

# Schnell Wieder Fit Nach Dem Herzinfarkt Mit Dem R

Schnell wieder fit nach dem Herzinfarkt  
 Patient in Deutschland  
 NEW PASSION  
 (Neuro-)Diversity? Aber bitte erst nach der Schule!  
 Es Geht Auch Anders  
 Toni der Hüttenwirt 260 – Heimatroman  
 Unterhaltungsblätter  
 Und Frau Gräfin lächelt kühl  
 Inside Out  
 Embervil  
 Entspannt Prüfungen bestehen  
 Weg der Welt  
 Die Katzen von Rio Molas...  
 Freiheit und Versuchung: Black Heart Chroniken 1  
 Moderne Schönheits-Medizin  
 Ernährung-2in1-Bundle: Wieso macht die Tomate dick, Das Strunz-Low-Carb-Kochbuch  
 Richtig atmen für sportliche Höchstleistung  
 Wieder fit nach dem Kreuzbandriss  
 Schneller am Berg mit dem Mountainbike  
 Mentaltraining für Läufer  
 100 Fragen an deine Hebamme  
 Die verborgene Kammer  
 Die Wächter von Andalon  
 17 Wochen zu früh! Ein Buch für Frühchen-Eltern. Life is a Story - story.one  
 Vom tiefsten Tal ins Licht  
 Meine Real Life Story  
 Schmerz beiseite  
 What it takes  
 Mehr Lebensqualität mit künstlichen Gelenken  
 Dr. Norden-Duo 1 – Arztroman  
 Fitness für Schwangere  
 Schnell wieder fit  
 Die Weltenwanderer  
 Der neue Dr. Laurin Staffel 10 – Arztroman  
 Alle Kinder, fertig, los!  
 Schwarz-weiß  
 Übersäuerung  
 Chiemseegeschichten  
 Notaufnahme  
 I Ging

*Schnell Wieder Fit Nach Dem Herzinfarkt Mit Dem R*

Downloaded from [intra.itu.eby.guest](#)

## JAYLEEN NATHANAEL

**Schnell wieder fit nach dem Herzinfarkt** Riva Verlag  
 Dieser Ratgeber gibt dem Leser in kompakter Form hochwirksame Übungen zum psychologisch fundierten Selbstcoaching und mentalen Training sowie Denkanstöße zur Selbstreflexion an die Hand. Die Ansätze haben sich im Rahmen von Coachings mit zahlreichen Ausdauersportlern im In- und Ausland bewährt, um signifikante, teils auch dramatische Verbesserungen in den Bereichen Motivation, Leistung und Gesundheit/Wohlbefinden zu erzielen. Das Ganze wird ergänzt um spannende Fallstudien aus der Coachingpraxis. Hier oder da hilft ein kleiner Exkurs in die Wissenschaft, um die Gründe für bestimmte Vorgehensweisen zu verstehen. Aber stets bleiben die Praxis und direkte Anwendung des Know-hows im Fokus. Abseits marktschreierischer Versprechungen wird der Leser angeleitet, auf der Basis einer persönlichen Standortbestimmung einen individuell zugeschnittenen mentalen Trainingsplan zu entwickeln und in den sportlichen Alltag zu integrieren. Das Buch präsentiert auf einmalige Weise die Erfahrungen und das Know-how eines sportpsychologischen Experten, der zahlreiche Läufer und andere Ausdauersportler psychologisch coacht, darüber hinaus zu psychologischen Aspekten im Laufsport forscht, regelmäßig über seine Arbeit in Vorträgen, auf wissenschaftlichen Kongressen und in Zeitschriftenartikeln berichtet und selbst wiederholt bei internationalen (Extrem-)Läufen TOP-10-Platzierungen erzielt.

