Balance Für Einsteiger</p> <p>Die wichtigsten Basics zur Stoffwechsellumstellung</p> <p>96 Seiten, Erscheinungsjahr: 2009</p> <p>ISBN-13: 9783517085173</p> <p>Für alle, die sich schnell informieren wollen</p> <p>Immer mehr Menschen erkennen als Ursache für Unwohlsein oder Übergewicht ein Ungleichgewicht ihres Stoffwechsels. Die Ernährungsumstellung nach Metabolic Balance führt zu einem Ausgleich. Das Programm bietet einfache Ernährungsregeln, durch die eine natürliche und gesunde Insulinausschüttung ermöglicht wird. Der Hormonhaushalt wird gesteuert und reguliert den Stoffwechsel.</p> <p>Mit diesem kompakten Ernährungswerk erhalten Sie einen anschaulichen und verständlichen Einstieg in das Metabolic-Balance-Programm. Komplexe Zusammenhänge werden genau erklärt und konkrete Tipps und praktische Anleitungen geben für den Umgang mit dem Metabolic-Balance-Stoffwechselprogramm.</p>
8.84 EUR

Pape, Detlef / Schwarz, Rudolf - Schlank im Schlaf
Art-Nr.: 45989-3
<i>Gräfe und Unzer Verlag</i>
Elmar Trunz-Carlisi, Dr. med. Detlef Pape, Dr. med. Rudolf Schwarz, Helmut Gillessen Schlank im Schlaf 192 Seiten Klappenbroschur So wird und bleibt der Traum vom schlanken, gesunden Körper wahr - essen und bewegen nach der Bio-Uhr ist der (wissenschaftliche) Schlüssel dafür. Der Schlaf ist die längste Fettverbrennungsphase am Tag. Lernen Sie, diese effektiv für sich zu nutzen. Entscheidend ist, den Körper morgens, mittags und abends jeweils mit dem richtigen Nährstoff-Mix zu versorgen, damit er das bekommt, was er gemäß seinem Biorhythmus optimal verwerten kann. Am Tag sind vor allem Kohlenhydrate als Energiequelle wichtig, um leistungsfähig zu sein. Die Nacht nutzt der Körper zur Erholung und für Reparaturen - eine eiweißreiche Mahlzeit sorgt dafür, dass die Energie dafür aus den Fettzellen kommt. Wer also das Richtige zum richtigen Zeitpunkt isst, macht bald nicht nur im Traum eine gute Figur! Das Buch erklärt, wie man den Einfluss des "Dickmacherhormons" Insulin hemmt und die Schlankmacher-Hormone gezielt aktiviert. Interessante Vorgänge, die sich Tag für Tag im Körper abspielen, werden veranschaulicht. Sattmacher-Rezepte werden ideal kombiniert mit Kraft- und Ausdauertraining für optimale Fettverbrennung.
22.23 EUR

Ursinus, Lothar / Golz, Carmen / Häusler, E. - Gesund und Aktiv - Stoffwechselprogramm
Art-Nr.: 47720-7
<i>Schirner Verlag</i>
Endlich gesund abnehmen Lothar Ursinus ISBN 978-389767364-9 Inhalt gesund & aktiv - Das Stoffwechselprogramm »Auch wenn ich wenig esse, ich nehme einfach nicht ab. Es muss an meinem Stoffwechsel liegen.« Diesen Satz hört man oft von Menschen, denen es schwer fällt, ihr Körpergewicht zu reduzieren und zu halten. Genau an diesem Punkt setzt das aus einer Gruppe von Ärzten, Heilpraktikern und Ernährungswissenschaftlern bestehende Autorenteam vom »gesund & aktiv Stoffwechselprogramm« an. Das Ernährungsprogramm basiert auf der Erkenntnis, dass sich Gesundheit, Wohlbefinden und ein normales Körpergewicht nur einstellen, wenn der Stoffwechsel optimal funktioniert. Als erstes werden Fragen zum individuellen Stoffwechsel beantwortet und geklärt, welche Nahrungsmittel optimal zum Stoffwechsel passen. Auf dieser Basis erstellt der Therapeut den persönlichen Ernährungsplan: was und in welcher Menge man welche Lebensmittel zu sich nehmen kann, um gesund abzunehmen. Das Besondere an dem Buch ist, dass der Leser – neben der Philosophie bzw. dem wissenschaftlichen Hintergrund zur Ernährungslehre – eine umfassende Rezeptsammlung sowie ein komplettes Fitness-Programm an die Hand bekommt. Fazit: »gesund & aktiv« ist keine neue Diät, niemand muss hungern oder fasten! Schirner Verlag, 248 Seiten
22.19 EUR

Weißkircher, Theresa - Vom Übergewicht zum Gleichgewicht
Art-Nr.: 48619-5
Via Nova Verlag
<p>Wei&szlig;kircher, Theresa</p> <p>Vom Übergewicht zum Gleichgewicht</p> <p>Wie ich auf der Suche nach der Wahrheit 50 kg abnahm</p> <p>224 Seiten, Erscheinungsjahr: 2009</p> <p>ISBN-13: 9783866161443</p> <p>Gewichtsprobleme sind kein Schicksal</p> <p>Die Autorin Therese Wei&szlig;kircher beschreibt und er&ouml;rt in diesem Buch eigene Erfahrungen mit ihrem bergewichtigen K&ouml;rper, ihre Auseinandersetzung mit sich selbst und ihren Lebensbedingungen, ihre Suche nach ihrem innersten Wesen, dem Urgrund des Seins. Indem sie sich von ihrer inneren Stimme, ihrer Intuition f&uuml;hren l&auml;sst, gelingt es ihr, in ein paar Monaten 50 kg abzunehmen, ihr seelisches und k&ouml;rperliches Gleichgewicht wieder zu finden und sich in Liebe und mit Freude dankbar anzunehmen. Ihr Erfolg macht allen Mut, die unter Gewichtsproblemen , besonders Übergewicht leiden, und gibt ihnen innere Kraft, achtsam und gesund zu leben, ihr &auml;u&szlig;eres Erscheinungsbild in Einklang mit ihrem inneren Wesen zu bringen. Im 3. Teil helfen &Uuml;bungen und Anregungen dem Leser, sich selbst besser kennen zu lernen, sein wahres Selbst zu erfahren und sich selbst zu verwirklichen.</p>
19.46 EUR

Winter, Andreas - Abnehmen ist leichter als Zunehmen Das Praxisbuch
Art-Nr.: 50245-8
Mankau Verlag
<p>Winter, Andreas</p> <p>Abnehmen ist leichter als Zunehmen Das Praxisbuch</p> <p>10-Tage-Starthilfe-Programm zur dauerhaften Gewichtsreduktion</p> <p>Mit Audio-CD</p> <p>ca. 120 Seiten, Erscheinungsjahr: 2011</p> <p>ISBN-13: 9783938396742</p> <p>Durch ein Buch Übergewicht verlieren? Geht das wirklich? In der Tat, es geht. Tausende Menschen haben bewiesen, dass es nur der Akzeptanz weniger Informationen bedarf, um sein Denken, sein F&uuml;hlen, somit seinen Stoffwechsel und letztlich seinen K&ouml;rper zu ver&ouml;ndern. Doch die Informationen, die Sie in diesem Buch bekommen, sind keine Ern&ouml;hrungsempfehlungen, Gesundheitstipps oder Di&ouml;t-Programme. Andreas Winter, Autor des Bestsellers &quot;Abnehmen ist leichter als Zunehmen&quot;, kl&ouml;rt vielmehr auf &uuml;ber den Zusammenhang zwischen Gef&uuml;hlen und K&ouml;rperfunktionen. Sie brauchen dieses Buch also nicht im Marathonlauf auf den Mount Everest zu schleppen, um schlank zu werden – Sie brauchen es nur zu lesen und Schritt f&uuml;r Schritt nachzuvollziehen, weshalb ein Mensch überschüssiges K&ouml;rperfett aufbaut und wie er es wieder abbaut.</p> <p>In einem 10-Tage-Programm k&ouml;nnen Sie Ihren Stoffwechsel umprogrammieren: vom Zunehmen zum Abnehmen, ganz im Einklang mit Ihrem K&ouml;rper und Ihrer Gesundheit. Dabei ist es &uuml;brigens v&ouml;llig gleichg&uuml;tig, ob, was und wie viel Sie essen – das Abnehmen geschieht durch ein anderes Bewusstsein und Gef&uuml;hl beim Essen.</p> <p>Bereits in der Vergangenheit verbl&uuml;ffte Andreas Winter mit der These, dass Abnehmen nichts mit Essen zu tun habe und leichter als Zunehmen sei. Nun f&uuml;hrt er den Leser Schritt f&uuml;r Schritt durch ein Abnehmprogramm, das seinesgleichen sucht und die Di&ouml;t-Industrie ad absurdum f&uuml;hrt. Dem Buch liegt eine ca. 30-min&uuml;tige Audio-CD bei, die Fallbeispiele, L&ouml;sungsans&uuml;tze und unterstützende Hinweise enth&ouml;lt. Dadurch kann das Gelesene vom Gehirn intensiver verarbeitet und so der Buchinhalt noch besser vom Unterbewusstsein aufgenommen werden.</p>
18.85 EUR

Winter, Andreas - Der Psychocoach 3 - Abnehmen ist leichter als Zunehmen
Art-Nr.: 45980-9
Mankau Verlag
<p>Frage: Warum machen Diäten und Fastenkuren den einen Menschen schlank, den anderen aber nicht?</p> <p>Antwort: Essen allein macht überhaupt nicht dick. Jeder Mensch kann von jetzt auf gleich abnehmen und das gewünschte Gewicht halten, wenn er ganz genau weiß, warum er übergewichtig ist.</p> <p>Mit dieser provokanten These zieht Autor Andreas Winter gegen einen weltweiten medizinischen Irrtum zu Felde - erfolgreich, wie die Zahlen beweisen: Hunderte Frauen und Männer, die den Hintergrund ihres Übergewichts kennengelernt haben, konnten bereits nach kurzer Zeit das Gewicht kontrollieren. Weder Disziplin noch Enthaltsamkeit waren dabei notwendig - sie konnten essen, was und wie viel immer sie wollten.</p> <p>Winter stellt klar: Mit übergewichtiger Nahrungsaufnahme kann man zwar zunehmen, muss dies aber nicht - und man kann jederzeit mühelos abnehmen. Drei verborgene Gründe sorgen für die hartnäckigen Fettpolster.</p> <p>Dieser neue Ansatz, der die "Diätindustrie" auf den Kopf stellt, ist Inhalt des Ratgebers. Provokant, anschaulich und mit wissenschaftlicher Gründlichkeit.</p> <p>Wollen Sie wissen, warum einige Menschen dick werden, obwohl sie vergleichsweise wenig essen? Und andere wiederum schlank sind, obwohl die essen, was das Zeug hält?</p> <p>Lassen Sie sich auf eine spannende tiefenpsychologische Analyse ein, mit deren Hilfe jede/jeder Übergewichtige mühelos dauerhaft schlank werden kann.</p> <p>Mit Starthilfe-CD - zur sofortigen praktischen Umsetzung!</p> <p>Die beiliegende Audio-CD wirkt auf andere Gehirnzentren als der gelesene Buchtext. Mit der CD erweitern Sie die beim Lesen geschaffenen neuronalen Verschaltungen um den "Gefühls-Anteil" und können viel einfacher all das umsetzen, worum es in diesem Buch geht. Sie "beauftragen" Ihr Unterbewusstsein mit der Umsetzung - und nicht mehr Ihren Verstand!</p> <p>"Es ist wirklich erstaunlich, wie schnell man abnehmen kann, wenn man verstanden hat, warum man überhaupt dicker geworden ist. Ich kann Andreas Winters Ansatz ohne Einschränkung empfehlen."</p> <p>Carmen Molinar, Moderatorin und Schauspielerin, Oktober 2007</p> <p>Zitate:</p> <p>"(...) Provokant, anschaulich und mit wissenschaftlicher Gründlichkeit (...)."</p> <p>main-rheiner.de, 21. September 2007</p> <p>"(...) In seinem neuen Werk gibt der Mann zahlreiche Tipps. [...] Ihm ist bewusst, dass er damit die Diät-Industrie gehörig auf den Kopf stellt (...)."</p> <p>Frankenpost, 6. Oktober 2007</p> <p>"(...) Eine spannende tiefenpsychologische Analyse, mit deren Hilfe Übergewichtige mühelos dauerhaft schlank werden können."</p> <p>Kurskontakte, Oktober/November 2007</p> <p>"Mit großem Medienecho (...) hat der Mankau Verlag die Serie 'Der Psychocoach' des Diplom-Pädagogen Andreas Winter gestartet. Die Ratgeber (Buch & Audio-CD) behandeln umfassend verschiedene Gesundheitsthemen aus tiefenpsychologischer Sicht, mit durchaus auch spirituellem Ansatz (...)."</p> <p>Wege, 2/2007</p> <p>"Denk dich schlank! (...) Der Autor hat ein Coaching für Übergewichtige entwickelt, mit dem man ohne Diät und Sport pro Woche bis zu drei Kilo abnehmen kann (...)."</p> <p>tv hören und sehen (Titelstory), 10.-16. November 2007</p>
16.63 EUR

Wyss, Reto - Klopf dich schlank
Art-Nr.: 48398-7
AT Verlag
<p>Wyss Reto</p> <p>Klopf dich schlank</p> <p>Erfolgreich abnehmen mit EFT</p> <p>Mit Begleit-CD</p> <p>248 Seiten,</p> <p>Format 13,5 x 22 cm</p> <p>28 Fotos</p> <p>Broschur mit Klappen</p> <p>Sachgebiete: Abnehmen, EFT, Ratgeber</p> <p>Genussvoll essen, was immer Sie wollen, nie mehr Hunger leiden &ndash; und dennoch abnehmen! Das ist tats&uuml;chlich m&ouml;glich und leichter als Sie denken. Ein minimaler t&uuml;glicher Zeitaufwand von rund 15 Minuten gen&uuml;gt.</p> <p>In diesem auf langj&uuml;hriger Erfahrung beruhenden Ratgeber zeigt der Autor, wie jede und jeder ganz leicht zu der individuell richtigen schlank machenden Ern&uuml;hrungsweise zur&uuml;ckfinden kann. Es geht darum, auf die subtilen Signale des K&ouml;rpers zu h&ouml;ren und wieder angstfrei und genussvoll zu essen. Die EFT-Klopfakupressurmethode hilft, auch unkontrolliertes Essen aus emotionalen Gr&uuml;nden wirkungsvoll in den Griff zu bekommen.</p> <p>Mit einfacher Schritt-f&uuml;r-Schritt-Erkl&uuml;rung der Klopfakupressur- Methode und 21-Tage-Programm zu einer nachhaltigen Umstellung der Ern&uuml;hrungsgewohnheiten. Die beigelegte Hypnose-CD hilft im Alltag, die unbewussten Kr&uuml;fte immer wieder von neuem auf das Ziel eines gesunden und schlanken K&ouml;rpers zu programmieren.</p> <p>&raquo;Sie werden &uuml;berrascht sein, wie leicht es sein kann und wie viel Spa&szlig; es machen kann, mit EFT gesund abzunehmen.&laquo; Christian Reiland, Autor des Bestsellers</p> <p>&raquo;LOA &ndash; Das Gesetz der Anziehung&laquo;</p> <p>-&gt; Das erste und einzige EFT-Buch zum Thema &raquo;Abnehmen&laquo;</p> <p>-&gt; Erfolgreiche Gewichtsreduktion, ohne Hunger und Verzicht</p> <p>-&gt; Detailliertes 21-Tage-Programm: step-by-step</p> <p>-&gt; Kompetenz und Erfahrung aus &uuml;ber 10 Jahren Coaching und Beratung von Personen mit Gewichtsproblemen</p> <p>Pressezitat</p> <p>Zur Traumfigur mit der EFT-Klopfakupressurmethode. Die beigelegte Hypnose-CD hilt, wenn Heisshungerattacken drohen</p> <p>Berliner Kurier Mai09</p>
19.91 EUR

Spezielle Ernährungsthemen -/- Fasten & Entgiften

Bichler, Anne / Rüdiger, Margit - Heilentschlacken
Art-Nr.: 49931-2
<i>Gräfe und Unzer Verlag</i>
<p>Bichler, Anne / Rüdiger, Margit Heilentschlacken Kuren bei chronischen Beschwerden 128 Seiten, Erscheinungsjahr: 2010 ISBN-13: 9783833814501</p> <p>Krankheiten wie Bluthochdruck, Gicht, Rheuma und Diabetes sind häufig bedingt durch Ablagerungen von Giftstoffen und schädlichen Stoffwechselprodukten im Körper - besser bekannt unter dem Namen Schlacken. Abhilfe kann hier das sogenannte Heilentschlacken schaffen. Angewendet als 7- bis 10-tägige Kur ermöglicht das Heilentschlacken, den Körper kontinuierlich von Verschlackungen zu befreien. Entscheidend ist während dieser Zeit vor allem die Umstellung der Ernährung auf ausleitend-basische Kost.</p> <p>Ein praktisches Rezeptkapitel unterstützt den Leser vom ersten Tag an bei der Wahl der richtigen Lebensmittel. Um den spürbaren Erfolg noch zu steigern, wird die innerliche Grundkur auch durch äußerliche Anwendungen wie beispielsweise Wickel und Wasseranwendungen ergänzt. Zusatzmaßnahmen für die häufigsten Erkrankungen von A bis Z ermöglichen es, die Kur ganz den persönlichen Beschwerden des Lesers anzupassen. Der Folder beinhaltet einen Ganzjahres-Einkaufsverzeichnis.</p>
14.45 EUR

Dahlke, Rüdiger - Fasten Sie sich gesund
Art-Nr.: 47825-1
<i>Ariston Verlag</i>
<p>Fasten Sie sich gesund von Rüdiger Dahlke</p> <p>Das ganzheitliche Fastenprogramm Fasten entgiftet den Körper und bietet Gelegenheit, Körper und Seele in Einklang zu bringen. In dieser erweiterten Neuausgabe des erfolgreichen Backlist-Sellers, bringt der bekannte Fasten-Experte Dr. med. Ruediger Dahlke das Buch auf den neuesten Stand der Erkenntnisse. Es bleiben keine Wünsche offen, um Körper und Seele mit kompetent begleitetem Fasten von Ballast zu befreien und für einen Neubeginn vorzubereiten.</p>
8.84 EUR

Dahlke, Ruediger - Das große Buch vom Fasten
Art-Nr.: 48775-5
<i>Goldmann Taschenbuch Verlag</i>
9.95 EUR

Dahlke, Ruediger - Entschlacken, Entgiften, Entspannen
Art-Nr.: 42833-9
<i>Rowohlt Taschenbuch Verlag</i>
Dahlke, Ruediger Entschlacken, Entgiften, Entspannen Natürliche Wege zur Reinigung 144 Seiten, Erscheinungsjahr: 2005 ISBN-13: 9783499619519 Dr. Ruediger Dahlke verschafft uns einen fundierten Überblick über die unterschiedlichsten Entschlackungsmethoden und erlüutert die tiefen Zusammenhünge zwischen Organismus, Psyche und Umwelt. Ein kompetentes und praxisnahes Kompendium für alle Leser, die auf natürliche Weise gesund bleiben oder es werden wollen.
11.07 EUR

Dahlke, Ruediger - Fasten
Art-Nr.: 50075-5
<i>S&uuml;dwest Verlag</i>
6.66 EUR

Dahlke, Ruediger / Neumayr, Dorothea - Sinnlich fasten
Art-Nr.: 49345-7
<i>Nymphenburger Verlag</i>
Dahlke, Ruediger / Neumayr, Dorothea Sinnlich fasten Nach den sieben Archetypen der Wochentage. Mit Meditationen und Wohlfühlübungen 152 Seiten, Erscheinungsjahr: 2010 ISBN-13: 9783485013079 Mit Genuss fasten und dabei Körper und Seele erneuern Durch das Fasten werden nachweislich alle Sinne verfeinert. Beim Fasten reinigt sich der gesamte Organismus. Deshalb hören, sehen, riechen, schmecken, fühlen die Menschen nach einer Fastenwoche sehr viel intensiver. Durch konkrete Übungen wird das Bewusstsein für diese „Verfeinerung der Sinne” geschult. Zusützlich werden für jeden Tag Vorschlüge für „sinnliches Erleben” gemacht, sei es durch bestimmte Badesütze, Hautpeelings, Wohlfühlübungen etc. Fasten heißt nicht Verzicht, sondern Wohlfühlen in der eigenen Haut. Jeder Wochentag steht archetypisch für eine „Qualitüt”, die mit bestimmten Themen verbunden ist. Diese Qualitüten reichen vom Loslassen, über das Entwickeln von Herzenswürme und Entscheidungskraft bis hin zu einer klaren Vision des eigenen Lebens. Dem Buch ist eine von Ruediger Dahlke gesprochene CD mit Meditationen für jeden Wochentag beigelegt. „Es gibt nichts, was ich einem fastenden Körper nicht zutrauen würde. Und selbst nach dreißig Jahren Fastenseminaren erlebe ich immer noch neue Wunder.” Ruediger Dahlke zur Heilkraft des Fastens
22.23 EUR

Hausen, Monika Helmke - Entschlackungs-Kuren mit Schüßlersalzen, Obst und Gemüse
Art-Nr.: 41329-7
<i>Goldmann Taschenbuch Verlag</i>
15.57 EUR

Hühn, Susanne - Mit Meditationen zum Wohlfühlgewicht
Art-Nr.: 46394-7
<i>Schirner Verlag</i>
Mit Meditationen zum Wohlfühlgewicht Hühn, Susanne ISBN 978-389767574-2
Inhalt Susanne Hühn nimmt in diesem Buch den Leser an der Hand und führt ihn gefühlvoll Schritt für Schritt voran, damit er langsam wieder ein stabiles Selbstbild und mehr Selbstsicherheit erlangen kann. Die vorgestellten Übungen und Meditationen sollen unterstützend wirken, Denkanstöße geben und ein gesundes Körpergefühl fördern. Das Buch ist gegliedert in verschiedene Kapitel, die es dem Leser ermöglichen, in sich zu gehen, sich selbst besser kennenzulernen und anzunehmen.
<ul style="list-style-type: none"> • Zu jedem Kapitel gibt es eine oder mehrere Meditationen • Was ist Meditation? • Die Liebe zu dir selbst • Die Leichtigkeit des Seins • Entspannung und Ruhe • Deine wahre Natur • Erste Hilfe bei einem Essanfall
Schirner Taschenbuch, Originalausgabe, ca. 200 Seiten
8.84 EUR

