

Das Gestresste Herz Was Wir Tun Können Um Unser E

Klartext Abnehmen
 Das gestresste Herz
 Kern-Kompetenzen entwickeln
 Im Einklang mit dem Herzen
 Klartext Ernährung
 Die Mitochondrien-Methode
 Herzheimat
 Schreiben
 Die Psychologie des Waldes
 Bauchgeflüster
 Babybauchgefühle
 Wer mein Herz gefangen nimmt
 Die Komplizen des Todes
 Die gestresste Seele
 DER FEELGOOD FAKTOR
 Meine besten Heilpflanzenrezepte für eine gesunde Familie
 Love & Suits
 Das Stress-weg-Buch – Das Geheimnis der Resilienz
 Gendermedizin: Warum Frauen eine andere Medizin brauchen
 Was das Herz begehrt
 Das Gott-Experiment
 Selbstmitgefühl
 Wie wir werden, wer wir sind
 Marke ICH - Mit Ihren Stärken auf der Überholspur
 Die XX-Medizin
 Familie mit Herz 134
 Schwesterherz
 Die (R)Evolution der Gesundheit
 Dein Herz ist gefragt
 Bis er uns umbringt?
 Der Fluss in mir
 Im Land der Hoffnung steht mein Zelt
 Praxishandbuch Chefentlastung, Bd. 2
 Der entwurzelte Mensch
 NULL BOCK AUF KARMA
 Tochter Gottes, erhebe dich
 Das Herz-Kochbuch
 Toxische Bziehungen
 Bleiben Sie herzgesund

Das Gestresste Herz Was Wir Tun Können Um Unser E

Downloaded from intra.itu.eby.guest

SHERMAN SIDNEY

Klartext Abnehmen wbv Media GmbH & Company KG

Für die alleinerziehende Marie Ebert ist ihr zwölfjähriger Sohn Elias der Mittelpunkt des Lebens. So setzt die chronisch unterbezahlte Angestellte alles daran, ihrem kleinen Indiana Jones-Fan seinen großen Traum von einer Ägyptenreise zu erfüllen. Nach zahlreichen Monaten voller Überstunden ist es endlich so weit: Marie hofft, dass ihr Sohn in Nordafrika einmal von der Schule, ihren Geldsorgen und seiner Sehnsucht nach einem Vater abgelenkt wird. Was wie ein Traumurlaub beginnt, endet in einem Horrortrip: Nach einer Führung in den Katakomben von Kom el Shoqafa ist Elias spurlos verschwunden. Für Marie beginnt eine fieberhafte Suche nach ihrem Sohn, die sie quer durch Ägypten und in die Arme des hilfsbereiten Christopher führt. Doch kann sie dem geheimnisvollen Archäologen vertrauen?

Das gestresste Herz Thorbecke

Einladung zu einem Experiment: das göttliche Wirken tatsächlich erleben Angenommen, es gibt Gott wirklich: Welche Auswirkungen hat das auf unser Leben? Können wir ihn tatsächlich erleben, anstatt ihn uns nur abstrakt vorzustellen? Safi Nidiaye eröffnet spirituell Suchenden und interessierten Skeptikern einen völlig neuen Zugang zu Gott. Im Zentrum steht dabei ein außergewöhnliches Experiment, das eine tief greifende innere Transformation bewirkt: Wir entscheiden uns für eine neue Definition von Gott, die uns wirklich entspricht, und verhalten uns dann so, als existiere

dieser Gott tatsächlich. Wie bei einem wissenschaftlichen Experiment beobachten wir, was dabei geschieht: Die eigene Sichtweise, die eigenen Gefühle und das eigene Verhalten verändern sich grundlegend. Wir finden zu neuer Kraft und Lebensmut. Selbst in schwierigsten Situationen eröffnet sich plötzlich ein neuer Sinn. Für alle, die das Wirken der rätselhaften Macht, die wir Gott nennen, im eigenen Leben erfahren wollen.