**Patient in Deutschland** Schlütersche  
 Aus heiterem Himmel erbt die Schriftstellerin Viktoria die Hälfte der Kranichburg, eine Villa an der mecklenburgischen Ostseeküste. Sie kennt weder den Erblasser, noch kennt sie den Mann, der die zweite Hälfte des Hauses zugesprochen bekommt. Die Voraussetzung: Viktoria und der attraktive Miterbe müssen zwei Monate gemeinsam in der Villa verbringen. Nach und nach kommen die beiden dabei der ergreifenden Geschichte der Kranichburg auf die Spur, eine Geschichte, die längst vergessen schien.

*NEW PASSION* via tolino media  
 Sommer 2005: Bausparberater Simon-Moritz Lüdenscheidt ist seit über zwanzig Jahren mit seiner Frau, der dominanten, extrovertierten Lehrerin Carla verheiratet. Tochter Lena ist aus dem Haus und Alex, der pubertierende Sohn, zieht sich immer mehr in seine eigene Welt zurück. Auf Carlas jährlicher Party glaubt Simon ein eindeutiges Angebot einer unbekanntenen, attraktiven Frau empfangen zu haben und beginnt darüber nachzudenken, ob das Leben nicht noch mehr bereithält, als die eingefahrene Ehe mit Carla, die ihrerseits auch nichts anbrennen lässt und mehr Zeit mit ihrer Freundin Rita verbringt, als mit ihrem Mann. Nach einer Gardinenpredigt seines cholerischen Chefs kündigt Simon spontan seinen ihn schon längere Zeit anöndenden Job und nimmt noch am selben Tag und ohne Carla davon in Kenntnis zu setzen das Angebot seines Freundes Andy an, Geschäftsführer von dessen Kneipe zu werden. Ausgerechnet dort macht er eines Tages eine überraschende Entdeckung, die ihn endgültig beflügelt, seines Lebensentwurf noch einmal neu zu entwickeln. Er ahnt nicht, dass sein gesamtes Leben schon nach kurzer Zeit vollkommen auf den Kopf gestellt wird.

**(Neuro-)Diversity? Aber bitte erst nach der Schule!** Kelter Media  
 American Football gilt als eine der härtesten Sportarten der Welt, ihre Athleten als Mindsetmonster – zu Recht. Das Spiel kombiniert physische Härte mit mentaler Stärke wie kein anderes. Der zweimalige Super-Bowl-Champion Sebastian Vollmer weiß, worauf es ankommt, um sich in der NFL durchzusetzen. In diesem inspirierenden Buch gewährt er tiefe Einblicke in sein Mindset. Er verrät, wie er sich körperlich und psychisch auf Herausforderungen vorbereitet hat, wie er mit enormen Drucksituationen und Angst umgegangen ist und welche äußeren Faktoren für seinen Erfolg hilfreich waren und immer noch sind. Egal ob im American Football, einer anderen Sportart, privat oder im

Job, seine Kenntnisse und Erfahrungen helfen allen, das Beste aus sich herauszuholen.

**Es Geht Auch Anders** Mankau Verlag GmbH  
 Schöne Haut, straffes Gewebe, ein zufriedenes Lächeln. Attraktiv zu sein, hat nichts mit aufgespritzten Lippen und einem faltenlosen Gesicht zu tun. Attraktiv ist, wer das Beste aus sich macht und auch von innen strahlt. In vielen Fällen kann eine moderne, natürliche Beauty-Medizin dabei unterstützen. Der Top-Spezialist Dr. med. Matthias Koller zeigt, was wir tun können, um lange gut auszusehen, ohne künstlich zu wirken. Von natürlicher Hautkosmetik über ästhetische Operationen bis hin zu Nahrungsergänzungen für Haut und Haar, Beautyfood oder einfachen Tricks, um schlank zu bleiben – der Ratgeber liefert einen ganzheitlichen und fundierten Überblick über das Thema.

