

Neu auf dem Büchermarkt

Für TOP Magazin München-Leser ausgewählt:

Schmerzfrei werden

Besser Aussehen

Gesunde Haut

Schlanke Linie

Kreative Chaoten

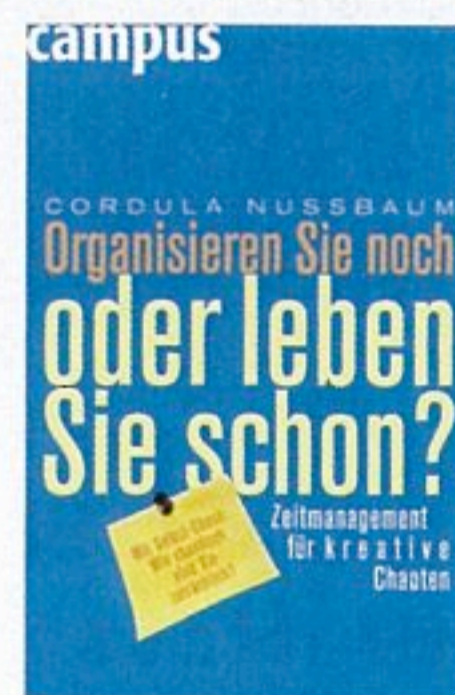
Von Akne bis Anti-Aging

Unsere Haut ist das größte und schwerste Organ. Sie ist auch das sensibelste. Die Fernsehjournalistin Nina Ruge und der Münchner Dermatologe Dr. Stefan Duve haben eine Fülle an Material über gesunde und kranke Haut recherchiert und geben konkrete Tipps, worauf bei der Pflege der Haut zu achten und wie sie im Akutfall zu retten ist. Pflege, Immunstärkung, alternative Heilverfahren oder ästhetische Medizin – was immer der Haut und Psyche hilft, wird thematisiert. Ganz aktuell: Was können Laser, Botox, Detox & Co.? Das Buch räumt Vorurteile aus und hilft, sich im Info- und Produktdschungel zurechtzufinden.

Nina Ruge/Dr. Stefan Duve: „Das Geheimnis gesunder und schöner Haut“

Gräfe und Unzer Verlag

ISBN 978-3-8338-1090-9, Euro 19,90



Praktische Hilfe

Der Nacken- und Schulterbereich ist ein Spiegel dafür, wie wir mit den Anforderungen des Lebens umgehen. Der Nacken trägt den Kopf und verbindet ihn mit dem restlichen Körper. Das Gewicht der Schultern belastet das Herz. Wenn die Schultern frei sind, ist das Herz frei. Seelische, körperliche und geistige Ermüdungen belasten die Schultern. Kein Wunder, dass die meisten Verspannungen (Myogelosen) des Rückens zwischen den Schulterblättern sitzen. Das speziell entwickelte Rückenprogramm hilft, Verspannungen zu lösen, Muskeln zu lockern und wieder uneingeschränkt beweglich zu werden.

Inka Jochum: „Das Nacken- und SchulterHeilbuch“

Nymphenburger Verlag

ISBN 978-3-485-01158-7, Euro 9,95

Falten mindern

Schöne, glatte und gesunde Haut zu haben und sie möglichst lange zu erhalten, ist der Wunsch vieler Frauen. Lernen Sie mit dem etwas anderen Schönheitsbuch Ihre Haut besser kennen. Lesen Sie, wie sie sich erneuert, was sie benötigt und wie sie optimal gepflegt sein will. In diesem Sachbuch werden viele aktuelle Themen behandelt und die verschiedensten Abläufe im Körper/der Haut sehr genau und leicht verständlich erklärt. Anhand der vielen Abbildungen und deren Beschreibung können Gesichtsmassage und Lymphdrainage zu Hause selbst durchgeführt werden.

Ulrike Kröll: „Jungbrunnen“

Books on Demand GmbH

ISBN 978-3-8334-8473-5, Euro 28,95

Körperkult

Das Ideal vom schlanken Körper geht bis ins 19. Jahrhundert zurück. Mangelnde Bewegung und zu fettes Essen sind schuld an Übergewicht, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Bluthochdruck, Diabetes und vieles mehr. Kein Wunder, dass das Ideal unserer Zeit ist, schlank zu sein. Die schlanke Linie entscheidet über gesellschaftliche Anerkennung und beruflichen Erfolg. Die Zahl der Ernährungsratgeber und Diätbücher in den Regalen der Buchhandlungen ist unüberschaubar. Warum dieser Körperkult? Die Autorin versucht auf charmante Art, darauf eine Antwort zu geben.

Sabine Merta: „Schlank!“

Franz Steiner Verlag

ISBN 978-3-515-09229-6, Euro 29,50

Zeitmanagement

Die Autorin, selbst bekennende Chaotin, bietet jetzt einen völlig neuen und wissenschaftlich fundierten Ansatz, mit dem kreative Chaoten ihren Alltag in den Griff bekommen können. Sie haben Stärken, die in der heutigen Arbeitswelt immer wichtiger werden, denn es kommt nicht nur auf Fachwissen und lineares Denken, sondern auf schöpferische Kraft, Erfindungsreichtum, Empathie (Fähigkeit, sich in andere hineinzusetzen) und Verständnis von Zusammenhängen an.

Cordula Nussbaum:

„Organisieren Sie noch, oder leben Sie schon?“

Campus Verlag

ISBN 978-3-593-38408-5, Euro 17,90

Helgard Bromberger