Lützner, Hellmut - Wie neugeboren durch Fasten
Art-Nr.: 10243-8
<i>Gr&auml;fe und Unzer Verlag</i>
Dr. med. Hellmut Lützner Wie neugeboren durch Fasten
128 Seiten Format 2,2 x 1,6 cm Softcover
Das Fasten beflügelt nicht nur, sondern vermittelt auch ein neues Gefühl von Leistungsfähigkeit und seelischem Wohlbefinden. Mit dem bewussten Verzicht auf Nahrung gibt man dem Körper die Chance, sich zu entschlacken, zu entgiften und zu reinigen. Der erfolgreiche GU Ratgeber bietet seit 30 Jahren eine verlässliche und exakte Anleitung für selbständiges Fasten im Alltag und im Urlaub. Aus diesem Grund wurde der bewährte Aufbau beibehalten und lediglich der Innenteil aktualisiert und neu bebildert. Das Buch bietet weiterhin die Fastenwoche auf einen Blick und das Fastenprotokoll.
14.45 EUR

Lützner, Hellmut / Million, Helmut - Richtig essen nach dem Fasten
Art-Nr.: 10244-4
<i>Gr&auml;fe und Unzer Verlag</i>
Dr. med. Hellmut Lützner, Helmut Million Richtig essen nach dem Fasten 128 Seiten Format 21,5 x 16,0 cm Softcover Das Fastenbrechen ist für den Erfolg einer Fastenkur genau so wichtig wie das Fasten selbst. Fasten reinigt den Körper und vermittelt ein neues Gefühl von Leistungsfähigkeit und seelischer Stärke. Dieser Ratgeber zeigt, wie man das neu gewonnene, positive Wohlbefinden in der Nachfastenzeit bewahren und das reduzierte Gewicht halten kann. Er hilft bei der Umstellung von Fasten auf Essen, bietet zahlreiche einfache Rezeptideen und leitet an, falsche Ernährungsgewohnheiten zu ändern. Der erfolgreiche GU Ratgeber bietet seit 20 Jahren eine verlässliche und exakte Anleitung für die Nachfastenzeit. Im GU-Folder finden sich zahlreiche Vorschläge zur Vollwerternährung und der Fahrplan durch die ersten Aufbau tage.
14.45 EUR

Rauch, Erich - Die Darmreinigung nach Dr. med. F.X. Mayr
Art-Nr.: 49661-5
<i>Goldmann Taschenbuch Verlag</i>
Rauch, Erich Die Darmreinigung nach Dr. med. F.X. Mayr Wie Sie richtig entschlacken, entgiften und entsäuern 208 Seiten, Erscheinungsjahr: 2011 ISBN-13: 9783442171484 Mosaik bei Goldmann Die Mayr-Kur – Grundlage dauerhafter, gesunder Ernährungsumstellung Ein klarer Kopf, strahlende Haut und gesundes Aussehen – all das kann man mit der F.X. Mayr-Kur erreichen. Denn diese sorgt nicht nur für Gewichtsreduktion, sondern auch für die Stärkung des gesamten Körpers und der Psyche. In diesem Standardwerk erklärt Erich Rauch die Grundlagen der Mayr-Philosophie und deren praktische Umsetzung. Vor allem aber zeigt er, wie sie zu einer dauerhaften Ernährungsumstellung und damit zu Gesundheit und Lebensfreude führt.
8.89 EUR

Reutter, Lydia - Heilfasten nach Hildegard von Bingen
Art-Nr.: 44194-3
<i>AT Verlag</i>
Reutter Lydia Heilfasten nach Hildegard von Bingen Leib und Seele reinigen 144 Seiten, 15 x 24 cm Reich illustriert, zweifarbig gedruckt Gebunden, Pappband Sachgebiete: Fasten, Hildegard von Bingen, Heilkunde Das Heilfasten ist ein einfacher und effektiver Weg, um Leib und Seele zu entschlacken. Eine schlüssig in sich abgestimmte Kombination von Fastensuppe, Fastentee und speziellen Heilkrüutern verbessert unsere Gesundheit und hebt die innere Lebensfreude. Die Autorin führt uns durch eine 12-tügige Fastenkur nach Hildegard von Bingen. Genaue Hinweise für jeden Tag helfen, diese jahrhundertealte, besonders natürliche und schonende Form des Heilfastens selbstündig durchzuführen. Begleitet werden die praktischen Anleitungen von meditativen Texten, die uns die seelisch-geistige Dimension des Fastens erschließen.

Zahlreiche Fotos und Illustrationen und die gepflegte Gestaltung machen dieses Buch nicht nur zu einem praktischen Begleiter, sondern verhelfen auch zu einem visuellen Erlebnis.

Inhaltsübersicht

Was ist Heilfasten?

Wer ist Hildegard von Bingen? & Heilfasten nach Hildegard von Bingen

Praktische Hinweise

Was geschieht beim Fasten im Körper?

Für wen ist Fasten nicht geeignet?

Fasten in Gemeinschaft

Das Dinkelkorn

Wasser

Ausleiten und Abführen

Reaktionen des Körpers

Unterstützende Maßnahmen

Der Zwölf-Tage-Plan

Erster Tag: Wer loslässt, hat die Hände frei

Zweiter Tag: Das körperliche Gewand

Dritter Tag: Sich selbst näher kommen

Vierter Tag: Ordnung

Fünfter Tag: Krisis

Sechster Tag: Trüme

Siebter Tag: Bewegung im Innen und Außen

Achter Tag: Urgrund des eigenen Seins

Neunter Tag: Schöpfung von innen

Zehnter Tag: „Breakfast“ meint Fastenbrechen

Elfter Tag: Innere Kräfte

Zwölfter Tag: Sie haben es geschafft!

Rezeptteil

Fastengerichte

Fastensuppen

Rezepturen

Heilkräuter

22.13 EUR

Sanders, Brigitte - Hausputz für den Körper
Art-Nr.: 49805-7
<i>Schirner Verlag</i>
Sanders, Brigitte Hausputz für den Körper Entgiftungstechniken 192 Seiten, Erscheinungsjahr: 2010 ISBN-13: 9783897677012 In ihrem Buch beschreibt die erfahrene Heilpraktikerin nicht nur, auf welchen verschlungenen Wegen Krankheiten entstehen können, sondern auch, zu welchen einfachen Hausmitteln man greifen kann, um Krankheiten vorzubeugen – oder sie sogar zu heilen. Nach einer ausführlichen Beschreibung, wie die einzelnen Organe des Körpers miteinander kommunizieren bzw. wie durch einen, oft minimalen, Fehler im System Krankheiten entstehen, werden die einzelnen Reinigungsrituale ausführlich und aufeinander aufbauend vorgestellt. Das Buch zeigt, wie der Leser zunächst mit kleinen, einfach zu Hause durchführbaren Entgiftungs- und Reinigungstechniken beginnen und – wenn nötig – später mit einem erfahrenen Fachmann zusammenarbeiten kann.
14.40 EUR

Thomar, Jürgen - Heifasten nach Rudolf Breuss
Art-Nr.: 45877-2
<i>Caducee Edition</i>
16.57 EUR

Thust, Thomas M. / Schlett, Siegfried - Entgiften & Entschlacken
Art-Nr.: 44139-3
<i>Gräfe und Unzer Verlag</i>
Siegfried Schlett, Dr. med., Thomas M. Thust Entgiften & Entschlacken 128 Seiten Softcover Schadstoffe sind überall: in der Nahrung, die wir essen, in der Luft, die wir atmen, in dem Büro, in dem wir arbeiten und selbst unser eigener Körper produziert Darmgifte. Gesundheitsstörungen wie chronische Erkrankungen, Migräne, Müdigkeit, Allergien und Verdauungsstörungen sind die Folge. Nach einer kurzen Einführung über die menschlichen Entgiftungsorgane gibt der GU Ratgeber eine Übersicht, wo überall Alltagsgifte lauern, wie man die Aufnahme dieser Schadstoffe vermeiden kann und wie eine Vergiftung diagnostiziert wird. Es wird gezeigt, wie man selbst seinen Körper nachhaltig bei der Entgiftung und Ausleitung unterstützen können - alleine und/oder mit Hilfe eines Therapeuten. Ist die Erkrankung als latente Vergiftung erkannt, müssen verschiedene Therapiestrategien - z.B. Aminosäuren, Vitamine, Spurenelemente, Chelat-Therapie, Infusionen, Kräuter und Spagyrische Mittel, Ernährungsumstellung, Darmreinigung etc. - kombiniert werden, um eine wirksame Behandlung sicherzustellen. Das kleine Entschlackungsprogramm am Ende des Buches sorgt in kurzer Zeit für spürbar mehr Energie und Vitalität.
14.45 EUR

Virtue, Doreen - Wenn aus Problemen Pfunde werden
Art-Nr.: 49736-4
<i>Koha Verlag</i>
<p>Virtue, Doreen</p> <p>Wenn aus Problemen Pfunde werden</p> <p>Wie Sie sich aus den Verstrickungen von Missbrauch, Stress und Übergewicht befreien</p> <p>288 Seiten, Erscheinungsjahr: 2010</p> <p>ISBN-13: 9783867281348</p> <p>Erleichtern Sie Körper und Geist, indem Sie die schädliche Verstrickung von emotionalem Schmerz und übermäßigem Essen durchbrechen! In ihrer jahrelangen Arbeit als Therapeutin mit Hunderten von Klienten und Klientinnen hat Doreen Virtue analysiert, wie die unterschiedlichsten Formen psychischen und physischen Missbrauchs ihre Klienten dazu brachten, im Essen Trost, Sicherheit und sogar Selbstbestrafung zu suchen. Viele waren zwar davon überzeugt, dass sie nur ihr Gewicht loswerden müssten, dann würde auch der Schmerz verschwinden, doch das Gegenteil erwies sich als wahr: Wenn sie ihren Schmerz losließen, normalisierte sich auch ihr Gewicht.</p>
9.95 EUR

Wacker, Sabine - Basenfasten
Art-Nr.: 45999-8
<i>Gräfe und Unzer Verlag</i>
<p>Sabine Wacker</p> <p>Basenfasten</p> <p>128 Seiten</p> <p>Format 21,5 x 16,0 cm</p> <p>Softcover</p> <p>Mit dieser sanften Fasten-Variante lässt sich ohne Hungern Gewicht reduzieren und Wohlbefinden gewinnen.</p> <p>Basenfasten ist die Alternative für alle, die gerne fasten würden, aber aufs Essen nicht verzichten wollen. Die positiven Wirkungen des Fastens lassen sich auch erzielen, indem Sie für begrenzte Zeit, zum Beispiel eine Woche, konsequent allen Säure bildenden Lebensmittel die rote Karte zeigen. Der Lohn der 100-prozentigen Basenkost: weniger Gewicht, mehr Wohlbefinden, schöne Haut, straffes Bindegewebe und Entlastung pur für die Verdauungsorgane. Auf den Speiseplan kommt dabei vor allem frisches, reifes Obst und Gemüse - saisonal ausgewählt! Für jede Jahreszeit gibt es Hintergrundinfos zum Stoffwechsel, nützliche Tipps und jeweils passende basische Rezepte. Die Methode der Autorin ist absolut alltagstauglich und praxiserprobt. Das Buch enthält außerdem einen nach Monaten sortierten herausnehmbaren Einkaufsguide (Folder).</p>
14.45 EUR

Wacker, Sabine / Wacker, Andreas - Basenfasten - das Gesundheitserlebnis
Art-Nr.: 48787-2
<i>Goldmann Taschenbuch Verlag</i>
8.84 EUR

Wiesenauer, Markus / Knapp, Sabine - Entschlacken mit Homöopathie
Art-Nr.: 48640-6
<i>Gr&auml;fe und Unzer Verlag</i>
Dr. med. Markus Wiesenauer, Sabine Knapp Entschlacken mit Homöopathie 128 Seiten Format 21,5 x 16,0 cm Softcover
Mit den richtigen homöopathischen Mitteln können Sie sanft und wirkungsvoll entschlacken, chronische Beschwerden heilen und dauerhaft gesund bleiben. Mit den richtigen homöopathischen Mitteln können Sie sanft und wirkungsvoll entschlacken, chronische Beschwerden heilen und dauerhaft gesund bleiben. Der Hintergrund: Innere wie äußere Belastungen führen im Körper zu Schlacken und Blockaden, die körperliche wie seelische Erkrankungen verursachen können. In diesem GU-Ratgeber zeigt Ihnen Dr. med. Markus Wiesenauer, Arzt und renommierter Naturheilkundler, wie Sie das für Ihren Typ optimal passende Homöopathikum finden. Aufgeteilt in die drei entscheidenden Phasen Aktivieren, Regulieren und Stabilisieren erfahren Sie dann Schritt für Schritt, wie Sie Schlacken und Blockaden lösen und so Ihre Gesundheit dauerhaft stabilisieren beziehungsweise wieder herstel-len können. Zusätzlich enthält das Buch den Folder „Homöopathische Kuren - Ihr persönlicher Gesundheitsweg“ sowie die 10 GU-Erfolgstipps.
14.45 EUR

Wolfram, Katharina - Die Ölzieh-Kur
Art-Nr.: 47154-2
<i>Schirner Verlag</i>
Die Ölzieh-Kur Katharina Wolfram ISBN 978-389767606-0
Inhalt Heilung durch Entgiftung Ölziehen, also das Spülen des Mundes mit Pflanzenöl, ist ein vielfach erprobtes und einfaches Hausmittel, um den Körper zu entgiften. Allergien, Infektionskrankheiten, chronische Müdigkeit oder schlechte Haut werden völlig unkompliziert und preiswert bekämpft. Die bewährte Methode der Volksmedizin, die derzeit einen Boom erlebt, wird hier erstmals im Zusammenhang dargestellt. Schirner Taschenbuch
<ul style="list-style-type: none"> • Warum wirkt das Ölziehen? • Physische und psychische Grundlagen • Das richtige Öl wählen • Weitere Methoden zum Entgiften des Körpers
9.95 EUR

Spezielle Ernährungsthemen -/- Fünf-Elemente-Ernährung

Heider de Jahnsen, Manuela - Das große Handbuch der Chinesischen Ernährungslehre
Art-Nr.: 44833-5
<i>Windpferd Verlag</i>
Das große Handbuch der Chinesischen Ernährungslehre Manuela Heider de Jahnsen ISBN 978-389385511-7
Inhalt Dieses Buch bietet nicht nur einen guten Einstieg für Laien, sondern ist auch ein Nachschlagewerk für Praktiker der chinesischen Medizin. Damit ist es eines der wenigen Bücher, die in den Küchen wie im Bibliothekssaal gleichermaßen gut platziert sind. Das alte Ideal der "Nahrung als Heilmittel" ist von großem Nutzen in einer Zeit, wo bloßes Wissen den Vorrang vor Weisheit hat. Die Philosophie und praktische Anwendung der Ernährung, wie sie in diesem Buch dargestellt sind, kann Menschen dabei helfen, sowohl ihren Gesundheitszustand zu optimieren als auch Krankheit vorzubeugen und sogar die therapeutischen Wirkungen einer Behandlung zu unterstützen.
Umfang: 428 Seiten
15.46 EUR

Heinen, Martha P. - Fünf Elemente Gesundheitsbuch
Art-Nr.: 15409-7
<i>Windpferd Verlag</i>
Kochen und leben mit den Fünf Elementen Martha P. Heinen ISBN 978-389385132-4
Inhalt Kreativität, Vitalität, Lebensfreude mit der energetischen Wirkung einer Ernährung nach den chinesischen Fünf-Elementen. Eine neue Diät ist das Fünf-Elemente-Ernährungssystem nicht – ganz im Gegenteil: vielleicht sogar das älteste und gesündeste Ernährungssystem der Welt. Über drei Jahrtausende erprobt und weiterentwickelt. Dabei geht es um das ganze Nahrungsmittel als lebendige Einheit und seine energetische Wirkung auf den Organismus. Die thermische Wirkung der Speisen spielt dabei neben den Elementen die wichtigste Rolle.
Umfang: 256 Seiten
14.40 EUR

Matzke, Eva / Krebber, Jörg - Genuss ohne Reue
Art-Nr.: 42386-2
<i>Wu Wei Verlag</i>
Genuss ohne Reue - Iss Dich gesund mit den 5 Elementen Ein richtig gutes 5 Elemente Kochrezeptebuch Autoren: Eva Matzke, Jörg Krebber, Susanne Peroutka, Sabine Knoll Umschlag kartoniert, Goldene Spiralbindung, 200 Seiten, durchgehend 4-farbig illustriert ISBN: 978-3-930953-13-4 Ernährung braucht Visionen. Nicht die 100. Diät, nicht das 97. Programm, das alle über einen Kamm schert. Ernährung braucht individuelle Möglichkeiten und Lösungen. Die 5-Elemente-Ernährung ist so ein Weg. Wir möchten Sie mit diesem Rezeptebuch in eine Neue Welt verlocken, die eine Welt des Genusses ist, in eine Welt, in der Lebensmittel tatsächlich noch Mittel des Lebens sind und nicht nur leere Kalorien. "Du bist, was Du isst", heißt der altbekannte Satz. Denn was wir zu uns nehmen, wird zu einem Teil von uns - bis in die letzte Zelle. Freude und Genuss, aber auch energetische Ausgewogenheit, das ist es, was wir Ihnen mit diesem Buch weitergeben möchten. Und so kann Nahrung ganz nebenbei noch zu echter Medizin werden. Einzigartig dieses Werk!
29.47 EUR

Stalzer, Karin / Szalai, Christina - Was den Einen nährt, macht den Anderen krank
Art-Nr.: 46502-8
<i>Windpferd Verlag</i>
Was den Einen nährt, macht den Anderen krank Dr. Karin Stalzer & Christina Szalai ISBN 978-389385540-7 Inhalt In diesem Buch wird die Chinesische Ernährungslehre erstmals um eine besonders für den westlichen Menschen wichtige Komponente erweitert: den individuellen Stoffwechsellyp. Er ist Indikator dafür, welche Nahrungsmittel und Nahrungskombinationen wir vertragen und erst wenn wir ihn definiert haben, macht es Sinn, die Prinzipien der Fünf-Elemente-Lehre anzuwenden. Dieser innovative Ernährungsratgeber stellt zunächst anhand fünf fiktiver Figuren, die uns durch das gesamte Buch begleiten, die Lehre der Fünf Stoffwechsellypen vor. Im Anschluss können wir in einem umfassenden Praxisteil unseren individuellen Stoffwechsellyp herausfinden. Im dritten Teil erfahren wir, wie das Wissen um unseren Stoffwechsellyp sich optimal mit der Chinesischen Ernährungslehre verbinden lässt. Dr. Karin Stalzer und Christina Szalai verraten Tipps und Techniken für eine Ernährung nach Maß, die uns fit, ausgeglichen und vor allem gesund hält. Der Clou: 182 schmackhafte Rezepte auf Basis der Chinesischen Ernährungslehre, die auch für Ungeübte leicht nachzukochen sind. Ein ungewöhnliches und mitreißend geschriebenes Ernährungsbuch, das gleichermaßen Lust aufs Lesen wie auf lukullische Genüsse macht! Umfang: ca. 320 Seiten
14.35 EUR

Temelie, Barbara - Ernährung nach den Fünf Elementen
Art-Nr.: 14059-3
<i>Joy Verlag</i>
<p>Barbara Temelie</p> <p>Ernährung nach den Fünf Elementen</p> <p>Wie Sie mit Freude und Genuss Ihre Gesundheit, Liebes- und Lebenskraft stärken</p> <p>Nach der Lektüre dieses Buches wissen Sie, wie man aus den täglichen Mahlzeiten mehr Gesundheit, Vitalität und Lebensfreude schöpfen kann. Sie lernen die eigentlichen Ursachen für körperliches und seelisches Ungleichgewicht, für Symptome, wie z.B. Übergewicht, kalte Füße, Müdigkeit und Lustlosigkeit kennen. Und Sie erfahren, wie Sie solche Zustände durch die bewusste Auswahl einzelner Nahrungsmittel positiv beeinflussen können; unabhängig davon, ob Sie gerne französisch schlemmen, bevorzugt deutsches Haus essen, Anhänger der Vollwertküche oder Vegetarier sind. Die Ernährung nach den Fünf Elementen basiert auf dem jahrtausendealten Erfahrungsschatz der Traditionellen Chinesischen Medizin und wird mit diesem Buch umfassend und leicht verständlich dem westlichen Leser zugänglich gemacht. Sowohl Laien als auch Ernährungsfachleute und in Heilberufen Tätige werden von der Praxisnähe und den gezielten Ratschlägen dieses Buches gleichermaßen profitieren.</p> <p>224 Seiten, kart., mit großem Farbposter</p> <p>ISBN 978-3-928554-03-9</p>
19.96 EUR

Temelie, Barbara - Mit der 5-Elemente-Ernährung zur Wohlfühlfigur
Art-Nr.: 48396-5
<i>Droemer-Knauer (HC)</i>
<p>Mit der 5-Elemente-Ernährung zur Wohlfühlfigur</p> <p>Wie Sie Ihr Gewicht dauerhaft halten oder reduzieren - und sich vor Ernährungsirrtümern schützen</p> <p>Die 5-Elemente-Ernährung, die auf der altchinesischen Ernährungslehre basiert, eignet sich besonders gut, um Figurproblemen nachhaltig zu begegnen. Hochwertige Lebensmittel, eine optimale Verwertung der Nahrung und die damit verbundene Steigerung des Essgenusses sind die ausschlaggebenden Faktoren, durch die man seine Wohlfühlfigur erreichen und dauerhaft halten kann.</p> <p>AUTOR(EN) Barbara Temelie</p> <p>VERLAG Knauer MensSana</p> <p>HC SEITENZAHL 272</p>
22.23 EUR

