

Ernährung. Medizin. Umwelt.



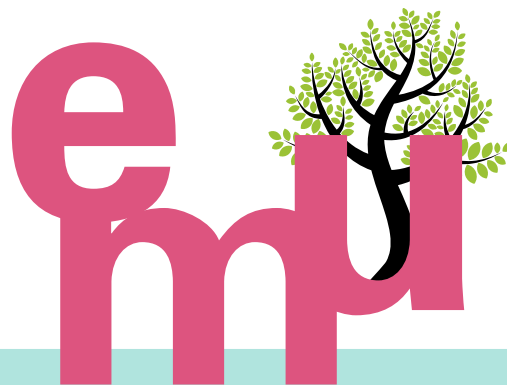
LESE LAND SCHAFT

Buchversand
Gesamtverzeichnis – 1/2022



INHALTSVERZEICHNIS

Bücher von Dr. M. O. Bruker und Co-Autoren	4 – 7	Sucht und Abhängigkeit	34 – 35
Kleinschriften von Dr. M. O. Bruker	7 – 8	Tod, Trauer und Trost	35
Bücher von Dr. phil. Mathias Jung –		Erzählungen / Romane / Gedichte	35 – 37
Psychologie und Lebenshilfe	9 – 16	Geschenkbücher	37
Kochbücher	17 – 21	Kinder- und Jugendbücher	37
Sport und Vollwerternährung	21	CD's/Hörbücher	38 – 39
Gesunde Ernährung	21 – 23	DVD's-	39
Tiere	23 – 24	Hörprogramm auf CD	39 – 42
Impfen	24	Plakate und Aufkleber	42
Homöopathie	25 – 26	Bestellung & Versand	43
Kneipp	27	Autorenverzeichnis	44 – 45
Medizin/Virus/Pandemie	27 – 29	Titelverzeichnis	45 – 47
Ökonomie / Umwelt / Tierschutz	29 – 30		
Kosmetik	30		
Garten	30 – 31		
Lebensbewältigung im Alltag	32 – 33		
Frauthemen	33 – 34		
Familie / Eltern / Kind	34		



„Ernährung, Medizin, Umwelt“: emu – dieser Name steht seit 1984 für Standardwerke der Gesundheitsliteratur, fundierte Ratgeber zu den Themen Ernährung, Medizin und Umwelt. Eine ständig wachsende Reihe von Büchern aus dem Bereich Psychologie und Lebensberatung erweitert dieses Programm in einem ganzheitlichen Sinn. Hier finden Sie Lesestoff zu psychologischen Themen, Seelenratgeber, ausgewählte Kinderbücher, ebenso Kochbücher und Wissenswertes über Homöopathie, Kneipp'sche Maßnahmen oder andere Naturheilverfahren.

Außerdem finden Sie in unserem „Lädchen“ auch Getreidemöhlen, schöne und nützliche Koch- und Küchenhelfer, Naturkosmetik und vieles mehr.



SCHAUEN SIE DOCH MAL
IN UNSEREM EMU-SHOP IN
LAHNSTEIN VORBEI!

Geöffnet von
Montag bis Freitag,
10.00 – 17.00 Uhr

UND NATÜRLICH AUCH ONLINE: WWW.EMU-VERLAG.DE



In diesem Verzeichnis präsentieren wir Ihnen unser eigenes Verlagsprogramm sowie einen „kleinen Auszug“ diverser Titel aus unserem umfangreichen Buchprogramm. Das gesamte Sortiment, einschließlich Getreidemöhlen, Kosmetik, Biowaren u.v.a.m. finden Sie in unserem Online-Shop unter:

www.emu-verlag.de

DER EMU VERLAG

1984 gründete Dr. med. Max Otto Bruker (1909 – 2001) gemeinsam mit Ilse Gutjahr-Jung (1940 – 2021) den emu Verlag. Ziel war es, „Gesundheitsaufklärung“ zu betreiben. Der Bevölkerung sollten unzensuriert und ungefiltert Informationen über Krankheitsursachen vermittelt werden. Die Bücher von Dr. Bruker in der Reihe „Aus der Sprechstunde“ bilden das Kernstück des Verlagsprogramms und werden auch in Zukunft eine tragende Säule des Verlags bleiben.

Allgemein verständlich und überaus anschaulich erklärt, finden Gesunde und Kranke hier alles über die Entstehung bestimmter Krankheiten – und noch wichtiger, es werden Möglichkeiten aufgezeigt, wie sie zu vermeiden sind. Dr. Max Otto Bruker betonte immer wieder den Menschen als Einheit von Körper, Seele und Geist zu betrachten. Das Ganze ist eben doch mehr als die Summe seiner Teile. So trägt auch Band II der Sprechstunden-Reihe den Titel *Lebensbedingte Krankheiten*.

DR. MED. MAX OTTO BRUKER

Dr. med. Max Otto Bruker war erfolgreicher Arzt für innere Medizin, Ernährungspionier und langjähriger Leiter biologischer Krankenhäuser. 1978 gründete er die Gesellschaft für Gesundheitsberatung GGB e.V. und 1994 das Gesundheitszentrum Dr.-Max-Otto-Bruker-Haus in Lahnstein.

Er gilt als der Wegbereiter einer ursächlichen Heilbehandlung statt der üblichen symptomatischen Linderungsbehandlung. Seine Bücher, erschienen in der bekannten Ratgeberreihe »Aus der Sprechstunde«, sind seit Jahrzehnten Klassiker im Gesundheitsbereich. Die Gesamtauflage dieser – nach wie vor – hochaktuellen Bücher beträgt bis heute mehrere Millionen.

Die medizinische Forschung schreitet immer weiter voran, doch die Menschen werden immer kränker. Warum?

Dr. Bruker befand:

»Achtzig Prozent aller Krankheiten«, so Dr. Max Otto Bruker, »sind vermeidbare, ernährungsbedingte Zivilisationskrankheiten«. Die medizinische Wissenschaft kümmert sich um die Behandlung der Krankheiten, aber nicht um die Erforschung ihrer Ursachen. Doch nur wer die Ursachen von Krankheiten kennt, kann sich vor ihnen schützen.

»Es ist ein trauriges Kapitel menschlicher Geschichte, dass der Mensch sich so weit hat beeinflussen lassen, dass er der Nahrung umso mehr traut, je unnatürlicher und künstlicher

In der Tradition dieser ganzheitlichen Sichtweise steht die Arbeit des Gestalttherapeuten Dr. phil. Mathias Jung, des Arztes Dr. med. Jürgen Birmanns und des Psychologischen Psychotherapeuten Hassan El Khomri. Sie praktizieren im »Dr.-Max-Otto-Bruker-Haus« in Lahnstein.



Wir wünschen Ihnen eine schöne Zeit mit unseren Büchern, Hörbüchern und CD's!

sie ist, und dass er sich das Misstrauen zu allen Lebensmitteln, wie die Natur sie uns beschert, so fest hat einpflanzen lassen, dass er eher zugrunde geht, als diese Haltung aufzugeben. Dass er dieses Misstrauen zur Schöpfung selbst nicht als Unrecht und widersinnig empfindet, ist ein Zeichen dafür,

wie weit er sich durch ständige Fehlinformation seinen Instinkt hat nehmen lassen.«

»Menschen in Not gehört geholfen – unabhängig von allen politischen und nationalen Gegebenheiten. Dies ist eine rein humanitäre

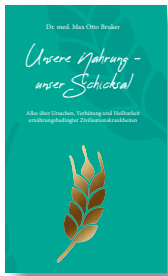
Angelegenheit und nicht diskutierbar.«

»Angst ist ein schlechter Ratgeber. Man sollte den Menschen die Angst nehmen. Angst setzt immer Unsicherheit voraus, und das beste Mittel, der Angst zu begegnen, ist das Wissen um die Ursachen.«



»DER MENSCH WIRD KRANK, WEIL ER SICH FALSCH ERNÄHRT. DER MENSCH WIRD KRANK, WEIL ER FALSCH LEBT.«
M. O. BRUKER

BRUKER, DR. MED. MAX OTTO BAND 1
UNSERE NAHRUNG – UNSER SCHICKSAL – JUBILÄUMSAUSGABE



Mit diesem Buch schuf Dr. Bruker ein Standardwerk der modernen Ernährungswissenschaft nach Bircher-Benner und Kollath. Während der größte Teil der Ernährungsliteratur auf chemisch-analytischer Betrachtungsweise aufbaut und theoretisches Wissen vermittelt, schöpft Dr. Bruker als praktizierender Arzt und ehemaliger ärztlicher Leiter eines überregionalen Zentrums für Ganzheitsmedizin aus seiner umfangreichen jahrzehntelangen Erfahrung am Menschen und führt jeden Leser zum Verständnis der wahren Ursachen der ernährungsbedingten Zivilisationskrankheiten. Er hat den Begriff „Vitalstoffreiche Vollwertkost“ geprägt. Auch als Hörbuch erhältlich, siehe Seite 38. Siehe Seite 39, **Gb., 464 S., 20,80 €, Best.-Nr. 01018JUB**

BRUKER, DR. MED. MAX OTTO BAND 2
LEBENSBEDINGTE KRANKHEITEN



Konflikte und Stress bedrohen heute jeden. Wie Sie trotz aller Belastungen gesund bleiben oder wieder gesund werden können, beschreibt dieses Buch. Wenn auch Sie angeblich „organisch gesund sind“, sich aber krank fühlen, sollten Sie dieses Buch lesen. **Gb., 363 S., 18,80 €, Best.-Nr. 01028**

BRUKER, DR. MED. MAX OTTO BAND 3
IDEALGEWICHT OHNE HUNGERKUR



So unwahrscheinlich es klingen mag, nicht das Zuvielessen erzeugt Fettsucht und die begleitenden Krankheiten, sondern ein Zuwenig, d. h. der Mangel an bestimmten Nahrungsstoffen. Nicht F.d.H. ist die Lösung des Problems, sondern F.d.R. (d.R. = das Richtige). **Gb., 121 S., 15,80 €, Best.-Nr. 01038**

BRUKER, DR. MED. MAX OTTO BAND 4
STUHLVERSTOPFUNG IN 3 TAGEN HEILBAR OHNE ABFÜHRMITTEL



Selbst die hartnäckigste Stuhlverstopfung kann ohne Abführmittel geheilt werden! Durch einfache Nahrungsumstellung und Änderung der Lebensbedingungen kann jeder Stuhlverstopfte von seinem jahrelangen Übel befreit werden! **Gb., 145 S., 16,80 €, Best.-Nr. 01048**

BRUKER, DR. MED. MAX OTTO BAND 5
HERZINFARKT
HERZ-, GEFÄß- UND KREISLAUFERKRANKUNGEN



Die Ursachen hierfür können vermieden werden. Diese sind vor allem ein Mangel an Vitalstoffen durch die heutige denaturierte Kost. Solange die Bevölkerung über die wahren Ursachen des Infarktes nicht informiert wird, ist eine Verhütung und Vorbeugung dieser Krankheit aussichtslos. **Gb., 177 S., 17,80 €, Best.-Nr. 01058**

BRUKER, DR. MED. MAX OTTO BAND 6
LEBER-, GALLE-, MAGEN-, DARM- UND BAUCHSPEICHELDRÜSENERKRANKUNGEN



Viele scheinbar unheilbare Lebererkrankungen können durch eine vitalstoffreiche Vollwertkost geheilt werden. Alle Zusammenhänge werden in diesem Buch ausführlich für jedermann verständlich erklärt. **Gb., 187 S., 17,80 €, Best.-Nr. 01068**

BRUKER, DR. MED. MAX OTTO BAND 7
ERKÄLTUNGEN MÜSSEN NICHT SEIN



Werden die wahren Ursachen der sogenannten Erkältungen erkannt und in der Behandlung berücksichtigt, so kommt es zu ungeahnten Erfolgen. Die immer wiederkehrenden Infekte hören auf, sobald die Fehler in der Lebensführung abgestellt sind. **Gb., 165 S., 17,80 €, Best.-Nr. 01078**

BRUKER, DR. MED. MAX OTTO BAND 8
RHEUMA – URSACHE UND HEILBEHANDLUNG



Jeder 5. leidet heute an Erkrankungen des Bewegungsapparates (Rheuma, Ischias, Arthritis, Arthrose, Wirbelsäulen- und Bandscheibenschäden). Die wirklichen Ursachen und die wirksame Heilbehandlung beschreibt dieses Buch und ermöglicht, sogar im späten Stadium, das Fortschreiten der Erkrankung zu verlangsamen oder sogar zum Stillstand zu bringen. Auch als Hörbuch erhältlich! Siehe Seite 38 **Gb., 176 S., 17,80 €, Best.-Nr. 01088**

BRUKER, DR. MED. MAX OTTO / GUTJAHR, ILSE BAND 9
BIOLOGISCHER RATGEBER FÜR MUTTER UND KIND



Wenn Sie vorhaben, eine Familie zu gründen oder schon eine Familie sind, finden Sie in diesem Buch alle Informationen, wie Ihr Kind von Anfang an gesund aufwachsen kann. Auch zu folgenden Themen nehmen die Autoren Stellung: Impfungen, Zahnkrankheiten, Allergien und vieles mehr.
Gb., 352 S., 18,80 €, Best.-Nr. 01098

BRUKER, DR. MED. MAX OTTO BAND 10
DIABETES - URSACHEN UND BIOLOGISCHE BEHANDLUNG



Auch wenn es die offizielle Medizin noch nicht wahrhaben will: Durch konsequente Umstellung der Ernährung auf vitalstoffreiche Vollwertkost besteht bei der Zuckerkrankheit (Diabetes mellitus) Aussicht auf erhebliche Besserung der Stoffwechsellaage. Dies kann, je nach Schweregrad der Erkrankung, bis zur Befreiung von Tabletten und Spritzen führen.
Gb., 132 S., 15,80 €, Best.-Nr. 01108

BRUKER, DR. MED. MAX OTTO BAND 11
ALLERGIEN MÜSSEN NICHT SEIN



Der Titel des Buches signalisiert bereits, dass der Patient sich mit seinem Leiden nicht abfinden muss. Jede Allergie ist heilbar! Dies belegt der bekannte Arzt Dr. med. M. O. Bruker aus 60jähriger Erfahrung in Klinik und Praxis an Hand ausführlicher Patientenfallbeispiele.
Gb., 248 S., 18,80 €, Best.-Nr. 01118

BRUKER, DR. MED. MAX OTTO BAND 12
ZUCKER, ZUCKER . . . KRANK DURCH FABRIKZUCKER



Von süßen Gewohnheiten, dunklen Machenschaften und bösen Folgen für unsere Gesundheit. Unerschrocken schildert der Autor aus 60jähriger ärztlicher Tätigkeit in Klinik und Praxis seine Erfahrung im Umgang mit dem Schadstoff Zucker und prangert die als wissenschaftliche Fakten getarnten Werbestrategien der Zucker- und Süßwarenindustrie an.
Gb., 345 S., 18,80 €, Best.-Nr. 01148

BRUKER, DR. MED. MAX OTTO BAND 13
KOPFSCHMERZEN, MIGRÄNE UND SCHLAFSTÖRUNGEN



Das Wichtigste ist, dem Patienten die Erkenntnis zu vermitteln, dass die dahintersteckende Krankheit zu heilen ist. Sobald die Ursachen bekannt sind, ist der Weg offen für ein von diesen lästigen Symptomen befreites Leben.
Gb., 158 S., 16,80 €, Best.-Nr. 01188

BRUKER, DR. MED. MAX OTTO / GUTJAHR, ILSE BAND 14
DIÄTEN – WUNDERDIÄTEN GENAUER BETRACHTET

(aktualisierte und erweiterte Neuauflage des bisherigen Titels: Wer Diät isst, wird krank)



Schon in der ersten Auflage dieses Buches hat Dr. med. M.O. Bruker viele bekannte Diätformen unter die medizinische Lupe genommen – mit zum Teil erschreckenden Ergebnissen. Zahlreiche populäre Ernährungstipps basieren auf keinerlei seriöser Erfahrung am Patienten. Seine Co-Autorin Ilse Gutjahr hat nun eine Reihe von Diäten ergänzt, die in den letzten Jahren in Mode kamen. Aber ihr Fazit bleibt: Wer langfristig und dauerhaft etwas für seine Gesundheit tun will, findet die Lösung nicht in Diäten.
Gb., 277 S., 18,80 €, Best.-Nr. 01208

BRUKER, DR. MED. MAX OTTO / GUTJAHR, ILSE BAND 15
CHOLESTERIN – DER LEBENSNOTWENDIGE STOFF



Cholesterin ist kein krankmachender, sondern ein lebensnotwendiger Stoff. Wird durch die Nahrung keine ausreichende Menge zugeführt, produziert der Organismus das Cholesterin selbst. Der Cholesterinrummel und seine Hintergründe werden in diesem Buch umfassend abgehandelt.
Gb., 141 S., 16,80 €, Best.-Nr. 01198

BRUKER, DR. MED. MAX OTTO BAND 16
OSTEOPOROSE – VERHÜTUNG UND HEILBARKEIT



So gut wie alles, was man über Osteoporose hört und liest, ist falsch. Dies fängt schon bei der Bezeichnung an. Bruker geht – wie immer – den Falschaussagen nach, stellt richtig, erklärt.
Gb., 140 S., 16,80 €, Best.-Nr. 01218

BRUKER, DR. MED. MAX OTTO / GUTJAHR, ILSE **BAND 17**
REINE FRAUENSACHE



Fragen, Informationen, Anstöße. Ist die Frau über 40 ein Auslaufmodell? – Wechseljahre – eine Katastrophe? Krebs – was hat das Carcinom mit falscher Ernährung zu tun? Die Sache mit der Pille – chemischer Dauerbeschuss auf einen wehrlosen Organismus u.v.a.
Gb., 293 S., 18,80 €, Best.-Nr. 01238

BRUKER, DR. MED. MAX OTTO / JUNG, MATHIAS, DR. PHIL.
DER MURKS MIT DER MILCH **BAND 19**



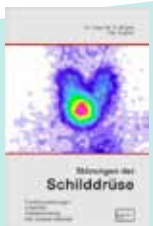
Die radikale fabrikatorische Veränderung des ursprünglichen Lebensmittels Kuhmilch hat fatale Folgen für unsere Gesundheit! Dieses Buch beschreibt einen ebenso spannenden wie hartnäckig verschwiegenen Skandal: Aus dem einst wertvollen Lebensmittel Milch ist heute ein denaturiertes Industrieprodukt geworden, das mehr schadet als nützt.
Gb., 249 S., 18,80 €, Best.-Nr. 01258

BRUKER, DR. MED. MAX OTTO / GUTJAHR, ILSE
FASTEN – ABER RICHTIG **BAND 21**



In diesem Leitfaden räumen die Autoren nicht nur mit zahlreichen verwirrenden Begriffen rund um das Fasten auf, sondern geben auch praktische Ratschläge für die Durchführung des „echten“ Fastens, das Fastenbrechen und die anschließende Lebensführung.
Gb., 161 S., 17,80 €, Best.-Nr. 01278

BRUKER, DR. MED. MAX OTTO / GUTJAHR, ILSE **BAND 23**
STÖRUNGEN DER SCHILDDRÜSE



In diesem Buch erfahren Sie alles über Aufgabe und Funktion der Schilddrüse, über mögliche Störungen und Krankheiten, deren Ursache und Heilbehandlung – und warum Sie Jodsalz dringend meiden sollten!
Gb., 176 S., 17,80 €, Best.-Nr. 01298

BRUKER, DR. MED. MAX OTTO / GUTJAHR, ILSE **BAND 25**
KEINE ANGST VOR BAKTERIEN

(bisheriger Titel: Candida albicans)



Immer mehr Patienten wird als Diagnose „Candida albicans“ oder „Pilz im Stuhl“ genannt. Nicht nur die diagnostischen Maßnahmen sind aufwendig und teuer, sondern oftmals auch die angeratene Behandlung. Dieses Buch soll dazu beitragen, Klarheit in die derzeit grassierende „Pilzhysterie“ zu bringen. Enthalten sind auch Beiträge anderer Fachärzte zum Thema.
Gb., 155 S., 16,80 €, Best.-Nr. 01318

BRUKER, DR. MED. MAX OTTO / GUTJAHR, ILSE **BAND 28**
KRAMPFADERN – SCHNELLE, ERFOLGREICHE UND DAUERHAFT BESEITIGUNG



Dr. med. Max Otto Bruker: „Seit der genialen Erfindung von Prof. Dr. Paul Linser, Universität Tübingen, Krampfadern durch Injektion einer konzentrierten Kochsalzlösung zu beseitigen, ist die operative Entfernung der Krampfadern als Kunstfehler zu bezeichnen.“
Gb., 110 S., 15,80 €, Best.-Nr. 01358

BRUKER, DR. MED. MAX OTTO / ZIEGELBECKER, RUDOLF
VORSICHT FLUOR



Zahnkaries ist keine Fluormangelkrankheit, trotzdem wird die Verabreichung von Fluoridtabletten und die Trinkwasserfluoridierung weltweit propagiert. In dieser Dokumentation wird aufgezeigt, dass der Nachweis der Unschädlichkeit bis heute nicht erfüllt wurde. Die Fluoridierung ist zu einem Politikum geworden, da es nicht so sehr um medizinische Fragen, sondern um wirtschaftliche Interessen geht. Das Buch wurde heftig attackiert. Die Inhalte konnten bis heute jedoch nicht widerlegt werden.
Br., 490 S., 19,80 €, Best.-Nr. 01128

BRUKER, DR. MED. MAX OTTO
ÄRZTLICHER RAT AUS GANZHEITLICHER SICHT



Dieser ärztliche Ratgeber von Bruker, Dr. med. Max Otto gibt Antworten auf über 1000 Fragen. Überarbeitete, stark erweiterte Auflage, **2 Bände im Schuber, Br., 816 S., 28,50 €, Best.-Nr. 01180**

BRUKER, DR. MED. MAX OTTO / GUTJAHR, ILSE
NATURHEILKUNDE



Aus über 60 Jahren Praxiserfahrung mit mehr als 50.000 Patienten (!) beschreibt der bekannte Arzt und Ernährungswissenschaftler Dr. med. M. O. Bruker die sichersten und erfolgreichsten Anwendungen für zu Hause.

