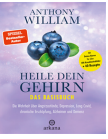


Ratgeber Kalender Juli

Das Gehirn

	Titeldaten	EAN	Barcode	USPs
	Anthony William <u>Heile dein Gehirn – Das Basisbuch</u> Arkana HC ET: 05. April 2023 ISBN: 978-3-442-34283-9 ca. € 30,00 [D] / € 30,90 [A] / CHF 41,50(UVP) ca. 704 Seiten	9783442342839		Das neue Meisterwerk von Anthony William zu unserem wichtigsten Organ – in zwei Bänden. Die wahren Ursachen von neurologischen und psychischen Erkrankungen und chronischen Leiden – und wie wir uns wirkungsvoll schützen können. Wertvolle Heilungs-Essentials und über 40 Rezepte für emotionale Stresssituationen und zur Soforthilfe bei erhöhter Last von Viren, Schwermetallen und Co. Bestsellerautor mit über 900.000 verkauften Exemplaren [Stand: September 2022].
	Anthony William <u>Heile dein Gehirn – Das Praxisprogramm</u> Arkana HC ET: 05. April 2023 ISBN: 978-3-442-34304-1 ca. € 30,00 [D] / € 30,90 [A] / CHF 41,50(UVP) ca. 650 Seiten	9783442343041		Das neue Meisterwerk von Anthony William zu unserem wichtigsten Organ – in zwei Bänden. Das Praxisprogramm zum Basisbuch: individueller, maßgeschneiderter, hochwirksamer Schutz und effektive Therapien für das Gehirn auf Basis von Supplementen und Medical-Medium-Wirkstoffkombinationen. Mit hochwirksamen Strategien für über 300 Symptome und Krankheiten von A wie Alzheimer bis Z wie Zwangsstörungen. Großer Rezeptteil mit 128 köstlichen Brainfit-Gerichten einschließlich raffinierter pflanzlicher Alternativen für Joghurt, Käse und Fleisch. Bestsellerautor mit über 900.000 verkauften Exemplaren [Stand: September 2022].
	Anders Hansen <u>Brain Blues</u> Goldmann Taschenbuch ET: 20. September 2023 ISBN: 978-3-442-17979-4 ca. € 12,00 [D] / € 12,40 [A] / CHF 17,90(UVP) ca. 256 Seiten	9783442179794		Der schwedische Bestseller zum Thema psychische Gesundheit. Warum unser Gehirn auf Sorgen und Ängste gepolt ist – und wie wir lernen, damit umzugehen. Negative Gefühle sind ein Zeichen für psychische Gesundheit, denn sie sichern unsere Überlebensfähigkeit. Panikattacken und Depressionen verstehen und kontrollieren lernen. Vom praktizierenden Psychologen und Hirnforscher.
	Catherine de Lange <u>Gehirn gut, alles gut. Wie du Krankheiten vorbeugst, deine Psyche stärkst und dein kognitives Potenzial entfaltest</u> Anaconda Verlag ET: 28. Juni 2023 ISBN: 978-3-7306-1256-9 € 9,95 [D] / € 9,95 [A] / CHF 14,50(UVP) ca. 288 Seiten	9783730612569		Ist der Körper gesund, freut sich das Gehirn! Aktuelle Studienerkenntnisse und praktische Tipps auf 288 Seiten, gebunden nur € 9,95 Mit alltagstauglichen Übungen und Empfehlungen für Ernährung, Schlaf, Sport und soziale Beziehungen Super Ratgeber-Thema: Weniger vergessen, positiv denken, Alzheimer und Demenz vorbeugen Ganzheitliche Perspektive: wie Gehirn und Wohlbefinden zusammenhängen und was wir konkret dafür tun können Auf dem neuesten Stand der Forschung: Das Gehirn verstehen und lernen, was ihm guttut
	Marianne Wellershoff (Hrsg.) <u>Ich bleib fit im Kopf</u> Penguin Verlag ET: 14. Dezember 2022 ISBN: 978-3-328-10911-2 € 11,00 [D] / € 11,40 [A] / CHF 16,90(UVP) ca. 192 Seiten	9783328109112		Tipps und Tricks für ein starkes Gedächtnis, eine bessere körperliche und geistige Fitness und den gekonnten Umgang mit Veränderungen im Alter Das beliebte SPIEGEL-Coaching jetzt im Taschenbuch Band 5 der erfolgreichen SPIEGEL-Coaching-Buchreihe Mit SPIEGEL-Marketing
	Dr. Sabina Brennan <u>Brain Fog – der Nebel im Gehirn</u> Goldmann Taschenbuch ET: 23. November 2022 ISBN: 978-3-442-17953-4 € 14,00 [D] / € 14,40 [A] / CHF 20,50(UVP) ca. 480 Seiten	9783442179534		»Gehirnnebel«: eines der häufigsten Long-Covid-Symptome. Der erste Ratgeber zum Thema »Brain Fog« – mit vielen Checklisten, Selbsttests und Übungen für einen klaren Kopf und mehr Energie. Mit Schlaf, Ernährung und Bewegung positiv auf die Gehirnleistung einwirken und das Energielevel in 30 Tagen deutlich steigern. Die Neurowissenschaftlerin Dr. Sabina Brennan forscht am renommierten Trinity College Dublin und ist Expertin für Gehirngesundheit und Demenzprävention.

