

L01



Dietrich Grönemeyer
Dein Herz
384 Seiten
S. Fischer
978-3-10-027305-5

Dietrich Grönemeyer informiert anschaulich und fundiert – von der Funktionsweise des gesunden Herzens über Herzkrankheiten wie Bluthochdruck, Infarkt und Arteriosklerose bis hin zu praktischen Tipps und Informationen zu Diagnostik, Therapie und vor allem Prävention. Doch der erfahrene Arzt schlägt auch Brücken zur Geistesgeschichte, zu Literatur, Poesie, Symbolik, Religion und dem uralten Wissen der Medizin anderer Kulturen.

L02



Thilo Bode
Die Essensfälscher
224 Seiten
S. Fischer
978-3-10-004308-5

Die Nahrungsmittelkonzerne sind an die Grenzen ihrer Wachstumsmöglichkeiten gestoßen. Also drehen sie uns mit milliardenschweren Werbe-Etats nur vermeintlich neue und bessere Produkte an. Diese gaukeln jedoch Qualität lediglich vor und gefährden zudem oft genug unsere Gesundheit. Bode nimmt Artikel ins Visier, die wir alle kennen – und er nennt Ross und Reiter. Somit dient dieses Buch auch als Anleitung, die unlauteren Praktiken der Nahrungsmittelkonzerne zu boykottieren.

L03



Ruediger Dahlke
Das Schatten-Prinzip
320 Seiten, mit CD
Goldmann Arkana
978-3-442-33881-8

Nach C.G. Jung ist der Schatten das gesamte Unbewusste. Er ist das Wesen, das wir lieber nicht wären, letztendlich aber doch werden müssen, um zur Ganzheit zu gelangen.

Ruediger Dahlke zeigt, wie wir den eigenen Schatten aufspüren und konfrontieren, um ihn schließlich annehmen und integrieren zu können. Wer sich auf die hier vorgestellte Schattenarbeit einlässt, wird offener, freundlicher und toleranter – sich selbst und anderen gegenüber.

L04



Richard David Precht
Die Kunst, kein Egoist zu sein
544 Seiten
Goldmann
978-3-442-31218-4

Precht untersucht – quer zu unseren etablierten Weltbildern – die Frage, wie wir uns in unserem täglichen Leben tatsächlich verhalten und warum wir so sind, wie wir sind: Egoisten und Altruisten, selbstsüchtig und selbstlos, rivalisierend und kooperativ, nachtragend und verzeihend, kurzsichtig und verantwortungsbewusst. Je besser und unbestechlicher wir unsere wahre Natur erkennen, desto gezielter können wir unsere Gesellschaft verändern und verbessern. Ein Buch, das uns dazu bringt, uns selbst mit neuen Augen zu sehen!

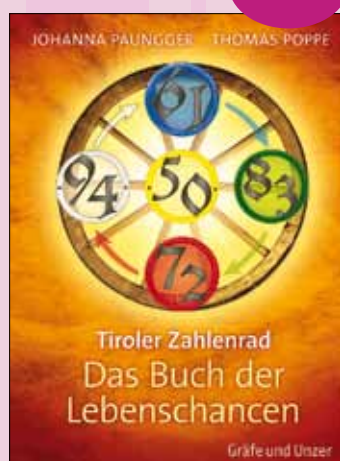
L05



Sasha Walleczek
Schlank mit der Faustformel
120 Seiten, 80 Farbfotos
Gräfe und Unzer
978-3-8338-1977-3

Eine einfache Schlankheits-Faustformel, die den österreichischen Diätmarkt revolutioniert: Jede Hauptmahlzeit enthält eine Handfläche Eiweiß, eine Faust stärkehaltige Kohlenhydrate und mindestens zwei Fäuste Gemüse. Zwischendurch gibt's Nüsse und Obst. So ist nicht nur der Abnehmerfolg garantiert, sondern auch eine gesunde, ausgewogene Ernährung. Schlank mit der Faustformel ist praxisorientiert und alltagstauglich. 4 Wochen lang gibt es einfache Rezepte zum Nachkochen, durchdachte Einkaufslisten und optimale Resteverwertung. Und auch an Berufstätige ist gedacht, denn alle Mittagmahlzeiten sind zum Mitnehmen geeignet.