Gb., 318 S., 22,- €, Best.-Nr. 01338

GUTJAHR-JUNG, ILSE
DAVID GEGEN GOLIATH



Eine Lebensarbeit: Dr. Max Otto Bruker und die Geschichte der Gesellschaft für Gesundheitsberatung GGB. Von der Krankheit in unserem Gesundheitssystem und den Chancen einer ganzheitlichen Medizin.

Gb., 293 S., 19,80 €, Best.-Nr. 1121014

HENSEL, JOACHIM DR. MED.
NACH DER SPRECHSTUNDE – GEDANKEN UND EINSICHTEN
EINES GANZHEITLICHEN ARZTES



Die Sammlung dieser „Lahnsteiner Reden“ ist eine Aufforderung, sich dem notwendigen Denken in ethisch-moralischen Kategorien auch und gerade in unserer schnelllebigen Zeit nicht zu verschließen. Ergänzt wird das Buch mit 24 farbigen Aquarellen, in denen es dem Autor gelungen ist, die meditative Schönheit seiner norddeutschen Heimat einzufangen.

Gb., 229 S., 14,80 €, Best.-Nr. 1121015

Unser täglich Brot und der Zucker als Hauptursache für die modernen Zivilisationskrankheiten
1,- €, Best.-Nr. 0201

Schlank werden ohne Hungerkur
1,- €, Best.-Nr. 0202

Herzinfarkt, Arteriosklerose und Gallensteine sind verhütbar
1,- €, Best.-Nr. 0203

Wie beugt man den ernährungsbedingten Zivilisationskrankheiten vor?
1,- €, Best.-Nr. 0204

Ernährungsbehandlung der Leber-, Galle-, Magen-, Darm- und Bauchspeicheldrüsenerkrankungen
1,- €, Best.-Nr. 0205

Butter – ein hochwertiges Lebensmittel?
1,- €, Best.-Nr. 0206

Vom Kaffee und seinen Wirkungen
1,- €, Best.-Nr. 0207

Ärztliches Memorandum zur industriellen Nutzung der Atomenergie
1,- €, Best.-Nr. 0208

Über den Unwert der heutigen Milch
1,- €, Best.-Nr. 0209

Gesund durch richtige Ernährung
(ab 10 Ex. je € -,50)
1,- €, Best.-Nr. 0210

Die Story von den 2 „richtigen“ Ernährungsformen
1,- €, Best.-Nr. 0211

Ursachen der ernährungsbedingten Zivilisationskrankheiten
1,- €, Best.-Nr. 0212

Fett macht nicht fett
1,- €, Best.-Nr. 0213

Bakterien im Frischkornbrot
1,- €, Best.-Nr. 0214

Sie vertragen Vollkornbrot nicht?
1,- €, Best.-Nr. 0215

Krankheiten durch Fabrikzucker
1,- €, Best.-Nr. 0216

Unser täglich Brot – eine tote Nahrung?
1,- €, Best.-Nr. 0217

Wieviel und was soll man täglich trinken?
1,- €, Best.-Nr. 0218

1€1,-€

Ballaststoffe sind kein Ballast

1,- €, Best.-Nr. 0219

Scheinursachen verschleiern Zusammenhänge

1,- €, Best.-Nr. 0220

Die Ernährung des älteren Menschen

1,- €, Best.-Nr. 0221

Die Deckung des Eiweißbedarfs

1,- €, Best.-Nr. 0222

Vitamin B 12

1,- €, Best.-Nr. 0223

Wissenswertes über Säfte

1,- €, Best.-Nr. 0224

Rheuma – ernährungsbedingte Zivilisationskrankheit

1,- €, Best.-Nr. 0225

Zöliakie

1,- €, Best.-Nr. 0226

Das Allergie-Problem

1,- €, Best.-Nr. 0227

Die Zuckerkrankheit – Verhütung und Behandlung

1,- €, Best.-Nr. 0228

Gebissverfall

1,- €, Best.-Nr. 0229

Weil du beim Reaktor wohnst, musst du früher sterben

1,- €, Best.-Nr. 0230

Die Ernährung des Kindes

1,- €, Best.-Nr. 0231

Neurodermitis

1,- €, Best.-Nr. 0232

Der Darmpilzrummel

1,- €, Best.-Nr. 0233

Sammelmappe

(enthält alle Schriften von Nr. 1 bis 33)

26,00 €, Best.-Nr. 0240



1€1,-€

KLEINSCHRIFTEN VON BRUKER, DR. MED. MAX OTTO ENGLISCH

Heart attack (Herzinfarkt)

1,- €, Best.-Nr. 0203E

Healthy through the right food
(Gesund durch richtige Ernährung)

1,- €, Best.-Nr. 0210E

Fat doesn't make you fat
(Fett macht nicht fett)

1,- €, Best.-Nr. 0213E

Rheumatism (Rheuma)

1,- €, Best.-Nr. 0225E

The allergy problem
(Das Allergie-Problem)

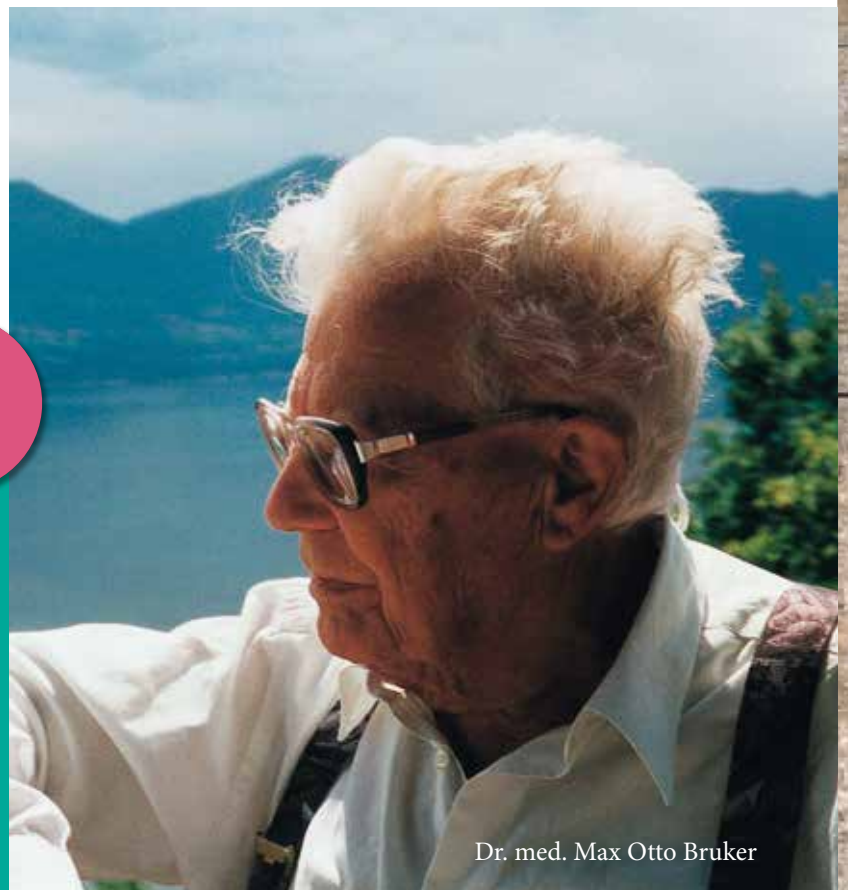
1,- €, Best.-Nr. 0227E

1€1,-€

”

**Es kommt nicht darauf an,
wie alt man wird,
sondern wie man alt wird
und seine Aufgaben
in diesem Leben erfüllt.**

TIPP!



Dr. med. Max Otto Bruker

JUNG, MATHIAS, DR. PHIL. **BAND 18**
REINE MÄNNERSACHE



Ein Handbuch zum männlichen Seelenaufbruch: Als „bewegter Mann“ lebt und liebt es sich leichter!
Gb., 177 S., 17,80 €, Best.-Nr. 01248

JUNG, MATHIAS, DR. PHIL. **BAND 22**
LEBENSNACHMITTAG



Neuaufgabe des Titels „Zweite Lebenshälfte“
Das magische Datum 40 Jahre/Das Gerede von den „Alterskrankheiten“ und „Verschleißkrankheiten“/Was tun für die Gesundheit von Leib und Seele? Die Wiedergeburt der Sexualität im Zeichen der Freiheit/Deine Kinder sind nicht deine Kinder/Verletzlichkeit, Pflege, Wohnen/ Leben heißt Sterben lernen/ Abschiedlich leben/Was ist das Wesentliche?/Störfall Alter?
Gb., 250 S., 18,80 €, Best.-Nr. 01288

JUNG, MATHIAS, DR. PHIL. **BAND 24**
DAS SPRACHLOSE PAAR



Viele Paare leiden an ihrer Sprachlosigkeit. Sie haben nicht gelernt, ihre Bedürfnisse, Ängste oder Sehnsüchte zu benennen. Aus der konkreten Alltagspraxis paartherapeutischer Beratung analysiert der Autor die „klingelnde Warnanlage“ schlechter Sexualität ebenso wie Beziehungslinien, Kommunikationsstau, typisch männliche und weibliche Beziehungsdefizite sowie Chancen von Therapie und mutigen Experimenten.
Gb., 287 S., 18,80 €, Best.-Nr. 01308

JUNG, MATHIAS, DR. PHIL. **BAND 26**
MUT ZUM ICH



Nichts fällt uns schwerer, als selbstbewusst und mit Eigen-Sinn unseren Weg zu gehen. Wie wir dies lernen und den lebenswichtigen Mut zum Ich gewinnen, dazu gibt der Autor intellektuelle und emotionale Anstöße.
Gb., 300 S., 18,80 €, Best.-Nr. 01328

JUNG, MATHIAS, DR. PHIL. **BAND 27**
TRENNUNG ALS AUFBRUCH



Mathias Jung plädiert in diesem Buch für einen humanen und verständnisvollen Umgang mit dem Phänomen des Scheiterns in der Beziehung. Anhand vieler Fallbeispiele aus der paartherapeutischen Praxis zeigt der Autor Wege auf, mit dem Problem Trennung umzugehen.
Gb., 292 S., 18,80 €, Best.-Nr. 01348

JUNG, MATHIAS, DR. PHIL. **BAND 29**
SEELE, SUCHT, SEHNSUCHT



Aus dem Inhalt:
Arbeitssucht – Beziehungssucht – Sexsucht – Helfersucht – Leidenssucht – Kaufsucht – Fernseh- und Telefonsucht – Süßigkeitssucht – Esssucht – Bulimie und Anorexie – Nikotinsucht – Alkohol und Männer – Alkohol und Frauen – Tatort Familie – Co-Abhängigkeit – Tabletensucht – Sucht als Sinnkrankheit.
Gb., 383 S., 18,80 €, Best.-Nr. 01368

JUNG, MATHIAS, DR. PHIL. **BAND 30**
VERSÖHNUNG – TÖCHTER, SÖHNE, ELTERN



Aus der täglichen psychotherapeutischen Praxis wird überdeutlich, welch hohen Preis wir zahlen, wenn unsere Beziehung zu den lebenden – oder bereits verstorbenen – Eltern gestört ist.
Gb., 323 S., 18,80 €, Best.-Nr. 01378

JUNG, MATHIAS, DR. PHIL. **BAND 31**
GESCHWISTER – LIEBE, HASS, ANNÄHERUNG



Ein gestörtes Verhältnis zum Bruder oder zur Schwester kann wiederbelebt werden und sich in eine wahre Freundschaft fürs Leben wandeln!
Gb., 299 S., 18,80 €, Best.-Nr. 01388

JUNG, MATHIAS, DR. PHIL. **BAND 32**
LIEBESARBEIT
DAS PAAR IM WANDEL – JUGEND, LEBENSMITTE, ALTER



Das Ja in der Liebe sagt sich scheinbar leicht – tatsächlich muss es über Jahrzehnte der Paarevolution immer wieder neu gesucht und gefunden werden...
Gb., 238 S., 18,80 €, Best.-Nr. 01398

JUNG, MATHIAS, DR. PHIL. **BAND 33**
MEIN CHARAKTER – MEIN SCHICKSAL
DIE KUNST, SICH ZU ERKENNEN UND SICH ZU ENTWICKELN



Was ist das, der menschliche Charakter? Und wie entsteht er? Ist er angeboren? Ist er erworben? Kann ich ihn erkennen? Kann ich „mich“ vielleicht sogar ändern? Dabei stoßen wir auf zentrale Fragen, die unsere Art zu Leben ganz entscheidend mitbestimmen.
Gb., 231 S., 18,80 €, Best.-Nr. 01408

JUNG, MATHIAS, DR. PHIL. **BAND 34**
DIE ERSCHÖPFT SEELE
DEPRESSION: WEGE AUS DER DUNKELHEIT



Depression ist eine Volkskrankheit. Sie gehört zu den verbreitetsten Erkrankungen des modernen Menschen überhaupt. Mathias Jung klärt anhand hilfreicher Fallbeispiele und Interviews wichtige Fragen.
Gb., 163 S., 17,80 €, Best.-Nr. 01418

JUNG, MATHIAS, DR. PHIL. **BAND 35**
WIE REDEST DU EIGENTLICH MIT MIR?
WAS UNSERE ART ZU SPRECHEN ÜBER UNS AUSSAGT



Wie wir unbewusst in die Kommunikationsfalle geraten, enthüllt der Autor durch Beispiele der sprachpsychologischen Forschung und anhand verblüffender Fälle aus der paartherapeutischen Alltagspraxis.
Gb., 157 S., 16,80 €, Best.-Nr. 01428

JUNG, MATHIAS, DR. PHIL. **BAND 36**
DAS GEHEIMNIS DER PARTNERWAHL – WARUM WIR UNS FINDEN, HASSEN UND LIEBEN



Warum habe ich gerade diesen Partner gewählt? Mathias Jung schlägt mit Hilfe plastischer Fallbeispiele eine Schneise durch das Gefühlsdickicht der partnerschaftlichen Irrungen und Wirrungen.
Gb., 179 S., 17,80 €, Best.-Nr. 01438

JUNG, MATHIAS, DR. PHIL. **BAND 37**
DER WEG ZUM ICH
WIE ICH WURDE, DER ICH BIN: SINNSUCHE UND BIOGRAPHISCHE ENTWICKLUNG.



Wer bin ich? Wie wurde ich, der ich bin? Was könnte ich sein? Mit packenden psychologischen Fallbeispielen zeigt der Autor, wie sich Persönlichkeit und Schicksal aus dem individuellen Grund der Familiengeschichte, der kindlichen Welt, der Frau- und Mannwerdung in der Pubertät und in den großen Lebensthemen herauskristallisieren.
Gb., 198 S., 17,80 €, Best.-Nr. 01448

JUNG, MATHIAS, DR. PHIL. **BAND 38**
MEIN WENDEPUNKT
LEBENSKRISEN UND WIE WIR IHNEN BEGEGNEN



Ängste, Kränkungen, familiäre Lieblosigkeit, Gewalt, Minderwertigkeitskomplexe und Ur-Misstrauen formen und deformieren unsere Persönlichkeit. Sind wir diesen neurotischen Strukturen hilflos ausgeliefert? Nein!

Gb., 291 S., 18,80 €, Best.-Nr. 01458

JUNG, MATHIAS, DR. PHIL. **BAND 39**
KEINE ZEIT
ATEMPAUSEN IM ZEITALTER DER BESCHLEUNIGUNG



Im Zeitalter der Beschleunigung brauchen wir dringend Atempausen – für Gespräche und gemeinsame Spiele, bewusstes Lesen und Lernen, zum Innehalten und Nachdenken. Und, last but not least, auch unsere Intimität und Erotik braucht Zeit und Raum, um überleben zu können.
Gb., 191 S., 17,80 €, Best.-Nr. 01468

JUNG, MATHIAS, DR. PHIL. BAND 40
RABENVATER
DER VATER-SOHN-KONFLIKT ODER WARUM ICH MEINEN VATER DENNOCH LIEBE



Wie können wir in der Versöhnung mit dem Vater ein heiles Männerbild entwickeln? Über 100 nachdenkliche Söhne offenbarten dem Autor ihre ebenso erschütternden wie befreienden Männergeschichten. Sie alle möchten zur Heilung offener Vaterwunden beitragen.
Gb., 249 S., 18,80 €, Best.-Nr. 01478

JUNG, MATHIAS, DR. PHIL. BAND 41
LIEBESSCHMERZ – ÜBER DEN LIEBESKUMMER ODER VERZWEIFLUNG, DIE HEILEN KANN



Wie wir den Liebeskummer erfahren, aber auch heilen können, schildern bewegend Frauen und Männer in diesem Buch.
Gb., 184 S., 17,80 €, Best.-Nr. 01488

JUNG, MATHIAS, DR. PHIL. BAND 42
ICH MÖCHTE NOCH EINMAL LIEBEN
ZWETTEHE – DAS REIFE GLÜCK



Frauen und Männer berichten dem Autor fesselnd über das – gelungene – Wagnis ihrer Zweitehe. Sie machen Mut. Mathias Jung, selbst im reifen Glück seiner zweiten Liebe, kann das nur bestätigen.
Gb., 176 S., 17,80 €, Best.-Nr. 01498

JUNG, MATHIAS, DR. PHIL.
DIE SCHÄTZE DER KINDHEIT – WIE ICH SIE HEBEN UND MICH DAMIT REICH MACHEN KANN



Die Kindheit war unsere erste Heimat. „Es liegt mir am Herzen, in diesem Buch den Blick auf die positiven Lebenseinstellungen, Talente, Fähigkeiten zu richten, die wir den guten Feen, Schutzengeln und Zauberern unserer Kindheit verdanken“, so der Autor M. Jung. „Welche Schätze aus dem Füllhorn Ihrer Kindheit und Jugend haben Sie geprägt, liebe Leserin, lieber Leser?“

Gb., 180 S., 17,80 €, Best.-Nr. 01508

JUNG, MATHIAS, DR. PHIL.
ZEIT FÜR ZÄRTLICHKEIT



In einer Umfrage ermittelte das Meinungsforschungsinstitut INRA, dass für 80% aller Frauen Zärtlichkeit wichtiger ist als Sex. Darum geht es in diesem Buch – über einhundert Frauen und Männer offenbaren hier erfrischend wahrhaftig ihre Erfahrungen und auch Probleme mit dem Thema Zärtlichkeit. Es ist, so der Konsens, das Elixier des Lebens, in der Kindheit, in der Lebensmitte und im Alter.
Gb., 107 S., 19,80 €, Best.-Nr. 1405001

JUNG, MATHIAS, DR. PHIL.
DER KLEINE PRINZ IN UNS



Millionen von Menschen haben den Kleinen Prinzen von Antoine de Saint-Exupéry in ihr Herz geschlossen. Denn die Erzählung vermag Fragen zu stellen, Gefühle zu berühren und Hoffnungen zu wecken, die allen Menschen eigen sind. Mathias Jung deutet den kleinen Prinzen als Parabel über Kindheit und Erwachsensein, Freundschaft und Liebe, Krise, Tod und Hoffnung.
Gb., 152 S., 12,90 €, Best.-Nr. 1405000

JUNG, MATHIAS, DR. PHIL.
ICH LIEBE DICH. NUR NICHT GRAD JETZT



Es ist die große Liebe – wenn da nur nicht diese Ärgerlichkeiten wären: Er oder sie kommt dauernd zu spät, hört nicht zu... oder lässt einem umgekehrt keine Luft mehr zum Atmen. Die Liebe ist eine Baustelle. Welche Instandsetzungsarbeiten sie braucht, zeigt Mathias Jung anhand von zahlreichen Beispielen.

Tb., 128 S., €12,99, Sonderpreis 10,00 €, Best.-Nr. 1405004

NUR NOCH IM
 EMU VERLAG ZUM
 SONDERPREIS
 ERHÄLTlich!

JUNG, MATHIAS, DR. PHIL. LIEBESRAUSCH UND LIEBESKATER - LUST UND LAST DER SEXUALITÄT



Mathias Jung zeigt, mit Realismus und gelegentlichem Augenzwinkern, die Wonnen und Fallstricke des Sexus als Spiegel der Dynamik in unserer Partnerschaft. Andrea Montermann hat dieses Buch hinreißend illustriert. Schutzumschlag mit Lesebändchen

Gb., 104 S., 19,80 €, Best.-Nr. 1605007

JUNG, MATHIAS, DR. PHIL. TRÄUME – BOTSCHAFTEN DES UNBEWUSSTEN WIE WIR SIE VERSTEHEN UND LEBEN LERNEN



Wie die Sprache der Träume zu verstehen und zu nutzen ist, enthüllt der Autor anhand der klassischen Traumtheorie und an verblüffenden Fällen aus der psychotherapeutischen Praxis.

Geb., 125 S., Großformat, mit farbigen Illustrationen von Andrea Montermann, 19,80 €, Best.-Nr. 1605008

JUNG, MATHIAS, DR. PHIL. DR. JUNG'S KLEINE SEELENAPOTHEKE



Mathias Jung hat aus seinen bisher erschienenen psychologischen und philosophischen Büchern markante Texte zu wichtigen Seelenkomplexen zusammengestellt: Ich-Werdung, Geschlechterfrage, Alltag der Liebe, Scheidung, Schattenpersönlichkeit, Krise, Märchen, Traum, Therapie, Mut, Moral, Zeit, Alter, Tod, Lebensrückblick, Dankbarkeit. In diesen existenziellen Themen finden wir nicht nur Gefährdungen, sondern auch die Schönheit und die verblüffende Entwicklungsfähigkeit unserer Psyche. Wir sind uns selbst das größte Rätsel. Es zu lösen ist schmerzhaft, spannend und befreiend.

Gb., 349 S., 20,80 €, Best.-Nr. 1605009

EIFERSUCHT – EIN SCHICKSALSSCHLAG? BAND 1



In der krankhaften Eifersucht wird die Liebe zum Bürgerkrieg. Sie ist eine SUCHT! Sie lässt sich nicht mit simplen Ratschlägen oder Psychotricks bewältigen. Wie alle existentiellen Äußerungen wurzelt auch sie tief in den Schichten des Unbewussten.

