

# Buchtipps

“Superfood: Natürlich.Heimisch.Saisonal.”

Barbara A. Schmid, Aaron Walzl

Was ist Superfood?

Wer und was macht ein Lebensmittel zum Superfood?

Gibt es nicht auch Super-Lebensmittel , die hierzulande zu finden sind?

Kann ein Superfood überhaupt eine Super-Ernährung ausmachen oder macht nicht vielmehr die Kombination das Essen wertvoll?

Das Buch ist das erste Superfood-Buch, das dem Thema Superfood kritisch begegnet und allen Lebensmitteln, vor allem den heimischen wieder eine Chance gibt.

Meisterkoch Aaron Walzl und Diaetologin Barbara A. Schmid haben 60 köstliche Rezepte entwickelt, die ausschließlich aus heimischen Lebensmitteln bestehen.

Mit Hilfe des Super-Plus Registers finden Sie die Rezepte, die besonders bei Ihrem Gesundheitsproblem helfen können:

Von der Knochen,- Herz- und Darmgesundheit über entzündungshemmende Wirkung, Schutz für Gelenke, stabiler Blutzucker bis zur Ernährung für Haut und Haare.

Aus dem Inhalt:

Tag für Tag bewusst genießen | Smoothies, Frühstück und zwischendurch | Suppen | Salate | Vegane Gerichte | Vegetarische Gerichte | Hauptspeisen mit Fleisch oder Fisch | Hauptspeisen mit Fleisch oder Fisch, LOWcarb | Super-Plus-Wirkungsweise für besondere Ernährungsanforderungen

**Anderson, Greg: Diagnose Krebs: 50**

# **Erste Hilfen**

Die Diagnose Krebs löst bei den meisten Betroffenen einen Schock aus, dem Verzweiflung und Handlungsunfähigkeit folgen. Hier setzt der Autor mit seinen „Erste Hilfen“ ein: Knapp und kurz gibt es 50 Handlungsanweisungen für die Zeit unmittelbar „danach“. Oberstes Ziel ist, die Verantwortung für das eigene Leben angesichts der Krankheit (wieder) zu übernehmen. Ein Kursbuch für Krebspatienten, das zeigt, daß Erkrankte auf einem Weg sind, den sie selbst entscheidend mitgestalten.

# **Dumm wie Brot: Wie Weizen schleichend Ihr Gehirn zerstört.**

Weizen, das „Killerkorn“: Der Neurologe Dr. David Perlmutter belegt mit neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen, dass Weizen unsere Gesundheit, speziell unsere Denkleistung und unser Gedächtnis, massiv angreift. Das genetisch veränderte Getreide des 20. und 21. Jahrhunderts zerstört schleichend unser Gehirn. Eine Folge können chronische Kopfschmerzen, massive Schlafstörungen, Demenz oder sogar Alzheimer sein. Dr. Perlmutter zeigt dem Leser Alternativen mit kohlenhydratarmer und fettreicher Ernährung auf. Für ein gesundes Leben mit einem leistungsstarken Denkkorgan bis ins hohe Alter hinein.

# **Dumm wie Brot: Wie Weizen schleichend Ihr Gehirn zerstört.**

Weizen, das „Killerkorn“: Der Neurologe Dr. David Perlmutter belegt mit neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen, dass Weizen unsere Gesundheit, speziell unsere Denkleistung und unser Gedächtnis, massiv angreift. Das genetisch veränderte Getreide des 20. und 21. Jahrhunderts zerstört schleichend unser Gehirn. Eine Folge können chronische Kopfschmerzen, massive Schlafstörungen, Demenz oder sogar Alzheimer sein. Dr. Perlmutter zeigt dem Leser Alternativen mit kohlenhydratarmer und fettreicher Ernährung auf. Für ein gesundes Leben mit einem leistungsstarken Denkorgan bis ins hohe Alter hinein.

## **Matcha: Das gesunde Grüntee- Wunder, Dr. Walter Glück**

Der einst exklusive Trank der japanischen Teezeremonie entwickelt sich zur weltweit begehrten Lifestyle-Substanz. Als Zutat zu Süßigkeiten und Schokolade ist der Grüntee Matcha schneller international ins Gespräch gekommen als durch die Jahrhunderte lang bekannte anregende Wirkung, die

zu seinem Beinamen Espresso unter den Tees führte. Er wirkt anregend, ohne aufzuregen – wie etwa nach eine Überdosis Kaffee. Wissenschaftliche Forschungen bestätigen, was man aufgrund der positiven Wirkungen bei Matcha-Teegenuss vermutete: Anders als andere Teesorten verfügt er über gesundheitsfördernde Eigenschaften, die außerordentlich komplex sind. In diesem Buch werden erstmals Hintergründe, die medizinischen Aspekte, aber auch die richtige Anwendung von Matcha für den Normalverbraucher genussvoll dargestellt.

## **Fischer, Hartmut: Das DMSO-Handbuch: Verborgenes Heilwissen aus der Natur**

DMSO ist ein Naturstoff, der aus Baumholz gewonnen wird und therapeutisch vielfältig eingesetzt werden kann.

Die Gesamtheilwirkung des DMSO ist einzigartig und darf zu Recht als übergeordnetes Therapieprinzip verstanden werden. DMSO ist nicht austauschbar und besitzt eine überwältigend breite Palette an harmonisch wirkenden Eigenschaften.

# **Cannabismedizin: Ein praktischer Ratgeber für Patienten und Patientinnen**

## **Gebundene Ausgabe – 9. Januar 2017**

Das Buch gibt zum ersten Mal in Österreich Einblick in die Grundlagen der Cannabismedizin und ist vor allem für potenzielle Patienten und Patientinnen gedacht.

Im ersten Abschnitt werden die chemischen Grundlagen und die medizinischen Anwendungsgebiete darlegt.

Der zweite Abschnitt behandelt die juristischen Aspekte von Cannabis bzw. Cannabismedizin.

Der dritte Abschnitt beschäftigt sich mit der Geschichte von Cannabis, mit dessen ehemaliger Verwendung als „Volksmedizin“ und schildert dann die verschiedenen internationalen Abkommen bis hin zur UN-Konvention von 1961, die als völkerrechtlicher Vertrag bindend allen Mitgliedstaaten eine weitgehende Kriminalisierung von Cannabis bzw. Cannabismedizin vorschrieb.