*Toni der Hüttenwirt 260 – Heimatroman* neobooks  
 Jeder Mountainbiker möchte gerne schneller am Berg werden. Nur – die wenigsten wissen genau, wie es geht. Zusammen mit Markus Kaufmann, einem der besten Mountainbiker weltweit, erklärt Autor und Leistungsdiagnostiker Björn Kafka, mit welchen Techniken und welchen Trainingseinheiten Sie zum Erfolg kommen. Die Autoren teilen den Weg zum Erfolg in drei Bereiche auf: Radtraining, Krafttraining und natürlich Ernährung. Denn gerade am Berg spielt auch das Gewicht des Fahrers eine große, um nicht zu sagen gewichtige, Rolle. Das Buch enthält deshalb nicht nur Trainingspläne für Radfahren, Rollentraining, Kraftraum und Stretching, sondern darüber hinaus auch Rezepte zur leistungsfördernden Ernährung. Björn Kafka und Markus Kaufmann zeigen, wie sich Mountainbiker deutlich verbessern können: • 3 Trainingspläne für jeweils 12 Wochen • 3 Ernährungspläne für jeweils 12 Wochen • Viele Rezepte, die die Gewichtsreduktion unterstützen • Übungen für Rad- und Rollentraining, Krafttraining und Stretching Nur wenige Radsportler wissen wirklich, wie richtig trainiert wird – dieses Buch zeigt es!

*Unterhaltungsblätter* tredition  
 Nach einem Kreuzbandriss brauchen Profi-Fußballer circa 200 Tage, um wieder fit zu werden. Mit der richtigen Reha können auch Amateure die Regeneration deutlich abkürzen. Dr. Raymond Best, Orthopäde und Mannschaftsarzt beim VfB Stuttgart zeigt, wie das gelingt. Nach einer Einführung in die Anatomie des Knies und der Beschreibung der Verletzung stellt er effektive Übungen aus dem Profisport vor, die die Muskulatur stärken, für Schmerzfreiheit sorgen und die OP-Ergebnisse sichern. Ein moderner Ratgeber mit Selbsthilfetipps für Jedermann.

*Und Frau Gräfin lächelt kühl* Riva Verlag  
 Eigentlich ist Melina nur die Begleitung ihrer besten Freundin Amber, die zu schüchtern ist, um alleine auf ihrem Date mit einem Stripper zu erscheinen. Liam hat jedoch nur Augen für Melina. Der Abend nimmt eine ungeahnte Wendung für die unerfahrene 24 jährige Singlefrau, die zuvor sechs Jahre in einer unerfüllten Beziehung festhing. Liam schafft es, sie, trotz ihrer Antihaltung Männern gegenüber, in seinen Bann zu ziehen. Sie verbringt mit ihm eine Nacht voller moralisch verwerflicher Praktiken, die völlig neue Gefühle in ihr hervorrufen. Melina gerät nicht nur mit ihrer eigenen Sexualität in einen Konflikt, auch ihre Neugierde, wer hinter Liams Fassade steckt, lässt sie nicht los. Eine Entscheidung, die ihr Leben komplett verändern wird. Wird sie diese am Ende bereuen? Dieser Roman beruht auf einer wahren Begebenheit. Leseempfehlung ab 18 Jahren!

*Inside Out* hockebooks  
 Strunz wirkt! Gesund und fit mit Bestsellerautor Dr. med. Ulrich Strunz Zwei Bücher in einem E-Book – jetzt für kurze Zeit zum Aktionspreis (eine befristete Preisaktion des Verlags) Das Strunz-Low-Carb-Kochbuch Low Carb und Genuss gehören zusammen! Mit diesem opulenten Kochbuch zeigt der Bestsellerautor Dr. med. Ulrich Strunz, dass es ein Leichtes ist, sich gesund und fit zu halten. Essen à la Strunz bedeutet: überflüssige Kohlenhydrate streichen, dafür auf hochwertiges Eiweiß und knackfrische Vitalstoffe setzen – kurz, sich genetisch korrekt ernähren. Klingt einfach, ist lecker! Eine moderne Küche mit vielen vegetarischen und auch veganen Rezepten – von mediterran bis

