

Menge	Cover	Titeldaten	EAN	Barcode	Warengruppe	Kurztext
		Bas Kast <u>Warum ich keinen Alkohol mehr trinke</u> C. Bertelsmann ET: 11. Dezember 2024 ISBN: 978-3-570-10581-8 € 20,00 [D] / € 20,60 [A] / CHF 27,90(UVP) ca. 112 Seiten	9783570105818		1970 - Sachbücher/Politik, Gesellschaft, Wirtschaft	Bas Kast, Autor des seit Jahren maßgeblichen Bestsellers »Der Ernährungskompass«, widmet dem wichtigen Thema Alkoholkonsum eine eigene Studie. Nach dem neuesten Stand der Wissenschaft zeigt er, was wir gewinnen, wenn wir keinen Alkohol mehr trinken: Wer auf Wein und Bier verzichtet, lebt nicht nur fitter und gesünder, sondern verlangsamt auch den Alterungsprozess. Auf Basis neuester Forschungsergebnisse erklärt der preisgekrönte Wissenschaftsjournalist so verständlich wie lesenswert, wie Alkohol im Körper wirkt, warum auch geringe Mengen krank machen können
		James Clear <u>Die 1%-Methode – Minimale Veränderung, maximale Wirkung</u> Goldmann Taschenbuch ET: 27. April 2020 ISBN: 978-3-442-17858-2 € 15,00 [D] / € 15,50 [A] / CHF 21,50(UVP) ca. 368 Seiten	9783442178582		2933 - Sachbücher/Angewandte Psychologie	Das Geheimnis des Erfolgs: »Die 1%-Methode«. Sie liefert das nötige Handwerkszeug, mit dem Sie jedes Ziel erreichen. James Clear, erfolgreicher Coach und einer der führenden Experten für Gewohnheitsbildung, zeigt praktische Strategien, mit denen Sie jeden Tag etwas besser werden bei dem, was Sie sich vornehmen. Seine Methode greift auf Erkenntnisse aus Biologie, Psychologie und Neurowissenschaften zurück und funktioniert in allen Lebensbereichen. Ganz egal, was Sie erreichen möchten – ob sportliche Höchstleistungen, berufliche Meilensteine oder persönliche
		Jessie Inchauspé <u>Der Glukose-Trick – Das Praxisbuch</u> Heyne Hardcover ET: 24. Mai 2023 ISBN: 978-3-453-21858-1 € 25,00 [D] / € 25,70 [A] / CHF 34,50(UVP) ca. 288 Seiten	9783453218581		1461 - Ratgeber/Gesundheit / Ernährung	Wie gehen wir energiegeleert durch den Tag, statt müde am Morgen und nachmittags erschöpft zu sein? Wie essen wir entspannt worauf wir Lust haben, ohne uns gegen Heißhunger stemmen zu müssen oder Verzicht zu üben? Mit dem Glukose-Trick für einen ausgewogenen Blutzuckerspiegel lebt es sich rundherum besser: schöne Haut, ausgeglichene Stimmung, weniger Anfälligkeit für zahlreiche Erkrankungen. In ihrem zweiten Buch setzt Jessie Inchauspé ihre überzeugenden Hacks für uns in den Alltag um. Mit einfachen Rezepten zu jedem Ernährungs-Trick, zusätzlichen Infos zum neuesten
		Bas Kast <u>Der Ernährungskompass</u> Penguin Verlag ET: 09. November 2022 ISBN: 978-3-328-10943-3 € 16,00 [D] / € 16,50 [A] / CHF 22,50(UVP) ca. 336 Seiten	9783328109433		2970 - Sachbücher/Politik, Gesellschaft, Wirtschaft	Bas Kast, Autor und Wissenschaftsjournalist, war erst 40 Jahre alt, als er mit Schmerzen in der Brust zusammenbrach. Danach fasste er den Entschluss, seine Ernährung radikal umzustellen. Aus Tausenden von Studien hat er die wissenschaftlich gesicherten Erkenntnisse über eine wirklich gesunde Kost herausgefiltert, die wichtigsten Aspekte leicht verständlich zusammengestellt – und damit einen ungeheuren Erfolg gelandet: Mehr als eine Million Mal hat sich der »Ernährungskompass« seit Erscheinen 2018 verkauft. In seinem Bestseller räumt Kast mit dem Diätenchaos auf, entlarvt
		Dr. med. Ulrich Strunz <u>111 Tipps für einen gesunden Körper</u> Heyne Taschenbuch ET: 11. Oktober 2023 ISBN: 978-3-453-60675-3 € 15,00 [D] / € 15,50 [A] / CHF 21,50(UVP) ca. 320 Seiten	9783453606753		2460 - Ratgeber/Gesundheit	Für ein langes und gesundes Leben ist ein fitter und vitaler Körper elementar: Er mindert das Risiko erheblich, chronische, psychische oder Infektionskrankheiten zu bekommen. Bestsellerautor Dr. med. Ulrich Strunz zeigt anhand seiner besten Tipps für Herz, Gehirn, Darm, Rücken, Gelenke und das Immunsystem, was unser Körper braucht, um rundum gesund zu sein: Mit der richtigen Bewegung und Ernährung, gezielter Entspannung und ausreichend Schlaf aktivieren wir die Selbstheilungskräfte, beugen Krankheiten vor und bleiben jung. Mit einleuchtenden Fakten, Praxis-Tipps und Selbst-Checks: Dr.
