

Vegan und fit durch die Wechseljahre

Gerade die körperlichen Veränderungen der Wechseljahre motivieren viele Frauen, Ernährung und Lebensstil genauer unter die Lupe zu nehmen. Autorin Annette Nellessen berichtet aus eigener Erfahrung: Statt eine ärztlicherseits empfohlene Hormonersatztherapie gegen ihre Beschwerden zu starten, begann sie eine Ernährungsumstellung auf vegane Kost – und wurde selbst vom durchschlagenden Erfolg überrascht.

Lebendig, einfühlsam und ansprechend aufbereitet teilt Nellessen ihr Wissen mit Leserinnen, die eine praktikable und gut verständliche Anlei-



A. Nellessen: In Topform durch die Wechseljahre, Herba Press, Aschaffenburg 2016, € 39,80

tung suchen, um fit und gesund zu bleiben. Dabei räumt sie mit Ernährungsmythen auf, beschreibt die Basisprinzipien gesunder veganer Küche und führt durch die Umstellungsphase mit ihren möglichen Entgiftungserscheinungen. Lebensmittelkundliche Informationen sowie ein attraktiver Rezeptteil komplettieren den Ernährungsteil. Bewegung, reinigende Heilanwendungen, Tipps für wohltuende, schadstofffreie Haut- und Körperpflege sowie Stress-Management runden

den neuen Lebensstil ab. Der über 360 Seiten starke Ratgeber erweist sich als perfekter Begleiter, um in Topform durch die Wechseljahre zu kommen. *sth*

Den Heilungs-Code der Natur entdecken

Die meisten Menschen erleben einen Waldspaziergang als entspannend. Genauso genießen sie das beruhigende Zusammensein mit einem



C. G. Arvey: Der Heilungscode der Natur, Riemann, München 2016, € 19,99

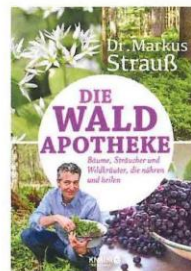
tierischen Gefährten. Biologe Clemens Arvey macht uns die enge Verbindung von Mensch und Natur bewusst und beweist anhand zahlreicher wissenschaftlicher Studien: Das beste Mittel gegen Krankheiten ist die Natur.

Mit dem Begriff Öko-Psychosomatik umreißt er die Wissenschaft vom Einfluss der Pflanzen, Tiere und Ökosysteme auf die körperliche und seelische Gesundheit des Menschen. Daraus leitet sich unter anderem die wichtige Frage ab, inwieweit die Entfremdung von der Natur zur Entstehung von Krankheiten beiträgt. Interessante Themen, die der Autor sehr spannend und auch für Laien gut verständlich darstellen kann. Ein Buch, das jedem ans Herz zu legen ist, der Gesundheit neu denken möchte. *sth*

Gesundheit aus der Wald-Apotheke

Die heilsame Wirkung des Waldes auf den Menschen betont auch *Naturarzt*-Autor Dr. Markus Strauß. Seine Wald-Apotheke fasst das archaische Wissen unserer Vorfahren zusammen und zeigt uns einen Wald voller Schätze: Essbare Wildpflanzen sowie nützliche Heilmittel, die uns von den Bäumen geschenkt werden.

Systematisch nach Baum/Pflanze sortiert, berichtet Strauß von den Lebens-, Genuss- und Heilmitteln, die jedes Gewächs für uns bereithält. Rezepte und persönliche Tipps des Autors ergänzen die jeweiligen Baum- und Pflanzenportraits.



M. Strauß: Die Wald-Apotheke. Bäume, Sträucher und Wildkräuter, die nähren und heilen, Knaur, München 2017, € 19,99

Auch für Wellness und Hautpflege hat der Wald uns einiges zu bieten: Mischen Sie sich doch einmal eine anregende Kastanienknospen-Gesichtsmaske mit Schafsjoghurt und Olivenöl an! Ein abschließendes Kapitel ist dem Thema Räuchern und Harze gewidmet. Feuer und Rauch galten in allen alten Kulturen als etwas Magisches und Heiliges. Mit Nadeln, Kräutern und Harzen aus dem heimischen Wald kann man sein individuelles Räuchergut zusammen-

stellen und das alte Ritual entspannt auf sich wirken lassen. Ein lehrreiches und praxisorientiertes Buch, das einen den nächsten Waldausflug sicher mit anderen Augen sehen lässt. *sth*

Ist Abwarten die bessere Medizin?

Gehen wir zu schnell zum Arzt? Geht es um die Gesundheit, meinen viele Menschen rasch handeln zu müssen. Das



R. und J. Schweitzer: Fragen Sie weder Arzt noch Apotheker, Kiepenheuer & Witsch, Köln 2017, € 14,99

Autoren- und Arztehepaar Schweitzer behauptet, dass Abwarten oft zielführender ist. Denn viele Patienten erhalten überflüssige Untersuchungen und Behandlungen, die im schlechtesten Fall sogar mehr Schaden als Nutzen anrichten. Ihre These untermauern die Autoren wissenschaftlich fundiert, kurzweilig sowie kenntnisreich geschrieben und durchsetzt mit vielen, teils persönlichen Fallgeschichten. Ehepaar Schweitzer beleuchtet diverse medizinische Fachgebiete, häufige Erkrankungen sowie den Sinn von IGeL-Leistungen, Vorsorge und Nahrungsergänzungen. Eine Übersicht solider Informationsquellen im Internet sowie eine Checkliste von Fragen, die man seinem Arzt stellen sollte, ergänzen das spannende Buch. *sth*