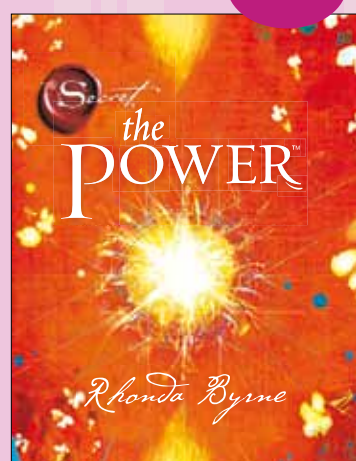
L06



Johanna Paungger, Thomas Poppe
Tiroler Zahlenrad
Das Buch der Lebenschancen
400 Seiten
Gräfe und Unzer
978-3-8338-1871-4

31 Signaturen, also die Ziffernkombinationen im Zahlenrad, die das Geburtsdatum vorgibt, werden ausführlich gedeutet. Und zwar individuell für Kinder, Jugendliche, Erwachsene und Senioren. So werden verborgene Talente und Lebensaufgaben in jedem Lebensalter offenbar. Die Autoren zeigen auch viele kleine Helfer für den Alltag: zum Beispiel Farben, Ernährungshinweise, Affirmationen sowie speziell ausgewählte Bilder, die stärken und für Harmonie sorgen.

L07



Rhonda Byrne
The Power
304 Seiten
Knauer
978-3-426-65687-7

The Secret offenbarte das Gesetz der Anziehung. Jetzt gibt es das größte Geheimnis im Universum preis – „The Power“, die Kraft, alles zu bekommen, was man sich wünscht.

In diesem Buch erfährt man, dass man nur eines braucht, um Beziehungen, Finanzen, Gesundheit, Glück, Karriere und das ganze Leben zu verändern: The Power.

L08



Sabine Bösel, Roland Bösel
Leih mir dein Ohr
und ich schenk dir mein Herz
192 Seiten
Orac
978-3-7015-0529-6

Was tun bei Beziehungsfrust?

Sabine und Roland Bösel, Imago-Paartherapeuten, zeigen einen Weg, der jedem Paar die Chance auf Entwicklung gibt: die bewusste, aufmerksame, wertschätzende Kommunikation, die es möglich macht, einander zu begegnen, zu verstehen und vieles über sich und den Partner zu lernen.

L09



Alfred Komarek
Anstiftung zum Innehalten
160 Seiten
Styria
978-3-222-13297-1

Alfred Komarek hat in sehr persönlichen Geschichten ein Plädoyer für diese magischen Momente verfasst. Für das Innehalten als edelste Form der Bewegung. Für die erfüllte Muse statt zu „chillen“ und zu „relaxen“. Ein Plädoyer dafür, dass wir nicht immer mit der Zeit gehen müssen, sondern sie auch mal mit uns gehen lassen sollen. Eine Anstiftung dazu, den Mut zu haben, nichts zu tun, sondern viel geschehen zu lassen.

L10



Christian Werner
Relax Guide 2011
263 Seiten
Werner Medien
978-3-902115-35-5

Der einzige kritische Wellnesshotel-führer – mit allen 989 Hotels für Wellness und Gesundheit. Schonungslos anonym getestet. Mit Top-Rankings in den Sparten „Gourmet“, „Mit Kindern“ und „Poolwasser-Hygiene“. Hoch kompetent, als Wegweiser unverzichtbar. Und eine 1A-Fundgrube für Ausgewohrene.

Mit Sonderteil Ayurvedakuren in Europa: Für Sie haben wir Authentizität und Qualität überprüft.

Reihung der Titel: alphabetisch nach Verlagsnamen

Stimmzettel ausfüllen und bis 31. März 2011 in Ihrer Buchhandlung abgeben!

Auch Sie können gewinnen: Aus allen Einsendungen werden tolle Preise verlost!