

---

# Homöopathische Haus Und Reiseapotheke

---

Hahnemanns Hausapotheken

So klappt's mit dem Welt-Retten. Kompakt-Ratgeber

Sven Sommers Homöopathische Haus- und Reiseapotheke

Einführung in die pharmazeutische Chemie

Der moderne Laokoon oder die Homöopathie in Bayern

Deutsche Nationalbibliographie und Bibliographie der im Ausland erschienenen deutschsprachigen Veröffentlichungen

Homöopathie. Warum und wie sie wirkt

Die 12 Salze des Lebens

Homöopathie in der HNO-Heilkunde

Aromapflege - Praktische Aromatherapie für den Pflege- und Familienalltag

Energiequelle Beckenboden. Kompakt-Ratgeber

HypnoBirthing. Der natürliche Weg zu einer sicheren, sanften und leichten Geburt

Die Ölzieh-Kur

HypnoBirthing. Das Original - 6. aktualisierte Auflage

Tai Chi und Qi Gong in der Schwangerschaft

Thera-Band. Kompakt-Ratgeber

Hochsensible Kinder & schwache Entgifter - gesundes Immunsystem

Der homöopathische Haus- u. Familienarzt

Homöopathie in der Schwangerschaft und Babyzeit

Schungit - Stein der Lebensenergie

Arthrose. Kompakt-Ratgeber

Lupinen. Kompakt-Ratgeber

Bachblüten in Schwangerschaft, Geburt und Stillzeit. Kompakt-Ratgeber

Naturmedizin für Frauen. Kompakt-Ratgeber

Eisenmangel. Kompakt-Ratgeber

Räuchern für die Seele. Kompakt-Ratgeber

Vitamin D - Das Sonnenhormon. Kompakt-Ratgeber  
Homöopathische Haus-, Reise- und Notfallapotheke  
Deutsche Nationalbibliografie  
Heilen mit Zahlen  
Laborwerte verstehen. Kompakt-Ratgeber  
Rauhnächte. Kompakt-Ratgeber  
Host Bibliographic Record for Boundwith Item Barcode 30112107843754 and Others  
Dein Blut lügt nicht  
Spirituelle Sterbebegleitung  
Homöopathie schnell & einfach  
Artemisia annua – Heilpflanze der Götter. Kompakt-Ratgeber  
Homöopathie besser verstehen  
Globulimanie  
Vitamin D - Das Sonnenhormon. Kompakt-Ratgeber

*Homoopathische Haus Und  
Reiseapotheke*

*Downloaded from [intra.itu.edu](http://intra.itu.edu) by guest*

---

## **ESTRELLA BROOKLYN**

---

Hahnemanns Hausapotheken Mankau-Verlag GmbH  
Bevor 2015 der Nobelpreis für Medizin an die chinesische Pharmakologin Tu Youyou verliehen wurde, hatten wahrscheinlich nur wenige überhaupt etwas von "Artemisia annua" – dem Einjährigen Beifuß – gehört. Dabei wird diese Heilpflanze bereits seit Jahrhunderten von der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) als wirksames Mittel gegen Malaria und andere schwere Erkrankungen eingesetzt. Neueste Studien deuten sogar darauf hin, dass das "Kronjuwel aus der Schatzkammer der TCM" auch bei Diabetes, Krebs und HIV-Infektion vielversprechende

Wirkungen zeigt. Neben dem Wirkstoff Artemisinin enthält die "Wunderpflanze" über 400 gesundheitlich bedeutsame Inhaltsstoffe, die u.a. antibakteriell, antiviral und immunstimulierend wirken und nahezu nebenwirkungsfrei sind. Beeindruckend ist auch der hohe ORAC-Wert, der das antioxidative Potenzial der Pflanze beschreibt: Die Fähigkeit, freie Radikale aus dem Verkehr zu ziehen, schützt vor degenerativen Erkrankungen wie Rheuma oder Arthrose. Artemisia annua kann außerdem auch – neben ihrer Wirkung bei Diabetes und Krebs – bei Allergien, Borreliose, Entzündungen sowie gegen Parasiten und Pilzbefall helfen. Der Einjährige Beifuß wird sowohl vorbeugend zur Stärkung des Immunsystems als auch zur Selbstbehandlung in Form von Tee, Pulver oder Kapseln eingenommen. Der Kompakt-Ratgeber stellt die erstaunliche

Heilpflanze vor und enthält u. a.: Wissenswertes über Wachstum, Vorkommen und GeschichteUmfassende Informationen zu Inhaltsstoffen, Anwendungsgebieten und aktuellen ForschungsergebnissenPraktische Tipps zum Eigenanbau sowie Rezepte mit Artemisia-Produkten Ein neuer Stern am Himmel der natürlichen Heilmittel! 7. Auflage!

