

TOPTITEL

4 Die spirituelle Intelligenz unserer Kinder

Ein Instinkt, der stark macht fürs Leben

6 Die Hormondiät

Den Stoffwechsel regulieren und erfolgreich abnehmen durch Neustart des Hormonsystems

PSYCHOLOGIE

8 Einzigartig anders – und ganz normal

Kinder mit Autismus respektieren statt therapieren

GESUNDHEIT

10 Voll fertig! Bin ich nur müde oder schon krank?

Mehr Energie und Gesundheit dank neuer Erkenntnisse aus der Mitochondrien-Medizin

12 Psychische Erkrankungen anders behandeln

Gezielte Therapie mit Mikronährstoffen – natürlich und nebenwirkungsfrei

14 Die Heidelbeere, das blaue Gesundheitswunder

Schützt Gehirn und Gefäße, stabilisiert den Blutzucker, hemmt Entzündungen

NEUES DENKEN

16 Das kleine Buch der großen Potenziale

Die transformierende Kraft der 24 Bewusstseinsfelder erleben

VAK EMPFIEHLT

18 Die Super-Suppe

Nährstoffwunder Knochen- und Fleischbrühe

19 Unser Service für Sie: VAK-Portale und Foren


Lisa Miller

4



Sara Gottfried

6



Barry M. Prizant

8



Dr. Klaus Erpenbach

10



Melissa Joy Jonsson

16

Spiritualität ist angeboren!

Die renommierte Psychologieprofessorin Lisa Miller geht von der These aus, dass Spiritualität dem Menschen in die Wiege gelegt ist. Sie ist ein natürliches Bedürfnis jedes Kindes und sollte daher von Eltern entsprechend unterstützt werden. Nur wenn der natürlichen Spiritualität in der Erziehung Raum gegeben wird, kann sich die kindliche Persönlichkeit ganz entfalten und aus glücklichen Kindern werden glückliche und starke Erwachsene. Eltern erhalten ganz konkrete Ratschläge, von denen wir Ihnen hier einen kleinen Vorgeschmack geben wollen.

Der spirituelle Kompass des Kindes: zuverlässig und gut fürs Leben

Kinder tragen einen spirituellen Kompass in sich, ein spirituelles Gespür, dem sie ganz vertrauen können. Sie haben einen angeborenen Sinn für den Wert ihrer Mitgeschöpfe und der Natur. Trotz aller äußeren Einflüsse, bedingt durch soziale Beziehungen oder mit dem beginnenden Erwachsenwerden einhergehende Schwierigkeiten, ist dieser Kompass immer ganz natürlich auf die richtigen spirituellen Werte „geordnet“. Eltern können ihre Kinder unterstützen, indem sie ihnen helfen, sich stets dieser inneren Führung bewusst zu werden, eine „Sprache“ dafür zu finden, damit sie sich ausdrücken und festigen kann. Fragen Sie z. B. ganz konkret: „Du möchtest nicht zur Ge-

burtstagsparty deines Cousins gehen, weil es langweilig werden könnte. Was sagt dein innerer Kompass dazu, wie sich dein Cousin dann fühlen könnte?“

Kindern liegt sehr viel an ihrer Familie und deren Zusammenhalt

Bereits kleine Kinder haben ein feines Gespür für ihr soziales Umfeld, für die Besonderheiten der eigenen Familie und ihrer Mitglieder. Ihr natürlicher Familiensinn schließt sogar Familienmitglieder mit ein, die sie persönlich nie kennengelernt haben. Sie wollen alles über ihre Familie wissen, fragen z. B. nach der Persönlichkeit des vielleicht schon vor ihrer Geburt verstorbenen Großvaters, den sie nur von Fotos kennen, oder wollen alles über die Kindheit der eigenen Eltern wis-

sen. Das Vertrauen der Kinder in den Wert und die Wahrheit, die in ihrer Familie liegen, ist vollkommen. Dementsprechend ist die Familie der bestimmende Kontext für die kindliche Entwicklung. Dieses liebevolle Umfeld hat daher das absolute Primat in der spirituellen Entfaltung des Kindes. Unterstützen Sie den natürlichen Familiensinn Ihres Kindes, indem Sie die Familie als Ganzes in alltägliche Situationen miteinbeziehen: „Großmutter hat es geliebt, den Vögeln zuzuhören, und sprach sogar mit ihren Pflanzen. Sie wäre glücklich, dich jetzt hier in ihrem Garten spielen zu sehen.“

„Spirituelle Mehrsprachigkeit“ als „Reisepass“ Ihres Kindes

Die eigene Spiritualität und der Gemeinschaftssinn sind ein Muss für unsere Kinder. Für ihre Weiterentwicklung ist die „spirituelle Mehrsprachigkeit“ von wesentlicher Bedeutung. So erkennen sie die Essenz der Spiritualität in ihren vielen kulturellen Ausprägungen. Sie verstehen, dass unterschiedliche spirituelle Traditionen auf den gleichen Inhalten beru-



Das Buch – kurz gesagt

Wir alle tragen von Geburt an eine natürliche spirituelle Veranlagung in uns. Spiritualität ist keine Neigung, die bei einigen Menschen mehr oder weniger stark ausgeprägt ist, sondern ein elementarer Instinkt, dessen Befriedigung so wichtig ist wie das Stillen von Hunger und Durst. Eltern möchten ihr Kind optimal in seiner Entwicklung unterstützen und ihm helfen, zu einem starken und glücklichen Menschen heranzuwachsen. Dabei übersehen sie meist die essenzielle Bedeutung einer gesund entwickelten Spiritualität für die körperliche und seelische Gesundheit der Kinder. So kann Lisa Miller z. B. zeigen, dass Kinder mit einer lebendigen Spiritualität später weniger gefährdet sind, Drogen zu konsumieren oder Depressionen zu entwickeln. Aus ihren Forschungsergebnissen leitet die Autorin praktische Empfehlungen ab und zeigt ganz konkrete Wege auf, wie Eltern die spirituelle Entwicklung ihrer Kinder unterstützen und dieser Veranlagung in der Erziehung Raum geben können.



