



**Die Naturgeschichte des Immunsystems,  
Arvey, Clemens G.**

**EUR 22,00**

Unverbindliche Preisangabe

**17.02.2022 13:55:01 Keine Bestellungen**

Verlag:	Quadriga	Einbandart:	Gebunden
Reihe:		Sprache:	Deutsch
ISBN:	978-3-86995-119-5	Erscheinungsjahr:	2022

Unser Immunsystem ist durch die Evolution mit der Umwelt und allen anderen Lebensformen verbunden und trägt die immunologische Entwicklung aller Lebewesen in sich. Wenn wir verstehen wollen, wie wir langfristig gesund bleiben, brauchen wir in der Medizin einen Paradigmenwechsel hin zur Ökoimmunologie. Diese junge Wissenschaft untersucht, welchen Einfluss Temperatur, Jahreszeit, Bodenmikroben, Atemluft und andere Umweltfaktoren auf Krankheiten und deren Verläufe haben. So lernen wir etwa, warum manche Menschen in gewissen Lebenssituationen besonders anfällig für Infekte sind oder warum Umweltfaktoren bei der Entstehung oder Abwehr von Krankheiten eine große Rolle spielen.



**Die Naturgeschichte des Immunsystems, 6 Audio-CD,  
Arvey, Clemens G.; Gesprochen:Hoffmann, Max**

**EUR 22,99**

Unverbindliche Preisangabe

**17.02.2022 13:55:01 Keine Bestellungen**

. Ungekürzt., Lesung. CD Standard Audio Format. Ungekürzte Ausgabe. 450 Min. - von 16 - 99 J.

Verlag:	Bastei Lübbe	Einbandart:	Compact Disc
Reihe:		Sprache:	Deutsch
ISBN:	978-3-7857-8414-3	Erscheinungsjahr:	2022

Unser Immunsystem ist durch die Evolution mit der Umwelt und allen anderen Lebensformen verbunden und trägt die immunologische Entwicklung aller Lebewesen in sich. Wenn wir verstehen wollen, wie wir langfristig gesund bleiben, brauchen wir in der Medizin einen Paradigmenwechsel hin zur Ökoimmunologie. Diese junge Wissenschaft untersucht, welchen Einfluss Temperatur, Jahreszeit, Bodenmikroben, Atemluft und andere Umweltfaktoren auf Krankheiten und deren Verläufe haben. So lernen wir etwa, warum manche Menschen in gewissen Lebenssituationen besonders anfällig für Infekte sind oder warum Umweltfaktoren bei der Entstehung oder Abwehr von Krankheiten eine große Rolle spielen.



**Ausgeblutet,  
Aytac, Dr. Sâra D.**

**EUR 16,99**

Unverbindliche Preisangabe

**17.02.2022 13:55:01 Keine Bestellungen**

Als Ärztin im Schockraum unseres maroden Gesundheitssystems - Großformatiges Paperback. Klappenbroschur

Verlag:	Bastei Lübbe	Einbandart:	Kartonierte, Paperback
Reihe:		Sprache:	Deutsch
ISBN:	978-3-431-05027-1	Erscheinungsjahr:	2022

Dr. Sâra Aytac, Oberärztin in der Unfallchirurgie, liefert einen schonungslosen Bericht aus ihrem Klinikalltag: Sie berichtet von den vergessenen Alten, deren adäquate Behandlung keinen Profit verspricht. Sie erzählt von lebensgefährlichen Kommunikationsproblemen im Schmelztiegel Krankenhaus, ebenso fatalen Personalengpässen, unqualifizierten Aushilfskräften und dem Ausverkauf des ärztlichen Ethos. Ihre schockierenden Geschichten aus Notfallaufnahme, Schockraum und OP zeigen: Wir brauchen endlich wieder ein menschliches, das heißt allein am Patientenwohl orientiertes Gesundheitssystem.



**Online-Meetings souverän moderieren,  
Bertz, Ariane**

**EUR 19,95**

Unverbindliche Preisangabe

**17.02.2022 13:55:01 Keine Bestellungen**

Typische Hürden überwinden - Pannen vermeiden

Verlag:	Schäffer-Poeschel	Einbandart:	Kartonierte, Paperback
Reihe:		Sprache:	Deutsch
ISBN:	978-3-7910-5383-7	Erscheinungsjahr:	2022

Durch die Verlagerung in die Online-Welt, hat sich die Meeting-Kultur bei fast allen Unternehmen gravierend verändert. Stellen Meetings schon im realen Besprechungsraum eine Herausforderung dar, wächst die Komplexität um ein Vielfaches im virtuellen Meetingraum. Die Folge: Jede Menge Pannen bei der Durchführung und das Gefühl bei den Teilnehmenden, dass Online-Meetings einfach nur anstrengend und wenig erfolgreich sind.

Das Buch vermittelt auf unterhaltsame, aber dennoch fachlich fundierte Weise, was die größten Fails bei Online-Meetings sind und wie man sie vermeidet. Den Leser:innen werden konkrete Anleitungen, praktische Tipps und Checklisten an die Hand gegeben, die Moderator:innenrolle in der virtuellen Welt sicher und souverän wahrzunehmen.



**Das entzündete Gehirn - wenn der Körper die Seele krank macht,  
Bock, Kenneth**

**EUR 22,00**

Unverbindliche Preisangabe

**17.02.2022 13:55:01 Keine Bestellungen**

Die versteckte Ursache von Depressionen, Angststörungen und anderen psychischen Erkrankungen bei Jugendlichen verstehen und behandeln

Verlag:	riva Verlag	Einbandart:	Kartonierte, Paperback
Reihe:		Sprache:	Deutsch
ISBN:	978-3-7423-2029-2	Erscheinungsjahr:	2022

Depressionen, Zwangsstörungen oder Angstzustände - jedes Jahr sind mehr Jugendliche von psychischen Erkrankungen betroffen. Die Ursachen werden meist im familiären und schulischen Umfeld gesucht. Doch diese Herangehensweise greift zu kurz, wie der integrative Mediziner Dr. Kenneth Bock zeigt, der einen ganzheitlichen Ansatz vertritt. Die psychischen Leiden können nämlich auch eine körperliche Ursache haben. So hat er herausgefunden, dass Entzündungen im Gehirn dabei eine wichtige Rolle spielen. Sind das Immunsystem oder das Mikrobiom durch Autoimmunerkrankungen, das Leaky-Gut-Syndrom oder eine Nebennierenschwäche aus dem Gleichgewicht geraten, kann das zu entzündlichen Reaktionen im ganzen Körper führen. Wenn davon auch das Gehirn betroffen ist, können psychische Erkrankungen verschiedenster Art die Folge sein.



