TOPTITEL

4 **Das Autoimmun-Präventionsprogramm**
Müde, übergewichtig, niedergeschlagen: Wie Sie ein fehlgeleitetes Immunsystem erkennen und zerstörerische Prozesse aufhalten, bevor Sie chronisch krank werden

6 **Das Autoimmun-Wellness-Handbuch**
Wie Sie gut leben trotz chronischer Krankheit

GESUNDHEIT

8 **10 Jahre jünger!**
So steuern Sie Ihre Gene und senken Ihr biologisches Alter

10 **Hormon-Meditationen**
Hormonelles Gleichgewicht durch die Kraft der inneren Bilder

12 **Bruce Fife: Mein Keto-Kochbuch**
450 ketogene Rezepte zum gesunden Genießen und Abnehmen

14 **Viruserkrankungen natürlich behandeln**
Mit effektiven Wirkstoffen gegen Erkältung, Grippe, Herpes, Warzen, Magen-Darm-Infekt, Pfeiffersches Drüsenfieber und vieles mehr

PSYCHOLOGIE

16 **Zuhören wie ein Hund**
Der Kommunikationsratgeber

18 **Kinesiologie für jeden Tag**
Stress abbauen, Schmerzen lindern, Blockaden lösen

20 **Endlich wollen statt sollen**
Entdecke, was du kannst, und lerne wie von selbst

NEUES DENKEN

22 **Herzzentriert leben**
In Resonanz mit den 24 Bewusstseinsfeldern

23 **Unser Service für Sie: VAK-Portale und Foren**

Tom O`Bryan 4

Angie Alt / Mickey Trescott 6

Sara Gottfried 8

Bruce Fife 12

Melissa Joy Jonsson 22

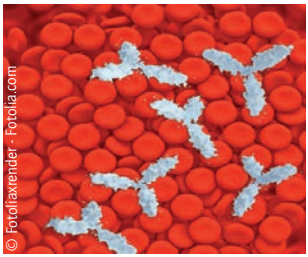
Geben Sie Autoimmunerkrankungen keine Chance!

Die meisten Menschen kennen heute bereits autoimmune Schilddrüsenerkrankungen wie Hashimoto Thyreoiditis und haben auch schon einmal gehört, dass Multiple Sklerose aus einer Autoimmunstörung heraus entsteht. Tatsächlich ist das Spektrum autoimmuner Erkrankungen aber viel größer und umfasst z. B. auch Diabetes, Morbus Crohn, ALS, Parkinson, Alzheimer und Rheuma. Tom O'Bryan ordnet insgesamt über 150 Erkrankungen dem autoimmunen Spektrum zu.

Autoimmunerkrankungen entstehen, wenn das Immunsystem – der Mechanismus im Körper, der eigentlich für unseren Schutz sorgen soll – derart fehlgeleitet ist, dass es unseren eigenen Organen und dem Gewebe Schaden zufügt. Der Körper bekämpft sich also selbst. Die ersten Symptome können gelegentlich auftretende Gelenkschmerzen sein, eine Gewichtszunahme, Verdauungsstörungen, Stimmungsschwankungen oder Müdigkeit. Sie sind im Allgemeinen so diffus, dass eine Diagnose zunächst nicht möglich ist und die Erkrankung erst dann erkannt wird, wenn sie bereits chronisch geworden ist. Dann ist eine Heilung nicht mehr möglich und es können nur noch die Symptome behandelt werden.

Doch wie kommt es dazu? Wir wachen schließlich nicht eines Tages auf und leiden an Diabetes oder Alzheimer. Im Gegenteil – Autoimmunstörungen durchlaufen eine Entwicklung, die oft schon Jahrzehnte einsetzt, bevor eine chronische Erkrankung entsteht. Heute weiß man, dass die ersten Symptome bereits zwischen dem 20. und 30. Lebensjahr einsetzen und dann ein jahrzehntelanger Verlauf stetig abnehmender Gesundheit dazu führt, dass die Krankheit wirklich ausbricht.

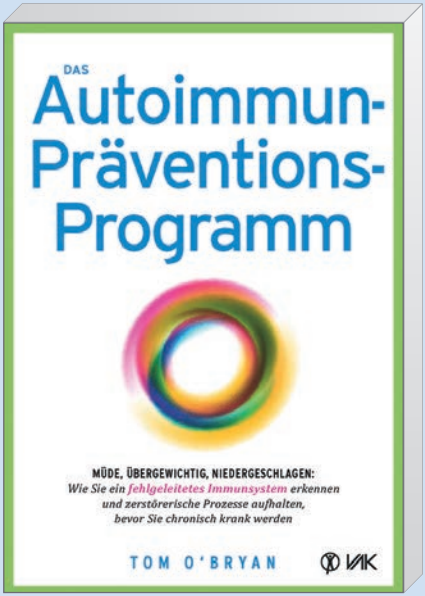
Hier setzt Tom O'Bryan an: Er arbeitet seit mehr als 30 Jahren auf dem Gebiet der funktionellen Medizin an der Erforschung der Ursachen von Autoimmunerkrankungen. In seinem Buch stellt er nun eine revolutionäre Therapieform vor, die es erstmals ermöglicht, einer Autoimmunerkrankung *vorzubeugen*, bevor sie chronisch wird. Zunächst klärt er darüber auf, welche frühen Symptome und Beschwerden Warnsignale eines fehlgesteuerten Immunsystems sein können. Häufig scheinen diese auf den ersten Blick gar nichts mit einer schweren chronischen Krankheit zu tun zu haben. Ein stetig wiederkehrendes Jucken der Haut, Haarausfall, häufiges Husten, eine verstopfte Nase, Kurzatmigkeit, Muskelschmerzen, wiederkehrende Müdigkeit – all das sind erste Anzeichen, die auf eine autoimmune Störung hinweisen können, die wir aber allzu oft als nebensächlich abtun. Anhand zahlreicher Fragebögen, Diagramme und Tabellen kann jeder für sich selbst einschätzen, wo er innerhalb des autoimmunen Spektrums steht.



Ein zweiteiliger ernährungsbasierter Therapieplan sorgt dann für die konsequente Ausschaltung der Hauptrisikofaktoren: Vor allem Gluten, Kohlenhydrate und Milch stehen im Verdacht, eine ausschlaggebende Rolle zu spielen. Ebenfalls behandelt werden mögliche genetische Veranlagungen, schädliche Mikroorganismen und die Belastung durch Umweltgifte. Alltagstaugliche Rezepte, Einkaufslisten und Essenspläne erleichtern schließlich eine langfristig gesunderhaltende Umstellung der Lebensgewohnheiten.