hen, der gleichen Quelle entspringen. Wenn sie lernen, andere spirituelle Traditionen als ihre eigene zu verstehen, kommen sie nicht nur leichter mit anderen Menschen in Kontakt, sondern erweitern gleichzeitig ihren eigenen Zugang zur Spiritualität und ihren Erfahrungshorizont. Kinder sind von Natur aus neugierig auf diese neuen und andersartigen

Erkenntnisse. Unterstützen Sie unbedingt diese Neugierde. Der größte Fehler, den viele Menschen in diesem Zusammenhang machen, ist der, dass sie unwillkürlich das Bekannte mit dem noch Unbekannten vergleichen und Bewertungen abgeben. Stärken Sie Ihr Kind in der Offenheit, die es neuen Eindrücken gegenüber zeigt.

Lisa Miller mit Teresa Barker Die spirituelle Intelligenz unserer Kinder

*Ein Instinkt, der stark
macht fürs Leben*

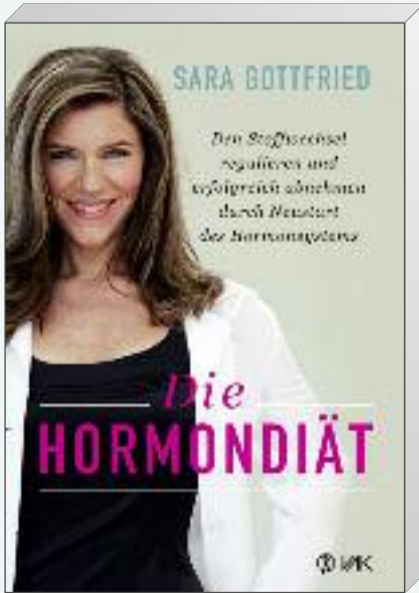
ca. 448 Seiten,
Paperback (15 x 21,5 cm)
ca. 21,80 € (D) / 22,50 € (A)
ISBN 978-3-86731-175-5
Erscheint im April 2016

 www.spiritualitymindbody.tc.columbia.edu

Die Autorin

Lisa Miller ist Professorin für Psychologie und Erziehung. Sie leitet den Bereich klinische Psychologie am *Teachers College* der *Columbia University* und das dortige *Spirituality Mind Body Institute*. Zu den Themenfeldern Psychologie, Spiritualität und kindliche Entwicklung hat sie selbst geforscht und in renommierten amerikanischen Fachzeitschriften veröffentlicht. Sie hält Vorträge vor Eltern und Fachkollegen.





Sara Gottfried

Die Hormondiät

Den Stoffwechsel regulieren und erfolgreich abnehmen durch Neustart des Hormonsystems

ca. 352 Seiten,

Klappenbroschur, 15 x 21,5 cm
zahlreiche Grafiken und Tabellen

ca. 19,99 € (D) / 20,60 € (A)

ISBN 978-3-86731-176-2

Erscheint im März 2016

Die Autorin

Sara Gottfried hat in Harvard Medizin studiert und praktiziert als Gynäkologin in eigener Praxis. Sie setzt ihr Hormonbalance-Programm seit mehr als 10 Jahren erfolgreich ein. Sara Gottfried lebt mit ihrer Familie in Berkeley, Kalifornien.

www.saragottfriedmd.com

Das Buch – kurz gesagt

Übergewicht kann mit Störungen im Hormonhaushalt zusammenhängen. Unsere Hormone arbeiten in einem fein austarierten Räderwerk zusammen, das schon bei der kleinsten Unregelmäßigkeit in Schiefelage geraten kann. Dann sind nicht nur psychische Probleme die Folge, sondern häufig auch eine Gewichtszunahme, die sich weder mit Sport noch mit Reduzierdiäten in den Griff kriegen lässt. Hier greift der besondere Ansatz von Sara Gottfried: Durch Optimierung des Stoffwechsels werden hormonelle Mechanismen ausgehebelt, die zu automatischer Fetteinlagerung bei reduzierter Kalorienaufnahme führen. Erst wenn dieser Mechanismus umgangen wird, kann es überhaupt zu einer dauerhaften Gewichtsabnahme kommen! Anhand verschiedener Fragebögen können die Leserinnen ihre individuelle hormonelle Störung eingrenzen und erfahren, wie sie durch eine Ernährungsumstellung „hormonell störende“ Nahrungsmittel vermeiden und den Jo-Jo-Effekt verhindern. In 3-Tages-Schritten werden die problematischen Nahrungsmittel nacheinander vom Speiseplan gestrichen und nach insgesamt nur 21 Tagen kann der „Neustart“ des Stoffwechsels beginnen. Ein umfangreicher Rezeptteil rundet den Diätatgeber ab.



Hormone im Gleichgewicht statt Übergewicht

Die Ärztin Sara Gottfried beleuchtet hier die Zusammenhänge zwischen Übergewicht und Störungen im Hormonhaushalt und entwickelt vor diesem Hintergrund ein Diät- und Ernährungsprogramm, das zu dauerhafter Gewichtsabnahme führt.