Temelie, Barbara / Trebuth, Beatrice - Das Fünf Elemente Kochbuch
Art-Nr.: 15402-5
<i>Joy Verlag</i>
<p>Barbara Temelie/Beatrice Trebuth</p> <p>Das Fünf Elemente Kochbuch</p> <p>Die praktische Umsetzung der Chinesischen Ernährungslehre für die westliche Küche</p> <p>200 Rezepte zur Stärkung von Körper und Geist</p> <p>Kochen nach den Fünf Elementen</p> <p>In der chinesischen Heilkunde ist die Energie der Nahrungsmittel von großer Bedeutung. Sie beeinflusst in hohem Masse unser energetisches Gleichgewicht und daher unsere körperliche und seelische Verfassung.</p> <p>Die Autorinnen, Barbara Temelie und Beatrice Trebuth, haben es sich zur Aufgabe gemacht, die Inhalte der Traditionellen Chinesischen Ernährungslehre den westlichen Bedürfnissen und Kochgewohnheiten anzupassen.</p> <p>Das große Rezeptangebot umfasst Gerichte aller Getreidesorten, vegetarische Vor- und Hauptspeisen, Fleischgerichte, Süßspeisen und Getränke. Hier können Sie Mahlzeiten auswählen, die Ihrer individuellen Konstitution und der jeweiligen Jahreszeit entsprechen.</p> <p>416 Seiten, kartoniert mit Poster, 26 x 60 cm</p> <p>ISBN 978-3-928554-05-3</p>
29.97 EUR

Temelie, Barbara / Trebuth, Beatrice - Die Fünf Elemente Ernährung für Mutter und Kind
Art-Nr.: 15505-7
<i>Joy Verlag</i>
<p>Barbara Temelie/Beatrice Trebuth</p> <p>Das Fünf Elemente Kochbuch für Mutter und Kind</p> <p>Umfassende Ernährungsempfehlungen für Kinder, werdende Mütter und Eltern. Mit neuen Anregungen aus der fernöstlichen Psychologie</p> <p>Wie ernähren und verwöhnen sich werdende und stillende Mütter, damit ihre Kinder stark werden und vor Zivilisationskrankheiten wie Allergien geschützt sind? Welche Nahrung brauchen Kinder, um gesund und munter den Anforderungen der heutigen Zeit standzuhalten?</p> <p>Eltern und alle Menschen, die mit Kindern zu tun haben, finden in diesem Buch einen Ernährungs-Ratgeber, der darüber hinaus zu einem ganzheitlichen Verständnis für die körperliche und psychischgeistige Entwicklung des Kindes verhilft.</p> <p>Mit dekorativem Poster für die Küche: Die Zuordnung von über 300 Nahrungsmitteln nach den Fünf Elementen und ihre thermische Wirkung.</p> <p>240 Seiten, kartoniert mit Poster, 26 x 60 cm</p> <p>12. Auflage</p> <p>ISBN 978-3-928554-09-1</p>
19.96 EUR

Spezielle Ernährungsthemen -/- Kinderernährung

Cramm, Dagmar von - Kochen für Babys
Art-Nr.: 14505-4
<i>Gr&auml;fe und Unzer Verlag</i>
<p>Dagmar von Cramm Kochen für Babys 64 Seiten Format 20,0 x 16,5 cm Klappenbroschur</p> <p>Nach neuesten Erkenntnissen und Empfehlungen überarbeitete Nachauflage von Kochen für Babys von 2004. Neues gibt es z.B. auf dem Gebiet der Allergie-Vorbeugung: hier sind Monotonie, Keimfreiheit und extrem späte Beikost kontraproduktiv. Frühe Probierhäppchen und Abwechslung sind nun angesagt. Die Autorin liefert hierfür zahlreiche Tipps und Rezeptideen und beantwortet wichtige Fragen wie: - Wie lange sollte ich stillen? - Bekommt mein Kind genug von allem? - Wie kann ich Allergien vermeiden und vorbeugen? Alles Wissenswerte rund um die Babyernährung vom Tag der Geburt bis zum ersten Geburtstag des Kindes steht in diesem Buch.</p>
8.89 EUR

Cramm, Dagmar von - Kochen für Kleinkinder
Art-Nr.: 14509-8
<i>Gr&auml;fe und Unzer Verlag</i>
<p>Dagmar von Cramm Kochen für Kleinkinder 64 Seiten Format 20,0 x 16,5 cm Softcover</p> <p>Altbewährt und neu aufgelegt: Kinderernährungsexpertin Dagmar von Cramms völlig neues Kochen für Kleinkinder. Die Ernährung der Kinder in den ersten Lebensjahren legt einen wichtigen Grundstein für die gesunde Entwicklung. Dieses Buch begleitet Sie mit völlig neuen Rezepten vom 1. Geburtstag bis zum 7. Lebensjahr. Dabei ist die Theorie nach neuesten Erkenntnissen und Empfehlungen aktualisiert worden. Neu ist der Schwerpunkt, der auf die gemeinsamen Mahlzeiten für Mutter und Kind gelegt wird - praktisch und alltagstauglich. Außerdem wichtige Infos zu geeigneten Lebensmittel, dem richtigen Gewicht und den altersbedingten Möglichkeiten, wie Ihr Kind sich in der Küche beteiligen kann.</p>
8.89 EUR

Danner, Helma - Biokost für mein Kind
Art-Nr.: 10361-0
<i>Ullstein Taschenbuch Verlag</i>
Danner, Helma Biokost für mein Kind Die biologische Ernährung von Säugling und Kleinkind 224 Seiten, Erscheinungsjahr: 1985 ISBN-13: 9783548710372
9.40 EUR

Holford, Patrick / Colson, Deborah - Optimale Gehirnernährung für Kinder
Art-Nr.: 47094-8
<i>VAK Verlag</i>
Optimale Gehirnernährung für Kinder Patrick Holford Deborah Colson fit im Kopf fit in der Schule fit im Leben ISBN 978-3-86731-020-8 1. Auflage 2008, ca. 294 Seiten, 18 Fotos und Zeichnungen, Paperback (16 x 22,5 cm)
Inhalt Ohne den richtigen Treibstoff läuft kein Motor rund! Das trifft natürlich nicht nur auf das Auto zu, sondern gilt in ganz besonderem Maße für unseren „geistigen Motor“, für unser Gehirn. Doch was genau ist der richtige Treibstoff, das richtige Essen? Was wir essen, entscheidet über unsere körperliche und geistige Gesundheit und sogar über die Leistungsfähigkeit unseres Gehirns. Und was für Erwachsene gilt, trifft für Kinder natürlich umso mehr zu: Wie wichtig es ist, von Anfang an für eine „gehirnfreundliche“ Ernährung zu sorgen (die auch noch gut schmeckt), wird in diesem Ratgeber eindringlich vor Augen geführt. Sogar Lern- und Verhaltensprobleme, wie Lese-Rechtschreib-Schwäche und ADHS, lassen sich mit der optimalen Ernährung sehr günstig beeinflussen. Die bekanntesten Ernährungsexperten Großbritanniens erklären, worauf es ankommt beim richtigen Essen, geben alltagstaugliche, leicht umsetzbare und praktische Tipps und informieren über die Hintergründe verständlich und unterhaltsam. Hier finden Sie alles Wissenswerte über die richtigen Nährstoffe. Mit alltagstauglichen Tipps, die auch bei „coolen Kids“ gut ankommen. Mit einem Vorwort von Alfons Schubeck, Starkoch und regelmäßig zu Gast im ZDF bei Kerner kocht“, sowie von Dr. Peter Schleicher, Immunologe und Ganzheitsmediziner.“
21.08 EUR

Spezielle Ernährungsthemen -/- Nahrungsergänzung

Arndt, Ulrich - Spirulina, Chlorella, Afa-Algen
Art-Nr.: 40709-0
Nietsch Verlag
<p>Ulrich Arndt Spirulina, Chlorella, AFA-Algen</p> <p>Die drei Mikroalgen sind regelrechte Gesundheitswunder: Von keinem anderen Nahrungsmittel ist eine solche Vielfalt an positiven Wirkungen bekannt. Sie steigern unsere Vitalität, stärken das Immunsystem und lindern chronische Leiden. Aber die Mikroalgen helfen auch beim Abnehmen und bei der Schönheitspflege. Und sie sorgen für geistige Fitness.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Spirulina steigert die korpliche Vitalität, kräftigt das Immunsystem und kann den Cholesterinspiegel senken, Arteriosklerose vorbeugen und eine &Uuml;bersauerung des Körpers ausgleichen. • Chlorella hat eine stark entgiftende Wirkung, etwa bei Belastungen mit Quecksilber, wie sie durch Amalgamfüllungen in den Zähnen auftreten können. • AFA-Algen wirken positiv auf die Aktivität des Gehirns und der Nerven, erhöhen die Konzentrations- und Merkfähigkeit und leisten gute Dienste bei ADS und ADHS. <p>Diese drei Mikroalgen enthalten Aminosäuren, Vitamine, Spurenelemente, Chlorophyll und essenzielle Fettsäuren in besonders großen Mengen. Kein Wunder also, dass wissenschaftliche Studien ihnen inzwischen eine Fülle an Heilwirkungen attestieren!</p> <p>Ulrich Arndt ist Fachjournalist und Buchautor in den Bereichen "ganzheitliche Gesundheit", "alternative Forschung" und "Spiritualität&ldquo;. Er studierte Germanistik, Theaterwissenschaft und Politik. Im Jahr 2000 gründete er das LIFE-TESTinstitut, eine unabhängige Institution zur Erforschung bioenergetischer Wirkungen von Produkten und Therapien. Als sein Leiter ist er Beirat in der "Europäischen Kommission für Interdisziplinäre Wissenschaften&ldquo;.</p>
14.35 EUR

Danne, Reinhard - Sango - Meeres-Korallen
Art-Nr.: 45072-0
Nietsch Verlag
<p>Reinhard Danne</p> <p>Sango Meeres-Korallen</p> <p>Eine von Stress geprägte Lebensweise, Ernahrungsmangel und Mineralstoffdefizite in Lebensmitteln laugen unseren Körper buchstäblich aus. Der Organismus &uuml;bersauert und wertvolle Mineralstoffdepots werden geplandert. Auf der Suche nach einem Mittel, mit dem sich das &Uuml;bel an der Wurzel packen lässt, wurde der Mediziner Reinhard Danne in Japan fündig: Auf der Insel Okinawa entdeckte er die Sango-Meeres-Korallen. Ihre mehr als siebenzig verschiedenen basischen Mineralstoffe und Spurenelemente sind Balsam für den Körper und die Nerven.</p> <p>Reinhard Danne hat die Sango-Meeres-Korallen, ihre Inhaltsstoffe und ihre Wirkung &uuml;ber Jahre intensiv erforscht. In diesem Buch hat er seine Erkenntnisse wissenschaftlich fundiert und für medizinische Laien leicht verständlich zusammengestellt. Auerdem gibt er viele praktische Tipps, wie die Korallen zur Entgiftung, zur Erhaltung der Gesundheit und bei chronischen Krankheiten unterstützend angewendet werden.</p> <p>Reinhard Danne ist seit 1983 als Arzt für Allgemeinmedizin tätig. Seit 1998 ist er geschäftsführender Arzt des Sante-Heilkunde-Zentrums für Gesundheit und Energie in Augsburg. Seine Arbeitsschwerpunkte sind die Ernährungswissenschaft, die Vitamin- und Mineralstoffbilanzierung sowie natürliche Entgiftungsverfahren. Reinhard Danne hält europaweit Vorträge und Seminare.</p>
11.01 EUR

Spezielle Ernährungsthemen -/- Rohkost

Boutenko, Victoria - Die Vitalrohvolution
Art-Nr.: 49326-3
<i>Omega Verlag</i>
Boutenko, Victoria Die Vitalrohvolution 12 Schritte zu lebendiger Nahrung 248 Seiten, Erscheinungsjahr: 2010 ISBN-13: 9783930243549 - Mit einem Vorwort von Gabriel Cousens - Die Autorin erlebte aus eigener Erfahrung, welche enorme Bedeutung lebendige Rohkost-Nahrung für die menschliche Gesundheit hat. Sie erzählte, wie sie 1994 dadurch sich, ihren Mann und ihre beiden Kinder von schweren Krankheiten heilte. Seitdem hat sie unermüdlich weiter zum Thema lebendige Nahrung recherchiert und präsentiert hier viele interessante wissenschaftliche Erkenntnisse, die teils erst in den letzten Jahren bekannt wurden. Sie untersucht unter anderem, was Lebendigkeit ausmacht, was die ersten Menschen ausmachten, welche Rolle Bakterien im menschlichen Organismus spielen und wie der Körper sich selbst heilen kann. Ausführlich geht sie außerdem auf das bisher vernachlässigte Thema der Sucht nach gekochter Nahrung ein. Hierzu stellt sie ein detailliertes, praxisbezogenes 12-Schritte-Programm vor, das es erleichtert, die Ernährung auf lebendiges Essen umzustellen. Ein Rezeptteil mit einfach zu erstellenden "rohen" Gerichten rundet das Buch ab.
19.80 EUR

Boutenko, Victoria - Grüne Smoothies
Art-Nr.: 49417-8
<i>Nietsch Verlag</i>
<p>Boutenko, Victoria</p> <p>Grüne Smoothies</p> <p>Ein praktischer Ratgeber mit 200 leckeren Rezepten</p> <p>180 Seiten, Erscheinungsjahr: 2010</p> <p>ISBN-13: 9783939570707</p> <p>Mit über 200 Rezepten, die es noch leichter machen, sich frisch, ausgewogen und gesund zu ernähren.</p> <p>Heute ist es für viele Menschen nicht einfach, auf ihre Ernährung zu achten, denn der Alltag verlangt uns viel ab und lässt uns wenig Zeit. So essen wir dann mal eben etwas zwischendurch und leiden häufig unter Konzentrationsmangel, Schlaflosigkeit, Antriebslosigkeit oder einem anderen Symptom von Nährstoffmangel.</p> <p>Victoria Boutenkos Antwort auf diese ernährungsbedingten Probleme unserer Zeit sind die GRÜNEN SMOOTHIES. Dieser Wundertrank aus grünem Blattgemüse, anderem Gemüse, (Wild-)Kräutern, Obst und Wasser wird in einem leistungsstarken Mixer zubereitet und versorgt uns mit allem, was wir brauchen: Er ist ein wahres Fundhorn an Vitalstoffen – ungesättigten Fettsäuren, Vitaminen, Mineralstoffen, Spurenelementen, Enzymen und Antioxidantien – sowie Ballaststoffen, Proteinen und Kohlenhydraten – und schmeckt einfach köstlich!</p> <p>„Grüne Smoothies – Ein praktischer Ratgeber mit 200 leckeren Rezepten“:</p> <ul style="list-style-type: none"> # lässt uns an den Erfahrungen teilhaben, die Victoria in den letzten Jahren mit den grünen Smoothies gewonnen hat; # beantwortet Fragen, die ihr häufig – von Menschen auf der ganzen Welt – gestellt werden; # gibt viele praktische Hinweise und Tipps rund um die Zubereitung von grünen Smoothies; # enthält ein Verzeichnis mit Heil- und Wildkräutern, die man selbst in der Natur sammeln kann, # und 200 hell- bis dunkelgrüne Smoothie-Rezepte, die einem das Wasser im Mund zusammenlaufen lassen und dazu inspirieren, selbst kreativ zu werden!
18.80 EUR

Mauz, Gabriele - Roh-Köstlichkeiten für Genießer
Art-Nr.: 42498-3
<i>Nietsch Verlag</i>
<p>Gabriele Mauz</p> <p>Rohkostlichkeiten für Genießer</p> <p>Eine kulinarische Reise durch die Rohkostküche</p> <p>Frische pflanzliche Nahrung, wie die Natur sie uns schenkt, erfreut sich immer größerer Beliebtheit, aber auch die Ernährungswissenschaft bestärkt mit jeder neuen Studie ihre gesundheitlichen Vorzüge. In ihr finden wir alles, was wir unser Wohlbefinden brauchen und, mit ein wenig Fantasie und Liebe zubereitet, ist sie ein kulinarischer Hochgenuss.</p> <p>Gut gereifte Früchte mit ihren herrlichen Aromen; Gemüse und Salate in vielen Farben; selbst gezogene Sprossen und Keimlinge als kleine Kraftpakete; Nüsse und Samen; Öle, Kräuter und Gewürze bieten die vielfältigsten Möglichkeiten, kulinarisch kreativ zu werden, wie dieses Rohkostbuch mit 100 einfachen bis ausgefallenen Gerichten zeigt.</p> <p>Aus dem Inhalt:</p> <p>Vorspeisen (Tacos mit Guacamole, Indische Kokospfannkuchen), Suppen (Avocadosuppe mit Orangen, Klare Tomatensuppe mit Gemüse; Senf; Deli), Hauptgerichte (Spagetti; Reis mit Pesto, Walnuss-Igeli mit exotischer Tomatensoße), Nachspeisen (Erdbeerrosette auf Rhabarberspiegel mit Vanillecreme und Pistazien), Kuchen (Nusstorte "Franky" mit lauwarmer Pflaumensoße), Gebäck (Erfrischende Zitronentaler), Brote (Kräuterbrot), Salate (Fenchel-Pfefferminz-Salat mit frischen Feigen), Getränte, Brotaufstriche und vieles mehr.</p> <p>Gabriele Mauz ist Dipl. Ernährungsberaterin und Dipl. Gesundheitstherapeutin und gibt Vorträge und Seminare. Sie bevorzugt seit fünfzehn Jahren, ihre Nahrung nicht mehr zu kochen, und entwickelt Rohkost-Rezepte für eine abwechslungsreiche und interessante Ernährung.</p>
18.80 EUR

Mauz, Gabriele - Roh-Köstlichkeiten zum Frühstück
Art-Nr.: 47792-4
<i>Nietsch Verlag</i>
<p>Gabriele Mauz</p> <p>Rohkostlichkeiten zum Frühstück</p> <p>Lebendige Nahrung ist das beste Schönmittel; sie wirkt sowohl Unter- als auch Übergewicht entgegen, wirkt heilend und sogar verjüngend, entschlackt, hält den Säure-Basen-Haushalt im Gleichgewicht u. v. m. Doch auch eine Rohkosternährung muss unseren Körper mit allem versorgen, was er braucht – mit Eiweiß; Kohlenhydraten, Fett, Vitaminen, Mineralstoffen, Spurenelementen, Wasser und Sauerstoff. Eine solche ausgewogene Ernährung führt mit einem leckeren Frühstück an, das aus natürlichen, unverfälschten Lebensmitteln besteht, alle wichtigen Nähr- und Vitalstoffe enthält und uns angenehm sättigt.</p> <p>Rohkostlichkeiten zum Frühstück nähren unseren Geist und unsere Seele und sind damit ideal für Schüler und Berufstätige, die vormittags leistungsfähig sein müssen.</p> <p>Mehr als hundert köstliche Frühstückszerepte hat die Autorin hier zusammengestellt.</p> <p>Der Leser findet viele leckere Müllis; Frühstücksbrot; Flakes und Crisps, Milchprodukte; salzige Brotaufstriche und Powerriegel; süße Brotaufstriche, Süßigkeiten, Energieriegel und süße Stullen; Brote, Powerdrinks und allerlei Wissenswertes und zahlreiche Tipps rund um das Thema "Rohkostküche".</p> <p>Gabriele Mauz ist Dipl. Ernährungsberaterin und Dipl. Gesundheitstherapeutin und gibt Vorträge und Seminare. Sie bevorzugt seit fünfzehn Jahren, ihre Nahrung nicht mehr zu kochen, und entwickelt Rohkost-Rezepte für eine abwechslungsreiche und interessante Ernährung.</p>
18.80 EUR

Opitz, Andrea - Köstliche Lebenskraft
Art-Nr.: 18174-9
Nietsch Verlag
<p>Andrea Opitz</p> <p>Köstliche Lebenskraft</p> <p>235 ausgewählte Rezepte aus der Rohkostküche</p> <p>"Gesund und fit durch lebendige Nahrung" ist das Motto dieser außergewöhnlichen Rezepte aus der kreativen Rohkostküche. Andrea Opitz stellt in "Köstliche Lebenskraft" Suppen, Salate, Dressings, Brotaufstriche, Kuchen und Torten, Desserts, Eiscrèmes und Getränke vor, die eine wahre Gaumenfreude und schnell und einfach zuzubereiten sind.</p>
14.35 EUR

Rothkranz, Markus - Heile dich selbst
Art-Nr.: 49877-4
Nietsch Verlag
<p>Rothkranz, Markus</p> <p>Heile dich selbst</p> <p>Die Markus-Rothkranz-Methode - Wie Menschen auf der ganzen Welt sich von Krankheiten befreien</p> <p>223 Seiten, Erscheinungsjahr: 2010</p> <p>ISBN-13: 9783939570882</p> <p>Ein praktischer Ratgeber, der es dem Leser leicht macht, seine Lebensweise zu ändern, mit wissenschaftlich fundiertem Hintergrundwissen und Schritt-für-Schritt-Anweisungen sowie zahlreichen Tipps, lebendig und zugleich unglaublich überzeugend und inspirierend geschrieben.</p> <p>Markus Rothkranz ist der wohl bekannteste, der leidenschaftlichste und inspirierendste Verfechter der Rohkosternährung weltweit. Mit seinen 47 Jahren sieht er heute jünger aus als in seinen Zwanzigern! Er hat sich von seinen Krankheiten selbst geheilt und ist so der lebende Beweis dafür, wie großartig das Leben sein kann, wenn man die Dinge selbst in die Hand nimmt.</p> <p>In "Heile dich selbst" hat Markus Rothkranz alle Informationen auf der Grundlage von Studien und wissenschaftlichen Forschungen sowie Beobachtungen zusammengetragen, die wir brauchen, um unser Leben radikal zu verändern – und nicht mehr krank zu werden. Doch es geht ihm nicht nur um Ernährung. Markus Rothkranz betrachtet den Menschen aus ganzheitlicher Sicht: Alle Aspekte des Körpers, der Geist und die Seele werden einbezogen. Wichtig ist aus seiner Perspektive, dass wir unseren Körper zuerst von Giftstoffen reinigen und ihm dann nur das Beste angedeihen lassen: Rohkost, ausreichende und richtige körperliche Bewegung, Schlaf, Sex, Energiearbeit ...</p> <p>Die Themen "Umweltschutz" und "Spiritualität" finden hier ebenfalls ihren Platz, denn wir können unsere Erde nur dann heilen, wenn wir selbst gesund werden. – Rothkranz zeigt uns, wie das geht und wie die Natur uns dabei zu Hilfe kommt.</p>
21.02 EUR