# **Iss, was deinen Körper heilt: Homöopathische Ernährungsmedizin Mit Test: Welcher Esstyp bin ich?**

Individuelle Ernährungsmedizin hilft - Alltagsbeschwerden zu lindern, chronische Krankheiten zu vermeiden und beim Abnehmen. Schon Hippokrates empfahl unsere Nahrung als Heilmittel und meinte damit eine persönliche, gesunde Speisenauswahl zur Vorbeugung gegen Krankheiten. Nur ein individuell zusammengestelltes Essprogramm ist langfristig gesehen positiv für unsere Gesundheit sowie für unser Wohlbefinden. Es unterstützt beim Abnehmen und Entgiften, pauschale Empfehlungen hingegen erweisen sich als genauso wirkungslos wie Diäten. Immer mehr werden heute auch Medikamente dem Patienten und seinen Genen angepasst. Übertragen auf die Ernährung heißt das: Je mehr uns die Speisenauswahl entspricht, desto gesünder ist sie ganz im Sinne von Hippokrates. Die individuelle Ernährungsmedizin zeigt, welche Nahrungsmittel uns guttun und welche dazu beitragen, Alltagsbeschwerden zu lindern und chronische Krankheit zu vermeiden. Mit Hilfe des Selbsttests in diesem Buch finden Sie Ihren persönlichen Ess-Typ. Ein Überblick über homöopathische Arzneimittel und ihre Wirkung im Zusammenhang mit dem Essverhalten sowie praktische

Küchentipps runden den umfangreichen Ratgeber ab. Aus dem Inhalt: Personalisiert essen wie geht das? Warum individuelle Ernährung der Gesundheit guttut; Die acht Esstypen; Die Esstypen als Lebensbegleiter; 50plus womit man besser altert; Typgerecht essen hilft beim Abnehmen; So finde ich meinen Esstyp der große Selbsttest: Der Milch-Typ; Der Süß-Typ; Der Neutrale Typ; Der Säure-Typ; Der Salz-Typ; Der Umami-Typ; Der Bitter-Typ; Der Scharf-Typ.

**Homöopathische  
Notfallapotheke:  
Selbsthilfe in  
Akutfällen. Mit  
Schnellwegweiser zum  
Herausnehmen  
von Dr. med. Walter  
Glück**

Sanfte Behandlung ohne Nebenwirkungen. Das passende

Mittel auf einen Blick!

In jahrelanger praktischer Erprobung hat Walter Glück 72 natürliche Arzneien zusammengestellt, die sich bei der Linderung plötzlich auftretender Beschwerden bewährt haben. Dank der alphabetischen Auflistung der häufigsten Notfälle vom allergischen Schnupfen bis zum Zahnschmerz lässt sich schnell und sicher das passende Mittel finden.

Erste Hilfe zuhause und unterwegs – für die ganze Familie.

## **Krebs innovativ geheilt: Vorsorgen - Heilen - Nachsorgen, Janina Collin**

Die Autorin gibt nun all ihre Erfahrungen und Erkenntnisse weiter, um jenen, die nicht die Kraft und die Zeit haben, sich selbst durch den Dschungel an unterschiedlichen Möglichkeiten zu kämpfen, zu helfen. All das Wissen, das sie sich schwer erarbeiten musste, um ihren Körper wieder in Balance zu bringen, beschreibt sie in diesem Buch. Sie widmet sich dabei dem Umgang mit Nebenwirkungen der Strahlentherapie, der Unterstützung des Körpers durch Ernährung und Nahrungsergänzungen und gibt Betroffenen unzählige Tipps und Hilfestellungen.

zum Verlag



## **Adam: Selbstheilung durch Visualisierung**

Alle Leser sind im Grunde auf der Suche nach der einen Erkenntnis, die nicht nur ihre intellektuelle Neugier befriedigt, sondern ihnen Anleitung gibt, ihr Leben glücklicher und erfüllter zu gestalten. Diese eine Erkenntnis – „The Secret“, wie Autorin Rhonda Byrne es nennt – war wenigen Auserwählten der Menschheitsgeschichte gegenwärtig.  
zum Verlag

[Zu Amazon](#)

## **Anderson, Greg: Diagnose Krebs: 50 Erste Hilfen**

Die Diagnose Krebs löst bei den meisten Betroffenen einen Schock aus, dem Verzweiflung und Handlungsunfähigkeit folgen. Hier setzt der Autor mit seinen „Erste Hilfen“ ein: Knapp und kurz gibt es 50 Handlungsanweisungen für die Zeit unmittelbar „danach“. Oberstes Ziel ist, die Verantwortung für das eigene Leben angesichts der Krankheit (wieder) zu übernehmen. Ein Kursbuch für Krebspatienten, das zeigt, daß Erkrankte auf einem Weg sind, den sie selbst entscheidend mitgestalten.  
[Zu Amazon](#)

[Zu Amazon](#)

## **Bach, Richard: Die Möwe Jonathan**

Die Möwe Jonathan handelt von Freiheit, von Selbstverwirklichung, vom Leben selbst. Ein kurzweiliger Schmöker, dessen Tiefe nur begrenzt wird, von der Vorstellungskraft und Offenheit des Lesers selbst.  
[Zu Amazon](#)

[Zu Amazon](#)

## **Bays, Brandon: In Freiheit leben. Aufbruch zum wahren Selbst**

In ihrem neuen Buch spricht Brandon Bays nicht nur über Freiheit, sondern sie gibt ihren LeserInnen die Möglichkeit, Freiheit in einem tieferen, umfassenden Sinn auf allen Ebenen ihrer Existenz selbst zu erleben. In einem einfachen, geführten Prozeß erfahren wir die Stille und die Freude, die auf dem Grund unseres Wesens ruht. Aus dieser Stille lassen sich emotionale Blockaden auflösen, negative Selbstbilder überwinden und die Fesseln sprengen, die wir uns selbst angelegt haben. Leicht nachvollziehbare Anleitungen zu befreienden Meditationen, aufbauender Kontemplation und inspirierende Geschichten, die das Herz für die Freiheit öffnen.

Zu Amazon

Zum Verlag

## **Bradshaw, John: Das Kind in uns**

Viele unserer alltäglichen Probleme haben eine Wurzel: unverarbeitete Erfahrungen aus der Kindheit. John Bradshaw zeigt, wie wir zu dem Kind in uns zurückkehren, mit der Kindheit abschließen und zu einem erfüllten Leben finden können. Ein Ratgeber, der jeden Suchenden auf dem Weg zum inneren Kind mit Hilfe von Fragebogen und Selbstausswertungen ganz praktisch begleitet.