*So klappt's mit dem Welt-Retten. Kompakt-Ratgeber* Mankau-Verlag GmbH

Fantastisch elastisch! Mit einem Thera-Band haben Sie ein effektives, pflegeleichtes und preiswertes Trainingsgerät an der Hand, das in jede Jackentasche passt und von Sportlern, Trainern wie Therapeuten gleichermaßen geschätzt wird. Einfache Übungen mobilisieren, dehnen und kräftigen Ihre Muskulatur, straffen Arme, Beine und Po und halten Sie rundum fit! Auch ältere Menschen lernen im Handumdrehen, sich mit dem praktischen Latexband "Zug um Zug" beweglich zu halten und Beschwerden oder Stürzen vorzubeugen. Der reich bebilderte Kompakt-Ratgeber zeigt die besten Übungen mit dem Thera-Band: - Tipps zu Material, Farbe und Anwendung - Trainingsmethoden zur Mobilisierung, Dehnung (Stretching), Kräftigung und Koordination - Übungsprogramme für Einsteiger und Fortgeschrittene jeden Alters

**Sven Sommers Homöopathische Haus- und Reiseapotheke** Mankau-Verlag GmbH

Acht fast 200 Jahre alte homöopathische Haus- und Taschenapotheken, die bisher alle Hahnemann zugeschrieben wurden, stehen im Zentrum dieser Arbeit. Dabei liegt das Hauptaugenmerk auf seiner Hinwendung zu immer höheren Verdünnungsstufen, der Erfindung der Globuli als neuer

Arzneiform und dem sich stetig erweiternden Spektrum der verwendeten Substanzen. Die ungewöhnliche Applikationsart des Riehens an einem winzigen Globulus wird außerdem ausführlich untersucht. Hiervon zeugt der "Arzneikasten voll Riechfläschchen". Eine detaillierte Analyse der einzelnen Entwicklungsschritte von Hahnemanns Arzneimitteltherapie, wie sie seinen Werken, Aufsätzen, Briefen und Krankenjournalen entnommen werden kann, ergänzt die akribische Suche der Autorin nach der Echtheit der Artefakte. Durch die Nutzung immer kleinerer Materialität entfernte sich Hahnemann kontinuierlich von den sich allmählich durchsetzenden und heute grundlegenden naturwissenschaftlichen Vorstellungen. Die Spuren dieser Veränderungen spiegeln sich sowohl in den schriftlichen Quellen als auch in seinen Hausapotheken wider. Karin Enderles detaillierte Doktorarbeit ist eine Pilotstudie zur Sammlungsgeschichte homöopathischer Hausapotheken und liefert wichtige Ergänzungen zu den in der Forschungsliteratur bereits gewonnenen Erkenntnissen über die Frühgeschichte der klassischen Homöopathie.

Einführung in die pharmazeutische Chemie Mankau Verlag GmbH  
Was kommt auf mich zu? Werde ich große Schmerzen haben? Wird alles gutgehen? Stimmen eigentlich die vielen Schauer-Geschichten, die man mir erzählt hat? Viele werdende Mütter haben ein mulmiges Gefühl, wenn es langsam aber sicher in Richtung Geburt geht. Doch warum ist die Geburt für viele Frauen ein so traumatisches und schmerzhaftes Erlebnis? Und warum enden heute mehr als ein Viertel aller Geburten mit einem Kaiserschnitt? Die Antwort von HypnoBirthing ist einfach: Die tief in unserer Kultur verankerte Angst der Frauen vor der Geburt