Sura, Teresa-Maria - Das kleine Handbuch der rohköstlich gesunden Grünen Smoothies
Art-Nr.: 50176-5
<i>Schirner Verlag</i>
<p>Sura, Teresa-Maria</p> <p>Das kleine Buch der köstlich gesunden Grünen Smoothies</p> <p>96 Seiten, Erscheinungsjahr: 2011</p> <p>ISBN-13: 9783843450287</p> <p>Grüne Smoothies sind eines der aktuellen Top-Themen im Bereich gesunde und bewusste Ernährung: Schmackhafte Getränke, zubereitet aus Obst und Pflanzengrün und dadurch reich an Vitaminen, Mineralstoffen, Proteinen und Antioxidantien. Dieses Buchlein ist ein kompakter, praktischer Ratgeber, der jeden schnell in die Lage versetzt, grüne Smoothies ganz einfach selbst herzustellen. Die Autorin gibt dem Leser zahlreiche Tipps und Lieblingsrezepte mit auf den Weg in die gesunde Welt dieser Energiegetränke.</p>
7.73 EUR

Sura, Teresa-Maria - Das kleine Handbuch der rohköstlich gesunden Torten, Kuchen & Kekse
Art-Nr.: 50175-9
<i>Schirner Verlag</i>
<p>Sura, Teresa-Maria</p> <p>Das kleine Handbuch der köstlich gesunden Torten, Kuchen & Kekse</p> <p>96 Seiten, Erscheinungsjahr: 2011</p> <p>ISBN-13: 9783843450270</p> <p>Dieses Buchlein beweist: Torten, Kuchen und Kekse können gesund und gut für die Figur sein. Und: Rohkost ist aufregender, als den meisten Liebhabern von süßer Küche bislang bewusst sein dürfte. Alle von der Autorin vorgestellten Rohkostrezepte verzichten auf die herkömmlichen ungesunden Süßungsmittel, aber nicht auf den süßen Genuss. Auch optisch sind die Kreationen ein Hochgenuss und ein Highlight auf jedem Fest oder jeder Party.</p>
7.73 EUR

Sura, Teresa-Maria - Rohköstliche Gourmet-Rezepte
Art-Nr.: 50166-0
<i>Schirner Verlag</i>
<p>Sura, Teresa-Maria</p> <p>Rohköstliche Gourmet-Rezepte</p> <p>für Genießer</p> <p>256 Seiten, Erscheinungsjahr: 2011</p> <p>ISBN-13: 9783843410113</p> <p>Hinter dem Begriff Rohkost verbirgt sich ein fantastisches Spektrum: Es ist befallend und befriedigend, zu wissen und zu erleben, dass ein Mahl köstlich schmecken und man &quot;trotdem&quot; anschlie&nd voll Energie und Tatkraft sein kann. Genau darum geht es in diesem Buch: Der Leser wird sehr angenehm &uuml;berrascht sein!</p>
22.19 EUR

Virtue, Doreen / Ross, Jenny - Rohkost
Art-Nr.: 49133-2
<i>Koha Verlag</i>
<p>Virtue, Doreen / Ross, Jenny</p> <p>Rohkost</p> <p>Himmliche Vital-Rezepte f&uuml;r Gourmets</p> <p>200 Seiten, Erscheinungsjahr: 2010</p> <p>ISBN-13: 9783867281133</p> <p>Genie&szlig;en Sie alle gesundheitlichen Vorz&uuml;ge einer an Frischkost reichen Ern&auml;hrung! Erfreuen Sie sich an der Geschmacksvielfalt einer hochrangigen K&uuml;che! Mit einer F&uuml;lle von Rezepten zeigen Ihnen Doreen Virtue und Jenny Ross, wie Sie &ouml;ko-k&ouml;stliche Gourmetgerichte vollst&auml;ndig aus rohem Obst und Gem&uuml;se, aus Keimen, Kr&auml;utern, N&uuml;ssen und vitalisierenden Superfoods zubereiten k&ouml;nnen. Mexikanische, italienische, asiatische und amerikanische Geschmacksnuancen machen stets aufs Neue Appetit darauf, vom k&ouml;rperlichen, spirituellen und emotionalen Gewinn einer der besten Ern&auml;hrungsrichtungen zu profitieren. Sobald Sie begonnen haben, die leicht nachzuvollziehenden Rezepte umzusetzen, erkennen Sie: Es ist eine Lust, lebendige Nahrungsmittel ganz einfach in den Alltag zu integrieren!</p>
18.85 EUR

Walker, Norman W. - Frische Frucht- und Gemüsesüfte
Art-Nr.: 16128-2
<i>Goldmann Taschenbuch Verlag</i>
8.84 EUR

Walker, Norman W. - Tüglich frische Salate erhalten Ihre Gesundheit
Art-Nr.: 13941-3
<i>Goldmann Taschenbuch Verlag</i>
9.95 EUR

Wandmaker, Helmut - Rohkost statt Feuerkost
Art-Nr.: 18069-0
<i>Goldmann Taschenbuch Verlag</i>
8.90 EUR

Wandmaker, Helmut - Willst du gesund sein? Vergiss den Kochtopf!
Art-Nr.: 13635-0
<i>Goldmann Taschenbuch Verlag</i>
11.07 EUR

Wolfe, David - Die Sonnen-Diät
Art-Nr.: 57273-2
<i>Goldmann Taschenbuch Verlag</i>
13.90 EUR

Spezielle Ernährungsthemen -/- Säure-Basen-Gleichgewicht

Fischer, Elisabeth / Kührer, Irene - Säure-Basen-Kochbuch - Gesund essen
Art-Nr.: 46042-8
<i>Gr&auml;fe und Unzer Verlag</i>
Elisabeth Fischer, Irene Kührer, Dr. Säure-Basen-Kochbuch 128 Seiten Format 2,4 x 1,7 cm Klappenbroschur 100 unkomplizierte, ausgewogene Genuss-Rezepte für jeden Tag, zur Normalisierung des Körper-pH-Wertes. Stop dem Säure-Stress! Ein ausgeglichener Säure-Basen-Haushalt ist für den menschlichen Organismus und das Wohlbefinden enorm wichtig, da dadurch chronischen Erkrankungen wie Osteoporose oder Rheuma vorgebeugt wird. Auch Bluthochdruck, Herz-Kreislaufkrankungen und ein geschwächtes Immunsystem werden in saurem Milieu begünstigt. Ursachen hierfür sind unser moderner Lebensstil und der relativ hohe Anteil an Säure bildenden Lebensmitteln wie tierischem Eiweiß. Aber auch Genussmittel wie Alkohol und Kaffee sowie ständiger Stress tragen zu einer Übersäuerung des Körpers bei. Eine ausgewogene Ernährung fördert das Säure-Basen-Gleichgewicht. Diese 100 leckeren, nach den neuesten Erkenntnissen entwickelten Rezepte helfen, überschüssige Säuren im Körper abzubauen und steigern das Wohlbefinden schon innerhalb kürzester Zeit. Nicht zuletzt trägt diese gesunde Ernährungsform zur Reduzierung des Körpergewichts bei. Dazu gibt es Antworten auf alle Praxisfragen und die Einsteiger-Woche sowie Einkaufs- und Küchentipps erleichtern die Umstellung.
16.67 EUR

Fischer-Reska, Hannelore - Die Entsäuerungs-Revolution
Art-Nr.: 40643-0
Südwest Verlag
<p>Die Entsäuerungs-Revolution Endlich richtig entgiften!</p> <p>HANNELORE FISCHER-RESKA Gebundenes Buch, Klappenbroschur, 176 Seiten, 16,2x21,5 durchgehend vierfarbig ISBN: 978-3-517-06696-7 Verlag: S&uuml;dwest Erscheinungstermin: März 2004</p> <p>Das umfassende Programm: in 12 Wochen zur Säure-Basen-Balance – effektiv und dauerhaft. Übersäuerung kann zu zahlreichen Gesundheitsproblemen führen. Deshalb ist ein Säure-Basen-Gleichgewicht im Körper so wichtig für das Wohlbefinden. Deutschlands bekannteste Heilpraktikerin, Hannelore Fischer-Reska, hat eine völlig neue Methode für die intrazelluläre Entsäuerung (in den Körperzellen) entwickelt und beschreibt in diesem Kursbuch, wie man sich dauerhaft vor Übersäuerung schützt. Das Ergebnis: Gesundheit, Schönheit für Haut und Haare, mehr Power und Vitalität!</p>
19.96 EUR

Kraske, Eva-Maria - Säure-Basen-Balance
Art-Nr.: 19239-6
<i>Gr&auml;fe und Unzer Verlag</i>
<p>Kraske, Eva-Maria Säure-Basen-Balance Übersäuerung erkennen und ausgleichen. Mit 8-Tage-Kur für Körper und Seele. 128 Seiten, Erscheinungsjahr: 1999 ISBN-13: 9783833817762 GU Ratgeber Gesundheit</p> <p>Übersäuerung gezielt ausgleichen - der kompakte und fundierte Bestseller zum Thema</p> <p>Die Übersäuerung des Körpers durch ungesunde Ernährung, Stress und mangelnde Bewegung kann zu einer Vielzahl von Beschwerden führen. Aus diesem Grund liegt die Ursache vieler Alltagsbeschwerden, aber auch Zivilisationskrankheiten wie Gicht, Allergien, Migräne und Rheuma auch häufig an einem gestörten Säure-Basen-Haushalt. Durch die Wiederherstellung dieses Gleichgewichts - vor allem durch eine basenreiche Ernährung - lassen sich viele dieser Beschwerden lindern, oder sogar heilen. Der Ratgeber vermittelt wichtige Grundkenntnisse, hilft Störungen, Ursachen und Folgekrankheiten zu erkennen. Darüber hinaus erleichtert die 8-Tage Kur für Körper & Seele mit vielen leckeren Rezepten, wohltuenden Anwendungen, entspannenden Meditations- und Atemübungen den Einstieg in ein gesundes und vitales Leben.</p>
14.45 EUR

Kraske, Eva-Maria - Säure-Basen-Balance für Körper und Seele
Art-Nr.: 47923-3
<i>Gr&auml;fe und Unzer Verlag</i>
<p>Dr. med. Eva-Maria Kraske Säure-Basen-Balance für Körper & Seele 192 Seiten Klappenbroschur</p> <p>In fünf Schritten wieder zurück ins Gleichgewicht durch Bewegung, Ernährung und mentale Programme.</p> <p>Immer mehr Menschen leiden aufgrund von Stress, falscher Ernährung und mangelnder Bewegung unter einem gestörten Säure-Basen-Haushalt. Dieser Übersäuerung kann man jedoch ganz leicht und dauerhaft entgegensteuern, so dass viele Alltagsbeschwerden, Krankheiten und allgemeines Unwohlsein nicht mehr auftreten. Wie das geht, zeigt dieser GU Ratgeber und erklärt, warum es nicht nur wichtig ist den Körper, sondern auch die Seele zu "entsäuern". Denn es ist nachgewiesen, dass auch "saure Gedanken" und negative Gefühle die Säure-Basen-Balance ungünstig beeinflussen. Der ganzheitliche Ansatz und das Fünf-Schritte-Programm aus Bewegung, Ernährung und einem mentalen Konzept helfen, die Balance sowohl körperlich als auch seelisch-geistig wiederherzustellen. Mehr Gesundheit, Vitalität und Lebensfreude sind dabei garantiert!</p>
22.23 EUR

Neumayer, Petra - Gesundheit in Balance
Art-Nr.: 42904-4
<i>Kamphausen Verlag</i>
<p>Neumayer, Petra</p> <p>Gesundheit in Balance</p> <p>Wie Sie Ihren S&auml;ure-Basen-Haushalt ins Gleichgewicht bringen</p> <p>Sauer macht nicht lustig!</p> <p>M&uuml;de? Magen-Darm-Probleme? Gelenkschmerzen? V&ouml;llig aus dem Gleichgewicht?</p> <p>Eine H&auml;ufung diffuser Krankheitsbilder und Beschwerden k&ouml;nnen mit einer falschen Ern&auml;hrung im Zusammenhang stehen. Da gilt es genau hinzuschauen: Was ist denn eigentlich gesundes Essen? Vollwertkost, vegetarisch oder noch anders?</p> <p>Die Autorin zeigt Ihnen in diesem Buch, warum eine ausgeglichene S&auml;ure-Basen-Kost dem K&ouml;rper gut tut und warum viele Beschwerden verschwinden k&ouml;nnen, wenn Sie aufpassen, was auf Ihren Teller kommt. Und das hei&szlig;t nicht, dass Sie sich alles Schmackhafte verkneifen m&uuml;ssen. Das Buch bietet Ihnen viele Informationen zum S&auml;ure-Basen-Haushalt, eine S&auml;ure-Basen-&Uuml;bersicht der g&auml;ngigsten Nahrungsmittel, Getr&auml;nke, die helfen, die S&auml;uren zu neutralisieren, Ideen f&uuml;r basische Anwendungen, die eine Ents&auml;uerung unterst&uuml;tzen und ein 7-Tage-Programm mit leckeren Rezepten und kleinen Bewe- gungs&uuml;bungen.</p> <p>Bringen Sie mit diesem Buch Ihren K&ouml;rper wieder in die richtige S&auml;ure-Basen-Balance, denn sauer macht nicht lustig!</p>
10.90 EUR

Sulzberger, Margrit - Säure-Basen-Kochbuch
Art-Nr.: 41055-6
<i>AT Verlag</i>
<p>Sulzberger Margrit</p> <p>Säure-Basen-Kochbuch</p> <p>Grundlagen, Behandlung, Ernährungsempfehlungen und 70 Rezepte</p> <p>108 Seiten</p> <p>30 Farbfotos</p> <p>Format 19x22 cm</p> <p>Broschur mit Klappen</p> <p>Die meisten Menschen leiden heute an Übersäuerung, die sich in vielfältigen Symptomen – von leichten Beschwerden wie Sodbrennen oder Verdauungsstörungen bis hin zu schweren Erkrankungen wie Rheuma, Gicht oder Arthrose – äußern kann. Hauptursache für die Übersäuerung sind der Mangel an Vitalstoffen und ein Übergewicht an sauren und säurebildenden Nahrungsmitteln. Die Ernährungs- und Gesundheits-Fachfrau Margrit Sulzberger erklärt, wie durch einfache therapeutische Massnahmen und eine geeignete Ernährung der Säure-Basen-Haushalt wieder ins Gleichgewicht kommt. 70 schnelle und attraktive Rezepte zeigen, wie lustvoll und schmackhaft eine gesunde Säure-Basen-Ernährung sein kann.</p> <p>Pressezitat</p> <p>Siebzig Rezepte zeigen, wie lustvoll und schmackhaft eine gesunde Säure-Basen-Ernährung sein kann.</p> <p>Drogistenstern</p>
17.68 EUR

Tepperwein, Kurt - Jungbrunnen Entsäuerung
Art-Nr.: 57255-4
<i>Goldmann Taschenbuch Verlag</i>
8.90 EUR

Treutwein, Norbert - Übersäuerung - die optimale Säure-Basen- Balance
Art-Nr.: 45034-2
Südwest Verlag
<p>Übersäuerung die optimale Säure-Basen-Balance</p> <p>Übersäuerung und Folgekrankheiten vermeiden Die besten Tipps für eine basenreiche Ernährung</p> <p>NORBERT TREUTWEIN</p> <p>Gebundenes Buch, Broschur, 112 Seiten, 13,0x19,0 durchgehend vierfarbig</p> <p>ISBN: 978-3-517-08252-3</p> <p>Verlag: S&uuml;dwest</p> <p>Erscheinungstermin: Oktober 2006</p> <p>Bewegungsmangel, Stress und falsche Ernährung tragen zur so genannten Übersäuerung des Körpers bei. Übersäuerung gilt heute als eine Zivilisationskrankheit mit schwerwiegenden Folgen - Antriebsschwäche, rasches Ermüden, Appetitlosigkeit, Müdigkeit oder Immunschwäche sind häufig die Folgen. Durch Umstellung der Essgewohnheiten, einen gesünderen Lebensstil und die regelmäßige Einnahme basischer Substanzen kann man vorbeugen und therapieren.</p>
8.84 EUR

Treutwein, Norbert - Übersäuerung - krank ohne Grund?
Art-Nr.: 19252-4
Südwest Verlag
<p>Übersäuerung - Krank ohne Grund Krankheiten erkennen, die Störungen im Säure-Basen-Haushalt natürlich und wirksam ausgleichen</p> <p>NORBERT TREUTWEIN Gebundenes Buch, Klappenbroschur, 256 Seiten, 16,2x21,5 ISBN: 978-3-517-01857-7 Verlag: S&uuml;dwest Erscheinungstermin: Januar 2004</p> <p>Die Säure-Basen-Werte verhalten sich wie Ebbe und Flut. Zu unterschiedlichen Tageszeiten, messen bei einem gesunden Menschen unterschiedliche Werte angezeigt werden und sich eine Zickzackkurve ergeben. Wenn die Linie zu gerade ist, muss sich etwas in der Ernährung tun. Kartoffeln, Gemüse, Milch und Getreide sind Basenlieferanten. Mit Fleisch, Wurst, Käse und Zucker sollte man vorsichtig sein. Ganz oben auf der ausführlichen Basen-Hitliste, die das Buch vorstellt, stehen Spinat und Pilze. Wer sich an der Tabelle orientiert und dazu noch regelmäßig Sport treibt, muss sich um seinen Säure-Basen-Haushalt in der Regel keine Sorgen machen. Zum Einstieg in eine Ernährungsumstellung bietet der Autor eine vierwöchige Entsäuierungskur an. In dieser Zeit sollte man auf Kaffee, Alkohol und Zigaretten verzichten, einmal in der Woche in die Sauna gehen und viel trinken. Wer sich an die vorgeschlagenen Mahlzeiten hält, wird nicht nur seinem Säure-Basen-Haushalt, sondern auch seinem Gewicht etwas Gutes tun. Mit Hilfe eines Rezeptregisters kann man sich leicht herausuchen, was dem eigenen Gaumen Freude macht und gleichzeitig Magen und Darm saniert.</p>
19.96 EUR

Vormann, Jürgen - GU-Kompass Säure-Basen-Balance
Art-Nr.: 40216-7
<i>Gr&auml;fe und Unzer Verlag</i>
<p>Vormann, Jürgen</p> <p>GU-Kompass Säure-Basen-Balance</p> <p>Übersäuerung rechtzeitig erkennen und natürlich ausgleichen.</p> <p>96 Seiten, Erscheinungsjahr: 2003</p> <p>ISBN-13: 9783833811487</p> <p>GU Kompass</p> <p>Einziges Tabellenwerk zum Thema Säure-Basen-Balance auf wissenschaftlicher Grundlage.</p> <p>Dieser Kompass enthält alle wichtigen Informationen zum Thema Säure-Basen-Balance und ist das einzige Tabellenwerk mit den sogenannten PRAL-Werten. Mit dem PRAL-Wert lässt sich erstmals wissenschaftlich fundiert beschreiben, wie sauer oder basisch ein Lebensmittel ist. Denn sauer macht nicht lustig, sondern auf Dauer antriebslos und krank. Langfristig führt eine Übersäuerung beispielsweise zu einem erhöhten Risiko für Osteoporose, einer nachlassenden Elastizität des Bindegewebes oder einer herabgesetzten Stressresistenz. Nur wenn das Verhältnis von Säuren und Basen stimmt, fühlen wir uns gesund und leistungsfähig. Der Kern des Kompasses ist der Tabellenteil mit einer Auflistung von über 1.500 natürlichen Lebensmitteln, Fertiggerichten und typischen Fastfood-Gerichten. Man sieht auf einen Blick, ob ein Lebensmittel sauer, neutral oder basisch ist. Besonders praktisch: Mithilfe der beiliegenden pH-Wert-Streifen kann jeder leicht selbst feststellen, wie sein Körper auf Säuren reagiert.</p>
7.77 EUR

Wacker, Andreas und Sabine - Entsäuerungskuren
Art-Nr.: 47516-0
<i>Gr&auml;fe und Unzer Verlag</i>
<p>Dr. med. Andreas Wacker, Sabine Wacker</p> <p>Entsäuerungskuren</p> <p>128 Seiten</p> <p>Format 21,5 x 16,0 cm</p> <p>Softcover</p> <p>Kompetent und individuell: Die richtige Entsäuerungskur für jeden. Mit Hilfe eines Tests erfahren Sie, welche Kur für Sie optimal ist. Eine Übersäuerung kann viele Befindlichkeitsstörungen zur Folge haben, wie z. B. eine herabgesetzte Stressresistenz, Müdigkeit oder auch Schlafstörungen. Langfristig kann sie sogar zu einem erhöhten Risiko für Osteoporose, Verdauungs- oder Stoffwechselstörungen sowie vielen weiteren Erkrankungen führen. Mit den individuell variierbaren Entsäuerungskuren kann jeder seinem Körper helfen, überschüssige Säuren auszuscheiden. Viele Beschwerden lassen sich auf diese Weise lindern oder sogar völlig heilen. Um allerdings im richtigen Maß zu entsäuern, ist es wichtig zu wissen, wie stark man tatsächlich übersäuert ist. Mit dem von den Autoren entwickelten Test in diesem Buch geht das ganz leicht. Danach kann man mithilfe eines Baukastensystems zu seinem persönlichen Säure-Basen-Gleichgewicht zurück finden und mit den leckeren und alltagstauglichen Rezepten den Körper spielend entlasten. Besonders praktisch: Der persönliche Kurkalender auf dem beiliegenden GU-Folder.</p>
14.45 EUR