	Titeldaten	EAN	Barcode	USPs
	Professor Dr. Martin Korte <u>Long Covid – wenn der Gehirnnebel bleibt</u> Deutsche Verlags-Anstalt ET: 26. Oktober 2022 ISBN: 978-3-421-07008-1 € 18,00 [D] / € 18,50 [A] / CHF 25,90(UVP) ca. 256 Seiten	9783421070081		Neueste Erkenntnisse aus der Forschung: Wie das Corona-Virus langfristig unser Gehirn schädigen kann und das Risiko für Demenzerkrankungen maßgeblich erhöht Symptome, Ursachen, Therapien und Heilungschancen: ein unverzichtbarer Leitfaden für alle, die von Long-Covid betroffen sind Die unterschätzte Gefahr: aktuelle Schätzungen gehen von 1,2 Millionen Menschen in Deutschland aus, die von Long-Covid betroffen waren/sind - Tendenz steigend Prof. Dr. Martin Korte zählt zu Deutschlands bekanntesten Neurowissenschaftlern und leitet eine Forschungsgruppe zu Long-Covid Der Autor ist gefragter Experte, in den Medien präsent und steht für Veranstaltungen zur Verfügung
	Dr. Lisa Miller <u>Das erwachte Gehirn</u> Arkana HC ET: 26. April 2022 ISBN: 978-3-442-34265-5 € 22,00 [D] / € 22,70 [A] / CHF 30,90(UVP) ca. 320 Seiten	9783442342655		»Lisa Miller forscht als führende Psychologin ihrer Generation über die Wirkweise von Spiritualität.« Martin Seligman, Begründer der Positiven Psychologie und Bestsellerautor Das Wunder des Erwachens erstmals wissenschaftlich erklärt. Warum es ohne Spiritualität keine Heilung bei seelischen Krankheiten gibt. Wirksame Selbsthilfe bei Depression, Burn-out und Stress. Mit faszinierenden Erkenntnissen aus der Neuroimmunologie. Die Autorin ist eine renommierte Wissenschaftlerin an der Columbia University New York und gilt als Entdeckerin des Spiritualitäts-Areals im
	Boris Nikolai Konrad <u>Mehr Platz im Gehirn</u> Ariston ET: 18. April 2022 ISBN: 978-3-424-20248-9 € 18,00 [D] / € 18,50 [A] / CHF 25,90(UVP) ca. 256 Seiten	9783424202489		Marie Kondo fürs Gehirn Trendthema Neurowissenschaften: Verstehen, wie das menschliche Gehirn funktioniert, und mehr aus dem eigenen Gehirn rausholen Erklärt vom Gedächtnisweltmeister Für alle Leser von Leon Windscheid und Christiane Stenger
	Dr. med. Michael Nehls <u>Die Algenöl-Revolution</u> Heyne Taschenbuch ET: 08. März 2022 ISBN: 978-3-453-60608-1 € 12,00 [D] / € 12,40 [A] / CHF 17,90(UVP) ca. 320 Seiten	9783453606081		Das Multitalent für die Gesundheit – die einzige pflanzliche Omega-3-Quelle Lebenswichtig, vegan, ökologisch wertvoll – alles Wissenswerte über das Lebenselixier aus dem Meer Jetzt im handlichen Taschenbuchformat
	Dr. Sabina Brennan <u>In 100 Tagen zu einem jüngeren Gehirn</u> Goldmann Taschenbuch ET: 17. Januar 2022 ISBN: 978-3-442-17885-8 € 14,00 [D] / € 14,40 [A] / CHF 20,50(UVP) ca. 448 Seiten	9783442178858		Der Fitnessplan fürs Gehirn: mehr Klarheit, Konzentration und Lebensfreude. Der leicht verständliche Ratgeber zum Thema Gehirngesundheit und Demenzprävention. Mit zahlreichen Checklisten, Selbsttests und Übungen. So können wir über die Lebensstilfaktoren Schlaf, Ernährung und Bewegung positiv auf unsere Gehirngesundheit einwirken. Die Alterung des Gehirns auf einfache und effektive Weise verlangsamen.
