

Das Geheimnis gesunder und schöner Haut – Wie fühlt man sich wohl in seiner Haut? Dieser Frage gehen die Fernsehjournalistin Nina Ruge und der Dermatologe Dr. Stefan Düve in ihrem 207 Seiten umfassenden Buch nach. Jüngste Forschungsergebnisse sowie lang erprobtes Wissen werden leicht verständlich präsentiert. Zahlreiche Tipps geben konkrete Hilfestellung. Verlag Gräfe und Unzer



Die Kräfte der Selbstheilung aktivieren – Rund 40 Prozent der Bevölkerung leiden unter chronischen Beschwerden wie Asthma und Allergien. Autor Prof. Dr. Gustav Dobos vertritt die integrative Medizin, bei der sich moderne Schulmedizin und traditionelle Heilverfahren ergänzen. Tipps zur dauerhaften Veränderung des Lebensstils dienen als Vorbeugung für jedermann. Verlag Zabert Sandmann

Prof. Dr. med. Gustav Dobos

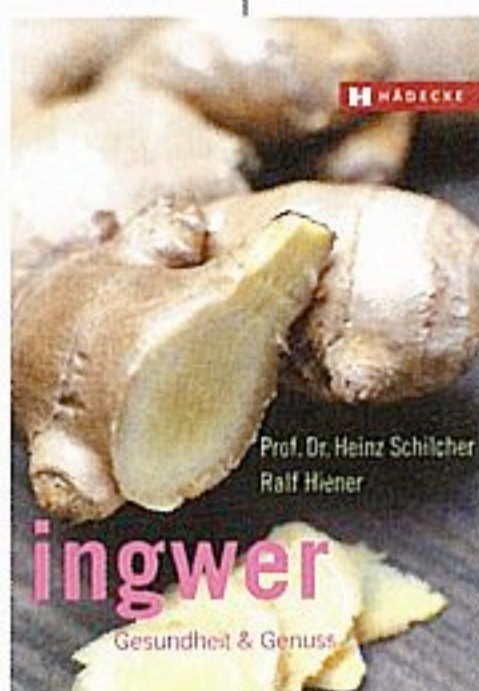
Die Kräfte der Selbstheilung aktivieren!

Mein erfolgreiches Therapiekonzept bei chronischen Erkrankungen

- Signale des Körpers rechtzeitig erkennen
- Weniger Medikamente und Nebenwirkungen
- Traditionelle Naturheilverfahren wissenschaftlich geprüft



Ingwer – Gesundheit und Genuss, so der Titel des Buches von Prof. Dr. Heinz Schilcher und Ralf Hiener. Ingwer wird seit Jahrtausenden in der asiatischen Küche und Heilkunde geschätzt. Kaum eine Küche Asiens kommt ohne ihn aus. In der Naturheilkunde hat sich Ingwer als Mittel gegen Reisekrankheit, bei Verdauungsproblemen oder Unwohlsein bewährt. Verlag Haedeker



Hausapotheke – Der praktische Ratgeber für Behandlungsmöglichkeiten mit Wala-Arzneimitteln liegt in der achtzehnten Auflage vor. Genannt werden darin Präparate, die sich bei der Behandlung von Unpässlichkeiten, leichteren akuten Erkrankungen sowie in der Ersten Hilfe vor Eintreffen des Arztes vielfach bewährt haben und dem Laien Hilfestellung geben können. Wala Heilmittel



Ich werde nie mehr auseinandergehen – Böse Diät-Geschichten. Wie viele Diätversuche haben Sie schon hinter sich? Herausgeberin Margit Schönberger, Journalistin und Autorin mehrerer Sachbücher, hat zwanzig bisher unveröffentlichte Geschichten deutscher Autorinnen zusammengestellt, die sich in ihren bissigen Beiträgen lustvoll ihren Diätfrust von der Seele schreiben. Diana Verlag