Kern-Kompetenzen entwickeln Georg Thieme Verlag

Ziehen Gegensätze sich wirklich an? Der turbulente Liebesroman »Wer mein Herz gefangen nimmt« von Romance-Queen Sandra Henke als eBook bei dotbooks. Eigentlich bringt die sympathische Kellnerin Carly nichts aus der Ruhe – bis sie das erste Mal von Nathan Winchester hört: Dessen Mitarbeiter kaufen am idyllischen Golden Lake ein Grundstück nach dem anderen, um dort ein dubioses Großprojekt zu verwirklichen. Nur Carly und ihre Großeltern weigern sich standhaft, ihr kleines, aber heißgeliebtes Zuhause zu verlassen. So viel steht fest: Dieser Immobilienhai ist der Teufel in Person! Doch dann steht er eines Tages vor ihr. Überraschenderweise ist Nathan so charmant und attraktiv, dass Carly ihren Ärger fast vergessen könnte – aber auch nur fast. Und so entbrennt zwischen den beiden ein funkensprühender Kampf um das begehrte Haus am See ... und möglicherweise auch um Carlys Herz? Jetzt als eBook kaufen und genießen: Das hinreißende Romantik-Highlight »Wer mein Herz gefangen nimmt« von Sandra Henke, ursprünglich veröffentlicht unter dem Titel »Nacktbaden mit dem Teufel«, ist ein Liebeshumor voller Humor und großer Gefühle. Wer liest, hat mehr vom Leben! dotbooks – der eBook-Verlag.

Im Einklang mit dem Herzen BoD – Books on Demand

TOXISCHE BEZIEHUNGEN Dr. Stephan von Stepski-Doliwa der Autor zeigt Ihnen in diesem Buch auf Wie das Toxische in Beziehungen WIRKT Wie wir

das Toxische in uns ERKENNEN Und wie wir es VERÄNDERN können UND DADURCH eine gesunde glückliche Beziehung unser persönliches Glück leben und auch die Welt zum Positiven hin verändern können. Dr. Stephan von Stepski-Doliwa, führt als Diplom-Psychologe seit mehr als 40 Jahren erfolgreich Seminare und Einzel-Sitzungen für Frauen, Männer und Paare durch. Das Ziel des Autors ist, Menschen zu inspirieren und ihnen Werkzeuge an die Hand zu geben, damit sie ihr Leben auf Glück in Würde und Erfolg aufbauen! Toxische Beziehungen prägen unser Leben seit langem in vielen Bereichen. Nicht nur in unseren Partnerschaften und Ehen, sondern auch in Freundschaften sowie in beruflichen und anderen Beziehungen. Das Toxische führt dazu, dass uns eine Beziehung nicht erfüllt und nicht glücklich macht, sondern es vergiftet sie. In früheren Zeit, die von Kriegen und Not geprägt waren, gab es kaum Raum, sich negative Beziehungs-Muster bewusst zu machen beziehungsweise sie in etwas Positives zu verwandeln. Heute, in Zeiten des Friedens, des Wohlstands und der guten gesundheitlichen Versorgung in weiten Teilen der Welt, haben wir nun endlich die Gelegenheit dazu. Über das Buch *Wir leben in einer Zeit großer Veränderungen, zum Besseren hin!* Weg vom sehr zerstörerischen, toxischen, hin zu Gesundheit, Glück und Fülle. Entdecken Sie in diesem Buch, wie das Toxische in Beziehungen wirkt, wie wir es erkennen und verändern können. Wie wir dadurch eine gesunde, glückliche Beziehung - unser persönliches Glück leben und die Welt zum positiven hin verändern können. Dieses Arbeitsbuch ist ein wertvolles Werkzeug und bietet Ihnen durch verschiedene Gedanken und Geschichten Ihre Beziehungen zu reflektieren, Probleme zu erkennen und konstruktive Lösungen zu finden. Mit praktischen Aufgaben in diesem Arbeitsbuch werden Sie dazu ermutigt, aktiv an Beziehung zu arbeiten und dabei ihr volles Potenzial ausschöpfen. Was Sie erwartet Dieses Buch ist ein Arbeitsbuch mit vielen wertvollen Beispielen und Listen zum Reflektieren und zum ein tauchen wie Sie weg von toxischen Beziehungen in Partnerschaften, Ehen, Freundschaften sowie in beruflichen und anderen Beziehungen kommen. Investieren Sie in Ihre Beziehungen und in Ihr Glück und bestellen Sie noch heute das Buch **TOXISCHE BEZIEHUNG**.