	Dr. med. Michael Nehls <u>Das erschöpfte Gehirn</u> Heyne Hardcover ET: 10. Januar 2022 ISBN: 978-3-453-21813-0 € 18,00 [D] / € 18,50 [A] / CHF 25,90(UVP) ca. 368 Seiten	9783453218130		Planlos, kopflos, ziellos? Starkes Frontalhirn – starke Entscheidungen Dr. Michael Nehls erklärt den »Frontalhirn-Akku«: Wo sitzt er, was macht er, wie wird er aufgeladen – und wie erhöhen wir seine Kapazität Geistige Erschöpfung bedroht unsere Gesellschaft Für Leser von Manfred Spitzer und David Perlmutter
	Gareth Moore <u>Der Gedächtnistrainer - Das Übungsbuch</u> Anaconda Verlag ET: 04. Oktober 2021 ISBN: 978-3-7306-1011-4 € 7,95 [D] / € 7,95 [A] / CHF 11,50(UVP) ca. 192 Seiten	9783730610114		Mit 40-Tageprogramm die eigene Rätselfähigkeit spürbar steigern Dr. Gareth Moore ist erfolgreicher Autor von über 100 Rätsel- und Gedächtnisbüchern Üben Sie sich in den unterschiedlichsten Rätselformen: von Sudoku, Kakuro bis Snake Gehirnjogging für Ambitionierte und Neugierige

	Titeldaten	EAN	Barcode	USPs
	Dr. med. Ulrich Strunz <u>77 Tipps für Rücken und Gelenke</u> Heyne Taschenbuch ET: 09. August 2021 ISBN: 978-3-453-60577-0 € 12,99 [D] / € 13,40 [A] / CHF 18,90(UVP) ca. 224 Seiten	9783453605770		Schluss mit Arthrose, Rheuma und Rückenschmerzen Erkrankungen des Bewegungsapparats gehören zu den häufigsten Volksleiden überhaupt: Jeder dritte Erwachsene leidet unter Rückenschmerzen, von Arthrose sind zwei Drittel aller über 65jährigen betroffen Mit den wirkungsvollsten Strategien zur Aktivierung der Selbstheilung Plus: Praxis-Tipps und Selbst-Checks zur individuellen Risikoanalyse
	Gareth Moore <u>Der Gedächtnistrainer</u> Anaconda Verlag ET: 01. März 2021 ISBN: 978-3-7306-0952-1 € 7,95 [D] / € 7,95 [A] / CHF 11,50(UVP) ca. 192 Seiten	9783730609521		In 40 Tagen zum Mega-Gedächtnis Der »Gedächtnistrainer« erklärt die Funktionsweisen des Gedächtnisses und bietet einen Trainingsplan zur nachhaltigen Steigerung der Gedächtnisleistung Mit zahlreichen Merk-Aufgaben und effektiven Mnemotechniken Denksport mit unterhaltsamen Gedächtnisspielen und großer Wirkung für jedes Alter
	Catherine M. Pittman, Elizabeth M. Karle <u>Angst und Panik erfolgreich überwinden</u> Anaconda Verlag ET: 27. April 2020 ISBN: 978-3-7306-0831-9 € 9,95 [D] / € 9,95 [A] / CHF 14,50(UVP) ca. 288 Seiten	9783730608319		Nicht wenige Menschen leiden unter Angststörungen und erleben dadurch eine große Einschränkung ihrer Lebensqualität. Doch was passiert in unserem Gehirn, wenn wir Angst oder Panik verspüren? Angstgefühle haben ihren Ursprung in zwei Hirnregionen: der Amygdala und der Hirnrinde. Basierend auf aktuellsten neurowissenschaftlichen Forschungsergebnissen zeigt dieses Buch, wie Ängste im Gehirn entstehen und wie man mit bestimmten Übungen sein Gehirn »umprogrammieren« und der Entstehung von Ängsten an der Quelle entgegenwirken kann.