Durch Optimierung des Stoffwechsels werden hormonelle Mechanismen ausgehebelt, die auch bei reduzierter Kalorienaufnahme zu Übergewicht führen. Der Diät-Plan sieht vor, dass innerhalb von nur drei Wochen durch eine schrittweise Reduzierung bestimmter Nahrungsmittel ein Neustart des Hormonsystems erreicht wird. Das „Hormondiät-Rad“ (s. Abb.) veranschaulicht den Ablauf. Zunächst wird das Fleisch weggelassen, wodurch sich der Östrogenhaushalt regeneriert, im nächsten Schritt fällt der Zucker zugunsten eines aus-

geglichenen Insulinhaushalts weg, dann folgen nach und nach Obst, Koffein, Getreide und Milchpro-



geduckte. Am Ende stehen ein ausgeglichener Hormonhaushalt und eine signifikante Gewichtsredu-

zierung. Der Neustart kann beginnen. Durch ein entsprechendes, auf den Hormonhaushalt abgestimmtes

Ernährungsprogramm kann darüber hinaus dauerhaft das Gewicht gehalten werden. Zahlreiche Ernährungstipps und Rezepte ergänzen das Diätprogramm und verdeutlichen, wie eine für den Hormonhaushalt gesunde Ernährung aussehen kann. Vorab drucken wir hier als Beispiel das Rezept einer leckeren Thai-Kokos-Hühnersuppe ab, die zeigt, dass Gesundheit und Genuss durchaus Hand in Hand gehen können!

Thai-Kokos-Hühnersuppe (Tom Kha Gai)

Zutaten für 6 Portionen

2 Stangen Zitronengras, 1 große Knolle Ingwer, geschält und klein geschnitten, 10 Limettenblätter oder Schale und Saft einer unbehandelten Limette, 2 Knoblauchzehen, 2 ganze Kardamomschoten, 1½ bis 2 Liter Hühnerbrühe (am besten selbst gemacht), 500 g Bio-Hühnerbrust, in kleine Stücke geschnitten, 225 g geschnittene Shiitake-Pilze, 400 ml ungesüßte Kokosmilch, 3 Esslöffel asiatische Fischsoße (nach Geschmack), Chili-Öl und Koriander-Blätter zum Garnieren

Zubereitung

1. Den Strunk und die harte äußere Schicht vom Zitronengras entfernen und die Stangen in kleine Stücke schneiden. Das geschnittene Zitronengras zusammen mit dem gehackten Ingwer, den Limettenblättern (oder Schale und Saft einer Limette) und den Knoblauchzehen in einen Mixer geben und sorgfältig durchmischen.
2. Die Mischung zusammen mit den Kardamomschoten in eine große Pfanne geben und bei mittlerer Hitze ein bis zwei Minuten köcheln lassen.
3. Die Hühnerbrühe hinzugeben und aufkochen. Dann die Hit-

ze reduzieren und 20 bis 30 Minuten simmern lassen, damit sich die Aromen entwickeln können.

4. Die Suppe durch ein Sieb in eine große frische Pfanne geben. Das Hühnerfleisch und die Pilze hinzugeben und weitere 20 bis 25 Minuten simmern lassen, bis das Hühnerfleisch gar ist.
 5. Die Suppe vom Herd nehmen und die Kokosmilch und nach Geschmack die Fischsoße hinzugeben.
 6. Vor dem Servieren mit Chili-Öl und Korianderblättern garnieren
- Guten Appetit!

Autismus in neuem Licht

„Autismus ist keine Krankheit, keine Störung oder gar beklagenswerte Beeinträchtigung, sondern nur eine besondere, ungewöhnliche, eigentümliche Ausprägung des Menschseins.“

Diese Quintessenz seiner wissenschaftlichen Arbeit legt der renommierte Autismus-Forscher Barry M. Prizant seinem Buch als Kernthese zugrunde und erarbeitet vor diesem Hintergrund eine ganz andere Sichtweise auf das Phänomen Autismus. Wenn wir Kinder mit Autismus verstehen



© Lucian Milasan – Fotolia.com

wollen, dürfen wir nicht versuchen, sie zu ändern. Am besten können wir sie unterstützen, indem wir uns selbst ändern – unsere Einstellung und unser Verhalten. Wenn sie etwas tun, das wir nicht verstehen, müssen wir immer wieder fragen, warum sie sich so verhalten. Warum wiegt sich mein Kind hin und her? Warum redet es ununterbrochen über Züge? Warum wiederholt es immer und immer wieder Zeilen aus Filmen oder warum ordnet es immer wieder zwanghaft seine Stifte? Nur so können wir begreifen, wie es sich anfühlt, mit Autismus durchs Leben zu gehen.

Und wir werden etwas Erstaunliches lernen: All diese von „normalen“ Menschen als absonderlich empfundenen Verhaltensweisen sind ganz normale Bewältigungs- und Regulationsstrategien, die Kindern mit Autismus helfen, ihren Alltag zu bewältigen. Die meisten Verhaltensweisen, die allgemein als „autistisch“ bezeichnet werden, sind in Wirklichkeit keine Defizite, sondern helfen Kindern und Menschen mit Autismus, sich emotional besser reguliert zu fühlen. Somit sind sie im Grunde nichts anderes, als die Verhaltensweisen, die „normale“ Menschen in Stresssituationen an den Tag legen. Denn das eine müssen wir uns immer vor Augen halten: Menschen mit Autismus stehen ständig unter Stress, weil ihre inneren Regulationsmechanismen nicht so funktionieren, wie diejenigen sogenannter „normaler“ Menschen. Sie sind andauernd einer Vielzahl an gleichwertig auf sie hereinströmenden Sinneseindrücken ausgesetzt, derer sie Herr werden müssen. Wir alle wenden Rituale und Gewohnheiten an, die uns helfen, uns selbst zu regulieren, uns zu besänftigen, Kopf und Körper zu beruhigen und Situationen zu meistern. Wer hat nicht schon einmal z. B. vor einem Vortrag bestimmte Atem-

übungen oder Bewegungsabläufe durchgeführt, um die Stresssituation in den Griff zu bekommen? Genau wie Säuglinge durch ein Wiegen getröstet werden und wie Kleinkinder im Kreis rennen, um wach zu bleiben, so regulieren wir alle unsere körperliche und emotionale Erregung über Bewegung.

