

Wertvolle Bücher zum Thema: Gesundheit! April 2018

Eine Sammlung der Rundbriefleser- und Leserinnen!

Die Reihenfolge ist willkürlich gewählt! Manche Titel kommen mehrmals vor.

Ich wünsche Ihnen viel Freude beim Lesen und vor allem:
Bleiben Sie gesund!

«Sanfte Heilpraxis» mit selbstgemachten Medikamenten Dr. Jürg Reinhard

<https://www.exlibris.ch/de/buecher-buch/deutschsprachige-buecher/juerg-reinhard/sanfte-heilpraxis-mit-selbstgemachten-medikamenten/id/9783038004271>

Wer Pflanzen liebt, der mag dieses Buch. Reinhard stellt jeweils 12 unterschiedliche Heilmittel vor, einmal sind es 12 Heilmittel aus der Küche, dann 12 Pflanzen für unterschiedliche Tees, 12 Pflanzen für Fuss- und Handbäder und 12 Pflanzen, die man homöopathisch einnimmt. Ich mag vor allem die Heilmittel aus der Küche. Jeder hat Zitronen, Kohl oder Kartoffeln daheim. Und wenn nicht, kann man sie in der Tankstelle noch spät abends finden. Sie kosten praktisch nichts, sind aber enorm wirkungsvoll.

Ruediger Dahlkes „Krankheit als Symbol“, (Handbuch der Psychosomatik und der integralen Medizin) ist für mich sehr aufschlussreich.

Es geht darin um Krankheitssymptome, Be-Deutung, Bearbeitung und Einlösung.

https://www.orellfuessli.ch/shop/home/artikeldetails/krankheit_als_symbol/ruediger_dahlke/ISBN3-570-12265-4/ID950048.html?ProvID=10917735

«Selbsteilung mit den chinesischen fünf Elementen» Das Standardwerk der chinesischen Heilkunde, Jason Elia und Katherine Ketcham

Wer die chinesische Medizin gerne hat, der mag sich mit diesem Buch beschäftigen. Was mir sehr daran gefällt, ist die individuelle Herangehensweise an den Menschen. Jeder Mensch ist aufgrund von seiner Konstitution anders und braucht deshalb auch anderes für seine Heilung. Und - mir gefällt die Kombination von westlicher und östlicher Medizin. Ebenso der Gedanke, wie viel möglich ist, wenn man lange vorher die Signale in seinem Körper erkennt.

https://www.amazon.de/Selbsteilung-mit-F%C3%BCnf-Elementen-Traditionelle/dp/3502610363/ref=sr_1_1?ie=UTF8&qid=1523615759&sr=8-1&keywords=selbsteilung+mit+den+5+elementen&dpID=4178957FiiL&preST= SY344 BO1,204,203,200 QL70 &dpSrc=srch

Bücher sind unerschöpflich.

Bis auf eine einzige Ausnahme: Roland Liebscher-Bracht, ich habe ihn erst durch Facebook Einträge und seine Youtube Botschaften entdeckt und habe letztes Jahr an einen seiner Vorträge in Basel teilgenommen. Als Rückengeschädigte - zwei Bandscheibenvorfälle - schlug ich mich mit Therapien und Medikamenten begleitet vom unsäglichen Schmerzen durch die letzten Lebensjahrzehnte -. Seit den Übungen nach Liebscher-Bracht ist Schluss damit - seit Oktober kein Voltaren mehr.

Und nun habe ich sein neues, erstes Buch ergattert: «DIE ARTHROSE-LÜGE». Ich kann alles unterschreiben, was er drüber sagt.

Die etwas anderen Bewegungstherapien wirken frappant spürbar und verhelfen relativ schnell zu mehr Wohlbefinden.

https://www.amazon.de/Die-Arthrose-L%C3%BCge-Menschen-sensationellen-Selbsthilfe-Programm/dp/3442222257/ref=sr_1_1?ie=UTF8&qid=1523615872&sr=8-1&keywords=die+arthrose+l%C3%BCge

«Die Kraft der positiven Gedanken»

Maike Stüven

https://www.orellfuessli.ch/shop/home/suchartikel/die_kraft_der_guten_gedanken/maike_stueven/EAN9783842423404/ID30569508.html

Als Kinderbuch geschrieben und zugleich für Erwachsene angenehm und verständlich zu interpretieren.

Den "Gedanken der böartigen Unterstellung" zu erkennen und sich diesem Persönlichkeitsanteil nicht hinzugeben, kann helfen, im Frieden mit sich und seinen Mitmenschen zu bleiben.