Zum Verlag

Zu Amazon

## **Brostoff, Jonathan/Gamlin, Linda: Food allergies and food intolerance: the complete guide to**

## **the identification and treatment**

This third edition updates a work originally published in 1989 as *The Complete Guide to Food Allergy and Intolerance*. Brostoff, a recognized authority on food allergy and author of numerous research studies, and Gamlin, a biochemist and journalist, clarify the difference between allergy and intolerance, explaining the immunological processes underlying hypersensitivity. Drawing on recent research, they identify common allergens and common treatment options. The authors also present a very detailed elimination diet and reintroduction schedule, their recommended method of diagnosing food intolerances.

Zu Amazon

## **Bowthorpe, Janie A.: Für Die Schilddrüse Gegen Den Starrsinn**

Zu Amazon

Zu Amazon

## **Campbell-McBride, Natasha: GAPS - Gut and Psychology Syndrome: Wie Darm und Psyche sich beeinflussen**

zu Amazon

zu Amazon

## **Dethlefsen, Thorwald: Schicksal als Chance. Das Urwissen zur Vollkommenheit des Menschen.**

zu Amazon  
zu Amazon

Zu Amazon

## **Dethlefsen, Thorwald: Schicksal als Chance**

Thorwald Dethlefsen fordert die Naturwissenschaften heraus, indem er ihnen auf der Grundlage der alten Geheimlehren sein esoterisches Weltbild gegenüberstellt. Mühelos erschließen sich Systeme wie Astrologie, Homöopathie oder Reinkarnation.  
Zu Amazon

## **Das DMSO-Handbuch: Verborgenes Heilwissen aus der Natur, Dr. rer. nat. Hartmut Fischer**

DMSO ist ein Naturstoff, der aus Baumholz gewonnen wird und therapeutisch vielfältig eingesetzt werden kann.  
Die Gesamtheilwirkung des DMSO ist einzigartig und darf zu Recht als übergeordnetes Therapieprinzip verstanden werden. DMSO ist nicht austauschbar und besitzt eine überwältigend breite Palette an harmonisch wirkenden Eigenschaften.

Zu Amazon

## **Ferrini, Paul: Leben in Hingabe**

Programmiert auf Glück? Hier finden Sie praktische Hinweise darauf, wie das gelingt. Paul Ferrini läßt uns die Mittel an der Hand, mit ihnen so umzugehen, daß sie uns dabei unterstützen, das Glück in uns selbst zu finden.  
Zu Amazon

Zu Amazon

## **Ferrini, Paul: Dem Glück auf der Spur**

Wenn wir aufhören, in unserem Leben nach Fehlern zu suchen, können wir es erfüllter leben. Dann bewegt sich unser Leben mit Kraft, Zielgerichtetheit und Integrität. Nichts fehlt, nichts ist verbesserungsbedürftig, nichts kaputt. Es ist vollkommen, so wie es ist. Vollkommenheit liegt nicht in der Vergangenheit oder in der Zukunft, sie ist immer gegenwärtig. Wir sind alle vollkommen, und zwar genau in diesem Augenblick. Dies lehrt uns Paul Ferrini, und zwar mit Worten, die aus dem Herzen zu uns sprechen. Aus ihnen können wir die Kraft ziehen zu lernen, unseren Mitmenschen als der Mensch gegenüberzutreten, der wir wirklich sind. Ferrinis Werk verbindet auf einzigartige Weise die Lehren Jesu mit anderen Weisheitstraditionen und führt den Leser zurück in das Herz der Heilung.

[Zu Amazon](#)

[Zu Amazon](#)

## **Ferrini, Paul: Die zwölf Schritte der Vergebung. Aus der Tiefe des Herzens**

Angst ist ein beherrschendes Gefühl im Leben vieler Menschen. Diese Angst zu überwinden, indem man lernt, aus dem Herzen zu leben, die Liebe zum Lebensmittelpunkt zu machen, dies zeigt Paul Ferrini in diesem Werk auf bekannt knappe und doch tiefgehende Weise. Es ist ein praktisches Handbuch, anhand dessen der Leser in einer schrittweisen Anleitung lernen kann, das Leben vom Standpunkt des Herzens zu betrachten. Das befreit zwar nicht von Ängsten, versetzt einen jedoch in die Lage, diesen Ängsten zu begegnen, mit ihnen zu arbeiten und sie schließlich hinter sich zu lassen, indem man sich immer wieder Anleitungsschritt für Anleitungsschritt seinen inneren Frieden erobert.

[Zu Amazon](#)

[Zu Amazon](#)

## **Flade, Sigrid: Allergien natürlich behandeln**

Um Allergien wirksam bekämpfen zu können, ist es wichtig, an den Ursachen anzusetzen. Das beginnt bei der Einstellung zum Leben, zur Gesundheit und zur Umwelt. „Krankheiten sind Fehler in der Lebensführung“ dieser Satz von Are Waerland gilt ganz besonders in unserer Zivilisationsgesellschaft. Nicht nur diese Fehler gilt es zu vermeiden, sondern es müssen – soweit möglich – auch alle Allergieauslöser aus dem Lebensumfeld ausgeschaltet werden.

[Zu Amazon](#)

[Zu Amazon](#)

## **Flade Sigrid: Neurodermitis natürlich behandeln**

Neurodermitis ist eine juckende Qual, und meist ist der Auslöser eine Nahrungsmittel-Allergie. Eine Umstellung der Ernährung ist daher der wichtigste Schritt zur Linderung. Die Allergiespezialistin Sigrid Flade empfiehlt außerdem natürliche Heilmittel für die gestresste Haut und biologische Heilverfahren zur Stärkung des Immunsystems.

[Zu Amazon](#)

[Zu Amazon](#)

## **Franckh, Pierre: Wünsch es dir einfach – aber richtig**

Nach dem großen Erfolg des Buches „Erfolgreich wünschen“ liefert der Bestseller-Autor Pierre Franckh nun den Beweis, dass richtig formulierte Wünsche in Erfüllung gehen. Sein neues Buch „Wünsch es Dir einfach – aber richtig“ beinhaltet wahre und authentische Geschichten vieler begeisterter Leser,

die seine Technik mit Erfolg angewendet haben. Anhand dieser berührenden und oft auch heiteren Geschichten gibt er wertvolle Tipps, damit auch die größten Sehnsüchte wahr werden. Darüber hinaus zeigt er, wie man Fehler vermeiden kann, gibt Hilfestellung für die besten Wunschformulierungen und beantwortet häufig gestellte Fragen.