Erst wenn wir also begreifen, dass autistische Verhaltensweisen nicht als krankhaft einzustufen sind, sondern als spezifische Ausprägungen innerhalb eines breiten Spektrums an gleichwertigen menschlichen Verhaltensformen, sind wir einen entscheidenden Schritt weiter. Wir respektieren autistisches Verhalten, anstatt es therapieren zu wollen und Kindern mit Autismus das Gefühl zu geben, „falsch“ zu sein. Wenn wir dies tun, verhelfen wir ihnen zu einem Gefühl der Kontrolle über ihr eigenes Leben. So unterstützen wir sie dabei, mit einer Welt fertig zu werden, die sie als verwirrend, unberechenbar und überwältigend wahrnehmen. Wir geben ihnen den Halt, den sie benötigen, um die für sie wichtigen Entwicklungsprozesse ungestört durchlaufen zu können, ihre persönlichen Stärken auszubauen und Lebensqualität zu verspüren.

Das Buch – kurz gesagt

Gewöhnlich wird Autismus über Defizite charakterisiert, z. B. stark eingeschränkte Kommunikationsfähigkeit oder zwanghafte Verhaltensmuster. Therapien konzentrieren sich daher häufig darauf, die Betroffenen von diesen „Symptomen“ zu befreien. Barry M. Prizant geht einen ganz neuen Weg: Wenn wir Menschen mit Autismus helfen wollen, müssen wir unsere Einstellung zu ihnen ändern. Autistische Verhaltensweisen sind nicht als krankhaft einzustufen, sondern als spezifische Ausprägungen innerhalb eines breiten Spektrums von menschlichen Verhaltensformen. Man sollte Kinder mit Autismus fördern, ihre persönlichen Stärken ausbauen und ihnen Unterstützung anbieten, damit sie sich natürlich entwickeln können. Bei seinen Ausführungen behält der Autor immer auch die Schwierigkeiten eines Lebens mit Autismus im Blick und gibt Bezugspersonen praktische Empfehlungen an die Hand. Ein neues Verständnis, neue Hoffnung und konkrete Handlungsansätze für alle, die Menschen mit Autismus begleiten!

www.barryprizant.com



Barry M. Prizant / Tom Fields-Meyer

Einzigartig anders – und ganz normal

**Kinder mit Autismus respektieren
statt therapieren**

ca. 320 Seiten,

Paperback (15 x 21,5 cm)

ca. 19,99 € (D) / 20,60 € (A)

ISBN 978-3-86731-177-9

Erscheint im April 2016

Der Autor

Barry M. Prizant ist als Forscher, Hochschul-lehrer und Berater für betroffene Familien einer der weltweit führenden Autismus-Experten. Er hat bereits zahlreiche Artikel und drei Bücher zu Kommunikation, Beeinträchtigungen und Besonderheiten aus dem autistischen Formenkreis verfasst und mehr als 700 Seminare zum Thema geleitet. Im vorliegenden Buch präsentiert er die Quintessenz seiner Erkenntnisse.

Endlich Klarheit und Hilfe für chronisch Erschöpfte

Etwa 40 Prozent der Deutschen leiden an chronischen Erschöpfungszuständen oder starker Müdigkeit, für die sie keine Erklärung finden und die auch Ärzte häufig als psychosomatisch einstufen, weil die Ursache nicht erkannt wird. Nun gibt es einen neuen Forschungsansatz, der belegt, dass eine Fehlfunktion der sogenannten Mitochondrien, Bestandteile unserer Zellen, hierfür verantwortlich ist. In seinem Patientenratgeber klärt der Arzt Dr. Klaus Erpenbach über diese allgemein noch unbekannteren Zusammenhänge auf und gibt Betroffenen die Möglichkeit, ihre Beschwerden endlich zu verstehen. Im Interview geht er näher auf das wichtige Thema ein.



Herr Dr. Erpenbach, zunächst einmal die Frage: Was sind Mitochondrien und welche Aufgaben übernehmen sie in unserem Organismus?

Mitochondrien sind die Kraftwerke in jeder Zelle. Ohne diese Kraftwerke gibt es keine Energie in den Zellen, die sie zur Reparatur, zur Entgiftung, zur Vermehrung oder zum Schutz benötigen. Ohne Mitochondrien kein Zelleben. Funktionsstörungen in diesen Kraftwerken sind der Grundstein chronischer Erkrankungen.

An wen richtet sich Ihr Buch?

An Menschen, die an chronischen Erkrankungen, insbesondere chronischer Erschöpfung, anhaltender Müdigkeit, Stress oder Burn-out leiden und von Schulmedizinern immer wieder das Gleiche zu hören bekommen: „Alle Untersuchungsergebnisse sind normal, das ist alles psychosomatisch, das bilden Sie sich nur ein.“ An Betroffene, die im Rahmen eines langwierigen Infektes, durch Elektromog, durch Hormonentgleisung, falsche Ernährung oder durch Umweltgifte an den gleichen Symptomen leiden. Und natürlich auch an alle Therapeuten, die den neuen Weg der mitochondrialen Behandlung dieser Betroffenen einschlagen wollen.

Wie läuft die Behandlung der Mitochondrien ab und wie wird ihre Funktion wieder hergestellt?