Das Buch – kurz gesagt

Die Grundursache für Gewichtszunahme, depressive Verstimmungen, beginnende Demenzerkrankungen oder chronische Müdigkeit kann ein fehlgesteuertes Immunsystem sein. Eine klare Diagnose findet jedoch oft erst statt, wenn eine Heilung nicht mehr möglich ist und nur noch die Beschwerden behandelt werden können. Tom O'Bryan stellt in seinem praktischen Ratgeber eine revolutionäre Methode vor, die dem Ausbruch von Autoimmunerkrankungen entgegensteuert, noch bevor sie virulent und chronisch werden. Er erklärt, wie wir die ersten Warnsignale erkennen, die lange vor der eigentlichen Erkrankung auftreten, und stellt einen ernährungsbasierten Therapieplan auf, der für die konsequente Ausschaltung der Hauptrisikofaktoren sorgt. Ebenfalls thematisiert werden mögliche genetische Veranlagungen, schädliche Mikroorganismen und die Belastung durch Umweltgifte. Mit zahlreichen Fragebögen, alltagstauglichen Rezepten, Einkaufslisten und Essensplänen.



Tom O'Bryan:
Das Autoimmun-Präventionsprogramm

ca. 432 Seiten,
Paperback (15 x 21,5 cm)
ca. 22,- € (D) / 22,70 € (A)
ISBN 978-3-86731-197-7
Erscheint im Juni 2017

☞ *www.theDr.com*

Der Autor

Tom O'Bryan arbeitet seit mehr als 30 Jahren auf dem Gebiet der funktionellen Medizin und ist ein international renommierter Experte für die Ursachen von Glutenunverträglichkeiten, chronischen Krankheiten, Stoffwechselstörungen und Autoimmunerkrankungen. Seine medizinische Ausbildung erhielt er an der *University of Michigan* und am *National College of Chiropractic*.

Mickey Trescott / Angie Alt

Das Autoimmun-Wellness-Handbuch

Wie Sie gut leben trotz chronischer Krankheit

ca. 336 Seiten,
Paperback (19 x 23,1cm)
125 Abbildungen
ca. 24,80 € (D) / 25,50 € (A)
ISBN 978-3-86731-195-3
Erscheint im April 2017

Das Buch – kurz gesagt

Wie können Sie sich wieder rundum wohlfühlen, obwohl Sie an einer Autoimmunerkrankung leiden? Die Autorinnen wissen Rat, denn sie leiden selbst an Autoimmunkrankheiten, die sie mit dieser Methode in den Griff bekommen haben. Sieben wesentliche Lebenbereiche werden neu gestaltet. Das betrifft u. a. den richtigen Umgang mit der Erkrankung, die selbstbestimmte Zusammenarbeit mit Ärzten und Therapeuten, die Ernährung, die Lebensgestaltung mit Ruhephasen und Bewegung in Verbindung mit der Natur sowie die Beziehung zu anderen Menschen. Die Autorinnen begleiten die Betroffenen auf einem ganzheitlichen Weg. Autoimmunerkrankte erhalten hier alles, was sie brauchen, um ihre individuelle Ernährungs- und Lebensweise zu finden: einen Autoimmun-Status-Selbsttest für die Früherkennung, zahlreiche Rezepte, einen 4-Wochen-Kochplan, eine Einkaufsliste für die Ernährungsumstellung und einen 12-Wochen-Plan für die Gewöhnung an die gesunde Lebensweise mit konkreten To-do's und Übungen. Ein absolut positives Mutmach-Buch!

☞ ***www.autoimmune-paleo.com***

Die Autorinnen

Mickey Trescott ist Ernährungstherapeutin, Köchin, Bloggerin und Autorin. Sie gibt Online-Kochkurse und lehrt an der Bastyr University, San Diego. Zudem ist sie im Vorstand von „Hashimoto Awareness", einer Organisation, die für Menschen mit Hashimoto eintritt. Sie lebt in Willamette Valley, Oregon.

Angie Alt ist Ernährungs- und Gesundheitsberaterin, Bloggerin und Autorin. Sie hat ein Online-Coaching-Programm zur Umstellung von Ernährung und Lebensweise für Menschen mit Autoimmunerkrankungen entwickelt. Sie lebt in Washington, D.C.

Unbeschwert leben – trotz Krankheit!

Mit einer Autoimmunerkrankung gut zu leben, mag geradezu unmöglich erscheinen, doch die Erfahrungen von Mickey Trescott und Angie Alt beweisen das Gegenteil. **Das Autoimmun-Wellness-Handbuch** *kombiniert Wissen mit Handeln und läutet eine neue Ära der Betrachtung und Behandlung von Autoimmunerkrankungen ein. Von der Beteiligung an der medizinischen Versorgung bis zur Entscheidung darüber, was auf den Teller kommt, können Betroffene eigenverantwortlich das wählen, was ihnen wirklich hilft.*

Mikey Trescott / Angie Alt: Warum dieses Buch entstand

Bei den meisten Menschen beginnt die Geschichte ihrer Autoimmunerkrankung auf die gleiche Weise: Es treten immer wieder seltsame Symptome auf,

© Charlotte Dupont

die scheinbar nichts miteinander zu tun haben – etwa zunehmende Müdigkeit, Gelenkschmerzen oder häufigere Kopfschmerzen. Mit der Zeit wird aus diesem Tröpfeln ein steter Strom, der das Hintergrundrauschen im täglichen Leben bildet. Nach wiederholten und verzweifelten Versuchen, desinteressierten Ärzten die Symptome zu erklären, entscheiden sich die meisten Betroffenen dafür, still zu leiden. Später wird aus dem steten Strom eine nicht mehr zu verleugnende Flut, und zu ihr gesellt sich das Gefühl, in einer Krankheit zu ertrinken, die keinen Namen hat. In diesem späten Stadium mag es schließlich zu einer ärztlichen Diagnose kommen, doch für ursächliche Therapien, wenn sie überhaupt angeboten werden, sind die Behandlungsalternativen beschränkt, und sie haben Nebenwirkungen, die stark beeinträchtigen können. Hoffnungslosigkeit und das Gefühl von Zermürbung ist für Menschen mit einer Autoimmunerkrankung normal (...).

Wir schlagen eine alternative Denkweise über Autoimmunerkrankungen vor: Patientenorientiert, geleitet von Selbsterfahrung, informiert und proaktiv. Das steht in völligem Gegensatz zum üblichen Patienten-Dasein, das oft ein Gefühl von Angst, Beklommenheit und Erniedrigung hinterlässt. Um mit einer chronischen Krankheit gut zu leben, müssen Sie zu einer ganz neuen Art von Patient mutieren, zu einem Patienten mit genug Durchblick, um zu wissen, dass der ganze Körper mit in die Behandlung einbezogen werden muss.

- **Vertrauen Sie Ihrer Intuition.** Sie brauchen keinen Guru, um diesen Prozess erfolgreich zu durchlaufen.
- **Information ist Macht.** Eignen Sie sich genügend Wissen an, um ein sachkundiger und proaktiver Anwalt Ihrer Gesundheit sein zu können.
- **Fangen Sie mit einfachen Dingen an.** Beginnen Sie mit den Grundlagen: Ernährung, Schlaf, Stressmanagement, Bewegung und Beziehungen, bevor Sie tiefer vordringen.
- **Die Nahrung ist Ihr Freund.** Sie liefert Nährstoffe an jede einzelne Zelle in Ihrem Körper!
- **Nehmen Sie Hilfe in Anspruch.** Wenn nötig, erweitern Sie Ihr Team um sorgfältig ausgewählte Behandler, die Zusammenarbeit schätzen und Ihre Autorität nicht untergraben.

