

Joghurt Quark Und Kase Natürlich Selbst Gemacht

- Sie fühlen sich schlapp und ausgebrannt - anscheinend ohne Grund? - Sie sind häufig erkältet, leiden unter Verdauungsproblemen oder Hautausschlägen - und die Ärzte können nichts finden? - Sie haben wiederkehrende Schmerzen und Entzündungen, Allergien oder Lebensmittelunverträglichkeiten - die vorher nicht da waren? Viele Menschen leiden unter Pilzinfektionen: Mindestens jeder Zweite ist Träger von Candida - ein Hefepilz, der meist unbemerkt im Darm oder auf der Haut lebt. Eine vorübergehende Abwehrschwäche oder Antibiotikabehandlung, falsche Ernährung und vor allem Dauerstress können dazu führen, dass der an sich harmlose Mitbewohner zum schädlichen Schmarotzer wird und die Betroffenen krank macht. Verdauungsstörungen, depressive Verstimmungen, unerklärliche Müdigkeit und allergische Reaktionen sowie chronische Infektionen oder Hautekzeme können die Folge sein. Dieser Ratgeber hilft Ihnen dabei, die schädlichen Pilze im Körper aufzuspüren und möglichst dauerhaft unschädlich zu machen. Ein ausführlicher Informationsteil erklärt, wie Pilzinfektionen entstehen, was man tun kann, um den Darm fit zu machen, und wie man wieder gesund wird. Die bewährte Candida-Immundiät mit rund 150 köstlichen Rezepten für Snacks und Salate, Suppen und Eintöpfe, Fisch und Fleisch, vegetarische Gerichte, Beilagen und Saucen, Gebäck und Süßes sorgt dafür, dass Sie neue Vitalkräfte sammeln und den lästigen Begleiter loswerden. Mit Checkliste für den Selbsttest und praktischer "Ampelliste" für Lebensmittel!

Vitalfasten ist keine Diät, sondern eine Ernährungsform, bei der auch feste Nahrung erlaubt ist. Mit Vitalfasten bringt man seinen Stoffwechsel in ein Gleichgewicht von Säuren und Basen. Diese Balance macht es dem Körper leichter, sich aus eigener Kraft von überflüssigen „Schlacken“ zu befreien. Die Autorin erklärt genau, wie das basische Vitalfasten funktioniert. Dazu hat sie viele leckere und abwechslungsreiche Rezepte zusammengestellt. Alle mit Angaben zu Kilokalorien, Eiweiß, Fett, Kohlenhydraten und Ballaststoffen pro Portion.

Perfekte Kombi: aktuelles Pflegewissen und Krankheitslehre Chirurgie, Orthopädie und Urologie - drei miteinander verzahnte medizinische Fachbereiche, deren Spektrum diagnostischer und therapeutischer Verfahren groß ist und ständig weiter wächst. Damit Sie die Patienten in diesen Fachbereichen kompetent und situationsgerecht pflegen können, sind neben Einfühlungsvermögen in die Situation der Betroffenen aktuelle Fachkenntnisse erforderlich. Pflege konkret Chirurgie Orthopädie Urologie bietet Ihnen die gelungene Vernetzung von aktuellem Pflegewissen mit der entsprechenden Krankheitslehre. Es ermöglicht Pflegenden so, der Forderung des aktuellen Krankenpflegegesetzes nachzukommen, nämlich zunehmend auch Beratungsfunktionen wahrnehmen zu können. Wie bei allen Pflege konkret-Bänden wird Fachkompetenz und Aktualität garantiert durch ein kompetentes Herausgaberteam aus Medizin und Pflege: Aus dem ärztlichen Bereich eine Chirurgin, aus dem pflegerischen Bereich ein chirurgischer Fachpfleger. Dieses Werk ist ideal für Auszubildende in der Gesundheits- und

Krankenpflege, Lehrkräfte in den Pflegeberufen, sowie Pflegekräfte in der Chirurgie. Das erwartet Sie in „Pflege konkret Chirurgie Orthopädie Urologie“: Umfassend: hier finden Sie das gesamte Wissen in Theorie und Praxis Aus der Praxis: tolle Fotoserien lassen Pflegemaßnahmen lebendig werden Praktisch: mit dem Farbleitsystem finden Sie in Kürze alle gewünschten Informationen Neu in der 5. Auflage: Mehr fachspezifische Pflege Wundbehandlung aktualisiert Besonderheiten in chirurgischen Pflege von alten Menschen Präventive und palliative chirurgische Maßnahmen

Namhafte Alpinexperten aus dem deutschen Sprachraum (Schweiz, Deutschland, Österreich, Südtirol) geben mit diesem Buch einen umfassenden Überblick über die Sport- und Unfallmedizin im Gebirge sowie zur Höhenmedizin. Unter anderem beleuchten sie Themen wie Training, Ernährung, Steigtaktik, Kinder, Schwangere und chronisch Kranke am Berg. Die moderne Rettung aus Bergnot wird ebenso behandelt, wie der Aufstieg in die großen und extremen Hochgebirge bis hin zum Gipfel des Mount Everest. Das Fachbuch wendet sich an Sportmediziner, Notfallmediziner, Ersthelfer und andere Ärzte und Interessierte - die eines gemeinsam haben: die Liebe zur Welt der Berge.

