

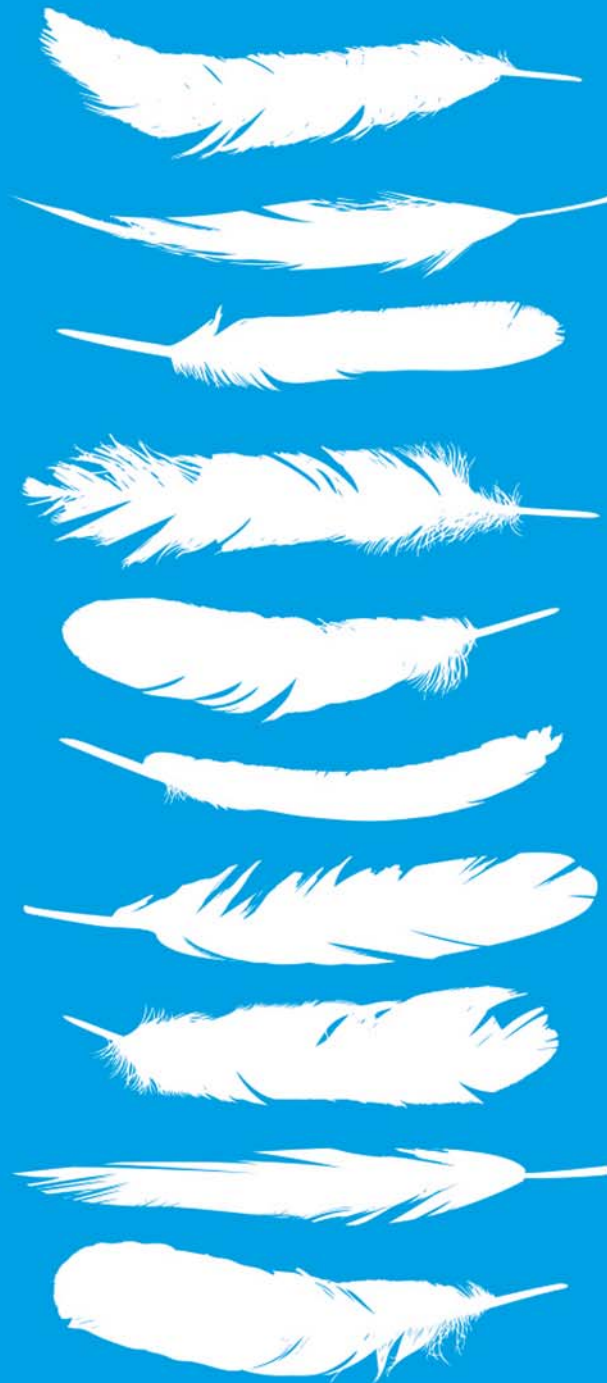
AURUM
jkamphausen

THESEUS

Lüchow

Lebensbaum
Verlag

TAO
CINEMATHEK



NEUERSCHEINUNGEN HERBST2016

weltinnenraum.de

J.Kamphausen | Mediengruppe



Lebensbaum
Verlag 
...für eine gute Gesundheit

Für ein gesundes Bauchgefühl

Unser Darm wird oft als die Schaltzentrale unseres Wohlbefindens bezeichnet. Hat er doch nicht nur Auswirkung auf unsere Verdauung, sondern auf unseren ganzen Gesundheits- und sogar Gemütszustand. Zahlreiche Beschwerden haben ihren Ursprung in einer unausgewogenen Darmflora. Lernen Sie in diesem Buch

unterschiedliche Methoden der Darmpflege, Darmreinigung und -sanierung kennen: Von verschiedenen Fastenkuren über gesunde Säfte sowie Kräutertees bis zu einer ausgewogenen Ernährungsweise.

Zahlreiche praktische Tipps zur Entschlackung, Entgiftung und Darmunterstützung lassen sich leicht in den Alltag integrieren. Ein zusammenfassendes Darmpflegeprogramm bietet Ihnen einen leichten Einstieg in ein gesundes Leben.



Trendthemen Darm und Ernährung
Alltagstaugliche Tipps für die Darmpflege
Praktischer Ratgeber inkl. Darm-Kur



Ulrike Amann ist als Autorin und Redakteurin für Verlage und Hersteller von Naturheilmitteln tätig. Sie befasst sich vor allem mit gesunder, vollwertiger Ernährung und mit ganzheitlichen Behandlungsmethoden körperlicher Beschwerden auf der Basis von Naturmedizin. Der sanften und gesundheitsfördernden Wirkkraft von Heilkräutern und -tees ist dabei ein besonderer Schwerpunkt gewidmet.

Ulrike Amann
Gesunder Darm - Gesunder Mensch
Mit natürlicher Hilfe zu mehr Wohlbefinden

64 Seiten, Broschur
komplett 4-farbig
Format: 13,5 x 21 cm
€ 9,95 [D] | € 10,30 [A]

Erscheinungstermin:
September 2016

Warengruppe: 460, 466

ISBN 978-3-928430-77-7



Best.Nr.: 220-70077



6. Die Heilkraft der Natur

Heilpflanzen werden seit Jahrtausenden bei der Behandlung körperlicher Beschwerden, bei der Gesundheitspflege und zur Vorbeugung von Erkrankungen angewendet.