Wacker, Sabine und Andreas - 300 Fragen zur Säure-Basen-Balance
Art-Nr.: 47517-6
<i>Grämlfe und Unzer Verlag</i>
Dr. med. Andreas Wacker, Sabine Wacker 300 Fragen zur Säure-Basen-Balance 256 Seiten Format 18,0 x 10,0 cm Softcover Ein ausgewogenes Verhältnis von Säuren und Basen im Körper ist die Grundlage für das Funktionieren der Organe und das Zusammenspiel aller Organsysteme. Um den Säure-Basen-Haushalt des Körpers in Balance zu bringen und dauerhaft in Balance zu halten, gilt es, die eigene Ernährungs- und Lebensweise kritisch unter die Lupe zu nehmen. Mit dem nötigen Wissen zu Lebensmitteln und Getränken, Stress und Erholung, Medikamenten, Schlaf und Bewegung ausgestattet, kann eine Umstellung der Lebensgewohnheiten vorgenommen werden. Der Kompass beantwortet umfassend, übersichtlich und verständlich alle wichtigen Fragen zum Thema Säure-Basen-Haushalt und bietet Hilfe beim Wiederherstellen des natürlichen Gleichgewichts von Körper und Seele. Das Buch ist mit sieben Urin-Teststreifen ausgestattet.
14.45 EUR

Spezielle Ernährungsthemen -/- Schadstoffe in Nahrungsmitteln

Angres, Volker / Hutter, Claus P. / Ribbe, L. - Futter fürs Volk
Art-Nr.: 46455-7
<i>Kopp Verlag</i>
V. Angres, C.-P. Hutter, L. Ribbe Futter fürs Volk Wenn Sie dieses Buch gelesen haben, werden Sie nie wieder in einem Supermarkt Lebensmittel kaufen! Heute ist es Gammelfleisch, BSE, genmanipulierter Reis – schon morgen kann die Milch verpestet sein oder das Schweinefleisch, der Fisch oder das Geflügel. Es wird uns alles Mögliche serviert – Hauptsache billig. Wie es so weit kommen konnte, dass nicht Lebensmittel auf unseren Tisch kommen, sondern eine Art Restmüll, das zeigt dieser Report aus der Unterwelt von Lebensmittelindustrie, Agrarpolitik und industrialisierter Landwirtschaft.. gebunden, 399 Seiten, 2006
11.07 EUR

Spezielle Ernährungsthemen -/- Süßmittel

Goettemoeller, Jeffrey - Stevia - das Rezeptbuch
Art-Nr.: 42497-7
Niensch Verlag
<p>Jeffrey Goettemoeller</p> <p>Stevia. Das Rezeptbuch</p> <p>Süßes genießen ... ohne Reue!</p> <p>Die meisten Menschen essen für ihr Leben gern Süßes. Stevia ist eine gesunde, schmackhafte Alternative zu Zucker und künstlichen Süßstoffen. Schmackhaft ist eine mit Stevia zubereitete Speise dann, wenn Sie nach einem Rezept vorgehen, das speziell auf Stevia zugeschnitten ist.</p> <p>Stevia rebaudiana ist eine unauffällige Pflanze, die im subtropischen Südamerika in Teilen Paraguays und Brasiliens beheimatet ist. Die Guarani-Indianer hatten sie schon jahrhundertlang verwendet, bevor Stevia Ende des 19. Jahrhunderts von der westlichen Wissenschaft "entdeckt" wurde.</p> <p>Getrocknete Stevia-Blätter sind bis zu 15-mal und Stevia-Pulverextrakt kann bis zu 300-mal süßer sein als Zucker. Auf Grund der einzigartigen Struktur ihrer Glykoside ist Stevia fast kalorienfrei. Im Unterschied zu Zucker hat sie eine positive Wirkung auf unseren Blutzuckerspiegel und die Gesundheit unserer Zähne.</p> <p>Aus dem Inhalt:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Frühstück, was das Herz begehrt • Erfrischende Getränke • Herzhafte Brote • Sagenhafte Salate • Würzige Süßen • Aufstriche und Süßes zum Garnieren • Verlockende Hauptgerichte • Plätzchen wie zu Großmutterns Zeiten • Unwiderstehliche Kuchen • Köstliche Nachspeisen • Typische amerikanische Pies und Kuchen • Eiskalte Desserts <p>Jeffrey Goettemoeller ist seit jeher ein begeisterter Garten- und Pflanzenliebhaber. Er schreibt für Fachmagazine und publizierte mehrere Bücher über seine Leidenschaft. Gegenwärtig ist er an einem Forschungsprojekt zum Anbau von Stevia beteiligt.</p>
16.57 EUR

Mix, Detlef - Die Heilkraft des Honigs
Art-Nr.: 44916-7
<i>Herbig Verlag</i>
<p>Mix, Detlef Die Heilkraft des Honigs Natürlich wirksam - Rezepte - Anwendungen von A bis Z</p> <p>2. Auflage 2008, 192 Seiten ISBN: 978-3-7766-2498-4</p> <p>Honig ist ein verblüffend vielseitiges und wirkungsvolles Hausmittel. Honig gehört in jede Hausapotheke – er hilft u.a. bei Verletzungen, Verbrennungen, Gelenkbeschwerden, bei Erkältungen, Bronchitis, bei Magen- und Darmerkrankungen. Er wirkt gegen verschiedenste Keime und hat äußerst entzündungshemmende und heilungsfördernde Eigenschaften.</p> <ul style="list-style-type: none"> * Mit Infos über besondere Honigsorten * Sonderfall: Manuka - und ihre jeweiligen Wirkmechanismen in der medizinischen Behandlung * Anwendungen von A-Z, mit Fallbeispielen und zahlreichen Heilrezepten * Mit zahlreichen Farbfotos * Ein Ratgeber aus der Reihe „Herbig Hausapotheke“ <p>Pressestimmen „Dieses Werk bringt viel Neues aus der Apitherapie und Honigheilkunde. Es sollte daher bei Interessierten in keiner Imkerbibliothek fehlen.“</p> <p>Bienen aktuell</p>
16.67 EUR

Simonsohn, Barbara - Stevia - Sündhaft süß und urgesund
Art-Nr.: 54804-8
<i>Windpferd Verlag</i>
11.07 EUR

Spezielle Ernährungsthemen -/- Vegane Ernährung

Newkirk, Ingrid - Das Beste aus der veganen Küche
Art-Nr.: 46191-1
<i>Heyne Verlag</i>
9.95 EUR

Newkirk, Ingrid - Die vegane Küche
Art-Nr.: 19961-1
<i>Heyne Verlag</i>
8.84 EUR

Esoterisches Wissen -/- Karma & Reinkarnation

Lazarev, Serguei N. - Karma-Diagnostik 3
Art-Nr.: 44493-9
<i>Karma Verlag</i>
S.N. Lazarev Karma Diagnostik Bd 3 Emotionen, die wir einmal empfunden haben, verschwinden nicht spurlos. Sie tauchen ab in das Unterbewusstsein. Und in 5, 10 oder 20 Jahren kehren unser Hass, unsere Kränkung und Niedergeschlagenheit zurück als Krankheit, Unglück, Scheitern der Ehe. Negatives, das sich in uns angesammelt hat, zieht Negatives an: Wir erleiden finanzielle Verluste, werden von anderen Menschen verraten, verschiedene Probleme und Leiden treten auf. Kann man das Negative beseitigen, kann man sein Schicksal ändern? Man kann. Davon handelt dieses Buch. ISBN-13: 978-3-9809005-2-2 ISBN-10: 3-9809005-2-5 223 Seiten, kartoniert, (2.Aufl.2007)
16.68 EUR

Gesundheit und Wellness -/- Schmerztherapie

Benesch, Horst - Klopf dich gesund
Art-Nr.: 49656-0
Goldmann Taschenbuch Verlag
8.89 EUR

Benor, Daniel - Frei von Schmerz und Stress - in 7 Minuten
Art-Nr.: 48215-5
VAK Verlag
<p>Daniel J. Benor</p> <p>Frei von Schmerz und Stress &ndash; in 7 Minuten</p> <p>Selbstheilung &ndash; sanft und schnell</p> <p>ISBN 978-3-86731-044-4</p> <p>1. Auflage 2009,</p> <p>288 Seiten, 7 Abbildungen,</p> <p>Paperback (16 x 22,5 cm)</p> <p>K&ouml;rperliche Schmerzen und seelische Belastungen so schnell wie m&ouml;glich loswerden, nat&uuml;rlich und ohne Tabletten &ndash; wer m&ouml;chte das nicht?</p> <p>Daniel Benor hat eine Selbsthilfemethode kreiert, die das in nur sieben Minuten schafft! Das Geheimnis der raschen und tiefgreifenden Wirkung ist die innovative Kombination von energetischen Klopftechniken und EMDR.</p> <p>Das Kernst&uuml;ck der neuen Selbsthilfemethode ist ganz leicht zu erlernen und &uuml;berall einzusetzen: Man kreuzt die Arme vor der Brust, legt die H&auml;nde auf die Oberarmmuskeln und klopft mit den Fingern abwechselnd auf die Oberarme: rechts &ndash; links gleichzeitig &bdquo;programmiert&ldquo; man damit K&ouml;rper und Geist neu mit positiven Affirmationen.</p> <p>Diese Technik eignet sich auch sehr gut f&uuml;r Kinder und hilft bei psychischen und k&ouml;rperlichen Beschwerden aller Art: egal, ob Migr&auml;ne, Allergien oder Depressionen. Einfach schmerzfrei im Handumdrehen &ndash; und nat&uuml;rlich ohne Nebenwirkungen!</p>
19.96 EUR

Fischer, Ellen - Schmerzfrei mit der Release-Methode
Art-Nr.: 48641-2
<i>Gräfe und Unzer Verlag</i>
Schmerzfrei mit der Release-Methode 128 Seiten Format 21,5 x 16,0 cm Softcover In Deutschland leiden Millionen von Menschen unter Schmerzen und Verspannungen am ganzen Körper. Die Ursachen sind Haltungfehler, mechanische Überbelastung, Organerkrankungen oder emotionale Spannungen. Um die damit verbundene Dysbalance der Muskeln zu beheben, hat die Münchner Fachärztin für Physikalische und Rehabilitative Medizin Dr. Ellen Fischer auf der Basis der Osteopathie eine neuartige Selbsthilfemethode, die Release-Methode, entwickelt. Diese Methode bringt die Muskulatur wieder in Balance, indem sie systematisch Techniken für die Lösung der verspannten Muskeln mit Kräftigungsübungen für die zu schwachen Muskeln kombiniert. Helfen kann die Methode sowohl bei akuten und chronischen Rücken-, Nacken- und Schulterschmerzen als auch bei verschiedensten organischen Beschwerden sowie bei psychosomatischen Problemen. Die Übungen sind überall gut durchführbar, nicht anstrengend und schließen sonst vernachlässigte Muskelgruppen mit ein. Der beiliegende Folder enthält Übungen mit den wichtigsten Positional Release Techniken.
14.45 EUR

Hess, Peter - Die heilende Kraft der Klangmassage (mit CD)
Art-Nr.: 44512-7
Südwest Verlag
<p>Die heilende Kraft der Klangmassage Entspannen, Stress abbauen, Schmerz l&ouml;sen mit Klangschalen</p> <p>PETER HESS Paperback, Klappenbroschur, 96 Seiten, 17,2 x 23,5 cm ISBN: 978-3-517-08214-1 Verlag: S&uuml;dwest Erscheinungstermin: September 2006</p> <p>K&ouml;rper und Seele zum Schwingen bringen Der Ton der Klangschale ber&uuml;hrt unser Innerstes und bringt die Seele zum Schwingen. Ihr Klang l&ouml;st Spannungen, mobilisiert die Selbstheilungskr&uuml;fte und setzt sch&ouml;perische Energien frei. Um den Vorgang und die Wirkung einer Klangmassage zu begreifen, kann man sich einen Stein vorstellen, der ins Wasser f&uuml;llt: Es entstehen konzentrische Wellen die sich &uuml;ber die gesamte Wasseroberfl&uuml;che ausbreiten. &Auml;hnlich ist es bei der Klangmassage, bei der sich wohltuende Schwingungen auf den K&ouml;rper &uuml;bertragen und Blockaden, Verh&uuml;rungen und Spannungen l&ouml;sen. Dieses ausgesprochen anschauliche Buch von Peter Hess gibt einen &Uuml;berblick &uuml;ber speziell f&uuml;r die Massage geeignete Klangschalen, bietet eine Anleitung f&uuml;r die Gestaltung individueller Massagen und zeigt Techniken f&uuml;r die Selbstanwendung. Erg&uuml;nzt wird das Buch mit einer daf&uuml;r eigens produzierten CD, mit der der H&ouml;rer Kl&uuml;nge einzelner Klangschalen mit ihrem Obertonreichtum erfahren kann, das in ein meditatives Klangspiel &uuml;bergeht. Dar&uuml;ber hinaus werden zwei Klang-K&ouml;rperreisen angeboten, die speziell bei R&uuml;ckenbeschwerden und Schlafst&ouml;rungen helfen.</p>
21.12 EUR

Jochum, Inka - Das Knieheilmittel
Art-Nr.: 49348-5
<i>Nymphenburger Verlag</i>
<p>Jochum, Inka</p> <p>Das Knieheilmittel</p> <p>Mit einfachen Übungen für immer schmerzfrei</p> <p>64 Seiten, Erscheinungsjahr: 2010</p> <p>ISBN-13: 9783485013000</p> <p>Vorbeugung und Heilung für Ihr Knie</p> <p>Das Übungsprogramm beseitigt Knieschmerzen dauerhaft. Die einfachen Übungen zur Selbstheilung stammen von der indischen Heilerin Sree Chakravarti und werden von Inka Jochum seit über dreißig Jahren erfolgreich angewendet.</p> <p>Sie beseitigen Energieblockaden, straffen Muskeln und Sehnen und schenken neue Geschmeidigkeit und Elastizität.</p> <p>Knieschmerzen haben immer auch mit einer korrekten Körperhaltung, mit der Stellung von Füßen und Becken und mit dem Gleichgewicht zu tun. Das Knieheilprogramm arbeitet deshalb ganzheitlich und kann bei Knieschmerzen aller Art angewendet werden.</p>
11.11 EUR

Jochum, Inka - Das Rücken Heilmittel
Art-Nr.: 40539-7
<i>Nymphenburger Verlag</i>
<p>Jochum, Inka</p> <p>Das Rücken-Heilmittel</p> <p>Das 15-Minuten-Programm. Mit Leichtigkeit für immer schmerzfrei</p> <p>6. Auflage 2006, 56 Seiten lam. Pappbd.</p> <p>ISBN: 978-3-485-00857-0</p> <p>Das 15-Minuten-Programm, das Rückenprobleme dauerhaft beseitigt. Die Übungen stammen von der indischen Heilerin Sree Chakravarti und werden von Inka Jochum seit zwanzig Jahren erfolgreich in zahlreichen Kursen angewendet. Sie lösen nicht nur Verspannungen, sondern helfen selbst bei schweren Bandscheibenvorfällen. Es ist so einfach!</p> <p>Mit 15 Minuten angenehmer Selbstdisziplin pro Tag kann jeder schmerzfrei leben. Drei Tassen heißes Wasser am Morgen wirken gegen Versteifung und ergänzen neben gezielten Schwimmübungen in warmem Wasser das Rückenprogramm.</p>
11.11 EUR

Jochum, Inka - Das Schulter- und Nackenheilkunstbuch
Art-Nr.: 47778-0
<i>Nymphenburger Verlag</i>
<p>Jochum, Inka</p> <p>Das Nacken- und Schulterheilkunstbuch</p> <p>Mit Leichtigkeit Verspannungen lösen und schmerzfrei werden</p> <p>1. Auflage 2008, 64 Seiten, durchg. vierfarbig mit Fotos</p> <p>ISBN: 978-3-485-01158-7</p> <p>Ob am Arbeitsplatz, zu Hause oder unterwegs: Diese leicht nachvollziehbaren Übungen und Ratschläge helfen wirkungsvoll. Das speziell entwickelte Nacken- und Schulterprogramm ermöglicht es, Verspannungen zu lösen, Muskeln zu lockern und wieder uneingeschränkt beweglich zu werden. Die Übungen sind leicht in den Alltag zu integrieren, basieren auf über vierzig Jahren praktischer Lehrerfahrung der Autorin und sind eine einzigartige Verbindung aus Yoga, Atemtherapie und Qi Gong.</p> <p>Das Training und die Kräftigung der Muskulatur sind dabei von größter Wichtigkeit, doch muss der Nacken- und Schulterbereich auch mit Energie und Atem aus der Körpermitte gesteuert und gelenkt werden.</p> <p>Ein zusätzliches Entspannungsprogramm hilft, tiefer liegende Ursachen der Schmerzen wahrzunehmen und zu heilen.</p>
11.11 EUR

King, Serge Kahili - Instant Healing Jetzt!
Art-Nr.: 58100-8
<i>Llewellyn Verlag</i>
<p>Instant Healing Jetzt!</p> <p>King, Serge Kahili</p> <p>ISBN 978-378319011-3</p> <p>Inhalt</p> <p>Humorvoll und unterhaltsam präsentiert der Huna-Lehrer Serge Kahili King in diesem Buch ganzheitliche Methoden, um sich schnell von Schmerz und Leid zu befreien. Serge Kahili King wurde durch seine hawaiianische Adoptivfamilie in die Geheimnisse des Huna, des polynesischen Schamanismus, eingeführt. Seither ist er berechtigt, das vorher nur mündlich tradierte Wissen der Heiler Hawaiis weiterzugeben, zugeschnitten auf den modernen Anwender, der in der Stadt lebt. Das tut der "Stadt-Schamane" ohne verklärten Mystizismus, sondern ganz pragmatisch: Der Leser soll alles ausprobieren und dann bei dem bleiben, was sofort heilt.</p> <p>"In diesem Buch geht es um Sofortheilung ohne Medikamente - Instant Healing -, die ich definieren möchte als deutlich oder vollständige Heilergebnisse - sogar bei Knochenbrüchen - in weniger als einer Stunde."</p> <p>Serge Kahili King</p>
21.08 EUR

Liebke, Frank - MSM - eine Super-Substanz der Natur
Art-Nr.: 56822-2
VAK Verlag
MSM – eine Super-Substanz der Natur Frank Liebke Hilfe bei Schmerz, Entzündung und Allergie ISBN 978-3-932098-78-9 6. Auflage 2007, 77 Seiten, 10 Abbildungen, Paperback (15 x 21,5 cm)
Inhalt Eine gute Nachricht zum Thema Schmerz, Entzündung und Allergie: Mit der Super-Substanz MSM gibt es eine sanfte Lösung der Natur – nebenwirkungsfrei. MSM ist eine biologisch aktive, organische Verbindung aus geruchlosem Schwefelpulver, gehört in den Bereich der Mineralstoffe und Vitamine und zeigt in der Heilbehandlung eindrucksvolle Ergebnisse. Der Autor zeigt, warum MSM eine natürliche Alternative zu den Medikamenten der klassischen Medizin ist und wie es für die Ausleitung von Schwermetallen verwendet werden kann. Ein Buch für alle Betroffenen und für Heilpraktiker.
8.79 EUR

Lutter, Norbert / Reichardt, Elfi - Dolo-Taping
Art-Nr.: 47177-0
Aurum Verlag
Lutter, Norbert / Reichardt, Elfi Dolo-Taping Der sanfte Weg der Schmerztherapie Medizinisches Lehr- und Arbeitsbuch mit mehr als 400 farbigen Abbildungen
Dolo-Taping: Die sanfte Schmerztherapie Dolo-Taping ist eine Weiterentwicklung des bekannten Kinseo-Taping des japanischen Arztes Dr. Kenso Kase.
Dank langjähriger Erfahrungen konnten die beiden Autoren diese anerkannte Schmerztherapie mit Elementen aus der Akupunktur, der Farbtherapie und der Dorn-Methode ergänzen. Es entstand eine Therapie mit einer ganzheitlichen Sicht auf den Patienten und seine Beschwerden. Dolo-Taping ist ein Behandlungskonzept, bei dem von den Ursachen ausgehend die Symptome der Patienten direkt gelindert werden. Muskeln bzw. Muskelgruppen werden mit einem flexiblen, auf die Haut aufgetragenen Baumwolltape in ihrem Verlauf beklebt. Dies bringt den Menschen in seine natürliche Aufrichtung und Statik zurück, nimmt Irritationen aus der Muskulatur und bringt oft sofortige Linderung bei Schmerzen. Das Buch ist das Grundlagenwerk für diese Therapieform und kann zur Ausbildung von Physiotherapeuten, Masseuren, Ärzten, Hebammen, Ergotherapeuten und Heilpraktikern genutzt werden. Mit zahlreichen Abbildungen werden die verschiedenen Tapes Schritt für Schritt – Bild für Bild erklärt.
Dolo-Taping Schritt für Schritt - Das Fachbuch für Therapeuten, einfach und klar.
55.39 EUR