Die besten Rezepte, Übungen und Trainingspläne zum Abnehmen und Fitwerden

Ich bin dann mal schlank – Das Koch- und Rezeptbuch

Wie geht's?, Student Text

Strategien für ein Leben mit Diabetes mellitus Typ 1 und die Optimierung der Insulin-Therapie

Joghurt, Quark und Käse

Wächter über Gesundheit und Vitalität

Laktose-Intoleranz

Die Lymphreinigung - Stiefkind aller Entgiftungskuren Auf über 250 Seiten finden Sie erstmals in einem Buch vollständige Informationen über die Lymphe - Wie funktioniert das Lymphsystem, wie wird die Lymphe aktiviert, gereinigt, entgiftet und in Fluss gehalten. Die Entgiftung des Lymphsystems wird allzu oft stiefmütterlich behandelt. Eine regelmäßige Entgiftung des Lymphsystems ist jedoch von immenser Bedeutung, da ein funktionstüchtiges Lymphsystem unabdingbar für die physische und psychische Gesundheit ist. Das Lymphsystem - Klimaanlage unseres Körpers Als Müllabfuhr des Körpers vernichtet das Lymphsystem schädliche und unbrauchbare Stoffe wie Krankheitserreger, Stoffwechselschlacken, Toxine und Zelltrümmer. Das Lymphsystem ist daher ein überaus wichtiger Teil der Immunabwehr und der körpereigenen Entgiftung. Die Lymphe - Saft des Lebens, Saft des Sterbens Die Lymphe muss im Fluss bleiben Wird das Lymphsystem jedoch kontinuierlich mit zu viel Abfall überlastet, gerät der Fluss ins Stocken. Die Lymphe fließt nur noch sehr langsam und schleppend, bis sich schließlich ein Lymphstau entwickelt. Infolgedessen können nicht mehr alle problematischen Stoffe vernichtet werden, es kommt zu einer schleichenden Vergiftung des gesamten Organismus.

Von Apfelkuchen mit Kokoshaube, Napfkuchen und Bananen-Soufflé über Krokanteis, Waffeln und Erdbeer-Crumble bis hin zu Schokotrüffeln, Grießflammeri, Whoopies und mehr: 100 köstliche und einfache Rezepte von A bis Z, alphabetisch sortiert. Es geht nichts über selbstgemachte süße Leckereien!

Der Titel sagt den Inhalt aus, denn durch einfaches Lesen können eine Reihe von Erkrankungen innerhalb weniger Tage verschwinden, sogar bei Menschen die nicht daran "glauben." Wer es vom Anfang bis zum Ende liest und es gegebenenfalls wiederholt und rekapituliert, wird in jedem Fall etwas davon haben.

Fühlen Sie sich nach dem Essen oft unwohl, haben Blähungen, Völlegefühl und Bauchschmerzen? Dann vertragen Sie vielleicht keinen Milchzucker. Die Laktose-Intoleranz ist häufig: Bei uns ist etwa jeder 8. davon betroffen. Doch oft sind viele Arztbesuche notwendig, bis die Erkrankung erkannt wird. Hier erfahren Sie, wie Sie lange Irrwege vermeiden und wie Ihre Erkrankung frühzeitig festgestellt wird. Ein einfacher Test kann Ihren Verdacht bestätigen. Denn nur so sichern Sie sich die besten Chancen auf eine erfolgreiche Behandlung.

Was nützt, was nicht - praktische Hilfen für den Alltag

Heilen Stärken Loslassen

Flexi-Carb - Das Kochbuch

Ernährungsunterricht mit dem kleinen Medicus

Die Persönlichkeit der Top Spieler

All in one und One Pot mit dem Thermomix® für Kinder

Materialien für die Grundschule passend zum Erfolgskonzept von Prof. Dr. Dietrich Grönmeyer (1. bis 4. Klasse)

One Pot – Die simple Art zu kochen! Ein einziger Topf + frische Zutaten = leckere Gerichte ohne Kochstress und Abwasch! Mit den abwechslungsreichen One-Pot-Gerichten in diesem Buch fällt es jetzt ganz leicht, schnell und ohne großen Aufwand eine gesunde Mahlzeit zuzubereiten, die der ganzen Familie schmeckt und auch Kinder begeistert. Und das Beste daran: Die Gerichte aus einem Topf, einer Pfanne, einer Auflaufform oder von einem Backblech ersparen jede Menge Kochstress und machen den Abwasch einfach wie nie. Wie sich bunte Orzo-Pasta, Kürbis-Hackfleisch-Pfanne, Quinoa-Süßkartoffel-Curry, Pizza-Auflauf und vieles mehr für Familien frisch und unkompliziert zubereiten lassen und man damit auch noch Geld sparen kann, zeigt Ihnen dieses Buch.

Bereits in der Grundschule muss angesetzt werden, um Kinder zu einer gesunden Lebensweise zu erziehen. Dazu gehört im Rahmen eines erfolgreichen Gesundheitsunterrichtes, dass Basiswissen über Gesundheit vermittelt und gesunde Ernährung sowie Spaß an Bewegung vorgelebt werden. Der vorliegende Band bietet hierfür die passenden Materialien. Mithilfe der zahlreichen Arbeitsblätter zu den Bereichen "Ernährung", "Gewicht" und "Selbstbewusstsein" können sich die Schüler bewusst mit ihrem Körper auseinandersetzen und lernen, wie sie sich gesund ernähren und daran Spaß haben. Außerdem werden sie ermutigt, auf ihren Körper zu achten und ein positives Selbstbild zu entwickeln. Praktische Tipps, lehrreiche Spiele und Experimente sowie leckere Rezepte lockern den Unterricht auf und verstärken den Lerneffekt. Der besondere Clou: Auf den Arbeitsblättern finden sich die Identifikationsfiguren des Kinofilms "Der kleine Medicus -

Bodynauten auf geheimer Mission im Körper". So bringen Sie gleichzeitig Abenteuer und Spannung ins Klassenzimmer, was für einen zusätzlichen Motivationseffekt sorgt. Der Band enthält: - feinfühlig, motivierende Arbeitsblätter als Kopiervorlage - Rezepte, Spiele, Experimente und ein Ernährungstagebuch - einen hilfreichen Lehrerkommentar - Originalillustrationen aus dem Kinofilm "Der kleine Medicus"

