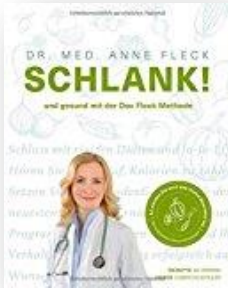


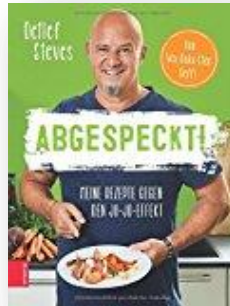
# Ratgeber Gesundheit



Fleck, Anne:  
**Schlank!**

Die Doc Fleck Methode als Schlüssel zu einem schlanken und gesunden Leben.

Vcl 3 DOC



Steves, Detlef:  
**Abgespeckt!**

Abnehmen ohne Jo-Jo-Effekt: Detlef Steves kocht jeden schlank!

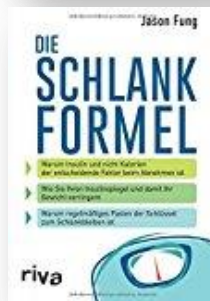
Vcl 3 STEV



Sam, Achim:  
**deutschlank - Kochbuch**

Ernährung für Sie als Individuum – ohne Verbote und mit 100 Rezepten.

Vcl 3 DEU



Fung, Jason:  
**Die Schlankformel**

Insulin für die Regulation des Körpergewichts - als Basis für ein gesundes und schlankes Leben.

Vcl 3 FUN



Fung, Jason:  
**Fasten - große Handbuch**

Mit Infos, Tages- und Wochenplänen, leckeren Rezepten bestens für die Fastenkur ausgestattet.

Vcl 5 FAST



Snowdon, Bettina:  
**Schlank durch Intervallfasten**

Hier sind die verschiedenen Fastenarten, sowie Vor- und Nachteile des Kurzzeitfasten erklärt – mit Abnehmgarantie.

Vcl 3 SNO



Michalsen, Andreas:  
**Heilen – Kraft der Natur**

Der Professor für Klinische Naturheilkunde, beschreibt erforschte Verfahren der Naturheilkunde.

Vek 3 MICH



Strunz, Ulrich:  
**Neue Wege der Heilung**

Wenig Kohlenhydrate, viel Bewegung, geistige Aktivität und Stressabbau: die neuen Wege der Selbstheilung.

Vek STRU



Hager, Irene:  
**Kraft der Kräuter nutzen**

Die geballte Kraft der Natur in 350 Rezepten entdecken. Finden Sie Ihr Lieblingskraut und viele ungeahnte Möglichkeiten.

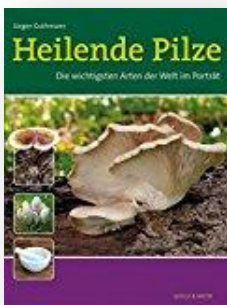
Vek 31 PFLA



Cantele, Lora:  
**Aromatherapie**

Die beiden führenden Aromatherapeutinnen stellen Öle und Essenzen vor und geben zahlreiche Anwendungsbeispiele.

Vek 31 ARO



Guthmann, Jürgen:  
**Heilende Pilze**

Alles über Pilze: Basiswissen Ernährung, Inhaltsstoffe, Chemie, medizinische Anwendungen und vieles mehr.

Vek 31 PIL



smarticular.net:  
**Selber machen**

Weg mit künstlichen, ungesunden und umweltbelastenden Pflegeprodukten: 137 Rezepte und Ideen für Haut und Haar zeigen, wie einfach es geht.

Vcg HAUT



Kolster, Bernard:  
**Handbuch Physiotherapie**

Das Nachschlagewerk bietet einen Überblick über die Physiotherapie nach dem aktuellen Wissensstand.

Vek 1 PHY



**Medizin**

Die Geschichte der Medizin und ihrer Protagonisten wird in diesem Buch mit ansprechenden Texten und opulentem Bildmaterial skizziert.

Vao MED



Despegel, Michael:  
**So senken Sie Ihr biologisches Alter**

Wie funktioniert der Alterungsprozess und wie kann man den Prozess beeinflussen? Hier finden Sie die Antwort.