**Erste Hilfe bei Geschmacksverlust,  
Boon, Joke; Mitarbeit:Hummel, Thomas**

**EUR 22,00**

Unverbindliche Preisangabe

**17.02.2022 13:55:01 Keine Bestellungen**

Informationen, Tipps und Rezepte

Verlag:	DuMont Buchverlag	Einbandart:	Gebunden
Reihe:		Sprache:	Deutsch
ISBN:	978-3-8321-6911-4	Erscheinungsjahr:	2022

In der Corona-Pandemie ist das Fehlen des Geruchs- und Geschmackssinns als Symptom zu zweifelhafter Berühmtheit gelangt. Doch der Verlust der Fähigkeit zu riechen und zu schmecken ist viel häufiger, als man denkt. Leidet man an Anosmie, kann man entweder gar keine Gerüche mehr wahrnehmen oder nur noch sehr schwach. Oft fällt zuerst auf, dass man kaum noch etwas schmeckt. Nur noch die grundsätzlichen Geschmacksrichtungen - süß, sauer, salzig, bitter und würzig - werden wahrgenommen. Ohne Geruchssinn macht Essen aber deutlich weniger Spaß, und da viele Verabredungen mit genussvollen Mahlzeiten verbunden sind, geht dessen Verlust häufig auch mit einem reduzierten Sozialleben einher. Das Fehlen des Geruchssinns kann sogar gefährlich sein: Nützliche Warnhinweise wie Feuer- und Gasgeruch, Faulgase und Schimmelgeruch können nicht wahrgenommen werden.



**Viruserkrankungen ganzheitlich behandeln,  
Brieschke, Andreas**

**EUR 19,99**

Unverbindliche Preisangabe

**17.02.2022 13:55:02 Keine Bestellungen**

Heilpflanzen, natürliche Heilmittel und Hausmittel sicher und nachhaltig anwenden. Das Immunsystem natürlich stärken

Verlag:	Humboldt	Einbandart:	Kartonierte, Paperback
Reihe:		Sprache:	Deutsch
ISBN:	978-3-8426-3046-8	Erscheinungsjahr:	2022

Klar verständlich und mit großem Sachverstand beschreibt der Heilpraktiker Andreas Brieschke einen natürlichen Weg zur Behandlung viraler Erkrankungen. Er gibt Antworten auf die durch Corona vermehrt ins öffentliche Bewusstsein gerückten Fragen: Was kann ich selbst tun, um Ansteckung zu vermeiden und meine Gesundheit zu stärken? Welche pflanzlichen und natürlichen Therapiemöglichkeiten gibt es? Wie lindere ich Beschwerden und wie erhole ich mich am besten nach einer Erkrankung? In seinem Ratgeber bespricht er die gängigen Viruserkrankungen und zeigt, wie das Immunsystem arbeitet. Fachkundig erläutert er, welche Heilpflanzen und natürlichen Mittel wirksam sind und wie man sie anwendet.



**Warum wir Familie und Freunde an radikale Ideologien verlieren - und wie wir sie zurückholen können,  
Buchzik, Dana**

**EUR 18,00**

Unverbindliche Preisangabe

**17.02.2022 13:54:50 Keine Bestellungen**

Großformatiges Paperback. Klappenbroschur

Verlag:	Rowohlt TB.	Einbandart:	Kartonierte, Paperback
Reihe:		Sprache:	Deutsch
ISBN:	978-3-499-00746-0	Erscheinungsjahr:	2022

Querdenken-Demos, gewaltbereite Reichsbürger, Verschwörungstheoretiker - immer mehr Menschen driften auf der Suche nach Halt und Orientierung in radikale Ideen- und Vorstellungswelten ab, finden Antworten in Chat-Gruppen, Internetforen und auf fragwürdigen Webseiten. Immer häufiger wissen Freunde und Angehörige sich im Umgang mit Betroffenen nicht mehr zu helfen, fehlen Strategien, um miteinander im Kontakt und Gespräch zu bleiben. Wie können wir diesen Entwicklungen begegnen? Dana Buchzik erklärt die Psychologie hinter dieser Entfremdung, sie zeigt Strategien auf, wie jeder Einzelne den Kontakt zu Betroffenen aufrechterhalten und konfliktärmer gestalten kann und was darüber hinaus in der Bildungsarbeit, in Politik und Sozialwesen wichtig wird, wenn wir auch in Krisenzeiten als Gesellschaft bestehen wollen.



**Der gute Samariter,**  
**Børjlind, Cilla; Børjlind, Rolf; Dahmann, Susanne**  
 Kriminalroman - Großformatiges Paperback. Klappenbroschur

**EUR 16,00**

Unverbindliche Preisangabe

**17.02.2022 13:55:02 Keine Bestellungen**

Verlag:	btb	Einbandart:	Kartoniert, Paperback
Reihe:	Die Rønning/Stilton-Serie	Sprache:	Deutsch
ISBN:	978-3-442-75853-1	Erscheinungsjahr:	2022

Olivia Rønning ist verschwunden. Ihre Kollegin Lisa Hedqvist ist sich sicher, dass sie entführt wurde. Als Tom Stilton von der Sache erfährt, kehrt er aus seiner selbstgewählten Corona-Isolation in den Stockholmer Schären in die Stadt zurück. Er und Lisa folgen der Spur zu einer einsamen Hütte. Doch als sie sie erreichen, steht das Haus bereits in Flammen. Eine tote Frau wird gefunden. Ist es Olivia?