If I could turn back time ...

Dass unsere Gene kein Schicksal sind, sondern gezielt beeinflusst werden können, ist inzwischen weithin bekannt. Auch viele Altersbeschwerden und Erkrankungen – bis hin zu Krebs oder Alzheimer – sind nicht automatisch genetisch festgelegt. Wir haben es selbst in der Hand, etwaige genetische Vorbelastungen zu steuern.

Unser Körper ist eine faszinierende Meisterleistung der Natur – jedoch ohne lebenslange Garantie, die „Wartung" liegt in unserer eigenen Verantwortung. Wir sind das Ergebnis einer Millionen Jahre dauernden Evolution und viele der körperlichen Anpassungen, die das Überleben unserer Vorfahren sicherten, führen bei unserer heutigen Lebensweise oft zu einer Beschleunigung von Alterungsprozessen. Die gute Nachricht: Wir sind unseren Genen keineswegs ausgeliefert. Die epigenetische Forschung geht heute davon aus, dass nur ca. 10 Prozent unserer körperlichen Alterung durch unsere DNA festgelegt sind – ca. 90 Prozent der genetischen Prozesse können wir selbst aktiv durch unseren Lebenswandel beeinflussen. Schon mit wenigen gezielten Änderungen unserer Lebensgewohnheiten können wir unsere genetischen Veranlagungen überwinden und positiv verändern. Sara Gottfried hat 5 genetische Schlüsselfaktoren identifiziert, die für die Beschleunigung von Alterungsprozessen verantwortlich sind und vor diesem Hintergrund ein 7-Wochen-Programm entwickelt, das die Genprogrammierungen gezielt „umschaltet". Die detailliert und anschaulich erklärten Maßnahmen umfassen unter anderem Aspekte der Ernährung, Bewegung, biochemische Abläufe, Umwelteinflüsse, Stressmanagement oder den richtigen Schlafrhythmus. So bleiben wir bis ins hohe Alter fit und gesund. Anregungen für die richtige „Genernährung" gibt schließlich ein umfassender Rezeptteil, aus dem wir Ihnen hier eine Kostprobe vorstellen:

Kleopatra-Tapenade (als Dip oder Brotaufstrich)

Kleopatra gilt als eine der schönsten Frauen der Weltgeschichte. Sie war bekannt dafür, gerne viele Oliven und Granatäpfel zu schlemmen. Mit diesem Rezept profitieren auch Sie von den Geheimnissen der antiken Schönheitskönigin:

© dream79 - Fotolia.com

Zutaten

- 250 g entkernte Oliven
- 3 Knoblauchzehen
- 2 Teelöffel frischer Zitronensaft
- 3 Esslöffel fein gehackte Petersilie
- 3 Esslöffel fein gehackte Pfefferminze
- 60 ml Olivenöl
- 50 g Granatapfelkerne
- 50 g gehackte Pistazien
- Salz und Pfeffer zum Abschmecken

Zubereitung

Oliven und Knoblauch im Mixer zu einer groben Paste vermengen. Die Paste in eine Schüssel geben und Zitronensaft, Petersilie, Pfefferminze, Granatapfelkerne und Pistazien unterrühren. Das Olivenöl darüber träufeln und vermischen, bis alle Zutaten gleichmäßig vermengt sind. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Optional: Beim Servieren ein Diadem tragen.

Das Buch – kurz gesagt

Unsere Gene sind kein Schicksal! Was wir essen, wie viel wir schlafen, ob wir uns bewegen und wie wir mit Stress umgehen, all das können wir nutzen, um „schlechte" Genschalter so umzulegen, dass Reparaturprozesse im Körper neu angestoßen werden, die die Alterung aufhalten und sogar rückgängig machen können. Mithilfe eines speziell entwickelten 7-Wochen-Programms, das die Ärztin in ihrer eigenen Praxis erfolgreich einsetzt, können wir unsere Gene so „verjüngen", dass altersbedingte Krankheiten wie Alzheimer und Herz-Kreislauf-Erkrankungen oder Alterserscheinungen wie Falten und Gewichtszunahme gar nicht oder erst viel später auftreten. Die Maßnahmen betreffen unter anderem Aspekte der Ernährung, Bewegung, biochemische Abläufe, Umwelteinflüsse, Stressmanagement oder den richtigen Schlafrhythmus. Ein umfangreicher Rezeptteil mit Anregungen für die richtige „Genernährung" rundet den spannenden Ratgeber ab.

☞ *www.saragottfriedmd.com*

Sara Gottfried:

10 Jahre jünger!

So steuern Sie Ihre Gene und senken Ihr biologisches Alter

ca. 448 Seiten,
Klappenbroschur (15 x 21,5 cm)
Abbildungen, Grafiken, Tabellen
ca. 22,- € (D) / 22,70 € (A)
ISBN 978-3-86731-189-2
Erscheint im April 2017

Die Autorin

Sara Gottfried hat in Harvard Medizin studiert und praktiziert als Gynäkologin in eigener Praxis. Als Yogalehrerin ist sie amerikaweit bekannt. Bei VAK sind bereits die Titel *Die Hormonkur* und *Die Hormondiät* von ihr erschienen. Sie lebt mit ihrer Familie in Berkeley, Kalifornien.

Meditationen fürs Hormonsystem

Was lange Zeit als esoterischer Humbug abgetan wurde, ist inzwischen belegt: Meditationen stärken die psychische Gesundheit, reduzieren Ängste und lindern Stress. Doch gerade Stress ist häufig der Auslöser, wenn unser Hormonsystem aus dem Takt gerät und in der Folge zahlreiche körperliche Beschwerden auftreten. Hier setzt die erfahrene Ärztin Karin Burk mit den von ihr entwickelten Meditationen an, die sie seit Langem in ihrer Praxis erfolgreich einsetzt.

Frau Burk, Sie arbeiten bei der Behandlung Ihrer Patienten in Ihrer Praxis auch sehr erfolgreich mit Meditationen. Wie kam es dazu?

Ich habe erfahren, dass in verschiedenen Kulturen Meditationen zur Heilung und Therapie benutzt werden. Dieses Wissen integriere ich seit Beginn meiner ärztlichen Tätigkeit in meine Arbeit mit den Patientinnen und Patienten. Der Schwerpunkt meiner Praxisarbeit liegt auf der Hormon-Balance mit natürlichen Hormonen. In diese Arbeit integriere ich sehr gerne Hormon-Meditationen, um eine größtmögliche Heilung zu unterstützen.

Wie „funktionieren" diese Meditationen und was können sie bewirken? Welche Erfahrungen haben Sie in Ihrer Praxis gemacht?