Vc DES



Kechle, Marion:  
**Tag für Tag jünger**

Anti-Aging mal anders: Mit den richtigen Infos über Ernährung, Bewegung und Hormone können wir unsere Zellen fit halten.

Vc TAG



Northrup, Christiane:  
**Frauenkörper, Frauenweisheit**

Lernen Sie ihre innere Stimme zu verstehen und nutzen; aktivieren Sie ihre ursprüngliche Fähigkeit zur Heilung und Selbstheilung wieder.

Veq 1 NOR



Marschall, Luitgard:  
**Das übertherapierte Geschlecht**

Hier wird Klarheit geschaffen wo manipulative Aussagen Angst machen und wovon selten die Rede ist: Behandlungen sind teuer und helfen wenig.

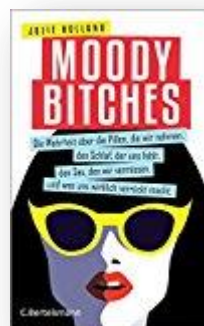
Veq 1 MAR



Brockmann, Nina:  
**Viva la Vagina!**

Die beiden Ärztinnen erklären direkt, unverkrampft und mit dem nötigen Fachwissen alles über die entscheidenden Themen.

Veq 1 BRO



Holland, Julie:  
**Moody Bitches**

Die Psychiaterin erklärt: Emotionalität und Stimmungsschwankungen sollten ausgelebt und nicht mit Psychopharmaka unterdrückt werden!

Veq 1 HOL – Mbq 30



Katzer, Catarina:  
**Cyberpsychologie**

Die richtige Balance zwischen on- und offline; mehr Wissen über "Cyberpsychologie"; dann können wir über unsere digitale Zukunft entscheiden...

Mbq 13 CYB



Schmidbauer, Wolfgang:  
**Raubbau an der Seele**

Individuen und Gesellschaft müssen einander ergänzen damit der Raubbau der psychischen und physischen Ressourcen beendet wird.

Mbq 13 PSY





Valentia, Rudolf:  
**Das Antiallergie Buch**

Hier werden die zentralen Fragen der Allergiker beantwortet: was löst Allergien aus und welche Chancen bieten die neuen Therapien?

Ves ALL



Einfeldt, Andreas:  
**Echt Fett**

Der Arzt erläutert die Zusammenhänge zwischen dem Konsum von Kohlehydraten sowie der Entstehung von Übergewicht und Diabetes.

Vcl 1 KOH



Björkegren Jones, Karin:  
**Deine Zeit zu leben**

Gute Tipps, um dem Stress im Alltag zu entgehen. Von Yoga bis Ayurveda, mit Ratschlägen zum Träumen und Meditieren.

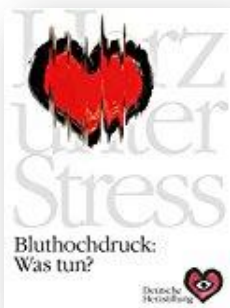
Mcl 31 STRE



Haug, Achim:  
**Das kleine Buch der Seele**

Humorvoll werden die häufigsten psychischen Störungen, Therapie-möglichkeiten sowie Heilung erklärt und die größten Vorurteile aus dem Weg geräumt.

Vet HAU



Oswald, Irene:  
**Bluthochdruck: Was tun?**

Ärzte und Professoren nehmen Stellung zum Bluthochdruck; Ursache, Therapie, Folgen, Medikamente und die Fragen der Patienten.

Vel 2 BLU



Schlenz, Kester:  
**Mutti baut ab**

Es beginnt eine Reise durch Arztpraxen, Pflegekassen, Krankenhäuser und Altenheime. Denn die Autorin wird auch nicht jünger...

Ver 21 SCHLE



Riedl, Matthias:  
**Starke Gelenke**

Die aus der TV-Serie bekannten Ernährungs - Docs empfehlen die beste Ernährung bei Gelenkerkrankungen wie Rheuma, Arthrose, Gicht und Co.

Vel 7 DOC



Brinkmann, Katharina:  
**Ischiasbeschwerden und das Piriformissyndrom**

Informationen zu Schmerzen, deren Hintergrund und die Entstehung. Mit effektiven Übungen.

Vel 7 ISCH