[Zu Amazon](#)

[Zu Amazon](#)

## **Franke, Rainer/Schlieske, Ingrid: Klopfen Sie sich frei!**

Ein Leben ohne Angst, Schuldgefühle, Süchte, Ärger, innere Wunden, Sorgen und Blockaden ... Mit den Meridian-Energie-Techniken erlebt Diplom-Psychologe Rainer Franke jeden Tag solche Wunder in seiner Praxis. Einfaches Klopfen auf bestimmte Meridianpunkte des Körpers befreit oftmals in einer einzigen Sitzung von genau der Last, die vorher ein ganzes Leben überschattet hatte. Auch bei Schmerzen und in der Behandlung chronischer Krankheiten können die Meridian-Energie-Techniken eine große Hilfe sein.

[Zu Amazon](#)

[Zu Amazon](#)

## **Franckh, Pierre: Wünsch es dir einfach – aber mit Leichtigkeit**

Bestseller-Autor Pierre Franckh ermutigt uns auf liebevolle Weise, überholte Denkmuster aufzulösen, damit sich unsere sehnlichsten Wünsche erfüllen können. Sein neues Buch „Wünsch es dir einfach – aber mit Leichtigkeit“ widmet sich diesmal den Schwerpunkten: Geld, Gesundheit und Job. Natürlich dürfen auch die berührenden und heiteren Erfolgsgeschichten von begeisterten „Wünschern“ nicht fehlen. Anhand dieser authentischen Geschichten gibt Pierre Franckh wertvolle Tipps und Hilfestellungen für die beste Wunschformulierung.

[Zu Amazon](#)

[Zu Amazon](#)

## **Franckh, Pierre: Einfach glücklich sein! 7 Schlüssel zur Leichtigkeit des Seins**

Pierre Franckh zeigt in seinem neuen Buch Wege auf, setzt Impulse, wie jeder Einzelne seinen Charakter stärken, sein Wertesystem neu definieren und darüber hinaus aus der immerwährenden Schleife der negativen Gedanken und Emotionen aussteigen kann. Freude, Liebe, Glück – alles Grundbedürfnisse des Menschen. Das Leben einfach als das betrachten, was es für jeden Einzelnen sein kann: Ein Entwicklungsprozess, der Freude erschafft – für sich selbst und für unsere Mitmenschen. Pierre Franckh hilft durch viele Anregungen, die eigene Einstellung bewusst zu machen und diese als Grundlage zu nehmen, um unser Leben neu zu gestalten.

[Zu Amazon](#)

[Zu Amazon](#)

## **Franckh, Pierre: Erfolgreich wünschen. 7 Regeln wie Träume wahr werden**

Sein Leben selbst gestalten, zum richtigen Zeitpunkt das bekommen, was man gerade braucht – Partner, Auto, Wohnung – wer möchte das nicht! Dass dies kein Wunschtraum zu bleiben braucht und wie man sich diese Fähigkeit, das Richtige vom Leben geschenkt zu bekommen, erwirbt, zeigt uns Pierre Franckh praktisch anhand von sieben Regeln.

[Zu Amazon](#)

[Zu Amazon](#)



## **Franke, Regina/Franke, Rainer: Ab sofort Nichtraucher. Klopfen Sie sich rauchfrei mit Meridian-Energie-Techniken**

Die revolutionäre Raucher-Entwöhnung: sanft, schnell, sicher  
Meridian-energetisches Beklopfen lässt sowohl seelische als auch körperliche Leiden in Minutenschnelle verschwinden. Man braucht keinen Therapeuten. Jeder hat den Schlüssel zur Besserung buchstäblich selbst in der Hand, kann beseitigen, was ihn plagt und bedrückt. Jetzt auch den scheinbar unwiderstehlichen Drang nach Nikotin.

[Zu Amazon](#)

[Zum Verlag](#)

## **Franklin, Eric: Fit bis in die Körperzellen**

Die überraschend wirksamen Vorstellungsübungen und die inspirierenden Bilder von Eric Franklin bringen frischen Wind in alle Körperzellen. Das macht Spaß und Sie gewinnen neue Energie, mehr Beweglichkeit und jugendliche Frische. Mit den phantasievollen Vorstellungsbildern der Franklin-Methode fördern Sie unter anderem: die Entschlackung und Regeneration Ihrer Zellen, die Reinheit und Schönheit Ihrer Haut, die Entspannung von Augen, Gesicht, Schultern und Nacken, das Erreichen Ihres Idealgewichts sowie einen Zuwachs an Kraft und Beweglichkeit.

[Zum Verlag](#)

[Zum Verlag](#)

## **Gawain, Shakti: Stell dir vor**

„Stell dir vor“ ist eine praktische Anleitung zum kreativen Visualisieren. Shakti Gawain zeigt, wie sich die natürliche

Vorstellungskraft gezielt zur Verwirklichung von Wünschen nutzen lässt. Orientiert an den Bildern der Phantasie, eröffnen sich neue Möglichkeiten, all das zu erreichen, was unser Herz begehrt.

[Zum Verlag](#)

[Zu Amazon](#)

## **Geletz, Gina/Deletz, Bodo: Mary**

Ist es möglich, permanent höchstes Glück und Liebe zu erleben? Ist das Glück denn wirklich beeinflussbar? Die romantische und lustvolle Liebsgeschichte wird diese und andere Fragen beantworten.

[Zu Amazon](#)

[Zum Verlag](#)

## **Hellinger, Bert: Verdichtetes**

Das Buch versammelt Bert Hellingers Sinnsprüche, kleine Geschichten und Sätze der Kraft, die alle über ihren unmittelbaren therapeutischen Anlass hinaus wirken und Lösungen in Gang bringen können.

