

Unser Buchtipp



Gonder/Dr. Heilmeyer: Essen nicht vergessen!, systemed
Lässt sich etwas so Bedrohliches wie eine Alzheimer-Demenz durch etwas so Profanes wie Essen und Trinken vermeiden oder gar bekämpfen? Hier kann man nachlesen, welche Lebensmittel optimal für die Hirngesundheit sind.

Unser Buchtipp



J. R. Doty: Der Neurochirurg, der sein Herz vergessen hatte, Scorpio
Als der 12jährige James Ruths Laden für Zauberbedarf betritt, ändert sich sein Leben. Er befreit sich von dem Gefühl, Opfer zu sein, wird erfolgreicher Chirurg. Doch Ruths letzte Lektion ignoriert er - ein Fehler.

Unser Buchtipp



Christoph Delp: Fit mit Faszien-Training, Pietsch
Christoph Delp stellt in diesem Ratgeber die effektivsten Roll-, Stretch- und feder-Übungen vor, um schmerzende Körperstellen zu behandeln und um die eigene Beweglichkeit zu verbessern.

Unser Buchtipp



Jojo Moyes: Ein ganz neues Leben, Rowohlt
»Ein ganzes halbes Jahr« hatten Louisa und Will zusammen, bevor er sich das Leben nahm. Lou kann die Welt ohne ihn nur schwer ertragen, bis sich eines Tages eine Verbindung zu Will auftut, von der niemand geahnt hat.