Zunächst muss der Auslöser für die Funktionsstörung der Mitochondrien gefunden und beseitigt werden. Das kann eine falsche Ernährung sein, Stress, Hor-

monentgleisung, Infekte, Gifte, Metalle, Elektromog, Traumata etc. Daraufhin werden die so entstandenen Defizite der für die Mitochondrienfunktion wichtigen Vitamine und Spurenelemente ausgeglichen und die zuckerlastige Ernährung muss auf eine spezielle Kost umgestellt werden. Wie das genau abläuft, wird im Buch beschrieben und zusätzlich helfen zahlreiche Rezepte dabei, die Mitochondrien dauerhaft gesund und funktionsfähig zu halten.

Was kann man selbst tun, um die Funktion der Mitochondrien dauerhaft zu erhalten?

Wichtig ist es grundsätzlich, die beschriebenen Auslöser zu vermeiden. Hier hilft zum einen eine speziell abgestimmte gesunde Ernährung, die auf den steten Erhalt optimaler Vitamin- und Spurenelement-Konzentrationen abzielt. Im Buch wird auch ein spezielles mitochondriales Zelltraining beschrieben. Zum anderen sind Fehlfunktionen der Mitochondrien in hohem Maße durch unseren modernen Lebensstil be-



**Dr. med. Klaus Erpenbach
und Heike Schröder**

Voll fertig!

**Bin ich nur müde
oder schon krank?**

*Mehr Energie und Gesundheit
dank neuer Erkenntnisse
aus der Mitochondrien-Medizin*

ca. 224 Seiten, Paperback (16,5 x 22,5 cm)

ca. 150 Abbildungen

ca. 19,90 € (D) / 20,50 € (A)

ISBN 978-3-86731-178-6

Erscheint im Februar 2016

dingt – z. B. durch Stress und daraus resultierende Infekte und Immunschwächungen. Daher ist neben der Ernährung auch eine Umstellung der Lebensgewohnheiten geboten. So führt z. B. Bewegung zu mehr Energie und auch Entspannung wirkt sich positiv auf die Mitochondrien aus.

Das Buch – kurz gesagt

Viele Menschen leiden an Müdigkeit oder Erschöpfung, die über mehrere Monate andauert und deren Ursachen sie sich nicht erklären können. Beim Arzt können die Ursachen oft nicht ermittelt werden und der Patient wird als gesund nach Hause geschickt, die Symptome werden als psychosomatisch bedingt eingestuft. Da die Beschwerden jedoch nicht nachlassen, beginnt für viele Menschen eine wahre Odyssee von Arztbesuchen, die zu keinem Ergebnis führen. Dr. med. Klaus Erpenbach fand heraus, dass chronische Erschöpfung häufig durch eine Schwächung der Mitochondrien ausgelöst wird – der sogenannten „Kraftwerke“ in unseren Zellen. Mitochondrien entscheiden z. B. über die Wirksamkeit des Immunsystems, einen gesunden Stoffwechsel, Organfunktionen und die gesundheitliche Stabilität. Zusammen mit der Baubiologin Heike Schröder klärt er hier explizit über mitochondriale Fehlfunktionen als Ursache zahlreicher Erkrankungen auf und hilft Betroffenen, ihre Beschwerden endlich zu verstehen. So können sie eigenverantwortlich den für sie am besten geeigneten Therapieweg finden. Empfehlungen zur Ernährungstherapie und anderen ergänzenden therapeutischen Maßnahmen sowie ein Rezeptteil runden den praktischen Ratgeber ab.

Die Autoren

Dr. med. Klaus Erpenbach ist Facharzt für Allgemeinmedizin und Innere Medizin mit weiterführenden Qualifikationen u. a. als Arzt für Naturheilverfahren, Akupunktur, orthomolekulare und mitochondriale Medizin. Er ist Experte für die Behandlung von chronischem Müdigkeitssyndrom.



Heike Schröder absolvierte eine Ausbildung zur Baubiologin und hilft in Zusammenarbeit mit Ärzten und Therapeuten, dem durch elektromagnetische Strahlung und Digitalisierung verursachten Dauerstress entgegenzuwirken.

www.mtz-erftstadt.de

www.baubiologie-schroeder.de

Das Buch – kurz gesagt

Die bisherige Dominanz der medikamentösen Therapie mit Psychopharmaka entspricht nicht mehr dem Stand der Forschung. Neueste wissenschaftliche Erkenntnisse – insbesondere im Bereich der Molekularbiologie des Gehirns – weisen den Weg zur Entwicklung natürlicher, effektiver Therapien ohne Medikamente und ohne deren gravierende Nebenwirkungen.

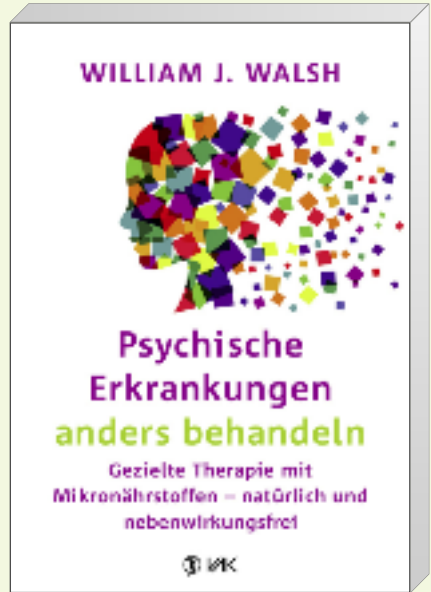
Natürliche Nährstoffe spielen eine Schlüsselrolle für die Gehirnfunktion und somit für die mentale und psychische Gesundheit. William J. Walsh konnte in seiner langjährigen Forschungstätigkeit Unausgewogenheiten im Nährstoffhaushalt des Gehirns identifizieren und diese spezifischen psychischen Erkrankungen wie ADHS, Depression oder Schizophrenie zuordnen. Daraus leitete er eine wissenschaftlich fundierte, individuelle Nährstofftherapie ab, die er hier Ärzten, Heilpraktikern und interessierten Laien vorstellt.