bewirkt im Körper drei entscheidende Reaktionen - die Muskeln verkrampfen sich, die Durchblutung wird reduziert und bestimmte Stress-Hormone werden ausgeschüttet. Alle diese Reaktionen bedingen und verschlimmern die Geburtsschmerzen. Bei der Mongan-Methode wird diese Angst mit Hilfe von Hypnose-Techniken systematisch abgebaut, auch solche aus traumatisch erlebten Geburten. Viele Schmerzen entstehen so erst gar nicht, die werdende Mutter kann sich tief entspannen und ihr Körper seine Aufgabe wesentlich besser erfüllen. Zusätzlich vermindert HypnoBirthing Schmerzen durch besondere Atem-, Entspannungs- und Konzentrationsübungen drastisch, so dass Schmerzmittel fast immer überflüssig sind. Ebenso wird die Zahl der Kaiserschnitte und anderer ärztlicher Eingriffe stark reduziert. Nach der Geburt erholen sich die Frauen deutlich schneller und können so auch besser eine innige Bindung zu ihrem Kind aufbauen. Das in diesem Buch beschriebene Programm ist keine Manipulation, sondern ein natürlicher Weg, die Geburt zu erleichtern. Lassen Sie sich dabei helfen, Ihr Kind voller Zuversicht, entspannt, sanft und friedlich zur Welt zu bringen! Dem Buch liegt eine HypnoBirthing-Entspannungs- und Übungs-CD bei. Bei Zehntausenden Geburten bewährt - die erfolgreiche Geburtshilfe aus den USA!

*Der moderne Laokoon oder die Homöopathie in Bayern* Mankau-Verlag GmbH

Begleitinformationen zur homöopathischen Haus-, Reise- und Notfallapotheke mit Nachschlageregister. Gegliedert nach Mittel, Symptomen und Beschwerde- bzw. Organrubrik.

**Deutsche Nationalbibliographie und Bibliographie der im Ausland erschienenen deutschsprachigen**

### **Veröffentlichungen BoD – Books on Demand**

Immer mehr Menschen möchten sanfte Mittel gegen alltägliche Beschwerden einsetzen, bevor sie zu Antibiotika (& Co. greifen. Die Homöopathie ist hierfür eine bewährte naturheilkundliche Methode. Doch v.a. Einsteiger werden oft von der Masse an Mitteln erschlagen. Hier werden die 20 wichtigsten Mittel und ihre Anwendung bei über 100 Beschwerden beschrieben. Dies schafft einen Überblick im Homöopathie-Dschungel und garantiert eine sichere Anwendung.

*Homöopathie. Warum und wie sie wirkt* Mankau Verlag GmbH  
 Arthrose - der "Verschleiß" von Gelenkknorpel - ist die häufigste aller Gelenkerkrankungen. Obwohl ihre Ursachen nach wie vor unklar sind, setzen Ärzte häufig darauf, künstliche Gelenke einzubauen: Hüft- und Knieprothesen sind die Favoriten hierzulande. Doch bei solchen "schnellen Lösungen" werden die nicht unerheblichen Operationsrisiken und die begrenzte Haltbarkeit der Ersatzteile gerne verdrängt. Dieser Kompakt-Ratgeber stellt den aktuellen Forschungsstand zur Arthrose sowie wirksame Therapieoptionen bei schmerzhaften Gelenkproblemen vor. Im Vordergrund stehen hier ganzheitliche, multimodale, aktivierende und regenerative Behandlungen. Dabei geht es vor auch allem auch um konkrete Möglichkeiten zur Vorbeugung und Selbsthilfe. Denn gesunde Ernährung und gezieltes Bewegungstraining sind der Schlüssel zur erfolgreichen Bewältigung der Arthrose. \* Was ist Arthrose? - Medizinische Definitionen, Ursachen, Symptome \* Wie wird Arthrose behandelt? - Konservative, multimodale und regenerative Therapiekonzepte \* Leben ohne Schmerzen? - Ganzheitlicher und gezielter Knorpelaufbau/-schutz

**Die 12 Salze des Lebens** Mankau-Verlag GmbH

Das Ölziehen oder "Ölkauen" hat eine lange Tradition, und das in vielen Kulturen: Nicht nur in der russischen Volksmedizin - aus deren Vermächtnis diese Methode vor gut zwanzig Jahren wiederentdeckt wurde - hat sich die Anwendung seit Generationen bewährt; auch in der traditionellen indischen Medizin, dem Ayurveda, gehörte sie stets zum Therapiekanon. Durch Ölziehen werden gesundheitliche Gefahren im besten Wortsinn an der Wurzel gepackt: Die im Mundraum - insbesondere an den "Zahnherden" - angesammelten Krankheitskeime, Bakterien und Giftstoffe werden an das Öl gebunden und auf diese Weise aus dem Mund entfernt. Ölziehen dient der umfassenden Gesundheitspflege. Die angesichts ihrer Einfachheit erstaunlich effektive Methode entfaltet ihre positiven Wirkungen auf allen Ebenen des Organismus und hilft Ihnen sowohl bei der Vorbeugung als auch bei der Behandlung zahlreicher gesundheitlicher Beschwerden. Noch wirksamer wird die Ölzieh-Kur mit der passenden Begleitung; deshalb finden Sie im Buch alle Maßnahmen zur Ergänzung und Unterstützung - die passenden Heilpflanzen, Schüßler-Salze und homöopathischen Mittel, Wasseranwendungen, wertvolle Empfehlungen für regelmäßige Entgiftung und Entschlackung des Körpers, die richtige Ernährung und viele weitere nützliche Tipps.