Zur gleichen Zeit koordiniert ihre frühere Chefin Mette Olsäter die Sicherheit der landesweiten Corona-Impfstofflieferungen, doch es gibt Hinweise, dass der Transport sabotiert wurde ...



**Apotheken Umschau: Fit in 12 Wochen,**  
**Bös, Klaus; Farin, Tim; Winkler, Gertrud**  
 Das Ernährungs- und Sportprogramm für ein aktives und gesundes Leben

**EUR 16,99**

Unverbindliche Preisangabe

**17.02.2022 13:55:08 Keine Bestellungen**

Verlag:	Wort & Bild Verlag	Einbandart:	Gebunden
Reihe:	Die Buchreihe der Apotheken Umschau	Sprache:	Deutsch
ISBN:	978-3-927216-70-9	Erscheinungsjahr:	2022

Die Corona-Krise hat nicht nur aus manchen von uns Bewegungsmuffel gemacht, auch in puncto gesunde Ernährung hat sie Spuren hinterlassen. Um so wichtiger ist es, jetzt seine Gewohnheiten wieder auf "gesund" umzuprogrammieren und vor allem "dran" zu bleiben. Dieser Ernährungs- und Fitnesscoach ist der ideale Begleiter, denn neben einem 12-Wochen-Programm für mehr Bewegung und Aktivität bietet er über 60 Rezepte, mit denen gesunde Ernährung ganz leicht gelingt. Das Besondere an diesem Konzept: Ein Motivations-Kapitel hilft, auch in schwierigen Momenten die Flinte nicht ins Korn zu werfen. Und wer dauerhaft dranbleibt, fühlt sich energiegeladener, wohl in seiner Haut und ausgeglichener.



**Der Tod ist mir nicht unvertraut,**  
**Büdenbender, Elke; Nagel, Eckhard; Mitarbeit: Schaaf, Julia**  
 Ein Gespräch über das Leben und das Sterben | zwischen der First Lady und einem führenden Wissenschaftler

**EUR 24,00**

Unverbindliche Preisangabe

**17.02.2022 13:55:08 Keine Bestellungen**

Verlag:	Ullstein HC	Einbandart:	Gebunden
Reihe:		Sprache:	Deutsch
ISBN:	978-3-550-20211-7	Erscheinungsjahr:	2022

Wir müssen Tod und Sterben wieder ins Leben integrieren.

Wo sind wir dem Tod begegnet, und wie verändert das unser Leben? Wie wollen Menschen sterben, und warum kommt es oft ganz anders? Was hat die Corona-Pandemie verändert? Die Juristin Elke Büdenbender und der mit ihr befreundete Transplantationsmediziner Eckhard Nagel sprechen offen und persönlich, klug und kenntnisreich über ein Thema, das uns alle betrifft.



**Atme dich glücklich,**  
**Chopra, Mallika; Illustration: Vaughan, Brenna**  
 Einfache Übungen, die dir helfen, entspannter zu werden, dir weniger Sorgen zu machen und dein Selbstvertrauen zu stärken. Mit Yoga, Meditation und Achtsamkeit

**EUR 15,00**

Unverbindliche Preisangabe

**17.02.2022 13:55:08 Keine Bestellungen**

Verlag:	riva Verlag	Einbandart:	Gebunden
Reihe:		Sprache:	Deutsch
ISBN:	978-3-7423-2043-8	Erscheinungsjahr:	2022

Sei stark, sei glücklich, sei du selbst - so finden Kinder ab 8 Jahren zu mehr Selbstvertrauen und innerer Ruhe!

Stress kann auch für Kinder zur echten Belastung werden - ob aufgrund von schulischen Anforderungen, Ärger mit den Freunden, körperlichen Veränderungen oder persönlichen Unsicherheiten. Umso wichtiger ist es, ihnen Wege zu zeigen, um mit Gefühlen und schwierigen Situationen klarzukommen. Psychologin Mallika Chopra zeigt, dass und wie Meditation dabei helfen können.

Mit über 30 abwechslungsreichen und modern illustrierten Übungen führt sie Kinder ab acht Jahren an die Themen Meditation, Atmung, Yoga und Achtsamkeit heran. Sie



**Das geheime Leben der Viren,**  
**Colectivo Ellas Educan; Illustration: Tolosa Sisteré, Mariona**  
 ab 4 J.

**EUR 15,00**

Unverbindliche Preisangabe

**17.02.2022 13:54:50 Keine Bestellungen**

Verlag:	Knesebeck	Einbandart:	Gebunden
Reihe:		Sprache:	Deutsch
ISBN:	978-3-95728-584-3	Erscheinungsjahr:	2022

Die Nase läuft, es kratzt im Hals, der Bauch tut weh, wir haben Fieber ... Könnte daran vielleicht ein Virus schuld sein? Viren gibt es überall: von unseren Nasenspitzen bis zum Grund des Ozeans existieren Milliarden und Abermilliarden von ihnen. Die meisten sind ganz harmlos, einige Viren können sogar nützlich sein. Aber spätestens seit Corona haben Viren einen mehr als schlechten Ruf. Sie sind dafür verantwortlich, dass wir unsere Freunde nicht sehen können, Oma und Opa nicht umarmen dürfen und Menschen sterben.

Aber was sind Viren überhaupt? Wo gibt es Viren überall? Wie vermehren sie sich? Was geschieht in unserem Körper, wenn wir uns angesteckt haben, und wie können wir



**Mind Food,**  
**Dahlke, Ruediger**  
 Wie wir unsere mentale Gesundheit gegen Manipulation und Brainwash des Systems stärken - gebunden mit Schutzumschlag

**EUR 20,00**

Unverbindliche Preisangabe

**17.02.2022 09:43:04 Keine Bestellungen**

Verlag:	scorpio	Einbandart:	Gebunden
Reihe:		Sprache:	Deutsch
ISBN:	978-3-95803-452-5	Erscheinungsjahr:	2022

Wie schützt man sein Immunsystem nachhaltig? Den meisten fällt als erstes »gesunde Ernährung« ein, aber noch wichtiger ist die geistige Nahrung, die wir angeboten bekommen und zu uns nehmen. In Zeiten radikaler Veränderungen und sich spaltender Gesellschaften ist die Gefahr einer Vergiftung des Geistes brandaktuell. Wachsende Abhängigkeit der sozialen und Mainstream-Medien bis hin zu Zensur verdeutlicht die schwindende Trennung zwischen kommerziellen Interessen und journalistischem Auftrag. Der Einfluss, dem wir permanent ausgesetzt sind, ist enorm und es wird immer schwerer, zwischen Manipulation und Wahrheit zu unterscheiden.