Wenn ich Hilfe und Unterstützung von Kräutern benötige, konsultiere ich gerne folgende zwei Bücher:

Walter Fürer „Naturheilkunde kurz und bündig“

<https://www.narayana-verlag.ch/Naturheilkunde-kurz-und-buendig-Walter-Fuerer/b16257>

Von 180 Heilpflanzen ist die traditionelle Wirkung beschrieben. Eine Indikationsliste lässt Gesundheitsprobleme rasch angehen. Ein Buch, das übersichtlich und informativ ist.

Alfred Vogel „Der kleine Doktor“

https://www.amazon.de/kleine-Doktor-Hilfreiche-Ratschl%C3%A4ge-Gesundheit/dp/3828919545/ref=pd_sim_14_1?encoding=UTF8&psc=1&refRID=78CSWCQGN1H6YE19SHJ2

Pflanzenkunde und natürlich Therapien für die Gesundheit, ich suche immer wieder Rat beim breitgefächerten Wissen von Alfred Vogel. Dank dem guten Register lassen sich Themen rasch finden.

Wer Medikamente nehmen muss, unglücklich ist über die Nebenwirkungen, der ist vielleicht an folgenden Büchern von Uwe Gröber interessiert:

«Arzneimittel als Mikronährstoffräuber»

<http://www.wissenschaftliche-verlagsgesellschaft.de/titel/60991.html>

«Interaktionen – Arzneimittel und Mikronährstoffe»

<https://www.kopp-verlag.de/Interaktionen-Arzneimittel-und-Mikronaehrstoffe.htm?websale8=kopp-verlag&pi=A3612202>

Uwe Gröber gehört zu den führenden Mikronährstoffexperten in Deutschland. Ich finde es genial, wie man mit relativ wenigen, dafür gezielten Vitaminen Nebenwirkungen minimieren kann.

Da hätte ich doch noch einen Beitrag:

Anatomy of an Illness (as perceived by the patient) von Norman Cousins

<https://www.orellfuessli.ch/shop/home/rubrikartikel/ID6333111.html?ProvID=10917751>

«Overcoming Gravity” von Steven Low

In diesem Buch werden zwar primär sehr fortgeschrittene Übungen mit dem eigenen Körpergewicht vorgestellt – der Bereich über Sportverletzungen ist jedoch ebenfalls sehr ausführlich und gut beschrieben.

<https://www.amazon.de/Overcoming-Gravity-Schwerkraft-systematisches-Bodyweight-Training/dp/3742304267>

Und hier ein weiteres spannendes Buch über Mikronährstoffe. Wer sich für Vitamine, Minerale und Spurenelemente interessiert, der mag ganz sicher die neueste Auflage von Burgerstein. Die Bücher von Burgerstein sind sehr seriös, handlich, klar beschrieben und ein hervorragendes Nachschlagewerk. Mit diesem Wissen ist man nicht mehr so hilflos in Bezug auf, was ist jetzt gut und was nicht. Man kann selber entscheiden und auch selber die Dosierung für sich zusammenstellen.

«Handbuch Nährstoffe: Vorbeugen und heilen durch ausgewogene Ernährung: Alles über Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente» 21. Februar 2018 von Uli P. Burgerstein und Hugo Schurgast

<https://www.amazon.de/Handbuch-N%C3%A4hrstoffe-ausgewogene-Mineralstoffe-Spurenelemente/dp/3432106572>

Heide Fischer „Frauenheilmittelbuch“ und „Frauenheilmittelpflanzen“

Die Ärztin beschreibt die Wirkung von Frauenheilmittelpflanzen und gibt Rat, sich in dem Labyrinth der Möglichkeiten bei Frauenbeschwerden zurecht zu finden. Zwei Bücher, in denen ich immer wieder nachschlage. <https://frauen-naturheilkunde.de/gp/Publikationen>

Tolle Bücher sind: „die neue Anti-Krebs Ernährung“ und das „Anti-Krebs Kochbuch“ von Dr. RER. NAT, Johannes Coy. Im Buch hat es sehr detaillierte Listen, wie viel Kohlehydrate jeweils in welchem Nahrungsmittel enthalten sind. Man kann dann selber genauer festlegen, was man isst und wie viel man jeweils isst. Erhöht die Eigenverantwortung. Sehr schön.

<https://www.amazon.de/Die-neue-Anti-Krebs-Ern%C3%A4hrung-Krebs-Gen-stoppen/dp/3833816635>

<https://www.amazon.de/Das-Anti-Krebs-Kochbuch-GU-Di%C3%A4t-Gesundheit/dp/3833820829>

Betreffend Mikronährstoffe sind es folgende zwei Titel:

Earl Mindell „Die neue Vitamin Bibel“

<https://www.exlibris.ch/de/buecher-buch/deutschsprachige-buecher/earl-mindell/die-neue-vitamin-bibel/id/9783453660175>

Ein übersichtliches und verständlich abgefasstes Nachschlagewerk über Nahrungsergänzungsmittel und Empfehlungen für die Einnahme zur Vorbeugung.