[Zum Verlag](#)

[Zu Amazon](#)

## **Herzog, Dagmar: Die Kraft der Emotionen**

Dagmar Herzog hat ein besonderes Mental- bzw. Emotionstraining entwickelt, das sich u.a. bei Stress, Ängsten, depressiven Verstimmungen und Schlafstörungen erfolgreich anwenden lässt. Kernpunkt der Methode ist das Umprogrammieren von hinderlichen Verhaltens- und Erlebnismustern aus der Vergangenheit, die uns immer wieder auf dieselbe Weise reagieren lassen.

[Zu Amazon](#)

[Zu Amazon](#)

## **Hicks, Esther/Hicks, Jerry: Absicht und Erfolg. Wie Sie Ihre eigene Realität schaffen**

Abraham erklärt durch Esther Hicks, wie man seine Ziele im Leben erreicht, indem man die Kunst des Zulassens praktiziert und die richtige Energiebalance für den eigenen Willen findet. Mit dieser Methode kommt man seinen Zielen nicht nur unaufhaltsam näher, sondern findet auf den Weg dorthin mehr Freude am Leben und Vergnügen an den eigenen Fortschritten.

[Zu Amazon](#)

[Zum Verlag](#)

## **Holler, Ingrid: Trainingsbuch Gewaltfreie Kommunikation**

Ein Buch aus der Praxis für die Praxis, das mit humorvollen Beispielen die Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg für den ganz normalen Alltag brauchbar macht.

[Zum Verlag](#)

[Zu Amazon](#)

## **Kaplan, Roberto: Bewusstes Sehen**

Kaplans Buch bietet weit mehr als nur ein »Augentraining« zur Korrektur der verbreitetsten Arten von Fehlsichtigkeit. Der weltbekannte Spezialist ganzheitlicher Augenheilkunde stellt eine revolutionäre Methode vor, die Augenprobleme behebt und die Vision eines besseren Lebens Realität werden lässt. Mit vielen praktischen Übungen und speziellen Farbfotos.

[Zu Amazon](#)

[Zu Amazon](#)

## **Kensington, Ella: Mysterio. Überlege dir gut, was du dir wünschst. Es könnte in Erfüllung gehen**

Spannender Roman über ein Spiel im Internet, bei dem die Grenzen zwischen virtueller und realer Welt verschwimmen. Mysterio ist der Name eines ungewöhnlichen Spiels im Internet. Die Spieler erhalten die Möglichkeit, die Gestaltung einer virtuellen Realität aktiv zu beeinflussen. Doch zunehmend verschwimmt die Grenze zwischen virtueller und realer Welt. Als sich die Spieler plötzlich von einer geheimnisvollen, mächtigen Organisation verfolgt fühlen, scheint es schon fast zu spät ... Dieser atemberaubende spirituelle Thriller vermittelt die grundlegende Erkenntnis, dass Glück und Unglück keine Produkte des „Zufalls“ sind, sondern durch unsere eigenen Gedanken kreiert werden.

[Zu Amazon](#)

[Zu Amazon](#)

## **Kensington, Ella: Mary. Die unbändige, göttliche Lebenslust**

Ist es möglich, permanent höchstes Glück und Liebe zu erleben? Ist das Glück denn wirklich beeinflussbar? Die romantische und lustvolle Liebesgeschichte dieses Buches wird diese und andere Fragen beantworten. Erleben Sie mit, wie zwei Menschen, trotz Selbstzweifel und sich Abgelehrtfühlen, den Weg zur Liebe finden und zu Lieblingskindern des Lebens werden. Erleben Sie einen einfachen und gangbaren Weg, der auch Ihr Leben der Liebe und dem Glück zuneigen kann. Sie werden merken, dass Sie die Welt zum Positiven verändern werden, wenn Sie sich selbst der Liebe und dem Glück zugewendet haben. Das schönste und Wertvollste, was Sie für die Welt tun können, ist, Ihr eigenes Glück und Ihre eigene Liebe der gesamten Welt zum Geschenk zu machen.

[Zu Amazon](#)

[Zu Amazon](#)

## **Kensington, Ella: Robin und das Positive Fühlen**

Diese romantische und mystische Liebesgeschichte stellt den Partnerroman des Bestsellers „Mary“ dar. Das Buch ist dem Positiven Fühlen gewidmet – einer höchst effektiven mentalen Technik, die es ermöglicht, Glück und Erfolg auf einem Niveau zu erleben, das die meisten Menschen überhaupt nicht für möglich halten.

[Zu Amazon](#)

[Zu Amazon](#)

## **Kinslow, Frank Dr.: Quantenheilung. Wirkt sofort-und jeder kann es lernen**

Dieses Buch dient der Information über Methoden der Gesundheitsvorsorge und Selbsthilfe.

Quantenheilung arbeitet mit sanfter Berührung und versetzt das vegetative Nervensystem spontan und sofort in den Zustand, in dem tiefe Heilprozesse stattfinden können: Das Nervensystem schaltet unmittelbar auf Heilung um und kann all das „reorganisieren“, was nicht optimal funktioniert. Das Erstaunliche daran ist: Nicht nur der Behandelte, sondern auch der Behandler erleben ein unmittelbares, lang anhaltendes Wohlgefühl.

[Zu Amazon](#)

[Zu Amazon](#)

## **Kircher, Nora: Milchallergie und Laktoseintoleranz**

Viele Menschen leiden an einer Milchallergie und haben einen jahrelangen Leidensweg hinter sich. Je nach Schweregrad der Allergie muß auf Milchprodukte verzichtet werden. Genaue

Anleitungen, Ratschläge, Einkaufslisten und praktische Tips für zu Hause und unterwegs finden Sie in diesem Ratgeber.

[Zu Amazon](#)

[Zu Amazon](#)

## **Kircher, Nora: Kochbuch Milchallergie und Laktoseintoleranz**

Traurig, dass Allergiker nebst allen Behinderungen und Einschränkungen, die sie im Alltag in Kauf zu nehmen haben, auch noch unter der einfallslosen und immer gleichen Diätküche leiden müssen. Nora Kircher schafft Abhilfe. Endlich!

[Zu Amazon](#)

[Zu Amazon](#)

## **Kircher, Nora: Milchfrei leben, glutenfrei leben**

Viele Menschen leiden unter einer zeitweiligen oder lebenslangen Milchunverträglichkeit. In unserer Ernährung spielt Milch aber eine wichtige Rolle. Auch Menschen, die keine Milch trinken, essen sie häufig in Form von Käse, Quark, Joghurt oder Nachspeisen. Milchzucker wird außerdem gerne als Konservator oder Trägermaterial in scheinbar milchfreien Lebensmitteln oder Medikamenten verwendet.