Hormone bestimmen unser Leben. Es gibt Lebensphasen mit Hormonschwankungen, die sehr unterschiedlich empfunden werden. Der Hormonspiegel sagt sehr viel über unsere Gesundheit und unsere Lebensenergie aus. Ich habe Meditationen zu verschiedenen Hormondrüsen entwickelt, um diese zu stärken. Mithilfe der Meditationen wird die Aktivität der Drüsen reguliert und die Wirkung ist sofort spürbar. Durch Meditation kommen wir mit unserer inneren Heilkraft in Berührung. Sie möchte uns heilen, uns positive Botschaften schicken. Durch unsere innere und äußere Achtsamkeit während der Mediation sind wir in Kontakt mit uns selbst. Die Heilkraft dieser Meditationen haben viele Patientinnen und Patienten in meiner Praxis erfahren. Ich erhalte viel Feedback, zum Beispiel sagen sie mir:

„Ich traue mich zur gesunden Eigenliebe."

„Die Meditation hilft mir, meinen Stress zu reduzieren."

„Durch die Meditationen kann ich mich wieder heil fühlen."

Was muss ich beim Hören der Hormon-Meditationen beachten?

Wichtig sind ein ruhiger Ort, etwa 15 Minuten ungestörte Zeit und die innere Bereitschaft für die Meditationen und ihre heilenden Wirkungen.

Kann ich die Meditationen auch vorbeugend zur Unterstützung meines Hormonsystems hören?

Ja, das ist empfehlenswert. Durch die Kraft der inneren Bilder werden die Hormondrüsen reguliert und regeneriert. Das wiederum führt zu einer Unterstützung der hormonellen Balance im ganzen Körper. Ihr Gehirn lernt, sich auf die kleinen Meditationen zu freuen und sie werden ein wichtiger Bestandteil Ihres Lebens.

© constrastwerkstatt - Fotolia.com

Die CD – kurz gesagt

Meditationen stärken die psychische Gesundheit, reduzieren Ängste und lindern Stress. Vor allem Stress ist häufig die Ursache, wenn das Hormonsystem aus dem Gleichgewicht gerät. Zahlreiche körperliche Beschwerden können die Folge sein. Hier setzt die erfahrene Ärztin Karin Burk mit den von ihr entwickelten Meditationen an. Sieben kurze Meditationen für jeweils eine Hormondrüse unterstützen die Funktion dieser überaus wichtigen Schaltzentralen in unserem Körper: Schilddrüse, Thymusdrüse und Hypophyse (Hirnanhangsdrüse) sowie Bauchspeicheldrüse, Nebennieren, Eierstöcke und Prostata. Alle Meditationen lassen sich leicht in den Alltag integrieren. Regelmäßig durchgeführt – egal ob einzeln, miteinander kombiniert oder alle zusammen – eröffnen sie uns einen neuen Zugang zu unserem Körper und stärken unsere Selbstheilungskräfte. Die CD richtet sich an Frauen und Männer gleichermaßen. Eingerahmt werden die Meditationen von einfühlsamen Klavierstücken, die eigens für diese CD komponiert wurden.

Karin Burk, Günther Brackmann
Hormon-Meditationen
Hormonelles Gleichgewicht durch die Kraft der inneren Bilder

Doppel-CD (Lauflänge ca. 140 Minuten)
Booklet, 12 Seiten
ca. 19,99 € (D) / 19,99 € (A)
ISBN 978-3-86731-190-8
Erscheint im Februar 2017

Die Autoren

Karin Burk ist praktische Ärztin und führt eine eigene Praxis in Hamburg. Sie ist auf die Behandlung mit bioidentischen Hormonen spezialisiert und leitet Patienten auch bei Meditationen an.

Günther Brackmann ist Pianist. Seit vielen Jahren ist er auch als Komponist und Musikproduzent mit eigenem Tonstudio in Hamburg tätig.
Karin Burk und Günther Brackmann sind verheiratet und haben zwei erwachsene Kinder.

Das Buch – kurz gesagt

In seinem „ultimativen ketogenen Kochbuch" versammelt der Pionier der Keto-Ernährung nun erstmals seine persönlichen Lieblingsrezepte: Gemüse-Gerichte, Salate, Dressings, Eierspeisen, Soßen für Fleisch und Gemüse, außerdem Rezepte für Wraps, Suppen, Eintöpfe, Fleisch-, Huhn- und Fischgerichte – eine fantastische, schier unerschöpfliche Auswahl für jeden Tag und Anlass.

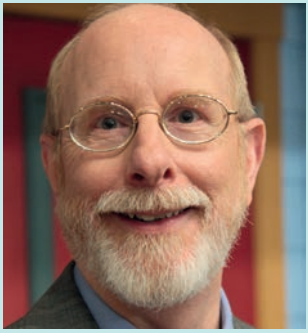
Alle 450 Gerichte sind einfach und schnell zuzubereiten. Bruce Fife verarbeitet in seiner Keto-Küche nur frische, vollwertige Zutaten, die in jedem Supermarkt leicht erhältlich sind. Alle Rezepte kommen ohne künstliche Süßstoffe, Geschmacksverstärker, Gluten, Getreideprodukte oder fragwürdige Zusatzstoffe aus. Die Gerichte sind so konzipiert, dass sie pro Portion maximal 15 Gramm Kohlenhydrate enthalten; also erübrigt sich jede weitere mühselige Rechnerei. Das Kochbuch ist die ideale Keto-Rezeptsammlung – für die gesunde Ernährung, zum Abnehmen und Genießen.

Bruce Fife:
Mein Keto-Kochbuch
450 ketogene Rezepte zum gesunden Genießen & Abnehmen

ca. 416 Seiten,
Paperback (15 x 21,5 cm),
ca. 22,80 € (D) / 23,50 € (A)
ISBN 978-3-86731-194-6
Erscheint im April 2017

Der Autor

Bruce Fife ist Ernährungsexperte und in den USA als Naturarzt tätig. Als Referent und Autor von mehr als 20 Büchern zu Gesundheits- und Ernährungsthemen hat er sich international großes Ansehen erworben. Er leitet das Coconut Research Center, kennt alle wissenschaftlichen Studien zum Thema und hat zahlreiche praktische Erfahrungen damit gesammelt. Der »Kokosnuss-Papst« hat bereits mehrere Bestseller über diese Wunderfrucht verfasst und vermittelt seine Erkenntnisse weltweit in Vorträgen und Seminaren.



Die persönliche Keto-Küche vom Kokos-Papst!

Die Ernährung nach dem Keto-Prinzip ist inzwischen in aller Munde, denn sie hält dauerhaft schlank und fit durch Verwendung vollwertiger, natürlicher Lebensmittel und gesunder Fette. Alltagstauglich, gesund und vor allem hundertprozentig „keto" – Bruce Fife hat für alle, die sich ketogen ernähren wollen, eine unverzichtbare Rezeptsammlung zusammengestellt.