Mit abwechslungsreichen One-Pot- und All-in-One-Gerichten aus dem Thermomix® fällt es jetzt ganz leicht, schnell und ohne großen Aufwand eine gesunde Mahlzeit aus frischen Zutaten zuzubereiten, die der ganzen Familie schmeckt und auch Kinder begeistert. Und das Beste daran: Die Gerichte aus dem Thermomix®, die keineswegs nur klassische Eintöpfe sind, ersparen jede Menge Kochstress und machen den Abwasch einfach wie nie. Wie sich die leckeren Rezepte wie Himbeer-Porridge, Bohnen-Käse-Makkaroni, Kürbis-Hackfleisch-Topf und Zucchini-Risotto für Familien frisch und unkompliziert zubereiten lassen, zeigt dieses Buch. Alle Rezepte wurden mit dem Thermomix® TM5 entwickelt und getestet. Mehr Informationen finden Sie unter thermomix-fans.de

Eine gesunde Leber ist der Schlüssel zu einem gesunden und vitalen Leben. Die Leber ist unser zentrales Stoffwechselorgan und unser wichtigstes Entgiftungsorgan - die Leber ist hierbei Tag und Nacht für uns im Einsatz, gleichsam einer Fabrik ohne Ruhezeiten. Eine ungesunde Ernährungs- und Lebensweise schwächt die Leber, ausruhen kann die Leber jedoch nicht, also arbeitet das emsige Organ unermüdlich weiter. Wird die Leber jedoch kontinuierlich überlastet, fühlt man sich schlapp und ausgelaugt, denn die Müdigkeit ist bekanntlich der Schmerz der Leber. Weiter können viele chronische Krankheiten die Folge einer geschwächten oder erkrankten Leber sein. Denn: Funktioniert die Leber nicht, erkrankt der ganze Mensch. Unterstützen Sie Ihr wichtigstes Entgiftungsorgan: Die ganzheitliche Leberreinigung Die Leber leidet bekanntlich leise, weshalb wir sie meist nicht mit der nötigen Achtsamkeit behandeln. Grundsätzlich essen wir zu fett, zu säurelastig, weiter belasten wir die Leber durch zu viel Stress und zu wenig Bewegung. Aus diesem Grund ist es sinnvoll, den Körper von diesem Ballast zu befreien und schädliche Abfallprodukte und Gifte auszuschwemmen. Nutzen Sie hierbei die wundervolle Regenerationskraft Ihrer Leber - denn die Leber ist ein ungeheuer dankbares Organ, ihre Selbstheilungskraft beispiellos. Schenken Sie Ihrem wichtigsten Entgiftungsorgan daher eine ganzheitliche Leberreinigung. Mittels der in diesem Buch aufgeführten vielseitigen Maßnahmen wie Heilpflanzentherapie, Teekuren, Darmentgiftung, Schüßler-Salze, Homöopathie, Leberwickel,

Wasseranwendungen, Ernährungsempfehlungen usw. wird die Leber auf natürliche Weise entgiftet und gestärkt. Mit Unterstützung dieser ausgewählten Leberkuren werden Sie bereits nach kurzer Zeit wieder mehr Lebensqualität, Kraft, Vitalität und Lebensfreude verspüren.

Darmpilze - heimliche Krankmacher

Feelgood-Küche

Ganzheitliche Methoden und Rituale, um Schmerzen vorzubeugen und zu lindern

Die Lymphe

Die Silver Girls

Backen Low Carb

Die Ernährungs-Docs - Unser Anti-Bauchfett-Programm

Focused on building linguistic skills and comprehension through creative introductions to contemporary life and cultures in German-speaking countries, WIE GEHT'S? Tenth Edition exposes students to the German language, while encouraging cultural awareness and the acquisition of a functional vocabulary that effectively prepares them to continue their study of German. Important Notice: Media content referenced within the product description or the product text may not be available in the ebook version.

Schlittenhunde gehören zu den beliebtesten Hunden. Sie vereinen Schönheit, Ursprünglichkeit und liebeswertes Wesen. Viele Menschen sind dem Schlittenhundesport verfallen oder halten einen einzelnen Schlittenhund als Hausgenossen. Das Buch vermittelt viel Wissenswertes über die Herkunft dieser nordischen Schönheiten, gibt Beschäftigungs- und Erziehungstips, enthält Informationen über Fütterung, Genetik, Vereine und vieles mehr. Viele farbige Fotos runden das Buch ab.

Plagen Sie regelmäßig Migräneattacken? Wollen Sie den Schmerzen nicht länger hilflos ausgesetzt sein und bei der Behandlung künftig auf Medikamente verzichten? Mit Ayurveda haben Sie die Chance, Ihre Migräne auf natürlichem Weg in den Griff zu bekommen. Ayurveda lehrt uns, auf die Signale unseres Körpers zu hören und ihn durch einen bewussteren Lebensstil ins Gleichgewicht zu bringen. Denn oft sind psychischer Stress, ein hektischer Alltag oder eine ungesunde Ernährungsweise der Auslöser für eine Migräne. Die Neurologin und Ayurvedamedizinerin Dr. Nadine Webering zeigt, wie unser Gehirn bei solchen Attacken reagiert, welche Schmerzsymptome auf welches Dosha zurückzuführen sind und wie Sie mit diesem Wissen Beschwerden vorbeugen. Selbsttests helfen Ihnen, Ihre individuellen Warnsignale und Trigger zu bestimmen, um gezielt Maßnahmen zu ergreifen: Der richtige Tagesrhythmus, eine ausgewogene Ernährung, Yoga-, Atem- und Meditationsübungen sowie traditionelle ayurvedische Rituale sind der Schlüssel, um Ihre Migräne ganzheitlich zu behandeln und dauerhaft zu lindern.