*Homöopathie in der HNO-Heilkunde* Mankau Verlag GmbH

Keine Zeit ist so erfüllt von Zauber aller Art und umwoben vom Schleier des Geheimnisvollen wie die eisigen Nächte zwischen dem 21. Dezember und dem 6. Januar. Je nach Region und Tradition werden hier Wintersonnenwende, das Fest der unbesiegbaren Sonne, Weihnachten und Silvester oder der

Dreikönigstag gefeiert. Geheimnisvoll ist schon das winterliche Geschehen am Sternenhimmel - wir erleben den kürzesten Tag und die längste Nacht des Jahres. Die Sonne erreicht den tiefsten Stand über dem Horizont und sammelt neue Kräfte für ihre wiederbeginnende Strahlenbahn. In der "Niemandszeit" zwischen den Jahren entscheidet sich aber auch das Schicksal des Menschen. Den unheimlichen und gefährlichen Rauhnächten wird daher im Brauchtum mit Abwehr- und Schutzzauber zum Bannen der bösen und zur Befreiung der guten Geister begegnet. Der Kompakt-Ratgeber lädt als Führer und Begleiter durch die Zwölfnächte dazu ein, traditionelle Alltagsrituale kennen und die Mysterien dieser geheimnisvollen Zeit besser verstehen zu lernen: - nachvollziehbare Orakelsprüche und Zauberrituale - wirksame Räuchermittel zum Aussegnen von Haus und Heim - überlieferte Liebes- und Partnerrituale - magische Kräuter und Pflanzen - mystische Bedeutung von Zahlen und Tagen - "Traumorakel": Traumdeutung jeder Nacht als Prognose für die kommenden zwölf Monate

*Aromapflege - Praktische Aromatherapie für den Pflege- und Familienalltag* BoD - Books on Demand

Dieser Ratgeber zur Homöopathie enthält nicht nur alles, was werdenden Müttern bei der Behandlung von Beschwerden während der Schwangerschaft, bei und nach der Geburt sowie in der Stillzeit hilft, sondern auch die wichtigsten Mittel für die Säuglings- und Babyzeit des Kindes. Der übersichtlich gegliederte und kompakt zusammengefasste infoGuide wurde von einem kompetenten Homöopathen und einer erfahrenen Hebamme zusammengestellt. Während viele andere Arzneimittel in der Schwangerschaft Tabu sind, können die nebenwirkungsfreien

Homöopathika ohne Bedenken angewendet werden, solange ein paar wichtige Hinweise beachtet werden. Nachdem eine Schweizer Studie (PEK), die fünf Jahre lang alternative Therapien untersucht hat, zu dem Ergebnis kam, dass bei Beschwerden in der Schwangerschaft und bei den typischen Erkrankungen im Kindesalter die Schulmedizin oft gar keine Alternativen zur Homöopathie hat oder nur Medikamente mit beträchtlich höherem Risikopotential, gewinnt die Heilmethode Hahnemanns hier erneut an Bedeutung. Ob es sich um spezielle Schwangerschaftsprobleme wie Übelkeit, Sodbrennen oder Rückenschmerzen handelt, um allgemeine Beschwerden wie grippale Infekte, Erschöpfung oder Blasenbeschwerden, um Probleme bei der Geburt und in der Stillzeit oder die ersten Beschwerden bei Neugeborenen bzw. im Kleinkindalter: In diesem iGuide finden Sie schnell zum passenden Mittel!