Die Umstellung auf eine ketogene Ernährung erspart strenge Diäten und teure Medikamente und kann zahlreiche Beschwerden lindern. Eine ketogene Ernährung hilft, die Körperchemie wieder in Balance zu bringen: Sie verbessert die Funktion von Schilddrüse und Immunsystem, sorgt für ein Gleichgewicht des Blutzuckers und normalisiert den Blutdruck. Sie hat sich daher bestens bewährt bei Beschwerden und Erkrankungen wie Diabetes, Übergewicht, Herz-Kreislauf-Problemen, Bluthochdruck, Schilddrüsenunterfunktion und vielen anderen.

In *Bruce Fife: Mein Keto-Kochbuch* findet jeder schnell und einfach ein leckeres Gericht für jeden Tag und jeden Anlass. Das Beste: Es ist kein mühsames Umrechnen mehr nötig. Jedes Gericht enthält maximal 15 Gramm Kohlenhydrate. Praktischer geht es nicht!

Ergibt: 4 Portionen

Pro Portion: 18 g Fett;

7,5 g Netto-Kohlenhydrate;

28 g Eiweiß; 304 Kalorien

Lasagne

Diese Lasagne wird statt mit Pasta mit Zucchini zubereitet. Das gegarte Gemüse produziert mehr Flüssigkeit als die normalerweise verwendeten Nudeln, aber die Lasagne schmeckt dennoch großartig.

© fahrwasser - Fotolia.com

1 EL (14 g) Kokosöl, 225 g Rinderhackfleisch, ½ mittelgroße Zwiebel, gehackt, 2 Knoblauchzehen, gehackt, 1 TL getrockneter Oregano, 1 TL getrocknetes Basilikum, ½ TL Salz, ¼ TL schwarzer Pfeffer, 110 g Tomatenmark, 2 mittelgroße Zucchini (etwa 425 g), dünn geschnitten, 75 g Ricotta, 110 g würziger Cheddar-Käse, gerieben

Den Backofen auf 180°C vorheizen. Das Öl in einer Pfanne bei mittlerer Temperatur erhitzen. Das Rinderhackfleisch mit den Zwiebeln kurz anbraten, bis das Hackfleisch gebräunt und die Zwiebeln zart sind. Knoblauch, Oregano, Basilikum, Salz, schwarzen Pfeffer und Tomatenmark dazugeben und 3 bis 4 Minuten kochen. Die Hälfte der Zucchini in einer Auflaufform in einer Schicht auf dem Boden verteilen. Die Hackfleischmischung über der Zucchini-Schicht verteilen. Dann eine Schicht Ricotta über die Hackfleischmischung geben. Schließlich den Rest der Zucchini über dem Ricotta verteilen. Abschließend mit Cheddar-Käse bestreuen. 50 Minuten backen.

Natürlich gegen Viren

Gegen jede Krankheit ist ein Kraut gewachsen, so heißt es im Volksmund. Gilt das auch für Viruserkrankungen wie Windpocken, Grippe, Magen-Darm-Erkrankungen oder gar Pfeiffersches Drüsenfieber? Die gute Nachricht lautet: Ja! Die Biologin Dr. Andrea Flemmer präsentiert in ihrem praktischen Ratgeber **Viruserkrankungen natürlich behandeln**, *welche Vielzahl an effektiven Wirkstoffen die Natur bereithält und zeigt, wie wir Pflanzen, Kräuter, Gewürze und Pilze gezielt anwenden können.*

Frau Dr. Flemmer, Viren und Bakterien sind Krankheitserreger, soviel ist uns allen bekannt. Können Sie uns kurz erklären, worum es sich bei Viren eigentlich handelt? Wo liegen ihre Besonderheiten?

Viren haben einen ganz einfachen Bauplan. Sie bestehen meist nur aus ihrem Erbgut, das in eine Hülle aus Eiweiß eingeschlossen ist. Das macht sie aber nicht weniger gefährlich. Im Gegensatz zu Bakterien besitzen Viren keine eigenen Zellorganellen und auch keinen eigenen Stoffwechsel. Sie können sich nicht alleine fortpflanzen. Dringen Viren in den Körper ein, ist ihr oberstes Ziel also die Vermehrung. Dafür müssen sie fremde Zellen, die sogenannten Wirtszellen, befallen. Sie docken an sie an, heften sich also fest, und schleusen von außen ihre eigene Erbinformation ein. Diese Erbinformation „programmiert" das Erbgut der Wirtszelle für die Zwecke der Viren um, mit der Folge, dass sie viele weitere Viren produziert.

© ExQuisine – Fotolia.com

Viren können wir – anders als Bakterien – nicht mit Antibiotika bekämpfen. Warum sprechen Viren auf diese Medikamente nicht an?

Viren sind komplett anders gebaut als Bakterien. Das heißt: die antibiotischen Wirkstoffe, die gegen bestimmte Strukturen von Bakterien gerichtet sind, können nirgends ansetzen, da diese in Viren gar nicht vorhanden sind.

In Ihrem Buch nennen Sie zahlreiche natürliche Mittel, die Viren wirksam bekämpfen können. Nennen Sie uns bitte ein paar Beispiele.

Thymiankraut wirkt gegen Husten: Es löst festsitzenden Schleim und hilft bei Bronchitis, Husten, Halsentzündung, fieberhaften Infekten und Grippe.

Teebaumöl hilft bei Warzen: Australisches Teebaumöl wirkt effektiv gegen Infektionen mit Bakterien, Viren und Mikropilzen. Bei manchen Warzen hilft es, reines Teebaumöl oder eine 10-prozentige alkoholische Lösung (50-70 Volumenprozent Alkohol) einzusetzen. Man trägt sie 2- bis 3-mal täglich auf.

Jetzt im Winter haben Erkältungskrankheiten Hochsaison. Geben Sie uns eine Empfehlung für ein wirksames „Gegenmittel"?

Holunderblüten wirken schweißtreibend, steigern die Schleimbildung auf den Bronchien und sind daher auswurffördernd. Auch immunstimulierende und entzündungshemmende Wirkungen der Holunderblüten sind nachgewiesen.

Rezept für schweißtreibenden Blütentee

Teezubereitung mit Blüten: 2 Teelöffel Holunderblüten mit 1 Tasse kochendem Wasser übergießen, ca. 15 Minuten ziehen lassen, absieben. Davon mehrmals täglich 1 Tasse heiß trinken.

Das Buch – kurz gesagt

Viren bekämpfen, aber natürlich! Es gibt zahlreiche pflanzliche Arzneimittel, die sehr effektiv gegen die Erreger helfen. Viren verursachen nicht nur Atemwegsinfekte oder Grippe, sondern z.B. auch Herpes, Magen-Darm-Erkrankungen, Windpocken oder Pfeiffersches Drüsenfieber. Dr. Andrea Flemmer erklärt, was Viren überhaupt sind, welche Typen es gibt und warum Antibiotika bei ihrer Bekämpfung nichts bewirken können. Der praktische Ratgeber gibt einen umfassenden Überblick über die verschiedenen Virenarten und die von ihnen verursachten Krankheiten. Das umfangreiche Heilpflanzen-ABC zeigt auf, welche Pflanzen, Pilze und Gewürze in der Phytotherapie genutzt werden und wie sie sich zur Behandlung viraler Erkrankungen einsetzen lassen – sanft und nebenwirkungsfrei, auch bei Kindern, die besonders häufig von viralen Infekten betroffen sind. Mit zahlreichen Rezepten, Dosierungshinweisen und praktischem Register sowie detaillierten Farbfotos zur leichteren Bestimmung der richtigen Pflanzen!