[Klartext Ernährung](#) SCM R.Brockhaus

Ein Buch für mehr GOODFEELING Der Körper spiegelt das ganze Leben! Jede Erfahrung, jedes Erlebnis, jedes Abenteuer, jedes Trauma, jede Emotion ist in den Körperzellen gespeichert und formt Aussehen, Haltung, Bewegungen des Menschen. Der Körpersinn lenkt den Menschen durchs Leben, nimmt Einfluss auf sein Denken, Fühlen und Handeln. Aus ihm wachsen Selbstbewusstsein, Gesundheit, Zufriedenheit und auch Erfolg. Wirklich glücklich ist, wer seinen Körper wahrnimmt und in ihm zu Hause ist. Wer spürt, was der Körper sich wünscht, und nicht der Kopf! In diesem Buch geht es um den verlorenen 5. Sinn, den wichtigsten aller Sinne, ohne den der Mensch nicht leben kann. Marion Grillparzer und Susanne Wendel greifen das Trendthema Körperglück auf und zeigen in ihrem Buch, wie wichtig der 5. Sinn ist und welchen Zugang er jedem Einzelnen zu seinem Innersten eröffnet. Wie man durch die eigene Haltung die Stimmung verbessern, sich mittels Berührung sofort entstressen, das Selbstbewusstsein stärken und die Energiebatterien wieder auffüllen kann. Warum Berührungen Gesundheit, Heilung und Erfolg schenken. Weshalb Tanz und Bewegung das Immunsystem anregen und Emotionen freisetzen. Und was moderne Körpertherapien und die Quantenphysik im Körper bewirken.

[Die Mitochondrien-Methode](#) Scorpio Verlag

Covid-19 hat es wieder einmal gezeigt: Unser Lebensstil entscheidet darüber, ob wir Krisen bewältigen können, eigene Ressourcen entdecken, aktivieren und nachhaltig handlungsfähig bleiben. Das gilt für unsere psychische Gesundheit genauso wie für den Organismus: Übergewicht, Diabetes und andere lebensstilbedingte Probleme zeigten sich als zentrale Risikofaktoren für die Gefahren der Pandemie. Plötzlich rückte auch das Immunsystem wieder in den Fokus: Welchen Einfluss haben Stress und Emotionen darauf, und kann man eine bessere Abwehr trainieren? Deutlich wurde aber auch, dass Gesundheit nicht nur die Sache jedes Einzelnen ist, sondern ebenfalls Solidarität braucht, Rücksichtnahme und Verantwortungsgefühl. Und ohne den Raubbau an der Natur wäre die Ausbreitung von Krankheitserregern viel seltener. Was tun? Professor Gustav Dobos gibt uns 8 Gesundheitsanker an die Hand, mit denen wir uns stärken und wieder verwurzeln können.