Focused on building linguistic skills and comprehension through creative introductions to contemporary life and cultures in German-speaking countries, WIE GEHT'S? Ninth Edition is the clear choice to prepare your students to communicate in German in your classroom and beyond! Now in its Ninth Edition, WIE GEHT'S? remains to be one of the most popular

introductory German programs in the country. Both authors are native Germans and not only expose students to the German language, but encourage cultural awareness and the acquisition of a functional vocabulary that effectively prepares them to continue their study of German. Important Notice: Media content referenced within the product description or the product text may not be available in the ebook version.

Natürlich fit und schlank - Das Erfolgsprogramm des Trainers von Sophia Thiel

Wie ernähre ich mich bei Magen-Darm-Beschwerden?

Gesund und fit mit einer schlanken Körpermitte

Vitalfasten

Das kleine Schlittenhunde-Buch

Kursbuch gesunde Ernährung

Grundlagen und klinische Praxis

"Wie wichtig ist der Kopf im Tennis?" "Extrem wichtig" "Und wie oft trainierst du den Kopf?"... Fragende Blicke. Dass, was die Top Tennisspieler dieser Welt verinnerlicht haben, ist den allermeisten "ambitionierten" Nachwuchsspielern nicht klar. Es geht um "den Kopf", um die Persönlichkeit. Die Basis für Spitzenleistungen!

Ich bin dann mal schlank – das Koch- und Rezeptbuch Gemüse ist gesund, aber langweilig. Salat macht dünn – aber dummerweise nicht satt. Fisch soll regelmäßig auf den Tisch, ist aber doch eher was für Spitzenköche, oder? Es gibt viele Gründe, nicht zu kochen. Schlaue Esser tun es trotzdem, wenn Patric Heizmann ihnen dabei hilft. Nach seinem Bestseller „Ich bin dann mal schlank“ präsentiert er das Koch- und Rezeptbuch zu seiner Erfolgsmethode. Garantiert frei von Dickmachern, aber mit vielen wunderbaren „Risiken und Nebenwirkungen“: Heizmanns Rezepte sind gesund, halten fit und machen schlank. Praktisch: Mehr als 120 Rezepte für 30 perfekte Tage vom Frühstück bis zum Abendessen. Schön einfach: Ein kleiner Kurs für Ein-, Um- und Aufsteiger in Sachen „Gesund kochen“. Schnell: Kein Rezept dauert länger als 15 Minuten. Alle Zutaten gibt es im Supermarkt. Blitzschnell: Einige Snacks haben Sie in 180 Sekunden auf dem Tisch. Wissenswert: Ich bin eine Zucchini im Döner – holt mich hier raus! Mit Schlank-Effekt: Gute Nacht ohne Kohlenhydrate. Noch mehr: In der Heizmann-Koch-Community treffen Sie Gleichgesinnte im Internet. www.patric-heizmann.de

Übergewicht, Müdigkeit, Konzentrationsschwierigkeiten, Kopfschmerzen, ständiges Hungergefühl, unerfüllter Kinderwunsch – all das kann Folge einer Insulinresistenz sein. Insulinresistenz ist die Vorstufe von Diabetes Typ 2. Bei dieser weit verbreiteten Stoffwechselstörung zeigen die Zellen eine verringerte Insulinempfindlichkeit, wodurch Kohlenhydrate nicht mehr gut verwertet werden können und sich der Blutzuckerspiegel erhöht. Die gute Nachricht: Bei 90 % der Betroffenen wird die Krankheit durch den Lebensstil ausgelöst und kann vollständig rückgängig gemacht werden. Alicja Kurzius litt an Insulinresistenz und hat sich selbst davon geheilt. Mit diesem Ratgeber von einer Betroffenen für Betroffene gibt sie umfassende Hilfestellung: von den Ursachen über die Diagnostik bis zur richtigen Behandlung. Diese besteht aus einer Kombination von Ernährungsumstellung, körperlicher Aktivität und Stressbewältigung. Über 60 alltagstaugliche Rezepte, Sportpläne und praktische Tipps unterstützen Sie auf dem Weg in ein fitteres Leben ohne Insulinresistenz. Vollständig überarbeitete Neuauflage von »Insulinresistenz – Der Weg zur Genesung«
Zöliakie ist eine lebenslange Erkrankung. Das Stellen einer sicheren Diagnose ist schwierig und langwierig, da Formen und

Verläufe unterschiedlich sind. Umso wichtiger ist dieses Werk, das gezielt die Lücke zwischen bruchstückhaften Internet-Infos und glutenfreien Kochbüchern schließt. Hier finden Sie als Betroffene - primär für die erste Zeit nach der Diagnose - medizinisches Wissen und fundierte Antworten zu wichtigen Fragen: Wie ist die Prognose? Ist die Diagnose sicher? Welche Spätfolgen können auftreten? Und vor allem: Wie kann ich trotz Zöliakie mein Leben aktiv gestalten?

Den Urlaub nach Hause holen - 122 Rezepte aus Europas Süden

Trennkost mediterran

Gluten-free Guide

Ich hab ?s dir ja gesagt

Rezepte: Süße Köstlichkeiten

Diabetes Typ 1 - Basics, Anleitungen und Tipps für Diabetiker

Wie geht's?

