

# Gesunde Atemwege

Recognizing the way ways to get this book Gesunde Atemwege is additionally useful. You have remained in right site to start getting this info. get the Gesunde Atemwege member that we come up with the money for here and check out the link.

You could buy lead Gesunde Atemwege or get it as soon as feasible. You could quickly download this Gesunde Atemwege after getting deal. So, taking into consideration you require the ebook swiftly, you can straight get it. Its consequently completely easy and in view of that fats, isnt it? You have to favor to in this melody



## Ätherische Öle für Starter BookRix

Advanced Medical Life Support (AMLS) ist das führende Konzept für die akutmedizinische Versorgung von internistischen und neurologischen Patienten. Es richtet sich an alle an der Behandlung von nicht-traumatologischen Notfallfällen beteiligten Berufsgruppen - vom Rettungssanitäter, Notfallsanitäter und Notarzt am Notfallort bis zum Pflegepersonal und Arzt in der Notaufnahme. Ziel ist eine rasche Einschätzung des Patienten bezüglich Behandlungsdringlichkeit und sofort notwendigen Maßnahmen („treat first what kills first“). Außerdem werden Differentialdiagnosen strukturiert erarbeitet, um die beste Therapie und geeignete Zieleinrichtung auszuwählen. Was bietet die zweite deutsche Auflage?

Patientenversorgung „state-of-the-art“: Die aktuelle AMLS-Edition berücksichtigt alle relevanten gültigen Leitlinien und neuesten Forschungsergebnisse. Sowohl Berufsanfänger als auch „alte Hasen“ aller Berufsgruppen profitieren von der Struktur und Aktualität des Konzepts und dieses Buches.

Wiederholungsfragen sowie Zusammenfassungen der Kapitel und Putting It All Together-Abschnitte untermauern

Schlüsselkonzepte und verknüpfen Informationen, um die Leser und Kursteilnehmer beim Lernen zu unterstützen. Szenarien bieten einen realistischen Kontext, um das Erlernte anzuwenden und anhand eines Lösungsvorschlags seinen Wissenszuwachs zu überprüfen. Warum AMLS? Der Vorteil des Konzepts ist die klare Struktur in der Patientenbeurteilung. Sie hilft, in schwierigen Notfallsituationen einen klaren Kopf zu bewahren oder auch bei zunächst unklarem Beschwerdebild zu einer Verdachtsdiagnose zu finden und entsprechende Maßnahmen einzuleiten.

Gleichzeitig ist es ein klarer Pluspunkt, wenn alle Mitglieder des Behandlungsteams das Konzept mit seinen Abläufen kennen und so bei der Patientenversorgung an einem Strang ziehen. Das AMLS-Konzept schließt die Lücke zwischen Konzepten zur Versorgung von Trauma- und pädiatrischen Patienten sowie Reanimationskursen. Warum dieses Buch? Dieses Buch ist das offizielle Kursbuch zu den AMLSKursen, welche 1999 von der National Association of Emergency Medical Technicians (NAEMT) zusammen mit der National Association of EMS Physicians (NAEMSP) entwickelt wurden. Mittlerweile sind AMLS-Kurse weltweit etabliert, seit 2010 auch in Deutschland mit einer kontinuierlich wachsenden Zahl von Anwendern.

## Atemtherapie für Kinder BoD - Books on Demand

In naher Zukunft wird die Hälfte der Menschheit an Allergien leiden. Dieses Buch präsentiert

präventive Strategien unter Berücksichtigung aktueller Mikrobiom-Forschung und der bisher noch wenig diskutierten Rolle der Lipidmediatoren. Diese beiden Wunderwerke der Evolution werden durch die weltweit reduzierte Biodiversität und veränderte Lebensbedingungen sowie durch frühe und häufige Gabe von Antibiotika und nichtsteroidalen Antirheumatika (NSAR) dauerhaft gestört. Rezidivierende „banale“ Infekte können bei Prädisponierten die Sensibilisierung erleichtern und bei Allergikern zu akuten Exazerbationen mit Etagenwechsel und Fortschreiten des „allergischen Marsches“ führen. Daher spannt die Autorin einen Bogen über 2000 Jahre - zwischen aktuellster Grundlagenforschung des 21. Jahrhunderts und der Weisheit des Klassikers der TCM "Shǎnghán zǎbìng lùn". Sie bringt dabei zum Vorschein, dass die heutige Allergieforschung die Stärkung der Selbstheilungsmechanismen ebenso fokussiert, wie es die klassische chinesische Medizin seit jeher tut. Dieses Buch will zu vernetztem Denken motivieren und zu gemeinsamer Forschung anregen, um genau jene Lücke bei der Behandlung des akuten Infekts zu schließen, für die die heutige Allergieforschung so dringend eine wirksame Therapiemöglichkeit sucht.