[Herzheimat](#) Hogrefe AG

Das neue große Buch des Bestsellerautors: Die Bedeutung des Selbst für Erziehung, Partnerschaft und Gesellschaft Jeder Mensch hat die Gewissheit: Ich bin. Das in uns vorhandene Wissen, dass wir sind und wer wir sind, nennt die moderne Hirnforschung das Selbst. Wo es im Gehirn seinen Sitz hat, wurde erst vor Kurzem entdeckt. Menschliche Säuglinge kommen ohne ein Selbst zur Welt. Wie also kommt das Selbst ins Kind? Der renommierte Neurowissenschaftler, Arzt, Psychotherapeut und Bestsellerautor Professor Joachim Bauer beschreibt hier auf allgemein verständliche Weise nicht nur, wie unser Selbst entsteht, sondern auch, welchen Gefahren es im Laufe des Lebens ausgesetzt ist und wie wir es bewahren und stärken können.

[Schreiben](#) via tofino media

Nach dem Bestseller *Das gestresste Herz* das neue Buch von Professor Gustav Dobos, dem Pionier der wissenschaftlichen Naturheilkunde, über den Einfluss unserer Gefühle auf unsere Gesundheit und wie stark unsere Emotionen von unserem körperlichen Wohlbefinden abhängen. "Vegetative Überreizung", notiert der Arzt dann in seiner Akte oder "somatoform". Wird die emotionale Wurzel hinter den Beschwerden aufgedeckt, kann Heilung stattfinden. Inklusiv ein achtwöchiges Übungsprogramm für körperliche und mentale Stärke.

[Die Psychologie des Waldes](#) dotbooks

Dawn Learys Leben könnte nicht chaotischer sein. Denn als wäre der bevorstehende Prozess noch nicht genug, schleicht sich auch Tristan wieder in ihr Leben. Aus Angst vor erneuten Verletzungen wehrt sie seine Annäherungsversuche zunächst ab. Doch wie lange kann sie seiner Anziehungskraft widerstehen?

[Bauchgeflüster](#) Scorpio Verlag

Kennst du das Gefühl, wenn plötzlich alles zu viel wird? Wenn du merkst, wie sich dein Herzschlag beschleunigt und dir schlecht wird, weil der Stress wieder die Oberhand gewinnt? Dein Magen zieht sich zusammen, du würdest dich am liebsten einfach nur noch unter einer Decke verkriechen und die ganze Welt ausschließen. Aber das geht nicht, schließlich musst du deinen Job machen. Mithilfe der wissenschaftlich messbaren Herzmeditation schaffst du dir einen Raum, in dem du wieder zu mehr Gelassenheit, Ruhe und Freude finden kannst. Du baust mehr Selbstvertrauen auf und verbesserst deine Herzfrequenz nachweislich. Vier inspirierende Herzöffner helfen dir, mehr innere Ruhe und Selbstliebe zu erfahren. In Im Einklang mit dem Herzen erfährst du, wie du ... die vier Schlüsselqualitäten des Herzens verstärkst: Gelassenheit, Güte, Mitgefühl und Freude, durch diese besondere Meditationstechnik zu dir selbst findest, ganz im Einklang mit deinem Herzen lebst, Stress reduzierst, toxische Gedankenmuster erkennst

und deine persönliche Weiterentwicklung vorantreiben kannst. Stress und Druck nehmen wir uns oft "zu Herzen". Konfrontationen oder negative Ereignisse können sogar dein "Herz brechen". Angst sorgt gerne mal dafür, dass dir "das Herz in die Hose rutscht". Aus unserer Sprache können wir uns das Herz nicht mehr wegdenken. Es wird Zeit, dass du ihm nun ganz bewusst die Aufmerksamkeit schenkst, die es verdient!