Um die Möglichkeiten der Rheologie in der industriellen Praxis zielgerichtet einsetzen zu können, ist ein fundiertes theoretisches Grundwissen, aber auch ein praxisorientiertes Verständnis für Versuche zur Materialcharakterisierung erforderlich. Genau dort setzt das Standardwerk von Thomas Mezger nun bereits in der fünften Auflage an: Die neue, überarbeitete Auflage wurde um zahlreiche Beispiele aus der Praxis ergänzt und bringt sowohl Anfängern als auch fortgeschrittenen Anwendern eine Vielzahl an praktischen Einsatzmöglichkeiten der Rheologie näher. Eine aktualisierte Übersicht relevanter Normen sowie ein neues Kapitel zur Pulver-Rheologie runden das verständliche Lehrbuch ab. Das große Buch zum Entgiften von Körper und Seele - 400 Seiten mit fachkundiger und geprüfter Information. Entgiften - also das Ausleiten von Schadstoffen aus dem Körper - blickt auf eine lange Tradition zurück. Seit jeher haben Menschen den Wunsch verspürt, ihren Körper und auch ihre Seele in regelmäßigen Abständen zu reinigen und von allem überflüssigen und schädlichen Ballast zu befreien. In diesem Buch werden alle natürlichen Therapien und Behandlungsmethoden geschildert, die sich als wirksam für eine grundlegende Entgiftung des Körpers sowie der Seele erwiesen haben. Es handelt sich hierbei um alltagstaugliche, motivierende und effiziente Maßnahmen zur Selbstbehandlung. Hierzu gehören alle Maßnahmen zur Entgiftung wie Heilpflanzentherapie, Homöopathie, Schüßler-Salze, spezifische Reinigung der Entgiftungsorgane, Wasseranwendungen, Wickel, Abbau von Stress, Ernährungsumstellung usw. Mit Unterstützung der vorgestellten, ausgewählten Entgiftungskuren werden Sie bereits nach kurzer Zeit wieder mehr Vitalität, Kraft und Lebensfreude verspüren. Herzlichst Ihre Apothekerin Dr. Angela Fetzner Das Buch räumt insbesondere auch mit Halbwahrheiten und Irrtümern auf, die von zahlreichen Laien bspw. in Form von ebooks und Printbüchern mit Minimalumfang einer Broschüre von weniger als 50 Seiten verbreitet werden - und deren Inhalt bestenfalls wirkungslos ist, schlimmstenfalls aber großen Schaden anrichten kann.

Lea's beste Freundin Angie erhält eine Einladung von ihrem Großvater: Vier Wochen Italien und bei der Olivenernte dabei sein. Das schreit nach Spaß und italienischer Lebensfreude. Da Leas Leben im Moment nicht mit ihren eigenen Vorstellungen übereinstimmt, respektive nicht kooperativ ist, steckt sie in einer mittelschweren Krise. Aus diesem Grund willigt sie ein, Angie zu begleiten. Mit Max im Gepäck fahren die beiden Richtung Sonne, Rotwein und Oliven. Dass die Einladung eine kleine Überraschung enthält, weiss niemand. Und plötzlich sind Entscheidungen gefragt. Ob Lea trotz der verlorenen Schlacht den Krieg gewinnt und dies ihr Gesicht vor lauter Glück strahlen lässt?

Das Eis-Abitur Klassenbuch 2021/2022 gehört eigentlich zu jeder Eismaschine, denn es erspart einem viele ärgerliche Misserfolge, erfüllt alle Eisträume und hilft die eigene Kreativität in eigene Rezepte umzuwandeln. Ihr habt die Eismaschine und dieses Buch zeigt Euch, was Ihr damit anfangen könnt. Einen Support, eine Klassengemeinschaft mit über 3.000 Mitschülern und ein Bilanzierungstool zum Erstellen eigener Rezepte gibt es auch noch gratis dazu. Wir erstellen Eis ausschließlich aus natürlichen Zutaten, die es alle auch in Bioqualität gibt. Unsere 218 Rezepte bestehen aus Milch Sahne Eis, Sorbets, Eis mit Ei, herzhaftem Eis und aus köstlichem Joghurt Eis. Alle unsere Rezepte funktionieren bis -18°C, sind also direkt aus der Tiefkühle portionierbar und produzieren keine Ziegelsteine. Der besondere Clou unseres Eis-Abitur Klassenbuches ist die Entwicklung eigener Eismixe, die sich jeder aus seinen eigenen Zutaten selbst herstellen kann. So nutzen wir die Vorteile dieser Art der Eisherstellung, die perfecto einfach, schnell und spontan ist, ohne dafür völlig überbezahlte Preise zu bezahlen. Damit ist dem Eis-Abitur Klassenbuch 2021/2022 eine wahrhaftige Sensation gelungen, die ihresgleichen sucht.

Gesund und ausgeglichen durch die Säure-Basen Balance

Glück in Lea's Gesicht

Das Rheologie Handbuch

Einstieg in die glutenfreie Ernährung

Natürlich selbst gemacht

60 Rezepte zum Glücklichsein – ohne Histamin, Gluten und Laktose. Empfohlen von der Deutschen Zöliakie Gesellschaft e.V.

Ernährung in der Onkologie

Natürlich fit und schlank ist die Erfolgsformel von Ercan Demir, der als "Pumping Ercan" weit über die Bodybuilding-Szene hinaus bekannt ist. Es ist die Formel, mit der er Fitnessstar Sophia Thiel zur Topform brachte und mit der Ercan sich zu dem Experten für das Training von Frauen entwickelte. In diesem lang erwarteten Buch lüftet Ercan das

Geheimnis, wie jede Frau gesund und mit Spaß Muskeln auf- und Fett abbauen kann. Er erklärt, auf was es ankommt: eine natürliche Lebensweise und den Verzicht auf verarbeitete Nahrungsmittel. Ercan verrät seine Motivationstipps und Methoden, mit denen man auch in stressigen Lebensphasen in Form bleibt, sowie seine 30 effektivsten Übungen und die besten Rezepte. Natürlich fit und schlank ist die Fitnessbibel für jede Frau, die in Form bleiben will.