## Gut leben mit COPD Springer-Verlag

Naturzeit – ein ganz besonderer Naturführer über die 30 bekanntesten Kräuter zu denen wir Menschen eine ganz besondere Beziehung haben. Oft ist es deren Wirkungsweise, die uns Menschen fasziniert und um die sich Sagen und Brauchtum gebildet haben. Neben den Bestimmungsmerkmalen und detailreichen Zeichnungen werden besondere Geschichten, Begegnungen und der Bezug der jeweiligen Art zu uns Menschen unterhaltsam und emotional erzählt. Die Natur ist kostbar – dieser bibliophil mit Halbleinen und offenem Papier ausgestattete Band für Naturliebhaber ist es auch.

## Begutachtung von Lungenfunktionsstörungen Gruner + Jahr Magazine

In diesem praxisorientierten Sachbuch werden die wichtigsten Heilpflanzen und tierischen Extrakte vorgestellt, die wegen ihrer extrem heilkräftigen Schutzstoffe in der pharmazeutischen Anwendung ebenso bedeutsam sind wie im Bereich der Nahrungsergänzung. Die Aufmerksamkeit, mit der die Naturwissenschaft sich der sogenannten „Phytochemie“ und den „Pflanzenchemikalien“ zuwendet, zeigt die immense Bedeutung der Heilkraft von Pflanzen, die aufgrund ihrer spezifischen Zusammensetzungen und Strukturen ein enormes chemisch wirksames Potenzial enthalten. Hierzu gehören einheimische Heilpflanzen wie Bärentraube, Fenchelsamen oder Petersilie ebenso wie die Pflanzenheilmittel anderer Volksmedizinen, z.B. asiatische Ginsengwurzel, afrikanische Yohimberinde

oder peruanische Cat ' s-Claw-Ranke. Besondere Aufmerksamkeit gilt den Fragen: Welche Inhaltsstoffe enthalten diese Pflanzen? Welche Wirkung entfalten sie? Anne Simons, Jahrgang 1956, studierte Anglistik und Romanistik in Münster/Westf., Lille und München. Neben ihrer Lehrtätigkeit übersetzte sie literarische Werke ebenso wie Sachbücher. Sie beschäftigt sich schwerpunktmäßig mit naturheilkundlichen Themen und verfasste eine Reihe von Büchern, darunter auch mehrere Bestseller. Bekannt wurde sie durch die Veröffentlichung von „Gesund länger leben durch OPC“ (zusammen mit Alexander Rucker) und „Das OPC-Arbeitsbuch“ (beide erschienen bei MayaMedia). Durch ihre Bücher ebenso wie durch zahlreiche Vorträge in Deutschland, Österreich und der Schweiz hat Anne Simons maßgeblich dazu beigetragen, dass OPC im deutschsprachigen Raum bekannt geworden ist. Mit ihren Publikationen hat die Autorin die umfangreiche wissenschaftliche Literatur zum Thema OPC, die hauptsächlich in französischer und englischer Sprache vorliegt, für das deutschsprachige Publikum in allgemeinverständlicher Form aufbereitet. In persönlichen Begegnungen sowie in langen Briefwechseln entwickelte sich eine intensive Zusammenarbeit und herzliche Freundschaft zwischen Anne Simons und Prof. Masquelier, dem Entdecker und Erforscher von OPC. Anne Simons ist in Deutschland wohl die einzige Autorin und Referentin, die ihr Wissen über OPC aus erster Quelle bezieht. Die OPC-Publikationen von Anne Simons (Bücher, eBooks und Broschüren) sind bei MayaMedia erschienen und teilweise auch in englischer, französischer, italienischer, spanischer und türkischer Sprache erhältlich ([www.mayamedia.de](http://www.mayamedia.de)).