asiatisch, von urban bis „Landlust“. Aufwändig fotografiert, verführerisch gestaltet: über 150 unkomplizierte Forever-Young-Gerichte für jeden Geschmack. Von der ersten bis zur letzten Seite Strunz pur! ----- Wieso macht die Tomate dick? Kohlenhydrate sind als Sattmacher unverzichtbar? Fett soll man meiden? Weniger essen macht schlank? – Alles falsch! Längst hat die Wissenschaft die Empfehlungen der offiziellen Ernährungslehre widerlegt. Bestsellerautor Dr. med. Ulrich Strunz räumt mit den Ernährungs-Mythen auf. Und sagt, wie Sie wirklich schlank und fit werden! »Reichlich Getreideprodukte und Kartoffeln«, empfiehlt die Deutsche Gesellschaft für Ernährung bis heute. Doch Kohlenhydrate haben unangenehme »Nebenwirkungen«: Carbs machen dick, faul, krank und vorzeitig alt! Ein gesundes, den Bedürfnissen des Menschen entsprechendes Ernährungsprogramm enthält wenig bis gar keine Kohlenhydrate, dafür aber jede Menge Eiweiß, Obst – und tatsächlich: Fett! Anhand von 100 überraschenden Thesen zum Thema »Kohlenhydrate« räumt Dr. med. Ulrich Strunz mit verbreiteten Irrtümern auf. Dazu gibt er praktikable Tipps für den Alltag: Tabellen für den Lebensmitteleinkauf, Speisepläne, Rezepte und Diätvorschläge. Das Diät- und Ernährungsbuch der anderen Art – unterhaltsam, anregend und motivierend! Für alle, die auf Dauer gesund, schlank und leistungsfähig sein wollen! • Erfolgsformel »Carb Intelligence«: Kohlenhydrate aufspüren und austricksen • Aufregende Thesen – garantierter Nutzwert!

*Embervil* Kosmos

Die Weltenwanderer-Trilogie erzählt eine spannende Geschichte von fremden Welten, Freundschaft, Liebe, Abenteuern und außergewöhnlichen Helden. Dass es außergewöhnliche Dinge gibt - daran zweifeln Mia und ihre Freunde Chris, Annabelle und Charlie schon lange nicht mehr. Schließlich leben im Haus von Mias Tante Kyra Geister, mit denen sie gut befreundet sind. Besonders der Geist Adelheid ist ihnen sehr ans Herz gewachsen und er bittet die vier Freunde eines Tages um Hilfe: Sie sollen in die Welt Awéyèna reisen und dort einen Schlüssel holen, um einen Fluch zu brechen, der auf den Geistern liegt. Entschlossen, den Geistern zu helfen, reisen die Freunde nach Awéyèna, um ihren Auftrag zu erfüllen. Aber als sie unfreiwillig ein düsteres Geheimnis aufdecken, werden sie zu Gejagten und ihre einfache Aufgabe, den Schlüssel zu holen, weicht einem gefährlichen Abenteuer. Und langsam wird den Freunden klar, dass viel mehr auf dem Spiel steht, als sie ahnen können...

*Entspannt Prüfungen bestehen* Kelter Media

Chronische Schmerzen sind bald Geschichte – schmerzfrei durch deinen Alltag Ob

Beschleunigungstrauma, Witwenbuckel, Tennisellbogen, Hexenschuss, Hüftfehlbildung, Kreuzbandriss oder Fersensporn – der renommierte Wiener Physiotherapeut Roman Pallesits hilft schmerzgeplagten und präventionswilligen Menschen auf unkonventionelle Art und erzielt damit großartige Erfolge. Anhand von beeindruckenden Fallbeispielen aus seinem Praxisalltag erklärt er in bester Wiener Manier, aber für jeden verständlich und auf humorvolle Weise beschrieben, seine Therapieansätze, Selbsthilfe- und Vorsorgemaßnahmen. Über 90 Übungen hält er für dich in seinem »Werkzeugkisterl« bereit und zeigt, welche davon nur vom Physiotherapeuten angewandt werden dürfen und welche du selbst ausführen kannst. Zu diesen Übungen hat er mit seinem haarigen Begleiter, der ihm im ganzen Buch zur Seite steht, zusätzlich Anleitungsvideos gedreht, die über einen QR-Code abrufbar sind und weitere wertvolle Tipps enthalten. Egal, wo es bei dir zwick und zwackt: Wenn du dich wieder schmerzfrei bewegen möchtest, ist Romans Physioprogramm genau das Richtige für dich!