Dr. Ruediger Dahlke macht am Beispiel von Medizin, Pharma-, Nahrungsindustrie deutlich, wie das System der Manipulation funktioniert und entlarvt die Profiteure der



**Das 5-Minuten-Immunprogramm,**  
**Eckardt, Manuel**  
 In 4 Wochen die Abwehrkräfte steigern - mit Bewegung, Ernährung und mentalem Training. Inkl. kostenlosem Online-Video-Coaching

**EUR 19,99**

Unverbindliche Preisangabe

**17.02.2022 13:55:11 Keine Bestellungen**

Verlag:	Humboldt	Einbandart:	Kartonierte, Paperback
Reihe:		Sprache:	Deutsch
ISBN:	978-3-8426-3061-1	Erscheinungsjahr:	2022

Wer ein funktionierendes Immunsystem haben will, muss dafür etwas tun. Der Gesundheitsexperte Manuel Eckardt hat ein Programm entwickelt, mit dem man sein Immunsystem Schritt für Schritt stärken und damit Krankheiten und Beschwerden aktiv vorbeugen kann. Die Basis für sein ganzheitliches Programm bilden die Säulen Bewegung, Ernährung, Regeneration und Mentaltraining. Manuel Eckardt begleitet seine Leserinnen und Leser mit Übungen und einem persönlichen Coaching, damit sie ihre Abwehrkräfte effektiv verbessern. Er erklärt, welchen Einfluss die vier Bausteine auf das Immunsystem haben, wie sie zusammenwirken und was man tun kann, um mit Krankheiten und Erregern fertig zu werden, ohne jedes Mal zu Medikamenten greifen zu müssen.



**Krisenkinder,**  
**Fokken, Silke**  
 Wie die Pandemie Kinder und Jugendliche verändert hat und was sie jetzt brauchen - Was Experten raten und wie Eltern helfen können - Ein SPIEGEL-Buch - Großformatiges Paperback. Klappenbroschur

**EUR 20,00**

Unverbindliche Preisangabe

**17.02.2022 13:55:12 Keine Bestellungen**

Verlag:	DVA	Einbandart:	Kartonierte, Paperback
Reihe:		Sprache:	Deutsch
ISBN:	978-3-421-04895-0	Erscheinungsjahr:	2022

Wie die Pandemie Kinder und Jugendliche belastet - und was wir jetzt für sie tun müssen

Schulen geschlossen, Spielplätze abgesperrt, Treffen mit Freunden und Besuche bei den Großeltern kaum möglich: Nach zwei Jahren Pandemie beginnt sich abzuzeichnen, welche Folgen der lange Ausnahmezustand für Kinder und Jugendliche hat. Hier erzählen sie selbst, wo sie sich allein gelassen und abgehängt fühlen, aber auch, welche Chancen sich für sie ergeben haben. Untermuert mit zahlreichen aktuellen Studien, Expertenaussagen und Best-Practice-Beispielen ist dieses Buch ein Wegweiser für Eltern, Erzieher und Lehrer, wie wir unsere Kinder unterstützen können, und zugleich ein Appell an die Politik, ihre Haltung zu Kindern grundsätzlich zu überdenken.



**Laaangsam, kleines Äffchen!,  
French, Jess; Herausgegeben: Loewe Naturkind**  
Bilderbuch über Achtsamkeit für Kinder ab 4 Jahren - ab 4 J.

**EUR 13,00**  
Unverbindliche Preisangabe  
**17.02.2022 13:55:13 Keine Bestellungen**

Verlag:	Loewe Verlag	Einbandart:	Gebunden
Reihe:	Naturkind	Sprache:	Deutsch
ISBN:	978-3-7432-1108-7	Erscheinungsjahr:	2022

Manchmal muss man laaangsam machen!  
Das kleine Äffchen ist furchtbar aufgeregt, denn heute hat es Geburtstag und die Party soll einfach perfekt werden! Doch nichts läuft wie geplant. Äffchen ist verzweifelt! Da trifft es das mächtig entspannte Faultier, das ihm hilft, die Welt aus völlig neuen Augen zu betrachten. Kann Äffchens Party so doch noch ein Erfolg werden?

Ein farbenfrohes illustriertes Bilderbuch, das ermutigt, im Moment zu leben und achtsam mit sich selbst und seiner Umwelt umzugehen.  
- Bilderbuch für Kinder ab 4 Jahren



**Der große Homeoffice Guide,  
Froböse, Ingo; Biallas, Bianca**  
Zu Hause fit, gesund und beweglich bleiben - Klappenbroschur

**EUR 20,00**  
Unverbindliche Preisangabe  
**17.02.2022 13:54:50 Keine Bestellungen**

Verlag:	Herbig Franckh-Kosmos	Einbandart:	Kartonierte, Paperback
Reihe:		Sprache:	Deutsch
ISBN:	978-3-96859-030-1	Erscheinungsjahr:	2022

Das Homeoffice, Notlösung in der Corona-Krise, wird in Zukunft für viele Menschen der Arbeitsplatz der Wahl sein. Doch wie organisiert man sein Büro im privaten Umfeld? Wie macht man den Küchentisch zum ergonomischen Schreibtisch und beugt Rückenschmerzen vor? Und wie nutzt man die Chancen der neuen Situation? Dieser umfassende Ratgeber führt Step-by-Step durch den Arbeitstag im Homeoffice: von der Gestaltung des Arbeitsplatzes über gesunde Ernährung und aktive Pausen bis hin zum Abschalten am Feierabend. Leckere, gesunde Rezepte und einfache Übungen für jedes Fitnesslevel und jede Tageszeit machen es leicht, Bewegungsmangel auszugleichen und gesund zu bleiben. Das ganzheitliche Programm für entspanntes und gesundes Arbeiten zu Hause.