Gb., 106 S., 12,80 €, Best.-Nr. 1000010

FREIRAUM – EIN ZIMMER FÜR MICH ALLEIN BAND 2



Sich eigenen Raum nehmen zu können, das ist der entscheidende seelische Reifungsschritt, besonders im Leben von Frauen. Doch nur wer das Selbstbewusstsein aus einem eigenen Raum der Identität bezieht, wird auch den Mut zum „zivilen Ungehorsam“, zum bewussten Ja und Nein in Liebe und Sexualität gewinnen.

Gb., 162 S., 12,80 €, Best.-Nr. 1000011

AUßENBEZIEHUNG – KRISE ODER CHANCE? BAND 3



Aber bietet die Krise eines Seitensprungs – mit all ihrer Qual und Vertrauenseinbuße – nicht auch beiden Partnern die Chance, eine kritische Inventur vorzunehmen? Hat vielleicht der eheliche Ausreißer in seiner Dynamik auch jene Sehnsucht ausagiert, die der „brave“ Beziehungspartner sich nicht traute zu leben?

Ist Untreue ein Versuch, Treue zu sich selbst zu finden, zur eigenen Bedürftigkeit und Selbstentwicklung?

Gb., 209 S., 12,80 €, Best.-Nr. 1000012

AUSSICHTSLOS BAND 4



Gibt es ein Recht auf den selbstgewählten Tod? Wie ist eine suizidale Gefährdung zu erkennen? Welche Hilfe brauchen Überlebende und Angehörige? In klarer Sprache und mit viel Einfühlungsvermögen beschreibt Mathias Jung eines der großen Tabuthemen unserer Gesellschaft.

Gb., 200 S., 12,80 €, Best.-Nr. 1000013

BINDUNGSANGST – DIE STRATEGIE DES SELBSTBOYKOTTS BAND 5



Was lässt uns vor einer Beziehung zurückschrecken? Wann, wo und wie entsteht die Angst vor einer festen Bindung? Wie schaffe ich es, mich endlich in die Liebe fallen zu lassen? Anhand psychologischer Erkenntnisse und soziologischer Befunde, ergänzt durch fesselnde

Beispiele aus der Weltliteratur, analysiert Mathias Jung die Strategie der Bindungsvermeidung.

Gb., 193 S., 12,80 €, Best.-Nr. 1000014

ÜBERGEWICHT – DER KAMPF MIT DEM EIGENEN KÖRPER BAND 6



Essstörungen sind ein zweifaches Drama. Die Betroffenen essen das Falsche – nämlich vorwiegend ungesunde, denaturierte Zivilisationsprodukte – und sie sind nicht mehr fähig, ihr Essverhalten zu kontrollieren.

Vergeblich versuchen vor allem übergewichtige Frauen, mit verschiedensten Diäten ihr Gewicht zu reduzieren. Oft lehnen sie den eigenen Körper ab und verachten sich. Essstörungen sind jedoch meist eine individuelle Reaktion auf quälende Lebensbedingungen. Hinter dem physischen Hunger ist noch ein psychischer Hunger verborgen. Neben der Ernährungsumstellung setzt eben hier die Heilung ein.

Gb., 210 S., 12,80 €, Best.-Nr. 1000015

KRANKSEIN UND GESUNDWERDEN – DAS RÄTSEL PSYCHOSOMATISCHER KRANKHEITEN BAND 7



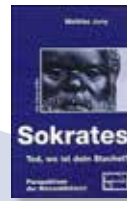
Der Psychotherapeut Mathias Jung führt den Leser anhand zahlreicher Fallbeispiele an die entscheidenden Fragen: Liegt meiner Krankheit eine Kränkung zugrunde, z.B. des Selbstwertgefühls in der Partnerschaft oder am Arbeitsplatz? Kann ich den verborgenen Sinn meines Krankseins erkennen? Bin ich bereit, Verantwortung für meine Krankheit zu übernehmen?

Gb., 229 S., 12,80 €, Best.-Nr. 1000016

TIPP – SONDERANGEBOT:

Alle Bände der „roten Reihe“ erhalten Sie zum Sonderpreis für nur 70,00 € (Normalpreis bei Einzelkauf 89,60 €) Best.-Nr. 10656

SOKRATES – TOD, WO IST DEIN STACHEL? BAND 1



Mit der sokratischen „Arbeit des Begriffs“ (Hegel) lassen sich auch aktuelle Grenzfragen der Ethik prüfen: Die Manipulation des Genoms, Hirntod-Definition und Organhandel, Suchtkomplex und Selbstbetrug. Sokrates, die Hebamme des Guten. Der Erotiker. Der Schwule. Der Tapfere. Bezwingen der Todesfurcht.

Gb., 173 S., 12,80 €, Best.-Nr. 2000020

SENECA – WEGE ZUR INNEREN FREIHEIT BAND 2



Als bedeutendster Denker aus der Schule der Stoiker stellte er sich und seinen Mitmenschen beharrlich die Frage nach dem Wesen des Glücks. Was ist Glück? Wie kann der Mensch es erlangen? Senecas Reflexionen und Antworten auf diese ewigen Fragen erweisen sich als unverändert aktuell und aufwühlend!

Gb., 183 S., 12,80 €, Best.-Nr. 2000021

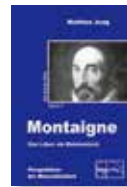
AUGUSTINUS – DAS DRAMA VON GLAUBEN UND VERNUNFT BAND 3



Der Protestant Luther rühmte den katholischen Kirchenvater: Er ist ein großer, trefflicher Doktor und alles lobenswert. Bei Nietzsche heißt es dagegen: Man lese nur irgendeinen christlichen Agitator, zum Beispiel Augustin, um zu begreifen, was für unsaubere Gesellen damit obenauf gekommen sind. Das Buch zu einem der konfliktträchtigsten Kapitel der abendländischen Geistesgeschichte!

Gb., 190 S., 14,80 €, Best.-Nr. 2000022

MONTAIGNE – DAS LEBEN ALS MEISTERSTÜCK BAND 4



Dieser Band beschreibt den freiheitlichen Denker Michel de Montaigne (1533 – 1592), dessen politisches und privates Leben sich gegen den dunklen Geist der Glaubenskriege stemmt.

Gb., 216 S., 12,80 €, Best.-Nr. 2000023

SPINOZA – GOTT IST NATUR – NATUR IST GOTT BAND 5



Baruch de Spinoza, von der christlichen und jüdischen Orthodoxie gleichermaßen als Ketzer verfolgt, ist der erste Konfessionslose in der neueren Geschichte. Seine philosophische Revolution erhält das „Projekt Moderne“: Säkularisierung, historische Bibelkritik, „Erlösung“ des Menschen durch Vernunft,

Demokratie. Vor allem aber formuliert der niederländische Humanist einen Gott im Zeichen von Toleranz und einer ökologisch durchaus modernen Heiligung der Natur: deus sive natura – Gott ist Natur. Natur ist Gott.
Gb., 223 S., 12,80 €, Best.-Nr. 2000024

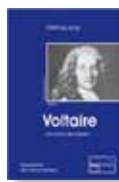
HUME – DIE ENGLISCHE AUFKLÄRUNG BAND 6



David Hume (1711-1776), schottischer Philosoph, Diplomat und Historiker, bildet nach Thomas Hobbes und John Locke das Herz der englischen Aufklärung. Mathias Jung berichtet spannend über diesen scharfsinnigen Beobachter und verblüffend modernen Skeptiker. Im Zeichen der bürgerlichen Umwälzung kritisierte und zerstörte Hume die „unzugängliche Philosophie und das metaphysische Kauderwelsch“ des Mittelalters.

Gb., 207 S., 12,80 €, Best.-Nr. 2000025

VOLTAIRE – DIE WAFFE DES GEISTES BAND 7



Zwei herausragende Könige hat Europa im 18. Jahrhundert: den König von Preußen und Francois-Marie Arouet, genannt Voltaire. Während Friedrich II. die militärische Gewalt innehat, gebraucht der französische Philosoph die Waffen des Geistes.

Gb., 211 S., 12,80 €, Best.-Nr. 2000026

KANT – DIE REVOLUTION DER VERNUNFT BAND 8



Philosophie macht Angst. Es ist nicht einfach mit „dem Leben, dem Universum und dem ganzen Rest“ (Douglas Adams). Da hält man sich lieber an den ideologischen Fusel aus der Esoterik und New Age-Ecke. Schade. Denn die klassische Philosophie ist rein und köstlich zu lesen, hochspannend und geistig erhellend zugleich. Besonders, wenn sie Immanuel Kant heißt.

Gb., 252 S., 14,80 €, Best.-Nr. 2000027

FEUERBACH – WIE GOTT GEMACHT WURDE BAND 9



„Der Mensch schuf Gott nach seinem Bilde.“ Mit diesem Satz erschüttert der große Religionskritiker Ludwig Feuerbach (1804 – 1872) die Moderne: „In der Persönlichkeit Gottes feiert der Mensch die Übernatürlichkeit, Unsterblichkeit ... seiner eigenen Persönlichkeit.“ Der Philosoph hält es mit Goethe: „Was der Mensch als Gott verehrt, ist sein eigenstes Inneres rausgekehrt.“ Gott ist nach Feuerbach das an den Himmel projizierte Spiegelbild des Menschen, anrührend und illusorisch.

Gb., 229 S., 14,80 €, Best.-Nr. 2000028

SCHOPENHAUER – LEBEN IM ABSURDEN BAND 10

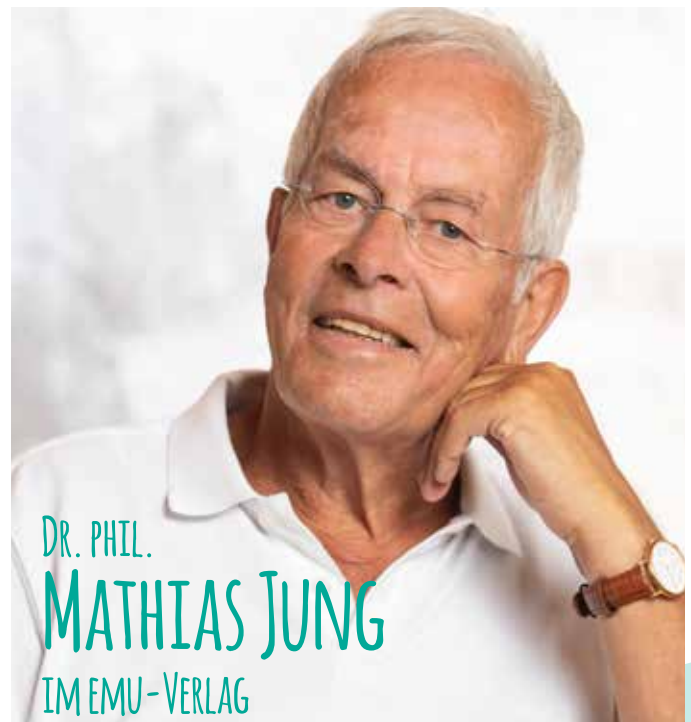


Heute, 150 Jahre nach seinem Tod, scheint Schopenhauers „negative Ontologie“ (Seinslehre) aktueller denn je – zu einem Zeitpunkt, an dem unserem schönen blauen Planeten Umweltzerstörung, irreversible gentechnische Eingriffe und nukleares Nirwana drohen.

Gb., 175 S., 12,80 €, Best.-Nr. 2000029

TIPP – SONDERANGEBOT:

Alle Bände der „blauen Reihe“ erhalten Sie zum Sonderpreis für nur 100,00 € (Normalpreis bei Einzelkauf 134,00 €) Best.-Nr. 10655



DR. PHIL.
MATHIAS JUNG
IM EMU-VERLAG

Mathias Jung wurde 1941 in Konstanz geboren. Nach dem Abitur folgte ein Studium der Philosophie, Germanistik und Pädagogik in Münster, Wien und Bonn. Jung, der in der Studentenbewegung aktiv war, promovierte über Probleme des Neukantianismus.

Es folgten verschiedene Tätigkeiten als Journalist bei der Friedenszeitung „Deutsche Volkszeitung“ in Düsseldorf, als Lehrbeauftragter für Philosophie und Geschichte an der Fachhochschule Wirtschaft Düsseldorf und als freiberuflicher Publizist. Außerdem absolvierte er eine Ausbildung in Gestalttherapie/Integrative Therapie bei Prof. Dr. Hilarion Petzhold sowie eine Ausbildung in Systemischer Paartherapie bei Dr. Hans Jellouschek (Tübingen).

Er ist Gestalttherapeut im Dr.-Max-Otto-Bruker-Haus in Lahnstein und Autor von über 60 Büchern zu Paartherapie, Sucht, Sinnsuche und weiteren Themen aus dem Bereich der Lebensberatung und Philosophie.

DAS HÄSSLICHE ENTELEIN BAND 1



Mit seinem Märchen beschreibt Hans Christian Andersen den Archetypus des unverständenen Kindes und Außenseiters. Wie der dänische „Goethe der Kinderwelt“ die abgründige Verzweigung des armen Wesens, seine Selbstmordgefährdung und Selbstpreisgabe, aber auch seine kühne Entwicklung zum stolzen

Schwan zeigt, das verrät eine tiefe künstlerische Vertrautheit des Außenseiters Andersen mit den Abgründen und der fast unerschöpflichen Wandlungsfähigkeit der Kreatur Mensch.
Gb., 154 S., 12,80 €, Best.-Nr. 3000030

BLAUBART DIE BEFREIUNG DER WEIBLICHKEIT BAND 2



Was macht Blaubart-Männer aus, wie sind sie zu identifizieren? Was macht Frauen zu ihren Opfern und wie kann Frau sich gegen die Einkerkung und Tötung ihrer Weiblichkeit wehren? Einem Beziehungsdrama, an dessen Ende Individuation und wiedergewonnene Weiblichkeit stehen.

Gb., 176 S., 12,80 €, Best.-Nr. 3000031

LEBENSFLUSS – HERMANN HESSES „SIDDHARTHA“ BAND 3



Hesse schrieb seinen Siddhartha, nachdem er sich selbst einer Analyse bei C. G. Jung unterzogen hatte – auf der Suche nach Antworten auf Urfragen des Lebens: Liebe, Leid, Krise, Sehnsucht und Spiritualität sind die großen Themen dieser Geschichte. Eine mitreißende, tiefenpsychologische Deutung von Hesses

grandioser fernöstlich geprägter Erzählung.
Gb., 175 S., 12,80 €, Best.-Nr. 3000032

SCHNEEWITTCHEN DER MUTTER-TOCHTER-KONFLIKT BAND 4



„Der Himmel ist zu den Füßen der Mutter“, sagt ein persisches Sprichwort. Aber was ist, wenn eine Mutter, wie eine Königin in Grimms Märchen, mit der Tochter rivalisiert? Wenn sie deren Lebenswillen erstickt und vergiftet? Wie können Schneewittchen-Frauen den Glassarg ihrer Seelenstarre öffnen und ins Leben zurückfinden?

Mathias Jung nimmt die Leser zunächst mit in ein Reich der Verstörung. Doch dann führt die Reise weiter – in das Land töchterlicher und mütterlicher Befreiung!
Gb., 194 S., 12,80 €, Best.-Nr. 3000033

DORNRÖSCHEN – VOM SCHLAF DES MÄDCHENS UND DEM ERWACHEN ALS FRAU BAND 5



In dem Augenblick aber, wo sie den Stich der Spindel empfand, fiel sie auf das Bett nieder und lag in einem tiefen Schlaf, heißt es über Dornröschen im Märchen der Brüder Grimm. Was bedeutet der hundertjährige Schlaf im Leben eines Mädchens? Die Spindel?

Die Dornhecke? Eine spannende tiefenpsychologische Interpretation zum Abenteuer der Frauwerdung.
Gb., 153 S., 12,80 €, Best.-Nr. 3000034

DAS KALTE HERZ – WIE EIN MANN DIE LIEBE FINDET BAND 6



Wilhelm Hauff (1802-1827) schrieb mit seinem Kunstmärchen ein psychologisches und soziales Meisterwerk der deutschen Literatur. Wie Männer ihre Seele verpanzern und in der Ellbogengesellschaft des Globalismus ihr Herz verkaufen, aber auch, wie sie Liebe, Mitleid und Lebensfreude wieder finden können, das

enthüllt dieses klassische Männermärchen. Der Autor nimmt den Leser mit auf den fesselnden Weg der Deutung: die Selbsterlösung der neuen Männlichkeit.
Gb., 170 S., 12,80 €, Best.-Nr. 3000035

TIPP – SONDERANGEBOT:

Alle sechs Bände der „gelben Reihe“ erhalten Sie zum Sonderpreis für nur 60,00 € (Normalpreis bei Einzelkauf 76,80 €) Best.-Nr. 10657



GUTJAHR, ILSE
DAS GROBE DR. MAX OTTO ERNÄHRUNGSBUCH



Die wichtigsten Fragen und Antworten rund um die Vollwertkost bietet dieses Buch. Dr. Bruker begleitet den Leser mit ärztlichem Rat aus ganzheitlicher Sicht. Gesundheitstipps und über 100 Rezepte mit bestechend schönen Farbfotos runden das Standardwerk ab.

Gb., 253 S., 23,80 €, Best.-Nr. 1121007

GUTJAHR, ILSE / RICHTER, ERIKA
BROT BACKEN



Brot backen macht Spaß! Die Handhabung von Natursauerteig und Hefeteig ist im Grunde kinderleicht. Mit den richtigen Zutaten und bei der richtigen Temperatur kümmert sich der Teig um sich selbst – Sie müssen ihm dann nur noch etwas einheizen! Und wenn Sie am Ende das selbst hergestellte Brot genießen, wissen Sie sogar, was drin ist.

Br., 112 S., 18,80 €, Best.-Nr. 1121011

BECKER, WALTRAUD / OLK, UTE
LEITFADEN FÜR HOBBYBÄCKER



Der Leitfaden klärt Sie über Vorteile der häuslichen Vollkornbäckerei auf und vermittelt Tipps, die Sie bisher noch in keinem Backbuch gelesen haben.

Br., 76 S., 15,80 €, Best.-Nr. 0413203

CHRISTOFF, KIRSTEN / BÖGE, DORIS
FANTASTISCH FRISCH!



Vielseitige Frischkost für Feinschmecker. Fantastisch frische Rezepte für Salate, Suppen, Dips und Soßen – aber auch Brotaufstriche, kleine Vorspeisen und Desserts... Sie werden staunen, was sich aus rohem Gemüse, Obst und Getreide zaubern lässt. Prädikat: Vollwertkost für Feinschmecker!

Br., 92 S., 18,80 €, Best.-Nr. 0517001

DANNER, HELMA
DAS GROBE BIO-KOCHBUCH FÜR KINDER



Dieses Buch gibt in rund 200 Rezepten Kindern und Jugendlichen sichere Anleitungen zum Kochen und Backen und erklärt den Umgang mit naturbelassenen Lebensmitteln. Zugleich ist es auch für erwachsene Kochanfänger ein guter Start in die vitalstoffreiche Vollwertkost! Einige der Zutaten, die den Einstieg erleichtern (z. B. fertige Gemüsebrühe u. ä.) können natürlich von „Fortgeschrittenen“ auch selbst hergestellt werden!

Br., 297 S., 17,80 €, Best.-Nr. 0623000

EIDELOTH, ALEXANDRA / MÜLLER, KORNELIA
SÜßE TRÄUME



Himmlische Kuchen, zauberhafte Torten, fantastische Desserts und mehr ... Süße Sachen, die gesund sind! Verwöhnen Sie sich und Ihre Lieben mit Torten, Kuchen und Desserts, die eine Augenweide sind – und trotzdem den hohen Ansprüchen einer vitalstoffreichen Vollwertkost gerecht werden. Mit zahlreichen farbigen Abbildungen und Tipps zur gesunden Ernährung

Gb., 129 S., 20,80 €, Best.-Nr. 0700100

GUMMERER, GERTRUD / TAIBON, WILMA
HOCHGENUSS – VEGETARISCHE VOLLWERTKÜCHE AUS SÜDTIROL



Tun Sie sich etwas Gutes: Gönnen Sie Ihrem Speiseplan einen Urlaub in Südtirol – auf Basis einer vitalstoffreichen Vollwertkost aus der eignen Küche!

Gb. 183 S., 23,80 €, Best.-Nr. 1120110

GUTJAHR, ILSE
MIT VOLLKORN IN BESTFORM



Es ist die einfachste Sache der Welt – und trotzdem werden immer wieder Fragen zum Frischkornbrei gestellt: Was steckt in diesem natürlichen Energiespender?

Wann soll man ihn essen? Verfrage ich das frische Korn überhaupt? Der Frischkornbrei ist die Grundlage einer gesunden Ernährung. Warum das so ist, erklärt Ilse Gutjahr in bewährter Manier verständlich und eindringlich. Dieses Buch liefert Ihnen nicht nur viele Ideen rund um den Frischkornbrei. Sie finden hier auch fundierte Argumente für eine gesunde, vollwertige vegetarische Ernährung!

flexibel gebunden, 196 S., 13,80 €, Best.-Nr. 1121000

GUTJAHR, ILSE / BECK, CHRISTEL EINFACH SELBST GEMACHT



In deutschen Haushalten spielen Tütensuppen, Brühwürfel und Päckchensoßen die Hauptrollen. Von wegen frisch zubereitet und gesund. Viele aber wissen schon gar nicht mehr, wie man einfache Gerichte selber schnell

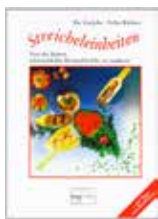
und vollwertig zubereiten kann. Wie kann man Gemüsebrühe selber machen, was gehört in ein Kartoffelgratin und wie kann man ein Eis zum Nachtisch servieren, ohne Dr. Oetker & Co. zu bemühen? Ilse Gutjahr und Christel Beck haben einfache Gerichte und jede Menge Tipps und Tricks für den ungeübten Hobbykoch zusammengestellt. Wer da nicht wieder Spaß bekommt, selbst etwas in der Küche zu machen, dem ist nicht mehr zu helfen!
flexibel gebunden, 135 S., 13,80 €, Best.-Nr. 1121016

GUTJAHR, ILSE ISS, MEIN KIND – VOLLWERTKOST VOM STILLEN BIS ZUM PAUSENBROT



Ilse Gutjahr präsentiert Erfahrungen von Eltern und schmackhafte, unkomplizierte, kindgerechte Vollwertküche.
Gb., 136 S., 18,80 €, Best.-Nr. 1121006

GUTJAHR, ILSE / RICHTER, ERIKA STREICHELEINHEITEN



Leckere Brotaufstriche sind wahre Streicheleinheiten, und... sie sind gesund! Zusätzliche Brot- und Brötchenrezepte machen dieses Buch zu einem Geschenk für verwöhnte Gaumen.
Gb., 134 S., 18,80 €, Best.-Nr. 1121005

GUTJAHR, ILSE / RICHTER, ERIKA MEHR STREICHELEINHEITEN



Von Austernpilzbutter bis Zwiebelschmalz – Fantastische Brotaufstriche für jede Gelegenheit. Neue Aufstriche, phantasievoll, pikant oder süß, ergänzt durch vielfältige Küchen- und Gesundheitstipps - dieses Buch hat das Zeug, ebenfalls ein echter Bestseller zu werden. Lassen

Sie sich verführen von der Kunst, leckere Brotaufstriche zu zaubern!