Energiequelle Beckenboden. Kompakt-Ratgeber Mankau-Verlag GmbH

Der clevere Ratgeber für fast alle Lebenslagen! Die Homöopathie hat sich in Deutschland als die beliebteste Alternative zur Schulmedizin etabliert. Sehr wirksam und dabei frei von herkömmlichen Nebenwirkungen sind die preiswerten Globuli besonders geeignet zur Selbstmedikation. Dies ist zuhause, aber gerade auch auf Reisen von großem Nutzen, wo viele Urlauber den Gang zum unbekanntem Arzt scheuen. Die „Homöopathische Haus- und Reiseapotheke“ gibt Ihnen Tipps zur Diagnose und Behandlung aller gängigen Beschwerden von A bis Z. Ob Durchfall, Erkältung, Lebensmittelvergiftung oder Sonnenbrand – Homöopathie-Experte Sven Sommer und Schulmediziner Dr. med. Werner Dunau empfehlen bewährte und effektive Maßnahmen

zur Linderung und Heilung. Im speziellen Reisetil finden Sie neben wichtigen Informationen wie Impffinweisen und Vorbeugungsmaßnahmen hilfreiche Behandlungsvorschläge für spezielle Krankheitsbilder (z. B. Sonnenstich, Quallenkontakt) sowie einen wertvollen Leitfaden, um ernste (tropische) Krankheiten (z. B. Dengue-Fieber, Ruhr, Malaria) zu erkennen. Im praktischen Handtaschenformat für zuhause und unterwegs!

**HypnoBirthing. Der natürliche Weg zu einer sicheren, sanften und leichten Geburt** BoD – Books on Demand

Wie könnte eine Welt aussehen, die auch noch für unsere Enkel eine lebenswerte Zukunft bietet? Und was kann jeder Einzelne dafür tun? Mehr, als Sie glauben! Man muss keine Kinder oder gar Enkelkinder haben, um "enkeltauglich" zu leben. Und wir können damit nicht nur die Zukunft verbessern, sondern auch unser eigenes Leben lebenswerter gestalten. Dabei geht es nicht nur um ein ökologisch nachhaltiges Leben, sondern auch um Menschenwürde, Solidarität, Gerechtigkeit und Demokratie. Aber wie werde ich zur Veränderung, die ich mir wünsche? Und wie findet eine neue Art zu leben in meinem Alltag Platz? Anja Haider-Wallner und ihre Tochter Mona nähern sich dem Thema "Nachhaltig leben" aus verschiedenen Blickwinkeln, verfolgen aber ein gemeinsames Ziel: Nicht zuschauen, sondern aktiv die Welt ein bisschen besser machen! Dafür liefert das Duo wichtige Informationen und unzählige Anregungen, um den Alltag leicht und spielerisch "enkeltauglich" zu gestalten – mit Genuss und Lebensqualität, jetzt und in der Zukunft. Denn ausschlaggebend sind die kleinen Schritte und tagtäglichen Entscheidungen: Was kaufe ich, was esse ich, wie bewege ich mich fort, wie begegne ich meinen Mitmenschen, und womit verbringe ich mein Leben,

meine Freizeit? Was ist mein Beitrag für einen lebenswerteren Planeten? Wir können unsere Welt verbessern – nachhaltig und mit viel Herz! - Mit Genuss gesund und enkeltauglich kochen - Nachhaltiger Konsum: Von Selbermachen über Plastikfasten bis Streaming - Engagier' dich: Warum Freiwilligenarbeit glücklich macht - Work-Life-Balance: Vom Schlagwort zum Lebensglück - Extra: "Enkeltauglich Leben" für zu Hause (mit beiliegendem "Spielplan") Extra: Spiel „Enkeltauglich Leben“ Das Buch ist der offizielle Ratgeber zur Initiative „Enkeltauglich Leben – Das Spiel, das Ihre Welt verändert“, die im Jahr 2018 vom Katholischen Kreisbildungswerk Traunstein e. V. ins Leben gerufen wurde. Dank Spielanleitung (im Buch) und beiliegendem Spielplan kannst du „Enkeltauglich Leben“ jetzt auch zu Hause spielen – in der Familie oder mit Freunden! Das Spiel macht den Einstieg ins persönliche Welt-Retten besonders leicht und hilft, den inneren Schweinehund zu überwinden. Die drei bis sechs Spieler\*innen nehmen sich für die monatlichen Treffen ganz individuelle Aktionen vor und sammeln dabei Punkte. Damit kommst du garantiert vom Lesen ins Tun und veränderst deinen Lebensalltag nachhaltig! Der herausnehmbare Spielplan führt alle „Welt-Retter“ durch das Spiel, und am Ende gewinnt auch noch das Klima. Lass dich überraschen! Und wer noch mehr tun will, trifft in den „Enkeltauglich Leben“-Kursen im ganzen deutschsprachigen Raum Gleichgesinnte.