Diabetes mellitus Typ 1 ist eine Autoimmun-Krankheit, die sich für den Betroffenen als sehr komplexe und individuell strukturierte Herausforderung darstellen kann. Die richtige Interpretation von Messwerten, die präzise Berechnung von Lebensmitteln, der motivierte Umgang mit Insulin und der Einsatz von modernen Hilfsmitteln ermöglichen eine hohe Lebensqualität mit einem normalisierten Alltag. Das Buch vermittelt anschaulich die Grundlagen der Krankheit und kombiniert diese mit vielen interessanten Hintergrundinformationen und persönlichen Tipps des Autors, der selbst bereits seit 36 Jahren Typ 1 Diabetiker ist. Ein besonderer Fokus des Buchs liegt auf einem modernen Therapie-Management. Der Leser erhält konkrete Anleitungen und Inspirationen zu vielfältigen Themen, wie beispielsweise der Durchführung eines Basalratentests, der Überprüfung von Insulin-Faktoren, der Reaktion bei einer Hypoglykämie oder der Handhabung einer Ketoazidose. Auch im Bereich der Ernährung bleiben keine Fragen offen –die fehlerfreie Berechnung von Kohlenhydraten, die Kalkulation von Fetten und Proteinen sowie das Lesen von Verpackungsangaben werden ausführlich und nachvollziehbar dargestellt. Die zielführende Interpretation von Messwerten und Kurven ermöglicht vielen Diabetikern mit Pen oder Pumpe eine deutlich verbesserte Situation bezüglich ihres angestrebten Blut- oder Gewebezuckerspiegels. Das Buch versteht sich insofern als lesenswertes Standard-Tool für alle Typ 1 Diabetiker (und insulinpflichtige Patienten anderer Typen) sowie für medizinisches Fachpersonal und interessierte Angehörige.

Das Flexi-Carb-Kochbuch zeigt Ihnen, wie die kohlenhydratangepasste Mittelmeerküche im Alltag funktioniert. Von A wie Artischocke bis Z wie Zitrone stellen Heike Lemberger und Franca Mangiameli die wichtigsten und wirkungsvollsten Zutaten einer modernen mediterranen Ernährung vor und packen diese in 60 leckere und schnelle Rezepte für

Frühstück, Hauptmahlzeiten und Snacks. Alle Gerichte gibt es in unterschiedlichen Kohlenhydrat- und Kalorienstufen: Ob Büromensch, Hobbysportler oder Bewegungsfreak, ob ein paar Kilos abnehmen, gesund bleiben oder fitter werden – für jedes persönliche Ziel bietet Flexi-Carb die richtige Strategie. Der Lebensstil-Check verrät, welcher Flexi-Carb-Typ Sie sind. Der Wochenplan, die passende Einkaufsliste sowie viele praktische Tipps für zu Hause verhelfen zu einem schnellen Start in ein neues, mediterranes Lebensgefühl mit viel Spaß, Geschmack und ganz ohne Verzicht auf Genuss. Mehr Informationen finden Sie unter: low-carb-fans.de

Gluten-free Guide von Schär und Sabine Lisicki. GLUTEN ABC: Was ist Gluten? Wo versteckt es sich überall? Und wie viele Menschen sind überhaupt davon betroffen? GLUTENFREI LEBEN: Wie gestalte ich meine erste glutenfreie Woche? Auf was muss ich bei einer glutenfreien Ernährung achten? Hier gibt es viele Tipps, die den Einstieg erleichtern. GLUTEN TALK: Sabine Lisicki und weitere Betroffene berichten über ihr glutenfreies Leben und den Einstieg in ein völlig neues Leben ohne Beschwerden.

Mit 60 Rezepten in verschiedenen Kohlenhydratstufen

Gesund entschlacken nach dem Säure-Basen-Prinzip

Entgiften

Die Küche als Apotheke der Natur – Vollständig überarbeitete Neuauflage

One Pot für Kinder

Alpin- und Höhenmedizin

5., überarbeitete Auflage

Der Samojede ist ein liebenswerter Begleiter. Wie alle Schlittenhunde hat er ein freundliches Wesen. Seine Heimat ist der Hohe Norden Sibiriens und er war ursprünglich Helfer beim Rentierhüten, beim Jagen und beim Schlittenziehen. Bei artgerechter Auslastung ist er ein guter Familien- und Begleithund. Das Buch informiert über seine Entstehung und seinen Charakter, gibt Erziehungs- und Auslastungstipps, informiert über Gesundheit, Pflege, Fütterung, Genetik und Vereine. 5., überarbeitete Auflage.

Gibt es ein Leben jenseits der 65? Ein Leben, das auch noch Spaß, Abenteuer, heiße Nächte und mehr verspricht? Dieser Frage gehen Sonja Keller und ihre vier Freundinnen Ellen, Karla, Annie und Vera nach. Sie kennen sich aus der Schule und waren früher die berühmten Petticoat Girls. Später haben sie sich aus den Augen verloren, aber jetzt wo sie mehr oder weniger freiwillig in Rente geschickt wurden, finden sie wieder zusammen. Gemeinsam nach neuen Lebensinhalten suchend, beginnen sie, ein Programm gegen den Jugendschwund umzusetzen und widmen sich all jenen Bereichen, die Frauen lange jung und unternehmungslustig halten.

Der Bestseller endlich als aktualisierte und vollständig überarbeitete Neuauflage! Die Natur als Apotheke für unseren Körper – mit natürlichen Lebensmitteln können wir Krankheiten wie Osteoporose, Krebs und Herz-Kreislauf-Erkrankungen vorbeugen und Heilungsprozesse unterstützen! In ihrem Klassiker der konsequent gesundheitsbewussten Ernährung informiert die bekannte Ernährungs-Expertin und Medizin-Journalistin Ingeborg Münzing-Ruef einfach und verständlich über Vorgänge des Stoffwechsels und der Verdauung, über Nährstoffdichte, Vitamine, Mineralien und die vielen Wirkstoffe und Heilssubstanzen in der Pflanzennahrung. Ein einzigartiger detaillierter Überblick über rund 170 pflanzliche Nahrungsmittel wie Obst, Gemüse, Getreide, Hülsenfrüchte, Keime und Sprossen, Nüsse und Samen, Kräuter und Gewürze – ein unverzichtbares Nachschlagewerk für alle, die sich gesund und ausgewogen ernähren wollen. Ein Buch, das in keiner Küche fehlen sollte! Mit wertvollen Tipps für Einkauf und Lagerung sowie zahlreichen leckeren Rezepten!