Dr. Andrea Flemmer

Viruserkrankungen natürlich behandeln

Mit effektiven Wirkstoffen gegen Erkältung, Grippe, Herpes, Warzen, Magen-Darm-Infekt, Pfeiffersches Drüsenfieber und vieles mehr

ca. 224 Seiten,
Paperback (15 x 21,5 cm)
ca. 65 Fotos, zahlreiche Tabellen
ca. 16,90 € (D) / 17,40 € (A)
ISBN 978-3-86731-187-8
Erscheint im Februar 2017

Die Autorin

Dr. Andrea Flemmer ist Diplom-Biologin und promovierte am Institut für Lebensmitteltechnologie der TU München. Sie hält seit mehr als 30 Jahren Vorträge zu Ernährungs-, Gesundheits- und Umweltthemen. Seit 1991 arbeitet sie als kommunale Umweltschutzbeauftragte. Sie verfasste bereits zahlreiche populäre Publikationen zu Gesundheit und Ernährung sowie Artikel in Fachmedien.

Das Buch – kurz gesagt

Sind Hunde, verglichen mit Menschen, die besseren Gesprächspartner? Wer je einem Hund sein Herz ausgeschüttet, ihm seine Probleme oder Kümmernisse mitgeteilt hat, weiß, wovon die Rede ist: Wir fühlen uns frei, alles zu sagen, was wir wollen, und empfinden ein Gefühl von Zutrauen und Geborgenheit. Der Kommunikationscoach Jeff Lazarus hat das selbst erlebt und daraufhin genauer hingeschaut, was das spezifische „hündische" Zuhören eigentlich ausmacht. Hunde schenken uns extrem hohe Aufmerksamkeit, studieren unseren Gesichtsausdruck, unsere Körpersprache, unsere Augenbewegungen und unsere Sprachnuancen. Sie hören nicht nur mit den Ohren zu, sondern mit ihrem ganzen Wesen. Lazarus erklärt, wie wir diese Art des Zuhörens in unserer eigenen Kommunikation umsetzen können und so unser Leben und das der Menschen um uns herum nachhaltig bereichern. Ein äußerst warmherziges Plädoyer, den Menschen wieder mehr Gehör zu schenken – und so die Welt zum Wedeln zu bringen!

Jeff Lazarus

Zuhören wie ein Hund

Der Kommunikationsratgeber

ca. 240 Seiten,
Paperback (15 x 21,5 cm)
ca. 16,90 € (D) / 17,40 € (A)
ISBN 978-3-86731-196-0
Erscheint im März 2017

Der Autor

Jeff Lazarus hat an der *University of California* seinen BA in Sprachkommunikation mit Schwerpunkt auf interpersoneller und organisatorischer Kommunikation abgelegt. Er hat die Kunst der öffentlichen Rede auf Universitätsniveau unterrichtet und zahlreiche Workshops zu den Themen Zuhören, Präsentationstechniken und Kundenbindung geleitet.

Richtig zuhören – und der beste Freund des Menschen werden!

Wir leben in einer Welt, in der jeder redet, twittert oder chattet – und so gut wie niemand mehr zuhört. Dabei ist die Kunst des Zuhörens die entscheidende Fähigkeit, echte und tiefe Bindungen zu schaffen. Das weiß jeder, der schon einmal einem Hund sein Herz ausgeschüttet hat – und dabei auf einen echten Zuhörer gestoßen ist! Diese Erfahrung hat auch der Kommunikationscoach, Autor und bekennende Hundeliebhaber Jeff Lazarus gemacht. Hier erzählt er, wie er auf die Idee für sein Buch kam.

Ich hatte schon öfter mit Roamy – meinem goldfarbenen Mischling – geplaudert, aber eines Abends begann ich aus irgendeinem Grund, ihm wirklich mein Herz auszuschütten, über alles, was gerade in meinem Leben vor sich ging. Ich weiß auch nicht warum, aber ich sprach immer weiter, über dieses und jenes Problem, meine Anschauung über die Welt im Allgemeinen und die Menschen im Besonderen. Wir saßen auf der Couch. Roamy lag einfach da, hörte still zu und strahlte seine bedingungslose Liebe und Aufmerksamkeit auf mich aus. Als ich fertig war, fühlte ich mich unbeschreiblich leicht und unbeschwert. Ich hatte wirklich das Gefühl, gehört worden zu sein! So entwickelte sich daraus eine Gewohnheit. Ein- oder zweimal die Woche nahm ich Roamy ins Vertrauen und erzählte einfach drauflos. Natürlich wusste ich, dass Roamy die meisten meiner Worte nicht verstand, aber ich hatte das Gefühl, er verstand *mich*. Ich begann zu begreifen, woran es lag, dass ich mich dabei so wohl fühlte: Es war vor allem das, was Roamy *nicht* tat. Er urteilte nicht oder ergriff Partei oder sagte „Mit Dir ist es auch nicht immer leicht". Er unterbrach mich nicht, gab keine Ratschläge, versuchte nicht, meine Probleme zu

Roamy – der Zuhör-Coach des Autors

lösen oder sagte „Du wirst daran wachsen". Er diskutierte nicht mit mir oder korrigierte meine Ansichten. Er sagte nicht „Das erinnert mich an eine Geschichte, die ich auch einmal so erlebt habe ...", verlor nicht die Aufmerksamkeit oder schaute auf seine Uhr oder sein Smartphone (vielleicht döste er ein- oder zweimal ein, aber das lassen wir mal beiseite). Er widersprach nicht oder mauerte, wenn ich etwas Negatives sagte; er riet mir nicht, mich zusammenzureißen oder machte gedankenlose Bemerkungen, nur um etwas zum Gespräch beizutragen. Er äußerte keine Plattitüden wie „Auch dies wird vorübergehen", „Wenigstens bist Du gesund" oder „Eines Tages wirst Du darüber lachen." Wenn ich mit einem Menschen geredet hätte, wäre das eine oder andere oder vielleicht sogar alles zusammen sicher eingetreten. Ich hätte meine Aussagen selbst gefiltert und beschnitten, um mich in einem bestimmten Licht zu zeigen, hätte mich nicht so ehrlich und ungezwungen gegeben. Ich hätte mich am Ende frustriert und unerfüllt gefühlt. Von Roamy fühlte ich mich wirklich so erhört, wie ich es noch bei keinem Menschen erlebt hatte. Und das lag daran, *wie* ich mich gefühlt habe, als ich mit Roamy sprach – angenommen, unterstützt, wertgeschätzt. Da war die Botschaft klar für mich: Wir Menschen müssen wieder lernen, zuzuhören – wie ein Hund!