**LongCovid,  
Frommhold, Jördis; Illustration: Palm, Peter**  
Die neue Volkskrankheit - Klappenbroschur.

**EUR 14,95**  
Unverbindliche Preisangabe  
**17.02.2022 13:55:14 Keine Bestellungen**

Verlag:	Beck	Einbandart:	Kartonierte, Paperback
Reihe:		Sprache:	Deutsch
ISBN:	978-3-406-78356-2	Erscheinungsjahr:	2022

CORONA GEHT, LONGCOVID BLEIBT - DIE UNTERSCHÄTZTE GEFAHR UND WAS DAGEGEN HILFT

LongCovid - die neue Volkskrankheit: Genesen heißt nicht gesund! Auch wenn die Pandemie durch Impfkampagnen weltweit einmal beherrschbar werden sollte, werden dennoch Millionen Menschen nach einer überstandenen Covid-Infektion Gesundheitsschäden davontragen.

Allein in Deutschland, Österreich und der Schweiz bewegt sich die Zahl derer, die langfristig an einer Beeinträchtigung leiden, auf eine halbe Million zu. Die Symptome von



**Wie wir die nächste Pandemie verhindern,  
Gates, Bill; Held, Ursula; Stoll, Cornelia; Petersen, Karsten**

**EUR 22,00**  
Unverbindliche Preisangabe  
**17.02.2022 13:55:15 Keine Bestellungen**

Verlag:	Piper	Einbandart:	Gebunden
Reihe:		Sprache:	Deutsch
ISBN:	978-3-492-07170-3	Erscheinungsjahr:	2022

Wie die Welt sich vorbereiten kann

Die COVID-19-Pandemie ist noch nicht überstanden. Doch während Regierungen auf der ganzen Welt noch versuchen, sie unter Kontrolle zu bringen, wird bereits diskutiert, wie es weitergehen kann und was als nächstes passieren sollte. Wie können wir verhindern, dass eine weitere Pandemie Millionen von Menschen tötet und der Weltwirtschaft verheerende Schäden zufügt? Können wir das überhaupt schaffen?





**Kein Stress mit dem Stress!,  
Geisler, Dagmar; Herausgegeben:Loewe Sachbuch; Emotionale Entwicklung  
Für Kinder; Illustration:Renger, Nikolai**

Emotionale Entwicklung für Grundschul Kinder - Sachbuch zur Stressbewältigung ab 7 Jahren - ab 7 J.

**EUR 9,95**

Unverbindliche Preisangabe

**17.02.2022 13:55:15 Keine Bestellungen**

Verlag:	Loewe Verlag	Einbandart:	Gebunden
Reihe:		Sprache:	Deutsch
ISBN:	978-3-7432-1227-5	Erscheinungsjahr:	2022

Was ist eigentlich Stress?

Woran merke ich, dass ich gestresst bin? Kann das auch gut sein? Und was können wir tun, damit der Stress uns nicht schadet? Kalle, Hanna und Jo finden Antworten auf diese Fragen und sind dem Stressmonster dicht auf den Fersen!

Dieses Buch erklärt, wie unterschiedlich sich Stress äußern kann und zeigt einfache Tricks für den Alltag, um schädigendem Stress vorzubeugen. Es bietet damit einen guten Gesprächsanlass für Erwachsene und Kinder und ist gleichzeitig ein praktischer Ratgeber.



**Homeoffice in der Praxis,  
Gieseke, Wolfram**  
Internet, Netzwerk, Sicherheit & Datenschutz - Großformatiges Paperback.  
Klappenbroschur

**EUR 9,95**

Unverbindliche Preisangabe

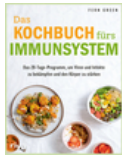
**17.02.2022 13:55:15 Keine Bestellungen**

Verlag:	Markt +Technik	Einbandart:	Gebunden
Reihe:		Sprache:	Deutsch
ISBN:	978-3-95982-527-6	Erscheinungsjahr:	2022

Homeoffice in der Praxis inkl. WinOptimizer Software Vollversion zum Tuning Ihres PCs

Nicht erst seit der aktuellen Pandemie ist Homeoffice ein wichtiges Thema für viele Arbeitnehmer. Homeoffice hat, wenn es gut organisiert wird, viele Vorteile für beide Seiten.

Dieses Buch ist ein praktischer Ratgeber und Begleiter durch den Alltag im Homeoffice. Es hilft Ihnen dabei, Ihre Arbeitszeit zu Hause so angenehm, reibungslos und effizient wie möglich zu gestalten.



**Das Kochbuch fürs Immunsystem,  
Green, Fern**  
Das 28-Tage-Programm, um Viren und Infekte zu bekämpfen und den Körper zu stärken. Sich mit der richtigen Ernährung schützen und gesund leben

**EUR 20,00**

Unverbindliche Preisangabe

**17.02.2022 13:55:16 Keine Bestellungen**

Verlag:	riva Verlag	Einbandart:	Kartonierte, Paperback
Reihe:		Sprache:	Deutsch
ISBN:	978-3-7423-2018-6	Erscheinungsjahr:	2022

Mit gesunder Ernährung zu einem starken Immunsystem

Unser Immunsystem schützt, stärkt und heilt uns. Um optimal arbeiten zu können, benötigt es aber die richtigen Nährstoffe. Dieses Buch erklärt Ihnen nicht nur die Bedeutung und Funktionsweise des Immunsystems, sondern stellt auch die wichtigsten Lebensmittel vor, mit denen Sie Ihren Körper ins Gleichgewicht bringen und Viren und Infekte effektiv bekämpfen. Ein 28-Tage-Plan und über 100 ausgewogene und vitaminreiche Rezepte helfen Ihnen dabei, Ihre Abwehrkräfte zu stärken und fit und gesund zu bleiben.