	Dr. med. Ulrich Strunz <u>77 Tipps für ein gesundes Gehirn</u> Heyne Taschenbuch ET: 13. April 2020 ISBN: 978-3-453-60535-0 € 12,99 [D] / € 13,40 [A] / CHF 18,90(UVP) ca. 224 Seiten	9783453605350		Hirnfür immer! Demenz und Alzheimer, Depressionen, Parkinson und MS wirksam vorbeugen Mit den wirkungsvollsten Strategien zur Aktivierung der Selbstheilung Plus: Praxis-Tipps und Selbst-Checks zur individuellen Risikoanalyse
	Prof. Dr. med. Christof Kessler <u>Essen für den Kopf</u> Südwest ET: 18. November 2019 ISBN: 978-3-517-09845-6 € 20,00 [D] / € 20,60 [A] / CHF 28,90(UVP) ca. 160 Seiten	9783517098456		Ein gesundes Gehirn braucht gesunde Ernährung Krankheiten vorbeugen und Symptome bekämpfen Ein gesundes Gehirn sorgt für mehr Glück, Leistung und Wohlbefinden Wissen vom erfahrenen Neurologen und Rezepte der Ökotrophologin
	Eric Kandel <u>Was ist der Mensch?</u> Pantheon ET: 28. Oktober 2019 ISBN: 978-3-570-55412-8 € 20,00 [D] / € 20,60 [A] / CHF 28,90(UVP) ca. 368 Seiten	9783570554128		Wissenschaftsbuch des Jahres 2019 im Bereich Medizin und Biologie Was heißt es, Mensch zu sein? Eric Kandel über die Grundlagen der Identität Zutiefst human, großartig erzählt: das neue Buch des Nobelpreisträgers »Erhellend geschrieben – ein zugängliches und faszinierendes Leseerlebnis!« <i>Washington Post</i> Durchgehend vierfarbig und bebildert.
	Professor Dr. Gerald Hüther <u>Raus aus der Demenz-Falle!</u> Goldmann Taschenbuch ET: 21. Oktober 2019 ISBN: 978-3-442-22247-6 € 10,00 [D] / € 10,30 [A] / CHF 14,50(UVP) ca. 128 Seiten	9783442222476		Der Spiegel-Bestseller erstmals im Taschenbuch. Gerald Hüther erklärt: Die Schulmedizin irrt – Demenz ist vermeidbar! Bahnbrechend neue Thesen zu einem hochbrisanten Thema. Wirksame Präventionsstrategien aus Hirnforschung und Psychosomatik. Über 60.000 verkaufte Exemplare Autor mit großer Reichweite, über 120.000 Facebook-Follower.

	Titeldaten	EAN	Barcode	USPs
	Gareth Moore <u>Workout fürs Gehirn</u> Anaconda Verlag ET: 07. September 2019 ISBN: 978-3-7306-0769-5 € 6,95 [D] / € 6,95 [A] / CHF 10,50(UVP) ca. 176 Seiten	9783730607695		
	Dr. Ralph Meyers <u>ADS ist heilbar</u> Gütersloher Verlagshaus ET: 26. August 2019 ISBN: 978-3-579-01475-3 € 21,00 [D] / € 21,60 [A] / CHF 29,90(UVP) ca. 192 Seiten	9783579014753		Endlich Klarheit für verzweifelte Eltern und Betroffene Die Selbstheilungskräfte des Gehirns erkennen und fördern Die Ergebnisse aus jahrzehntelanger therapeutischer Praxis Autor steht für Veranstaltungen zur Verfügung
	Yoshiya Hasegawa <u>Daumen-Yoga für das Gehirn</u> Goldmann Taschenbuch ET: 15. Juli 2019 ISBN: 978-3-442-22259-9 € 8,00 [D] / € 8,30 [A] / CHF 11,90(UVP) ca. 160 Seiten	9783442222599		Anti-Aging für das Gehirn. Einfache Fingerübungen gegen Vergesslichkeit, Demenz und Alzheimer. Eine wirkungsvolle Übungsmethode, die nur eine Minute dauert. Mit zahlreichen illustrierten Fingerübungen. Über 140.000 verkaufte Exemplare der japanischen Originalausgabe.
	Ayesha Sherzai, Dean Sherzai <u>Die Alzheimer-Lösung</u> Südwest ET: 20. Mai 2019 ISBN: 978-3-517-09739-8 € 22,00 [D] / € 22,70 [A] / CHF 30,90(UVP) ca. 400 Seiten	9783517097398		Das praxiserprobte Anti-Alzheimer-Programm Revolutionär: Alzheimer-Symptome und den kognitiven Verfall aufhalten Fundiert: Die bislang größte vergleichende Studie zum Thema Alzheimer Hohe Expertise: Geschrieben von mehrfach ausgezeichneten Neurologen
	Dr. David Perlmutter <u>Scheißschlau</u> Goldmann Taschenbuch ET: 15. Oktober 2018 ISBN: 978-3-442-17789-9 € 10,00 [D] / € 10,30 [A] / CHF 14,50(UVP) ca. 368 Seiten	9783442177899		Was unsere Darmbakterien mit einem gesunden Gehirn zu tun haben. Vom SPIEGEL-Bestsellerautor von "Dumm wie Brot". Eine gesunde Darmflora schützt vor Konzentrationsschwäche, Diabetes, Depression und Alzheimer. »Der Experte in der Debatte um die beste Nahrung für Körper und Gehirn.« <i>Kirkus Review</i> 125.000 verkaufte Exemplare von "Dumm wie Brot"! (Stand: Januar 2018)
	Kaja Nordengen <u>Wer schneller denkt, ist früher klug</u> Goldmann Taschenbuch ET: 17. September 2018 ISBN: 978-3-442-17734-9 € 9,00 [D] / € 9,30 [A] / CHF 12,90(UVP) ca. 256 Seiten	9783442177349		Gehirn mit Charme! »Lesen! Es lohnt sich.« Prof. May-Britt Moser, Nobelpreisträgerin für Medizin Alles über unser faszinierendstes Organ. Das brillante Buch der renommierten Ärztin und Neurologin. Der Bestseller aus Norwegen.
