Buchtipps

Objekttyp: **BookReview**

Zeitschrift: **Gesundheitsnachrichten / A. Vogel**

Band (Jahr): **78 (2021)**

Heft 7-8

PDF erstellt am: **15.05.2024**

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

Sommerlektüre

Neuerscheinungen mit Anregungen für Körper und Seele.

für GN-Leser (Code: GN21): CHF 25.-

Stille Entzündungen, also solche, die mehr oder weniger unbemerkt in unserem Körper schlummern, können fatale Folgen haben. Die meisten Zivilisationskrankheiten hängen damit zusammen, aber auch bei Alzheimer und Depressionen spielen sie eine Rolle. Wie die Wissenschaft dem «Inflammaging» genannten Vorgang zunehmend auf die Spur kommt und weshalb beim Bluttest der Marker «hsCRP» gemessen werden sollte, schildert dieses Buch. Es ist mit 700 Referenzen wissenschaftlich sehr fundiert und liest sich zugleich überaus fesselnd.
*«deFlameYou!» von Dr. Paolo Colombani, erhältlich nur als E-Book (**hier zu bestellen:** www.deflameyou.com), 2021, 324 S.*

Kennen Sie Ihren Körper wirklich gut? Wissen Sie genug über das Zusammenspiel der Organe und welche Aufgabe jedes einzelne übernimmt? Marian Leuthold präsentiert in von Alain Poussot hübsch illustrierten Buch «Die Kaiserin und ihre Tiere» eine sehr spezielle Perspektive. Die diplomierte Pädagogin, Psychologin und 5-Elemente-Therapeutin möchte neue Wege zum Körperverständnis aufzeigen und «einladen, mit den Organen Kontakt aufzunehmen». Sie bezieht dabei jahrhundertealtes Wissen der chinesischen Medizin mit ein. Mit ihrem ungewöhnlichen Ansatz möchte die Therapeutin zu Selbstfürsorge und -vorsorge anleiten.
*«Die Kaiserin und ihre Tiere» von Marian Leuthold, taotime Verlag, 2020, 224 S., **Best.-Nr.:** 1408*

für GN-Leser (Code: GN21): CHF 25.-

«Was sollen wir denn essen?», werden sie immer wieder von ihren Patienten gefragt. Und so haben Dr. Anja Stamm, Fachärztin für Orthopädie, und Dr. Bernd Wollmann, Zahnarzt (beide mit umfassenden naturheilkundlichen Zusatzausbildungen), kurzerhand ein vegetarisches Kochbuch geschrieben. Ein besonderer Fokus liegt dabei auf Schwarzen Soja. Die Rezepte dienen der Prävention von Arthrose, Bluthochdruck, hohem Cholesterin, Schlafstörungen und mehr.
*«Süsses und Kräftiges, das nicht dick macht» von Dr. Stamm/Dr. Wollmann, Eigenverlag (**hier zu bestellen:** bernd.wollmann@gmx.net), 2020, 116 S.*

für GN-Leser (Code: GN21): CHF 10.-

Leider vergessen wir nur allzu oft, welche Kräfte in uns stecken und in welcher Weise positive Gedanken dazu beitragen können, dass wir zuversichtlicher durch den Alltag gehen. Das mit vielen «Sehnsuchtsfotos» bebilderte Büchlein des Gesundheitsberaters Bruno Tanner ist ein angenehmer Impuls, mal wieder in sich hineinzuhören.
*«Die Gesundheit liegt in dir» von Bruno und Edith Tanner, Eigenverlag (**hier zu bestellen:** www.atlaslogie-tanner.ch), 2021, 40 S.*