*Die Ölzieh-Kur* Mankau-Verlag GmbH

Der bewährte Patienten-Ratgeber in der 6. Auflage! Unsere Gesundheit lässt sich messen. Anhand von verschiedenen Untersuchungen können Mediziner Aufschluss über unser Befinden erhalten: Laboruntersuchungen von Blut, Urin oder

Stuhl geben verlässliche Erkenntnisse über den Zustand unseres Körpers. Bin ich ausreichend mit Mineralstoffen und Spurenelementen etc. versorgt, stimmt die Zusammensetzung meiner Körpersäfte, fehlen mir wichtige Stoffe, sind manche zu viel und in auffälligem Maße vorhanden? Stimmt mein Hormonspiegel? Funktioniert mein Immunsystem, mein Stoffwechsel? Dieser Ratgeber hilft, das "Mediziner-Latein" zu verstehen, selbst Einschätzungen zu treffen und sich und seinen Körper besser kennenzulernen. Das Buch erklärt, was wir unter einem Normalwert verstehen dürfen, welche Tests bei welchen körperlichen Beschwerden gemacht werden können und was die Ergebnisse bedeuten. Wichtige Fragen werden beantwortet: -Was sagen die Blutwerte aus? -Was bedeuten die medizinischen Fachbegriffe? -Wie kann ich Werte einordnen? -Kann ich selbst testen? Eine wertvolle Hilfe bei Gesprächen mit Ihrem Arzt und für Ihre Gesundheit!

*HypnoBirthing. Das Original - 6. aktualisierte Auflage* Mankau-Verlag GmbH

Beipackzettel werden kaum gelesen, die Chemie der Wirkstoffe in den allgemein empfohlenen Medikamenten einer Hausapotheke nicht verstanden. Dieses Buch widmet sich anhand einer vollständigen Liste der von Apothekern empfohlenen wichtigsten Medikamenten der Geschichte ihrer Wirkstoffe, ihren grundlegenden chemischen und vor allem pharmakologischen Eigenschaften einschließlich der Nebenwirkungen.

**Tai Chi und Qi Gong in der Schwangerschaft** Mankau-Verlag GmbH

Eisen ist ein zentrales, lebenswichtiges Element, das im Körper essenzielle Aufgaben erfüllt. So ist es beispielsweise für den

Sauerstofftransport im Blut verantwortlich und stärkt Abwehrkräfte, Leistungsfähigkeit und Vitalität. Außerdem sorgt es für eine gesunde Haut sowie schöne Haare und kräftige Nägel. Da der Organismus Eisen nicht selbst bilden kann, muss das metallische Element mit der Nahrung aufgenommen werden. Eisenmangel gehört zu den häufigsten Mangelerscheinungen weltweit - etwa 30 Prozent der Menschen sind betroffen. Besonders Frauen, die mit der monatlichen Menstruation Blut und damit viel Eisen verlieren, sind davon bedroht. Die Folgen sind fatal und können zu schweren körperlichen und seelisch-geistigen Beschwerden führen: von Müdigkeit und Konzentrationsstörungen über Blutarmut und Haarausfall bis hin zu Depressionen und Autoimmunerkrankungen. Der Kompakt-Ratgeber beantwortet folgende Fragen: - Welche Rolle spielt Eisen im Körper? - Wer hat ein erhöhtes Risiko für Eisenmangel und welche Symptome zeigen sich dann? - Wie können Eisenmangel- oder Eisenüberschusskrankheiten diagnostiziert und behandelt werden? - Wie lässt sich der Eisenbedarf mit der Ernährung decken, und welche Nahrungsmittel sind besonders eisenhaltig? Mit vielen wertvollen Tipps für eine ausgewogene Ernährung und Therapiemöglichkeiten bei Eisenmangel.