Pohl, Helga - Unerklärliche Beschwerden?
Art-Nr.: 49368-5
<i>Droemer-Knaur (HC)</i>
<p>Pohl, Helga</p> <p>Krank ohne Befund?</p> <p>Chronische Schmerzen und andere Leiden &ouml;rpertherapeutisch verstehen und behandeln</p> <p>480 Seiten, Erscheinungsjahr: 2010</p> <p>ISBN-13: 9783426656563</p> <p>Viele Menschen leiden heute unter</p> <ul style="list-style-type: none"> - chronischen Schmerzen (an R&uuml;cken, Nacken, Bauch usw.) - funktionellen Erkrankungen (wie Tinnitus, Schwindel, &bdquo;Klo&szlig;&ldquo; im Hals, Herz-, Magen- Blasenbeschwerden usw.) - &Auml;ngsten und Depressionen (wie Panikattacken, innere Unruhe, Niedergeschlagenheit usw.) <p>und sind verzweifelt &uuml;ber Erkl&auml;rungen wie &bdquo;Da ist nichts&ldquo; &bdquo;Sie haben nichts!&ldquo; &bdquo;Es ist nur psychosomatisch&ldquo;.</p> <p>Helga Pohl, ehemals selbst Betroffene, fand heraus, dass es bei all diesen Leiden sehr wohl k&ouml;rperliche Befunde gibt, n&auml;mlich Dauerkontraktionen in Muskulatur und Bindegewebe, die sich durch k&ouml;rperliche Verletzungen, psychische Belastungen und &bdquo;dumme Angewohnheiten&ldquo; gebildet haben. Sie entwickelte ein revolution&auml;r neues, k&ouml;rpertherapeutisches Konzept, mit dem sich die Leiden neurobiologisch verstehen und ohne Medikamente erfolgreich behandeln lassen.</p> <p>Dr. Pohl nimmt den Leser mit auf eine Reise durch die einzelnen K&ouml;rperregionen und die dort auftretenden Beschwerden. Auf sehr pers&ouml;nliche Art verbindet sie reichhaltige Erfahrung mit Patienten, Forschungsberichte und leicht verst&auml;ndliche Erkl&auml;rungen, so dass der Leser am eigenen Leibe unmittelbar nachvollziehen und begreifen kann, was ihn und andere plagt. &Uuml;bungen und Empfehlungen f&uuml;r den Alltag runden die Darstellung ab.</p>
33.35 EUR

Haus & Garten -/- Feng-Shui

Bohne, Michael - Feng Shui gegen das Gerümpel im Kopf
Art-Nr.: 45758-4
<i>Rowohlt Taschenbuch Verlag</i>
Bohne, Michael Feng Shui gegen das Gerümpel im Kopf Blockaden lösen mit Energetischer Psychologie 192 Seiten, Erscheinungsjahr: 2007 ISBN-13: 9783499622434 Blockaden lösen mit Energetischer Psychologie Die meisten von uns spüren mehr oder minder stark bestimmte Schwächen, Ängste, innere Blockaden und psychische Befindlichkeiten, die uns oft das Leben schwermachen. Dieses "Gerümpel" aus dem Weg zu räumen und eigene Energien wieder frei fließen zu lassen gelingt mit diesem Buch. Mit den Klopftechniken der Energetischen Psychologie können Sie emotionale Belastungen wie Ängste und negative Gefühle reduzieren, eigene einschränkende Überzeugungen hinterfragen, Beziehungen zu verschiedenen Menschen richtig einschätzen und auf den richtigen Weg bringen, eigene Verhaltensschwierigkeiten lösen, "Selbstwertüber" identifizieren und Leistungen in vielen Bereichen befördern. In kurzer Zeit lassen sich belastende Zustände zuverlässig "entrümpeln", und Sie werden überrascht sein, welche Energien plötzlich frei werden können und wie gut sich emotionales Wohlbefinden und Lebensfreude wiederherstellen lassen.
11.07 EUR

Bradler, Christine M. - Feng Shui
Art-Nr.: 45852-2
<i>Schirmer Verlag</i>
C. M. Bradler: "Feng Shui"; 200 Seiten, zahlreiche Abbildungen.
15.51 EUR

Fröhling, Thomas / Martin, Katrin - Wohnen mit Feng Shui
Art-Nr.: 55399-6
<i>Goldmann Taschenbuch Verlag</i>
8.89 EUR

Fuchs, Martina - Feng Shui Jing
Art-Nr.: 40076-9
AT Verlag
<p>Martina Fuchs</p> <p>Feng Shui Jing</p> <p>Feng Shui und die Kraft der Steine</p> <p>144 Seiten</p> <p>Format 19,5 x 26,5 cm</p> <p>Über 90 Farbfotos, Illustrationen</p> <p>Die neue Technik Feng Shui Jing verbindet die heilende Kraft der Steine – Shui Jing bedeutet Kristall – mit der Energiel lehre des Feng Shui. Feng Shui, arbeitet von jeher mit Symbolen und Gegenständen, mit deren Hilfe man den Energiefluss in Räumen wie in der Landschaft harmonisieren und optimieren kann. Hierzu eignen sich in ganz besonderem Maße Symbole, die selbst stark mit positiver Energie geladen sind und diese Energie wiederum an uns und an den uns umgebenden Raum abgeben. Diese Aufgabe erfüllen optimal Steine, Mineralien und Kristalle, deren positiver energetischer Einfluss mittlerweile auch wissenschaftlich dokumentierbar ist. Mineralien und Kristalle können den Qi-Fluss in Räumen harmonisieren, anregen oder in die richtigen Bahnen lenken. Unverzichtbare Helfer sind sie auch im Bereich der Gesundheit. Da jeder Ba-Gua-Bereich mit gesundheitlichen Themen verknüpft ist, können auch ganz gezielt Heilsteinsetzungen vorgenommen werden, um unterstützend zu therapeutischen Maßnahmen den Genesungsprozess zu beschleunigen. Das Buch richtet sich sowohl an Einsteiger wie auch an Profis und hilft für alle Feng-Shui-Interessierten eine Fülle an Informationen bereit. Mit bestechenden Farbfotos von Steinen von Heidi Schmidinger.</p> <p>Aus dem Inhalt</p> <p>Feng Shui – Ursprung und Wurzeln Mineralien und Steine im alten China Feng-Shui-Basiswissen</p> <p>Das Ba Gua – Energielandkarte unserer Räume</p> <p>Die Zuordnung von Mineralien, Kristallen und Heilsteinen zu den 8 Bereichen</p> <p>Wie setze ich Steine und Mineralien im Feng Shui ein:</p> <p>Fehlbereiche ergänzen und ausgleichen</p> <p>Steinsetzungen zur Aktivierung und Betonung der Ba-Gua-Bereiche</p> <p>Anwendung der Heilsteine im Feng Shui</p> <p>Korrigieren hemmender Jahreseinflüsse</p> <p>Einsatz von Steinbrunnen</p> <p>Edelsteinmandalas</p> <p>Obsidianspiegel</p> <p>Salzkristalllampen</p> <p>Steine und Elektromog</p> <p>Technische Tipps und Tricks zur Feng-Shui-Analyse</p> <p>Wie reinige ich meine Steine?</p> <p>Lizenz Ausgabe: Tschechien</p>
28.80 EUR

Gärtner, Brigitte - Feng Shui Glücksbringer
Art-Nr.: 54800-4
<i>Windpferd Verlag</i>
Feng Shui Glücksbringer Brigitte Gärtner ISBN 978-389385323-6
Inhalt Kleine Akzente mit großer Wirkung – Hier erfahren Sie alles über die geheimnisvolle Magie von Feng-Shui-Accessoires. Kristall, Windspiel, Spiegel, Spirale und vieles mehr zur Stärkung der guten Chi-Kräfte – Holen Sie das Glück zu sich! Oft sind es nur Kleinigkeiten, die über Glück und Wohlbefinden entscheiden. Das Feng Shui kennt sie, und wenn Sie dieses Buch gelesen haben, können auch Sie sie nutzen. Es ist so einfach: hier ein Windspiel, dort eine Rosenkugel, ein kleiner Pa-Kua-Spiegel am richtigen Platz oder ein Zimmerbrunnen, ein Kristall, eine Münze, eine Glasspirale ... Glücksbringer, die, richtig eingesetzt, wahre Wunder vollbringen können. Das Wissen, das Sie dazu brauchen, halten Sie bereits in der Hand. In diesem Buch über die «Feng Shui Glücksbringer» erfahren Sie, wie Sie mit den magischen Accessoires umgehen können, um das bestmögliche Qi in Ihre Wohnung zu lassen. Umfang: 96 Seiten, durchgängig vierfarbig illustriert, ca. 150 Abbildungen
11.01 EUR

Kingston, Karen - Feng Shui gegen das Gerümpel des Alltags
Art-Nr.: 55658-2
<i>Rowohlt Taschenbuch Verlag</i>
Kingston, Karen Feng Shui gegen das Gerümpel des Alltags Richtig ausmisten. Gerümpelfrei bleiben. 144 Seiten, Erscheinungsjahr: 2000 ISBN-13: 9783499613999 Wer hat keine unaufgeräumten Schubkasten, Regale oder ganze Schränke voll Kram? Wie wir uns mit Feng Shui von unnötigem Ballast befreien und endlich wieder Ordnung und mehr Energie in unser Leben bringen, zeigt die weltbekannte Feng-Shui-Expertin. So lustvoll haben Sie noch nie entrümpelt!
11.07 EUR

Kingston, Karen - Heilige Orte erschaffen mit Feng Shui
Art-Nr.: 54867-6
<i>Lotos Verlag</i>
<p>KAREN KINGSTON</p> <p>Heilige Orte erschaffen mit Feng Shui</p> <p>Ein Anleitungsbuch</p> <p>Taschenbuch, Broschur, 288 Seiten</p> <p>Die einzigartige Verbindung des traditionellen Feng Shui mit den Lehren balinesischer Priester. Lernen auch Sie Schritt für Schritt, Ihre Räume energetisch zu reinigen, unnötigen Einrichtungs-Ballast abzuwerfen, sich vor geopathischen Störfeldern zu schützen und Ihre Räume zu weihen.</p>
12.22 EUR

Lim, Jes T. Y. - Feng Shui & Gesundheit
Art-Nr.: 50177-1
<i>Schirmer Verlag</i>
<p>Lim, Jes T. Y.</p> <p>Feng Shui & Gesundheit</p> <p>Vital leben in Haus und Wohnung</p> <p>Feng Shui lernen und anwenden</p> <p>224 Seiten, Klappenbroschur, s/w</p> <p>Erscheinungsjahr: 2011</p> <p>ISBN-13: 9783843410083</p> <p>Die meiste Zeit unseres Lebens verbringen wir in geschlossenen Räumen. Daher sollten wir in unseren Wohn- und Arbeitsräumen mit ausreichender Qi-Energie versorgt sein. Denn sie bildet nach der chinesischen Medizin und der Feng-Shui-Lehre die Grundlage für Vitalität und Gesundheit.</p> <p>Der Feng-Shui-Großmeister Dr. Jes Lim erklärt in diesem Buch detailliert die Zusammenhänge zwischen Qi, Feng Shui und Gesundheit. Er zeigt anhand zahlreicher Beispiele und Illustrationen die negativen Auswirkungen von ungünstigen Feng-Shui-Bedingungen. Mit vielen praktischen Tipps und leicht umsetzbaren Anleitungen.</p>
16.63 EUR

Marx, Susanne - Inneres Feng-Shui
Art-Nr.: 47759-6
VAK Verlag
<p>Inneres Feng Shui</p> <p>Susanne Marx</p> <p>So leben Sie in Harmonie mit sich selbst</p> <p>ISBN 978-3-86731-030-1</p> <p>Erscheint im November 2008</p> <p>1. Auflage 2008, ca. 188 Seiten, ca. 20 Abbildungen und 14 Tabellen, Paperback (15 x 21,5 cm)</p> <p>Die Preise sind ca.-Angaben!</p> <p>Inhalt</p> <p>Mit diesem Buch hat Susanne Marx etwas kreiert, was längst in der Luft lag: Sie hat Feng-Shui – die Kunst, mit unserer Umgebung in Harmonie zu leben – auf unser Innenleben übertragen. Die Umsetzung dieser Idee ist denkbar einfach: Man nimmt sich das vom traditionellen Feng-Shui bekannte Ba-Gua-Quadrat mit den neun Lebensbereichen vor, stellt fest, wohemmende Einstellungen oder Reaktionsmuster das eigene Potenzial einschränken und formuliert dazu entsprechende neue Ziele, die man sich eine Zeit lang immer wieder einprägt. In einem zweiten Schritt verändert man auch seine äußere Umgebung so, dass sie das ungestörte Fließen der neu entdeckten Energien unterstützt. Ein praktischer Leitfaden zu innerer Harmonie mit konkreten Anleitungen zur Selbsthilfe: Checklisten, Zielaffirmationen und Klopfsequenzen. Neu an dieser erweiterten Neuausgabe ist nämlich die innovative Kombination von Feng-Shui mit Klopfakupressur, die das Auflösen einschränkender Denkmuster beschleunigt. Dieses Buch ist ein Muss für jeden Feng-Shui-Fan!</p>
14.40 EUR

Moogk, Olivia - Feng Shui auf 68 m2
Art-Nr.: 48480-8
Silberschnur Verlag
<p>Moogk, Olivia</p> <p>Feng Shui auf 68 m2</p> <p>Harmonie auf kleinstem Raum</p> <p>208 Seiten, Erscheinungsjahr: 2009</p> <p>ISBN-13: 9783898452700</p> <p>Je kleiner die Wohnung, desto wichtiger ist es, sie nach dem individuellen Element des Feng-Shui mit Farben, Pflanzen, Bildern und der Möblierung so einzurichten, dass Glück, Harmonie und Wohlstand die natürlichen Folgen sein werden.</p> <p>Die versierte Feng-Shui-Expertin Olivia Moogk leitet Sie in diesem speziell für kleinere Wohnungen geschriebenen Buch mit sicherer „Master-Hand“ an, grundlegende Einrichtungsmaßnahmen sowie Ideen des Feng-Shui umzusetzen, um so die Gestaltung Ihres Zuhauses beispielsweise nach den Himmelsrichtungen, den Elementen oder den chinesischen Tierkreiszeichen auszurichten. Ein umfassendes und doch klares Nachschlagewerk für alle, die nach neuen Erkenntnissen suchen, um in ihren vier Wänden harmonisch leben, statt nur wohnen zu können ...</p>
14.35 EUR

Neuner, Werner / Klaunzer - Feng Shui Bild Erfolg & Wohlstand
Art-Nr.: 42295-7
<i>Limarutti Verlag</i>
Neuner, W.J. / Klaunzer, A. Feng-Shui-Bild / Erfolg & Wohlstand Energiebilder Format: 26,5 x 38,0 cm Einzel verpackt inkl. Beschreibung
Diese Bilder fördern alles, was mit dem jeweiligen Thema im Zusammenhang steht. Sie werden in den jeweiligen Bereichen der Wohnung oder des Hauses aufgehängt und können dort ihre Wirkung am besten entfalten.
9.90 EUR

Neuner, Werner / Klaunzer - Feng Shui Bild Familie & Neubeginn
Art-Nr.: 42294-1
<i>Limarutti Verlag</i>
Neuner, W.J. / Klaunzer, A. Feng-Shui-Bild / Familie & Neubeginn Energiebilder Format: 26,5 x 38,0 cm Einzel verpackt inkl. Beschreibung
Diese Bilder fördern alles, was mit dem jeweiligen Thema im Zusammenhang steht. Sie werden in den jeweiligen Bereichen der Wohnung oder des Hauses aufgehängt und können dort ihre Wirkung am besten entfalten.
9.90 EUR

Neuner, Werner / Klaunzer - Feng Shui Bild Hilfreiche Freunde
Art-Nr.: 42297-9
<i>Limarutti Verlag</i>
Neuner, W.J. / Klaunzer, A. Feng-Shui-Bild / Hilfreiche Freunde Energiebilder Format: 26,5 x 38,0 cm Einzel verpackt inkl. Beschreibung
Diese Bilder fördern alles, was mit dem jeweiligen Thema im Zusammenhang steht. Sie werden in den jeweiligen Bereichen der Wohnung oder des Hauses aufgehängt und können dort ihre Wirkung am besten entfalten.
9.90 EUR

Neuner, Werner / Klaunzer - Feng Shui Bild Karriere & Lebensweg
Art-Nr.: 42292-9
<i>Limarutti Verlag</i>
Neuner, W.J. / Klaunzer, A. Feng-Shui-Bild / Karriere & Lebensweg Energiebilder Format: 26,5 x 38,0 cm Einzel verpackt inkl. Beschreibung
Diese Bilder fördern alles, was mit dem jeweiligen Thema im Zusammenhang steht. Sie werden in den jeweiligen Bereichen der Wohnung oder des Hauses aufgehängt und können dort ihre Wirkung am besten entfalten.
9.90 EUR

Neuner, Werner / Klaunzer - Feng Shui Bild Kinder & Kreativität
Art-Nr.: 42298-5
<i>Limarutti Verlag</i>
Neuner, W.J. / Klaunzer, A. Feng-Shui-Bild / Kinder & Kreativität Energiebilder Format: 26,5 x 38,0 cm Einzel verpackt inkl. Beschreibung
Diese Bilder fördern alles, was mit dem jeweiligen Thema im Zusammenhang steht. Sie werden in den jeweiligen Bereichen der Wohnung oder des Hauses aufgehängt und können dort ihre Wirkung am besten entfalten.
9.90 EUR

Neuner, Werner / Klaunzer - Feng Shui Bild Mitte & Stabilität
Art-Nr.: 42296-3
<i>Limarutti Verlag</i>
Neuner, W.J. / Klaunzer, A. Feng-Shui-Bild / Mitte & Stabilität Energiebilder Aufl./Jahr: 3.Aufl. / 2005 Format: 26,5 x 38,0 cm
Diese Bilder fördern alles, was mit dem jeweiligen Thema im Zusammenhang steht. Sie werden in den jeweiligen Bereichen der Wohnung oder des Hauses aufgehängt und können dort ihre Wirkung am besten entfalten.
9.90 EUR

Neuner, Werner / Klaunzer - Feng Shui Bild Partnerschaft und Liebe
Art-Nr.: 42293-5
<i>Limarutti Verlag</i>
Neuner, W.J. / Klaunzer, A. Feng-Shui-Bild / Partnerschaft & Liebe Energiebilder Format: 26,5 x 38,0 cm Einzel verpackt inkl. Beschreibung
Diese Bilder fördern alles, was mit dem jeweiligen Thema im Zusammenhang steht. Sie werden in den jeweiligen Bereichen der Wohnung oder des Hauses aufgehängt und können dort ihre Wirkung am besten entfalten.
9.90 EUR

Neuner, Werner / Klaunzer - Feng Shui Bild Ruhm & Anerkennung
Art-Nr.: 42300-6
<i>Limarutti Verlag</i>
Neuner, W.J. / Klaunzer, A. Feng-Shui-Bild / Ruhm & Anerkennung Energiebilder Format: 26,5 x 38,0 cm Einzel verpackt inkl. Beschreibung
Diese Bilder fördern alles, was mit dem jeweiligen Thema im Zusammenhang steht. Sie werden in den jeweiligen Bereichen der Wohnung oder des Hauses aufgehängt und können dort ihre Wirkung am besten entfalten.
9.90 EUR

Neuner, Werner / Klaunzer - Feng Shui Bild Wissen & Weisheit
Art-Nr.: 42299-1
<i>Limarutti Verlag</i>
Neuner, W.J. / Klaunzer, A. Feng-Shui-Bild / Wissen & Weisheit Energiebilder Format: 26,5 x 38,0 cm Einzel verpackt inkl. Beschreibung
Diese Bilder fördern alles, was mit dem jeweiligen Thema im Zusammenhang steht. Sie werden in den jeweiligen Bereichen der Wohnung oder des Hauses aufgehängt und können dort ihre Wirkung am besten entfalten.
9.90 EUR

Sator, Günther - Feng Shui - Die Kraft der Wohnung entdecken und nutzen
Art-Nr.: 52696-1
<i>Gräfe und Unzer Verlag</i>
<p>Günther Sator</p> <p>Feng Shui. Die Kraft der Wohnung entdecken und nutzen.</p> <p>192 Seiten</p> <p>Klappenbroschur</p> <p>Ihre Wohnung ist ein Spiegel Ihrer Seele: Schon kleine Umgestaltungen nach Feng-Shui-Regeln können Ihr Leben positiv verändern. Feng Shui zeigt Ihnen, welche Wirkung bestimmte Wohnbereiche auf Ihre Lebensthemen haben und wie Sie diese gezielt beeinflussen können. Mit einfachen Mitteln machen Sie aus Ihrer Wohnung einen Ort, an dem Sie Energie schöpfen, Harmonie finden und sich einfach wohlfühlen.</p>
18.90 EUR

Sator, Günther - Feng Shui - Leben und Wohnen in Harmonie
Art-Nr.: 19897-8
<i>Gräfe und Unzer Verlag</i>
<p>Sator, Günther</p> <p>Feng Shui - Leben und Wohnen in Harmonie</p> <p>Die chinesische Kunst des gesunden Wohnens.</p> <p>Wohnräume planen und einrichten.</p> <p>96 Seiten, Erscheinungsjahr: 1997</p> <p>ISBN-13: 9783833818387</p> <p>Der Feng-Shui-Klassiker verständlich, übersichtlich, praxistauglich</p> <p>Das Ziel von Feng Shui ist es, durch die richtige Gestaltung des Wohnraumes und des Gartens Harmonie herzustellen. Dazu muss die positive Lebensenergie, das Chi, ungehindert fließen können. Der unge störte Energiefluss gilt als Grundlage für Wohlbefinden, Gesundheit und Leistungskraft aller Bewohner. Bestsellerautor Günther Sator, der führende Feng-Shui-Experte im deutschsprachigen Raum, erläutert in seinem Buch verständlich, übersichtlich und vor allem praxistauglich die Prinzipien des Feng Shui. Nützliche Checklisten helfen dabei, blockierte Energiebahnen drinnen wie draußen aufzuspüren und mit einfachen Mitteln zu korrigieren. Alle angebotenen Lösungen sind kostengünstig umsetzbar und können nach individuellen Vorlieben variiert werden. Extra: Der GU Folder mit den wichtigsten Feng Shui Regeln für jedes Zimmer</p>
14.45 EUR