Gb., 144 S., 20,80 €, Best.-Nr. 1121013

GUTJAHR, ILSE VOLLWERTKOST ZUM KENNENLERNEN



Mehr als 40 leicht zuzubereitende Vollwertrezepte für Einsteiger. Eine kleine Einführung in die vitalstoffreiche Vollwertkost mit vielen Tipps & Rezepten.

Br., 36 S., 3,90 €, Best.-Nr. 1121001

VOGL, MARGARETE WILDE KÖSTLICHKEITEN



Lassen Sie sich durch eindrucksvolle Bilder von Speisen, Pflanzen und Naturaufnahmen anregen und inspirieren! Wildpflanzen sind äußerst vielfältig in Geschmack und Verwendung.

Gb., 188 S., 30,80 €, Best.-Nr. 2610106

VOGL, MARGARETE WILDKRÄUTER IN DER VOLLWERTKÜCHE



140 köstliche vegetarische Rezepte mit heimischen Wildpflanzen und Wildfrüchten. Salate, Vorspeisen, Hauptspeisen und Desserts, aber auch Kuchen, Aufstriche, Brot, Brötchen und raffinierte Besonderheiten. Alle Gerichte sind vegetarisch und vollwertig.

Gb., 234 S., durchgehend farbig bebildert, zwei Lesebändchen 30,80 €, Best.-Nr. 2610108

(Siehe auch Margarete Vogels „Kleiner Wildkräuterführer“, Seite 31)

BERNARDI, RITA VOLLWERTKÜCHE



Über 200 köstliche vegetarische Vollwertrezepte sowie zahlreiche Anregungen und Tipps helfen Ihnen, Zucker, raffinierte Fette und Auszugsmehle vom Speiseplan zu streichen und dennoch nichts zu vermissen.

Gb., 164 S., 19,90 €, Best.-Nr. 1006007

BECKER, WALTRAUD
LUST OHNE REUE



Vollwertkost ohne Tiereiweiß bedeutet zukunftsweisende Esskultur aus gesundheitlichen und ökologischen Aspekten. Allergien, Neurodermitis, Ekzeme, Heuschnupfen, ständige Infektanfälligkeit und Rheuma sind durch Ernährung zu bessern.

Das Rezeptangebot reicht von deftiger Hausmannskost bis zu Festtagsgerichten.

Gb., 190 S., 18,80 €, Best.-Nr. 0413200

GUTJAHR, ILSE / RICHTER, ERIKA
RESTE SIND DAS BESTE
VERWENDEN STATT VERSCHWENDEN!



Jährlich werden in Deutschland mehr als 18 Millionen Tonnen Lebensmittel weggeschmissen. Jährlich werden in Deutschland 500.000 Tonnen Brot vernichtet.

Wir leben in einem Zeitalter des Ernährungswahnsinns. Keine war eine so konsequente Reste-Verwerterin wie Erika Richter (1935 – 2017), Köchin und Kaltmamsell. Sie leitete 20 Jahre die Praxis-Seminare in der Lehrküche des Gesundheitszentrums „Dr.-Max-Otto-Bruker-Haus“ in Lahnstein bei Koblenz. Ilse Gutjahr stellte „Alltagstaugliche Rezepte gegen das Wegwerfen“ zusammen und gibt viele „Tipps & Tricks“, die über das Kochen hinausgehen.

Br., 208 S., 20,80 €, Best.-Nr. 11470

GUTJAHR, ILSE
...EINFACH RAFFINIERT!



Neue Vollwertrezepte – tiereiweißfrei – schnell, lecker & gesund! Ein Kochbuch, praxisnah geschrieben, voller wertvoller Tipps & Tricks – und konsequent im Anspruch an eine gesunde Ernährung.

Br., 111 S., 17,80 €, Best.-Nr. 1121009

LOHAUS, ANDREA
KINDER KÖNNEN KOCHEN!



Mit Kindern kochen – das geht, und zwar ganz einfach! Die ärztlich geprüfte Gesundheitsberaterin GGB Andrea Lohaus hat aus ihrer langjährigen Erfahrung mit Vollwertkochkursen an Schulen diesen Leitfaden erarbeitet. Sie folgt dem Konzept des Ernährungsspezialisten Dr. med. Max Otto Bruker

(1909 – 2001). Dieses Arbeitsbuch bietet Theorie und Praxis in 12 Unterrichtseinheiten an. Alle Rezepte sind frei von Fabrikzuckerarten, Auszugsmehlen und industriell hergestellten Fetten. Kopiervorlagen, Tipps und Tricks aus der Vollwertküche runden diesen Ratgeber ab. Die hochkarätigen Farbfotos lassen dem Betrachter bereits das Wasser im Mund zusammenlaufen. Dieses Buch ist gedacht für alle, die Spaß am Kochen mit Kindern haben.

Br., 160 S., 24,00 €, Best.-Nr. 10645

GUTJAHR, ILSE
VOLLWERTKOST OHNE TIEREITWEIß



Bei manchen Erkrankungen ist es wichtig, dass tierisches Eiweiß (streng) gemieden wird. Diese Broschüre zeigt mit mehr als 70 Rezepten, wie die Umstellung problemlos gelingt.

Br., 27 S., 3,90 €, Best.-Nr. 1121002N

DANNER, HELMA
DIE NATURKÜCHE – VOLLWERTKOST OHNE TIERISCHES EIWEIß



Vitalstoffreiche Vollwertkost ohne tierisches Eiweiß ist die Grundvoraussetzung zur Vorbeugung, Heilung und Linderung von bestimmten ernährungsbedingten Zivilisationskrankheiten. Mehr als 430 Rezepte hat die Autorin selbst erarbeitet und erprobt.

Sie zeigt, dass auf kulinarische Freuden nicht verzichtet werden muss.

Tb., 368 S., 12,99 €, Best.-Nr. 0801006a



HEIMROTH, ANNETTE / BORNSCHEIN, BRIGITTE VEGAN & VOLLWERTIG GENIEßEN



Das Buch bietet von gesunden Frühstücksideen über vegane Aufstriche, Dips und Saucen sowie Koch- und Backrezepte die ganze Palette an tierproduktfreier Frischkost und veganen Rezepten für Suppen, Hauptgerichte, Beilagen bis hin zu Desserts, Süßspeisen und Kuchen – genussvolle Gerichte, bestens auch für Einsteiger geeignet, ganz ohne Ei, Butter, Milch oder Honig.

Gb., 216 S., 22,00 €, Best.-Nr. 1204005

HEIMROTH, A. / BORNSCHEIN B. / BONATH, M. FINGERFOOD



Kleine Köstlichkeiten für Partys und Buffets mit vielen Rohkostrezepten. Für gesunden und leckeren Genuss. Vegan & Vollwertig!

Gb., 88 S., 12,80 €, Best.-Nr. 1515041

HEIMROTH, A. / BORNSCHEIN B. / BONATH, M. SUPPEN, AUFLÄUFE & EINTÖPFE



Serviert wird eine frische, vegane Naturküche mit abwechslungsreichen Ideen für kalte und warme Suppen, kreative Eintöpfe mit saisonalen Zutaten und köstliche pikante und süße Aufläufe. Dazu die Grundrezepte für selbst gemachten veganen Schmand auf Nussbasis, für Cashewsaune und vegane Käsecreme, die sich

auch zum Überbacken eignen.

Gb., 80 S., 12,80 €, Best.-Nr. 9914

HEIMROTH, A. / BORNSCHEIN B. / BONATH, M. BROTAUFSTRICHE



Mit Rezepten für Brot und Brötchen aus vollem Korn.

Gb., 87 S., 12,80 €, Best.-Nr. 11685

RÜTTING, BARBARA VEGAN & VOLLWERTIG: MEINE LIEBLINGSMENÜS FÜR FRÜHLING, SOMMER, HERBST UND WINTER



Die bekannte Gesundheitsberaterin GGB stellt in diesem Buch ihre Lieblingsmenüs vor – vegan, vollwertig und den Jahreszeiten entsprechend. 24 Menüs, 79 Rezepte, 149 Fotos.

Gb., 160 S., 12,99 €, Best.-Nr. 11451

HERAUSGEBER: GUTJAHR, ILSE / SONNTAG, WERNER SPORT UND VOLLWERTERNÄHRUNG



Sport allein genügt nicht. Bewegung und vitalstoffreiche Vollwerternährung gehören untrennbar zusammen. Diesen Zusammenhang kennen jedoch viele, durchaus gesundheitsbewusste Profi- und Amateursportler nicht. Deshalb dieses Buch.

Br., 244 S., 19,80 €, Best.-Nr. 1121010

GESUNDE ERNÄHRUNG

BECKER, WALTRAUD KORNGESUND – DAS GETREIDE-HANDBUCH



Alle wichtigen Getreidearten, ihre Bedeutung, Herkunft, Geschichte und Verwendung.

Dieses Buch bietet ein umfangreiches Wissen und viele Hintergrundinformationen zum wichtigsten Bestandteil der menschlichen Ernährung. Mit Rezeptbeispielen für jede Getreidesorte!

Br., 124 S., 18,80 €, Best.-Nr. 0413201

BIRCHER, RALPH GEHEIMARCHIV DER ERNÄHRUNGSLEHRE



Zu wenig bekannte Belege, die jeder kennen sollte, dem es um die Gesundheit geht. Eine hilfreiche, sonst nirgends zu findende Fülle von Forschungsergebnissen und Erklärungen zur Frage, wie sturmfeste Gesundheit und Aufschwung der Selbstheilungskräfte zu gewinnen sind. Knapp, klar und verständlich vorgebracht und rasch nachschlagbar.

Kt., 172 S., 29,80 €, Best.-Nr. 0509001a

BODE, THILO DIE ESSENSFÄLSCHER



Was uns die Lebensmittelkonzerne auf die Teller lügen.

Kt., 224 S., 8,99 €, Best.-Nr. 9444

FUCHS, URSEL / FUCHS, RICHARD VITAMINBOMBEN



Eine kritische Betrachtung von Nahrungsergänzung und Functional Food
Br., 244 S., 19,90 €, Best.-Nr. 1007051

GRIMM, HANS-ULRICH CHEMIE IM ESSEN



Dem Autor Hans-Ulrich Grimm kommt das Verdienst zu, die Gefahren von Zusatzstoffen im Essen hartnäckig auszuleuchten. Er dokumentiert eindringlich, wie Verbraucher und besonders Kinder durch den sorglosen Umgang mit Zusatzstoffen und das Wegschauen der Politik gefährdet werden.

Wie kommt der Geschmack ins Fertiggericht, und was macht Bonbons bunt? Jeder hat schon von Zusatzstoffen wie Glutamat und Aspartam gehört. Aber was hat es damit wirklich auf sich, und was verbirgt sich hinter E 965, E 650 und den anderen kleingedruckten Inhaltsstoffen? Klar ist: Essen macht nicht nur satt, sondern immer häufiger auch krank. Die chemische Wunderwelt ist nicht nur gefährlich für Herz und Hirn, sie kann sogar tödlich sein. Das Standardwerk zur Chemie im Essen umfasst ein Lexikon zu Lebensmittelzusatzstoffen, zu Gefahren und Risikogruppen. Eine äußerst hilfreiche Pflichtlektüre für jeden, der gerne wissen möchte, was er isst.

Kt., 336 S., 9,99 €, Best.-Nr. 11240

GRIMM, HANS-ULRICH FLEISCH DARF UNS NICHT WURSCHT SEIN



Der überwiegende Teil unserer Nahrungsmittel stammt aus industrieller Erzeugung.

Ein Verbraucher-Betrug und Lebensmittel-Skandal ersten Ranges ist es, dass auf Leistung gezüchtete Rassen, aufgezogen mit chemisch angereichertem Futter, routinemäßig mit Medikamenten behandelt, Nahrungsmittel

von bedenklicher Qualität liefern. Hans-Ulrich Grimm prangert die ökologisch und ethisch himmelschreienden Machenschaften der Tier-Industrie an. In dem detailliert recherchierten Aufklärungs-Buch „Fleisch darf uns nicht wurscht sein“ plädiert er für einen überlegten, reduzierten und genussfreudigen Umgang mit Fleisch, Fisch, Eier, Milch und anderen tierischen Nahrungsmitteln.

Kt., 335 S., 9,99 €, Best.-Nr. 11257

GRIMM, HANS-ULRICH DIE KALORIENLÜGE



Kaum ist die Chipstüte geöffnet, gibt es kein Zurück mehr. Künstliche Aromen, Geschmacksverstärker & Co. regen einen komplexen Vorgang im Gehirn an, der dafür sorgt, dass unser Appetit unersättlich bleibt. Kein Wunder, denn natürlich sind Lebensmittelfirmen daran interessiert, uns mehr Produkte zu verkaufen als wir brauchen. Und unser natürliches Sättigungsgefühl wird dabei geschickt ausgetrickst – die Folge sind überflüssige Pfunde. Hans-Ulrich Grimm, der bekannteste Kritiker der Nahrungsmittelindustrie, erklärt, wie man deren Tricks durchschauen und ein für alle Mal diesem Teufelskreis entkommen kann.

Kt., 319 S., 10,99 €, Best.-Nr. 11241

GRIMM, HANS-ULRICH DIE SUPPE LÜGT



Wie schmecken australische Sägespäne? Was macht das Würstchen unter der Dusche? Und wie wird aus Klärschlamm Gulasch? Ernährungsexperte Hans-Ulrich Grimm deckt auf, was wirklich drin ist in unseren Nahrungsmitteln. Sorgfältig recherchiert, anschaulich und mit vielen Beispielen – der Klassiker der Verbraucher-Bücher komplett überarbeitet und stark erweitert.

Kt., 320 S., 9,99 €, Best.-Nr. 1112006

GUTJAHR, ILSE / JUNG, MATHIAS (HERAUSGEBER) VEGAN – VEGETARISCH – VOLLWERTIG?



Ein Bundesbürger verbraucht in seinem Leben im Schnitt 945 Hühner, 46 Schweine, 46 Puten, 37 Enten, 12 Gänse, 4 Schafe und 4 Rinder (lt. Fleischatlas). Das ist die böse Seite der Situation. Die gute Seite ist aber auch nicht zu übersehen. Immer mehr Menschen lehnen den unmäßigen Fleischverzehr und die Quälerei durch Massentierhaltung ab. Die Zahl der Vegetarier, Veganer und Anhänger der vitalstoffreichen Vollwertkost wächst, mit ihnen aber auch Differenzen. In diesem Buch dokumentieren wir die unterschiedlichen Positionen und wie ein gemeinsamer Weg aussehen kann.

Br., 144 S., 16,80 €, Best.-Nr. 1121060

KREUTZBERGER, S. / THURN, V. DIE ESSENSVERNICHTER



Mehr als die Hälfte unserer Lebensmittel landet im Müll. Allein in Deutschland werden jährlich bis zu 20 Mio. Tonnen Lebensmittel weggeworfen – das sind 500.000 Lastwagen voll. Das Essen, das wir in Europa wegwerfen, würde zwei Mal reichen, um alle Hungernden der Welt zu ernähren.

Kt., 359 S., 8,99 €, Best.-Nr. 1516050tb

NÖCKER, ROSE-MARIE DAS GROßE BUCH DER SPROSSEN UND KEIME



Die Autorin erläutert die biologischen Grundlagen und den Heilnutzen von Sprossen und Keimen, erklärt ausführlich, wie man sie selbst züchtet, und zeigt in ungewöhnlichen Rezepten, wie sich daraus schmackhafte Gerichte zaubern lassen. Ein Natur-, Gesundheits- und Kochbuch in einem!

Tb., 310 S., 9,99 €, Best.-Nr. 1809030

TIERE

FROST, BIRGIT NATurnaHE ERNÄHRUNG FÜR HUNDE



Br., 80 S., 9,80 €, Best.-Nr. 1007000

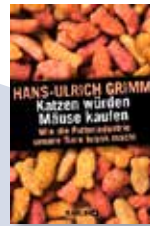
FROST, BIRGIT NATurnaHE ERNÄHRUNG FÜR KATZEN



Br., 80 S., 9,80 €, Best.-Nr. 1007001

Auch Hunde und Katzen sind von ernährungsbedingten Zivilisationskrankheiten in zunehmendem Maße betroffen. Die Nahrungsmittelindustrie entdeckte und eroberte in den letzten Jahrzehnten massiv diesen riesigen „Markt der Tiere“. Birgit Frost stellt in ihren Büchern eine Reihe wertvoller Erfahrungen vor, die sie seit Jahrzehnten mit naturnaher Nahrung bei Hunden und Katzen gemacht hat.

GRIMM, HANS-ULRICH KATZEN WÜRDEN MÄUSE KAUFEN



Wie die Futterindustrie unsere Tiere krank macht. Deutschlands Nahrungsmittelkritiker Nr. 1, Hans-Ulrich Grimm, hat mit »Katzen würden Mäuse kaufen« einen schockierenden Bericht über die Skrupellosigkeit der Tierfutterindustrie verfasst. Denn glaubt man der Werbung, ist das Beste für unser Haustier gerade gut genug. Aber statt ausgewogener Nahrung bekommen unsere vierbeinigen Lieblinge eine ungesunde Mischung aus Schlachtabfällen, Streckmitteln und Stabilisatoren. Darunter auch immer wieder Skandalöses: Klärschlamm etwa. Oder neuartige Ingredienzien aus Erdgas, gewonnen mit Hilfe von Bakterien. Natürlich ganz ohne Kennzeichnung. Damit die Tiere das überhaupt zu sich nehmen, werden Geschmacksstoffe beigemischt. In »Katzen würden Mäuse kaufen« deckt sie Hans-Ulrich Grimm auf, die unappetitliche Wahrheit über kommerzielles Tierfutter.

Kt., 320 S., 10,99 €, Best.-Nr. 1112005

WOHLLEBEN, PETER DAS SEELENLEBEN DER TIERE



Der passionierte Förster und Bestsellerautor Peter Wohlleben lehrt uns in seinem neuen Buch das Staunen über die ungeahnte Gefühlswelt der Tiere. Anhand neuester wissenschaftlicher Erkenntnisse und anschaulicher Geschichten nimmt er uns mit in eine kaum ergründete Welt: die komplexen Verhaltensweisen der Tiere im Wald und auf dem Hof, ihr emotionales und bewusstes Leben. Und wir begreifen: Tiere sind uns näher, als wir je gedacht hätten.

Gb., 240 S., 19,99 €, Best.-Nr. 11224

MARX-HOLENA, HILKE HOMÖOPATHIE FÜR KATZEN



**Kt., 95 S., 9,99 €
Best.-Nr. 1622002**

BOERICKE, WILLIAM HANDBUCH DER HOMÖOPATHISCHEN MATERIA MEDICA



Das vorliegende Werk gehört zu jenen, die alle "intrahomöopathischen" Stürme und Zeiterscheinungen überdauert haben. Es ist, was die Anzahl der aufgeführten Arzneien betrifft, über den täglichen Gebrauch hinaus fast komplett und zeigt deren Charakteristika in beispielloser Kompaktheit und Dichte auf.

Gb., 896 S., 41,99 €, Best.-Nr. 0510090

BRUKER, DR. MED. M. O. / GUTJAHR, ILSE NATURHEILKUNDE



Es gibt viele Bücher zum Thema Naturheilkunde und fast genauso viele Meinungen, was darunter zu verstehen ist. Dieses Buch beschränkt sich auf das Wesentliche. Aus über 60 Jahren Praxiserfahrung beschreibt der bekannte Arzt und Ernährungswissenschaftler Dr. med. M. O. Bruker die sichersten und

erfolgreichsten Anwendungen für zu Hause.

Gb., 350 S., 22,- €, Best.-Nr. 01338

ENDERS, NORBERT, DR. MED. ENDERS' HANDBUCH HOMÖOPATHIE

Immer mehr Menschen vertrauen auf die Homöopathie als sanfte Alternative zur Schulmedizin. Und viele wollen genau wissen, wie sie die sanfte Heilmethode richtig selbst anwenden. Was steckt hinter dem Prinzip der Ähnlichkeit? Wie finde ich das richtige Mittel? Wie kann ich wirklich gesund werden?



Der große Homöopath Dr. Enders bringt Ihnen auf seine unnachahmliche Weise die einzelnen Arzneien nahe: ihr Wesen, ihre Wirkung und ihre Anwendung.

- Mehr als 300 Krankheitsbilder übersichtlich »von Kopf bis Fuß« sortiert.
- Alle zentralen Informationen über Ausprägung, Auslösung und Modalitäten.
- Das richtige Mittel finden:
Zu welchem Konstitutionstyp passt welche Arznei?
- Die Homöopathische Haus- und Reiseapotheke für den schnellen Überblick.
- Extra: Mit dem Repertorium bestimmen Sie selbst anhand der einzelnen Symptome einfach und sicher die für Sie richtige Arznei.

Das erfolgreiche Standardwerk zum Nachschlagen und Festlesen.