Burgenstein „Handbuch der Nährstoffe“

<https://www.amazon.de/Handbuch-N%C3%A4hrstoffe-ausgewogene-Mineralstoffe-Spurenelemente/dp/3432106572>

«Futter fürs Gehirn» von Schoffro Cook

<https://www.amazon.de/Futter-f%C3%BCrs-Gehirn-k%C3%B6nnen-Alzheimer/dp/3864704472>

Alles rund um unsere Gehirnfähigkeit, Alzheimer, Demenz etc. inklusive leckerer Kochrezepte

Günther H. Heepen „Hormone natürlich regulieren“

<https://www.gu.de/buecher/bewusst-gesund-leben/alternative-heimethoden/560670-hormone-natuerlich-regulieren/>

Ein Buch, das ich sehr informativ finde und oft wieder zur Hand nehme, vor allem seit Wechseljahrbeschwerden auftreten. Verständlich und breitgefächert werden Hormonbeschwerden analysiert und Rat gegeben, wie man mit Kräutern und Lebensmittel eine gewisse Steuerung erreichen kann.

Louise L. Hay: Gesundheit für Körper & Seele

https://www.buecher.de/shop/meditation/gesundheits-fuer-koerper--seele/hay-louise-l-products_products/detail/prod_id/26382026/

Wie die Psyche mit unserer Gesundheit zusammenhängt – wundervoll!

«Extrem gesund» von Scott Carney

<https://www.amazon.de/Extrem-gesund-eiskaltes-extreme-ges%C3%BCnder/dp/3864704626>

Sicherlich ist die WIM Hof Methode nicht für jeden geeignet – der Zusammenhang zwischen Atmung, Kälte und Gesundheit ist jedoch faszinierend.

Will mein Denkvermögen nicht so recht wie ich (smile, zu müde zum Denken), suche ich Rat in folgendem Buch:

Max Amann/Riki Allgeier „Dem Geist auf die Sprünge helfen“ Mit Naturheilkunde logisches Denken und Kreativität unterstützen.

Dieses Buch schätze ich ganz besonders. Es ist sehr speziell und tiefgründig und mancher Tee oder manche Tropfenmischung hat meinen Geist schon inspiriert.

<https://www.naturmed.de/produkt/dem-geist-auf-die-spruenge-helfen-amann-m-allgeier-riki/>

Mirsakarim Norbekov: «Eselsweisheit» und Leo Angart: «Vergiss Deine Brille»

Gute Bücher zum Thema «bessere Augen» - Norbekov polarisiert ziemlich und Angart ist etwas sachlicher.

<https://www.amazon.de/Eselsweisheit-Schl%C3%BCssel-Durchblick-Brille-loswerden/dp/3442217768>

https://www.amazon.de/Vergiss-deine-Brille-nat%C3%BCrlichen-pers%C3%B6nlichem/dp/3485010294/ref=sr_1_1?s=books&ie=UTF8&qid=1523624999&sr=1-1&keywords=Leo+Angart&dpID=5148S%252BPpG5L&preST=_SY264_BO1,204,203,200_QL40_&dpSrc=srch

«Multiple Sklerose erfolgreich behandeln, mit dem Paleo Programm» von Terry Wahls

Ein spannendes Buch, Terry Wahls, eine Ärztin, hatte selber MS, war im Rollstuhl, und hat es geschafft, mit einer radikalen Ernährungsumstellung, wieder fit zu werden. Liest sich sehr leicht, das Umsetzen allerdings erfordert viel mehr Zeit in der Küche. Wenn man jedoch danach wieder laufen kann, warum nicht?

<https://www.amazon.de/Multiple-Sklerose-erfolgreich-behandeln-Pal%C3%A4o-Programm/dp/3867311595>

«Die natürliche Sportlerapotheke» (Zittlau und Trzolek)

Gute Hausmittel gegen klassische Sportbeschwerden

<https://www.amazon.de/Die-nat%C3%BCrliche-Sportlerapotheke-Hausmittel-Leistungssteigerung/dp/3517067539>

«Jetzt reicht's mir aber»

Robert Betz

https://www.orellfuessli.ch/shop/home/suchartikel/jetzt_reicht_s_mir_aber/robert_theodor_betz/EAN9783641209827/ID48760960.html

Aufräumen mit Traumata der Vergangenheit

Dann kriegt die Frau Northrup von mir auch noch eine Stimme – «Frauenkörper, Frauenweisheit* ist einfach fantastisch!