	Alison Moore <u>Fit im Kopf</u> Bassermann MA ET: 16. Juli 2018 ISBN: 978-3-8094-3855-7 € 10,00 [D] / € 10,00 [A] / CHF 14,50(UVP) ca. 240 Seiten	9783809438557		Supertrend Gehirntraining! 240 Seiten, Großformat, 4-farbig: Nur € 10,- Zur Verbesserung der kognitiven Fähigkeiten, der räumlichen Vorstellung und des mathematischen Verständnisses 270 Aufgaben mit Angabe des Schwierigkeitsgrads und der Lösungszeit Angenehm zu erfassen durch große Schrift und deutliche Farbkontraste

	Titeldaten	EAN	Barcode	USPs
	Dr. med. Michael Nehls <u>Die Formel gegen Alzheimer</u> Heyne Hardcover ET: 14. Mai 2018 ISBN: 978-3-453-20275-7 ca. € 17,00 [D] / € 17,50 [A] / CHF 24,50(UVP) ca. 192 Seiten	9783453202757		Alzheimer keine Chance geben Der renommierte Arzt und Wissenschaftler erklärt in leicht verständlicher Sprache, wie sich jeder vor Alzheimer schützen oder in einem frühen Stadium geheilt werden kann Mit konkreten Empfehlungen, Rezepten und Tipps
	Professor Dr. Gerald Hüther <u>Raus aus der Demenz-Falle!</u> Arkana HC ET: 02. Oktober 2017 ISBN: 978-3-442-34209-9 € 18,00 [D] / € 18,50 [A] / CHF 25,90(UVP) ca. 144 Seiten	9783442342099		Gerald Hüther und Ruediger Dahlke decken auf: Die Schulmedizin irrt - Demenz ist vermeidbar! Demenz ist kein Schicksal. Bahnbrechend neue Thesen zu einem hoch brisanten Thema. Wirksame Präventionsstrategien aus Hirnforschung und Psychosomatik. Autoren mit großer Reichweite, jeweils über 100.000 Facebook-Follower.
	Dr. David Perlmutter <u>Dumm wie Brot - Das Kochbuch</u> Goldmann Taschenbuch ET: 18. September 2017 ISBN: 978-3-442-17694-6 € 10,00 [D] / € 10,30 [A] / CHF 14,50(UVP) ca. 336 Seiten	9783442176946		"Wer sich fettreich und kohlenhydratarm ernährt, hat ein 65 Prozent geringeres Demenzrisiko." <i>David Perlmutter</i> Das Kochbuch zum Spiegel-Bestseller "Dumm wie Brot". ber 150 glutenfreie Rezepte - gesund, einfach und lecker!
	Dr. med. Michael Nehls <u>Alzheimer ist heilbar</u> Heyne Taschenbuch ET: 11. September 2017 ISBN: 978-3-453-60435-3 € 12,00 [D] / € 12,40 [A] / CHF 17,90(UVP) ca. 368 Seiten	9783453604353		Die gute Nachricht zu Alzheimer! Dr. Nehls belegt anhand neuester Forschungsergebnisse, dass die verhängnisvolle Krankheit in einem frühen Stadium geheilt werden kann Das Praxisbuch für Alzheimer-Patienten und ihre Angehörigen sowie für alle, die vorbeugen wollen – mit vielen konkreten Empfehlungen Mit Illustrationen von Jill Enders (Darm mit Charme) Button: Der Spiegel-Bestseller erstmals im Taschenbuch
	Dr. David Perlmutter <u>Nie wieder - Dumm wie Brot</u> Mosaik ET: 21. August 2017 ISBN: 978-3-442-39319-0 € 15,00 [D] / € 15,50 [A] / CHF 21,90(UVP) ca. 336 Seiten	9783442393190		Das neue Buch von SPIEGEL-Bestsellerautor Dr. David Perlmutter. Achtung Getreide – gefährliches Hirnfutter! Die praktische Anleitung zum dauerhaft glutenfreien Leben. Gehirn fit halten und gleichzeitig abnehmen. Das Praxisbuch zu "Dumm wie Brot".
