



Der Insulin-Schlüssel

Gewicht und Blutzucker im Griff

Eine Insulinresistenz, die Vorstufe vom Diabetes Typ 2, liegt bei immer mehr Menschen, auch bei Kindern und Jugendlichen vor. Die Folgen können Durchblutungsstörungen, Schlaganfall, Herzinfarkt oder Schäden an Nerven und Nieren sein. Die gute Nachricht: Mit passender Ernährung können wir gegensteuern. Die Autorin vermittelt leicht verständlich die Zusammenhänge des Stoffwechselfgeschehens und zeigt anhand köstlicher Rezepte, wie einfach eine Ernährungsumstellung hin zu mehr Gesundheit sein kann. Daneben enthält das Buch einen ausführlichen Fragebogen für einen individuellen Insulin-Check.

Silvia Bürkle
Königsfurt-Urania Verlag, 2022
ISBN 978-3-86826-197-4



Korneotherapie

Bindeglied zwischen Dermatologie und Kosmetik

Das Buch legt die Grundlagen der Korneotherapie und ihre praktische Umsetzung prägnant dar. Vielen wird Korneotherapie allerdings noch ein Fremdwort sein. Doch entdeckt der Leser schnell, dass sie ein Synonym für eine konsequent am Patienten- und Kundennutzen orientierte, nachhaltige Hautpflege ist, die sich einer wissenschaftlichen Basis bedient. Dabei geht der Autor u. a. auf Naturkosmetik, Mikronährstoffe, das Mikrobiom der Haut sowie spezielle Vorgehensweisen bei Hautveränderungen und Problemhaut ein. Ebenso werden die Möglichkeiten der Korneotherapie im Rahmen diverser krankheitsbedingter Folgeerscheinungen auf der Haut dargestellt.

Hans Lautenschläger
Deutscher Apotheker Verlag, 2022
ISBN 978-3-76927-893-4

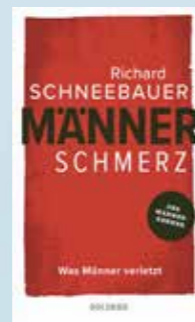


Organflüstern

Wie wir wahrnehmen

„Organflüstern“ hat der Heilpraktiker und langjährige Paracelsus-Dozent Ewald Kliegel sein Lebenswerk genannt. Mit den sieben Sinnesorganen geht die spannende Körperreise weiter. Augen, Ohren, Nase, Zunge, Haare, Tasten und Gleichgewicht werden auf dieser CD vorgestellt und psychosomatisch ganzheitlich betrachtet. Danach erfolgen spezifische heilsame Meditationen. Du lernst so deine Sinnesorgane besser kennen und verstehen. Wenn es irgendwo zwickelt, kannst du mit diesem Wissen möglichen Störursachen auf die Schliche kommen und gleichzeitig deine Organe gesund erhalten.

Ewald Kliegel
healthstyle.media, 2022
ISBN 978-3-94884-927-6



Männerschmerz

Was Männer verletzt

Gewalt an Frauen und die Täterschaft von Männern rückte in den letzten Jahren verstärkt in den Fokus der öffentlichen Wahrnehmung. Gleichzeitig verändert sich das Rollenverständnis beider Geschlechter deutlich und fördert auch die verletzlichen Anteile zu Tage. Daher lohnt es sich, den verborgenen Schmerz, den Männer im Laufe der Jahre erlitten und unterdrückt haben, und jenen, den sie anderen zugefügt haben, vor den Vorhang zu holen und so dem Mannsein ein neues Bewusstsein zu gewähren.

Richard Schneebauer
Goldegg Verlag, 2022
ISBN 978-3-99060-276-8



Schamanische Trancemusik

für Visions- und Seelenreisen

Der Herzschlag der Mutter ist das erste rhythmische Geräusch, das wir vernehmen. Der gleichmäßige, monotone Schlag einer schamanischen Trommel lässt uns wieder zum Anfang allen Seins reisen, in die Tiefe unserer Seele. Mit einer bestimmten Frequenz gelangen wir in einen meditativen Zustand und haben die Möglichkeit, in die Welt der Schamanen einzutauchen, uns zu verbinden mit allem was ist, und können einen erhöhten Bewusstseinszustand erreichen. Schamanen nutzen diese Trommelrhythmen seit Jahrtausenden. Die schamanisch Praktizierende Christiane Krieg präsentiert 6 Trommelsongs für Visions- und Seelenreisen auf dieser CD.

Christiane Krieg
Shaker Media Verlag, 2022
ISBN 978-3-95631-882-5



Bewusste Bodenarbeit für Hunde

Koordination, Kommunikation, Konzentration

Bodenarbeit kennt man aus dem Pferdetraining: Hier legt der Reiter wichtige Grundlagen für Alltag und Sport, schult Koordination und Konzentration seines Pferdes sowie die gemeinsame Kommunikation. Diese Bereiche sind auch für Hunde von essenzieller Bedeutung. Das Praxisbuch bietet Ideen für Anfänger und Profis. Neben Themen wie Anpassung an unterschiedliche Hundecharaktere, Führpositionen und -übungen finden sich im Buch Schwerpunktpläne für Bodenarbeit und Ablenkungen. Abgerundet werden die Ideen durch Aufbaupläne und Informationen zu isometrischem Training.

Carmen Heritier
Kynos Verlag, 2022
ISBN 978-3-95464-277-9



Power für den Beckenboden

Training für eine bessere Körperhaltung

Ist der Beckenboden geschwächt, können zahlreiche Beschwerden ausgelöst werden, z. B. Blasenprobleme oder eine Absenkung der Organe, gefolgt von Schmerzen. Die Autorin hat als Sporttherapeutin und Dozentin für Bewegungserziehung und Psychomotorik ein Muskeltrainingsprogramm entwickelt, mit dem Symptomen vorgebeugt und das Lustempfinden gesteigert werden kann. Die 60 Kräftigungs-, Ausdauer- und Dehnübungen beziehen auch andere beteiligte Muskelgruppen mit ein, um den gesamten Körper zu formen und zu stützen. Viele praktische Tipps verschaffen zudem einen neuen, leichteren Zugang zur eigenen Sexualität.

Katja Hambrecht
riva Verlag, 2022
ISBN 978-3-74232-048-3