<https://www.orellfuessli.ch/shop/home/rubrikartikel/ID45345495.html?ProvID=10917751>

«Heile Deine Gedanken, werde Meister Deines Schicksals» von James Allen & Marc Allen.

Das beste Buch, das ich je gelesen habe, über die Kontrolle der Gedanken und wie es funktioniert.

1903 geschrieben. Und immer noch so richtig und aktuell.

<https://www.amazon.de/Heile-Gedanken-Meister-deines-Schicksals/dp/3363030746>

Für die Frauen, die englisch sprechen:

«Lady Bits» von Brianne Grogan

<https://www.amazon.de/Lady-Bits-Understand-Elevate-Naturally/dp/0692464514>

«Was kann ich selbst für mich tun? - Patientenkompetenz in der modernen Medizin» (A. Bopp, D. Nagel, G. Nagel)

Das Buch beschreibt anhand von drei Porträts, wie unterschiedlich drei Personen mit schwierigen Diagnosen umgehen und zeigt auf, wie wichtig die Individuelle Gestaltung des Krankheitsverlaufs / Heilungsprozesses ist.

<https://www.ruefferundrub.ch/buecher/medizin-psychologie/item/154-was-kann-ich-selbst-fuer-mich-tun>

Meiner Meinung nach eines der besten Bücher zum Thema Angst/Panik:

«Wenn plötzlich die Angst kommt: Panikattacken verstehen und überwinden*»

von Roger Baker

<https://www.amazon.de/Wenn-pl%C3%B6tzlich-Angst-kommt-Panikattacken/dp/3417205557>

Noch ein Bestseller: «Darm mit Charme» von Giulia Enders

Ein hervorragendes und sehr locker geschriebenes Buch über den Darm und alles, was damit zusammenhängt.

https://www.orellfuessli.ch/shop/home/artikeldetails/darm_mit_charme/giulia_enders/ISBN3-550-08184-7/ID46388828.html

Für Frauen: Ich bin ein Fan von Dr. Med. Christiane Northrup. Seit vielen Jahren lese ich ihre Bücher. Jede Frau, ob jung oder alt, kann mit diesen Büchern etwas anfangen. Nicht jeder Frau mag ihr persönlicher Stil gefallen, das muss ich zugeben, aber dafür ist das Wissen, das sie mit uns Frauen teilt, einfach enorm.

Hier einige ihrer Titel:

«Frauenkörper, Frauenweisheit»

«Weisheit der Wechseljahre»

«Göttinnen altern nicht»

<https://www.amazon.de/Frauenk%C3%B6rper-Frauenweisheit-Christiane-Northrup/dp/3932023226>

Hier nun mein Tipp:

«Rituale - Quellen der Kraft» von Martina Kaiser, Knauer Taschenbuch, 2005

<https://www.amazon.de/Rituale-Quellen-Kraft-Martina-Kaiser/dp/3426872307>

«Der Selbstheilungscode»

Tobias Esch

https://www.orellfuessli.ch/shop/home/artikeldetails/der_selbstheilungscode/tobias_esch/ISBN3-407-86443-4/ID47707638.html?ProvID=10917736

Wissenschaftliche Zusammenhänge zur Selbstheilung locker und verständlich formuliert bringen den Leser in die Eigenverantwortung und Schöpferkraft

Anthrosana Informationen

Als Mitglied (für Fr. 50.- im Jahr) erhalte ich zwei Mal im Jahr die anthrosana Informationen. Ich bin keine Anthroposophin, doch lese und sammle ich diese Themen-Hefte sehr gerne, da hier „Krankheit“ nicht als ein Schlappmachen des Körpers dargestellt wird, sondern die psychologisch / seelischen Aspekte von Krankheit ausgeführt werden und die Wirksamkeit der anthroposophischen Medizin nachvollziehbar dargestellt wird. Die Hefte vermitteln eine Haltung und Sichtweise, die in der technokratisch profitorientierten Medizin der Gegenwart völlig verloren gegangen ist.

<https://www.anthrosana.ch/deutsch/verein/mitgliederbrief.php>

«Zurück ins Gleichgewicht» von Julia Onken. Es geht ums Abnehmen auf einem anderen Weg. Interessante Zusammenhänge, auch für Menschen ohne Übergewicht.