[HIRSCHHAUSENS STERN GESUND LEBEN 01/2020- Abnehmen mit Geschmack](#) Springer-Verlag

Heilkunst aus Russland - vom Lehrer Norbekovs. Jurij Chvan entwickelte eine Methode zur Selbstheilung: Sam Chon Do. Grundlage dieser Lehre ist das Wissen um und der Glaube an die eigenen Selbstheilungskräfte. Doch um aus dieser uns innewohnenden Regenerationsquelle schöpfen zu können, muss der Mensch zunächst zu sich selbst finden. Die Harmonie von Leib und Seele ist die Basis aller Heilung. Anhand zahlreicher Meditations- und Konzentrationstechniken, mittels Grafiken anschaulich vermittelt, lernen wir das Bewusstsein mit dem Unterbewusstsein auf eine Ebene zu bringen, um die gestörte Balance, aus der heraus Krankheiten entstehen, wieder ins Lot zu bringen.

*Naturzeit Kräuter* Schlütersche

Bewegungstherapeuten geben Eltern und deren Kindern, die unter chronischer Bronchitis oder Asthma bronchiale leiden, Hilfestellung bei der Bewältigung täglicher Beschwerden. Unter den zwei großen Leitthemen: "Das sollte man wissen" und "Das sollte man tun" macht die Broschüre mit Wissenswertem über Aufbau und Funktion der Atemwege vertraut und zeigt wichtige Atemtechniken und atemerleichternde Körperstellungen. Alle Techniken sind einprägsam abgebildet und beschrieben.

**Gesünder leben mit Heilpflanzen für Dummies** Springer-Verlag  
Liebe Leserin, lieber Leser, mein Name ist Bond. James Bond." Das

klingt cool, wenn man einen kurzen Namen hat. Bei mir hätte der Gangster schon zugeschlagen, bevor ich mit der Vorstellung durch wäre. Über die Jahre wurde aus meinem ziemlich sperrigen Namen ein Kürzel. Für viele bin ich einfach nur der "Hirschhausen". Und deshalb erleichtern wir ab dieser Ausgabe den Titel dieses Heftes um das "Dr. v.". Die "Hirschhausen-Diät" geht jetzt schon ins dritte Jahr und beweist damit, was ich immer gesagt habe: Es ist keine kurzfristige Diät, sondern eine Lebensweise. Mit der Idee, nie mehr Kalorien und dafür lieber Stunden zu zählen, hat das Intervallfasten in Deutschland Furore gemacht. In meiner ARD-Sendung "Quiz den Menschen" habe ich versprochen, wenn ich jemals wieder über 100 Kilo wiegen sollte, muss ich mir ein Arschgeweih stechen lassen. Deshalb halte ich gebührenden Abstand zu dieser Marke – jeder braucht seine Motivation. Aber ein bisschen zugelegt hab' ich wieder in der dunklen Jahreszeit. Und deshalb nehme ich Sie mit zu einer der ganz wenigen Geschmacksforscherinnen weltweit, die mir erklärt, warum wir so gerne Zeug essen, das uns nicht gut tut. Und wie man die Sinne beim Essen wiederentdecken kann, ohne dass die Zunge ungezügelt zuschlägt. Ich freue mich, wenn wir auch dieses Jahr zusammen die Wunderwelt der Gesundheit entdecken und verstehen – und für ein sinnliches und entspanntes Verhältnis zu Körper, Seele und zum Wohle des Planeten nutzen können. Viel Spaß beim Lesen!  
Ihr Eckart v. Hirschhausen

**100 Krankheitsbilder in der Physiotherapie** Schlütersche

Sind die Zähne gesund, geht es dem Menschen gut.