**Die Diktatur der Wahrheit,  
Greiner, Steffen**  
Eine Zeitreise zu den ersten Querdenkern

**EUR 20,00**

Unverbindliche Preisangabe

**17.02.2022 13:55:16 Keine Bestellungen**

Verlag:	Tropen	Einbandart:	Gebunden
Reihe:		Sprache:	Deutsch
ISBN:	978-3-608-50017-2	Erscheinungsjahr:	2022

Vor 100 Jahren gab es die ersten Querdenker, heute haben sie wieder Konjunktur, sehen sich im Besitz einer »Wahrheit«, die die vermeintlichen Lügen des Establishments besiegt. Darin zeigt sich eine oft übersehene Subströmung der politischen Geschichte Deutschlands. Dieses Buch macht sie sichtbar.

Im Berliner Scheunenviertel, wo mit den »Hygienedemos« im April 2020 die Bewegung der Corona-Leugnerinnen begann, gründete 1918 Filareto Kavernido seine Kommune. In Stuttgart, wo die Querdenker den größten Zulauf finden, vereinigte Gusto Gräser 100 Jahre zuvor gegenkulturelles Hippietum und Impf-Feindschaft. Und in Hildburghausen, Wahlkreis von Hans-Georg Maaßen und rechte Hochburg, ließ der Maler und völkische »Christrevolutionär« Max Schulze-Sölde seinerzeit die



**Bleib gesund!,  
Grimm, Sandra; Illustration: Rath, Tessa**  
Was du tun kannst, wenn die Viren fliegen - von 2 - 99 J.

**EUR 10,00**  
Unverbindliche Preisangabe  
**17.02.2022 13:55:26 Keine Bestellungen**

Verlag:	cbj	Einbandart:	Gebunden
Reihe:		Sprache:	Deutsch
ISBN:	978-3-570-17839-3	Erscheinungsjahr:	2020

»Hygiene zum Schutz vor Infektionen« - altersgerecht umgesetzt für Kinder ab 2 Jahren

Ganz einfach und kindgemäß erklärt dieses Pappbilderbuch, was jedes Kind tun kann, um sich und andere nicht anzustecken:

Um dich herum niesen und husten alle? Dann hältst du am besten Abstand, damit die fliegenden Viren nicht in deinen Körper gelangen! Und immer die Hände gründlich waschen, denn die fiesen, winzigen Viren, die an Krankheiten schuld sind, kleben auch an vielen Dingen, selbst wenn du sie nicht siehst. Aber wenn du dich nicht wohl



**'Was mir geholfen hat ...' - Halt finden in schwierigen Zeiten,  
Grün, Anselm; Herausgegeben: Schröder, Helena**

**EUR 20,00**  
Unverbindliche Preisangabe  
**17.02.2022 13:55:26 Keine Bestellungen**

Verlag:	Herder	Einbandart:	Gebunden
Reihe:		Sprache:	Deutsch
ISBN:	978-3-451-60888-9	Erscheinungsjahr:	2022

Gefühle wie Einsamkeit, Traurigkeit oder Angst und Schicksalsschläge wie Krankheit erfahren wir alle im Leben immer wieder. Auch bekannte Persönlichkeiten sind vor Lebenskrisen natürlich nicht gefeit.

Was sind Lichtblicke, die uns in diesen Momenten stärken und aufrichten? Was gibt uns Hoffnung, neue Kraft und Halt, wenn wir es im Leben schwer haben? Diese Fragen beantworten Anselm Grün und zahlreiche Prominente wie Michaela May, Walter Kohl, Martin Rütter, Samuel Rösch, Katrin Göring Eckardt, Bodo Janssen, Michael von Brück, Babak Rafati u.v.m. Leicht verständlich ergänzen impulsgebende Beiträge von PsychologInnen und TherapeutInnen diese einzigartige Sammlung authentischer und



**Voller Energie statt völlig fertig,  
Gundry, Steven R.**  
Stoffwechsel optimieren - Entzündungen heilen - Erschöpfung und Müdigkeit loswerden. Mit Ernährungsprogramm und Rezepten

**EUR 24,00**  
Unverbindliche Preisangabe  
**17.02.2022 13:55:26 Keine Bestellungen**

Verlag:	riva Verlag	Einbandart:	Kartonierte, Paperback
Reihe:		Sprache:	Deutsch
ISBN:	978-3-7423-2077-3	Erscheinungsjahr:	2022

Einer von drei Erwachsenen leidet gelegentlich oder häufig unter Ermüdungserscheinungen. Hinter dieser nüchternen Aussage verbergen sich oft verzweifelte Menschen, die emotional und körperlich ausgebrannt sind, keine Kraft für alltägliche Dinge haben, im Beruf nicht mehr voll leistungsfähig sind - und nicht wissen, woran es liegt. Auch in Dr. med. Steven Gundrys Praxis kamen immer mehr Patienten, die über anhaltende Erschöpfung klagten. Er begann, den Ursachen für diese neue Volkskrankheit auf den Grund zu gehen, und stellte fest, dass die meisten seiner Patienten eines gemein hatten: Entzündungen im Darm. Diese hindern die Mitochondrien an ihrer Energieproduktion und schwächen das Immunsystem. Dadurch wird dem Körper wertvolle Energie geraubt, was zu Stimmungsschwankungen, Antriebslosigkeit oder Gewichtszunahme führen kann. In seinem neuen Buch deckt der Bestsellerautor diese Hintergründe auf und erklärt, wie wichtig es ist, Mahlzeiten zeitlich bewusst zu planen



**Yoga mit der Maus,  
Helten, Andrea**  
Spaß, Power und Entspannung für kleine Yogis - ab 6 J.

**EUR 15,00**  
Unverbindliche Preisangabe  
**17.02.2022 13:55:26 Keine Bestellungen**

Verlag:	riva Verlag	Einbandart:	Gebunden
Reihe:		Sprache:	Deutsch
ISBN:	978-3-7423-1994-4	Erscheinungsjahr:	2022

Niemand erklärt besser als die Maus! In diesem Buch entdecken Kinder ab sechs Jahren gemeinsam mit Maus, Elefant und Ente, wie viel Spaß Yoga macht: Sie lernen die Geschichte des Yoga kennen und erfahren, warum es Groß und Klein so guttut. Die 30 Übungen zum Austoben und Entspannen enthalten klassische Asanas wie Hund, Kobra oder Baum, aber auch Hilfreiches für den Alltag wie Übungen gegen Aufregung, um Wut rauszulassen oder abends zur Ruhe zu kommen. Dadurch verbessern Yogis im Grundschulalter ihr Körpergefühl und fördern spielerisch Konzentration, Koordination und Balance. Mit kleinen Aufgaben regt die Maus die Kinder an, selbst kreativ zu werden - wie könnte zum Beispiel die Yogaübung Ente aussehen? Doch auch Erwachsene können von der Maus lernen: Hintergrundinfos versorgen interessierte Eltern mit dem nötigen Yogawissen und Partnerübungen fördern eine gute Eltern-Kind-Bindung.