	Dr. med. Michael Nehls <u>Die Alzheimer-Lüge</u> Heyne Taschenbuch ET: 09. Januar 2017 ISBN: 978-3-453-60418-6 € 12,00 [D] / € 12,40 [A] / CHF 17,90(UVP) ca. 464 Seiten	9783453604186		Ist Alzheimer tatsächlich eine unvermeidliche Alterserscheinung, wie es immer heißt? – Nein, sagt der Mediziner und Molekulargenetiker Michael Nehls. Es handelt sich vielmehr um eine Mangelerkrankung – und diese lässt sich zwar nicht medikamentös therapieren, aber vermeiden. Ursachen für Alzheimer sind zu wenig Schlaf, zu wenig Bewegung, ungesunde Ernährung und fehlende menschliche Wärme, kurz: unser heutiger Lebensstil. Eine bahnbrechende Erkenntnis, fundiert, informativ und aufrüttelnd! Mit vielen konkreten Tipps und Ratschlägen.
	Christiane Stenger <u>Lassen Sie Ihr Hirn nicht unbeaufsichtigt!</u> Goldmann Taschenbuch ET: 19. September 2016 ISBN: 978-3-442-17557-4 € 9,99 [D] / € 10,30 [A] / CHF 14,50(UVP) ca. 288 Seiten	9783442175574		Was geht in Ihrem Gehirn vor, wenn Sie diese Zeilen lesen? Wie konstruiert unser Gehirn unsere Realität? Gedächtnisweltmeisterin Christiane Stenger erklärt in ihrem Buch nicht nur anschaulich und unterhaltsam, wie die 100 Milliarden Nervenzellen in unserem Gehirn arbeiten, sie bringt sie auch gleich ordentlich auf Trab. So werden Sie genial!

	Titeldaten	EAN	Barcode	USPs
	Frances E. Jensen <u>Teenager-Hirn</u> Goldmann Taschenbuch ET: 16. Mai 2016 ISBN: 978-3-442-17604-5 € 12,99 [D] / € 13,40 [A] / CHF 18,90(UVP) ca. 384 Seiten	9783442176045		Jugendliche in der Pubertät sind weder Monster noch Außerirdische, ihr Gehirn funktioniert einfach anders. Neueste Forschungsergebnisse zeigen, dass das Gehirn von Pubertierenden eine entscheidende Entwicklungsstufe durchläuft. Dr. Frances E. Jensen, Neurologin und Mutter, erklärt was im jugendlichen Gehirn vor sich geht und wie man damit umgeht. So gibt sie allen Eltern und Erziehern bahnbrechende Erkenntnisse an die Hand, die helfen die Pubertät zu überstehen.
	Richard Davidson, Sharon Begley <u>Warum regst du dich so auf?</u> Goldmann Taschenbuch ET: 18. April 2016 ISBN: 978-3-442-15897-3 € 9,99 [D] / € 10,30 [A] / CHF 14,50(UVP) ca. 416 Seiten	9783442158973		Sind Sie schüchtern oder selbstbewusst? Sensibel für Stimmungen oder eher gefühlsblind? Wie leicht oder schwer kommen Sie über Rückschläge und Kränkungen hinweg? Richard Davidson, einer der weltweit führenden Gehirnforscher, entschlüsselt das Geheimnis unserer Gefühle. Unser »emotionaler Stil« entscheidet darüber, wie wir mit anderen umgehen, wie wir leben, lieben und arbeiten. Es hilft, dieses persönliche Gefühlsmuster zu erkennen – um es nötigenfalls zu verändern. Zusammen mit der Wissenschaftsjournalistin Sharon Begley stellt er ein faszinierendes Modell vom Ursprung, der Macht und der Formbarkeit unserer Emotionen vor. Ein spannendes Wissenschaftsbuch, das uns zeigt, wie ein klügerer Umgang mit unseren Emotionen gelingen kann. (Als gebundene Ausgabe unter dem Titel »Warum wir fühlen, wie wir fühlen« bei Arkana erschienen.)