Forschungsergebnisse zeigen, wie eng die Mundflora mit dem gesamten Körper verknüpft ist. Durch die Ernährung kann zudem die Balance der Bakterien im ganzen Körper beeinflusst werden. Heutzutage sind Zahnprobleme jedoch an der Tagesordnung – ausgelöst durch unsere moderne Ernährungsweise. Dabei lassen sich nicht nur kaputte Zähne, sondern auch viele chronische Krankheiten durch die Wahl der richtigen Lebensmittel vermeiden. Dr. Steven Lin erläutert, welche Auswirkungen das Essen auf unser Wohlbefinden hat, und stellt eine einfache, aber effektive Methode vor, um den Mund sowie den gesamten Körper zu heilen – für optimale und ganzheitliche Gesundheit. Er räumt mit Ernährungsmythen und falschen Diätplänen auf und zeigt, was Zähne, Körper, Immunsystem und DNA wirklich brauchen, um gesund zu bleiben.

[Yoga als Gesundheitsförderung](#) MayaMedia Verlag

Leserstimmen zum Buch "Der Ratgeber ist kompakt und schnell durchgelesen." "Ich bin erstaunt, wieviel Hilfen in so wenig Seiten reinpassen." "Ich habe mit dem Lesen dieses Buches in einer schlaflosen Nacht begonnen und es hat mir wirklich beim Einschlafen geholfen." "Hat man diesen Ratgeber gelesen, kann man seinen Schlafstörungen viel besser auf den Grund gehen." "Das Buch liest sich gut und ersparte mir einige Zeit an Recherche." "Ein lohender Ratgeber!" Über das Buch Kennen Sie eines der folgenden Probleme? Sie können abends schlecht einschlafen, sind tagsüber dafür aber oft müde? Sie wachen nachts regelmäßig auf? Und am nächsten Morgen kommen Sie dann häufig kaum aus den Federn? Willkommen im Club, Sie sind nicht alleine! Viele Leidensgenossen plagen sich mit diesen Problemen beim Einschlafen und Durchschlafen herum. Das Gefährliche ist, diese Schlafstörungen können sich langfristig auf die Gesundheit und das Wohlbefinden auswirken. Auch die Konzentration und Leistungsfähigkeit wird deutlich herabgesetzt. Gründe genug, den Ursachen endlich auf den Grund zu gehen und Störungen der Nachtruhe zu beseitigen. Madame Missou erklärt Ihnen in diesem kompakten Ratgeber die unterschiedlichen Arten von Schlafstörungen und geht auf die wichtigsten Ursachen hierfür in ca. 45 Leseminuten ein. Abschließend werden umfangreiche Lösungsansätze für eine sanfte "Heilung" geboten... Inhaltsverzeichnis zu "Schlafstörungen - Besser einschlafen, durchschlafen & aufwachen" 1. Einleitung – Was sind Schlafstörungen? 2. Gründe für Schlafstörungen 2.1 Physische Ursachen 2.2 Psychologische Ursachen 2.3 Physiologische Ursachen 2.4 Pharmakologische Ursachen 3. Schlafhygiene und sanfte Einschlafhilfen 3.1 Die zehn goldenen Schlaf-Regeln 3.1.1 Gehen Sie nur ins Bett, wenn Sie sich wirklich müde fühlen 3.1.2

Ausreichend Bewegung 3.1.3 Frühes Abendessen 3.1.4 Regelmäßiger Schlafrhythmus 3.1.5 Vorsicht mit Getränken 3.1.6 Das Schlafzimmer ist zum Schlafen da 3.1.7 Probleme vor dem Schlafengehen lösen 3.1.8 Rituale zur Entspannung 3.1.9 Die richtige Matratze wählen 3.1.10 Die richtige Kleidung wählen 3.2 Was tun bei...? 3.2.1 Stress 3.2.2 Sommerhitze 3.2.3 Jetlag 3.2.4 Schnarchen 3.2.5 Schlafapnoe 3.2.6 Schlafwandeln 3.2.7 Schichtarbeit 3.2.8 Lange Partynächte 3.2.9 Lange Wachphasen 3.3 Ein paar Tipps zum Schluss 3.3.1 Der Schlafplatz ist entscheidend 3.3.1 Führen Sie ein Schlaftagebuch 3.3.2 Mittelchen aus Mutter Natur oder Chemiekeule? 3.3.3 Lassen Sie sich auf Allergien testen 3.3.4 Schaffen Sie sich schöne Abend- oder Einschlafrituale 4. Schlusswort – das Märchen vom Vollmond Aus der Reihe "Madame Missou KOMPAKT - Wissen in 45 Minuten" Buchumfang: Ca. 45 Minuten Lesezeit, 33 DIN-A4 Seiten, 53.000 Zeichen, 7.700 Worte