Gb., 648 S., 39,99 €, Best.-Nr. 11300

ENDERS, NORBERT DR. MED. ENDERS' HOMÖOPATHISCHE HAUSAPOTHEKE



Sie finden: 366 Indikationen von A – Z. Die wichtigsten Arzneien in Wirkungsweise und Dosierung. Übersichtstabelle zum raschen Nachschlagen. Ein umfangreiches Buch für die ganze Familie.

Kt., 344 S., 14,99 €, Best.-Nr. 0912100

ENDERS, NORBERT, DR. MED. HOMÖOPATHIE FÜR UNTERWEGS



Im praktischen Westentaschenformat und fürs leichte Gepäck vermittelt dieses bereits in der dritten Auflage erscheinende Büchlein des homöopathischen Altmeisters Dr. Enders ein gleichzeitig umfassendes und kompaktes Wissen zur Mitnahme auf die Reise, aber auch für den schnellen Zugriff im häuslichen Alltag. Als kleines Kompendium bietet es erste und

zweite Hilfe bei Notfällen und akuten Beschwerden, die vor allem unterwegs auftreten.

Tb., 128 S., 12,90 €, Best.-Nr. 12122

GOETHE, A./DRINNINGENBERG, J. HOMÖOPATHISCHE LEIT-BILDER



Die 50 wichtigsten homöopathischen Arzneimittel, die hier in humorvollen, pointierten Cartoons lebendig dargestellt werden.

Homöopathie lässt sich so leichter erlernen und vorhandenes Wissen besser vertiefen.

Gb., 212 S., 39,99 €, Best.-Nr. 1006014



KÖHLER, GERHARD LEHRBUCH DER HOMÖOPATHIE



Der „Köhler“ ist Pflicht: Kaum einer der Ärzte, die in Weiterbildungskursen die Zusatzbezeichnung Homöopathie erwerben, kommt ohne dieses Lehrbuch aus. Schritt für Schritt wird hier die Grundlage erarbeitet, auf der jeder seine individuelle Behandlungsweise aufbauen kann. Der erste Band vermittelt die

Grundlagen der Heilweise, auf denen der zweite Band mit seinen praktischen Hinweisen zur Arzneimittelwahl aufbaut.

Bd. 1: Geb., 224 S., 61,99 €, Best.-Nr. 1515001

Bd. 2, Geb., 400 S., 91,99 €, Best.-Nr. 1515002

NASH, EUGENE B. LEITSYMPTOME IN DER HOMÖOPATHISCHEN THERAPIE



Dieses Buch stellt wie kaum ein anderes eine gelungene, flüssig und spannend geschriebene Einführung in die Homöopathie dar. Es dient aber auch dem fortgeschrittenen Verordner als nützlicher Wegweiser und hilfreiches Nachschlagewerk für die tägliche Praxis und gehört daher zur Grundausrüstung jeder

homöopathischen Hand-Bibliothek.

Gb., 544 S., 41,99 €, Best.-Nr. 1901001

REICHELT, KATRIN/SOMMER, SVEN DIE MAGISCHEN 11 DER HOMÖOPATHIE FÜR KINDER



In der Praxis haben sich 11 homöopathische Topmittel für die Behandlung von Kindern ganz besonders bewährt. Erfahren Sie, welche Homöopathika Sie für Ihr Kind stets in Ihrer Hausapotheke bereithalten sollten.

Kt., 128 S., 12,99 €, Best.-Nr. 2316040

SOMMER, SVEN HOMÖOPATHIE – ALLTAGSBESCHWERDEN SELBST BEHANDELN



Die verschiedenen Krankheitssymptome sind alphabetisch gegliedert und genau erläutert. Einfach und sicher wird der Leser von seinem individuellen Beschwerdebild zum passenden Mittel und zur richtigen Dosierung geführt.

Kt., 256 S., 12,99 €, Best.-Nr. 4568

GRAF, FRIEDRICH P. HOMÖOPATHIE UND DIE GESUNDERHALTUNG VON KINDERN UND JUGENDLICHEN



Dieses umfassende Werk hat sich in den letzten Jahren zu einem Klassiker unter den Homöopathieratgebern entwickelt. Es bietet einen Überblick über alle relevanten Erkrankungen, Entwicklungsstörungen und mit der kindlichen Entwicklung korrespondierenden Themen, wie bspw. das Impfen oder ADHS.

Gb., 814 S., 69,00 €, Best.-Nr. 12622



BIRMANNS, JÜRGEN, DR. MED. GESUNDHEIT AUS EINEM GUSS



Die Medizin des „Wasserdoktors“ Sebastian Kneipp war billiger als alle herkömmliche Arznei: nichts als Wasser! Und doch hat Kneipp Tausende von hoffnungslosen Patienten damit gesund gemacht. Wasser ist ein wunderbares Mittel, um Krankheiten vorzubeugen. Ausführliche Beschreibungen der

Wasseranwendungen für den Hausgebrauch runden diesen Ratgeber ab. Ein Buch für jede Hausapotheke!

**Br. mit Klappen, zahlreiche Abbildungen,
124 S., 18,80 €, Best.-Nr. 0516002**

KNEIPP, SEBASTIAN MEINE WASSERKUR / SO SOLLT IHR LEBEN (DOPPELBAND)



Sebastian Kneipp war es, der den therapeutischen Sinn der Wasserkur wieder entdeckte. Er entwickelte die Kaltwasseranwendung weiter, führte auch die Warmwassermethode ein und erkannte den Wert des Wechselreizes. Doch nicht nur die Wasserkur ist es, die Hilfe und Heilung bringt, es ist auch die naturgemäße Lebensweise.

Gb., 512 S., 19,99 €, Best.-Nr. 1510004

KNEIPP, SEBASTIAN GESUNDHEIT AUS ERSTER HAND

Praktische Anleitung für zu Hause.
Br., 61 S., 6,- €, Best.-Nr. 1510005



CARR, ALLEN ENDLICH NICHTRAUCHER



Das Buch stellt eine Methode vor, nach der man in wenigen Wochen und ohne Schockbehandlung zum Nichtraucher wird.
Tb., 286 S., 10,99 €, Best.-Nr. 0519100

HÖFLER, HEIKE NACKEN & SCHULTERN ENTSPANNEN



Nacken- und Schulterverspannungen sind oft Ausdruck von seelischer Anspannung und von Stress. Richten Sie mit den 8 leichten Übungsreihen sanft Ihre Haltung auf - so lösen sich nicht nur Muskelschmerzen, sondern auch negative Gefühle in Luft auf. 95 Abbildungen!

Ganzheitlich und besonders wohltuend.
Kt, 128 S., 12,99 €, Best.-Nr. 10191

NUBER, URSULA EIGENSINN



Die starke Strategie gegen Burn-out und Depression – für ein selbstbestimmtes Leben.
Kt., 256 S., 15,00 €, Best.-Nr. 10389

THÖNS, MATTHIAS PATIENT OHNE VERFÜGUNG



In deutschen Kliniken wird operiert, katheterisiert, bestrahlt und beatmet, was die Gebührenordnung hergibt – bei 1.600 Euro Tagespauschale für stationäre Beatmung ein durchaus rentables Geschäft. Dr. Matthias Thöns berichtet aus seiner jahrelangen Erfahrung von zahlreichen

Fällen, in denen alte, schwer Kranke mit den Mitteln der Apparatemedizin behandelt werden, obwohl kein Therapieerfolg mehr zu erwarten ist. Nicht Linderung von Leid und Schmerz, sondern finanzieller Profit steht im Fokus des Interesses vieler Ärzte und Kliniken, die honoriert werden, wenn sie möglichst viele und aufwendige Eingriffe durchführen. Thöns' Appell lautet deshalb: Wir müssen in den Ausbau der Palliativmedizin investieren, anstatt das Leiden alter Menschen durch Übertherapie qualvoll zu verlängern.

Tb., 336 S., 11,00 €, Best.-Nr. 10776TB



UHLEMAYR, URSULA WICKEL & CO. – BÄRENSTARKE HAUSMITTEL FÜR KINDER



Gerade auf Kinder zugeschnitten ist dieses Buch durch zahlreiche Tipps für ein fantasievolles und kindgerechtes Durchführen von Wickeln, Inhalationen, Teegaben und Kneipp-Anwendungen.

176 S., 17,90 €, Best.-Nr. 2500200

SANDLER, BENJAMIN, DR. MED. VOLLWERTERNÄHRUNG SCHÜTZT VOR VIRUSERKRANKUNGEN



Überarbeitet von Dr. med. Max Otto Bruker

In diesem Buch wird gezeigt, dass Viruserkrankungen durchaus vermeidbar sind – auch ohne riskante Impfungen. Die von Dr. Benjamin Sandler seinerzeit in den USA durchgeführten Studien haben bis heute nichts von ihrer Brisanz und Aktualität eingebüßt. Da sich die Ernährungsgewohnheiten in den USA von denen in Deutschland unterscheiden, hat Dr. Max Otto Bruker das Buch überarbeitet.

Br., 154 S., 12,80 €, Best.-Nr. 01168

VON TREUENFELS, HUBERTUS GESUND BEGINNT IM MUND



Der europaweit renommierte Zahnarzt Dr. med. dent. Hubertus von Treuenfels legt den ersten Gesundheits-Ratgeber über das faszinierende und weitgehend unbekannte Wechselspiel von Mund, Körper und Seele vor. Er lädt uns ein auf eine spannende Reise in das Schlüsselorgan Mund, liefert anschauliche

Erklärungen und schildert verblüffende Fallbeispiele rund ums Thema Zähne und Mundhygiene aus seiner jahrzehntelangen Praxisarbeit. Damit gibt Hubertus von Treuenfels konkrete Hilfe zur Selbsthilfe und ein Werkzeug, um einen großen Teil seiner Gesundheits-Fürsorge und Heilung selbst in die Hand zu nehmen.

Br., 240 S., 18,00 €, Best.-Nr. 13873

ARVAY, CLEMENS G. CORONA IMPFSTOFFE – RETTUNG ODER RISIKO?



Die ganze Welt wartet auf einen Impfstoff gegen das Coronavirus. Doch kann uns ein Wirkstoff retten, der innerhalb weniger Monate entwickelt wurde und auf einer kaum erprobten Technik beruht? Wie funktionieren die modernen Vakzine? Wie hoch ist ihr Schutz? Wie stark sind die Nebenwirkungen?

Und können Langzeitschäden ausgeschlossen werden? Der Biologe Clemens Arvay setzt sich differenziert mit den Corona-Impfstoffen auseinander. Wissenschaftlich fundiert beantwortet er alle wichtigen Fragen. Damit am Ende jeder für sich entscheiden kann: Soll ich mich impfen lassen oder nicht? **Br., 144 S., 10,00 €, Best.-Nr. 13937**

REISS, KARINA, DR./BHAKDI, SUCHARTI, DR. CORONA UNMASKED



Corona! In diesem Buch wird Rückschau gehalten und neue Themen werden aufgearbeitet. Kaum ein Thema prägte die letzte Zeit so sehr wie das Coronavirus und die dadurch ausgelöste Infektionskrankheit COVID-19. Eine Situation, die von der Weltgesundheitsorganisation WHO als Pandemie eingestuft wurde. Dazu kursieren widersprüchliche Meinungen, Theorien und politisch gelenkte Informationen. Unterschiedliche Ansichten über die Gefahren durch die Pandemie führen zu tiefgehenden Disputen und sorgen für Verwirrung der Menschen. Prof. Dr. med. Sucharti Bhakdi und Prof. Dr. rer. nat. Karina Reiss klären mit diesem Buch sachlich auf – mit aktuellen Daten, Fakten und Hintergründen. **Br., 226 S., 15,00 €, Best.-Nr. 13968**

REISS, KARINA, DR./BHAKDI, SUCHARTI, DR. CORONA FEHLALARM



Corona Fehlalarm? Zahlen, Daten und Hintergründe. Zwischen Panikmache und Wissenschaft: welche Maßnahmen sind im Kampf gegen Virus und COVID-19 sinnvoll? **Br., 160 S., 15,00 €, Best.-Nr. 13659**

REISS, KARINA, DR./BHAKDI, SUCHARTI, DR. SCHRECKGESPENST INFEKTIONEN



In einem unterhaltsamen Frage-Antwort-Spiel gibt dieses Buch spannende Einblicke in das Wesen der wichtigsten Infektionskrankheiten. Sie werden zwischen Sinn und Unsinn unterscheiden können, wissen, wo echte Infektionsgefahren lauern und wie Sie ihnen begegnen.

Br., 314 S., 22,00 €, Best.-Nr. 13923

MAAZ, HANS-JOACHIM/CZYCHOLL, DIETER/
CZYCHOLL, AARON B.
CORONA ANGST



Corona macht Angst. Angst vor dem Virus. Angst vor der Einsamkeit. Angst vor der Krise. Dagegen hilft Wissen. Denn wer versteht, was mit uns geschieht, kann der Verunsicherung etwas entgegensetzen. Warum handeln Politiker so, wie sie es tun? Was machen das Virus und die Krise mit uns? Und was lösen die omnipräsenten Bilder, Masken und das ständige Abstandhalten in uns aus? Die Psychotherapeuten und Psychologen Dr. Hans-Joachim Maaz, Dr. Dietmar Czycholl und Aaron B. Czycholl, M. Sc., erklären, was mit unserer Psyche geschieht, und zeigen Perspektiven auf.
Br., 192 S., 16,90 €, Best.-Nr. 14036

VON ROSSUM, WALTER
MEINE PANDEMIE MIT PROFESSOR DROSTEN



Prof. Dr. Christian Drosten von der Berliner Charité. Ein Mann, der fast immer zur Stelle war, wenn im 21. Jahrhundert eine Pandemie aus der Taufe gehoben wurde, und dessen Warnungen – manchmal bis aufs Komma gleichlautend – sich zuverlässig als falsch erwiesen; der einen PCR-Test für ein »neuartiges« Coronavirus quasi in der Tasche hatte, bevor überhaupt irgendjemand wissen konnte, dass es sich um ein Coronavirus handelte; der auf fast schon unheimliche Weise plappernde Ratlosigkeit in mediale Expertise verwandelte, monopolisierte und verbreitete; der als Chef des maßgeblichen Referenzlabors weltweit die Diagnostik mitbestimmte – und der zudem in das Geschäft der Seuchenwächter selbst verstrickt ist.
Br., 260 S., 20,00 €, Best.-Nr. 13934

WODARG, WOLFGANG
FALSCHES PANDEMIE



Wolfgang Wodarg: »Wir erleben zurzeit ein immenses Verbrechen gegen die Menschheit. Offenkundig treibt die Corona-Profitere nicht die Sorge um die Umwelt und unsere Gesundheit, nicht die Emanzipation oder der Schutz vor Erderwärmung an. Ihre Triebkraft ist, wie schon lange vorher, ihre kranke Gier nach Reichtum, Monopolen und Macht.«
Er entlarvt die Pandemie als Putsch von oben, gesteuert von Impfmafia und Techno-Elite. Sein Buch ist ein unentbehrlicher Wegweiser zu wahrer Solidarität, wirklicher Demokratie sowie einem Gesundheitswesen, das nicht kranken Kapitalinteressen, sondern Menschen dient.
Br., 414 S., 20,00 €, Best.-Nr. 14063

EHGARTNER, BERT
DIRTY LITTLE SECRET



Wir leben im Zeitalter des Aluminiums. Doch das glänzende Leichtmetall hat eine erschreckende, dunkle Seite, die in diesem Buch zum ersten Mal kritisch beleuchtet wird: – Brustkrebs wird am häufigsten neben den Achseln diagnostiziert: dort wo aluminiumhaltige Deos aufgetragen werden. Aluminium erzeugt im Tierversuch Demenz und gilt als möglicher Auslöser der Alzheimer-Krankheit beim Menschen. Aluminium manipuliert das Immunsystem und kann es in eine allergische oder autoaggressive Richtung kippen. Die ‚Akte Aluminium‘ wird endlich geöffnet: Mit diesem Buch haben Sie Zugang zu Informationen, welche von den Alu-Lobbys allzu lange vertuscht und hintertrieben worden sind.
Gb., 296 S., 24,90 €, Best.-Nr. 10886

EHGARTNER, BERT
GESUND OHNE ALUMINIUM



„Gesund ohne Aluminium“ zu leben, ist gar nicht so einfach. In Dutzenden Verbindungen wird es in Kosmetikprodukten, Medikamenten und Lebensmitteln für die verschiedensten Zwecke eingesetzt. Bert Ehgartner listet penibel jene E-Nummern, Zusatzstoffe und Chemikalien auf, von denen die Gefahr ausgeht. Bislang unbekannt Alu-Fallen lauern im Wasser, aber auch am Arbeitsplatz, wo Laserdrucker Nanopartikel des Leichtmetalls ins Büro blasen. Ein besonders brisantes Thema sind Impfstoffe, weil speziell die Babys heute mit so viel Aluminium konfrontiert werden, wie keine Generation zuvor.
Br., 288 S., 19,90 €, Best.-Nr. 10887

FUCHS, RICHARD; ANDRIOLI, ANTÔNIO INÁCIO (HRSG.)
DIE SAAT DES BÖSEN



Die schleichende Vergiftung von Böden und Nahrung.
Br., 293 S., 19,90 €, Best.-Nr. 1007050

HÜTHER, GERALD WÜRDE – WAS UNS STARK MACHT – ALS EINZELNE UND ALS GESELLSCHAFT

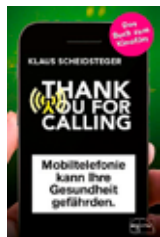


Würde ist ein großer Begriff. Doch was genau ist Würde? Was bedeutet es, wenn uns unsere Würde genommen wird, weil wir etwa in der digitalen Welt nur noch als Datensatz zählen oder im Netz geschmäht werden? Wenn wir uns selbst würdelos verhalten oder andere entwürdigen? Der Hirnforscher Gerald Hüther zeigt in seinem neuen Buch, dass Würde nicht allein ein

ethisch-philosophisch begründetes Menschenrecht ist, sondern ein neurobiologisch fundierter innerer Kompass, der uns in die Lage versetzt, uns in der Vielfalt der äußeren Anforderungen und Zwänge in der hochkomplexen Welt nicht zu verlieren.

Gb., 192 Seiten, 20,00 €, Best.-Nr. 11946

SCHEIDSTEGER, KLAUS THANK YOU FOR CALLING



Das Buch zum Kinofilm bzw. DVD! »Hast Du Dein Handy im Griff oder das Handy Dich?« Handytelefonie schadet der Gesundheit – Mobiltelefonie kann Ihre Gesundheit gefährden. Viele Eltern stellen diese Frage heutzutage und die schlechte Nachricht ist: neben der zunehmenden Suchtgefahr steigt auch die Strahlenbelastung, vor allen Dingen bei Kindern und Jugendlichen, ins Uferlose. Der

Autor hat auf der ganzen Welt recherchiert und ein klares Muster in der Mobilfunkforschung entdeckt: Jeder Wissenschaftler, der ein Problem findet, bekommt selber eins. Hinter einem Netzwerk aus Lobbyismus, bewußter Falschinterpretation von Studienergebnissen und bösartiger Diffamierung von kritischen Wissenschaftlern steckt ein ausgeklügeltes System. Ziel dieses Doku-Krimis ist es, dass sich die weltweit über fünf Milliarden Handynutzer ein eigenes, objektives Bild der aktuellen Forschungslage machen können, das nicht von der Industrie gefärbt ist.

Tb., 226 S., 19,80 €, Best.-Nr. 11607

FÜNF HAUSMITTEL ERSETZEN EINE DROGERIE



Einfach mal selber machen! Mehr als 300 Anwendungen und 33 Rezepte, die Geld sparen und die Umwelt schonen. Mit Natron, Soda, Essig, Zitronensäure und Kernseife lassen sich fast alle Drogerieprodukte ersetzen. **Tb., 192 S., 14,95 €, Best.-Nr. 11382**

SELBER MACHEN STATT KAUFEN: KÜCHE



Vergiss ungesunde oder teure Supermarktprodukte, denn viele bessere Alternativen kann jeder leicht zu Hause selber machen! 137 unserer besten Rezepte und Ideen zum Selbermachen in der Küche zeigen, wie einfach es geht.

Br., 192 S., 14,95 €, Best.-Nr. 12545

KOSMETIK

SELBER MACHEN STATT KAUFEN: HAUT & HAAR



Vergiss künstliche, ungesunde und umweltbelastende Pflegeprodukte aus dem Supermarkt, denn viele bessere Alternativen kann jeder leicht zu Hause selber machen! 137 unserer besten Rezepte und Ideen für Haut und Haar zeigen, wie einfach es geht.

Br., 192 S., 14,95 €, Best.-Nr. 12546

KEHRBUSCH, SUSANNE ALLES KLAR MIT HAUT & HAAR



Ein kritischer Ratgeber zur Haut- und Haarpflege. Hier erfahren Sie alles über Sinn und Unsinn von Kosmetika und Pflegeprodukten!

Br., 188 S., 17,80 €, Best.-Nr. 1504001

GARTEN

ERVEN, HEINZ MEINE HOCHBEETE – OPTIMALE ERTRÄGE AUF KLEINSTEM GARTENRAUM



Heinz Erven, der „Erfinder der Hochbeete“, beschreibt seine geniale Idee für den Gartenbau und das Prinzip von Hochbeeten. Mit zahlreichen eindrucksvollen Fotos vom Bau der Beete, Tipps für die richtige Bepflanzung und vieles mehr!