[Zu Amazon](#)

[Zu Amazon](#)

## **Loisier, Michael J.: Das Gesetz der Anziehung**

Vom Verlierer zum Gewinner werden, vom Opfer zum selbst bestimmten Menschen: das ist jedem möglich. Der Schlüssel ist das Gesetz der Anziehung, das unser Leben stärker bestimmt als alles andere. Wer dieses Gesetz kennt, wer seine Wirkungsweise

durchschaut und es im Alltag anzuwenden weiß, der wird zum wahren Meister seines Lebens. Ihm stehen alle Türen offen, die sonst verschlossen bleiben.

[Zu Amazon](#)

[Zu Amazon](#)

## **Matthews Simonton, Stephanie: Heilung in der Familie**

Wie kann das familiäre Umfeld die Heilung des Krebspatienten unterstützen, und wie übersteht das Familien-Team eine so schwere Erkrankung eines ihrer Mitglieder? Dieses Buch richtet sich an die Angehörigen von Krebspatienten, denen es wertvolle Hinweise anbietet.

[Zu Amazon](#)

[Zu Amazon](#)

## **Mohr, Bärbel: Bestellungen beim Universum**

Auf einmalig humorvolle und lockere Weise zeigt die Autorin Bärbel Mohr, wie man sich den Traumpartner, den Traumjob oder die Traumwohnung und vieles mehr einfach „herbeidenken“ und quasi beim Universum „bestellen“ kann. Sie bringt dem Leser bei, wie er lernt, auf seine innere Stimme zu hören, wie er sich selbst gegenüber eine stärkere Verpflichtung eingeht und wie er sein Leben positiver gestaltet. Zahlreiche kleine Anekdoten und Parabeln durchziehen das Büchlein, das durch Lebenstips für jeden Tag abgerundet wird.

[Zu Amazon](#)

[Zu Amazon](#)

## **Mohr, Bärbel: Neue Dimensionen der**

# Heilung

Praktischer Ratgeber zu den Themen: Selbstheilung, Prana-Heilung, Ayurveda, Parasiten und Umweltgifte, Nahrungsergänzungsmittel, Zahnsanierung

Nichts ist unmöglich! Dieses Buch ist ein Geschenk für alle Menschen, die ihren eigenen Visionen folgen und ihre Vorhaben nicht von negativen Botschaften des Verstandes blockieren lassen möchten. Durch aufwändige Recherche gelang es Bärbel Mohr, im Laufe der Jahre eine Fülle an herausragenden Beispielen zu präsentieren, die allesamt eins gemeinsam haben: Sie sind entstanden aus der kreativen Kraft der Inspiration. Die Palette reicht von kleinen und großen Alltagsintuitionen bis hin zur Quantenphysik, Erfindungen, Fernwahrnehmung, Energiearbeit und Hellsichtigkeit. Viele Tipps und Übungen unterstützen den Leser, die eigenen kreativen Kräfte zu fördern, um die Quelle der Inspiration frei fließen zu lassen.  
Zu Amazon

Zu Amazon

## Mohr, Bärbel: Universum & Co

Wie macht man sich die universellen Kräfte speziell in der Arbeitswelt zunutze und seinen Beruf durch viele „kosmische Kicks“ zum reinsten Vergnügen? Aufbauende Tips für Arbeitslose, frustrierte Angestellte oder krisengeschüttelte Unternehmer sind ebenso enthalten wie höchst innovative neue Firmenstrategien auf der Basis von Menschlichkeit und Toleranz, die sich für die Mitarbeiter ebenso bezahlt machen wie für die Betriebschefs.

Zu Amazon

Zu Amazon

## Mohr, Bärbel: Nutze die täglichen Wunder

Nichts ist unmöglich! Dieses Buch ist ein Geschenk für alle Menschen, die ihren eigenen Visionen folgen und ihre Vorhaben



nicht von negativen Botschaften des Verstandes blockieren lassen möchten. Durch aufwändige Recherche für ihre Zeitschrift „Sonnenwind“ gelang es Bärbel Mohr, im Laufe der Jahre eine Fülle an herausragenden Beispielen zu präsentieren, die allesamt eins gemeinsam haben: Sie sind entstanden aus der kreativen Kraft der Inspiration. Die Palette reicht von kleinen und großen Alltagsintuitionen bis hin zur Quantenphysik, Erfindungen, Fernwahrnehmung, Energiearbeit und Hellsichtigkeit. Viele Tipps und Übungen unterstützen den Leser, die eigenen kreativen Kräfte zu fördern, um die Quelle der Inspiration frei fließen zu lassen.

[Zu Amazon](#)

[Zu Amazon](#)

## **Mohr, Bärbel: Fühle mit dem Herzen und du wirst deinem Leben begegnen**

Geleitete Fühl-Meditationen von den Autoren selbst gesprochen. Wir lernen Techniken kennen, die wir zur Wunscherfüllung und zum besseren Kontakt mit unseren Gefühlen nutzen können. Neben Meditationen für inneren Frieden und für mehr Harmonie im Außen geben die beiden Autoren auch Hilfestellungen für die Transformation negativer Gefühle.

[Zu Amazon](#)

[Zu Amazon](#)

## **Mohr, Bärbel/Mohr, Manfred: Cosmic Ordering**

Die neue Dimension der Realitätsgestaltung aus dem alten hawaiinischen Ho'oponopono. Wie die Bestellungen beim Universum funktionieren, was man beachten muss und welche wissenschaftlichen Hintergründe das Bestellprinzip hat. In einer aufwendigen Dokumentation erklärt Bärbel Mohr die kosmische Wunscherfüllung.

[Zu Amazon](#)

[Zu Amazon](#)

## **Mohr, Bärbel: Sex wie auf Wolke 7. Eine Gebrauchsanweisung**

Nach einer langjährigen Partnerschaft sehnen sich immer mehr Paare nach einem neuen Sexerlebnis. Bestseller-Autorin Bärbel Mohr hat jetzt die Antwort. In ‚Sex wie auf Wolke 7‘ beschreibt sie sehr persönlich eine neue Art von Sex, die sowohl die körperliche als auch die Gefühlsebene berührt. Ein Muss für alle Paare, die Freude an Sex haben und offen für Neues sind.