**Bleibt das jetzt so?,  
Horn, Isabell; Bitzer, Lisa**

Die Depression, mein unperfektes Leben und ich - Großformatiges Paperback.  
Klappenbroschur

**EUR 16,00**

Unverbindliche Preisangabe

**17.02.2022 13:55:26 Keine Bestellungen**

Verlag:	Heyne	Einbandart:	Kartonierte, Paperback
Reihe:		Sprache:	Deutsch
ISBN:	978-3-453-60625-8	Erscheinungsjahr:	2022

"Die hat aber ein perfektes Leben!" - diesen Eindruck hatten die knapp 230.000 Followerinnen, die jeden Tag die Posts der Schauspielerinnen Isabell Horn auf Instagram verfolgten. Dass auch bei ihr nicht alles easy ist, teilte sie vergangenes Jahr in einem Post, sprach offen von ihrer Depression und was die Corona-Zeit mit ihr gemacht hat. Dafür erfuhr sie eine Welle an Zuspruch und Dankbarkeit. Jetzt teilt die beliebte Schauspielerinnen erstmals frühere Depressionserfahrungen, beschreibt authentisch und bewegend, wie ihre lange ersehnte Mutterschaft in einer Wochenbettdepression mündete und was Wäscheberge mit mentaler Gesundheit zu tun haben. Immer ehrlich und mit einem Blick für die komischen Momente in all der Tragik erzählt sie, wie sie sich immer wieder aus dunklen Phasen herausgekämpft hat. Damit will sie allen Mut machen, die ähnliche Situationen erleben. Denn niemand ist perfekt- nicht einmal auf Instagram.



**Selbstfürsorge für Dummies,  
Kalbheim, Eva**

**EUR 16,00**

Unverbindliche Preisangabe

**17.02.2022 13:55:26 Keine Bestellungen**

Verlag:	Wiley-VCH Dummies	Einbandart:	Kartonierte, Paperback
Reihe:	... für Dummies	Sprache:	Deutsch
ISBN:	978-3-527-71822-1	Erscheinungsjahr:	2022

Ist Ihr Akku mal wieder leer? FA1/4hlen Sie sich nervAs, angespannt und ausgelaugt? Das muss nicht sein. Eva Kalbheim hilft Ihnen mit diesem Buch dabei, Zeit fA1/4r sich selbst zu finden, Ihre BedA1/4rfnisse zu erkennen und gut fA1/4r sich zu sorgen. Sie macht Ihnen Mut, auch mal Nein zu sagen und Grenzen zu setzen, und sie zeigt Ihnen, wie Sie achtsam mit sich umgehen und mehr Selbstvertrauen entwickeln. SelbstfA1/4rsorge ist im Privat- wie im Berufsleben wichtig, gerade in Grenzsituationen oder wenn Sie wieder einmal viel zu viel um die Ohren haben. Sorgen Sie gut fA1/4r sich, laden Sie Ihren Akku auf und gewinnen Sie Ihre Energie und Lebensfreude zurA1/4ck.



**Intensiv,  
Lange, Ricardo; Mohnhaupt, Jan**

Wenn der Ausnahmezustand Alltag ist, Ein Notruf - Großformatiges Paperback.  
Klappenbroschur

**EUR 16,00**

Unverbindliche Preisangabe

**17.02.2022 13:55:26 Keine Bestellungen**

Verlag:	DTV	Einbandart:	Kartonierte, Paperback
Reihe:		Sprache:	Deutsch
ISBN:	978-3-423-26329-0	Erscheinungsjahr:	2022

Who cares?

Ricardo Lange, Intensivpfleger, liebt seinen Beruf - und hadert mit ihm. So sehr, dass er seinem Ärger über die Missstände in der Pflege auf Facebook Luft macht und an die Öffentlichkeit geht. Deutschlandweite Berühmtheit erlangt er, als er von Jens Spahn zur Bundespressekonferenz eingeladen wird und dort über den ganz normalen Alltag im Krankenhaus spricht: die katastrophalen Arbeitsbedingungen, die permanente körperliche und emotionale Überlastung, den unerträglichen Personalmangel. Er beleuchtet viele wunde Punkte, macht sich Gedanken darüber, welche Schritte von wem gegangen werden müssen, und sucht nach praktikablen, zielführenden Lösungen, denn »diese



**Bevor es zu spät ist,  
Lauterbach, Karl; Mitarbeit:Frenz, Lothar**

Was uns droht, wenn die Politik nicht mit der Wissenschaft Schritt hält

**EUR 22,00**

Unverbindliche Preisangabe

**17.02.2022 13:55:26 Keine Bestellungen**

Verlag:	Rowohlt	Einbandart:	Gebunden
Reihe:		Sprache:	Deutsch
ISBN:	978-3-7371-0132-5	Erscheinungsjahr:	2022

Wir leben in einer Zeit nie da gewesener Herausforderungen. Zum ersten Mal seit Beginn der Zivilisation ist sogar das Überleben der Menschen auf dem Planeten Erde gefährdet. Der sich beschleunigende Klimawandel macht das Erreichen des 1,5-Grad-Ziels mit jedem Tag unwahrscheinlicher. Kipppunkte des Klimawandels werden von der Wissenschaft warnend beschrieben und trotzdem überschritten. Doch auch bei Artenschwund, weltweitem Wassermangel oder der Gefahr noch schlimmerer Pandemien gilt: Die Fakten liegen längst auf dem Tisch. Warum schafft es die Politik nicht, die wissenschaftlichen Erkenntnisse rechtzeitig in Handeln umzusetzen?