Br., 48 S., farbige Abb., 7,- €, Best.-Nr. 1006801

VOGL, MARGARETE KLEINER WILDKRÄUTERFÜHRER



100 heimische Wildpflanzen suchen, bestimmen und verwenden. Etwa 270 wunderschöne Fotos, davon viele detaillierte in verschiedenen Wachstumsphasen, helfen Ihnen, die 100 häufigsten Wildpflanzen zu erkennen. Bei jeder Pflanze werden Familie, wichtige Merkmale, mögliche Verwechslung, Inhaltsstoffe, Heilwirkung, Standort und verwendete Pflanzenteile beschrieben. Einige kleine Geschichten zu den „unbekannten Wilden“ runden diesen liebevoll gemachten Kräuterführer ab.
Br., 324 S., 13,80 €, Best.-Nr. 2610107
(Siehe auch Rezeptbücher, Seite 18)

BERNARD, CHRISTOPHE HEILPFLANZEN APOTHEKE



Naturheilmittel selbst herstellen und gängige Beschwerden behandeln.
Br., 288 S., 19,99 €, Best.-Nr. 13544

KERN, SIMONE DER ANTI-AUTORITÄRE GARTEN



Gärtnern mit dem Zufall – heißt die zeitgemäße Antwort auf die neue Klimasituation. Die faszinierenden Hungerkünstlerpflanzen dieser Gestaltungsart benötigen wenig Wasser und Nährstoffe, vermehren sich ganz natürlich und machen kaum Arbeit. Simone Kern hat viel Erfahrung mit dieser neuen ressourcenschonenden Philosophie und zeigt kreative, ökologische Konzepte für jeden Gartentyp, vom Bauerngarten bis zur Dachterrasse. Planung, Anlage, Pflege, Einkaufstipps!
Br., 128 S., 19,99 €, Best.-Nr. 13227

LECLERC, BLAISE LEBENDIGER BODEN



Es ist von größter Bedeutung, die Lebewesen im Gartenboden zu kennen und zu fördern sowie die Abläufe im Boden zu verstehen. Schließlich sind Pilze, Bakterien, Insekten und Regenwürmer der Schlüssel zur Bodenfruchtbarkeit. Dieses Buch hilft dabei: Der erste Teil beschreibt, wie der Boden aufgebaut ist, wer ihn bewohnt, wie die

Pflanzen darin gedeihen und welche komplexen Vorgänge im Boden ablaufen. Der zweite Teil zeigt, wie man den eigenen Gartenboden einfach analysiert, welche Bearbeitungsmöglichkeiten sinnvoll sind, wie man die Bodenfruchtbarkeit bewahrt und die Qualität des Erdbodens beispielsweise durch Kompostgaben, organische Dünger oder Pflanzenextrakte gezielt verbessert.
Gb., 174 S., 19,90 €, Best.-Nr. 12608

PEYTAVI, VIRGINIE 55 HEILPFLANZEN SELBST GEZOGEN



Anbau – Pflege – Verwendung
Gb., 208 S., 19,90 €, Best.-Nr. 13404

SCHWARZER, ELKE MEIN SCHMETTERLINGSGARTEN



Schöne Pflanzen für Falter und Raupe
Br., 128 S., 16,95 €, Best.-Nr. 12567

WAECHTER, DOROTHÉE BLÜTEN TRÜBEL



Knallbunt, natürlich und pflegeleicht so präsentieren sich die neuen Blumenmischungen, die städtische Brachen in kleine Garten-oasen verwandeln, aber zunehmend auch Gärten, Balkone und Fensterbänke schmücken. Die ein- und mehrjährigen Mischungen erinnern nicht nur an große Blumensträuße - sie sind auch ein Tummelplatz für Bienen, Hummeln und andere nützliche Insekten. Wie man die besten Mischungen zusammenstellt, worauf man achten muss und wie man die bunte Blütenpracht mit geeigneten Stauden oder Zwiebelblumen ergänzen kann.
Gb., 136 S., 22,99 €, Best.-Nr. 13486

COLLARD, PATRIZIA, DR. SEI ACHTSAM MIT DIR



Kaum jemanden behandeln wir so schlecht wie uns selbst. Wir kritisieren uns für vermeintliche Fehler und erwarten stets Höchstleistungen. Doch ständige Selbstkritik macht auf Dauer krank und unglücklich. Mit Selbstmitgefühl können wir dieses negative Gedankenkarussell anhalten. Und nicht nur das: Ein achtsamer und liebevoller Umgang mit uns selbst stärkt erwiesenermaßen die Gesundheit, das Selbstbewusstsein und auch die Beziehungen zu anderen Menschen.

Br., 144 S., 16,99 €, Best.-Nr. 11696

HOCHGRÄFE, DIANA ENTDECKE DICH SELBST UND FINDE DEIN GLÜCK



Der Sinn des Lebens besteht darin, sich selbst zu entdecken und glücklich zu sein. Wer bin ich? Was kann ich? Was will ich? Dieses Buch möchte helfen, Denkfallen zu hinterfragen, sich zu reflektieren, seine wahren Wünsche zu erkennen und sich von Glaubenssätzen und Mustern zu befreien, die uns am Zufriedensein hindern.

Br., 120 S., 9,95 €, Best.-Nr. 11402

MEYER, HERMANN JEDER BEKOMMT DEN PARTNER, DEN ER VERDIENT



Auf den Traumpartner zu warten wie auf einen Lottogewinn hat wenig Sinn. Denn das Leben ist kein Glücksspiel, sondern folgt ganz bestimmten Gesetzmäßigkeiten. So ist es auch kein Zufall, wenn wir immer wieder an die „Falschen“ geraten, denn sie sind die Richtigen, die wir unbewusst angezogen haben.

Br., 256 S., 9,00 €, Best.-Nr. 13394

RUDOLPH, INA ICH WILL JA LOSLASSEN, DOCH WORAN HALTE ICH MICH DANN FEST?



„The Work“ von Byron Katie, diese berühmte und radikale Methode zur Selbsterkenntnis, ist für viele der direkteste Weg, um das Loslassen zu lernen. Auch für die bekannte Schauspielerin Ina Rudolph begann, als sie auf „The Work“ stieß, ein tiefer innerer Veränderungsprozess. In lebendigen und berührenden Geschichten erzählt sie von ihren Erfahrungen mit „The Work“: wie sich ihre Freundschaften, die Beziehung zu ihrem Lebenspartner und zu ihrer Tochter, ihre

berufliche Situation nach und nach veränderten. Wie sie lernte, durchs Leben zu gehen ohne zu wissen, was als Nächstes geschieht. Die Realität bleibt die gleiche, doch sie fühlt sich ganz anders an. Ein berührendes Buch, das Mut macht, einen neuen Blick aufs Leben zu werfen: Es zeigt, wie sich innere Freiheit anfühlen kann.

Br., 256 S., 10,00 €, Best.-Nr. 11443

SHER, BARBARA FÜR DEINE TRÄUME IST ES NIE ZU SPÄT



Durchstarten statt Midlife-Crisis. Wie wäre es, in der Lebensmitte noch einmal neu loszulegen, morgens aufzuwachen und sich voller kreativer Energie zu fühlen? Genau zu wissen, was man mit seinem Leben anfangen möchte, ohne sich Sorgen darüber zu machen, was andere denken? Für unsere Träume ist es nie zu spät, weiß Barbara Sher. Sie räumt gehörig mit dem Mythos auf, der aus der Lebensmitte eine Krise macht, und bietet mithilfe überzeugender Analysen, Ratschläge, Übungen und Fallbeispiele eine handfeste Strategie, wie wir die Chance auf einen großartigen Neubeginn nutzen können.

Br., 360 S., 16,90 €, Best.-Nr. 9247

STAHL, STEFANIE DAS KIND IN DIR MUSS HEIMAT FINDEN



Jeder Mensch sehnt sich danach, angenommen und geliebt zu werden. Im Idealfall entwickeln wir während unserer Kindheit das nötige Selbst- und 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 finden.

Kt., 288 S., 14,99 €, Best.-Nr. 10653

Dazu passend das Arbeitsbuch mit dem gleichnamigen Titel. Dieses Praxisbuch vermittelt nun ein umfassendes Programm für ein starkes Ich.

Br., 128 S., 12,00 €, Best.-Nr. 11370

Ebenso erschienen mit dem gleichnamigen Titel das **Hörbuch MP3, Laufzeit ca. 6 Stunden, 49 Minuten, 14,99 €, Best.-Nr. 12290**

STAHL, STEFANIE SO STÄRKEN SIE IHR SELBSTWERTGEFÜHL



Wäre ich nur selbstbewusster! Wer hat sich das nicht schon einmal gewünscht? 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 stärken

können: indem wir uns selbst akzeptieren, klar kommunizieren, zielgerichtet handeln, unsere Gefühle regulieren – und lernen, das Leben zu genießen.

Br., 304 S., 15,00 €, Best.-Nr. 13862

WETZEL, SYLVIA FÜHLEN IST LEBEN



Emotionen bestimmen unser Leben. Wir suchen die angenehmen Gefühle und vermeiden die schwierigen. Doch gerade hier liegt der Schlüssel: Nur wenn wir unsere problematischen Emotionen verstehen und steuern können, werden wir auch Raum für ein

leichteres Leben schaffen.

Br., 186 S., 18,00 €, Best.-Nr. 11829

WILLIAMS, MARK DAS ACHTSAMKEITSTRAINING



Es sind nur zwanzig Minuten täglich, aber sie können das Leben verändern. In unserer von Zeitdruck, Hektik und permanenter Erreichbarkeit geprägten Zeit brauchen wir dringend Wege, effektiv zu entspannen und wieder zu uns selbst zu finden. Das Wunderwort heißt

„Achtsamkeit“: kurz anhalten, ruhig atmen und von sich selbst Abstand nehmen. Inkl. 1 CD, Laufzeit ca. 74 Min.

Br. 352 S., 12,99 €, Best.-Nr. 12477

ZUHORST, EVA-MARIA/ZUHORST WOLFRAM DAS LIEBESGEHEIMNIS



Plädoyer für das Abenteuer Partnerschaft. Wie das tatsächlich im Alltag funktioniert, zeigen Deutschlands bekannteste Paarcoaches in diesem Praxisratgeber. Sie erklären, wie wir durch Selbstliebe und Achtsamkeit unsere Partnerschaft transformieren und uns von blockierenden

Prägungen, Unversöhnlichkeit, ungesunden Bindungen und alten Wunden befreien.

Br., 345 S., 10,00 €, Best.-Nr. 12790

BRUKER, DR. MED. MAX OTTO / GUTJAHN, ILSE REINE FRAUENSACHE



Fragen, Informationen, Anstöße. Ist die Frau über 40 ein Auslaufmodell? – Wechseljahre – eine Katastrophe? Krebs – was hat das Carcinom mit falscher Ernährung zu tun? Die Sache mit der Pille – chemischer Dauerbeschuss auf einen wehrlosen Organismus u.v.a.

Gb., 293 S., 18,80 €, Best.-Nr. 01238

GEORGY, RENATE WER KEINE FALTEN HAT, HAT NIE GELACHT



Dieses Buch möchte Frauen (ab 30!) ermutigen, selbstbewusst älter zu werden und dem Jugendwahn eine Absage zu erteilen. Oftmals sind es nicht die Jahre oder die Symptome des Alters, die Frauen beunruhigen, sondern die negativen Bewertungen, die sie mit dem Älterwerden verbinden. Während Männer in ihre „besten“ Jahre kommen und vielleicht die Ehefrau noch einmal austauschen, stehen ältere Frauen unbeachtet in der Ecke. Doch stimmt dieses Bild wirklich? Ist es nicht längst an der Zeit, dass Frauen aufhören, das Alter zu fürchten? Ein unterhaltsamer Ratgeber für gelassene Frauen.

Br., 152 S., 15,00 €, Best.-Nr. 13724

JAROSCH, LINDA ICH LIEBE DIE FRAU, DIE ICH BIN



Selbstliebe ist für viele Frauen ein großes Wort. Viel zu häufig beschäftigen sie sich mit dem Unperfekten in ihrem Leben und messen sich immer an anderen, vermeintlich besseren Vorbildern. Was sie sich von anderen wünschen Anerkennung, Warmherzigkeit, sind sie oft nicht bereit, sich selbst gegenüber aufzubringen. Ein befreiendes Buch, das hilft, in einen liebevollen Umgang mit sich selbst zu finden. **Br., 144 S., 18,00 €, Best.-Nr. 13697**

NUR NOCH IM
EMU VERLAG ZUM
SONDERPREIS
ERHÄLTlich!

JUNG, MATHIAS, DR. PHIL. TÖCHTER UND VÄTER



Die positiven Kräfte der Vater-Tochter-Beziehung entdecken! Der Vater ist der erste Mann im Leben einer Frau – und ein sehr wichtiger. Er vermittelt ein erstes Bild von Männlichkeit. In einer liebevollen Vaterbeziehung werden Töchter reif für die Begegnung mit der Welt der Männer – und für die Liebe. Doch es gibt auch den abwesenden, kränkenden und abweisenden Vater. Doch solche Wunden können heilen. Über 150 Frauen gaben dem Autor Auskunft über ihre Vaterbeziehung. Mathias Jung macht deutlich, wie Wunden heilen können und welche positiven Kräfte in der Vater-Tochter Beziehung liegen.

Kt., 160 S., 10,00 €, Best.-Nr. 1405005

RENAR, LARISA DIE MACHT DER WEIBLICHKEIT



Dieses Buch ist kein Roman, aber Sie werden von ihm gefesselt sein. Es ist auch kein Lehrbuch, dennoch enthält es die gesamte weibliche Weisheit. Dieses Buch für Frauen und über Frauen. Beschreibt die Stärken der weiblichen Energie, die schönen Schwächen, die unglaublichen Möglichkeiten und die süßesten Mächte

der Erde. Entdecken Sie mit diesem spannenden und voller Charme geschriebenen Buch Ihre Weiblichkeit, die Macht der Verführung und das Geheimnis, wie Sie Ihre Wünsche realisieren ohne sich dabei selbst zu verlieren.

Br., 288 S., 14,95 €, Best.-Nr. 11956

WARDETZKI, BÄRBEL WEIBLICHER NARZISSMUS



Der Hunger nach Anerkennung! Narzissmus ist nicht nur das egozentrische Kreisen um das eigene Ich, sondern die verzweifelte Suche nach sich selbst und nach Grenzen. Wie Frauen darunter leiden, zeigt die erfahrene Psychotherapeutin Bärbel Wardetzki eindrucksvoll in

ihrem psychologischen Standardwerk. Sie beschreibt aber auch, was Frauen mit starken Selbstzweifeln wissen sollten, um ihr Leiden zu beenden.

Br., 320 S., 20,00 €, Best.-Nr. 10272

JUUL, JESPER RESPEKT, VERTRAUEN & LIEBE



Das Geheimnis gelingender Erziehung Ob Trotzphasen, Schulstress oder Pubertät: Beziehungen auf Augenhöhe sind der Schlüssel zum Familienglück, auch in schwierigen Zeiten.

Der bekannte Familientherapeut Jesper Juul beschreibt die Essenz seiner jahrelangen Arbeit mit Kindern und ihren Eltern. Anhand zahlreicher Alltagssituationen zeigt er: Alle Klippen im Leben mit Kindern lassen sich leichter bewältigen, wenn gegenseitiger Respekt, Vertrauen und Liebe im Zentrum des Familienlebens stehen.

Dieses Buch ist das Vermächtnis Jesper Juuls zur Frage, was in der Erziehung wirklich zählt. Er schafft den Perspektivenwechsel und zeigt: Nicht unseren Kindern mangelt es an Respekt, sondern in vielen Situationen fehlt es uns Erwachsenen, fast immer unbewusst und unbeabsichtigt, an Respekt für unsere Kinder. Wie wir das ändern und wie davon Eltern wie Kinder profitieren, darum geht es in diesem Buch.

Gb., 203 S., 18,95 €, Best.-Nr. 13593

MUNDY, MICHAELENE WÜTEND SEIN IST OKAY!



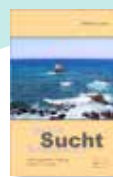
„Wütend sein ist okay“ ist ein Buch, das alle Eltern, Lehrer und erziehenden Erwachsenen schätzen werden – denn es bietet Kindern ab 5 Jahren einen positiven und ehrlichen Blick auf Wutgefühle und wie sie mit solchen

angemessen zurecht kommen können.

Br., 32 S., 9,95 €, Best.-Nr. 12385

SUCHT & ABHÄNGIGKEIT

JUNG, MATHIAS, DR. PHIL. SEELE, SUCHT, SEHNSUCHT WEGE ZUR KLARHEIT



Aus dem Inhalt: Arbeitssucht – Beziehungssucht – Sexsucht – Helfersucht – Leidenssucht – Kaufsucht – Fernseh- und Telefonsucht – Süßigkeitssucht – Esssucht – Bulimie und Anorexie – Nikotinsucht – Alkohol und Männer – Alkohol und Frauen – Tatort Familie – Co-Abhängigkeit – Tablettensucht – Sucht als Sinnkrankheit.

Gb., 383 S., 18,80 €, Best.-Nr. 01368

CIUPKA-SCHÖN, BURKHARD ZWÄNGE BEWÄLTIGEN



Das Buch vermittelt die wichtigsten Informationen zur Zwangserkrankung, will aber vor allem dazu motivieren, sich mit dem Zwang in konstruktiver Weise auseinanderzusetzen. Erfahrungsberichte von Betroffenen, die ihre Zwänge bewältigt haben, runden den kompakten Ratgeber ab und machen

Mut, selbst aktiv zu werden.

Br., 272 S., 20,00 €, Best.-Nr. 13470

ZUR NIEDEN, CHRISTIANE STERBEFASTEN



Die Autorin stellt wichtige Aspekte des Prozesses vor, etwa die richtige Pflege sowie eine gelungene Kommunikation, aber auch rechtliche Voraussetzungen und die kontroverse Debatte um das Thema. Das Buch macht Betroffenen und Angehörigen Mut und zeigt, dass ein selbstbestimmtes, würdevolles Sterben bei guter Begleitung auch zu Hause möglich ist.

Br., 175 S., 19,95 €, Best.-Nr. 11587

TOD, TRAUER & TROST

HEFRICH, OTTMAR HALTE MEINE HAND, WENN ICH GEHEN MUSS



Dieses Buch bietet Orientierung, spendet Trost und regt zum Nachdenken an. Es lädt dazu ein, sich bewusst mit dem Tod auseinanderzusetzen. Es erläutert Angehörigen die Herausforderungen, die auf sie zukommen. Es lenkt den Blick auf die Bedürfnisse von Sterbenden und macht

Mut, ihnen mit Geduld und Verständnis zur Seite zu stehen. Und schließlich zeigt es Hinterbliebenen Wege auf, mit ihrer Trauer umzugehen und sich wieder mit dem Tod und dem Leben auszusöhnen.

Gb., 128 S., 12,95 €, Best.-Nr. 11961

MUNDY, MICHAELNE TRAURIG SEIN IST OKAY!



Ein Trauer-Begleitbuch für Kinder, die einen Verlust erleben. Dieses freundliche und liebevolle Begleitbuch ist gefüllt mit positiven, lebensbejahenden Hilfen für Kinder, um in heilsamer und gesunder Weise zu trauern und

besser über Verluste hinwegzukommen. Unterstützend, tröstlich und dabei sehr praxisnah in der Herangehensweise, wurde "Traurig sein ist okay" von einer Expertin verfasst, die auf einen reichen Erfahrungsschatz in der Schul- und Familienberatung zurückgreifen kann.

Br., 40 S., 9,95 €, Best.-Nr. 11970

ERZÄHLUNGEN – ROMANE – GEDICHTE

MAGNUSSON, MARGARETA FRAU MAGNUSSONS KUNST, DIE LETZTEN DINGE DES LEBENS ZU ORDNET



Wenn man darüber nachdenkt, was einmal bleiben soll, kommt das Leben jetzt in Ordnung. Frau Magnusson zeigt wie! In Schweden gibt es eine Tradition, die sich Döstädning nennt – die Kunst die Dinge des Lebens zu ordnen. Es geht darum, Wesentliches von Unwesentlichem zu trennen, darüber nachzudenken, was man bewahren und weitergeben möchte. Keiner weiß darüber mehr als die über achtzigjährige Margareta Magnusson. Sie hat für sich bewusst entschieden, was sie weitergeben will und was dem Vergessen anheimfallen soll und dies in

ihrem Buch »Frau Magnussons Kunst, die letzten Dinge des Lebens zu ordnen« festgehalten. Ob es sich um Erbstücke, Familiengeheimnisse oder den Facebook-Account handelt, sie weiß, wie man damit umgehen muss. Egal in welchem Alter man sich befindet, Frau Magnusson hilft uns lebensklug und charmant. Sie weiß, wie wir uns das Leben einfacher machen können. Denn wenn man an das denkt, was über den Tod hinaus bleiben soll, kommt überraschenderweise das Leben in Ordnung.

Gb., 160 S., 18,00 €, Best.-Nr. 13518

DOYLE, GLENNON UNGEZÄHMT



Der New-York-Times-Bestseller, von dem alle reden! Seit ihrem zehnten Lebensjahr strebt Glennon Doyle danach, gut zu sein: eine gute Tochter, eine gute Freundin, eine gute Ehefrau – so wie die meisten Frauen schon als Mädchen lernen, sich anzupassen. Doch statt sie glücklich zu machen, hinterlässt dieses Streben zunehmend ein Gefühl von Müdigkeit, Über- und Unterforderung. Glennon – erfolgreiche Bestsellerautorin, verheiratet, Mutter von drei Kindern – droht, sich selbst zu verlieren. Bis sie sich eines Tages Hals über Kopf in eine Frau verliebt – und endlich beschließt, ihr Leben selbst in die Hand zu nehmen.

Br., 352 S., 16,00 €, Best.-Nr. 13879

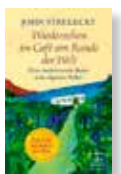
STRELECKY, JOHN P. DAS CAFÉ AM RANDE DER WELT



Ein kleines Café mitten im Nirgendwo wird zum Wendepunkt im Leben von John, einem Werbemanager, der stets in Eile ist. Eigentlich will er nur kurz Rast machen, doch dann entdeckt er auf der Speisekarte neben dem Menü des Tages drei Fragen: „Warum bist du hier? Hast du Angst vor dem Tod? Führst du ein erfülltes Leben?“ Wie seltsam – doch einmal neugierig geworden, will John mit Hilfe des Kochs, der Bedienung und eines Gastes dieses Geheimnis ergründen.

