



N. und C. Gröss :

Handbuch der H.O.T. Hämatogene Oxidationstherapie nach Prof. Wehrli

Books on Demand GmbH

Norderstedt

6. überarb. Auflage

200 Seiten, Hardcover

ISBN: 978-3-8334-6684-7

32,90 Euro

In diesem Buch findet man alles über die klassische H.O.T nach Prof. Wehrli.

Es ist praxisbezogen und eine Unterstützung für den H.O.T.-Therapeuten.

Neben der ausführlichen Auflistung aller Indikationen mit Therapieansätzen und Therapiekombinationen findet man eine ausführliche Beschreibung der Wirkungsfaktoren sowie die klinischen und experimentellen Befunde.

Außerdem gibt es eine kurze Abhandlung des praktischen Ablaufs sowie eine Vorstellung der zur Zeit verfügbaren H.O.T. Geräte und ihrer Unterschiede. NA

Ursel Bühring / Helga Ell-Beiser / Michaela Girsch:

Lernkarten Heilpflanzenkunde - Therapiestrategien

Haug Verlag, Stuttgart. 2013

88 Seiten, 161 Abbildungen

Lernkarten

ISBN 978-3-8304-7705-1

Euro [D] 29,99 30,90 CHF 42,-

Im Vordergrund steht die Frage, welche Heilpflanzen helfen bei welchen Beschwerden und Krankheiten. Welche Therapiegrundsätze haben sich bei rheumatischen Erkrankungen bewährt? Welche Heilpflanzen helfen bei Bronchitis? Die Lernkarten bieten einen schnellen Einstieg und hervorragenden



Überblick über die wichtigsten Heilpflanzen bei bewährten Indikationen. Sie beschreiben, welche Basistherapien wie anzuwenden und am besten miteinander zu kombinieren sind. Inhaltsstoffe, Wirkungen und Anwendung der Heilpflanzen sind komprimiert erläutert, sodass das Wesentliche auf einen Blick zu erfassen ist.

Die grafische Darstellung und die Reduzierung auf die wesentlichen Fakten helfen beim Einprägen der Inhalte. Praktisch im Format kann man die Karten überallhin mitnehmen. Praktisch zum Lernen oder für das schnelle Nachschlagen im Praxisalltag. Diese Form der Wissensdarbietung:



eine gute Idee. NA

Charlotte C. Oeste:

Das alternative Abspeckbuch – Lass es einfach hinter Dir!

Was sich hinter den überflüssigen Pfunden in Wirklichkeit verstecken will

Sheema Verlag 2013

www.sheema.de

Hardcover, 4-farbig illustriert

Leseband, 256 Seiten

2. vollständig überarbeitete

Neuaufgabe

ISBN 978-3-931560-11-9

€ 19,80

Viele haben schon alles probiert, von Kohlsuppe über Brigitte Diät bis hin zu Schlank im Schlaf, um nach kurzer Zeit

wieder zuzunehmen.

Die Autorin und Heilpraktikerin Charlotte Christiane Oeste schaffte es selbst nicht, dem Teufelskreis von Abnehmen und anschließendem Jo-Jo-Effekt zu entkommen – bis sie vor sich selbst kapitulierte und in Kauf genommen hat, dass es Zeit braucht, von innen heraus leicht und ein froher, zufriedener Mensch zu werden, der es ohne Ersatzbefriedigungen schafft. In ihrem Arbeitsbuch, das nun in der zweiten vollständig überarbeiteten Neuauflage erschienen ist, räumt sie auf mit negativen Selbstbildern und deren Auswirkungen auch auf unser Essverhalten und damit indirekt auf unser Körpergewicht. Durch Loslassen mit der Releasing-Methode und einer von ihr entwickelten Meridian-Klopf-Technik mit dem Namen „FKK – Freiklopf-Konzept“ geht Charlotte C. Oeste von der Erkenntnis aus, dass Körper und Seele im Gleichgewicht sein müssen, damit wir uns gesund und innerlich wie äußerlich leicht fühlen können.

Dieses „Alternative Abspeckbuch“ nimmt uns mit auf eine Reise in die Tiefen verdrängter Gefühle, die das Leben so schwer machen, dass im Essen die letzte „Süße“ oder auch „deftige Kraft“ des Lebens zu finden ist. Zwanglos soll es vor allem sein, und deshalb bietet die Schritt für Schritt erläuterte und anschaulich präsentierte Loslass-Kur neben körperlichen auch zahlreiche Bausteine, die die geistig-seelischen Bereiche unseres Menschseins mit einbeziehen.