[Zu Amazon](#)

[Zum Verlag](#)

## **Nigiaye, Safi: Selbstheilung ist möglich. 12 Stufen zum gesunden Ich**

Safi Nidiaye führt den Leser methodisch mit einem effektiven 12-Stufen-Programm an das Thema Selbstheilung heran. Aus eigener Erfahrung weiß sie, dass Gesund-Werden aus dem Inneren heraus ohne fremde Hilfe tatsächlich möglich ist. Die grundlegenden Fragen zum Wesen und Sinn von Krankheit stellt sie neu und formuliert mit intuitiver Erkenntnis Antworten, die sie in 20 Jahren spiritueller Arbeit an sich selbst und mit anderen erprobt hat, und die sich bewährt haben. Ein Anleitungsbuch, das zeigt, wie man selbst zum Heiler werden kann.

[Zum Verlag](#)

[Zu Amazon](#)

## **Nolting, Siegfried: Mykosen des Verdauungstraktes**

Nicht nur Patienten mit Defekt-Immunopathien erkranken an Mykosen des Verdauungstraktes. Immer häufiger suchen auch

„Durchschnittspatienten“ mit dieser Verdachtsdiagnose die Sprechstunde auf. Wie aber erkennt und behandelt man dieses Krankheitsbild, das sich oft hinter scheinbar unspezifischen Symptomen versteckt? Dieser Leitfaden faßt das aktuelle Wissen über Pilzinfektionen des Ora-Gastro-Intestinaltraktes kurz und einprägsam zusammen.

[Zu Amazon](#)

[Zum Verlag](#)

## **Opitz, Christian: Unbegrenzte Lebenskraft durch Tachyonen**

Tachyon-Energie ist die kosmische Urenergie, aus der das Universum hervorgeht. Diese kosmische Energie wurde in allen spirituellen Traditionen beschrieben und im 20. Jahrhundert von Pionieren der ganzheitlichen Physik wiederentdeckt. Christian Opitz entwickelte bahnbrechende neue Konzepte zum theoretischen Verständnis und zur praktischen Anwendung der Naturgesetze für Ernährung, Naturheilkunde und geistige Entwicklung.

[Zum Verlag](#)

[Zum Verlag](#)

## **Pasztor, Susann/Gens, Klaus-Dieter: Ich höre was, das du nicht sagst. Gewaltfreie Kommunikation in Beziehungen**

Dieses Buch ist eine Einladung an Paare, mit Gewaltfreier Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg ihre Liebesbeziehung so lebendig zu erhalten wie am ersten Tag – und damit eine tragfähige Basis für die gemeinsame Zukunft zu schaffen. Als Begleiter eines fiktiven Liebespaars begeben sich die Autoren auf eine abenteuerliche Reise durch die Höhen und Tiefen beziehungsstypischer Dialoge und Konflikte – und landen am Ende bei einer „echten“ Beziehung, in der die Anwendung der

Gewaltfreien Kommunikation längst kein Konzept mehr ist, sondern gelebter und bewährter Alltag.

[Zum Verlag](#)

[Zu Amazon](#)

## **Prekop, Jirina: Hättest du mich festgehalten**

Festhalten heißt, jemanden, der in seelischer Not ist, so lange mit Liebe zu umarmen, bis er seine Wut und seinen Kummer ausgeweint hat und sich wieder frei fühlt. Die führende Vertreterin der Methode beschreibt die kontrovers diskutierte Festhalte-Therapie und ihre Anwendungsmöglichkeiten. Eindrucksvolle Fallbeispiele zeigen, daß Festhalten darüber hinaus eine Lebensform ist, mit der Kinder der Bindungslosigkeit der heutigen Zeit entgehen lernen.

[Zu Amazon](#)

[Zum Verlag](#)

## **Rosenberg, Marshall B.: Die Sprache des Friedens sprechen – in einer konfliktreichen Welt**

Eine Sprache des Friedens zu sprechen heißt, ohne Gewalt zu kommunizieren und bedeutet die praktische Anwendung der Grundlagen der Gewaltfreien Kommunikation. In diesem Buch finden Sie inspirierende Geschichten, Übungen und Ideen, die in mehr als 40 Jahren Erfahrung mit Mediation zwischen Konfliktparteien und mit der Heilung von Beziehungen in Krisengebieten dieser Welt entstanden sind.

[Zum Verlag](#)

[Zum Verlag](#)

## **Rosenberg, Marshall B.: Konflikte lösen durch gewaltfreie Kommunikation**

Bei Auseinandersetzungen und Gewalt geht es immer auch um den Wunsch nach Wertschätzung und Respekt. Die Lösung liegt im Erkennen von Bedürfnissen – der eigenen wie der anderer. Im persönlichen Gespräch mit Gabriele Seils zeigt der international bekannte Psychologe, wie man die Macht der Empathie spürbar werden lässt: Gewaltfreie Kommunikation ist möglich. Eine faszinierende Alternative.

[Zum Verlag](#)

[Zum Verlag](#)

## **Rosenberg, Marshall B.: Gewaltfreie Kommunikation. Eine Sprache des Lebens**

Das Standardwerk des international bekannten Konfliktmediators. Die Gewaltfreie Kommunikation hilft uns bei der Umgestaltung unseres sprachlichen Ausdrucks und unserer Art zuzuhören. Aus gewohnheitsmäßigen, automatischen Reaktionen werden bewusste Antworten. In diesem Buch lernen Sie, wie man Gedankenmuster auflöst, die zu Ärger, Depression und Gewalt führen; potentielle Konflikte in friedliche Gespräche umwandelt; offen seine Meinung sagt, ohne Abwehr oder Feindseligkeit zu erwecken; mehr Tiefe und Achtsamkeit in Beziehungen entwickelt, und über Empathie motiviert statt über Angst, Schuldgefühle oder Scham.