Kt., 128 S., 8,95 €, Best.-Nr. 2330000

STRELECKY, JOHN P. WIEDERSEHEN IM CAFÉ AM RANDE DER WELT



Fortsetzung des Buches „Das Café am Rande der Welt“! Obwohl der Erzähler John sich nun an einem völlig anderen Ort befindet, Tausende Kilometer entfernt, sieht er es plötzlich wieder. In dem Café begegnet er der attraktiven Jessica, die unglücklich mit ihrem Leben ist. Eingebunden in ein stressiges Arbeitsleben tut sie das, was andere von ihr erwarten, hat dabei aber ihre eigenen Ziele und Wünsche aus den Augen verloren. John wird zu ihrem Mentor und hilft ihr, sich auf den Sinn ihres Lebens zu besinnen.

Kt., 288 S., 14,90 €, Best.-Nr. 2330003

STRELECKY, JOHN P. WENN DU ORANGEN WILLST, SUCH NICHT IM BLAUBEERFELD



Kleine Gedanken mit großer Wirkung! Inspirierende Erkenntnisse und Aha-Erlebnisse, Lebensweisheiten, Beobachtungen und kleine Geschichten. Zum Nachdenken und Weitersinnieren.

Gb., 144 S., 14,00 €, Best.-Nr. 10093

STRELECKY, JOHN P. AUSZEIT IM CAFÉ AM RANDE DER WELT



Für alle, die an einem Wendepunkt in ihrem Leben stehen. Zehn Jahre sind seit Johns letztem Besuch im Café vergangen und die Unbeschwertheit der Jugend ist längst vorbei. John kämpft mit dem Älterwerden. Auf dem Rückweg von der Beerdigung seines geliebten Patenonkels sucht er vor einem Unwetter Zuflucht in einer Unterführung und begegnet der fünfzehnjährigen Hannah. Gemeinsam entdecken sie aufs Neue das Café am Rande der Welt.

Br., 160 S., 9,90 €, Best.-Nr. 12860

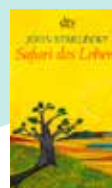
STRELECKY, JOHN P. WAS ICH GELERNT HABE



Lebensweisheiten, die Menschen weltweit inspirieren. »Jeder Mensch verfügt über Genialität. Jeder hat Dinge gelernt, die das eigene Leben verändert haben. Jeder hat anderen Menschen etwas zu sagen. Dieses Buch habe ich geschrieben, weil ich davon überzeugt bin, dass wir alle uns weiterentwickeln und davon profitieren, wenn wir uns darüber austauschen, was wir gelernt haben.« John Strelecky, Autor des Weltbestsellers ›Das Café am Rande der Welt‹

Gb., 224 S., 18,00 €, Best.-Nr. 13910

STRELECKY, JOHN P. SAFARI DES LEBENS



Der junge Amerikaner Jack hat einen Traum. Einen Traum von Afrika. Dort, das weiß er genau, wird er sein Glück finden. Also macht er sich auf eine abenteuerliche Reise. Er begegnet der alten weisen Frau Ma Ma Gombe, die den sagenumwobenen „Geburtsort von allem“ finden möchte, von dem ihr einst ihr Großvater erzählt hat. Ma Ma Gombe wird Jacks Führerin, sie vermittelt ihm viele Lebenslehren, die seine Sicht der Welt für immer verändern. So begreift er, dass jeder seine eigenen fünf großen Ziele erkennen und verwirklichen muss, wenn er ein erfülltes und

glückliches Leben führen will. Am Ende ihres langen Wegs weiß Jack, dass er die Verwirklichung seiner Lebensträume nie mehr aus den Augen verlieren wird.
Br., 160 S., 9,90 €, Best.-Nr. 10551

GESCHENKBÜCHER

GUTJAHR - JUNG, ILSE GRÜBE AN DEINE SEELE



Dieses immerwährende Kalender-Tagebuch enthält eine Sammlung liebevoller Gedanken, Gedichte und Geschichten sowie tollen Farbfotos und viel Platz für Ihre eigene Notizen. Ein besonderes Buch für Sie – und für besondere Freunde.

Br., 128 S., 11,00 €, Best.-Nr. 1121004

DAS BESTE ALTER IST JETZT



In ihren mal humorigen, mal nachdenklichen Geschichten lenken bekannte Autorinnen und Autoren wie Charlotte Brontë, Johann Wolfgang von Goethe u.v.a. die Aufmerksamkeit auf die vielen Dinge, die das Leben lebenswert machen. Dabei beweisen sie vor allen Dingen aber eines: Alter ist relativ!

Gb., 160 S., 12,95 €, Best.-Nr. 13258

DAS KLEINE BUCH DER RUHE UND GELASSENHEIT



Wenn der Alltag stresst und der Kopf nicht zur Ruhe kommen will, kann dieses bezaubernde Buch Wunder wirken. Einfache Übungen, die in Minutenschnelle helfen, spürbar gelassener durchs Leben zu gehen. Egal, ob Sie mit dem Auto im Stau stecken, eine wichtige Prüfung vor sich haben oder eine lange To-do-Liste

abarbeiten müssen – für jede Situation gibt es die passende Technik, um Körper und Geist zu entspannen und den Puls wieder zu beruhigen.

Br., 96 S., 8,99 €, Best.-Nr. 12146

GEH LANGSAM, WENN DU ES EILIG HAST



Mit den schönsten Fabeln und Weisheitsgeschichten aus aller Welt ist dieses Buch eine inspirierende Fundgrube zum Schmökern und Vorlesen. Jede Seite ist liebevoll illustriert von Marjolein Bastin.
Gb., 153 S., 12,95 €, Best.-Nr. 9700

KINDER- UND JUGENDBÜCHER

DÜRR, GISELA/STIEFENHOFER, MARTIN SCHÖNE ALTE KINDERSPIELE



Lieber spielen als Fernsehen. Dieses reich illustrierte Buch enthält über 170 alte Kinderspiele, Lieder, Rätsel, Kniereiterreime und Abzählverse für drinnen und draußen. Ball- und Fangspiele. Finger- und Puppenspiele. Gedächtnis-, Sprach- und Rätselspiele. Kreis- und Pfandspiele. Spiele in der Natur.

Sing- und Tanzspiele. Tisch- und Murnelspiele. Versteck- und Laufspiele. Wettkämpfe und Sportspiele.
Gb., 144 S., 7,99 €, Best.-Nr. 10739

5-MINUTEN MÄRCHEN!



In den acht Kapiteln finden wir „Märchen vom Wachsen und Werden“, „Märchen voller Wunder und Wandel“, „Märchen von wunderbaren Begegnungen“, „Märchen von Himmel und Erde“, „Märchen mit Witz“, „Märchen voller Weisheit“, „Märchen vom rechten Weg und rechten Maß“ und „Beherrzte Märchen“. Im Inhaltsverzeichnis sind Märchen, die für die Jüngsten geeignet sind, mit einem Sternchen gekennzeichnet.

Gb., 192 S., 8,99 €, Best.-Nr. 12532

OMAS SPIELEKISTE



Liebevoll hat die Autorin, selbst Großmutter und aktiv am Leben ihrer Enkel beteiligt, Dutzende von Ideen gesammelt und bunt illustriert. Von Reimen und Fingerspielen für die Kleinsten über Gruppenspiele für Kinder im Vor- und Grundschulalter, Spiele für Drinnen und Draußen bis zu Bastel-, Mal- und Spielvorschlägen für die Großen ist in 15 thematischen Kapiteln alles enthalten. Altersempfehlung: 2 - 12 Jahre.

Gb., 160 S., 7,95 €, Best.-Nr. 10305

UNSERE NAHRUNG – UNSER SCHICKSAL (HÖRBUCH) NACH DEM GLEICHNAMIGEN BUCH VON DR. MED. MAX OTTO BRUKER – GELESEN VON DR. PHIL. MATHIAS JUNG



Das Buch „Unsere Nahrung – unser Schicksal“ ist der Klassiker der Vollwerternährung. Hier erfahren Sie alles Wissenswerte über Krankheitsursachen, deren Verhütung und Heilbarkeit.

2 CDs im MP3-Format!
Laufzeit ca. 9 Stunden, 24,00 €,
Best.-Nr. HB01089

RHEUMA – URSACHE UND HEILBEHANDLUNG (HÖRBUCH) NACH DEM GLEICHNAMIGEN BUCH VON DR. MED. MAX OTTO BRUKER – GELESEN VON DR. PHIL. MATHIAS JUNG



Aus dem Inhalt: Was ist Rheuma? Erkrankungen der Wirbelsäule; Gelenkerkrankungen; Arthrose; Arthritis; primär chronische Polyarthritis; Osteoporose; Ischias; Hexenschuss; Gicht, Erkrankungen der Füße; Bewährte Behandlungsmethoden

2 CDs – Laufzeit ca. 143 Minuten,
16,80 €, Best.-Nr. HB01088

RIEMANN, FRITZ GRUNDFORMEN DER ANGST (HÖRBUCH)



Riemann nennt sie, die vier Grundformen der Angst und entwickelt daraus eine Charakterkunde. Er unterscheidet vier Grundformen der Angst und damit vier Persönlichkeitstypen. Zu jeder Persönlichkeitsstruktur werden das

Verhältnis zur Liebe und zur Aggression, der lebensgeschichtliche Hintergrund und typische Beispiele aufgezeigt.

4 CDs, Gesamtlaufzeit 295 Minuten, 19,90 €,
Best.-Nr. 2227001

OWUSU, HEIKE ATMEN (CD)



8 Atemtechniken zum Entspannen, Krafttanken & Gesundwerden.
Gesamtlaufzeit: 62 Minuten
14,95 €, Best.-Nr. 13297

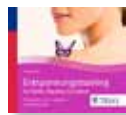
LICHTENAU, BIRGIT FELDENKRAIS (CD)



Sich wieder leicht und frei bewegen – die Feldenkrais-Methode macht es möglich. In rund 70 Minuten lernen Sie von einer führenden Expertin, wie Sie gezielt Verspannungen im Rücken- und Hüftbereich lösen. Starker Rücken – bewegliche Hüften.

Gesamtlaufzeit: 69 Minuten. 14,99 €, Best.-Nr. 9564

HÖFLER, HEIKE ENTSPANNUNGSTRAINING FÜR KIEFER, NACKEN, SCHULTERN (CD)



Rund 70 Minuten lernen Sie von der Expertin alles Wichtige, um Kiefer, Nacken und Schultern gezielt zu entspannen.

Gesamtlaufzeit: 66 Minuten.
14,99 €, Best.-Nr. 11415

HÜHN, SUSANNE DAS INNERE KIND – SCHULDGEFÜHLE LOSLASSEN (CD)



Die Meditationen von Susanne Hühn unterstützen, die Versprechen, die unser Inneres Kind gegeben hat, zu erkennen und diese einzulösen oder rückgängig zu machen. So können wir endlich alle Schuldgefühle loslassen und befreit unseren eigenen Weg gehen.

Gesamtlaufzeit: 98 Minuten. 19,95 €, Best.-Nr. 13290

HÜHN, SUSANNE TRAUMINSELN FÜR KINDER (CD)



Sich im Apfelhaus von Frau Raupe ausruhen, mit einem Elefantenbaby planschen oder von einem kleinen Drachen Kraft bekommen – geführte Fantasiereisen bieten Kindern wertvolle Oasen der Entspannung und Ruhe im manchmal turbulenten Alltag. Die jungen Zuhörer tauchen in zauberhafte Traumwelten ein, erleben Abenteuer, entwickeln Vertrauen, erfahren Schutz und können die Seele baumeln lassen.

Gesamtlaufzeit: 65 Minuten. 14,95 €, Best.-Nr. 13532

MUTSCHER, EVA HERZ ÜBER KOPF (CD)



Geschichten zum Aufwachen, Aufblühen und Leben. Im Alltäglichen das Wunderbare zu entdecken, liegt Eva Mutscher am Herzen. Mit ihren unverwechselbaren und fantasievollen Märchen lädt sie ihre Leser zu einer inspirierenden Reise in eine Welt voller Wunder und Lebensweisheit ein. Ausdrucksstark gelesen von Doris Wolters und mit musikalischen Miniaturen stimmungsvoll begleitet von Michael Summ. **Gesamtlaufzeit: 125 Minuten. 17,00 €, Best.-Nr. 13455**

DVD'S

UNBEIRRBAR (DVD)



1996 drehte die Münchner Filmemacherin Astrid Möller dieses liebevolle Porträt eines "Arztes mit Leib und Seele". In den Gesprächen mit Dr. Max Otto Bruker sowie einigen Mitarbeitern und langjährigen Wegbegleitern wird deutlich: Für diesen Mann war der Beruf eine Berufung. **Laufzeit ca. 30 Min., 19,90 €, Best.-Nr. 0605**

BESSER LEBEN MIT RHEUMA (DVD)



1986 drehte das ZDF diesen nach wie vor aktuellen Film. Er zeigt die erfolgreiche ganzheitliche Behandlung einer Rheumapatientin durch Bruker, Dr. med. Max Otto. Anschaulich und hilfreich für Betroffene sowie für alle, die Beschwerden im Bewegungsapparat vorbeugen wollen.

Laufzeit ca. 45 Min., 19,90 €, Best.-Nr. 0602

VOLLKORN – EIN BAUSTEIN UNSERER ERNÄHRUNG (DVD) ZEICHENTRICKFILM



Der Film zeigt die zentrale Bedeutung des Getreides für die Gesunderhaltung des Menschen. Er verfolgt den Weg eines Getreidekorns vom Wachstum bis zur Reife, von der Verarbeitung in der Mühle bis zum täglichen Brot. In anschaulicher Form werden die Folgen der krankmachenden Zivilisationskost dargestellt. Dieser Film ist auch für Kindergärten und Schulen gut geeignet.

Laufzeit ca. 15 Min., 14,90 €, Best.-Nr. 0603

LEITNER, MICHAEL WIR IMPFEN NICHT! (DVD)



Ein Dokumentarfilm über Mythos und Wirklichkeit der Impfkampagnen. Ein Gemeinschaftsprojekt europäischer Initiativen und Vereine zur Impfaufklärung.

Laufzeit ca. 100 Minuten.

19,90 €, Best.-Nr. 1515195

DIE ZUKUNFT PFLANZEN (DVD)



Die Menschenrechtserklärung von 1948 beinhaltet das Grundrecht auf Nahrung. Aber wie soll man diesem Grundrecht Geltung verschaffen angesichts klimatisch bedingter Hungerkatastrophen, der Erschöpfung von Böden und Wasserquellen, dem Verlust der

Artenvielfalt und der weltweiten Landflucht von Bauern? Die Filmautorin Marie-Monique Robin besuchte Agronomen, Ökonomen und Vertreter internationaler Hilfsorganisationen, um eine Antwort auf die drängende Frage zu finden, wie wir die Weltbevölkerung in Zukunft ernähren können.

Laufzeit: 90 Minuten. 14,90 €, Best.-Nr. 3219

CD'S / HÖRBIBLIOTHEK

LAUFZEIT JE
CA. 60 MINUTEN

CD'S VON DR. MED. M. O. BRUKER

TITEL	BESTELL-NR.
Der manipulierte Patient	B001
Kreislaufstörungen (Blutdruck, Kreislauf, Kaffee, Tee)	B002
Lebenskrisen	B003
Homöopathie	B004
Die Deckung des Eiweißbedarfs	B005
Kneipp'sche Maßnahmen	B006
Kann ein Kranker organisch gesund sein?	B007
Erkrankungen der Bewegungsorgane	B008
Sie vertragen Vollwertkost nicht?	B009
Was macht uns krank?	B010
Das Allergieproblem	B011

Lebensbedingte Krankheiten (I)	B012
Lebensbedingte Krankheiten (II)	B013
Übergewicht	B014
Die Funktion der Haut	B015
Der Zeitfaktor	B016
Lactose-Intoleranz	B018
Säuglingsernährung	B019
Ärztl. Rat zum Thema Krebs	B020
Der Zucker als Krankheitsfaktor	B021

CD'S VON JUNG, MATHIAS, DR. PHIL.

JE 12,-€



DAS HÄSSLICHE ENTELEIN

Die Erlösung vom Minderwertigkeitskomplex
Best.-Nr. CD1



DAS SPRACHLOSE PAAR

Wege aus der Krise
Best.-Nr. CD3

CD'S VON DR. MED. JÜRGEN BIRMANNS LIVEVORTRÄGE VON DEN GGB-TAGUNGEN

FT = Frühjahrstagung
HT = Herbsttagung

TITEL	BESTELL-NR.
Gesundheit aus einem Guss (HT 2006)	CD20310
Erkrankungen der Verdauungsorgane (FT 2007)	CD20404
Menschliche Medizin (HT 2007)	CD20504
Mythos Alterskrankheiten (FT 2008)	CD20607
Gesundheit – Die Ordnungsgesetze des Lebens – (HT 2008)	CD20706
Wunderwerk Mensch aus ärztlicher Sicht (FT 2009)	CD20803
Prinzipien biologischer Medizin (HT 2009)	CD20902
Die homöopathische Haus- u. Reiseapotheke – (FT 2010)	CD21001
Der mündige Patient – (HT 2010)	CD31005
Innenansichten des menschlichen Körpers – (FT 2011)	CD41003
Allergien müssen nicht sein – (HT 2011)	CD51008
Austherapiert: Ratlose Ärzte – hoffnungslose Patienten? FT (2012)	CD52003
Alzheimer, eine Betrachtung aus ganzheitlicher Sicht – (HT 2012)	CD53003
Woran krankt unser Gesundheitssystem? – (FT 2013)	CD63003
Die Zuckerkrankheit – (FT 2014)	CD65006
Nie mehr erkältet – (HT 2014)	CD70008
Die Ernährung der Zukunft (HT 2015)	CD66009



BLAUBART

Die Befreiung der Weiblichkeit
Best.-Nr. CD5



DER KLEINE PRINZ IN MIR

Mit Antoine de Saint-Exupéry auf der Suche nach dem inneren Kind
Best.-Nr. CD7



HANS MEIN IGEL

Das verletzte Kind in mir
Best.-Nr. CD2

LAUFZEIT JE
CA. 60 MINUTEN



EIFERSUCHT

Ein Schicksalsschlag
Best.-Nr. CD4



GESCHWISTER (CD)

Liebe, Hass, Annäherung
Best.-Nr. CD6

LAUFZEIT JE CA.
50-60 MINUTEN



TRENNUNG ALS AUFBRUCH

Bleiben oder Gehen? Berichte aus der
paartherapeutischen Praxis
Best.-Nr. CD8



LIEBESRAUSCH UND LIEBESKATER

Lust und Last der Sexualität
Best.-Nr. CD018



BINDUNGSANGST

Die Strategie des Selbstboykotts
Best.-Nr. CD9



MUT ZUM ICH

Auf der Suche nach dem Eigensinn
Best.-Nr. CD020



DORNRÖSCHEN

Vom Schlaf des Mädchens
und vom Erwachen als
Frau
Best.-Nr. CD012

LAUFZEIT JE
CA. 60 MINUTEN



VOM FISCHER UND SEINER FRAU

Das tödliche Schweigen
Best.-Nr. CD019



REINE MÄNNERSACHE

Krisen und Chancen – Das starke Geschlecht
im Umbruch
Best.-Nr. CD014



DIE ERSCHÖPFTE SEELE

Depression – Wege aus der Dunkelheit
Best.-Nr. CD021



HERMANN HESSES SIDDHARTHA

Der Fluss des Lebens – Eine tiefenpsych.
Interpretation
Best.-Nr. CD016

MATHIAS JUNG – LIVEVORTRÄGE AUF CD LEBENSHILFE

Laufzeit ca. 80 – 90 Minuten
12,00 € (D) unverbindl. Preisempfehlung



MEIN CHARAKTER – MEIN SCHICKSAL?

Die Kunst, sich zu entwickeln
Best.-Nr. CD10



SEELE, SUCHT, SEHNSUCHT

Süchte im Alltag – Wege zur Klarheit
Best.-Nr. CD013



VERSÖHNUNG – TÖCHTER, SÖHNE, ELTERN

Berichte aus der therapeutischen Praxis
Best.-Nr. CD015



KRANKSEIN

Das Rätsel psychosomatischer Krankheiten
Best.-Nr. CD017

- Alkoholproblem: Der Betroffene und seine Familie
- Aussichtslos: Selbsttötung – Vorbeugung und Hilfe für Angehörige
- Außenbeziehung
- Das Ja und das Nein in der Liebe
- Das Paar im Wandel: Jugend, Mitte, Alter
- Das Verdrängte in unserer Seele
- Der Mann – ein emotionales Sparschwein
- Freiraum: Ein Zimmer für mich
- Keine Zeit
- Lebensnachmittag: Endlichkeit und Aufbruch
- Liebesverträge in der Beziehung
- Lob der Einsamkeit
- Lust und Last der Sexualität
- Meine Sprache – meine Seele
- Neurodermitis: Fehlernährter Körper – aufgekratzte Seele
- Rabenvater: Der Vater-Sohn-Konflikt
- Sexueller Missbrauch – sexuelle Ausbeutung
- Übergewicht
- Was ist der Sinn des Lebens?

