

## Mitarbeiterinfo

Arbeitsmedizin

Bücherei

Ethik-Verhaltenskodex

Fit &amp; Gesund

Medieninformationen

Meldungen zum Umbau

Mitarbeiterinformation

Personelles

Verbesserungsvorschläge

VGKK Gsund

## Bücherei

Die Bücherei der Öffentlichkeitsarbeit bietet jede Menge Lesestoff - vom Gesundheitsratgeber, über einen spannenden Thriller bis hin zu Historien- und Liebesromanen.

[Liste sämtlicher Bücher + DVD's](#)

In regelmäßigen Abständen stellen wir ein neues Buch/eine neue DVD vor, welches/welche in der Öffentlichkeitsarbeit ausgeliehen werden kann.

## Warum Sie essen müssen, um abzunehmen

**Appetit auf ein schlankes Leben?  
Was wirklich schlank macht und was nicht.**

Wer es satt hat, sich von einer Diät zur nächsten zu quälen, wer gerne isst, ohne jedes Mal ein schlechtes Gewissen zu haben, wer sein Wohlfühlgewicht endlich dauerhaft, aber ohne Stress erreichen will, der ist hier richtig. Es ist gar nicht so schwer, sein Wunschgewicht zu erreichen, und das sogar bei bester Laune. Man muss nur wissen, welche Lebensmittel, Kräuter und Getränke echte Fettkiller sind, wie man versteckte Dickmacher in Lebensmitteln enttarnt und warum drei ausgewogene Mahlzeiten am Tag wichtig sind. Warum regelmäßige leichte Bewegung mehr bringt als sportliche Höchstleistungen und wie sich mit kleinen Verhaltensänderungen Großes bewirken lässt. Wenn man das Richtige isst und trinkt und ein paar einfache Schlank-Tricks berücksichtigt, dann purzeln die Pfunde. Der Ernährungsexperte Michael Handel erklärt, warum Diäten nicht funktionieren und wie man schlank und gesund wird und es mit Wohlbefinden und Lebensfreude dauerhaft bleiben kann. Dazu hat er über 200 aktuelle Studien ausgewertet und in verschiedenen Ländern zahlreiche Interviews geführt: mit Menschen, die im hohen Alter bei bester Gesundheit und schlank sind, und mit solchen, die seit Jahren erfolglos versuchen abzunehmen.

**Verlag:** Scorpio  
**ISBN:** 978-3-95803-234-7 / WG 1461



## BEST OF FOCUS - THEMEN FÜRS LEBEN

Eine CD-Box mit einer Auswahl von Vorträgen kann in der Öffentlichkeitsarbeit ausgeliehen werden.

**Martin Schleske:**

"Die große Suche nach dem heilsamen Klang"

**Univ.-Prof. DDR. Manfred Spitzer:**

"Bewegung und die geistige Entwicklung von Kindern"

**Univ.-Prof. Dr. Joachim Bauer:**

"Ein Stück Egoismus muss sein"

**Dr. Rüdiger Dahlke:**

"Fasten - mit verblüffenden gesundheitlichen Effekten"

**Armin Thurner:**

"Der Populismus - sein Aufstieg"

**Dr. Günther Loewit:**

"Schaffen wir die Kindheit ab?"

**Dr. Thomas Fuchs:**

"Idealisiertes Elternglück: Anforderungen an Kinder"

**Dr. Michael Winterhoff:**

"Handys - raus aus der Schule!"

**Martin Fellacher:**

"Neue Autorität - Eltern stärken"

**Dr. Raoul Pinter:**

"Kommunikation mit Schwerstkranken und Sterbenden"

**Univ.Prof. Dr. Reinhard Haller:**

"Ver-rückt zwischen Wahnsinn und Einzigartigkeit"

**Prof. Dr. Marianne Gronemeyer und**



**Ansprechpartnerin**

**Maria Waldner**  
 DW 1112

### Zur Info!

Die Bücher werden der VGKK von den herausgebenden Verlagen **kostenlos** als Rezensionsexemplar zur Verfügung gestellt.

**Univ.Prof. Dr. Matthias Sutter:**

"Sinnkonzepte für die Schwachen und die Können  
unserer Gesellschaft"

**Dr. Christoph Bartmann:**

"Hygge - probieren wir es mit Gelassenheit"

---

Viele weitere spannende Bücher liegen in der  
Öffentlichkeitsarbeit auf.



[www.FORUMGesundheit.at](http://www.FORUMGesundheit.at)

