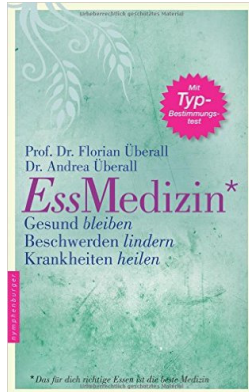


Sachbuch Neuzugänge Dezember 2015



Ess-Medizin
Überall, Florian

VL.GE

Auf den Körper hören und sich selbst heilen. Dazu gehört, Ernährungsfallen zu entlarven und alte Essgewohnheiten zu verändern. Prof. Dr. Florian Überall erklärt, wie man Nahrungsmittelunverträglichkeiten schnell erkennt und wie unsere Ernährung unsere Gesundheit beeinflusst.

Grüne Antibiotika
Buhner, Stephen Harrod

VL.GH

Dieses Buch zeigt das ganze Potenzial natürlicher Antibiotika: Es erklärt ausführlich, wie diese wirken und wann ihr Einsatz sinnvoll ist. Im Anschluss daran werden wichtige pflanzliche Antibiotika, ihre Eigenschaften, Einsatzgebiete und Darreichungsformen vorgestellt. Ein weiteres Kapitel geht zudem auf die Behandlungsmöglichkeiten der häufigsten Erkrankungen mit pflanzlichen Antibiotika ein. auch Orientierung im Dschungel der Einkaufsangebote und zeigt Möglichkeiten, die Negativspirale zu stoppen.

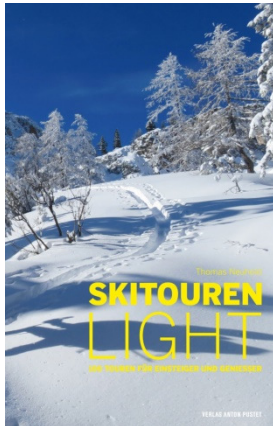


Das Gute leben
Sedmak, Clemens

PI.I

Wenn man unser Leben mit einer Stadt vergleicht, so kann dieses Buch mit einem Stadtführer verglichen werden. Was sind die Sehenswürdigkeiten meines Lebens? Was zählt und was bleibt? Was sind unverzichtbare Bausteine für ein gutes Leben? Haben wir ein Leben oder leben wir ein Leben? Was möchte ich am Ende meines Lebens nicht bedauern müssen? Was verliere ich, wenn ich mein Leben verliere? Das Leben kann nicht nach einem vorgegebenen Lebensplan gelebt werden; es gibt Brüche, Krisen und stets die Möglichkeit eines Neuanfangs. Ein gutes Leben führt, wer das Gute zu leben versucht, sagt der Philosoph und Ethiker Clemens Sedmak.





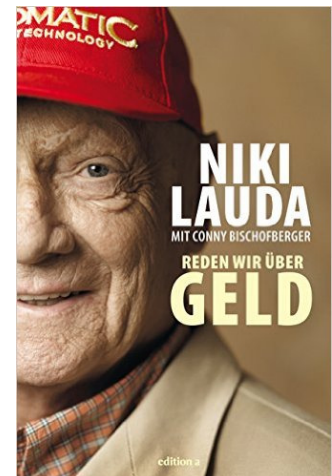
Skitouren light - 100 Touren für Einsteiger und Genießer
Neuhold, Thomas **VS.I**

Nach dem Skitourenatlas und den „60 Super-Skitouren“ kommt nun der dritte Skitourenführer von Thomas Neuhold. Im Mittelpunkt stehen Skitouren im Raum Salzburg/Berchtesgaden, bei denen der Genuss- Effekt überwiegt: technisch einfacher, ohne schwindelerregende Gratpassagen oder furchteinflößende Steilrinnen.

Reden wir über Geld
Lauda, Niki

GW.B

Niki Lauda, Formel-1-Experte, Pilot, Unternehmer und Werbeträger hat „nichts zu verschenken“ – und das nicht nur in seiner T V-Werbung für ein Geldinstitut: Seine Freunde und Geschäftspartner kennen den so erfolgreichen wie vermögenden Ex-Sportler und Unternehmer als besonders sparsam, und als Mann der weiß, wie sich Geld vermehren lässt. Zum ersten Mal spricht er darüber, und belegt seine Einsichten über Geldanlagen, Kredite, Steuern oder die Tugend der Sparsamkeit mit Erfahrungen aus seinem schillernden Leben. Die Einsicht zum Beispiel, dass bei allen, die reich werden wollen, das innere Bedürfnis, Geld zu bewahren, größer sein muss, als das innere Bedürfnis, Geld auszugeben.



Besser bauen, besser wohnen
Linhardt, Achim **NT.BG**

100 Ideen für besseres Bauen. Vorausschauend planen, angenehmer leben über Jahrzehnte. Wertvolle Tipps aus der Praxis für jeden, der neu baut oder umbaut.

