

Frauen Power

Sachbücher im Gesundheitsbereich bieten fundiertes Wissen, klären auf und stärken Frauen in ihrem körperlichen und mentalen Wohlbefinden.



Was ist los mit meinem Darm

Dieser Titel ist empfohlen für Gesunde, die sich fragen, ob sie eine Darmspiegelung machen lassen sollen, warum manche ständig Blähungen haben, ob Tanzen den Darm glücklich macht. Fachlich Antworten gibt es von der Professorin für Gesundheitsförderung.



Frauen, Essen und Hormone

Übergewicht steht oft im Zusammenhang mit Hormonen, die zu Bluthochdruck, Diabetes, und stillen Entzündungen führen können. Das Programm im Buch basiert auf Intervallfasten, einer 4-wöchigen ketogenen Diät und einem Übergang zur mediterranen Küche.



Natürlich hot & happy

Die aus dem ARD-Buffer bekannte Autorin bietet Ansätze, die sich auf Hildegard von Bingen stützen. Die sehr gute Gliederung macht es einfach das Buch auch als 1. Hilfe bei Beschwerden zu nutzen, da diese aufgelistet und mit Rezepten ergänzt werden.



Kräutermedizin für die Seele

Kreisende Gedanken, Melancholie und ständige Unruhe. Wenn die innere Balance aus den Fugen gerät, belastet das nicht nur die Seele, sondern auch den Körper. Die Autorin zeigt in ihrem neuesten Buch die therapeutische Heilkraft der Natur!



Fitte und starke Gelenke

Gelenkschmerzen beeinträchtigen die Lebensqualität. Mit richtiger Bewegung, Ernährung und gezielten Maßnahmen lassen sich Beschwerden lindern und die Gelenkgesundheit fördern. Dieser Leitfaden vermittelt praxisnahe Tipps und bewährte Strategien zur Schmerzreduktion.



Leichter Fasten mit Heilpflanzen

Dieser Ratgeber verbindet Heilfasten mit Heilpflanzen und zeigt, wie Fastenkuren durch entgiftende Kräuter unterstützt werden können. Nach kurzer Einführung folgen praktische Anwendungen und die Vorstellung der 15 wichtigsten Fastenkräuter.