Sator, Günther - Feng Shui für jeden Garten
Art-Nr.: 52697-7
<i>Gr&auml;fe und Unzer Verlag</i>
<p>Günther Sator Feng Shui für jeden Garten 64 Seiten Format 20,0 x 16,5 cm Klappenbroschur</p> <p>Die Grundsätze des Feng Shui sind heute längst nicht nur beim Einrichten von Wohnräumen, sondern auch bei der Anlage und Gestaltung von Gärten ein Thema.</p> <p>Feng Shui entstand aus dem engen Kontakt mit der Natur. Ziel ist es, die guten Energien in unserer Umgebung zu fördern und ungünstige Einflüsse auszugleichen.</p> <p>Dabei geht es nicht darum, einen Garten im asiatischen Stil anzulegen: Wer die Grundsätze des Feng Shui versteht, kann sie ohne Probleme auf unsere westlichen Gärten übertragen.</p> <p>Das Buch hilft sowohl bei der Anlage eines neuen Gartens als auch beim Umgestalten eines bereits vorhandenen Gartens. Besonderes Augenmerk legt der Autor auf den Ausgleich von problematischen Gartensituationen. Durch seinen ganzheitlichen Ansatz zeigt er, wie Harmonie und Balance wieder hergestellt werden können.</p>
8.89 EUR

Schaub, Helga - Feng Shui für den beruflichen Erfolg
Art-Nr.: 43971-4
<i>Schirner Verlag</i>
<p>Feng Shui für den beruflichen Erfolg Schaub, Helga ISBN 978-389767256-7</p> <p>Inhalt</p> <p>Gestaltung von Geschäftspapieren, Visitenkarten & Co.</p> <p>Ein Praxisbuch</p> <p>Welche Signale man bereits bei der ersten Kontaktaufnahme durch Visitenkarte, Logo und Werbung vermittelt, beschreibt dieses Buch sehr praxisnah und mit vielen Fallbeispielen. Die Prinzipien des Feng Shui werden hier besonders auf das berufliche Erscheinungsbild angewandt. Der Leser erhält einen gut verständlichen Einblick in die fünf Elemente des Feng Shui und erfährt, wie er sie für sich anwenden kann. Form- und Farbgestaltung der Visitenkarten, des Logos einer Firma und der Werbung selbst können unterstützend, aber auch hemmend auf den Erfolg eines Unternehmens wirken. Auch Feng-Shui-unerfahrene Leser verstehen durch dieses Buch die Prinzipien, die nachgewiesenermaßen auf die Biochemie des Betrachters wirken. Gut umzusetzende, eindeutige und allgemeingültige Regeln für eine erfolgreiche Werbung, eine Fülle von Ideen, die Feng-Shui-Symbole dem westlichen Geschmack entsprechend anzuwenden, und eine klare Sprache vermitteln das Wissen, das jeder Unternehmer braucht, um noch erfolgreicher zu werden.</p> <p>176 Seiten, farbig illustriert, Klappenbroschur</p>
22.19 EUR

Schaub, Helga - Feng Shui Grundregeln
Art-Nr.: 49791-4
<i>Schirner Verlag</i>
<p>Schaub, Helga</p> <p>Feng Shui Grundregeln</p> <p>96 Seiten, Erscheinungsjahr: 2010</p> <p>ISBN-13: 9783897679146</p> <p>Mit diesem Ratgeber macht Helga Schaub den Leser schnell und einfach mit den wesentlichen Grundsätzen des Feng-Shui vertraut und zeigt ihm, wie er mit kleinen Veränderungen zu Hause und am Arbeitsplatz die Energien in Fluss bringen kann. Feng-Shui wirkt wie Akupunktur für Wohnung und Büro: Energien werden harmonisiert. Die Autorin vermittelt auf anschauliche Weise, dass die Mittel oft ganz einfache sind: Ordnung schaffen, Möbel umstellen und mit Licht, Farbe, Klang, Pflanzen und Bildern arbeiten.</p>
7.73 EUR

Seipel, Hedwig - Der Feng Shui Kompass (mit Kompass)
Art-Nr.: 41143-3
<i>Schirner Verlag</i>
<p>Der Feng Shui-Kompaß</p> <p>Seipel, Hedwig</p> <p>ISBN 978-389767173-7</p> <p>Inhalt</p> <p>inkl. diamantgelagertem Kompaß</p> <p>Feng Shui, die chinesische Kunst vom Wohnen, macht bewußt, welchen Einfluß Räume und Landschaften auf das menschliche Leben haben und wie diese gezielt beeinflußt werden können. Um eine fundierte Feng Shui-Analyse eines Grundstücks, eines Hauses, einer Wohnung oder eines Gartens durchzuführen, ist der Einsatz eines Kompasses unerläßlich. Das Set »Der Feng Shui-Kompaß« enthält alles, was man für eine Analyse nach klassischer Methode benötigt: einen zuverlässigen Kompaß und die erforderlichen Auswertungstabellen sowie eine Einführung in das jeweilige Fachthema. Der Kompaß ist dabei so in das Set integriert, daß er mit den Bereichen der übereinanderliegenden Tabellen übereinstimmt, so daß gleichzeitig mehrere Auswertungsmerkmale überprüft werden können.</p> <p>Aus dem Inhalt:</p> <p>Der Kompaß als Feng Shui-Werkzeug</p> <p>Funktion und Handhabung des Kompasses</p> <p>Bewertung der Bereiche in einem Haus</p> <p>Das klassische BaGua</p> <p>Anwendungstabellen mit Einführung in den</p>
22.19 EUR

Weidner, Christopher A. - Feng Shui gegen das Chaos auf dem Schreib- tisch
Art-Nr.: 41265-9
<i>Rowohlt Taschenbuch Verlag</i>
Weidner, Christopher A. Feng Shui gegen das Chaos auf dem Schreibtisch Stressfrei und erfolgreich am Arbeitsplatz 128 Seiten, Erscheinungsjahr: 2003 ISBN-13: 9783499616785 Feng Shui ist auch ein wichtiges Mittel zur richtigen Gestaltung des Arbeitsplatzes. Es hilft uns, die Vision unseres Lebens in Einklang mit unseren Talenten und Fähigkeiten zu bringen und sie in unserem beruflichen Alltag Wirklichkeit werden zu lassen. In diesem Buch geht es also nicht nur um die Ordnung auf dem Schreibtisch, sondern viel mehr darum, wie man in seinem Beruf Erfüllung und Erfolg erreicht.
11.07 EUR

Art-Nr.: 00077

13.90 EUR

Art-Nr.: 00076

13.90 EUR

Art-Nr.: 00075

13.90 EUR

Art-Nr.: 00074

13.90 EUR

Art-Nr.: 00073

13.90 EUR

Art-Nr.: 00072

13.90 EUR

Art-Nr.: 00069

13.90 EUR

Art-Nr.: 00068

13.90 EUR

Art-Nr.: 00049

4.99 EUR

Art-Nr.: 00047

4.99 EUR

Art-Nr.: 00046

4.99 EUR

Art-Nr.: 00041
4.99 EUR

Art-Nr.: 00036
13.90 EUR

Art-Nr.: 00033
13.90 EUR

Art-Nr.: 00032
4.99 EUR

Art-Nr.: 00031
4.99 EUR

Art-Nr.: 00030
4.99 EUR

Art-Nr.: 00028
4.99 EUR

Art-Nr.: 00011
4.99 EUR

Art-Nr.: 00008
4.99 EUR

Art-Nr.: 00035

4.99 EUR

Art-Nr.: 12

1.00 EUR

Art-Nr.: 11

1.00 EUR

Art-Nr.: 10

1.00 EUR

Art-Nr.: 9

1.00 EUR

Art-Nr.: 8

1.00 EUR

Art-Nr.: 00061

4.99 EUR

Art-Nr.: 00060

4.90 EUR

Art-Nr.: 00044

4.90 EUR

Art-Nr.: 00039

1.00 EUR

Art-Nr.: 00039

4.70 EUR

Art-Nr.: 00026

4.90 EUR

Art-Nr.: 00023

4.90 EUR

Art-Nr.: 00019

4.99 EUR

Die miesen Tricks der Bauunternehmer

Art-Nr.: 00013-e

"Wie Sie die miesen Tricks der Baufirmen erkennen und dagegen vorgehen..."

Von: Jan Riemann Re: JA, auch Sie, lieber Leser bezahlen zuviel für Ihr Bauvorhaben !

Lieber Bauinteressent,

Das Lesen dieser kleinen Webseite dauert nur ca. 3 Minuten. Es wäre schön wenn Sie sich diese Zeit nehmen würden, falls Sie planen demnächst mit einer Baufirma zu verhandeln. Sie finden in meinem Ratgeber wertvolle Tipps die vielen kleinen Tricks der Baufirmen zu erkennen und zu vermeiden.

Ich versichere Ihnen - Sie werden bei Anwendung meiner Tipps bei Ihrem nächsten Bauvorhaben viel Geld sparen!

Warum ich mir sicher bin?

Weil ich selbst Bauunternehmer bin und diese Tricks teilweise täglich anwende um den Gewinn meiner Firma zu "optimieren"! Denn diese Tricks bringen den Baufirmen Geld - Ihr Geld!

Ein kleiner Vorgeschmack: Schauen Sie doch einfach kurz in die kostenlose Leseprobe meines Ratgebers:

Hier können Sie 12 Seiten der insgesamt 58 Seiten probelesen:

Leseprobe aus dem Bereich "Der Steuer - Trick":

Leseprobe aus dem Bereich "Der Ausstattungstrick - Trick":

Leseprobe aus dem Bereich "Der Wohnflächen - Trick":

Klicken Sie zum lesen auf das kleine Bild rechts.

zum Lesen benötigen Sie den Acrobat Reader.

Sie planen demnächst zu bauen, zu modernisieren oder zu sanieren und Ihnen ist beim Surfen im Internet zum diesem Thema die unglaubliche Anzahl an Webseiten aufgefallen, die sich mit Problemen, Mängeln und Betrügereien beim Bau beschäftigen?

Wenn ja, dann sind hier 5 Fragen, die sehr entscheidend für Ihr geplantes Bauvorhaben sein können. Beantworten Sie einfach diese Fragen :

(Klicken Sie einfach an)

Bauen, sanieren oder modernisieren Sie zum ersten Mal ein Haus oder Wohnung?

Ja

Können Sie sich vorstellen, dass findige Baufirmen Sie bei Ihrem Vorhaben bewusst oder unbewusst übervorteilen oder falsch beraten könnten?

?

Ja

Sind Sie unerfahren im Baubereich und haben etwas Bedenken alle erforderlichen Schritte zu kennen ?

Ja

Möchten Sie erfahren, wie auch Sie eigene Tricks anwenden können, um bei Ihrem Bauvorhaben viel Geld zu sparen?

Ja

Interessiert es Sie, welche Vorschriften beim Bau wirklich wichtig und welche zum Teil sogar überflüssig und falsch sind ?

Ja

Wenn Sie einige (oder alle) dieser Fragen mit JA beantwortet haben, dann habe ich gute Neuigkeiten für Sie :

Sie sparen garantiert etliche hundert oder tausend Euro, mit den speziellen Informationen, die ich Ihnen in meinem Ratgeber zur Verfügung stelle.

Bitte nehmen Sie sich ein paar Minuten Zeit und erfahren Sie, wie unwissende Bauherrn von findigen Unernehmern ausgetrickst, übervorteilt oder sogar betrogen werden.

Studieren Sie diese Zeilen bitte aufmerksam - dann zeige ich Ihnen, wie Sie garantiert bei Ihrem nächsten Bauprojekt Geld einsparen werden,

1.000 €, 2.000 €, bei grossen Projekten nicht selten sogar über 10.000,- €. Sie finden hier Informationen, die Ihnen die meisten "Fachmänner" nicht verraten möchten oder verraten können.

Ausserdem erfahren Sie:

Das Geheimnis gewisser "Vorschriften" wie DIN und VOB, von denen viele immer noch glauben sie wären behördliche Vorschriften und der Weisheit letzter Schluss

Wie Sie eigene Tricks und Kniffe gegenüber Ihrer Baufirma und Behörden anwenden

Nun sind sie natürlich etwas genervt, dass es doch ziemlich schwer ist die Flut an Informationen zu diesem Thema zu finden und zu ordnen.

Wenn das so ist, sage ich Ihnen auch warum:

Bauen, sanieren oder modernisieren sind sehr komplexe Vorhaben, welche sich meist über einen langen Zeitraum hinziehen - Sie kaufen eben nicht mal schnell ein Brot beim Bäcker !

Gerade bei einem Bauvorhaben greifen so viele Gewerke, Behörden und Verordnungen etc. ineinander, dass selbst "alte Hasen" nur schwer den Überblick behalten. Hier nur mal ein Beispiel, mit wem Sie es alles zu tun bekommen:

Architekten

Statiker

Prüfstatiker

Abwasserzweckverband

Trinkwasserzweckverband

Gasversorger

Stromversorger

Entsorgungsunternehmen

Kranunternehmen

Rohbaufirma

Fensterbauer

Fliesenfirma

Zimmerei

Dachdecker

Klempner

Pflasterbetrieb

Gartenbaufirma

Kranverleih

Elektrofirma

Fussbodenverlegefirma

Treppenbaufirma

Maler etc.

Diese Auflistung könnte ich noch erweitern und verfeinern aber ich denke Sie sehen, dass die Planung eines solchen Vorhabens nicht mal eben schnell nebenbei geschehen kann.

Unter anderem aus diesem Grund finden sich in den letzten Jahren immer mehr Angebote zum "schlüsselfertigen" oder "bezugsfertigen" Bauen. Bei Sanierungen bieten Ihnen immer mehr "Generalauftragnehmer" Ihre Dienste an. Soweit für Sie als Bauherr schon mal ein Vorteil. Warum ?

Weil Sie für die meisten Bauleistungen dann nur noch einen Ansprechpartner und Vertragspartner haben. Das vereinfacht die schnelle Klärung bei auftretenden Problemen und Mängeln.

Aber !

Es birgt auch gewisse Gefahren. So erschwert es unter anderem die Transparenz der einzelnen Bauleistungen. Weiterhin haben Sie ein erhöhtes Risiko, wenn Ihre Baufirma sich irgendwann "übernimmt" und Ihr Vorhaben nur zu 50% fertig aber schon zu 90% bezahlt ist!

Was ist denn das Geheimnis, warum immer noch so viele Bauleistungen Mängel aufweisen und die ursprüngliche Kalkulation oft nicht mehr wert ist als das Stück Papier auf dem sie steht ?

Ich sage Ihnen:

Jeder in Deutschland hat das Recht Ihnen eine Bauleistung anzubieten oder ein Haus zu verkaufen und zu realisieren. Punkt!

Jaaa, aber da gibt es doch Architektenpflicht, Meisterzwang usw. werden Sie jetzt sagen.

Das ist soweit schon richtig. Es ändert aber nichts an der Tatsache, dass jeder Hausmeister (ich habe nichts persönliches gegen diese Leute) Ihnen z.B. Ihr neues Einfamilienhaus verkaufen und auch bauen darf.

Er muss lediglich bei gewissen Bauleistungen auf die entsprechenden Fachleute zurückgreifen (z.B. Architekt, Statiker, Elektromeister) und muss die übrigen Gewerke "koordinieren".

Und genau da beginnt das Problem, genauer gesagt: Ihr Problem!

Ok, Sie haben recht, es wird nicht so viele Hausmeister geben, die Häuser bauen. Aber selbst, wenn Sie mit einem Architekturbüro einen Hausvertrag abschließen ist sind Sie nicht vor Problemen geschützt.

Ein guter Architekt muss noch lange kein guter Projektmanager sein!

Und nichts anderes ist Ihr geplantes Haus: Ein komplexes Projekt, welches die Koordinierung von mehr als 30! Einzelgewerken erfordert! Uff!

Ich will an dieser Stelle betonen, dass auch nichts gegen Architekten habe, genauso wenig wie gegen o.g. Hausmeister!

Aber Fakt ist eins:

Beim Bau von Wohnhäusern entstehen jedes Jahr geschätzte Schäden im Wert von 1,4 Milliarden Euro. An jedem Haus wurden bei einer DEKRA-Studie im Schnitt 21 Mängel im Wert von 10.000,- € festgestellt, die sich in der Folge auf bis zu 27.000 € summieren konnten.

Beeindruckend oder ?

Um Sie jetzt etwas zu trösten könnte ich ja sagen, dass Ihr Geld eigentlich gar nicht weg ist. Es hat halt nur ein Anderer... Aber das hilft Ihnen persönlich auch nicht weiter.

Mängel, Zusatzarbeiten, Aufpreise, Extraggebühren sind im Grunde ja nur eins: neuer Umsatz und Einnahmen für Firmen, Behörden, Architekten usw.

Insofern können Sie dann immer noch von sich behaupten etwas für die Konjunktur getan zu haben, auch wenn es dann nicht mehr für die Innentüren reichen sollte.

Entschuldigung, dieser Sarkasmus musste sein.

Wenn Sie bis hier gelesen haben, gratuliere ich Ihnen! Ich denke, Sie sind wie ich der Meinung, dass gerade beim Bau ein sehr hohes Risiko besteht, Geld durch falsche Beratung und Bauausführung zu verlieren.

Ich möchte Ihnen wertvolle Tipps und Ratschläge geben, die Ihnen zusätzlich zu den sonstigen Ratgebern bei der Vermeidung dieser Geldverschwendung helfen sollen.

Warum verkaufe ich Ihnen diese Informationen ?

weil ich davon überzeugt bin, dass Sie mit meinen Tipps garantiert Geld sparen werden bei Ihrem nächsten Bauvorhaben

weil es sich um spezielle Tricks handelt, die Sie in dieser Form nirgends finden

weil Sie immer mit dieser Problematik konfrontiert werden, egal ob Sie modernisieren oder neu bauen

weil bei fast jedem Bauvorhaben getrickst oder falsch beraten wird

weil ich diese Tricks teilweise selbst anwende - denn sie funktionieren!

Einige Zahlen verdeutlichen das Ausmass der Summen mit denen wir es zu tun haben.

Die Investitionen für Modernisierungen werden zwischen 2006 und 2020 um ca. 10 Mrd. Euro auf knapp 90 Mrd. Euro wachsen. Beim Neubau lagen sie im Jahre 2007 bei ca. 50 Mrd. Euro.

2010 wird die Zahl der Fertigstellungen - nach drei weniger starken Jahren mit durchschnittlich knapp 190.000 fertig gestellten Wohneinheiten pro Jahr - erstmals wieder die 200.000er-Marke übertreffen.

Sie erinnern sich: die durch Mängel an jedem Haus verursachten Reparaturkosten lagen im Schnitt bei 10.000 €.

Autsch!

Rechnet man dann noch die Beträge hinzu, die durch Trickereien sowie unnütze Zusatzleistungen dazukommen, kommen wir auf knapp 15.000 € - 20.000 € je Wohnhaus.

Erschrocken ? Zu recht !

Ich werde Ihnen nicht versprechen, dass Sie Ihr zukünftiges Haus ohne jegliche Probleme und finanzielle Mehrausgaben bauen werden. Dafür ist ein Bauwerk ein zu komplexes Gebilde – eben kein Stück Brot – wie ich immer sage.

Fakt ist : Es gibt kein Haus ohne Mängel und unnütze Mehrausgaben!

Aber man kann diese Mehrbelastungen in einem erträglichen Rahmen halten.

Und ich zeige Ihnen: Wie !

Leseprobe ?

Hier können Sie 4 Seiten der insgesamt 58 Seiten probelesen:

Leseprobe aus dem Bereich "Der Steuer - Trick":

Klicken Sie zum lesen auf das kleine Bild rechts :

zum Lesen benötigen Sie den Acrobat Reader.

Wenn Sie demnächst planen ein Haus zu bauen, dabei aber nicht auf die kleinen miesen Tricks der Bauunternehmer reinfallen möchten, gleichzeitig noch dabei viel Geld sparen möchten, dann wird dieser Ratgeber wohl die wichtigsten Informationen enthalten, die Sie je zu diesem Thema gelesen haben!

Da ich selbst jahrelang als Bauunternehmer tätig war kann ich Ihnen versichern, dass auf jeder Baustelle allein durch die bewusste oder unbewusste Anwendung meiner beschriebenen Tricks mehrere Tausend Euro zu Lasten des Bauherrn berechnet werden. Und das jeden Tag aufs neue.

In meinem Buch werde ich Ihnen zeigen, wie diese Tricks funktionieren und wie Sie sich davor schützen können.

Hier eine Übersicht:

Der Katalogtrick
Der Wohnflächentrick
Der Architektentrick
Der Sachverständigentrick
Der Steuertrick
Der Baugrundgutachtentrick
Der Kalkulationstrick
Der Kleine - Raten Trick
Der Aufpreistrick
Der Ausstattungstrick
Der schlüsselfertig Trick
Der Zertifikatrick
Der DIN - Trick
Der Energiespartrick
Der Eigenleistungstrick
Der Bemusterungstrick
Der Letzte – Rate Trick
Der Abnahmetrick
Der Verjährungstrick
Der Doppelbelastungstrick

Jeder einzelne dieser 20 Tricks kann Sie 1.000 Euro und mehr kosten. Und meistens kommt mehr als einer zur Anwendung.

Ich gebe Ihnen meinen Ratgeber aber nicht für 1.000,- €, auch nicht für 100,- €. Ich gebe Ihnen das Buch für 9,70 € inklusive einer wasserdichten 365 Tage - Geld-zurück-Garantie !

Sie haben richtig gelesen: Sie bekommen das Geld für dieses Buch wieder, wenn Sie bei Ihrem nächsten Bauvorhaben durch die Anwendung meiner Tipps nicht mindestens den Kaufpreis einsparen. Ohne Wenn und Aber und lästiges Rückfragen - garantiert!

Wenn Sie jetzt bestellen, erhalten Sie zusätzlich:

Projektkalkulation

Eine detaillierte Kalkulationsvorlage für Ihr nächstes Bauvorhaben. In dieser umfassenden Form gibt es das bisher noch nicht. Es werden alle im Zusammenhang mit Ihrem Bauvorhaben anfallenden Kosten berücksichtigt - nicht nur die reinen Baukosten!

Sie sind sich noch nicht sicher ?

Sie denken vielleicht, das betrifft Sie nicht?

Ok, Sie haben recht! Wenn Sie das ganze Leben lang ausschliesslich in einer Mietwohnung leben und auch zukünftig nicht planen zu bauen - dann bringt Ihnen mein Buch nur sehr wenig.

Sollten Sie aber jemals vorhaben zu bauen und zu modernisieren, sollten Sie die Tricks und Kniffe kennen.

Warum?

Weil ich Ihnen nicht irgendwelche theoretischen Überlegungen oder Eventualitäten beschreibe, sondern die Realität.