Sein 5-Schritte-Plan – bestehend aus Krankengeschichte, Laboruntersuchungen, Diagnose, Therapie und Nachsorge – gibt dem Leser schließlich einen Leitfaden für die eigene Praxis an die Hand.

Der Autor

William J. Walsh ist Leiter des gemeinnützigen *Walsh Research Institute* und Pionier auf dem Gebiet der nährstoffbasierten Medizin. Er hat zahlreiche wegweisende Forschungsstudien durchgeführt und seit mehr als 30 Jahren biochemische Therapien für Menschen mit psychischen Störungen und psychiatrischen Erkrankungen entwickelt. In Ausbildungskursen und mit Vorträgen bei Fachkonferenzen gibt er seine Erkenntnisse weiter.

 www.walshinstitute.org



William J. Walsh Psychische Erkrankungen anders behandeln Gezielte Therapie mit Mikronährstoffen – natürlich und nebenwirkungsfrei

ca. 304 Seiten, Paperback (15 x 21,5 cm)

ca. 19,99 € (D) / 20,60 € (A)

ISBN 978-3-86731-181-6

Erscheint im April 2016



Mikronährstoffe statt Psychopharmaka

Die Psychiatrie hat in den letzten 50 Jahren große Fortschritte gemacht, aber nun ist es Zeit für eine neue Weichenstellung. Neue Erkenntnisse im Bereich der chemisch-physiologischen Gehirnforschung zeigen, dass die bisherige Behandlung von psychischen Erkrankungen mit Psychopharmaka nicht mehr dem Stand der Wissenschaft entspricht. Ihre Breitbandwirkung verhindert eine gezielte Heilung und die Nebenwirkungen schaden oft mehr, als das Medikament nutzt. Als deutlich wirksamer und gesünder erweisen sich natürliche Behandlungsformen mit Mikronährstoffen statt mit Medikamenten.

Für eine ausgewogene Gehirnleistung, für die geistige und psychische Gesundheit spielen natürliche Nährstoffe eine Schlüsselrolle. Bereits kleinste Unausgewogenheiten in der Nährstoffversorgung können zu Veränderungen der Gehirnfunktion führen. So müssen z. B. die „Rohstoffe“, aus denen die wichtigen Gehirnbotenstoffe Serotonin und Dopamin gebildet werden, ausreichend vorhanden sein, damit der Gehirnstoffwechsel optimal funktioniert. Ein Mangel an diesen Botenstoffen kann zu Alzheimer oder Parkinson führen. Nährstoffmängel verändern oder verringern zudem die Aktivität der Gehirnbotenstoffe. Das Gehirn kann dann nicht mehr ausgewogen funktionieren und eine psychische Instabilität entsteht. Ein weiteres Beispiel ist der Mangel an Antioxidantien. Er vermindert den Schutz des Gehirns vor der toxischen Wirkung von Schwermetallen.

Die meisten Menschen weisen individuell unterschiedliche Mängel in der Nährstoffversorgung auf – teils genetisch bedingt, teils

aufgrund von Umweltfaktoren. Auf der Basis einer Datenbank mit zahllosen chemischen Substanzen, die sich z. B. im Blut oder im Gewebe des Menschen nachweisen lassen, hat William J. Walsh bei Patienten mit Autismus, ADHS, Depression, Schizophrenie oder Alzheimer genau diese Unausgewogenheiten von Nährstoffen im Gehirn erkannt und festgestellt, dass sie zu Veränderungen der Gehirnfunktion führten. Daraus leitete er jeweils individuell auf den Patienten zugeschnittene Behandlungen mit Nährstoffen ab, die den Mangel ausglich und so die Erkrankungen linderten.

Hier stellt er die Ergebnisse seiner langjährigen Forschungstätigkeit vor. Er zeigt, wie ausgeklüggelt natürliche Nährstoffe auf die subtile und empfindliche Gehirnechemie abgestimmt sind und dass ein ausgewogener Nährstoffhaushalt der exakteste biochemische Schlüssel für die Balance der Gehirnbotenstoffe, für die Aktivität der Synapsen und die Funktionsfä-

higkeit der Nervenzellen im Gehirn ist. Wenn diese Balance wiederhergestellt ist, kommt auch die Psyche ins Gleichgewicht. Seine Forschungsergebnisse zu den Zusammenhängen wichtiger psychiatrischer Krankheitsbilder mit Nährstoffmängeln belegt und veranschaulicht er anhand zahlreicher Fallbeispiele und erklärt die jeweils abgestimmte Behandlung mit Mikronährstoffen. Ein fundiertes Handbuch für Ärzte und Heilpraktiker – und für interessierte Laien ein interessanter Einblick in einen alternativen und zukunftsweisenden Behandlungsansatz bei psychischen Erkrankungen.



Klein, blau, rund – und gesund!

Ihre Blätter riechen nach Wald und der säuerlich-fruchtige Geschmack der Beeren ist köstlich. Wie gut, dass die Heidelbeere nicht nur schmeckt, sondern auch ein beinahe unschlagbares Gesundheitswunder ist. Das Geheimnis hierfür liegt in ihrer tiefblauen Farbe. Die sogenannten Anthocyane, bioaktive Pflanzenstoffe, färben die Frucht blau und machen sie gleichzeitig zu einem wahren Superfood, denn sie üben eine außerordentliche Heil- und Regenerationskraft auf den gesamten Organismus aus.

Anthocyane intensivieren die Sauerstoffversorgung in den Zellen, fördern die Steuer- und Koordinationsprozesse im Gehirn und entschlacken das Gefäßsystem.