### Besser Schlafen & Aufwachen - Erste Hilfe bei Schlafstörungen, Schnarchen und Morgenmuffeligkeit Georg Thieme Verlag

Sie sind durch eine Krankheit geschwächt, haben ein schwaches Immunsystem und wollen es daher gezielt stärken? Sie wissen nicht, wo Sie anfangen sollen und sind überfordert? Sie sind unglücklich und kommen ohne Hilfe nicht an Ihr Ziel? Abwehrkräfte gezielt stärken - Die Heilpflanzen und Heilkräuter in diesem Buch schaffen Abhilfe. Sie werden auf einfache und verständliche Art und Weise die Bedeutung unterschiedlichster Heilpflanzen in Zusammenhang mit Ihrem Immunsystem verstehen. Mit diesem Bewusstsein und den Rezepturen können Sie gezielt Ihre Abwehrkräfte stärken und gesünder leben. Spätestens seit der Corona-Pandemie beschäftigen sich Menschen tagtäglich mit dem Immunsystem - sei es direkt oder indirekt. Doch niemand gibt Ihnen das Wissen, welches Sie ganz gezielt brauchen. Auch Sie wissen, wie wichtig ein intaktes und starkes Immunsystem ist. Ob Schnupfen, Herpes, Rheuma oder Corona: Wenn Sie unter geschwächten Abwehrkräften leiden, bekommen Sie nicht selten einen Infekt nach dem nächsten. Auf Dauer kommt es dadurch nicht nur zur Senkung Ihrer Lebensqualität, sondern auch die Anfälligkeit für weitere Erkrankungen nimmt zu. Das Wissen über die richtige Kombination verschiedener Heilpflanzen und Ihre Wirkung auf den Körper ist eine Möglichkeit für Sie, um Ihr Immunsystem zu stärken und vor weiteren Infekten und Viren geschützt zu sein. Heilpflanzen für ein starkes Immunsystem bietet Ihnen jetzt die Möglichkeit, dieses Wissen in einfacher und übersichtlicher Form einzusehen und zu Ihrem Vorteil zu nutzen. Tauchen Sie ein in diese geheimnisvolle Welt und stärken Sie jetzt Ihre Abwehrkräfte!

*Allergieprävention* BookRix

Dieses E-Book bietet Ihnen eine Reihe von Möglichkeiten, um Schlafprobleme auf natürliche Weise zu bekämpfen, ohne sich auf schädliche oder potenziell süchtig machende Betäubungsmittel oder andere Medikamente verlassen zu müssen. Wenn Sie diese alternativen Methoden ausprobieren, testen Sie jeweils ein Paar, damit Sie leichter erkennen können, was für Sie gut funktioniert und was nicht. Wählen Sie Methoden aus, auf die Sie sich festlegen können und wenden Sie sie sofort an. Zögern Sie nicht, Ihren Arzt zu konsultieren, um Ihre Schlafprobleme zu besprechen und festzustellen, ob Ihre Symptome mit Ihrer allgemeinen Gesundheit zusammenhängen. Ihr Arzt kann Sie durch traditionelle Kanäle sowie durch die im E-Book beschriebenen natürlichen Heilmittel führen. Die Hauptprioritäten sind der Umgang mit Ihren Schlafproblemen und der Schutz Ihrer allgemeinen Gesundheit. In diesem E-Book erfahren Sie Folgendes: - Wie Sie Ihren Geist beruhigen können, um einen guten

Schlaf zu fördern - Nützliche natürliche Ergänzungen - Schlafstörungen - Schlafendes Baby Wenn Sie die Tipps in diesem E-Book befolgen, verfügen Sie über alle erforderlichen Tools, um sich nachts nicht mehr herumzuwerfen und sich zu drehen um natürlich eine volle Nachtruhe zu genießen. Sie werden verjüngt und aufmerksam aufwachen, anstatt erschöpft und unruhig zu sein. Bereiten Sie sich darauf vor, auf natürliche Weise ins Traumland zu treiben!