<https://www.amazon.de/Zur%C3%BCck-Gleichgewicht-Abnehmen-eigene-finden/dp/3406573606>

«Willst Du normal sein oder glücklich»

Robert Betz

https://www.orellfuessli.ch/shop/home/artikeldetails/willst_du_normal_sein_oder_gluecklich/robert_betz/ISBN3-453-70169-0/ID26146494.html?ProvID=10917736

Aufräumen mit Traumata der Vergangenheit

Ich habe gerade ein wirklich spannendes Buch über den Darm und den Zusammenhang zwischen Darm und Gesundheit und Darm und psychischer Gesundheit gelesen und fand es wirklich sehr bereichernd.

Hier der Titel: Prof. Dr. Michaela Axt-Gademmann: «Schlau mit Darm. Glücklich und vital durch ein gesundes Darmhirn.»

<https://www.randomhouse.de/Paperback/Schlau-mit-Darm/Michaela-Axt-Gademmann/Suedwest/e496155.rhd>

Prof. Teruo Higa; EM (seehr beeindruckend und ich arbeite schon Jahre erfolgreich damit!) Gebe auch sehr gerne mehr Auskunft darüber und freue mich, wenn Fragen kommen!

<https://www.exlibris.ch/de/buecher-buch/deutschsprachige-buecher/teruo-higa/effektive-mikroorganismen-em/id/9783922201496>

«5 Dinge, die Sterbende am Meisten bereuen» von Bronnie Ware

<https://www.orellfuessli.ch/shop/home/rubrikartikel/ID33796890.html?ProvID=10917751>

«FRAUENHEILBUCH» von Heide Fischer. - ein ganzheitlicher Ansatz mit Tipps und Alternativen, bevor zu Chemie und Hormontabletten gegriffen werden muss und damit der Grossmacht der Frauenärztin etwas entgegen gestellt werden kann...

<https://www.amazon.de/Frauenheilmittel-Naturheilkunde-medizinisches-Selbsthilfetipps-Frauengesundheit/dp/3485010138>

Anbei ein Buchtipps zum Thema Gesundheit der anderen Art.

Kim da Silva: Gesundheit in unseren Händen, Mudras, die Kommunikation mit unserer Lebenskraft, durch Anregung der Fingerreflexzonen

<https://www.droemer-knaur.de/buch/191686/gesundheit-in-unseren-haenden>

Hinweis: Im Verlag Rüffel & rub sind einige spannende Bücher unter MEDIZIN-PSYCHOLOGIE zu finden.

«Bewährte Aromamischungen» von Ingeborg Haldenmann

Mit diesem Buch arbeite ich gerne, weil es eine Praktikerin geschrieben hat, die von ihren Erfahrungen schreibt, die sie in ihrem Alltag machte. Schade, dass es keine Bilder der Pflanzen hat. Sie schreibt wirklich von der Anwendung in der Aromatherapie. Es geht nicht um das Erkennen der Pflanze in der Natur.

<https://www.amazon.de/Bew%C3%A4hrte-Aromamischungen-%C3%A4therischen-geb%C3%A4rensterben/dp/398037601X>

Für Hardcore Vitamin Freaks: «Mir geht's gut! Was Vitamine und CO wirklich leisten» von Dr. Dirk Klante. Aus der Sicht eines Chemikers, der sich selber therapiert hat. Cooles Buch!

<https://www.amazon.de/Mir-gehts-gut-Vitamine-wirklich/dp/3943300005>

Und noch einige Vorschläge: (ohne zusätzliche Hinweise)

Jana Haas: «Der Seelenplan»

<https://www.amazon.de/Seelenplan-Was-unser-Schicksal-bestimmt/dp/3442221390>

Maria Treben: «Gesundheit aus der Apotheke Gottes»

<https://www.orellfuessli.ch/shop/home/rubrikartikel/ID4171541.html?ProvID=10917751>

Dr. Madan Kataria: «Lachen ohne Grund»

<https://www.amazon.de/Lachen-Grund-Erfahrung-Leben-ver%C3%A4ndern/dp/3928632930>

David G. Haskel «Der Gesang der Bäume»

https://www.kunstmann.de/buch/david_g_haskell_der_gesang_der_baeume-9783956142048/t-0/

Dagny Kerner und Imre Kerner: «Der Ruf der Rose»

<https://www.amazon.de/Ruf-Rose-Pflanzen-f%C3%BChlen-kommunizieren/dp/3462023918>

GU: «Wie neugeboren durch Fasten» von Helmut Lützner

<https://www.amazon.de/neugeboren-durch-Fasten-Hellmut-L%C3%BCtzner/dp/3833807008>

Heidi Röthlisberger, Life Coaching per Telefon, ICF Master Certified Coach,

<http://heidisworldwidecoaching.com>

+41 61 534 17 08