So wirkt die Heidelbeere im Einzelnen:

Sie beugt Arteriosklerose vor

Anthocyane halten die Blutgefäße sauber und verhindern Ablagerungen, die zu Gefäßverengungen führen und Herzinfarkte, Schlaganfälle oder Thrombosen auslösen können. Die Heidelbeere weist einen außerordentlich hohen Gehalt an diesen sekundären Pflanzenstoffen auf und ist daher besonders wirksam gegen Arteriosklerose.

Sie stabilisiert den Blutzucker

Diabetiker profitieren von der

blauen Superfrucht, weil sie bei einem relativ geringen eigenen Fruchtzuckergehalt die Zellen wieder sensibler macht für Insulin und so schwankende Blutzuckerwerte reguliert. Gefährliche Entzündungsbotsstoffe, die eine Insulinresistenz begünstigen, gehen bei regelmäßigem Verzehr von Heidelbeeren zurück.

Sie wirkt entzündungshemmend

Hierfür sorgt ihr hoher Gehalt an Gerbstoffen. Sie wirken adstringierend und keimtötend. Aus diesem Grund werden Heidelbeeren in der Naturheilkunde z. B. bei

Haut- und Zahnfleischentzündungen oder bei entzündlichen Magen-Darm-Erkrankungen eingesetzt.

Sie unterstützt den Gehirnstoffwechsel und stärkt das Gedächtnis

Anthocyane wirken entschlackend, indem sie die Beseitigung biochemischer Abfallprodukte im Gehirn unterstützen. Gleichzeitig verlangsamen sie den Abbau der Gehirnbotenstoffe Dopamin und Serotonin, deren Mangel mit neurodegenerativen Erkrankungen wie Alzheimer und Parkinson in Zusammenhang steht.

Rezept-Tipp mit der Heidelbeere: Köstlicher Heidelbeer-Kokos-Smoothie

Für ein großes oder zwei kleine Gläser benötigen Sie folgende Zutaten:

- 1 Tasse Heidelbeeren, gefroren
- ½ Banane, grob geschnitten
- 200 ml Kokoswasser oder 100 ml Wasser und 100 ml Kokosmilch
- eine kleine Handvoll Walnüsse
- eine kleine Handvoll Kokosraspel

Alle Zutaten zusammen in einen Mixer oder eine

Küchenmaschine geben und gut durchmischen. Der Smoothie

sollte eine noch dickflüssige, stückige Konsistenz haben, denn für eine optimale Verwertung und Verdauung sollte man ihn unbedingt vor dem schlucken noch einmal kauen. Guten Appetit!



Das Buch – kurz gesagt

Die Heidelbeere schmeckt nicht nur gut, sondern ist auch außerordentlich gesund. Die enthaltenen Anthocyane, sekundäre Pflanzenstoffe, wirken entzündungshemmend und beugen Ablagerungen in den Blutgefäßen vor, die zu Arteriosklerose führen können. Sogar bei neurodegenerativen Erkrankungen hilft die kleine Beere: Mit ihrer positiven Wirkung auf die „Glücksbotenstoffe“ Dopamin und Serotonin unterstützt sie den Gehirnstoffwechsel. Nicht zuletzt passt sich die Heidelbeere perfekt in moderne Ernährungsformen ein. Als gesunde und regional verfügbare Nahrungsergänzung wertet sie mit ihrem köstlichen säuerlich-fruchtigen Geschmack Smoothies oder Proteinmixgetränke auf. Hier finden Sie die neuesten Forschungsergebnisse zu den gesundheitlichen Vorzügen des heimischen „Superfoods“ und alle relevanten Informationen zu Vorkommen und Dosierung. Leicht umsetzbare Rezepte runden den praktischen Ratgeber ab.



Bettina-Nicola Lindner Die Heidelbeere, das blaue Gesundheitswunder *Schützt Gehirn und Gefäße, stabilisiert den Blutzucker, hemmt Entzündungen*

VAK VITAL

ca. 80 Seiten, Paperback (15 x 21,5 cm)

ca. 20 Fotos und zahlreiche Tabellen

ca. 9,95 € (D) / 10,30 € (A)

ISBN 978-3-86731-180-9

Erscheint im Mai 2016

Die Autorin

Bettina-Nicola Lindner hat Kommunikationswissenschaften und Psychologie studiert. Seit 20 Jahren ist sie als Heilpraktikerin und Gesundheitsjournalistin tätig, ihr Spezialgebiet ist die Heilpflanzenkunde. Sie lebt in der Nähe von Freiburg und ist Autorin zahlreicher Artikel sowie mehrerer Bücher über natürliche Gesundheit.





Melissa Joy Jonsson

Das kleine Buch der großen Potenziale

*Die transformierende Kraft der
24 Bewusstseinsfelder erleben*

ca. 256 Seiten, Paperback (15 x 21,5 cm)

ca. 17,99 € (D) / 18,50 € (A)

ISBN 978-3-86731-179-3

Erscheint im Mai 2016



Das Buch – kurz gesagt

Die Autorin nimmt die Leser mit auf eine von spielerischen Selbsterfahrungsübungen begleitete Reise, auf der sie den Kontakt zu ihrem wahren authentischen Selbst vertiefen und für sich die ungeahnten Potenziale der Selbsterfahrung erschließen können, die dort schlummern. Wie an einem lockeren Faden werden die Leser durch 24 kraftvolle Felder zu Erfüllung, Freude und Flow geleitet. Diese Felder repräsentieren universale Prinzipien – das universelle Herzfeld oder das Feld der Beziehung und Übereinstimmung –, die wie Mosaikbausteine unsere Realität zusammensetzen und gestalten. Wenn wir mit diesen Facetten des Bewusstseins in Resonanz sind, schöpfen wir das uns immanente grenzenlose Potenzial voll aus. So entfalten wir unser wahres Selbst und nehmen authentische Beziehungen zu anderen auf wir erleben mehr Erfolg, Freude und Erfüllung!