[Babybauchgefühle](#) Scorpio Verlag

Überall in unserer nervösen Gesellschaft fühlen sich Menschen entfremdet und heimatlos in einer entzauberten und durchrationalisierten Welt. Das Leben scheint zu sehr bürokratisiert, beziehungslos und von unzähligen Reglementierungen bestimmt. Herz zeigen und mit Herz leben ist der Wunsch nach einem nicht nur Funktionieren-Müssen. Ein Schlüssel dazu ist die Herz-Spiritualität, sie steht für Lebendigkeit, Spontanität und Freiheit. Bischof Hermann Glettler zeigt, was das für die Praxis eines alltagsrelevanten Glaubens bedeutet - denn was nützen dem sehnsuchtsvollen Herzen theoretische Abhandlungen, trockene Dogmen und kirchliche Vorschriften? Glettler nimmt mit in das Herz einer Spiritualität, jenseits von Kitsch, die uns verändert und die Welt. Authentisch, offen und mit Blick auf seine eigenen Erfahrungen. Mit konkreten Lebens-Geschichten, mit realisierten Träumen und ebenso intensiven Enttäuschungen, Verwundungen und Demütigungen. Über allem steht die Einsicht: Alles hat mit Herz zu tun, was sich Leben nennt.

[Wer mein Herz gefangen nimmt](#) Kailash Verlag

Die Autorinnen analysieren Persönlichkeitsstrukturen und zeigen Lösungswege auf, wie Sie an Ihrer Persönlichkeit, aber auch an Ihren Motivatoren und Stressoren gezielt arbeiten können. Die vielfältigen Aufgaben die heute im Berufsleben an Sie gestellt werden, erfordern eine gestandene Persönlichkeit, die weiß, wie sie sich im Alltag durchsetzen und präsentieren kann. Sie stehen mit Ihrer „Marke-Ich“ Ihre Frau. Die Darstellung verschiedener psychologischer Ansätze hilft, sich und andere besser zu verstehen und im Alltag potenzielle Konflikte leichter zu erkennen und zu lösen. Mit zahlreichen Übungen ist das Buch eine hilfreiche Unterstützung im Office-Alltag und bietet Ihnen etliche Ansätze für die Stärkung Ihrer Potenziale.

[Die Komplizen des Todes](#) Aufbau Digital

Der Wald als Therapeut: Wie Körper, Geist und Seele zur Ruhe kommen, gestärkt und verbunden werden. Der Wald ist mehr als nur eine Anzahl von Bäumen – er ist Sehnsuchtsort, Ruhepol, Mythenreich, Ökosystem, eine eigene grüne Welt, die uns die Wertschätzung von Natur lehrt. Pflanzen und Tiere, Gerüche und Farben des Waldes schenken uns Ruhe, wir spüren uns intensiver und lassen inneren Ballast los. Die Psychologin und Waldcoachin Suse Schumacher nutzt den Wald als Therapieraum, Seelenspiegel und Lehrmeister, der Dankbarkeit, Resilienz, Erdung und Verbundenheit lehrt. Suse Schumacher verknüpft Naturtherapie und Positive Psychologie zu einem ganzheitlichen Heilungsansatz. In diesem Buch öffnet sie ihren therapeutischen Werkzeugkasten und verrät ihre vielfältigen und oft überraschenden Methoden: Baummeditationen, Körper-, Atem- und Achtsamkeitsübungen, Symbolarbeit, Naturrituale und Rollenspiele. Anhand zahlreicher anschaulicher Fallbeispiele zeigt sie, wie wir den Wald als Therapie-Raum, Co-Therapeuten und Kraftort für unsere persönliche Entwicklung nutzen können. Einfühlsam stellt die Autorin den Wald als Sinnbild für den Kreislauf des Lebens vor, der uns im Rhythmus der Jahreszeiten begleitet, der neue Wege und Antworten bietet und überraschende Kraftquellen eröffnet.