[Zum Verlag](#)

[Zu Wikipedia](#)

## **Rosenberg, Marshall B.: Gewaltfreie**

## **Kommunikation.**

Wenn wir wütend sind, laufen wir Gefahr, von Bildern beherrscht zu werden, die uns zeigen, was an anderen Menschen alles falsch sein soll. Wir fokussieren uns darauf, was die anderen nicht tun sollten. Dabei verlieren wir den Blick dafür, was wir wirklich wollen und brauchen. In diesem Booklet können Sie lernen, dieses Muster zu verändern und sich mit dem lebensbereichernden Sinn von Wut und Ärger zu verbinden. Sie werden entdecken, wo der Ursprung von Wut und Ärger zu finden ist, und Sie lernen, sich auf eine Art auszudrücken, die sowohl Ihre Bedürfnisse wie auch die Bedürfnisse anderer erfüllt. Durch die leicht verständliche Vorgehensweise lernen Sie – Schritt für Schritt -, sich in einem wutbeladenen Konflikt wieder auf sich selbst zu konzentrieren und dadurch zu Lösungen zu gelangen, die für alle Beteiligten befriedigend sind.

[Zu Wikipedia](#)

[Zu Amazon](#)

## **Sanders, Eva-Maria: Ich hatte Krebs und wurde gesund**

Eine junge Frau erfährt, dass sie noch sechs Wochen zu leben hat. Anstatt sich ihrem Schicksal zu fügen, beginnt sie, die eigenen Selbstheilungskräfte zu aktivieren.

[Zu Amazon](#)

[Zu Amazon](#)

## **Shainberg, Catherine: Traumleben und Lebenstraum. Ein kabbalistischer Erfahrungsweg**

Dies ist kein Buch über Träume, sondern ein Buch über den Akt des Träumens. Sie träumen viel, können sich aber kaum an Ihre Träume erinnern? Sie möchten gerne mehr und bewusster träumen?

Dann ist dieses Buch genau richtig für Sie. Catherine Shainberg zeigt, wie wir die Stärken unseres Wachbewusstseins mit den Stärken unseres Traumbewusstseins verbinden können, sodass sich beide gegenseitig unterstützen. Ihre Methode beruht auf der uralten Lehre der Kabbala des Lichts. In zwölf Schritten und zahlreichen Übungen lernen Sie, sich an Ihre nächtlichen Träume zu erinnern oder absichtsvoll zu träumen und diese Mittel zur Verwirklichung Ihres Lebensplans einzusetzen.

[Zu Amazon](#)

[Zum Verlag](#)

## **Simonton, O. Carl/Matthews Simonton, Stephanie/Creighton, James: Wieder gesund werden**

Selbstheilung durch Hoffnung, Vertrauen und Zuversicht: Der Simonton-Klassiker zur Entspannung und Visualisierung als Sonderausgabe mit Audio-CD.

[Zum Verlag](#)

[Zu Amazon](#)

## **Sorel, Maria: Mit der Silva Mind Methode zu mehr Gesundheit und Lebensglück**

Die Silva Mind Methode dient als Schlüssel zu persönlichem Erfolg, zu Gesundheit und mehr Lebensqualität. Maria Sorel, eine der erfahrensten Lehrerinnen von Silva Mind, zeigt jedem, der mehr über ein erfülltes und harmonisches Leben wissen möchte, einen kreativen Weg. Ihn sind bereits über sieben Millionen Silva-Mind-Absolventen mit Erfolg gegangen.

[Zu Amazon](#)

[Zu Amazon](#)

## **Tiki Küstenmacher, Werner: Simplify your life**

Simplify your life hält, was der Titel verspricht: Werner Tiki Küstenmacher und Zeitmanagement-Guru Lothar Seiwert haben eine Fülle von konkreten Tipps parat und verzichten dabei auf Platitüden. Alles ist sofort umsetzbar, bis hin zu den Tipps zum Umgang mit der Informationsflut. Die Botschaft: Unordentlich zu sein, ist kein Schicksal, sondern vergleichbar mit einer leichten Sucht. Wer sich ändern möchte, kann es schaffen.

Zu Amazon

Zu Amazon

## **Tipping, Colin: Ich vergebe**

Die Autorin legt in diesem Buch für die aktuen wie die chronischen Entzugserscheinungen ein neu entwickeltes und erprobtes Behandlungskonzept vor. Im Mittelpunkt der Therapie steht eine biomedizinische Technik, die Einischen der traditionellen chinesischen Akupunktur mit modernsten neurophysiologischen Erkenntnissen verbindet.

Zu Amazon

Zum Autor

## **Von Münchhausen, Marco: So zähmen Sie Ihren inneren Schweinehund**

Mehr als 100 000 verkaufte Exemplare – kein Wunder, denn »dieses Buch kann jeder von uns sehr gut brauchen!«, meint Cosmopolitan, »amüsant und wirkungsvoll«, urteilt BusinessBestseller, »das Enthüllungsbuch verrät die Taktiken der Schweinehunde«, sagt Die Zeit.

Zum Autor

Zu Amazon



## **Wilde, Stuart: Wunder**

Der amerikanische Bestsellerautor Stuart Wilde zeigt in sieben Schritten, wie wir kraft unserer Gedanken Wunder wirken können. Mit diesem Klassiker der Inspirationsliteratur kann jeder lernen, den unbegrenzten Vorrat an Kraft zu entdecken, der allen Menschen zur Verfügung steht. Die Wunder warten nur darauf, entdeckt zu werden.

[Zu Amazon](#)

[Zu Amazon](#)

## **Winkler, Martin Dr. med.: Die neue F.-X.-Mayr-Kur**

Schnell und vernünftig abnehmen? Die Darmreinigung nach F.X. Mayr bringt nicht nur den schnellen Erfolg auf der Waage, sondern entschlackt den Körper gründlich und beugt damit vielen Zivilisationskrankheiten und Übergewicht dauerhaft vor. Das von Mayr-Arzt Dr. med. Martin Winkler nach neuesten Erkenntnissen weiterentwickelte Erfolgsprogramm zum Fasten und Abnehmen stellt ausführlich eine komplette 3-Wochen-Kur für zu Hause vor – mit persönlicher Checkliste für jeden Tag und vielen Tips und Rezepten für die Kur und die Zeit danach.

[Zu Amazon](#)

[Zu Amazon](#)

## **Woltz, Michael/Ring, Johannes/Feffner, Silvia: Gesund essen & trotzdem krank**

Sie sind meist nicht genetisch bedingt und treten häufig unvermittelt auf: Laktose-, Fruktose- oder Histaminunverträglichkeit. Ihre Ursachen bleiben manchmal unbekannt, die Auswirkungen sind hingegen zumeist unangenehm. Was man neben einer Vermeidung entsprechender Lebensmittel selbst tun kann, um trotzdem möglichst unbeschwert zu leben,

beschreibt dieses Buch.  
Zu Amazon