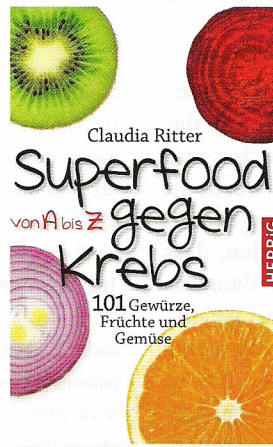


Claudia Ritter
Superfood von A bis Z gegen Krebs
101 Gewürze, Früchte und Gemüse

336 Seiten
 Herbig Verlag, 1. Auflage 2016
 ISBN 978-3776627930
 22,- €

Auf der Basis neuester wissenschaftlicher Forschungen kombiniert mit traditionellem Heilwissen beschreibt Claudia Ritter 101 pflanzliche Nahrungsmittel, die aufgrund Ihrer Inhaltsstoffe zur Prävention von Krebserkrankungen empfohlen werden können. Dabei werden heimische sowie exotische Getreide, Gemüse,



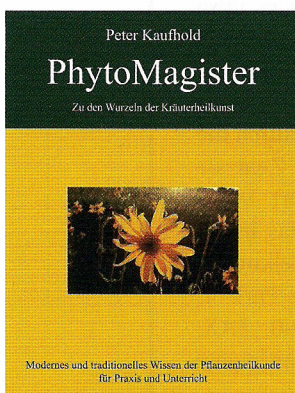
Früchte und Küchengewürze vorgestellt. Das Buch ist wie ein alphabetisches Nachschlagewerk aufgebaut. Bei jedem Nahrungsmittel werden seine Wirkstoffe aufgelistet. Es folgen Tipps zur Verwendung in der Küche und das allgemeine Wirkungsspektrum sowie die Empfehlungen, gegen welche Krebserkrankungen das Nahrungsmittel präventiv verspeist werden soll. Hier hat man ein kompaktes Werk in der Hand, welches auch ein Wegweiser für eine allgemein gesunde Ernährung sein kann. Schön sind auch die praktischen Küchentipps, die dazu inspirieren, neuen Schwung in alte Ernährungsgewohnheiten zu bringen.

Agnes Isabel Pahl
 Stefan Parrisius
Wegweiser für Beziehungszweifler
Impulse für Paare in der Krise

Taschenbuch, 208 Seiten
 Verlag Herbig, 1. Auflage 2016
 ISBN 978-3776627909
 22,- €

„Should I stay or should I go?“ Nicht nur The Clash fragten sich das in ihrem gleichnamigen Nummer-eins-Hit, sondern viele Menschen zweifeln, mal mehr, mal weniger - an ihrer Beziehung. Agnes Isabel Pahl erlebt das jeden Tag in der Praxis. Die Heilpraktikerin und Psychotherapeutin (HPG) berät seit Jahren Paare in der Krise - und hat nun, zusammen mit ihrem Co-Autor und Partner, dem Journalisten und Rundfunkmoderator Stefan Parrisius, ein Buch geschrieben - zur Prävention vor der Krise und als Wegweiser in der Krise. Denn Beziehungen beein-

flussen unser Leben und unsere Gesundheit mehr als alles andere - eine unglückliche Beziehung oder Ehe kann krank machen. Das Besondere an ihrem Werk: Es belehrt nicht. Stattdessen beleuchtet es Ursachen, Konflikte und Fragestellungen aus der weiblichen und männlichen Sicht und hilft dem Leser, seine Antworten selbst zu finden. Übungen unterstützen weiter dabei, Klarheit zu gewinnen - wo stehe ich, was ist mir wichtig, wie kann ich mich mit meinem Partner besser austauschen? Ein praktisches, gut lesbares Werk für den Weg zu einer zweifellos glücklichen Beziehung.



Peter Kaufhold
Phytomagister
Zu den Wurzeln der Kräuterheilkunde

Verlag Books on Demand, Band 3
 788 Seiten, farbige Pflanzenbilder
 ISBN 978-3-7412-2354-9
 79,- € über www.phytomagister.com

Es ist der dritte Band eines großen, damit abgeschlossenen Werks, welches der Autor hier gesammelt und zusammengetragen hat zu jeder Arzneipflanze - und dies in drei

umfangreichen Bänden - es sucht seinesgleichen! Es ist wirklich insofern ein außerordentliches Werk, wenn man sich vorstellt, dass im Band 3 auf 788 Seiten ganze dreiunddreißig Arzneipflanzen vorgestellt werden! Von unendlich vielen Seiten wurde altes und neues Wissen, botanisches ebenso wie Rezepturen aus Heilpraxen gesam-

melt und hier präsentiert. Der Verfasser geht dabei gründlich ins Detail, auch in der Herstellung der Arzneimischungen. Nur wer selbst auf diesem Gebiet jahrzehntelang arbeitet, kann es wahrscheinlich ermessen, welchen Wert diese Arbeit hat. Der Verfasser hat ein Lebenswerk geschrieben, wie in seiner Vielfalt so schnell sich kein weiteres Werk finden wird. Zu Recht nennt er seine drei umfangreichen Bände „Modernes und traditionelles Wissen der Pflanzenheilkunde für Praxis und Unterricht“. Diesem Werk wünscht man ein angemessenes gutes Schicksal! Josef Karl