		Dr. med. Claudia Croos-Müller <u>Ich schaff(f) das!</u> Kösel Sach-/Fachbuch ET: 05. Oktober 2020 ISBN: 978-3-466-34762-9 € 16,00 [D] / € 16,50 [A] / CHF 22,50(UVP) ca. 112 Seiten	9783466347629		9466 - Ratgeber/Gesundheit / Alternative Heilverfahren	Nach sieben sehr erfolgreichen Schaffbüchern erscheint nun eine Auswahl der beliebtesten Körperübungen von Claudia Croos-Müller als Kartenset – illustriert mit den Gute-Laune-Schafen Oscar, Emily, Willy und Marie. Dieses Kartenset enthält 50 der beliebtesten Übungen wie »Schulterwurf«, »Hand aufs Herz« und »Strohalm-Atmen«, ergänzt durch 2 Zusatzkarten und ein Booklet mit weiterführenden Informationen. Ein Farbleitsystem sorgt für Orientierung, damit der
		Dr. Manfred Lütz <u>Der Sinn des Lebens</u> Kösel Sach-/Fachbuch ET: 13. März 2024 ISBN: 978-3-466-37310-9 € 30,00 [D] / € 30,90 [A] / CHF 40,90(UVP) ca. 368 Seiten	9783466373109		1940 - Sachbücher/Geschichte	Die Frage nach dem Sinn des Lebens hat den Bestseller-Autor Manfred Lütz sein ganzes Leben lang umgetrieben. Man kann den Sinn des Lebens <i>denken</i> , deswegen hat er Philosophie studiert. Man kann ihn <i>glauben</i> , deswegen hat er Theologie studiert. Man kann den Sinn des Lebens noch im Wahnsinn der Menschen spüren, auch deswegen ist er Psychiater und Psychotherapeut geworden. Aber wie und wo kann man den Sinn des Lebens <i>sehen</i> ? Viele Menschen sehen ihn in der Schönheit der Natur, sie ahnen in ihr etwas Göttliches, für Naturwissenschaftler wie Albert Einstein war die
		Allen Carr <u>Endlich Nichtraucher!</u> Goldmann Taschenbuch ET: 19. November 2012 ISBN: 978-3-442-17402-7 € 12,00 [D] / € 12,40 [A] / CHF 17,50(UVP) ca. 288 Seiten	9783442174027		2460 - Ratgeber/Gesundheit	All jenen, die bereit sind, mit dem Rauchen endgültig Schluss zu machen, zeigt dieses Buch den Weg. Mit Allen Carrs sensationeller und weltweit bekannter »Easyway“-Methode kann jeder in wenigen Wochen und ohne übermenschliche Willensanstrengung die körperliche und psychische Sucht überwinden, indem er seine Abhängigkeit kritisch hinterfragt und ihr schließlich aus Überzeugung den Rücken kehrt.