*Gesunder Schlaf ist so wichtig* Kosmos

Körperliche und psychische Gesundheit, Regeneration, Leistungsfähigkeit – die Atmung beeinflusst jeden Aspekt unseres Wohlbefindens. In diesem einzigartigen, auf neuen wissenschaftlichen Erkenntnissen basierenden Werk, vereint der Bestsellerautor Patrick McKeown das geballte Wissen rund um die Atmung und ihre Wirkung auf unseren Körper. Umfassend, detailliert und sofort umsetzbar erklärt Ihnen der Atemexperte die Buteyko-Atemtechniken, die den Körper stärken und zahlreiche Beschwerden lindern oder sogar komplett beseitigen. Ob Diabetes, Epilepsie, prämenstruelles Syndrom (PMS), Rückenschmerzen oder auch Long Covid – diese und viele weitere Erkrankungen hängen auch mit einer falschen Atmung zusammen. Im Umkehrschluss haben Sie die Heilung selbst in der Hand: Die Buteyko-Atemmethode ist der Schlüssel zu Ihrer Gesundheit. Mit der von Profisportlern und Ärzten getesteten Technik lernen Sie, die Sauerstoffaufnahme zu optimieren und dadurch das Nervensystem zu beruhigen und die Lungenfunktion zu verbessern. Das steigert nicht nur Ihr allgemeines Wohlbefinden, sondern macht Sie auch widerstandsfähiger und verhilft Ihnen zu einem langen, glücklichen und gesunden Leben.

Asthma beim Hund Behandlung mit Homöopathie, Schüsslersalzen und Naturheilkunde Springer Science & Business Media

Wellness pur mit Professor Bankhofer Professor Hademar Bankhofer erklärt in seinem neuen Buch, weshalb es für die eigene Gesundheit wichtig ist, sich auch wohlfühlen. Er bietet dafür originelle, schnell umsetz- und anwendbare Tipps, die für ein angenehmes körperliches Wohlbefinden sorgen. Mit seinen Ratschlägen zu effektiven Pausen, Tee- und Gewürzmischungen, angenehmen Düften und Freizeitsport kann man es sich richtig gut gehen lassen.

*Schlafstörungen - Besser einschlafen, durchschlafen & aufwachen* Riva Verlag

Hundert Krankheitsbilder und ihre physiotherapeutische Behandlung sind in dem Band in alphabetischer Reihenfolge knapp und übersichtlich aufbereitet. Die Doppelseiten, die jeweils einem Krankheitsbild gewidmet sind, bieten auf der linken Seite Kurzinformationen zu Definition, Patientenbefragung bei Befund, Untersuchungstechniken, Komplikationen, Behandlungszielen und Therapie. Die rechte Seite enthält Abbildungen zum jeweiligen Krankheits-/Störungsbild sowie Illustrationen zu den im Text erwähnten Untersuchungs- und Behandlungstechniken.

*Mundum gesund* BoD – Books on Demand

Dieses Buch soll allen Menschen helfen, die unter einer dauerhaften (chronischen) Erkrankung der Atemwege leiden. Es soll Ihnen den Kampf mit Ihrer Krankheit erleichtern, indem es Ihnen die komplizierten Vorgänge im Körper und die Behandlungsmethoden Ihres Arztes verständlich - mit vielen Beispielen aus dem Alltag - erklärt. Keineswegs kann und will das Buch aber Ihren Arzt ersetzen! Vielmehr sollen Ihnen als Patient Möglichkeiten und Wege aufgezeigt werden, wie Sie die ärztliche Behandlung durch Ihre tatige Mithilfe wirkungsvoll unterstützen können. Der Arzt kann dem Kranken zwar den Weg zu einer besseren Lebensqualität weisen, gehen muß ihn der Patient aber selbst. Ich wünsche mir, daß Sie als Betroffener zu der Erkenntnis gelangen, daß Sie selbst etwas für sich tun können. Sie sollten nicht einfach den Anordnungen des Arztes blind folgen, sondern mitmachen im gemeinsamen Kampf gegen Ihre Krankheit und für eine bessere, lang anhaltende Lebensqualität! Mein Buch wendet sich auch an Ärzte und ärztliches Hilfspersonal,

damit sie ohne Fachchinesisch in leicht verständlicher Form ihre Patienten über ihre Atemwegserkrankungen informieren können. Obwohl wir Mediziner uns untereinander in unserer Fachsprache mühelos verständigen, ist es für den Erfolg unserer Behandlung entscheidend, daß auch die Patienten uns verstehen, damit sie durch ihr richtiges Verhalten den Heilerfolg beschleunigen.