Ich selbst habe über 100 Objekte beworben, verkauft und gebaut. Und ich selbst habe diese Tricks angewendet. Mehr noch: Sie haben funktioniert!

Dabei habe ich mich noch nicht einmal strafbar gemacht - denn die meisten dieser Tricks sind sogar legal. Oft kommen Sie sogar unbewusst zur Anwendung, weil selbst viele Bauunternehmer nicht alle Verordnungen und Gesetzmässigkeiten kennen.

Sie glaubens nicht ?

Dann rufe ich Ihnen noch einmal die DEKRA - Studie in Erinnerung. Was glauben Sie, warum entstehen so viele Schäden und Mängel an Häusern ?

Genau!

Weil selbst "alte Hasen" am Bau gar nicht die Zeit und Musse haben, sich immer mit den aktuellsten Regelungen und Innovationen im Baubereich zu beschäftigen!

Egal ob nun bewusst oder unbewusst, das Ergebnis ist dasselbe:

Diese Tricks kosten viel Geld - Ihr Geld !

Doch das ist nicht alles. Es lauern weitere Risiken, mit denen Sie sich gründlich beschäftigen sollten. Nach Angaben des Bauherren-Schutzbund e.V. (BSB) sind die Hauptquellen des wirtschaftlichen Risikos folgende:

50 Prozent Mehrkosten durch nachträgliche Vertragsänderungen/Bemusterung(Finanzierungslücke 5.000 bis 7.500 Euro)*

45 Prozent Überschätzung der Kostenersparnis und fehlerhafte Kalkulation der Materialkosten bei Eigenleistungen(Finanzierungslücke 2.500 bis 15.000 Euro)*

30 Prozent unausgewogene Zahlungspläne mit Vorleistungen/Überzahlung seitens des Bauherren (finanzielles Risiko 15.000 bis 25.000 Euro)*

30 Prozent Mehrkosten durch Überschreitung der vertraglich vereinbarten Bauzeit (finanzielles Risiko 5.000 bis 7.500 Euro)*

25 Prozent unvollständige Erfassung und falsche Berechnung von Erwerbs- und Baunebenkosten, der Kosten für Hausanschlüsse und Versorgungsanlagen, von Finanzierungskosten und Abgaben (Finanzierungslücke 10.000 bis 25.000 Euro)*

24 Prozent Fehler in der Baukostenberechnung(Finanzierungslücke 5.000 bis 15.000 Euro)*

7 Prozent wirtschaftlicher Verfall/Insolvenz des Vertragspartners(finanzielles Risiko 20.000 bis 30.000 Euro)*

*Durchschnittswerte, im Einzelfall können erheblich höhere Mehrkosten entstehen

In diesem Buch verrate ich Ihnen wie Sie bei Ihrem nächsten Hausbau:

mehrere Tausend Euro einsparen können
die Tricks der Bauunternehmer erkennen und umgehen
eigene legale Tricks bei der Vertragsgestaltung anwenden
Probleme mit Behörden, verursacht durch schlechte Beratung, vermeiden
gute und weniger gute Sachverständige und Bauberater unterscheiden
den richtigen Finanzierer finden
den Lockvogelangeboten nicht auf den Leim gehen

 bsp;

Ich wünsche Ihnen viel Erfolg bei Ihrem nächsten Bauvorhaben und wünsche Ihnen, dass Sie am Ende genau das realisiert haben, was Sie sich gewünscht haben.

-----Ihr Jan Riemann-----

 bsp;

P.S: Es handelt sich um einen Einführungspreis bis zum 31.08.2011. Statt 24,70 € bekommen Sie mein Buch für 9,70 €. Aus diesem Grunde behalte ich mir das Recht vor, nach diesem Termin den Preis zu erhöhen. Bestellen Sie also noch heute und sichern Sie sich den Einführungspreis.

PPS: Möchten Sie wirklich auf die Tricks der Baufirmen reinfallen? Ich denke, Sie kennen jetzt die Risiken beim Bauen und sind sich im Klaren darüber, dass es einfach jeden betrifft der plant ein Haus zu bauen!

PPPS: Ich stehe zu meinem Wort: Sie erhalten Ihr Geld innerhalb der nächsten 365 Tage zurück, wenn Sie nicht mindestens den Kaufpreis durch die Anwendung meiner Tipps einsparen!

13.70 EUR

Art-Nr.: 00061
4.99 EUR

Art-Nr.: 00045
4.99 EUR

Art-Nr.: 00042
4.99 EUR

Art-Nr.: 00034
4.99 EUR

Art-Nr.: 00021
4.99 EUR

Art-Nr.: 00020
4.99 EUR

Art-Nr.: 00019
4.99 EUR

Art-Nr.: 00018
4.99 EUR

Art-Nr.: 00017
4.99 EUR

Art-Nr.: 00015
4.99 EUR

Art-Nr.: 00014
4.99 EUR

Art-Nr.: 00063

7.70 EUR

Art-Nr.: 00062

1.00 EUR

Art-Nr.: 00050
4.99 EUR

Art-Nr.: 00035
1.00 EUR

Art-Nr.: 00035
4.99 EUR

Art-Nr.: 00010
4.99 EUR

Art-Nr.: 00009
4.99 EUR

Art-Nr.: 00008
4.99 EUR

Art-Nr.: 00006
4.99 EUR

Make Money

Art-Nr.: 00061
1.00 EUR

Art-Nr.: 00071
13.90 EUR

Art-Nr.: 00070
13.90 EUR

Art-Nr.: 00067
13.90 EUR

Art-Nr.: 00066
13.90 EUR

Art-Nr.: 00065
13.90 EUR

Art-Nr.: 00064
13.90 EUR

Art-Nr.: 00062
4.90 EUR

Art-Nr.: 00061
4.99 EUR

Art-Nr.: 00059
5.70 EUR

Art-Nr.: 00058
5.70 EUR

Art-Nr.: 00057
5.70 EUR

Art-Nr.: 00056
5.70 EUR

Art-Nr.: 00055
5.70 EUR

Art-Nr.: 00054
5.70 EUR

Art-Nr.: 00053
5.70 EUR

Art-Nr.: 00052
5.70 EUR

Art-Nr.: 00051
5.70 EUR

Art-Nr.: 00048
1.00 EUR

Art-Nr.: 00048
5.70 EUR

Art-Nr.: 00043
5.70 EUR

Art-Nr.: 00039
4.70 EUR

Art-Nr.: 00038
5.70 EUR

Art-Nr.: 00037
5.70 EUR

Art-Nr.: 00029
5.70 EUR

Art-Nr.: 00025
5.70 EUR

Art-Nr.: 00024
5.70 EUR

Art-Nr.: 00022
5.70 EUR

Art-Nr.: 00016
5.70 EUR

Art-Nr.: 00013
5.70 EUR

Art-Nr.: 00012
5.70 EUR

Art-Nr.: 00027
5.70 EUR

Art-Nr.: 00005
5.70 EUR

Art-Nr.: 00004

5.70 EUR

Art-Nr.: 00003

5.70 EUR

Art-Nr.: 00002

5.70 EUR

Art-Nr.: 00001

5.70 EUR

Top

Art-Nr.: 00061

4.99 EUR

Gift Voucher

Art-Nr.: 6
22.24 EUR

Art-Nr.: 7
55.61 EUR

Artikelname	Kategorie	Seite
		113
		113
		113
		113
		113
		113
		113
		105
		105
		105
		105
		105
		105
		113
		113
		115
		115
		115
	Make Money	116
	Make Money	116
		115
		115
		113
		113
		114
		114
		115
		105
		105
		101
		101
		101
		101
		102
		101
		101
		101
		101
		101
		101

Danner, Helma - Biologisch kochen und backen	Kochen vollwertig	26
Danner, Helma - Biokost für mein Kind	Kinderernährung	59
Diamond, Harvey und Marilyn - Fit fürs Leben - Fit for	Analytisch	5
Die miesen Tricks der Bauunternehmer		112
Duke, James - Heilende Nahrungsmittel	Spezielle Ernährun	29
Fahrnow, Ilse M. / Fahrnow, Jürgen H. - Leichtnahrung	Ganzheitlich	13
Fischer, Elisabeth - Lust auf vegetarisch	Kochen & Backen so	21
Fischer, Ellen - Schmerzfrei mit der Release-Methode	Schmerztherapie	83
Fischer, Elisabeth / Kühner, Irene - Säure-Basen-Kochbu	Säure-Basen-Gleich	68
Fischer-Rizzi, Susanne - Wilde Küche	Kochen & Backen	19
Fischer-Reska, Hannelore - Die Entsäuerungs-Revolution	Säure-Basen-Gleich	69
Fischer-Rizzi, Susanne - Das Safrankochbuch	Kochen & Backen so	22
Franckh, Pierre - Wünsch dich schlank	Diäten & Abnehmen	36
Fritzsche, Doris - GU-Kompass Nahrungsmittel-Intoleranz	Analytisch	6
Fröhling, Thomas / Martin, Katrin - Wohnen mit Feng Shu	Feng-Shui	89
Fuchs, Martina - Feng Shui Jing	Feng-Shui	90
Funfack, Wolf - Metabolic Balance - Das Kochbuch	Diäten & Abnehmen	37
Funfack, Wolf / Bürkle, Silvia - Metabolic Balance - Da	Diäten & Abnehmen	39
Funfack, Wolf - Metabolic Balance - Die Diät	Diäten & Abnehmen	38
Funfack, Wolf / Bürkle, Silvia - Metabolic Balance - Da	Diäten & Abnehmen	39
Füngers, Elisabeth - Ayurveda - Das Kochbuch	Ayurveda	31
Goettemoeller, Jeffrey - Stevia - das Rezeptbuch	Süßmittel	78
Gutjahr, Ilse - Das große Dr. M. O. Bruker Ernährungsbu	Analytisch	6
Gutjahr, Ilse / Richter, Erika - Streicheleinheiten	Kochen vollwertig	27
Gutjahr, Ilse / Richter, Erika - Mehr Streicheleinheite	Kochen vollwertig	26
Gärtner, Brigitte - Feng Shui Glücksbringer	Feng-Shui	91
Hausen, Monika Helmke - Entschlackungs-Kuren mit Schüßl	Fasten & Entgiften	48
Heepen, Günther H. / Wiedemann, Christina - Schüßler-Ku	Diäten & Abnehmen	39
Heider de Jahnsen, Manuela - Das große Handbuch der Chi	Fünf-Elemente-Ernä	54
Heinen, Martha P. - Fünf Elemente Gesundheitsbuch	Fünf-Elemente-Ernä	54
Hess, Peter - Die heilende Kraft der Klangmassage (mit	Schmerztherapie	84
Holford, Patrick / Colson, Deborah - Optimale Gehirner	Kinderernährung	59
Hühn, Susanne - Loslassen und das ideale Gewicht erreic	Diäten & Abnehmen	40
Hühn, Susanne - Mit Meditationen zum Wohlfühlgewicht	Fasten & Entgiften	48
Jochum, Inka - Das Schulter- und Nackenheilmittel	Schmerztherapie	86
Jochum, Inka - Das Rücken Heilmittel	Schmerztherapie	85
Jochum, Inka - Das Knieheilmittel	Schmerztherapie	85
King, Serge Kahili - Instant Healing Jetzt!	Schmerztherapie	86
Kingston, Karen - Heilige Orte erschaffen mit Feng Shui	Feng-Shui	92
Kingston, Karen - Feng Shui gegen das Gerümpel des Allt	Feng-Shui	91
Klein, Thomas - Volkskrankheit Vitamin-B12-Mangel	Analytisch	7
Klever, Ulrich - GU Kompass Kalorien und Fette	Analytisch	8

Kraske, Eva-Maria - Säure-Basen-Balance für Körper und Säure-Basen-Gleich	Säure-Basen-Gleich	70
Kraske, Eva-Maria - Säure-Basen-Balance	Säure-Basen-Gleich	70
Krstinic, Sandi - Essen für die Emotionen	Ganzheitlich	13
Kurz, Gabriele - Meine Kräuterküche	Kochen vollwertig	27
Kurz, Gabriele - Natürlich gut essen!	Kochen vollwertig	27
Larisch, Peter - Trennkost vegetarisch	Kochen & Backen so	22
Laye, Evelyne - Schlank ohne Diät dank EFT	Diäten & Abnehmen	40
Lazarev, Serguei N. - Karma-Diagnostik 3	Karma & Reinkarnat	81
Leggett, Daverick - Selbstheilung durch Ernährung	Ganzheitlich	14
Leitzmann, Claus / Million, Helmut - Vollwertküche für Kochen & Backen so	Kochen & Backen so	23
Liebke, Frank - MSM - eine Super-Substanz der Natur	Schmerztherapie	87
Lim, Jes T. Y. - Feng Shui & Gesundheit	Feng-Shui	92
Lutter, Norbert / Reichardt, Elfi - Dolo-Taping	Schmerztherapie	87
Lützner, Hellmut / Million, Helmut - Richtig essen nach Fasten & Entgiften	Fasten & Entgiften	49
Lützner, Hellmut - Wie neugeboren durch Fasten	Fasten & Entgiften	48
Malachov, Gennadi - Abnehmen natürlich und leicht	Diäten & Abnehmen	41
Marx, Susanne - Inneres Feng-Shui	Feng-Shui	93
Matzke, Eva / Krebber, Jörg - Genuss ohne Reue	Fünf-Elemente-Ernä	55
Mauz, Gabriele - Roh-Köstlichkeiten für Genießer	Rohkost	63
Mauz, Gabriele - Roh-Köstlichkeiten zum Frühstück	Rohkost	63
McKenna, Paul - Ich mach dich schlank	Diäten & Abnehmen	41
Mix, Detlef - Die Heilkraft des Honigs	Süßmittel	79
Moogk, Olivia - Feng Shui auf 68 m2	Feng-Shui	93
Müller-Burzler, Henning - Auf den Spuren der Methusalem	Analytisch	8
Münzing-Ruef, Ingeborg - Kursbuch gesunde Ernährung	Analytisch	8
Neumayer, Petra - Gesundheit in Balance	Säure-Basen-Gleich	71
Neumayer, Petra / Funfack, Dr. med. Wolf - Metabolic Ba	Diäten & Abnehmen	41
Neuner, Werner / Klaunzer - Feng Shui Bild Mitte & Stab	Feng-Shui	95
Neuner, Werner / Klaunzer - Feng Shui Bild Wissen & Wei	Feng-Shui	96
Neuner, Werner / Klaunzer - Feng Shui Bild Karriere & L	Feng-Shui	95
Neuner, Werner / Klaunzer - Feng Shui Bild Ruhm & Anerk	Feng-Shui	96
Neuner, Werner / Klaunzer - Feng Shui Bild Partnerschaft	Feng-Shui	96
Neuner, Werner / Klaunzer - Feng Shui Bild Kinder & Kre	Feng-Shui	95
Neuner, Werner / Klaunzer - Feng Shui Bild Familie & Ne	Feng-Shui	94
Neuner, Werner / Klaunzer - Feng Shui Bild Erfolg & Woh	Feng-Shui	94
Neuner, Werner / Klaunzer - Feng Shui Bild Hilfreiche F	Feng-Shui	94
Newkirk, Ingrid - Die vegane Küche	Vegane Ernährung	80
Newkirk, Ingrid - Das Beste aus der veganen Küche	Vegane Ernährung	80
Nöcker, Rose-Marie - Das große Buch der Sprossen und Ke	Kochen vollwertig	28
Oberbeil, Klaus / Lentz, Christiane - Obst und Gemüse a	Analytisch	9
Opitz, Andrea - Köstliche Lebenskraft	Rohkost	64
Opitz, Christian - Befreite Ernährung	Ganzheitlich	14

Pape, Detlef / Schwarz, Rudolf - Schlank im Schlaf	Diäten & Abnehmen	42
Pirc, Karin / Kempe, Wilhelm - Kochen nach Ayurveda	Ayurveda	32
Pohl, Helga - Unerklärliche Beschwerden?	Schmerztherapie	88
Pollan, Michael - Das Omnivoren-Dilemma	Ganzheitlich	15
Radke, Gertraud - Miso	Spezielle Ernährun	29
Rauch, Erich - Die Darmreinigung nach Dr. med. F.X. May	Fasten & Entgiften	49
Reutter, Lydia - Heilfasten nach Hildegard von Bingen	Fasten & Entgiften	50
Rhyner, Hans H. / Rosenberg, Kerstin - Das große Ayurve	Ayurveda	32
Robbins, John - Food Revolution	Ganzheitlich	16
Robbins, John - Ernährung für ein neues Jahrtausend	Ganzheitlich	15
Rosenberg, Kerstin - Ayurveda	Ayurveda	33
Rothkranz, Markus - Heile dich selbst	Rohkost	64
Ruland, Jeanne / Dengel, Sabrina - Elfenkraft-Kochbuch	Kochen & Backen so	23
Rütting, Barbara - Ernährung kurz und bündig	Analytisch	10
Rütting, Barbara - Essen wir uns gesund	Kochen vollwertig	28
Rütting, Barbara - Mein neues Kochbuch	Kochen vollwertig	28
Sanders, Brigitte - Hausputz für den Körper	Fasten & Entgiften	51
Sator, Günther - Feng Shui - Die Kraft der Wohnung entd	Feng-Shui	97
Sator, Günther - Feng Shui - Leben und Wohnen in Harmon	Feng-Shui	97
Sator, Günther - Feng Shui für jeden Garten	Feng-Shui	98
Schatalova, Galina - Heilkräftige Ernährung	Analytisch	10
Schatalova, Galina - Wir fressen uns zu Tode	Analytisch	10
Schaub, Helga - Feng Shui für den beruflichen Erfolg	Feng-Shui	98
Schaub, Helga - Feng Shui Grundregeln	Feng-Shui	99
Schrott, Ernst - Die köstliche Küche des Ayurveda	Ayurveda	33
Seipel, Hedwig - Der Feng Shui Kompass (mit Kompass)	Feng-Shui	99
Simonsohn, Barbara - Stevia - Sündhaft süß und urgesund	Süßmittel	79
Soria, Cherie - Mit Engeln speisen	Ganzheitlich	17
Speck, Brigitte - Lebensmittel-Tabellen zu den Blutgrup	Analytisch	11
Stalzer, Karin / Szalai, Christina - Was den Einen nähr	Fünf-Elemente-Ernä	55
Sulzberger, Margrit - Säure-Basen-Kochbuch	Säure-Basen-Gleich	72
Sura, Teresa-Maria - Das kleine Handbuch der rohköstlic	Rohkost	65
Sura, Teresa-Maria - Rohköstliche Gourmet-Rezepte	Rohkost	65
Sura, Teresa-Maria - Das kleine Handbuch der rohköstlic	Rohkost	65
Szwillus, Marlisa - Vegetarisch - Lieblingsrezepte aus Kochen & Backen so		24
Temelie, Barbara / Trebuth, Beatrice - Das Fünf Element	Fünf-Elemente-Ernä	57
Temelie, Barbara - Mit der 5-Elemente-Ernährung zur Woh	Fünf-Elemente-Ernä	56
Temelie, Barbara / Trebuth, Beatrice - Die Fünf Element	Fünf-Elemente-Ernä	57
Temelie, Barbara - Ernährung nach den Fünf Elementen	Fünf-Elemente-Ernä	56
Tepperwein, Kurt - Jungbrunnen Entsäuerung	Säure-Basen-Gleich	72
Thomar, Jürgen - Heilfasten nach Rudolf Breuss	Fasten & Entgiften	51
Thurnell-Read, Jane - Nahrungsmittel und Nährstoffe eff	Spezielle Ernährun	30

Thust, Thomas M. / Schlett, Siegfried - Entgiften & EntFasten & Entgiften	51
Treutwein, Norbert - Übersäuerung - die optimale Säure-Säure-Basen-Gleich	73
Treutwein, Norbert - Übersäuerung - krank ohne Grund? Säure-Basen-Gleich	74
Tscharner, Gisula - Wald und Wiese auf dem Teller	Kochen & Backen so 25
Ursinus, Lothar / Golz, Carmen / Häusler, E. - Gesund u Diäten & Abnehmen	42
Virtue, Doreen / Ross, Jenny - Rohkost	Rohkost 66
Virtue, Doreen - Wenn aus Problemen Pfunde werden	Fasten & Entgiften 52
Vormann, Jürgen - GU-Kompass Säure-Basen-Balance	Säure-Basen-Gleich 75
Wacker, Andreas und Sabine - Entsäuerungskuren	Säure-Basen-Gleich 75
Wacker, Sabine und Andreas - 300 Fragen zur Säure-BasenSäure-Basen-Gleich	76
Wacker, Sabine / Wacker, Andreas - Basenfasten - das GeFasten & Entgiften	52
Wacker, Sabine - Basenfasten	Fasten & Entgiften 52
Walker, Norman W. - Täglich frische Salate erhalten Ihr	Rohkost 66
Walker, Norman W. - Frische Frucht- und Gemüsesäfte	Rohkost 66
Wandmaker, Helmut - Rohkost statt Feuerkost	Rohkost 66
Wandmaker, Helmut - Willst du gesund sein? Vergiss den	Rohkost 66
Weber, Anne-Katrin - Vegetarisch durchs ganze Jahr	Kochen & Backen so 25
Weidner, Christopher A. - Feng Shui gegen das Chaos auf	Feng-Shui 100
Weißkircher, Theresa - Vom Übergewicht zum Gleichgewich Diäten & Abnehmen	43
Wiesenauer, Markus / Knapp, Sabine - Entschlacken mit HFasten & Entgiften	53
Winter, Andreas - Abnehmen ist leichter als Zunehmen Da Diäten & Abnehmen	43
Winter, Andreas - Der Psychocoach 3 - Abnehmen ist leic Diäten & Abnehmen	44
Wolfe, David - Die Sonnen-Diät	Rohkost 67
Wolffskeel von Reichenberg, Angelika - Deine Nahrung se	Ganzheitlich 18
Wolfram, Katharina - Die Ölzieh-Kur	Fasten & Entgiften 53
Wyss, Reto - Klopfe dich schlank	Diäten & Abnehmen 45