*Thera-Band. Kompakt-Ratgeber* Mankau Verlag GmbH  
Entdecken Sie diesen Stein und seine außerordentlichen Fähigkeiten! Der Schungit ist ein Gestein, das vor mehr als zwei Milliarden Jahren aus lebenden Einzellern entstanden ist. Seine Ursprünge hängen mit dem Mysterium der Entstehung des Lebens auf der Erde zusammen und beschäftigen die Wissenschaft noch heute: Wie können Fullerene - sphärische Moleküle aus Kohlenstoff, die zuerst im Weltraum nachgewiesen

wurden - im Schungit auftauchen? Doch der Schungit wäre nur ein bizarres Mineral unter vielen, hätte er nicht auch bemerkenswerte Eigenschaften, die ihn zu einem bedeutenden Stein im Bereich der Steinheilkunde machen: Er schützt uns auf natürliche Art vor Elektrosmog und der elektromagnetischen Strahlung, die von unseren Computern, Mobiltelefonen und zahlreichen anderen kabellosen Anwendungen ausgeht. Außerdem stimuliert der Schungit das erste Chakra, das "Wurzel-Chakra", und damit den Zugang für die Lebensenergie; er verdichtet das energetische Feld und hilft dem energetischen Körper, störende Einflüsse sofort zu korrigieren. Im Gegensatz zu allen anderen Steinen und Kristallen hat der Schungit die einzigartige Eigenschaft, sich nie negativ aufzuladen. Regina Martino, Bioenergetikerin und Geobiologin, vermittelt in diesem Ratgeber-Buch ihr wertvolles Wissen aus langer Forschungsarbeit, ergänzt durch zahlreiche nachvollziehbare Tests. Sehr kundig und ganz persönlich zeigt sie den Nutzen des Schungits für Schutz, Harmonisierung und Heilung und gibt Ratschläge für die praktische Anwendung des Steins, damit jeder von seinen vielfältigen therapeutischen Stärken profitieren kann. Hochsensible Kinder & schwache Entgifter - gesundes Immunsystem Mankau-Verlag GmbH  
Schwangerschaft, Geburt und Stillzeit sind eine besondere Phase im Leben einer Frau, in der sie vielen Belastungen und Herausforderungen ausgesetzt ist. Die traditionellen chinesischen Heilübungen aus Tai Chi und Qi Gong bieten hier wunderbare Möglichkeiten, für Gesundheit und Wohlbefinden von Mutter und Baby zu sorgen. Die langsamen und fließenden Bewegungen führen zu einer entspannten und vertieften Atmung und wirken



sich positiv auf Durchblutung, Sauerstoffversorgung und Stoffwechsel aus. Durch sanftes Training verbessert die werdende Mutter ihre Beweglichkeit, lernt ihren Körper besser kennen und baut ein gesundes Körperbewusstsein auf - so können Schmerzen vermieden oder gelindert und die Entbindung erleichtert werden. Zugleich schenken die fernöstlichen Übungen wohlthuende Entspannung für Körper und Geist. Die Prinzipien des Tai Chi und Qi Gong sind eine ideale Vorbereitung auf Geburt und Muttersein - und auch in den folgenden Jahren kann "frau" auf ein bewährtes Repertoire an entspannenden und kräftigenden Übungen zurückgreifen. Barbara Reiks speziell für (werdende) Mütter entwickeltes Übungsprogramm zeigt einen neuen Weg auf, Tai Chi und Qi Gong heiter und spielerisch zu praktizieren, um so die Anforderungen des Alltags entspannt und kraftvoll zu bewältigen. Und wenn mal nur wenig Zeit für die Gesundheit bleibt, helfen die einfachen Handgriffe aus dem Jin Shin Jyutsu

**Der homöopathische Haus- u. Familienarzt** Mankau-Verlag GmbH

Der Beckenboden ist unser Kraft- und Energiezentrum - unsere "innere Mitte". Als komplexes Geflecht aus Muskeln, Bändern und Bindegewebe sorgt er für eine aufrechte Haltung, gewährleistet die Stabilität der Organe und hat bedeutenden Einfluss auf unsere Lebensqualität. Für ein gezieltes Beckenbodentraining gibt es kein "zu früh" und kein "zu spät". Denn diese Übungen wirken sich nicht nur positiv auf Blase, Darm bzw. die Urogenitalorgane aus, sondern auch auf Stimmung und Selbstbewusstsein sowie eine als lustvoll erlebte Sexualität. Besonders wichtig ist die Stärkung des Beckenbodens nach der Schwangerschaft oder nach Operationen. Der Kompakt-Ratgeber