**Weg der Welt** adeo

Mein von Geburt an knüppelhartes Leben war geprägt von Einsamkeit, Unverständnis und Mobbing. Nur weil ich krank war, erfuhr ich Erniedrigungen, Beleidigungen und Unterstellungen. Aber immer spürte ich den Drang, mir zu beweisen, dass ich stark sein kann, obwohl ich als der Schwache, der Kleine, das Nichts hingestellt wurde. Mein absoluter Wille war für mich letztlich entscheidend dafür, dass ich meine 28-jährige Krankheit überwand. Ich möchte jeden Kranken, aber auch die Angehörigen motivieren, nie den Mut zu verlieren. Mögen sie von meinen Erfahrungen profitieren, um für sich das Beste zu erreichen.

*Die Katzen von Rio Molas...* Emons Verlag

Das Buch versteht sich als Ratgeber und Begleiter in den Lernphasen und der Prüfungsvorbereitung. Theoretische Inputs, praktische Beispiele aus dem Lern- und Prüfungsalltag und Anleitungen für Übungen und Selbstreflexion wechseln sich ab. Die Kapitel folgen dabei dem über Jahre erprobten Ablauf des Prüfungscoachings, das die Autorinnen an unterschiedlichen Hochschulen für Studierende oder im Einzelsetting für unterschiedliche Berufs- und Ausbildungsgruppen anbieten. Der Blick auf die Prüfungsvorbereitung ist ein ganzheitlicher: Überwindung von inneren Blockaden und der Aufbau von Zielen bilden die Grundlage, um weiter an der persönlichen Motivation und Lernstruktur zu arbeiten. Der Aufbau von Selbstdisziplin und Durchhaltevermögen, der hilfreiche Umgang mit Angstgefühlen bis hin zur optimalen Prüfungsernährung bieten dem Leser ein Gesamtpaket, das ihn für jede Lern- und Prüfungsherausforderung fit macht. Zahlreiche Übungen, Checklisten und Tests. Theoretische Erkenntnisse aus der Lernpsychologie, der Neurobiologie und Pädagogik fließen gut lesbar in den Text ein.

*Freiheit und Versuchung: Black Heart Chroniken 1* Goldmann Verlag

Dass David sich anders als andere Kinder entwickelt, war spätestens klar, als er sich mit zweieinhalb Jahren selbst das Lesen beibrachte. Die Probleme gingen los, als David in den Kindergarten kam. Dort war für Andersartigkeit leider kein Platz. Lesen wurde ihm dort sogar verboten. Es folgen drei Jahre voller Sorgen, des Wartens und des Kampfes gegen verschiedene Institutionen, bis endlich eine Diagnose und damit verbunden die richtigen Hilfen da sind. Aussagen wie: "Der kann kein Autist sein, der schaut einem ja in die Augen" oder "Zahlen und Buchstaben gehören nicht zu einem Dreijährigen", waren dabei unsere stetigen Begleiter. Ein Erfahrungsbericht über den Alltag mit einem autistischen Kind.

*Moderne Schönheits-Medizin* epubli

Best Sellers - Books :

- [Fast Like A Girl: A Woman's Guide To Using The Healing Power Of Fasting To Burn Fat, Boost Energy, And Balance Hormones By Dr. Mindy Pelz](#)
- [The Inmate: A Gripping Psychological Thriller By Freida Mcaffden](#)
- [Hunting Adeline \(cat And Mouse Duet\) By H. D. Carlton](#)
- [A Court Of Thorns And Roses Paperback Box Set \(5 Books\)](#)
- [Are You There God? It's Me, Margaret. By Judy Blume](#)
- [House Of Flame And Shadow \(crescent City, 3\)](#)
- [If He Had Been With Me By Laura Nowlin](#)
- [A Court Of Mist And Fury \(a Court Of Thorns And Roses, 2\)](#)
- [Twisted Love \(twisted, 1\) By Ana Huang](#)
- [Chicka Chicka Boom Boom \(board Book\)](#)