	Dr. David Perlmutter <u>Scheißschlag</u> Mosaik ET: 29. Februar 2016 ISBN: 978-3-442-39297-1 € 14,99 [D] / € 15,50 [A] / CHF 21,90(UVP) ca. 368 Seiten	9783442392971		Hirntraining mal anders: Der Neurologe und Bestsellerautor Dr. David Perlmutter zeigt anhand neuester wissenschaftlicher Erkenntnisse, dass eine gesunde Darmflora uns vor Konzentrationsproblemen und Allergien und sogar vor schweren neurologischen Erkrankungen wie Alzheimer schützen kann. Schon mit wenigen einfachen Maßnahmen können Sie Ihre Aussicht auf geistige Gesundheit und ein langes, erfülltes Leben deutlich verbessern.
	Henning Beck <u>Hirn-rißsig</u> Goldmann Taschenbuch ET: 21. Dezember 2015 ISBN: 978-3-442-15868-3 € 9,99 [D] / € 10,30 [A] / CHF 14,50(UVP) ca. 320 Seiten	9783442158683		Brainfood macht schlau. Hirnjogging ist Muskeltraining. Links sitzt die Logik, rechts die Kunst: Unser Gehirn ist das letzte große Geheimnis der Wissenschaft, umrankt von unzähligen Mythen und Legenden. Mal ist es die perfekte Rechenmaschine, dann nutzt es angeblich nur zehn Prozent seiner Kapazität. Gleichzeitig haben Hirnforscher heute zu allem etwas zu sagen – von der Pädagogik bis zur Ernährung – und zwar nicht selten Unsinn. Pointiert und unterhaltsam erklärt Henning Beck, Neurobiologe und deutscher Meister im Science Slam, wie unser Gehirn wirklich tickt.
	Dr. Peter Schwind <u>Das Croissant im Gehirn</u> Irisiana ET: 26. Oktober 2015 ISBN: 978-3-424-15251-7 € 19,99 [D] / € 20,60 [A] / CHF 28,90(UVP) ca. 224 Seiten	9783424152517		Ein Vierteljahrhundert hat Peter Schwind die Arbeitsweise des legendären Osteopathen Jean-Pierre Barral aus nächster Nähe beobachtet, als Schüler, als Assistent bei der Lehrtätigkeit für Therapeuten und auch als Gesprächspartner und Freund. Nun legt Peter Schwind – Autor des Erfolgstitels FASZIEN – GEWEBE DES LEBENS – einen spannenden Bericht mit fast unglaublichen Fallbeispielen vor. Er nimmt den Leser mit auf eine Reise zu den verborgenen Brücken, die in der Zwischenwelt von Körper und Seele vorhanden sind. Er erzählt von dem spannenden Weg und den vielen Stationen, die Barral zurück gelegt hat, um schließlich bei der Frage zu enden, ob Heilung mit den Händen überhaupt möglich ist. Lassen sich nicht nur unsere Muskeln, Faszien und Knochen, lassen sich auch die Organe und
	Professor Dr. Martin Korte <u>Jung im Kopf</u> Panttheon ET: 15. September 2014 ISBN: 978-3-570-55242-1 € 16,00 [D] / € 16,50 [A] / CHF 22,90(UVP) ca. 368 Seiten	9783570552421		Altern, so der renommierte Hirnforscher und Lernexperte Martin Korte, ist keineswegs gleichbedeutend mit körperlichem und geistigem Verfall. Das mittlere und das höhere Alter sind vielmehr menschliche Entwicklungsphasen mit bestimmten Eigenheiten, Schwächen, aber auch besonderen Fähigkeiten und Stärken, die wir erkennen und nutzen sollten. Korte räumt mit dem Mythos auf, dass Denk- und Gedächtnisvermögen im Alter vor allem schwinden, und zeigt, wie wir den Alterungsprozess unseres Gehirns beeinflussen können.
	Prof. Dr. Ernst Pöppel, Dr. Beatrice Wagner <u>Je älter desto besser</u> Goldmann Taschenbuch ET: 20. August 2012 ISBN: 978-3-442-17303-7 € 8,99 [D] / € 9,30 [A] / CHF 12,90(UVP) ca. 352 Seiten	9783442173037		Mit zunehmendem Alter arbeitet das Gehirn immer besser – man muss es nur richtig verstehen und nutzen. Ältere Menschen denken zwar langsamer als jüngere, dafür aber gründlicher. Diese und neun weitere überraschende Erkenntnisse aus der Hirnforschung legen Prof. Dr. Ernst Pöppel und Dr. Beatrice Wagner anschaulich und informativ dar. Sie geben außerdem faszinierende Einblicke in die Fähigkeiten unseres Gehirns. Nicht zuletzt machen sie Mut, das Altern zu bejahen, und geben Tipps, wie man das Denkvermögen trainiert und dauerhaft für Neues offen bleibt. So erscheint das Älterwerden in einem ganz neuen, positiven Licht.