#### Endlich freier atmen BoD – Books on Demand

Ein umfassendes Handbuch der Naturheilkunde in aktualisierter Neuauflage 2011 aus der Feder einer erfahrenen Tierheilpraktikerin, das sowohl die Grundprinzipien der einzelnen Therapieformen erklärt als auch eine wertvolle Nachschlaghilfe bei den verschiedensten Erkrankungen bietet. Bespricht Homöopathie, Komplexmittel, Schüssler Salze, Bachblüten, Akupressur, Kräuter, Farb- und Musiktherapie, Kinesiologie, Massage und bewährte Hausmittel.

#### Natürlich gesund! Georg Thieme Verlag

Yoga ist auf vielfältige Weise in unserer Gesellschaft präsent. Mindestens drei Millionen Menschen in Deutschland praktizieren Yoga. Im krassen Gegensatz zur Erfolgsgeschichte des Yoga steht jedoch die Tatsache, daß dieses so effektive und kostengünstige System der Gesunderhaltung von den politischen Instanzen weitgehend ignoriert wird. »Umso mehr begrüße ich das hier vorliegende Buch von Hans Deutzmann. Seine Arbeit (...) war mit die erste wissenschaftliche Studie ihrer Art. Hier standen und stehen nicht nur empirische Ergebnisse über die Wirksamkeit von Yogatechniken im Vordergrund, sondern es geht dezidiert auch um die sozialpolitischen Begleitumstände und Implikationen der modernen westlichen Yoga-Rezeption. Damit kann dieses Buch mindestens zwei Aufgaben erfüllen: Es kann einen wichtigen Beitrag leisten, das Thema nun auch zu den Verantwortlichen der Politik zu tragen (...). Und das vorliegende Buch kann und soll helfen, der deutschen Yoga-Szene die politische Dimension ihres Tuns bewußt zu machen«. Dr. Christian Fuchs (Berufsverband deutscher Yogalehrer)

#### *Das Geheimnis gesunder und glücklicher Kinder* Springer-Verlag

Gesundheits-Check leicht gemacht! Neigen Sie zu ADHS oder Depression, Herz-, Gelenk- oder Magen-Darm-Erkrankungen – oder liegen Sie komplett im grünen Bereich? Was lässt sich verbessern – und vor allem, wie? Mit diesem Ratgeber können gesundheitsbewusste Leserinnen und Leser ihre Gesundheit und Fitness aktiv und ganz einfach testen. Sehkraft, körperliche und geistige Fitness stehen ebenso auf dem Prüfstand wie Ernährung, Schlaf, emotionale Balance, Rückengesundheit oder der Zustand von Lunge, Nieren, Leber und Knochen. Neben konkreten Handlungsempfehlungen fasst ein Infoteil die wichtigsten Informationen zu den jeweiligen Gesundheitsthemen zusammen. Mit 60 sofort durchführbaren Selbstchecks In seinem Ratgeber liefert Christian Zehenter 60 Selbstchecks, die ohne Vorkenntnisse oder besonderes Zubehör durchgeführt werden können. Sie geben innerhalb von nur 15 Minuten Orientierung in Sachen Gesundheitszustand und Lebensweise. Für alle, die wissen wollen, wie gesund sie wirklich sind und wie sie Erkrankungen und Beschwerden vorbeugen können.