Nur die Weltenwanderin Iris ahnt, dass eine fremde Rasse, die vor Jahrtausenden das magische Inselkönigreich Andalon vernichtete, für das rätselhafte Massensterben weltweit verantwortlich ist. Die Kreaturen sammeln im Verborgenen ihre Kräfte, um diesmal die gesamte Menschenwelt an sich zu reißen. Allein den neun wiedergeborenen Wächtern Andalons kann es gelingen, sie aufzuhalten. Doch kaum jemand weiß um die wahren Geschehnisse damals und wie es gelang, die Invasion zu beenden. Susan ist eine dieser neuen Wächter. Die Bestimmung in Einklang mit der Schule, Familie und ihren Freund zu bekommen, stellt gerade für sie eine besondere Herausforderung dar. Sie betrifft dieser schier aussichtslose Kampf nämlich weitaus mehr, als sie zunächst befürchtet. **Ernährung-2in1-Bundle: Wieso macht die Tomate dick, Das Strunz-Low-Carb-Kochbuch** Riva Verlag Ihr Arzt hat Ihnen mitgeteilt, dass Sie ein künstliches Gelenk benötigen oder Sie leiden unter so starken Beschwerden, dass Sie über ein künstliches Gelenk nachdenken – das ist mit Sorgen und Ängsten verbunden. Ich möchte Sie auf Ihren Entscheidungsweg und das Leben mit einem künstlichen Gelenk vorbereiten und mit allen Informationen versorgen, die Sie auf diesem Weg benötigen. Vor allem möchte ich Ihnen eine Last von der Seele nehmen: Die Operation für ein künstliches Gelenk ist mittlerweile ein Routineeingriff. Und die beste Nachricht: Sie werden sich nach der Operation besser fühlen als jetzt. Denn die Entscheidung für einen künstlichen Gelenkersatz wird nur dann getroffen, wenn mit allen konservativen Maßnahmen keine Verbesserung erzielt werden konnte. Nach der Operation können Sie ein viel mobiles Leben mit weit weniger Beschwerden führen. Die Medizin hat im Bereich der künstlichen Gelenke enorme Fortschritte gemacht, und dieser Eingriff ist einer der erfolgreichsten in der Therapie von massiven Gelenkbeschwerden. Ihre Lebensqualität wird mit diesem Eingriff steigen, dass kann ich Ihnen aus meiner langjährigen Praxiserfahrung versprechen. Aber ohne Sie geht es nicht. Sie sind der wichtigste Baustein der Behandlung, ohne Ihre aktive Mithilfe wird dieser Eingriff nicht den Erfolg bringen, den Sie sich wünschen – das muss Ihnen bewusst sein. Sie können sowohl vor als auch nach der Operation viel tun, um den Eingriff zu einem optimalen Ergebnis zu führen. Ich werde Ihnen in diesem Buch alle Möglichkeiten aufzeigen und erklären – Sie müssen aber mitmachen.

*Richtig atmen für sportliche Höchstleistung* Kelter Media

Herz-Kreislauf-Erkrankungen sind in Deutschland Todesursache Nummer eins. Die Ärzte predigen Prävention, gesundes Leben und Bewegung. Aber wer hört schon gerne mahnende Worte. Ungesunder Lebenswandel und übermäßiger Stress führen zum Schlimmsten: Es kommt zum Infarkt! Jetzt ist es an der Zeit, etwas zu verändern. Um die Leistungsfähigkeit im Alltag, das Selbstbewusstsein und die Lebensqualität zu fördern, muss das Herz wieder trainiert und gefordert werden. Das Gute daran: Mit der richtigen Anleitung und Motivation wird das Leben schnell wieder lebenswert – und sogar wertvoller als zuvor. Die Autoren wissen genau, wovon sie reden: Michael Andressen hatte selbst einen Infarkt und beschreibt seine Rekonvaleszenz, die er mit Hilfe von Florian Münch, der den entsprechenden Trainingsplan entwickelte, bravourös gemeistert hat. Das vorliegende Werk ist keine trockene wissenschaftliche Abhandlung zum Thema Herzinfarkt, sondern ein Ratgeber, der Herzinfarktpatienten in lockerer, leicht verständlicher und zeitgemäßer Form motivieren soll, durch regelmäßige Bewegung und gezieltes Training ein neues Leben zu beginnen. **Wieder fit nach dem Kreuzbandriss** Riva Verlag