[Die gestresste Seele](#) Mosaik Verlag

Der Mensch ist unter Stress zu erstaunlichen Hochleistungen fähig, und der menschliche Körper wie geschaffen für hohe Belastung. Warum leiden wir trotzdem unter der ständigen Anspannung, verlieren zu schnell unsere Nerven und sind immerzu erschöpft? Wie können wir gesünder mit Stress umgehen und uns vor negativen Folgen schützen? Bestsellerautor Dr. med. Ulrich Strunz wirft ein neues Licht auf das Dauerthema Stress: Anhand eigener Praxis-Erfahrungen und aktueller Erkenntnisse aus der medizinischen Forschung erklärt er, wie Stress sich auf unseren Körper auswirkt und welche gesundheitlichen Schäden er hervorrufen kann. Er zeigt, wie wir durch neue Gewohnheiten körperliche und seelische Widerstandskraft aufbauen und uns von innen heraus gegen Stress starkmachen können: Mit der richtigen Ernährung und dem richtigen Maß an Bewegung und Entspannung wird Stress von einer Belastung zu purer Energie. Dr. Strunz weist einen erfrischend einfachen Weg raus aus der Stress-Spirale und rein in belastbare Nervenstärke, entspannte Gesundheit, stabile Resilienz, und mehr noch: ein Stück Lebensglück.

[DER FEELGOOD FAKTOR](#) SCM R.Brockhaus

Als sogenannte Kraftwerke der Zellen sind Mitochondrien für den funktionierenden Energiehaushalt des Körpers zuständig. Sie beeinflussen die körperliche und mentale Leistungsfähigkeit und spielen eine entscheidende Rolle für das allgemeine Wohlbefinden, die Gesundheit und das Gewicht. Deshalb gilt: Je mehr Mitochondrien in den Zellen vorhanden sind und je aktiver sie dort arbeiten, desto positiver wirkt sich dies auf den Körper aus. Schlechte Ernährung kann die Mitochondrien schwächen, während eine gute Diät sie schützen und zur Vermehrung anregen kann. Neueste Studien belegen, dass besonders gut vernetzte Mitochondrien vor Übergewicht schützen können. Dieses Buch zeigt Ihnen konkrete Methoden wie Entgiftung, Fasten und bestimmte Nahrungsmittel auf, die gezielt zum Wachstum der Mitochondrien eingesetzt werden können.

[Meine besten Heilpflanzenrezepte für eine gesunde Familie](#) GRÄFE UND UNZER

Daniela Mailänder erkennt, dass sie ihre Heimat verloren hat und macht sich auf die Suche nach dem Zuhause tief in ihr drin, wo Gott schon auf sie wartet. Sie entdeckt, dass sie sich ihrer Seele zuwenden muss, um eine Heimat in Gott zu finden, die beständig ist und sie im Alltag stützt. Ganz praktisch stellt sie verschiedene Aspekte vor, um die eigene Seele und damit die Gottesbeziehung zu pflegen: Rituale, Körperübungen, im Jetzt sein, mit Emotionen umgehen lernen.

[Love & Suits](#) Mosaik Verlag

Das Buch vermittelt Grundwissen über Wirkungsweise und Einsatzgebiete von heimischen Heilpflanzen und versetzt den Leser in die Lage, Haus- und Heilmittel unkompliziert selbst herzustellen. Dabei setzt das aus einem Rezeptteil und einem Heilpflanzenlexikon bestehende Buch auf klare, simple Strukturen. Informationen und Rezepte werden prägnant, einfach und schnörkellos präsentiert - der Leser wird mitten ins Zubereitungsgeschehen platziert. Die Rezepte werden in Schritt-für-Schritt-Bildern sehr einfach dargestellt und sind daher leicht "nachzukochen". Alle Fragen zu den benötigten Gerätschaften über Bezugsquellen verschiedener Utensilien bis hin zur kostengünstigen Beschaffung der Heilpflanzen werden beantwortet. Die Rezeptaufteilung erfolgt nicht nur beschwerdenbezogen, sondern auch nach Personengruppen - vom Zwerg bis zum Greis.

Hervorzuheben ist die sympathisch-moderne Kräuterexpertin Melanie Wenzel, die ihre ganze Persönlichkeit einbringt und den Leser wie einen Freund anspricht.

