



Komplementärmedizin und konventionelle Medizin

Gastrointestinale Erkrankungen



Reizdarm & Colitis ulcerosa

Behandlungsmöglichkeiten
mit Chinesischer Medizin

Silent Inflammation

Wie eine Dysbiose im Darm
Depressionen fördern kann

Unkomplizierte Zystitis

Neue S3-Leitlinie verweist
nun auch auf Phytopharmaka

Das Heilfasten

Otto Buchinger



Das Wissen zum Heilfasten nach Buchinger – umfassend, tiefgründig und vollständig dargelegt. In diesem Buch finden Sie Wesentliches zum Heilfasten nach der Buchinger-Methode,

die bereits in der 4. ärztlichen Buchinger-Generation in Bad Pyrmont praktiziert wird. Das 1935 entstandene Grundlagenwerk gilt als „Klassiker“ der Fastenliteratur. Es stellt das eigentliche Heilfasten mit begleitenden ordnungstherapeutischen Maßnahmen und der sehr wichtigen seelischen Begleitung der Patienten ausführlich dar. Dieses Werk gilt für alle, die sich mit dem therapeutischen Fasten beschäftigen, auch heute noch als „das Original“.

152 Seiten, kartoniert

ISBN 978-3-13-242011-3, 39,99 Euro

Haug-Verlag, Stuttgart

Versuch's mal mit Entschuldigung

Harriet Lerner



Warum fällt es einigen Menschen so schwer, um Verzeihung zu bitten, manchmal über viele Jahre hinweg? Was bewegt dagegen die „Dauer-Entschuldiger“? Und wie können wir unsere Wut und Bitterkeit über-

winden, wenn derjenige, der uns wehgetan hat, die Wirklichkeit verdreht und stattdessen uns die Schuld zuschiebt? Die Psychologin Harriet Lerner befasst sich seit Jahren mit den komplexen Themen Entschuldigung und Verzeihung. Sie weiß, wie die vier Worte „es tut mir leid“ eine Beziehung retten oder verlorenes Vertrauen wieder herstellen können. In ihrem neuen Ratgeber definiert sie erstmalig die verschiedenen „Entschuldiger-Typen“, in denen sich jeder wiederfinden kann. Anhand vieler Beispiele zeigt sie, wie heilsam eine einfache Entschuldigung sein kann und was man konkret tun kann, wenn man eine schmerzvolle Erfahrung gemacht oder anderen selbst Schmerz zugefügt hat. Ein ernsthafter und unterhaltsamer Ratgeber zugleich, um manche Schief lagen

des Lebens geradestellen. Harriet Lerner beschreibt die verschiedenen „Entschuldiger-Typen“, wie den notorischen Nicht-Entschuldiger oder den Zu-viel-Entschuldiger und geht der Frage nach, warum gerade Menschen mit den schlimmsten Vergehen am wenigsten ihre Schuld eingestehen können. Dabei erklärt sie die verschiedenen Arten von Verzeihen und hilft verletzten Menschen dabei, dem Druck einer halbherzigen Entschuldigung zu widerstehen.

224 Seiten, Klappenbroschur

ISBN 978-3-426-67549-6, 16,99 Euro

Knaur Menssana, München

Mundum gesund

Dr. Steven Lin



Zähne sind ein hervorragender Indikator dafür, wie es um unsere Gesundheit steht. Leider leiden aufgrund unserer modernen Ernährungsweise viele Erwachsene unter Zahnfleischerkrankungen und Karies

gehört immer noch zu den häufigsten Kinderkrankheiten. Mit gravierenden gesundheitlichen Folgen: Denn Krankheiten der Mundhöhle wirken sich oft auf den kompletten Organismus aus. Forschungen dokumentieren, dass ein enger Zusammenhang zwischen krankem Zahnfleisch, Herzleiden, Diabetes und Reizdarmsyndrom besteht und ein Loch im Zahn ein Warnsignal für die Entwicklung einer chronischen Erkrankung sein kann. Schlechte Zähne und chronische Krankheiten lassen sich mit der richtigen Ernährung, die auf gesunden Fetten und fettlöslichen Vitaminen basiert, und mit guter Zahnpflege vermeiden. Der Zahn-Ernährungswissenschaftler räumt mit Ernährungsmythen und falschen Diätetempfehlungen auf und zeigt ganzheitlich, wie Zähne und Zahnfleisch gesund bleiben und ebenso Knochen, Darm und Immunsystem geschützt werden. Dr. Steven Lin ist Zahnarzt in Sydney mit Ausbildungen in Biomedizin, Ernährung und Fitness. Seit Jahren beschäftigt er sich mit den ernährungstechnischen Grundlagen der Zahngesundheit, um ein ganzheitliches Modell zahngesunden Lebens zu erstellen.

384 Seiten, Klappenbroschur

ISBN 978-3-95803-107-4, 18,90 Euro

Scorpio Verlag, München

Heilpraktiker-Prüfungswissen

Dagmar Dölcker



Dieses Buch bietet alles, was der Heilpraktikeranwärter braucht, um sich vorzubereiten und fit in die Prüfung zu gehen. Für die schriftliche Prüfung machen es 840 Original Multiple-Choice-Fragen

leicht, die Lerninhalte systematisch zu wiederholen. Die Fragen und alle Antworten mit Kommentaren stehen online zur Verfügung. Zur Vorbereitung auf die mündliche Prüfung erhält man das Prüfungswissen zum Erstellen einer Anamnese und zu Techniken der körperlichen Untersuchung, zum Vorgehen bei der Blickdiagnose, zu den wichtigsten Leitsymptomen von Erkrankungen und zur Differenzialdiagnostik, zu Hygienemaßnahmen und zur Durchführung von Injektionstechniken sowie zum Erstellen und Interpretieren von Laborwerten.

600 Seiten, gebunden

ISBN 978-3-437-58795-5, 69,99 Euro

Elsevier-Verlag, München

Die homöopathische Behandlung der Gicht und der harnsauren Diathese

Sabine Zimmermann



Das vorliegende Buch enthält die langjährigen Erfahrungen der Autorin in der Behandlung der gichtigen und harnsauren Diathese mit all jenen Facetten, die ihr begegnet sind. Es soll vor allem den homöopathischen

Therapeuten als Anregung dienen, sich mit der harnsauren Diathese auseinanderzusetzen. Dem Laien möchte es ans Herz legen, selbst keine Behandlungsversuche durchzuführen. Es bedarf einiger Erfahrung, die Zusammenhänge zu erkennen und entsprechend homöopathisch zu handeln. Trotzdem kann dieses Buch auch für ihn eine Hilfe sein, seine homöopathischen Behandlungen besser zu verstehen

263 Seiten, Taschenbuch

ISBN 978-3933666611, 34 Euro

ML-Verlag, Kulmbach