MATHIAS JUNG – LIVEVORTRÄGE AUF CD MÄRCHEN ALS SCHLÜSSEL ZUM UNBEWUSSTEN

- Das tapfere Schneiderlein: Mut zum Leben
- Der Froschkönig: Glück und Zähneklappern der Liebe
- Der kleine Prinz in mir: Auf der Suche nach dem inneren Kind
- Des Kaisers neue Kleider: Sein und Schein
- Eisenhans: Wie ein Mann ein Mann wird
- Hänsel und Gretel: Elternablösung
- Hans im Glück: Sein oder Haben
- Harry Potter: Der Zauber der Wandlung
- Schneewittchen: Das Drama des Neides

MATHIAS JUNG – LIVEVORTRÄGE AUF CD GROBE PHILOSOPHEN

- Arendt: Vom tätigen Leben
- Augustinus: Der Zwiespalt
- Bloch: Das Prinzip Hoffnung
- Descartes: Der Januskopf der Wissenschaft
- Feuerbach: Die Sache mit Gott
- Giordano Bruno: Die neue Welt
- Hegel: Der Fortschritt
- Heidegger: Die Angst
- Hobbes: Die Zähmung der Bestie Mensch
- Jaspers: Die Weltphilosophie
- Kant: Die Mündigkeit des Menschen
- Leibniz: Die Welt ist gut
- Marx: Die Entfremdung des Menschen
- Montaigne: Das Lebens als Meisterstück
- Nietzsche: Hymne auf das Leben
- Popper: Die offene Gesellschaft
- Sartre: Die Freiheit
- Schopenhauer: Die Qual des Seins
- Seneca: Die Freude des Augenblicks
- Sokrates: Die Norm meines Gewissens
- Spinoza: Das Abenteuer der Diesseitigkeit
- Voltaire: Die Waffe des Geistes

MATHIAS JUNG – LIVEVORTRÄGE AUF CD GROBE DICHTER

- Böll: Poesie des Widerstands
- Brecht: Der kaukasische Kreidekreis
- Droste-Hülshoff: Fesseln will man uns am eignen Herde...
- Dürrenmatt: Irrenhaus Welt
- E. T. A. Hoffmann: Die Elixiere des Teufels
- Eichendorff: Posthorn und Waldesrauschen
- Feuchtwanger: Die Jüdin von Toledo
- Fallada: Dämon Alkohol
- Fontane: Effi Briest oder Die Krise
- Goethe: Dichtung und Wahrheit
- Grass: Der Trommler
- Hauff: Die Magie der Märchen
- Heine: Denk ich an Deutschland in der Nacht

- Hölderlin: Griechenland mit der Seele suchen
- Jean Paul: Humor und Menschenliebe
- Kästner: Krieg und Frieden
- Keller: Romeo und Julia auf dem Dorfe
- Kleist: Die Zerrissenheit des Menschen
- Lessing: Die Toleranz
- Mann, Heinrich: Der Untertan
- Mann, Thomas: Der Hochstapler Felix Krull
- Novalis: Die blaue Blume der Romantik
- Raabe: Chronist des Bürgertums
- Rosegger: Das Verschwinden der Heimat
- Roth: Hiob
- Schiller: Der Atem der Freiheit
- Seghers: Das siebte Kreuz
- Stifter: Das sanfte Gesetz
- Storm: Ich hasse das preußische Leben
- Wiechert: Kein einfaches Leben
- Wieland: Die Aufklärung
- Zweig: Die Welt von Gestern

AUFKLEBER/PLAKATE

AUFKLEBER „ZUCKER MACHT ZAHNLOS“



10 x 10 cm
1,- €
Best.-Nr. 40001

PLAKAT „ZUCKER MACHT ZAHNLOS“



60 x 80 cm (gefalzt auf ca. 20 x 30 cm)
5,- €, Best.-Nr. 060602

30 x 40 cm (gefalzt auf ca. 20 x 30 cm)
2,50 €, Best.-Nr. 060602a

DIN A4 (ca. 20 x 30 cm)
2,00 €, Best.-Nr. 060602b

PLAKAT: DIE ORDNUNG UNSERER NAHRUNG (KOLLATH-TABELLE)

DIN A4 –
NICHT laminiert –
2,00 € – Best.-Nr. 33072

DIN A4 – laminiert –
3,50 € – Best.-Nr. 33071

DIN A3 – laminiert –
7,00 € – Best.-Nr. 060103



BESTELLEN SIE GANZ BEQUEM

Telefonisch: 0 26 21 / 91 70 - 10/-12 /-25
 per Fax: 0 26 21 / 91 70 33
 per E-Mail: bestellung@emu-verlag.de
 im Webshop: www.emu-verlag.de

LIEFER- UND ZAHLUNGSBEDINGUNGEN

Lieferung, solange der Vorrat reicht. Mängelrügen müssen unverzüglich nach Erhalt der Sendung geltend gemacht werden. Transportschäden sind vom Empfänger unmittelbar beim Zusteller anzumelden. Dadurch entstandene evtl. Rücksendungen können nur nach vorheriger Rücksprache mit dem Verlag und Freimachung vorgenommen werden. Preisänderungen und Irrtum vorbehalten. Erfüllungsort und Gerichtsstand für beide Teile ist Koblenz. Kein Versand zur Ansicht.

VERSANDKOSTEN:

Ab einem Bestellwert von 100,00 € versenden wir die Ware deutschlandweit versandkostenfrei. Bei Warenbestellung unter diesem Wert berechnen wir eine Versandkostenpauschale in Höhe von 4,50 € für Lieferungen innerhalb Deutschlands bis maximal 25 kg. Für Lieferungen in Länder der EU werden die Versandkosten nach den derzeit gültigen Tarifen berechnet. Für Lieferungen in Länder der EU nennen wir Ihnen die Versandkosten gerne auf Anfrage.

Andere Länder, Schweiz & weltweit:

bis 2 kg	bis 5 kg	bis 10 kg	bis 20 kg	bis 31,5 kg
16 €	29,99 €	35,99 €	49,99 €	55,99 €

Nach erfolgtem Widerruf trägt der Kunde die Kosten der Rücksendung der Ware an uns.

ZAHLUNG

Die Lieferung erfolgt gegen Rechnung, zahlbar innerhalb 14 Tagen netto. Bei Erstbestellung über 100,00 € versenden wir gegen Vorkasse.

BAUMWOLLBEUTEL

Lustige Baumwollbeutel aus Öko-Text-zertifizierter Baumwolle. Damit schonen Sie unsere Umwelt!
 Format: 38 x 42 x 15 cm, lange Henkel
 Motiv 1 – Best.-Nr. 11301 – 3,50 €
 Motiv 2 – Best.-Nr. 11301a – 3,50 €



Motiv 2



Motiv 1

WIR SIND FÜR SIE DA!

PETRA DAUM

Geschäftsführerin



STEPHANIE KATSER-EQUIT

Telefonzentrale, betreut „Das Lädchen“,
 Versand, Sprechstundentermine für
 Dr. Mathias Jung
 Tel. 0 26 21-91 70 10
 abo@emu-verlag.de



KARIN KNEBEL

Bestellungen, Einkauf, Versand
 Teamleiterin
 Tel. 0 26 21-91 70 25
 bestellung@emu-verlag.de



FRAUKE STRACK

Bestellungen, Versand, Statistik
 Tel. 0 26 21-91 70 12
 info@emu-verlag.de



Arvey, Clemens G.	28	Gutjahr-Jung, Ilse	7, 37
Becker, Waltraud	20, 21	Heftrich, Ottmar	35
Becker, Waltraud /Olk, Ute	17	Heimroth, A. /Bornschein B. / Bonath, M.	21
Bernard, Christophe	31	Heimroth, Annette / Bornschein, Brigitte	21
Bernardi, Rita	18, 19	Hensel, Joachim Dr. med.	7
Bircher, Ralph	21	Hochgräfe, Diana	32
Birmanns, Jürgen, Dr. med.	27, 40	Höfler, Heike	27, 38
Bode, Thilo	21	Hühn, Susanne	38
Boericke, William	25	Hüther, Gerald	30
Bruker, Dr. med. Max Otto	4, 5, 6, 8, 39	Jarosch, Linda	33
Bruker, Dr. med. Max Otto / Gutjahr, Ilse	5, 6, 7, 33	Jung, Mathias, Dr. phil.	9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 34, 40
Bruker, Dr. med. Max Otto/ Jung, Mathias, Dr. phil.	6, 38	Juul, Jasper	34
Bruker, Dr. med. Max Otto / Ziegelbecker, Rudolf	6	Kehrbusch, Susanne	30
Bruker, Dr. med. M. O. / Sandler, Benjamin	28	Kern, Simone	31
Buchwald, Dr. med. Gerhard	24	Kneipp, Sebastian	27
Bütikofer, Julia	24	Köhler, Gerhard	26
Carr, Allen	27	Kreutzberger, S. /Thurn, V.	23
Christoff, Kirsten / Böge, Doris	17	Leclerc, Blaise	31
Ciupka-Schön, Burkhard	35	Leitner, Michael	39
Collard, Patrizia, Dr.	32	Lichtenau, Birgit	38
Danner, Helma	17, 19, 20	Lohaus, Andrea	20
Doyle, Glennon	36	Maaz, Hans-Joachim/Czycholl, Dieter/	
Dürr, Gisela/Stiefenhofer, Martin	37	Czycholl, Aaron B.	29
Ehgartner, Bert	29	Magnusson, Margareta	35
Eideloth, Alexandra /Müller, Kornelia	17	Marx-Holena, Hilke	23, 24
Einenkel, Udo	19	Meyer, Hermann	32
Enders, Norbert Dr. med.	25	Mundy, Michaelene	34, 35
Erven, Heinz	30	Mutscher, Eva	39
Frost, Birgit	23	Nash, Eugene B.	26
Fuchs, Richard; Andrioli, Antônio Inácio (Hrsg.)	29	Nöcker, Rose-Marie	23
Fuchs, Ursel / Fuchs, Richard	22	Nuber, Ursula	27
Georgy, Renate	33	Owusu, Heike	38
Gothe, A./Drinnenberg, J.	25	Peytavi, Virginie	31
Graf, Friedrich P.	24, 26	Reichelt, Katrin/Sommer, Sven	26
Grimm, Hans-Ulrich	22, 23	Reiss, Karina, Dr./Bhakdi, Sucharit, Dr.	28
Gummerer, Gertrud / Taibon, Wilma	17	Renar, Larisa	34
Gutjahr, Ilse	17, 18, 19, 20	Riemann, Fritz	38
Gutjahr, Ilse / Beck, Christel	18	Roll, Andreas	24
Gutjahr, Ilse / Jung, Mathias (Herausgeber)	22	Rudolph, Ina	32
Gutjahr, Ilse / Richter, Erika	17, 18, 20	Rütting, Barbara	21
Gutjahr, Ilse / Sonntag, Werner	21	Sandler, Benjamin, Dr. med.	28



Scheidsteger, Klaus
 Schwarzer, Elke
 Sher, Barbara
 Sommer, Sven
 Stahl, Stefanie
 Strelecky, John P.
 Thöns, Matthias
 Uhlemayr, Ursula
 Vogl, Margarete
 von Rossum, Walter
 von Treuenfels, Hubertus
 Waechter, Dorothee
 Wardetzki, Bärbel
 Wetzler, Sylvia
 Williams, Mark
 Wodarg, Wolfgang
 Wohlleben, Peter
 Wolfram, C./Bieback, A.
 Zuhorst, Eva-Maria / Zuhorst Wolfram
 zur Nieden, Christiane

30	5-Minuten Märchen!	37
31	55 Heilpflanzen selbst gezo-gen	31
32	Allergien müssen nicht sein	5
26	Alles klar mit Haut & Haar	30
32, 33	Ärztlicher Rat aus ganzheitlicher Sicht	6
36	Atmen (CD)	38
27	Aufkleber „Zucker macht zahnlos“	42
28	Augustinus – Das Drama von Glauben und Vernunft	13
18, 31	AußenBeziehung – Krise oder Chance?	12
29	AussichtsLos	12
28	Auszeit im Café am Rande der Welt	36
31	Besser leben mit Rheuma (DVD)	39
34	BindungsAngst – Die Strategie des Selbstboykotts	13
33	Biologischer Ratgeber für Mutter und Kind	5
33	Biologisch kochen und backen	19
29	Blaubart – Die Befreiung der Weiblichkeit	15
23	Blitzschlag der Liebe – Die Magie der ersten Begegnung	16
19	Blütentrubel	31
33	Brotaufstriche	21
35	Brot backen	17
	CD's von Dr. med. Jürgen Birmanns	40
	CD's von Dr. med. M. O. Bruker	39
	CD's von Dr. phil. Mathias Jung	40
	Chemie im Essen	22
	Cholesterin – der lebensnotwendige Stoff	5
	Corona Angst	29
	Corona Fehlalarm	28
	Corona Impfstoffe - Rettung oder Risiko?	28
	Corona Unmasked	28
	Das Achtsamkeitstraining	33
	Das beste Alter ist jetzt	37
	Das Café am Rande der Welt	36
	Das Geheimnis der Partnerwahl	10
	Das große Bio-Kochbuch für Kinder	17
	Das große Buch der Sprossen und Keime	23
	Das große Dr. Max Otto Ernährungsbuch	17
	Das hässliche Entlein	15
	Das innere Kind – Schuldgefühle loslassen (CD)	38
	Das kalte Herz – Wie ein Mann die Liebe findet	15
	Das Kind in dir muss Heimat finden	32
	Das kleine Buch der Ruhe und Gelassenheit	37



Das Liebesgeheimnis	33	Grüße an deine Seele	37
Das Seelenleben der Tiere	23	Halte meine Hand, wenn ich gehen muss	35
Das sprachlose Paar	9	Handbuch der homöopathischen Materia medica	25
David gegen Goliath	7	Heilpflanzen Apotheke	31
Der antiautoritäre Garten	31	Herzinfarkt	4
Der kleine Prinz in uns	11	Herz über Kopf (CD)	39
Der Murks mit der Milch	6	Hilfe! Ich muss eine Impfentscheidung treffen	24
Der Weg zum Ich	10	HochGenuss – Vegetarische Vollwertküche aus Südtirol	17
Diabetes - Ursachen und biologische Behandlung	5	Homöopathie – Alltagsbeschwerden selbst behandeln	26
Diäten – Wunderdiäten genauer betrachtet	5	Homöopathie für Hunde	24
Die erschöpfte Seele	10	Homöopathie für Katzen	23
Die Essensfälscher	21	Homöopathie für unterwegs	25
Die Essensvernichter	23	Homöopathie und die Gesunderhaltung von Kindern und Jugendlichen	26
Die Impfentscheidung	24	Homöopathische Leit-Bilder	25
Die Kalorienlüge	22	Hume – Die englische Aufklärung	14
Die Ketten sprengen	16	Ich liebe dich. Nur nicht grad jetzt	11
Die Macht der Weiblichkeit	34	Ich liebe die Frau, die ich bin	33
Die magischen 11 der Homöopathie für Kinder	26	Ich möchte noch einmal lieben	11
Die Naturküche – Vollwertkost ohne tierisches Eiweiß	20	Ich will ja loslassen, doch woran halte ich mich dann fest?	32
Die Saat des Bösen	29	Idealgewicht ohne Hungerkur	4
Die Schätze der Kindheit	11	Impfen – Das Geschäft mit der Angst	24
Die Suppe lügt	22	Iss, mein Kind – Vollwertkost vom Stillen bis zum Pausenbrot	18
Die vitalstoffreiche Vollwertkost nach Dr. M. O. Bruker	19	Jeder bekommt den Partner, den er verdient	32
Die Zukunft pflanzen (DVD)	39	Kant – Die Revolution der Vernunft	14
Dirty Little Secret	29	Katzen würden Mäuse kaufen	23
Dornröschen	15	Keine Angst vor Bakterien	6
Dr. Jung's kleine Seelenapotheke	12	Keine Zeit	10
Eifersucht – ein Schicksalsschlag?	12	Kinder können kochen!	20
Eigensinn	27	Kleiner Wildkräuterführer	31
Eigensinn macht stark – Lob des Ungehorsams	16	Kleinschriften von Bruker, Dr. med. Max Otto, englisch	7, 8
Einfach gesund kochen	19	Kopfschmerzen, Migräne und Schlafstörungen	5
...einfach raffiniert!	20	Korngesund – Das Getreide-Handbuch	21
Einfach selbst gemacht	18	Krampfadern – Schnelle, erfolgreiche und dauerhafte Beseitigung	6
Enders' Handbuch Homöopathie	25	KrankSein und GesundWerden – Das Rätsel psychosomatischer Krankheiten	13
Enders' Homöopathische Hausapotheke	25	Lebendiger Boden	31
Endlich Nichtraucher	27	Lebensbedingte Krankheiten	4
Entdecke dich selbst und finde dein Glück	32	LebensFluss – Hermann Hesses „Siddhartha“	15
Entspannungstraining für Kiefer, Nacken, Schultern (CD)	38	Lebensnachmittag	9
Erkältungen müssen nicht sein	4	Leber-, Galle-, Magen-, Darm- und Bauchspeicheldrüsenerkrankungen	4
Falsche Pandemien	29	Lehrbuch der Homöopathie	26
fantastisch frisch!	17	Leitfaden für Hobbybäcker	17
Fasten – aber richtig	6	Leitsymptome in der homöopathischen Therapie	26
Feldenkrais (CD)	38	Liebesarbeit	10
Feuerbach – Wie Gott gemacht wurde	14	Liebesrausch und Liebeskater	12
Fingerfood	21	Liebesschmerz – Über den Liebeskummer oder Verzweiflung, die heilen kann	11
Fleisch darf uns nicht wurscht sein	22	Lust ohne Reue	20
Frau Magnussons Kunst, die letzten Dinge des Lebens zu ordnen	35	Mehr Streicheleinheiten	18
FreiRaum – Ein Zimmer für mich allein	12	Mein Charakter – mein Schicksal	10
Fühlen ist Leben	33	Meine Hochbeete – Optimale Erträge auf kleinstem Gartenraum	30
Fünf Hausmittel ersetzen eine Drogerie	30	Meine Pandemie mit Professor Drost	29
Für deine Träume ist es nie zu spät	32	Meine Wasserkur / So sollt ihr leben (Doppelband)	27
Geheimarchiv der Ernährungslehre	21	Mein Schmetterlinggarten	31
Geh langsam, wenn du es eilig hast	37	Mein Wendepunkt	10
Geschwister – Liebe, Hass, Annäherung	9	Mit Vollkorn in Bestform	17
Gesund beginnt im Mund	28		
Gesundheit aus einem Guss	27		
Gesundheit aus erster Hand	27		
Gesund ohne Aluminium	29		
Gesund ohne Impfung?	24		
Grundformen der Angst (Hörbuch)	38		

Montaigne – Das Leben als Meisterstück	13	Traurig sein ist okay!	35
Mut zum Ich	9	Trennung als Aufbruch	9
Nach der Sprechstunde – Gedanken und Einsichten eines ganzheitlichen Arztes		ÜberGewicht – Der Kampf mit dem eigenen Körper	13
Nacken & Schultern entspannen	7	Unbeirrbar (DVD)	39
Naturheilkunde	27	Ungezähmt	36
Naturnahe Ernährung für Hunde	7	Unsere Nahrung – unser Schicksal (Hörbuch)	38
Naturnahe Ernährung für Katzen	23	Unsere Nahrung – unser Schicksal – Jubiläumsausgabe	4
Neues aus der Vollwertküche	23	Vegan – Vegetarisch – vollwertig?	22
Nicht impfen – was dann?	19	Vegan & Vollwertig genießen	21
Omas Spielekiste	24	Vegan & vollwertig: Meine Lieblingsmenüs für Frühling,	
Osteoporose – Verhütung und heilbarkeit	37	Sommer, Herbst und Winter	21
Patient ohne Verfügung	5	Vegetarisch ganz einfach	19
Plakate	27	Versöhnung – Töchter, Söhne, Eltern	9
Rabenvater	42	Vitaminbomben	21
Reine Frauensache	11	Vollkorn – Ein Baustein unserer Ernährung (DVD)	39
Reine Männersache	6	Vollwerternährung schützt vor Viruserkrankungen	28
Respekt, Vertrauen & Liebe	9	Vollwertgenuss von früh bis spät	19
Reste sind das Beste	34	Vollwertkost ohne Tiereweiß	20
Rheuma – Ursache und Heilbehandlung	20	Vollwertkost zum Kennenlernen	18
Rheuma – Ursache und Heilbehandlung (Hörbuch)	4	Vollwertküche	18
Safari des Lebens	38	Vollwertküche – Gesund. Einfach. Lecker	19
Schneewittchen – Der Mutter-Tochter-Konflikt	36	Voltaire – Die Waffe des Geistes	14
Schöne alte Kinderspiele	15	Vom Kopf zur Pfote: Hundeliebe – Über die Beziehung	
Schopenhauer – Leben im Absurden	37	von Mensch und Hund	16
Schreckgespenst Infektionen	14	Vorsicht Fluor	6
Seelenwunden – Die Heilung des verletzten Kindes	28	Was ich gelernt habe	36
Seele, Sucht, Sehnsucht	16	Weiblicher Narzissmus	34
Sei achtsam mit dir	9	Wenn du Orangen willst, such nicht im Blaubeerfeld	36
Selber machen statt kaufen: Haut & Haar	32	Wer keine Falten hat, hat nie gelacht	33
Selber machen statt kaufen: Küche	30	Wickel & Co. – Bärenstarke Hausmittel für Kinder	28
Seneca – Wege zur inneren Freiheit	30	Wiedersehen im Café am Rande der Welt	36
Sokrates – Tod, wo ist dein Stachel?	13	Wie redest du eigentlich mit mir?	10
So stärken sie ihr Selbstwertgefühl	13	Wilde Köstlichkeiten	18
Spinoza – Gott ist Natur – Natur ist Gott	33	Wildkräuter in der Vollwertküche	18
Sport und Vollwerternährung	13	Wir Impfen Nicht! (DVD)	39
Sterbefasten	21	Würde – Was uns stark macht – als Einzelne und	
Störungen der Schilddrüse	35	als Gesellschaft	30
Streicheleinheiten	6	Wütend sein ist okay!	34
Stuhilverstopfung in 3 Tagen heilbar ohne Abführmittel	18	Zeit für Zärtlichkeit	11
Suppen, Aufläufe & Eintöpfe	4	Zucker, Zucker . . . krank durch Fabrikzucker	5
Süße Träume	21	Zwänge bewältigen	35
Thank you for Calling	17		
Töchter und Väter	30		
Träume – Botschaften des Unbewussten	34		
Trauminseln für Kinder (CD)	12		
	38		

TIPP:

Besuchen Sie unseren Bruker-Garten gleich neben dem Bruker-Haus. Zur Ruhe kommen, durchatmen und die wundervolle Pflanzenpracht genießen!



DER BRUKER-GARTEN

emu verlag

Ernährung. Medizin. Umwelt.



emu-Verlags- und Vertriebs-GmbH
Dr.-Max-Otto-Bruker-Straße 3
56112 Lahnstein
Telefon: 0 26 21 / 91 70 - 10/-12 /-25
Fax: 0 26 21 / 91 70 33
e-Mail: bestellung@emu-verlag.de
www.emu-verlag.de



Stand: April 2022