Mild wirkende Heilkräuter, wie Pfefferminz oder Schafgarbe, haben eine große therapeutische Wirkung mit geringer Gefahr durch Überdosierung. Spezifisch wirkende Heilpflanzen dagegen wirken punktuell und können Nebenwirkungen haben.



Heilpflanzen beinhalten neben ihren Wirkstoffen ätherische Öle, Vitamine, Spurenelemente und Mineralstoffe. Sie können bei Problemen des Magen-Darm-Trakts als Gewürze, Heiltees, Heilpflanzensäfte oder in Form von Aufgüssen, Umschlägen, Wickeln, Bädern und pflanzlichen Naturheilmitteln angewendet werden.

Ätherische Öle mit ihrer krampflösenden Wirkung werden bei Magen- und Darmfunktionsstörungen direkt auf die Haut aufgetragen.

Auch Bitterstoffe in Heilpflanzen gehören zu den natürlichen Inhaltsstoffen, die sich förderlich auf die Verdauung auswirken. Etwa bei organischen Erkrankungen des Magen-Darm-Trakts, bei Schwächezuständen, nach Operationen oder bei psychischen Störungen regen Bitterstoffe den Appetit an, indem sie den Speichelfluss und die Produktion von Magensaft fördern. Außerdem wird nach einem reichhaltigen Essen das Völlegefühl im Magen gelindert und die Darmperistaltik verbessert.

Bitterkräuter gibt es als Tinkturen, Teemischungen und Heilpflanzensäfte, z. B. Wermutkraut und Tausendgüldenkraut.

Bitterstoffe sind auch enthalten in Gewürzen wie Anis, Fenchel, Meerrettichwurzel, Rosmarin, Thymian oder Wacholderbeeren, in Grapefruits, Artischocken, Rucola, Radicchio- und Chicoréesalat (sofern der Bittergeschmack nicht herausgezüchtet wurde).

Bei entzündlichen Reizungen der Magen- und Darmschleimhaut sollten verdauungsfördernde Heilpflanzen ohne ärztlichen Rat nicht verwendet werden.

Tipps

- Manche Heilkräuter können allergische Reaktionen hervorrufen (z. B. Wermut). Deshalb sollten Sie die therapeutische Anwendung von Kräutern vorher mit Ihrem Arzt besprechen. Dies gilt insbesondere im Fall einer Schwangerschaft.
- Besorgen Sie Kräuter für Tees in der Apotheke oder informieren Sie sich vor dem Kauf über die Qualität.
- Halten Sie sich an die Dosierungsvorgaben.
- Eine Kur mit Heiltees sollte vier Wochen nicht überschreiten.
- Für die Zubereitung von Heiltees sollte kochendes Wasser verwendet werden und der Tee zehn Minuten lang ziehen.

Heilkräutertees für Magen und Darm

Heilkräutertees können einzeln oder in einer Teemischung getrunken werden. Dafür sollte ein Teelöffel voll mit einer Tasse heißem Wasser überbrüht werden. Der Tee sollte 10 Minuten ziehen und wird warm und schluckweise getrunken. Von jedem Tee oder einer Teemischung kann mehrmals täglich eine Tasse getrunken werden, appetitanregende Tees eine halbe Stunde vor den Mahlzeiten.



Zum Thema:



Petra Neumayer:
Gesundheit in Balance
978-3-92843-045-6
€ 9,80 [D] | € 10,10 [A]
Best.Nr.: 220-70045



Entspannt gebären!

Die Vorbereitung auf die Geburt in den letzten Monaten der Schwangerschaft ist eine aufregende Reise, voller Vorfreude auf das Kind.

Suzanne Yates möchte mit ihrem Buch Schwangeren dabei helfen, Vertrauen in ihre ureigenen Fähigkeiten zu entwickeln, ihr Kind auf natürliche Weise zur Welt zu bringen. Sie möchte Frauen und ihre Partner dazu motivieren, sich aktiv auf die bevorstehende Geburt vorzubereiten und stellt überzeugend dar, dass die Geburt so zu einem entspannten Erlebnis werden kann.

Suzanne Yates / Alexandra Gelnj

Bereit für eine schöne Geburt

Die Vorbereitung entspannt genießen

136 Seiten, Broschur
mit ca. 100 Fotos und Illustrationen
Format: 17 x 24,5 cm
€ 18,95 [D] | € 19,50 [A]

Erscheinungstermin:
September 2016

Warengruppe: 460, 461, 466
Pirmoni-Verlag, Berlin

ISBN 978-3-9817460-2-0



Best.Nr.: 220-53010



Shiatsu für Schwangere

Praktisch, fundiert und aktuell

Die Engländerin Suzanne Yates ist eine renommierte Lehrerin und Pionierin auf dem Gebiet Shiatsu und Massage in der Schwangerschaft.

Seit Anfang der 90er Jahre leitet sie Ausbildungskurse für Hebammen, Shiatsu-PraktikerInnen und Komplementär-MedizinerInnen weltweit.

■ wellmother.org/info/deutsch