		Stefanie Stahl <u>Das Kind in dir muss Heimat finden</u> Kailash ET: 16. November 2015 ISBN: 978-3-424-63107-4 € 17,00 [D] / € 17,50 [A] / CHF 23,90(UVP) ca. 288 Seiten	9783424631074		1481 - Ratgeber/Lebenshilfe , Alltag/Lebensführung , Persönliche Entwicklung	Jeder Mensch sehnt sich danach, angenommen und geliebt zu werden. Im Idealfall entwickeln wir während unserer Kindheit das nötige Urvertrauen, das uns als Erwachsene durchs Leben trägt. Doch auch die erfahrenen Kränkungen prägen sich ein und bestimmen unbewusst unser gesamtes Beziehungsleben. Erfolgsautorin Stefanie Stahl hat einen neuen, wirksamen Ansatz zur Arbeit mit dem »inneren Kind« entwickelt: Wenn wir Freundschaft mit ihm schließen, bieten sich erstaunliche Möglichkeiten, Konflikte zu lösen, Beziehungen glücklicher zu gestalten und auf (fast) jedes Problem eine Antwort zu

Menge	Cover	Titeldaten	EAN	Barcode	Warengruppe	Kurztext
		Stefanie Stahl <u>So stärken Sie Ihr Selbstwertgefühl</u> Kailash ET: 25. Mai 2020 ISBN: 978-3-424-63200-2 € 17,00 [D] / € 17,50 [A] / CHF 23,90(UVP) ca. 304 Seiten	9783424632002		1481 - Ratgeber/Lebenshilfe , Alltag/Lebensführung , Persönliche Entwicklung	Wäre ich nur selbstbewusst! Wer hat sich das nicht schon einmal gewünscht? Menschen, die über ein starkes Selbst verfügen, haben eine gute Meinung von sich, sind optimistisch und befinden sich mit ihren Mitmenschen auf Augenhöhe. Der Selbstwert bestimmt unser Lebensgefühl, unsere Beziehungen und unsere seelische und körperliche Gesundheit. Die Psychologin und Bestsellerautorin Stefanie Stahl ist davon überzeugt, dass ein niedriges Selbstwertgefühl kein unabänderliches Schicksal ist. In anschaulichen Beispielen führt sie uns vor Augen, wie wir unser Selbstwertgefühl
		Biyon Kattilathu <u>Die Fragen deines Lebens</u> Kailash ET: 18. September 2024 ISBN: 978-3-424-63263-7 € 22,00 [D] / € 22,70 [A] / CHF 30,50(UVP) ca. 256 Seiten	9783424632637		1933 - Sachbücher/Angewandte Psychologie	Wir lachen alle in derselben Sprache. Uns alle machen vergleichbare Dinge glücklich. Wir alle haben ähnliche Ängste und Wünsche. Wir alle suchen Antworten. Und auf dem Weg dorthin stellen wir uns dieselben Fragen: Wie kann ich mich selbst mehr lieben? Wie kann ich den Moment genießen? Wie lerne ich es, Grenzen zu setzen? Wie kann ich meine Ängste überwinden und es schaffen, mutiger zu werden? Und was ist überhaupt der Sinn des Lebens?
		Martin Wehrle <u>Dieses Buch verändert dein Leben für immer</u> Mosaik ET: 23. Oktober 2024 ISBN: 978-3-442-39421-0 € 19,99 [D] / € 20,60 [A] / CHF 27,90(UVP) ca. 320 Seiten	9783442394210		1933 - Sachbücher/Angewandte Psychologie	Woran scheitern Veränderungen? Daran, dass Menschen sich überfordern. Wer sofort den Traumjob an Land ziehen, den Marathon laufen, den Seelenpartner erobern und sein Leben zur problemfreien Zone erklären will, erstickt an seinen Ansprüchen. Daher setzt Bestsellerautor Martin Wehrle auf kleine, effektive Schritte , die Lust auf Veränderungen machen und sich zu
		Dr. med. Petra Bracht, Roland Liebscher-Bracht <u>Schmerzfrei und beweglich bis ins hohe Alter</u> Mosaik ET: 13. Oktober 2022 ISBN: 978-3-442-39394-7 € 19,99 [D] / € 20,60 [A] / CHF 27,90(UVP) ca. 480 Seiten	9783442393947		1973 - Sachbücher/Politik, Gesellschaft, Wirtschaft/Gesellschaft	Fit und vital bis ins hohe Alter mit dem neuen, großen Standardwerk von Liebscher & Bracht! Die Schmerzspezialisten und Bestsellerautoren Dr. med. Petra Bracht und Roland Liebscher-Bracht zeigen, wie Sie dank ihrer bahnbrechenden Methode Tag für Tag in Bewegung bleiben und Schmerzen vorbeugen. Wissenschaftliche Erkenntnisse zu Schmerztherapie, Bewegung, Ernährung und Entspannung werden um ganz konkrete Tipps und die besten Selbsthilfe-Übungen für zu Hause ergänzt. So drehen Sie die biologische Uhr zurück und stellen sicher, dass Sie auch bis ins hohe
		Jessie Inchauspé <u>Der Glukose-Trick</u> Heyne Taschenbuch ET: 10. Januar 2022 ISBN: 978-3-453-60599-2 € 13,00 [D] / € 13,40 [A] / CHF 18,50(UVP) ca. 336 Seiten	9783453605992		2461 - Ratgeber/Gesundheit/Ernährung	Welches Frühstück löst Fressattacken aus? Welches Essen verursacht Stimmungsschwankungen? Warum ist Salat die beste Vorspeise und weshalb ist die Reihenfolge beim Essen relevant? Manche Dinge werden wir scheinbar nie los – wie das tägliche Nachmittagstief, Stimmungsschwankungen, unreine Haut und die leidigen Fettpolsterchen. Jessie Inchauspé weiß genau, was der gemeinsame Nenner all dieser Probleme ist: ernährungsbedingte Schwankungen unseres Blutzuckerspiegels. Sie zeigt uns damit einen