Die Autorin

Melissa Joy Jonsson studierte Psychologie an der *University of California* in Santa Barbara. 2006 nahm sie erstmals an einem Seminar von Richard Bartlett bei *Matrix Energetics International Inc.* teil. Seit 2008 hält sie zusammen mit ihm weltweit Seminare und leitet die Seminarorganisation *Matrix Energetics International*. Inzwischen hat sie eine eigene Seminarreihe entwickelt, mit der sie herzentriertes Gewahrsein und die Stärkung des Selbstbewusstseins vermittelt.

 www.mjjoyheartfield.com

Auf die Stimme des Herzens hören – Authentizität leben

„Wir alle können viel mehr sein, als wir bis jetzt glauben oder für möglich halten. Wir tragen das, was wir ersehen, in uns. Wenn wir erkennen und verstehen, was wir sein wollen – nämlich das, was wir sind – dann öffnen wir uns dem ganzen Spektrum einer Realität, in der das Denkbare möglich und das Mögliche wirklich wird.“

(Melissa Joy Jonsson)

In ihrem neuen Buch stellt Melissa Joy Jonsson die von ihr entwickelte Methode des herzentrierten Gewahrseins vor. Sie erklärt, wie wir in Resonanz mit 24 Bewusstseinsfeldern zu unserem wahren inneren Selbst finden und so unseren Lebensinn verwirklichen.

Im Mittelpunkt ihrer Methode steht die transformierende Kraft des Herzfelds. Hier erklärt sie die Potenziale, die in der Kraft dieses Feldes liegen:

„Das Herzfeld ist ein Wirkkreis, der mit allem verbunden ist. Es ist der Generalschlüssel für den Zugang zum universellen Jetzt, zu unserem individuellen Lebensinhalt und zu unseren Zielen. Das Herzfeld ist das Tor zu allem, was ist, war und sein wird. Wenn wir in unserem Herzfeld leben und aus ihm heraus handeln, sind wir in der Lage, unsere innersten, ureigenen und authentischen Sehnsüchte tatsächlich zu (er)leben.“

Das Feld des Herzens eröffnet uns den Zugang zur wahren Einheit mit allem, was ist. Obwohl es



seinem Wesen nach transpersonal ist, hat jeder von uns einen persönlichen Zugang zum Feld des Herzens. In ihm befindet sich bereits alles, was wir wissen müssen, um ein außerordentliches, eigenständiges und sinnvolles Leben zu führen.

Das Feld des Herzens hat ein inneres Navigationssystem, ein GPS, das uns den Weg zu unserem ureigenen Ziel in all unseren Erfahrungen offenbart. Das unbegrenzte Feld des Herzens weiß immer alles, auch wenn der begrenzte Verstand es längst vergessen haben mag.

Aus dem Feld des Herzens heraus zu leben und wahrzunehmen ist einfach. Beständig aus ihm heraus zu leben ermöglicht es uns, unser wahres authentisches Selbst zu sein und wahre authentische Beziehungen zu leben. Im Feld des Herzens gibt es keine Trennungen. Wenn wir ganz in ihm leben, erfahren wir eine starke Einheit. Wir erfahren ein Gefühl der Erfüllung und der Vollendung. Wir können uns selbst wahrnehmen als die wahre Essenz unseres Seins aus Liebe, ohne Verstellung. Wir erfahren Selbstannahme und Authentizität.“



Sally Fallon Morell & Kaayla T. Daniel Die Super-Suppe

*Nährstoffwunder Knochen- und
Fleischbrühe – Jahrhundertealtes
Ernährungswissen und neue Rezepte*

352 Seiten, Klappenbroschur (17,5 x 24,5 cm)

19,99 € (D) / 20,60 € (A)

ISBN 978-3-86731-173-1

Das Buch – kurz gesagt

Was die Großmutter schon wusste, ist der neue Detox-Trend: Selbst hergestellte traditionelle Knochen- und Fleischbrühen sind nicht nur lecker, sondern außerordentlich gesund. Nicht umsonst spielt die selbst gekochte Brühe in zahlreichen alten Traditionen und Kulturen eine elementare Rolle in der Gesundheitspflege. Ihr hoher Gehalt an Mineralstoffen, Gelatine, Kollagen und Aminosäuren unterstützt die Gesundheit von Knochen, Gelenken, Sehnen, Haaren, Haut und Zähnen. Die Kraftbrühe hilft daher nicht nur bei Erkältungskrankheiten, sondern kann regelmäßig genossen sogar chronische Erkrankungen wie z. B. Osteoporose, Arthrose oder Psoriasis lindern. So wird die „Super-Suppe“ zum echten Rundumschutz für Körper, Geist und Seele. Der praktische und informative Ratgeber gibt grundlegende Informationen zur „Super-Suppe“ und zu ihren gesundheitsfördernden Inhaltsstoffen und erklärt, gegen welche Beschwerden und Erkrankungen die Kraftbrühen eingesetzt werden können. Anhand zahlreicher Rezepte aus aller Welt erfahren Sie schließlich, wie Sie die Brühen selbst herstellen und in vielen weiteren Gerichten verarbeiten können.

Die Autorinnen

Sally Fallon Morell hat schon mehrere erfolgreiche Bücher über Ernährung geschrieben. Ihr Ratgeber über die gesundheitlichen Vorzüge einer traditionellen Ernährungsweise ist seit Jahren ein Amazon-Bestseller in den USA. Zum Thema hat die Autorin bereits zahlreiche Vorträge gehalten.

Kaayla T. Daniel ist ebenfalls eine erfahrene Buchautorin und arbeitet als Ernährungsberaterin in eigener Praxis.