	Titeldaten	EAN	Barcode	USPs
	Alberto Villoldo, Dr. David Perlmutter <u>Das erleuchtete Gehirn</u> Goldmann Taschenbuch ET: 15. August 2011 ISBN: 978-3-442-21963-6 € 12,99 [D] / € 13,40 [A] / CHF 18,90(UVP) ca. 288 Seiten	9783442219636		Lange Zeit schienen Erkenntnisse der Neurowissenschaft und spirituelle Weisheit verschiedene Welten zu beschreiben, doch jetzt vereinen David Perlmutter und Alberto Villoldo das umfassende Wissen beider zu einem wirkungsvollen Programm für ein erneuertes Gehirn. Mit praktischen Anleitungen zu bewusster Ernährung, Bewegung, Meditation und Visualisierung führen sie den Leser Schritt für Schritt in 5 Wochen zu einem klaren, für die Erleuchtung empfänglichen Geist.
	Daniel G. Amen <u>Das glückliche Gehirn</u> Goldmann Taschenbuch ET: 19. Juli 2010 ISBN: 978-3-442-17152-1 € 11,00 [D] / € 11,40 [A] / CHF 16,90(UVP) ca. 480 Seiten	9783442171521		Ängste, Depressionen, Aggressionen, Aufmerksamkeitsdefizitsyndrom – der Neurowissenschaftler Dr. G. Amen erklärt, wie sie im Gehirn entstehen und welche Möglichkeiten es gibt, sie mit gezielten Übungen, Techniken, Medikamenten und Ernährungsumstellung zu beeinflussen und in den Griff zu bekommen. An zahlreichen Fallbeispielen zeigt er, welche phänomenale Dienste die modernen Diagnoseverfahren leisten. Viele Checklisten und Selbsttests helfen, den Problemen auf den Grund zu gehen und einen Ansatz für die erfolgreiche Behandlung zu finden.
	Professor Dr. Gerald Hüther, Inge Michels <u>Gehirnforschung für Kinder – Felix und Feline entdecken das Gehirn</u> Kösel Sach-/Fachbuch ET: 23. Februar 2009 ISBN: 978-3-466-30845-3 € 16,00 [D] / € 16,50 [A] / CHF 22,90(UVP) ca. 64 Seiten	9783466308453		Unter welchen Bedingungen behalten Kinder die ihnen innewohnende Lust am Lernen, am Entdecken und Gestalten? Unter welchen vergeht sie ihnen? Wie spannend und kinderleicht man davon erzählen kann, zeigt dieses Sachbilderbuch von Inge Michels und Gerald Hüther, einem der profiliertesten Neurobiologen Deutschlands. Das Buch richtet sich primär an Vorschul- und Grundschulkinder (Altersgruppe 4-10jährige) und deren Eltern.
	Professor Dr. Joachim Bauer <u>Warum ich fühle, was du fühlst</u> Heyne Taschenbuch ET: 04. September 2006 ISBN: 978-3-453-61501-4 € 9,00 [D] / € 9,30 [A] / CHF 12,90(UVP) ca. 208 Seiten	9783453615014		Gähnen steckt an, ein Lächeln macht uns froh: Intuitiv verstehen wir, was andere fühlen, können die Freude oder den Schmerz anderer mitempfinden. Die Erklärung dieser geheimnisvollen Phänomene liegt in den Spiegelneuronen, die erst vor kurzem erforscht wurden. Sie sind die Grundlage unserer emotionalen Intelligenz, bestimmen unser »Bauchgefühl« und die Fähigkeit zu lieben. Der Psychoneurologe Joachim Bauer über eine sensationelle Entdeckung der Neurowissenschaften, die unsere Wahrnehmung vom Menschen verändert!
	Dr. med. Ulrich Strunz, Andreas Jopp <u>Mineralien. Das Erfolgsprogramm</u> Heyne Hardcover ET: 22. September 2003 ISBN: 978-3-453-86928-8 € 20,00 [D] / € 20,60 [A] / CHF 28,90(UVP) ca. 224 Seiten	9783453869288		In seinem revolutionären Mineralien-Buch offenbaren Dr. Strunz und Andreas Jopp das ungeahnte große Wirkspektrum der Mineralstoffe und Spurenelemente. Die Manager des Stoffwechsels stärken Immunsystem und Herz, schützen vor Krebs, erhöhen die geistige Fitness, lassen Pfunde schmelzen, machen gute Laune und Lust auf Sex. Aber: Viele Menschen leiden heutzutage an Mangel mitten im Überfluss. Durch falsche Ernährung fehlen ihnen die Powerstoffe der Natur. Dr. Strunz und A. Jopp zeigen, wie man die Vitalstoffe optimal nutzen kann – mit vielen Rezepten für köstliche Energie!