#### *Atme und heile dich selbst* Kynos Verlag

Wir atmen in jedem Moment unseres Lebens - Erlischt der Atem jedoch, ist das Leben zu Ende. Unsere Lunge ist ein Wunderwerk der Natur - und doch zugleich so gefährdet wie kein anderes Organ. Die Lunge ist ein komplexes Wunderwerk der Natur - zahllose kleine und große Atemwege bilden ein weitverzweigtes System, das dem Geäst eines Baumes gleicht. Weil die Lunge jedoch über die Atemluft in direktem Kontakt zur Außenwelt steht, ist sie äußerst anfällig gegenüber Bakterien, Viren und anderen Schadstoffen. Gelangen diese in die Atemwege, können sie dort entzündliche und schädliche Prozesse in Gang setzen, die unsere Gesundheit gefährden. Eine gesunde Lunge ist die Grundlage des Lebens Eine gesunde Lunge - die den gesamten Körper mit lebensnotwendigem Sauerstoff versorgt - ist die Grundlage des Lebens und essenziell für unser

Wohlbefinden, sowie für Leistungsfähigkeit und Vitalität. Die Lunge - Das vergessene Organ Wird die Lunge nicht ausreichend gepflegt, sinkt nicht nur deren Leistungsfähigkeit, sondern auch die Widerstandskraft und die Immunabwehr des Organs ist stark eingeschränkt. Der Beginn von zahlreichen Krankheiten wird eingeläutet. Eine gute Pflege der Atemwege ist der beste Schutz vor akuten und chronischen Lungenerkrankungen Viele einfache und praktikable Maßnahmen beugen Erkrankungen der Lunge vor und sorgen für eine gesunde Lunge. Dieses Buch vermittelt alles Wissenswerte über die Lunge, ihren Aufbau und ihre erstaunlichen Fähigkeiten - v. a. aber möchte es Ihnen Tipps an die Hand geben, wie Sie Ihre Lunge sinnvoll unterstützen, diese stärken und Infekten vorbeugen können. Die Autorin berät und informiert als promovierte Apothekerin seit mehr als zwei Jahrzehnten zahlreiche Kunden. Als unabhängige Autorin und Apothekerin fühlt sich die Verfasserin dieses Buchs nur der Gesundheit und dem Wohl der Menschen verpflichtet. Diese gedruckte Ausgabe des Buchs hat 292 Seiten mit über 40 farbigen Abbildungen und Fotos. Vergleichen Sie hierzu auch den Umfang und die Qualität dieses Buchs mit dem oft überbeuerten 20-30 seitigen Internet-Textgeschnipsel. Geschrieben werden solche Pseudobücher von nicht existenten Personen, von Laien ohne jegliche Sachkenntnis im medizinischen und pharmazeutischen Bereich.

#### **Neustart für die Lunge** Goldmann Verlag

Naturheilkunde für Kinder - Sanft, aber wirksam- Über 300 Taschenbuchseiten mit geprüften Informationen von Apothekerin und Kinderärztin. Gerade bei der Therapie von Kinderkrankheiten erfreut sich die Naturheilkunde als sanfte Methode immer größerer Beliebtheit. Denn fürsorgliche Eltern wünschen sich für ihre Kinder eine möglichst nebenwirkungsarme Form der Behandlung. Optimal an der Naturheilkunde ist, dass insbesondere gängige Krankheiten und Beschwerden - wie leichtere Verletzungen, Erkältungskrankheiten, Allergien, Durchfall, Übelkeit, Erbrechen, Schlafstörungen - sich meist sehr erfolgreich mit alternativen Therapien behandeln lassen. Die Entwicklung des Kindes verstehen und unterstützen - Das Buch vermittelt weiterhin ein fundiertes Verständnis dafür, wie eine altersgemäße und gesundheitsfördernde Erziehung Ihres Kindes aussehen kann. Was Sie in diesem Buch finden - Ganzheitliches Wissen zu allen wichtigen Aspekten zu Gesundheit, Entwicklung und Erziehung Ihres Kindes - Grundsätzliches Babywissen und jede Menge praktische Ratschläge, die Ihnen den Start erleichtern - Die gesunde Entwicklung des Kleinkindes - Erklärung und Behandlungsmöglichkeiten aller wichtigen Kinderkrankheiten - Wann ist eine naturheilkundliche Behandlung besser als eine schulmedizinische Behandlung? - Bei welchen Beschwerden sollte der Kinderarzt/ die Kinderärztin aufgesucht werden? - Darstellung und Therapie klassischer Kinderkrankheiten - Homöopathische Behandlung der wichtigsten Kinderkrankheiten - Wickelanwendungen für Kinder - Wohltuende Säfte für Kinder - Die besten Tees für Kinder u. v. m.