Kuchen, Kekse, Torten und Cracker haben in einer gesunden Ernährung nichts verloren – das glauben viele ernährungsbewusste Menschen. Doch Anja Leitz und Ulrike Gonder beweisen mit diesem Buch das Gegenteil. Wenn man Zucker, Mehl und andere industriell verarbeitete Billigzutaten weglässt und nur hochwertige Rohstoffe wie Kokosfett, Eier, Milch und Butter von Weidetieren, Nüsse und Nussmehle, Kakao, Honig, aber auch Gelatine bester Qualität verwendet, lassen sich leckere Kuchen, nahrhafte Brote und effektive Power-Riegel herstellen, die Körper und Geist optimal mit Nähr- und Wirkstoffen versorgen. Die Autorinnen verraten, warum sich welche Zutaten für das stoffwechseleoptimierende Low-Carb-Backen eignen und zu welcher Tages- und Jahreszeit die verschiedenen Backwaren vom Körper am besten verwertet werden. Das Buch enthält 80 farbig bebilderte Rezepte vom rustikalen Tomatenbrot über herrlich duftende Mascarpone-Zimt-Waffeln bis hin zur spektakulären Kokostorte für das Kaffeekränzchen am Sonntag – alle kohlenhydratarm und glutenfrei. Dieses köstliche Backwerk optimiert anstatt zu belasten! Mehr Informationen finden Sie unter: low-carb-fans.de

50 leckere, schnelle und günstige Gerichte

Ein kleines Portrait einer faszinierenden Rasse.

Pflege konkret Chirurgie Orthopädie Urologie

Mutters tollste Sprüche

80 süße und pikante Rezepte zur Optimierung des Stoffwechsels, der Leistungsfähigkeit und des Wohlbefindens

Wie wir Pilzinfektionen erkennen und wieder gesund werden. Mit Candida-Immunität

Wenn Milchzucker krank macht

Gluten, Laktose, Histamin – es gibt wahrlich Schöneres, als gegen einen dieser Stoffe, die in vielen Lebensmitteln vorkommen, allergisch zu sein. Wie man mit einer oder sogar allen diesen Unverträglichkeiten lecker und abwechslungsreich kochen kann, zeigt Birgit Irgang in diesem Buch. Es bietet 60 gesunde Rezepte von Vorspeisen, Suppen und Salaten über Hauptgerichte und Desserts bis hin zu Brot und süßen Backwaren, die man ohne Reue genießen kann. Verwöhnen Sie sich mit köstlichem Kartoffelsalat schwäbischer Art, Paprikahähnchen mit Mandelsahne, Apfel-Streusel-Kuchen oder süßem Sushi mit Karamellsoße. Zu allen Rezepten gibt es eine zusätzliche Kennzeichnung (z. B. milch-, nuss-, eifrei sowie vegan oder vegetarisch) und passende Variationsmöglichkeiten. Eine praktische Rezeptübersicht mit integrierter Allergentabelle sorgt für einen schnellen Überblick und erleichtert die Wahl. Empfohlen von der Deutschen Zöliakie Gesellschaft e. V.

Ein Bäuchlein mag noch nett sein, Fett am Bauch dagegen nicht. Mittlerweile ist erwiesen, dass dieses sogenannte viszerale

Fett nicht nur unschön, sondern aus medizinischer Sicht auch hochgefährlich ist: Hier werden Hormone und Botenstoffe produziert, die dafür sorgen, dass man noch schneller zunimmt. Außerdem befeuert das Fett in der Körpermitte Entzündungen, die zur Entstehung von chronischen Krankheiten wie Diabetes, Bluthochdruck oder Herz-Kreislauf-Beschwerden führen. Die Lösung kann daher nur lauten: Weg mit dem Bauchfett! Wie das gelingt, wissen die Ernährungs-Docs: Ihre bewährte Anti-Bauchfett-Strategie basiert auf einer entzündungshemmenden und schlank machenden Ernährung, die vor allem auf hochwertige Fettsäuren, reichlich Gemüse und ausreichend Eiweiß setzt. Wie entsteht Bauchfett? Was macht es so gefährlich? Und wie findet man sein persönliches Risiko heraus? Auf all diese Fragen geben die bekannten TV-Ärzte leicht verständliche Antworten. Über 60 alltagstaugliche Rezepte zeigen, wie einfach und genussreich eine Anti-Bauchfett-Ernährung ist. Der Klügere schlägt nach: «Spinat macht stark.» - «Nach Cola kann man nicht einschlafen.» Etceteraetcetera. Kluge Sprüche von den Eltern - oft gehört und noch öfter genervt mit den Augen gerollt. Aber was ist dran an solchen Regeln? Ralph Caspers erklärt unterhaltsam und informativ, was grober Unfug ist und was nicht - und warum einen Spinat nicht zu Popeye macht... Ralph Caspers moderiert seit 1999 „Die Sendung mit der Maus“ und ist sowohl Moderator als auch Drehbuchautor der Kindersendung „Wissen macht Ah!“.