Das Stress-weg-Buch - Das Geheimnis der Resilienz Springer-Verlag

Unser unermüdliches Streben danach, in allen Bereichen überdurchschnittlich zu sein, schränkt uns eher ein, als dass es uns voranbringt. Denn wenn wir scheitern oder unseren eigenen Ansprüchen nicht gerecht werden, kehrt sich Selbstbewusstsein rasch um in Selbstkritik. Und wir können uns anstrengen, wie wir wollen, es wird immer jemanden geben, der noch intelligenter, erfolgreicher oder attraktiver ist als wir. Was wirklich stärkt, ist Selbstmitgefühl. Kristin Neff erforscht seit vielen Jahren die Fähigkeit, sich selbst freundschaftlich und nachsichtig zu behandeln. Die Auswirkungen sind verblüffend: Selbstmitgefühl schützt vor Burn-out und Depressionen, stärkt die Gesundheit und fördert unsere Beziehungen. Es lässt uns unsere Ziele und Träume optimistischer in die Tat umsetzen. Wir entdecken einen Ort der Wärme und emotionalen Geborgenheit, an dem wir unsere inneren Reserven auffüllen können. Fundiert und einfühlsam untersucht die Autorin die Chancen, die uns Selbstmitgefühl bietet. Tests, Fallbeispiele und in der Praxis erprobte Übungen helfen uns, uns diese heilsame Lebenshaltung anzueignen. Wir schließen Freundschaft mit dem wichtigsten Menschen in unserem Leben: uns selbst.

Best Sellers - Books :

- [A Court Of Thorns And Roses \(a Court Of Thorns And Roses, 1\)](#)
- [If He Had Been With Me By Laura Nowlin](#)
- [The Very Hungry Caterpillar](#)
- [Too Late: Definitive Edition](#)
- [The Complete Summer I Turned Pretty Trilogy \(boxed Set\): The Summer I Turned Pretty; It's Not Summer Without You; We'll Always](#)
- [Twisted Hate \(twisted, 3\)](#)
- [House Of Flame And Shadow \(crescent City, 3\)](#)
- [The Very Hungry Caterpillar By Eric Carle](#)
- [Heart Bones: A Novel](#)
- [The Body Keeps The Score: Brain, Mind, And Body In The Healing Of Trauma By Bessel Van Der Kolk M.d.](#)

Gendermedizin: Warum Frauen eine andere Medizin brauchen BoD - Books on Demand

Haben Sie Herz-Kreislauf-Erkrankungen in der Familie? Müssen Sie besonders auf Ihr Herz achten? Nach wie vor sind Herzerkrankungen eine der häufigsten Todesursachen in Deutschland - hervorgerufen durch zu viel Stress, zu wenig Sport oder weil wir zu viel und zu fettig essen. Jedoch gibt es vieles, was wir selbst für ein gesundes Herz und ein langes Leben tun können, sei es durch ausgewogene Ernährung, ausreichend Bewegung oder gezielte Stressminderung. Sie erfahren in diesem Buch durch umfangreiche Informationen, wie Sie Ihrem Herz etwas Gutes tun können, und erhalten wertvolle Expertentipps, die sich problemlos in den Alltag integrieren lassen. Des Weiteren laden viele leckere und gesunde Rezepte, die gut für Sie und Ihr Herz sind, zum Nachkochen und Genießen ein.

Was das Herz begehrt BoD - Books on Demand

Was passiert eigentlich, wenn unser Herz vor Freude einen Satz macht? Und wenn wir Herzflattern bekommen? Oder uns jemand das Herz bricht? Felix Schröder, angehender Kardiologe, fühlt unserem wichtigsten Organ auf den Zahn und beantwortet all diese und noch viele weitere Fragen zu unserem Herzen. Zusammen mit Nina Weber erklärt er außerdem, was eigentlich die Unterschiede zwischen Männer- und Frauenherzen sind, warum Babyherzen wahre Champions sind und wie wir alle uns besser um unsere Herzen kümmern können. Eine Herzensangelegenheit - nicht nur für Romantiker!