Aktivieren Sie Ihre Lebensenergie – mit Kinesiologie!

Fühlen Sie sich oft gestresst, unausgeglichen und erschöpft? Wünschen Sie sich ein erfüllteres Leben, wissen aber nicht, woher Sie die Kraft nehmen sollen, das zu leben, was Ihnen wichtig ist? Dann kann Ihnen die Kinesiologie helfen, dem alltäglichen Stress etwas entgegenzusetzen und Ihr Potenzial zu entfalten. Gabriele Neuenfeld und Gabriele Förder zeigen in ***Kinesiologie für jeden Tag*** *spezielle Übungen und Techniken, die Sie dabei unterstützen, energiegeladen und wach durch den Alltag zu gehen.*

Sie möchten zum Beispiel konzentrierter zuhören und verbale Informationen besser aufnehmen? Die Übung **„Ohren ausstreichen"** ist eine einfache und schnelle Übung mit großer Wirkung. Sie können sie immer wieder leicht in Ihren Tagesablauf integrieren. Sie massieren hier eine ganze Reihe Akupunkturpunkte, die sich am Ohr befinden. Sie können sich Ihre Ohren wie ein kleines Abbild Ihres Körpers vorstellen. Dort sind zahlreiche wichtige Körperfunktionen repräsentiert. Dies macht sich auch die Ohrakupunktur zunutze, die am Ohr mehr als 400 Akupunkturpunkte kennt. Die Kinesiologie arbeitet zwar nicht mit Nadeln, aber schon das bloße Massieren dieser Punkte wirkt sich positiv auf zahlreiche Gehirn- und Körperfunktionen aus. Sie spüren

So führen Sie die Übung aus:

- Nehmen Sie die rechte und die linke Ohrmuschel zwischen Daumen und Zeigefinger beider Hände.
- Dabei ziehen Sie die Ohrmuscheln sanft nach hinten und nach außen, als ob Sie die Ohren ausfalten oder glattziehen wollten.
- Arbeiten Sie sich vom oberen Rand der Ohren bis hinunter zu den Ohrläppchen und wieder zurück.
- Wiederholen Sie diese Übung mindestens dreimal.
- Machen Sie die Ohrübung abwechselnd mit offenen und geschlossenen Augen.

© Ingolf Hatz

Die Ohren und die Nackenmuskulatur stehen in enger Verbindung. Vielleicht haben Sie schon bei sich selbst beobachtet, dass Sie den Kopf und damit die Ohren automatisch in eine bestimmte Position bringen, wenn Sie besonders aufmerksam zuhören möchten. Durch die Massage der Ohrmuscheln wird die Nackenmuskulatur entspannt. Deshalb lässt sich der Kopf nach einer solchen Massage oft weiter nach links und rechts drehen als vorher. Außerdem wird bei dieser Übung die Formatio reticularis im Gehirn aktiviert. Das ist eine Zone, die uns dabei hilft, unsere Aufmerksamkeit auf wichtige Töne und das gesprochene Wort zu lenken und störende Nebengeräusche auszublenden.

Die Ohrübung unterstützt uns auch dabei, den Sinn des Gesprochenen mit bildhaften Vorstellungen, Tonfall und Rhythmus des

Das Buch – kurz gesagt

Kinesiologie ist eine natürliche Methode zur Aktivierung und Harmonisierung der Lebensenergie. Die Techniken regen die Selbstheilungskräfte an – durch sanfte Energiebalance. Das Buch zeigt, wie man Blockaden löst und Stress abbaut, Schmerzen lindert, das Wohlbefinden steigert und seine Ziele leichter erreicht. 60 detaillierte Fotos und Abbildungen illustrieren die einfache Ausführung der Übungen und Techniken. Außerdem finden Sie Tipps für „Erste Hilfe" etwa bei Verdauungsbeschwerden, bei Schmerzen verschiedener Art oder psychischen Belastungen. **Die aktualisierte und erweiterte Neuausgabe** greift neue Themen auf, wie Belastungen durch Bildschirmarbeit oder stressbedingte Verdauungsbeschwerden. Sämtliche Übungen wurden präzisiert und ergänzt und zahlreiche Vereinfachungen und Variationen wurden aufgenommen. Ein praktisches Einsteigerbuch für jedermann, aber auch eine wertvolle Übersicht für erfahrene Anwender und Therapeuten.

Gehörten besser zu verknüpfen. Sie verbessert das Kurzzeitgedächtnis und die Fähigkeit zu abstraktem Denken, aktiviert den Gehörsinn und hat Einfluss auf das Innenohr und den Gleichgewichtssinn. Bei energetisch „abgeschalteten" Ohren haben wir Probleme, uns auf das gesprochene Wort zu konzentrieren. Dies kann sich auch in der sprichwörtlichen „langen Leitung" zeigen.

Die Autorinnen

Gabriele Neuenfeld ist Heilpraktikerin und Instruktorin für Touch-for-Health, Brain-Gym® und Neuropressur.

Gabriele Förder ist Redakteurin und freie Medizinjournalistin.

Gabriele Neuenfeld,
Gabriele Förder
Kinesiologie für jeden Tag
Stress abbauen, Schmerzen lindern, Blockaden lösen
ca. 176 Seiten,
Klappenbroschur (15 x 21,5 cm)
ca. 60 Fotos und 20 Illustrationen
16,95 € (D) / 17,50 € (A)
ISBN 978-3-86731-191-5
Erscheint im März 2017

Vollständig überarbeitete und erweiterte Neuausgabe des bewährten Klassikers

So macht Lernen einfach Spaß!

Viele Lernratgeber mit klassischen Lernstrategien helfen den Menschen nicht, die schon seit ihrer Schulzeit Lernen nur noch mit Stress und Frustration verbinden. Das liegt daran, dass sie Methoden anbieten, die der Lernende sich aneignen muss, als würde er sich in eine Schablone zwängen, um zu einem vorgegebenen Ziel zu gelangen. Christian Maier-Straube bietet eine Hilfestellung an, die dem Lernenden die Möglichkeit eröffnet, aus sich selbst heraus seinen ganz eigenen Weg zum Lernziel zu finden und so seine natürliche Lernfreude neu zu entfachen. Hier erklärt er anhand eines Beispiels aus seiner Praxis das Ziel des Buches.

Als ich vor Jahren mit Tai-Chi begann, hat mich das endlose Üben von genau definierten Bewegungsfolgen an das sture Auswendiglernen von Vokabeln erinnert. Mir fiel dabei eine Gruppenteilnehmerin auf, die schon einige Jahre Tai-Chi praktiziert hatte und die Bewegung und die Form sehr gut beherrschte. Als sie uns eine Übungsfolge vormachte, wirkte äußerlich alles korrekt, aber irgendetwas stimmte nicht. Ich bemerkte, dass es zwar fließend aussah, sie selbst aber keinen fließenden Eindruck machte. Sie schien sich nicht richtig wohlzufühlen. Als ich sie hinterher darauf ansprach, sagte sie mir, dass sie durch die Vorführung in Stress geraten sei und dann Probleme mit der Atemtechnik bekommen habe. Mir wurde klar, was mich befremdet hatte: Sie atmete nicht frei! Natürlich holte sie Luft, aber „es" atmete nicht in ihr und das war deutlich zu erkennen. Das Vorführen der erlernten Technik lag ihr nicht.