Jeder kann selbst wählen, wie er diese 4-Wochen-Kur oder auch nur einzelne Elemente daraus in seinen Alltag integriert. Es ist ganz einfach, und es macht zudem Spaß, Tag für Tag in dieses Arbeitsbuch einzutauchen – denn der sprühende Humor der Autorin ist höchstgradig ansteckend. Die Frage bleibt, wie geht es

Rubriken

Bücher

nach 4 Wochen weiter? Abnehmen oder besser gesund und angemessen zu leben, dürfte eine Lebensaufgabe sein. NA



Dorothea Prodingler-Glöckl:

CMD in der Osteopathie
Interdisziplinäre Zusammenarbeit mit der Kieferorthopädie
Haug Verlag, Stuttgart 2013
264 Seiten, 243 Abbildungen gebunden

ISBN 978-3-8304-7468-5

Euro [D] 79,99 [A] 82,30

CHF 112,00

In dem Buch geht es um die CMD (Craniomandibuläre Dysfunktion) in der Osteopathie. Hier wird gezeigt, wie man mehr Sicherheit in Diagnostik und Therapie einer CMD gewinnt. Und darüber hinaus kann man von der interdisziplinären Zusammenarbeit mit Kollegen aus anderen Fachbereichen profitieren.

Dieses praxisorientierte Werk ist aus osteopathischer Sicht geschrieben. Es beschreibt, wie Dysfunktionen im craniomandibulären System die Körperfunktionen beeinflussen können. Es werden Techniken zu Austestung und Behandlung vorgestellt.

Im Fokus steht die interdisziplinäre Betrachtung mit der Darstellung von zahnmedizinisch relevanten Aspekten für die

osteopathische Praxis sowie von osteopathischen Aspekten für den Zahnmediziner. Das Werk vermittelt die wichtige Bedeutung einer gemeinsamen Sprache im Sinne eines Einblicks in die jeweils andere Fachdisziplin. Ein Screeningbogen für osteopathische und zahnmedizinische Herangehensweise ist enthalten. Eine Interdisziplinäre Behandlung der CMD steht für bessere Diagnostik und Therapieerfolge. NA

Claus Leitzmann
Markus Keller:

Vegetarische Ernährung
380 S., 74 Tab., 62 Abb., kart.
Stuttgart: UTB/Verlag Eugen
Ulmer, 2013
ISBN 978-3-8252-3873-5
Euro [D] 22,99 [A] 23,70
CHF ca. 31,90

Immer mehr Menschen sind der Überzeugung: Eine vegeta-



rische Ernährung nützt Gesundheit, Umwelt und Gesellschaft. Das nun in überarbeiteter und aktualisierter Auflage erschienene Fachbuch „Vegetarische Ernährung“ von Claus Leitzmann und Markus Keller zeigt, dass Vegetarier bei richtiger Ernährung mit allen wichtigen Nährstoffen versorgt sind. Ernährungswissenschaftler und –berater, Mediziner, Diätassistenten und alle Interessierten erhalten im Buch einen umfassenden und gut verständlichen Überblick über den Vegetarismus: Vegetarismus ist nicht nur eine

Ernährungsweise, sondern ein Lebensstil.

Das Buch widmet sich deshalb neben der medizinischen Bedeutung der vegetarischen Ernährung auch ethischen, ökologischen, sozialen und wirtschaftlichen Gesichtspunkten. Schwerpunkte sind die ernährungsphysiologische Bewertung des Vegetarismus, sein Potential zur Krankheitsvermeidung, die Bedeutung in verschiedenen Lebensphasen wie Schwangerschaft, Stillzeit, Kindheit und Alter sowie die Nährstoffversorgung von Vegetariern.

Auch historische und globale Aspekte des Vegetarismus und die alltägliche Umsetzung werden behandelt. Die wichtigsten neuen Erkenntnisse zum Vegetarismus, aktuelle statistische Daten sowie neue Empfehlungen zur Nährstoffzufuhr haben die Autoren in die Neuauflage eingearbeitet.

Zahlreiche Tabellen und Infokästen zu Kernaussagen stellen die Informationen übersichtlich dar.

Prof. Dr. Claus Leitzmann arbeitet seit 1974 am Institut für Ernährungswissenschaft der Universität Gießen. Seine Forschungsgebiete sind die internationale Ernährung, Vegetarismus, Vollwert-Ernährung und Ernährungsökologie. Seit 1998 ist er emeritiert. NA

Stolpersteine

Lesen Sie auf www.naturheilpraxis.de die Antworten der Parteien auf Fragen zum Beruf des Heilpraktikers und seines Umfeldes.

Vielleicht können diese Antworten als Entscheidungshilfe dienen für die Bundestagswahl und die Landtagswahlen Ende des Monats.