Das "Dr. Norden-Duo" beinhaltet aktuelle Geschichten aus "Chefarzt Dr. Norden" und "Der junge Norden". Tauchen Sie ein in die aufregende Welt der Arztromane und begleiten Sie zwei verschiedene Generationen von Ärzten. Mit "Chefarzt Dr. Norden" startet die Familie Dr. Norden in eine neue Epoche! Jenny Behnisch, die Leiterin der Klinik, kann einfach nicht mehr. Sie übergibt die Praxis an Dr. Daniel Norden. Sie weiß, dass er die Klinik in Zukunft mit seinem umfassenden, exzellenten Wissen zu lenken wird. Neue, große Herausforderungen warten auf den sympathischen und begnadeten Mediziner. "Der junge Norden" bringt viel frischen Wind! Denn Alexander Norden ist ein charismatischer, unglaublich attraktiver junger Mann. Er ist der Sohn von Dr. Daniel Nordens Cousin Michael und dessen spanischer Frau Sofia. Die Frauenherzen erobert er, manchmal auch unfreiwillig, im Sturm. Alexander nur ein Ziel: Er will Arzt werden und in die riesigen Fußstapfen seines berühmten Onkels, des Chefarztes Dr. Daniel Norden, treten. Seine spannende Studentenzeit wird jede Leserin, jeden Leser begeistern!

**Schneller am Berg mit dem Mountainbike** Falter Verlag

Willkommen in deiner Hebammen-Sprechstunde! Welche Funktion hat meine Plazenta? Was kann ich tun, wenn mein Kind in Beckenendlage liegt? Wie verhalte ich mich bei Milchstau oder Mastitis? Was ist eine Rektusdiastase? Wann kann ich wieder schwanger werden? Diese und viele weitere Fragen beschäftigen Schwangere und Mütter – und wahrscheinlich auch dich. Denn mit dem Feststellen der Schwangerschaft beginnt eine Zeit voller Veränderungen in deinem Körper und in deinem Leben. Die Hebammen Jasmin Czech und Julia Brömsen, auch bekannt als »Momallie«, wissen, welche Herausforderungen dich erwarten, und stehen dir mit praxiserprobtem Rat zur Seite. Sie... • informieren über notwendige Untersuchungen, • klären zu Übelkeit, Schwangerschaftsdiabetes und anderen Beschwerden auf, • empfehlen Geburtspositionen und Atemtechniken, • zeigen, was bei Milcheinschuss und Abstillen hilft und warum Beckenbodentraining so wichtig ist, und • begleiten dich und dein Baby bei seinen ersten Entwicklungsschritten. Ausgestattet mit vielen praktischen Tipps und Übungen unterstützen sie dich so ab Tag eins deiner Schwangerschaft, damit du diese besondere Phase entspannt gestalten und erleben kannst. **Mentaltraining für Läufer** Meyer & Meyer Verlag

Leonie ist heute ein quirliges Grundschulkind. Keiner sieht ihr an, wie schwer ihre ersten Lebensmonate und Jahre waren und wie sie sich ins Leben kämpfen musste. 17 Wochen zu früh geboren - ein Einstieg ins Leben, der so schwer und voller Hilflosigkeit war. Ein Buch für Frühchen-Eltern und Familien. Glaubt an eure kleinen Kämpfer, sie sind stärker, als wir uns das jemals vorstellen können.