Das Ziel beim Lernen sollte niemals in die Zukunft verlagert und mit bestimmten äußerlich sichtbaren Fertigkeiten in Verbindung gebracht werden, sondern immer darin liegen, in jedem Moment des Ausübens darauf zu achten, wie man mit sich und seinem Körper in Verbindung steht und die Bewegung entstehen lässt, wie

man sich wohlfühlt und im Einklang mit sich selbst ist – unabhängig davon, wie „gut" man es kann oder ob es gut aussieht. Das möchte ich an einem Beispiel verdeutlichen:

Bei meinen Skikursen fordere ich die Teilnehmer auf, sich bei der nächsten Fahrt ihr Lieblingstier vorzustellen und dessen Eigenschaften beim Skifahren auszudrücken. Das klingt verrückt, ist aber sehr wirkungsvoll. Wie würden zum Beispiel Adler, Delfin, Bär oder Katze diese neue Aufgabe meistern? Die Vorstellung des jeweiligen Tieres wird bei den Teilnehmern dann sofort an einer veränderten Haltung sichtbar: Zunächst einmal ist bei allen Tierbildern ein tieferer Schwerpunkt, eine breitere Beinstellung, entspannte Konzentration und erhöhte Bewegungsfreude erkennbar. Kein Tier würde sich Gedanken darüber machen, wie es für Außenstehende aussieht, sondern nur darauf achten, wie es möglichst sicher und leicht den Berg hinunterkommt. Das ist bei jedem Tier individuell verschieden und eine einheitliche, steife Haltung mit enger Beinstellung und angespanntem Körper – die übliche Skitechnik – ist dafür schon gar nicht förderlich. Tatsächlich wird bei dieser Übung immer deutlich, dass alle Teilnehmer sofort sicherer, variantenreicher und schneller fahren – sie haben einfach ihre ganz eigene Technik gefunden.

Das Buch – kurz gesagt

Für viele Menschen ist Lernen nicht mehr mit Freude verbunden. Sie finden es anstrengend und haben Angst davor, Fehler zu machen. „Erst die Arbeit, dann das Vergnügen" – so wird bereits Kindern in der Schule ihre angeborene und ganz selbstverständliche Lernfreude abtrainiert. Christian Maier-Straube dreht diesen Grundsatz um und gibt Anregungen, wie wir gerade über das Vergnügen unsere natürliche Lernlust entfachen. Er stellt keine neue „Lern-*Methode*" vor, sondern gibt Hilfestellungen, wie jeder ganz individuell zu seiner eigenen Lern-Freude findet. Wir erkennen, wann uns persönlich Lernen leichtfällt und wie wir unsere Motivation aus dem eigenen Inneren heraus entwickeln können. Im Unterschied zu dem, was wir als Kind gelernt haben, werden wir aufgefordert, Fehler zuzulassen, anstatt sie zu vermeiden. So freunden wir uns mit der eigenen Unsicherheit an und schöpfen das Potenzial voll aus, das aus unserem persönlichen Weg entsteht – wir lernen einfach, ganz wie von selbst!

Christian Maier-Straube

Endlich wollen statt sollen

Entdecke, was du kannst, und lerne wie von selbst

ca. 144 Seiten,
Paperback (15 x 21,5 cm)
14, - € (D) / 14,40 € (A)
ISBN 978-3-86731-192-2
Erscheint im Januar 2017

☞ *www.innergame.de* ☞ *www.www.jicki.de*

Der Autor

Christian Maier-Straube ist gelernter Diplom-Betriebswirt und gibt Seminare als Lerncoach. Er versteht sich als Gestalter von „Spielräumen", in denen Lernen von alleine geschieht, Wesentliches selbst erkannt und so Veränderung möglich wird. Dabei bevorzugt er eine flexible, schnelle und lebendige Vorgehensweise und die Einbeziehung des Körpers in geistige Lernprozesse, damit Lernen zu einem inspirierenden Abenteuer werden kann.

Melissa Joy Jonsson

Herzzentriert leben

In Resonanz mit den 24 Bewusstseinsfeldern

ca. 96 Seiten,
Paperback (15 x 21,5 cm)
ca. 33 illustrierende Fotos,
ca. 10,90 € (D) / 11,30 € (A)
ISBN 978-3-86731-193-9
Erscheint im April / Mai 2017

Das Buch – kurz gesagt

Haben Sie öfter das Gefühl, eher „gelebt zu werden", als aus Ihrem tiefsten Inneren heraus Ihr Leben selbst zu gestalten?
Melissa Joy Jonsson lädt Sie ein zu einer von spielerischen Selbsterfahrungsübungen begleiteten Reise, auf der Sie den Kontakt zu Ihrem wahren authentischen Selbst vertiefen und ungeahnte Potenziale für sich erschließen. Klinken Sie sich ein in die von ihr beschriebenen Bewusstseinsfelder. Wählen Sie bewusst aus, mit welchen Qualitäten Sie in Resonanz treten möchten, und Sie werden Unterstützung, mehr Freude und „Flow" in Ihrem Leben finden – und letztlich Erfüllung. Um sich die Kraft dieser Potenziale zu eigen zu machen, benötigen Sie nur ein wenig Lust am Experimentieren und die Bereitschaft, sich für bisher ungelebte Entfaltungsmöglichkeiten zu öffnen. Sie werden neuartige, vielleicht ungeahnte Erfahrungen machen, die Ihr Leben verändern und in diesem Sinne eine neue Realität erschaffen. Die vertiefenden Übungen zum **Kleinen Buch der großen Potenziale** geben Ihnen eine neue Sicht auf die Dinge und begleiten Sie auf einem meditativen Weg zu Ihrem eigenen Potenzial. Sie erlangen die Fähigkeit, dauerhaft im herzzentrierten Gewahrsein und in Kontakt mit Ihrem wahren authentischen Selbst zu leben. So gestalten Sie Ihr Leben, wie Sie es sich wünschen: voller Lebensfreude und Erfüllung!

☞ *www.mjoyheartfield.com*

Die Autorin

Melissa Joy Jonsson studierte Psychologie an der *University of California* in Santa Barbara. Seit 2008 hält sie zusammen mit Richard Bartlett weltweit Seminare in Matrix Energetics und leitet die Seminarorganisation *Matrix Energetics International*. Inzwischen hat sie eine eigene Seminarreihe entwickelt, mit der sie Frauen herzzentriertes Gewahrsein und die Stärkung des Selbstbewusstseins vermittelt. Bei VAK hat sie bereits zwei Bücher veröffentlicht.