erklärt Aufbau und Funktion der Beckenbodenmuskulatur und zeigt die besten Übungen für einen kräftigen und elastischen Beckenboden, der im Alltag viel aushalten muss. Praktische Anleitungen für verschiedene Positionen - zum Teil auch mit einfachen Hilfsmitteln wie Handtuch, Thera-Band & Co - erklären, wie abwechslungsreich und wirkungsvoll sich die Übungen einsetzen lassen. - Anatomie des Beckenbodens und seine Bedeutung für die Gesundheit - Beckenbodentraining als Kraftquelle für Körper, Seele und Selbstbewusstsein - Übungen im Liegen, Sitzen und Stehen - Gezieltes Training nach der Schwangerschaft, vor und nach Operationen, bei Rücken- und Haltungsproblemen sowie in den Wechseljahren - Die Kraft von innen: Wahrnehmungsübungen

**Homöopathie in der Schwangerschaft und Babyzeit** KVC Verlag NATUR UND MEDIZIN e.V.

Die duftenden Pflanzenwirkstoffe von naturbelassenen Aromamischungen tun Körper, Geist und Seele gut. Sie lindern und beruhigen, sie stärken, schützen und trösten. Das macht sie in der häuslichen Pflege und der stationären Betreuung ebenso unentbehrlich wie bei der Palliativversorgung und der Sterbebegleitung. Aber auch bei den typischen Beschwerden im Familienalltag sind sie wertvolle Begleiter. Von A wie Angst bis Z wie Zahnschmerzen finden Sie in diesem Ratgeber eine Vielzahl von Einsatzmöglichkeiten für die bewährten Original- Stadelmann®-Aromamischungen von Ingeborg Stadelmann. So wird jede Anwendung zur achtsamen Zuwendung. • 15 Anwendungsbereiche von Kopf bis Fuß, von außen (Haut) nach innen (Psyche) • Detaillierte aromatherapeutische Empfehlungen inkl. Anwendungs- und Dosierungshinweise • Ganzheitliche

Unterstützung aus der Pflanzenheilkunde und Homöopathie •  
 Ausführliche Tipps zur Vorbeugung und Immunstärkung •  
 Wissenswertes rund um ätherische und fette Pflanzenöle,  
 Hydrolate und Salben

Schungit - Stein der Lebensenergie Mankau-Verlag GmbH

Die prächtigen, bunten Blütenstände der Lupinen, auch "Wolfsbohnen" (von lat. lupus) genannt, zieren so manchen heimischen Garten. Als Blumen sind sie ein beliebter Futterplatz für Bienen und andere nützliche Insekten. Botanisch gehören ihre Samen genau wie Bohnen, Erbsen oder Kichererbsen zu den Hülsenfrüchten (Leguminosen). Zwar sind ihre Wild- und Zierformen aufgrund des hohen Anteils an bitteren Alkaloiden ungenießbar bis giftig. Doch als Nutzpflanzen mit hohem

Nährwert, vor allem beachtlichem Proteingehalt, wurden bestimmte Lupinenarten bereits im antiken Griechenland, bei den Römern und etwa um die erste Jahrtausendwende auch in Ägypten kultiviert. Der Kompakt-Ratgeber macht Lust auf Lupinen als eiweißreiche Alternative zu Soja und bringt Abwechslung in die vegetarische Küche. Die Samen der Süßlupine sind höchst vielseitig verwendbar und schmecken ausgezeichnet. Darüber hinaus trägt der Anbau der nährstoffreichen Kulturpflanze zum Klimaschutz und zur Gesundheitsvorsorge bei. - Wissenswertes über Inhaltsstoffe, Historie und Botanik der Lupinen - Tipps aus der Lupinenküche (Produkte und Zubereitung) - 46 leckere Rezepte für Frühstück, Hauptgerichte und Süßes sowie Snacks und Drinks

Best Sellers - Books :

- [The Legend Of Zelda: Tears Of The Kingdom - The Complete Official Guide: Collector's Edition](#)
- [Too Late: Definitive Edition](#)
- [My Butt Is So Christmassy!](#)
- [Killers Of The Flower Moon: The Osage Murders And The Birth Of The Fbi](#)
- [Dark Future: Uncovering The Great Reset's Terrifying Next Phase \(the Great Reset Series\) By Glenn Beck](#)
- [Girl In Pieces](#)
- [Mad Honey: A Novel](#)
- [Can't Hurt Me: Master Your Mind And Defy The Odds By David Goggins](#)
- [If He Had Been With Me](#)
- [Heart Bones: A Novel By Colleen Hoover](#)