Wir sind nicht krank und doch auch nicht gesund. Chronisch müde, immer wieder erkältet, schlapp und antriebslos. Wer würde schon ahnen, dass sich hinter diesen Symptomen eine schleichende Übersäuerung verbergen könnte? Ausgelöst durch falsche Ernährung und falsche Lebensweise. Anstatt diese ersten Warnzeichen ernst zu nehmen, führen wir unser Leben aber weiter wie gewohnt. Wir hetzen von einem Termin zum nächsten, der alltägliche Stress frisst uns buchstäblich auf - und aus Frust und scheinbarem Zeitmangel stopfen wir Fast-Food und Süßigkeiten weiter munter in uns rein. Dies führt unweigerlich zu einem fatalen Teufelskreis, an dessen Ende Volkskrankheiten wie Magen-Darm-Erkrankungen, Gelenkbeschwerden und Depressionen stehen. Wie man den Weg aus diesem Teufelskreis mithilfe einer gesunden Ernährung und Lebensweise durchbricht, zeigt Ihnen die seit vielen Jahren durch die tägliche Praxis mit diesem Problem konfrontierte Apothekerin Dr. Angela Fetzner auf. Bei Beherrigung der praktischen und einfachen Ratschläge in diesem Buch werden Sie in erstaunlicher Kürze Gesundheit, Ausgeglichenheit und Wohlbefinden wiedererlangen und auch beibehalten. Die Autorin berät und informiert als promovierte Apothekerin seit zwei Jahrzehnten zahlreiche Kunden. Als unabhängige Autorin und Apothekerin fühlt sich die Verfasserin dieses Buchs nur der Gesundheit und dem Wohl der Menschen verpflichtet.

Kuchen, Gebäck, Nachspeisen

Eis Abitur Klassenbuch

Leber und Galle entgiften und stärken

Mit über 60 gesunden, zuckerfreien Rezepten

Mental stark

Das Programm gegen Jugendschwund

Heilen statt behandeln

Blähungen, Durchfall, Verstopfung und Bauchschmerzen schlagen stark auf unser Wohlbefinden. Aber woher kommen diese Beschwerden und was hilft dagegen? Wie eine darmfreundliche Ernährung aussieht und was jeder selbst tun kann, um Beschwerden zu kurieren und vorzubeugen, wird in diesem Ratgeber anschaulich gemacht. - So belasten ständiges Sitzen, ein zu schnelles Mittagessen, Stress und psychische Belastung Magen und Darm. - So lassen sich Erkrankungen wie Sodbrennen, Verstopfung oder Durchfall frühzeitig erkennen und behandeln. - Soforthilfe: Was tun gegen Blähungen, Durchfall, Verstopfung und Bauchschmerzen? - Was macht eine darmfreundliche Ernährung aus?

Trennkost trifft Dolce Vita Italienische Pasta, spanische Tapas, französische Fischsuppe. Üppige Marktstände, eine versteckte Gelateria und urige Tavernen in malerischen Gässchen - leckeres Essen gehört mit zu den Dingen, auf die wir uns im Urlaub am meisten freuen, oder? Besonders Europas Süden verwöhnt den Gaumen: und jetzt auch erstmals à la Trennkost! Ursula Summ, die selbst seit vielen Jahren in Spanien lebt, lädt Sie in ihre mediterrane Trennkost-Küche ein: Genießen Sie 122 Gerichte von köstlichen Antipasti zur Vorspeise bis zum süßen Abschluss mit allerlei Dolci! Mit diesem Buch holen Sie sich das Mittelmeer-Flair in die heimische Küche! Inspirieren lassen und losschlemmen - guten Appetit! Ursula Summ begeistert seit mehr als 25 Jahren eine große Fangemeinde mit ihrer eigenen Trennkost-Diät - eine Weiterentwicklung der Trennkost nach Hay - und hat bereits zahlreiche Bestseller zum Thema veröffentlicht. www.trennkost.de. Von Ursula Summ sind bei TRIAS zwischenzeitlich 13 Trennkost-Bücher erschienen, von denen seit 2009 über 300.000 Exemplare verkauft worden sind. Das macht Lust auf mehr! Ernährungstherapie - unverzichtbar in der modernen Onkologie Mangelernährung und Gewichtsverlust sind ein gravierendes Problem vieler Tumorpatienten mit schwerwiegenden Folgen in allen Erkrankungsphasen - dies bedeutet: höhere therapeutische Risiken, erhöhte Morbidität und Mortalität, längere Krankenhausaufenthalte sowie eine verminderte Lebensqualität der Patienten. Unbedingt notwendig ist daher eine möglichst frühzeitige, individuelle Intervention, die sich auf aktuelle, evidenzbasierte, ernährungsmedizinische Erkenntnisse stützt. Zusammenhänge zwischen Ernährung und Krebs in den Blickpunkt zu rücken und in praxistaugliche Handlungsempfehlungen umzusetzen, ist das große Plus dieses Werks: Neben ernährungswissenschaftlichen Grundlagen, Methoden zur Erfassung und Beurteilung des Ernährungszustands und Krebsprävention durch Ernährung steht die Ernährungstherapie onkologischer Patienten in allen Krankheitsphasen und bei den divergierenden Bedürfnissen verschiedener Tumorerkrankungen und Therapieformen im Mittelpunkt. Auch das Ernährungsmanagement bei Komplikationen und Therapienebenwirkungen ist detailliert beschrieben. Hartmut Bertz und Gudrun Zürcher, beides ausgewiesene Experten für die Ernährungstherapie bei Tumorpatienten, gelingt mit diesem Grundlagenwerk eine umfassende Darstellung des relevanten Wissens zu allen Ernährungsfragen in der Onkologie - ein Muss

für Ärzte, aber auch für alle in die Pflege und Betreuung von onkologischen Patienten integrierten Fachkräfte. Keywords: Ernährungstherapie, Ernährungsmanagement, Tumorerkrankung, Ernährungszustand, Ernährungssituation, Ernährungsformen, Ernährungsscreening, Krebsentstehung, Kostformen, Nahrungsmittelunverträglichkeit, Krebsdiät, Grundnährstoffe, Lebensmittelgruppen, glykämischer Index, Lebensstil, Energiebedarf, Mangelernährung, künstliche Ernährung, Therapienebenwirkungen, Komorbiditäten bei Tumorpatienten, Krebsprävention, Palliativsituation

Migräne natürlich behandeln mit Ayurveda

Zöliakie - Einfach auf glutenfrei umstellen

Das kleine Buch vom Samojeden

Insulinresistenz natürlich behandeln