Die Politik muss aufnahmefähiger für die Forschung sein, ja Schritt mit ihr halten - sonst werden wir, wie Karl Lauterbach zeigt, die Kontrolle über unsere Zukunft verlieren





**Wie wir unsere Kinder retten,  
Leibovici-Mühlberger, Martina**

7 Impulse, um eine ganze Generation vor den Folgen der Corona-Krise zu bewahren

**EUR 19,99**

Unverbindliche Preisangabe

**17.02.2022 13:55:26 Keine Bestellungen**

Verlag:	Gräfe & Unzer	Einbandart:	Gebunden
Reihe:		Sprache:	Deutsch
ISBN:	978-3-8338-8221-0	Erscheinungsjahr:	2022

Corona hat die Eltern verunsichert wie nie: Wird mein Kind und mit ihm seine ganze Generation im Leben bestehen können? Österreichs bekannteste Ärztin, Psychotherapeutin und Erziehungswissenschaftlerin Martina Leibovici berichtet aus ihrer Praxis - und in der Tat steht zu befürchten, dass Kinder und Jugendliche aktuell zu einer verlorenen Generation heranreifen. Sie analysiert in diesem Buch präzise die Auswirkungen der Coronakrise auf die Kindesentwicklung in allen Altersstufen. Zudem gibt sie Eltern wertvolle Anregungen, wie sie ihre Kinder auffangen können, wie sie im lebendigen Kontakt mit den Kindern bleiben und wie sie ihnen - egal in welcher Altersstufe - helfen können, Resilienz zu entwickeln und den Mut nie zu verlieren.



**Wuhan,  
Liao Yiwu; Höhenrieder, Brigitte**

Dokumentarroman

**EUR 24,00**

Unverbindliche Preisangabe

**17.02.2022 13:54:49 Keine Bestellungen**

Verlag:	S. Fischer Verlag GmbH	Einbandart:	Gebunden
Reihe:		Sprache:	Deutsch
ISBN:	978-3-10-397105-7	Erscheinungsjahr:	2022

»Wir müssen uns die Heimat mit der Seele zurück erkämpfen.« Liao Yiwu

Gleich nach dem Ausbruch des Corona-Virus reist der Bürgerjournalist Li in das Epizentrum der Katastrophe. »Weil er keine Angst vor Gespenstern hat«, so die Stellenanzeige, findet er einen Job im Krematorium. Schnell begreift er, dass die offiziellen Opferzahlen nicht stimmen. Doch der kurze Augenblick, in dem er glaubt, die Wahrheit sagen zu dürfen, vergeht über Nacht: Er wird entdeckt, verfolgt und dokumentiert im Internet live, wie er brutal verhaftet wird.



**Gesund im Homeoffice,  
Lunge, Katrin**

So bringst du Ruhe und Struktur in deinen digitalen Alltag

**EUR 17,00**

Unverbindliche Preisangabe

**17.02.2022 13:55:26 Keine Bestellungen**

Verlag:	Kamphausen	Einbandart:	Kartonierte, Paperback
Reihe:		Sprache:	Deutsch
ISBN:	978-3-95883-575-7	Erscheinungsjahr:	2022

Wie bleiben wir gesund, wenn wir den ganzen Tag vor dem Schreibtisch sitzen, dauerhaft auf den Monitor starren und abends noch Zeit mit unserem Tablet und Smartphone verbringen? Wie schaffen wir uns durch Pausen und Entspannungsübungen eine gesunde Work-Life-Balance? Diese Fragen werden immer wichtiger, gerade auch, weil die Zahl der Menschen, die im Homeoffice arbeiten, stetig zunimmt. In diesem Buch erklärt Katrin Lunge anhand vieler Beispiele, wie man sein Büro einrichtet, um Rücken und Augen zu entspannen, wann und wie man Pausen ideal nutzt, und wie man auch nach der Arbeit mit digitalen Medien umgehen kann. Das Ergebnis ist ein Buch ohne Verbote, aber mit vielen - schnell und einfach umsetzbaren - Tipps für mehr Gesundheit vor dem Computer, dem Smartphone, dem Tablet.



**Einfach genial gesund,  
Manke, Matthias; Rose, Tarik**

Unsere 10-Punkte-Challenge für mehr Energie, Fitness und Wohlbefinden

**EUR 22,99**

Unverbindliche Preisangabe

**17.02.2022 13:54:50 Keine Bestellungen**

Verlag:	ZS - ein Verlag der Edel Verlagsgruppe	Einbandart:	Gebunden
Reihe:		Sprache:	Deutsch
ISBN:	978-3-96584-162-8	Erscheinungsjahr:	2022

Du möchtest gesünder leben, dich mehr bewegen, besser essen und endlich fitter werden? Dann helfen dir Revierdoc Matthias Manke und Küstenkoch Tarik Rose auf die Sprünge. Der Orthopäde und der TV-Koch stellen ihre besten Gesundheitstipps vor und zeigen, dass es sogar Spaß machen kann, wieder in Topform zu kommen.

Dafür musst du nur zehn Dinge in deinem Leben verändern - und kannst in kleinen Schritten eine Riesenwirkung erzielen. Ob es um mehr Bewegung im Alltag, mehr Gemüse auf dem Tisch oder mehr Motivation geht - die beiden Bestsellerautoren verraten gezielte Übungen, leckere Rezepte und nützliche Aufruff-Tipps. Dabei sind sie nicht nur erstklassige Experten auf ihrem Fachgebiet, sondern berichten - gewohnt kompetent und humorvoll - auch aus eigener Erfahrung: Matthias Manke ist nach einem



**Diese eine Liebe wird nie zu Ende gehn,  
Matthiessen, Susanne**

Roman einer Sylter Jugend | Beobachtungsscharf, erfahrungsdicht,  
unsentimental: beste deutsche Unterhaltungsliteratur. ©Denis Scheck,  
DerTagesspiegel

**EUR 22,00**

Unverbindliche Preisangabe

**17.02.2022 13:55:27 Keine Bestellungen**

Verlag:	Ullstein HC	Einbandart:	Gebunden
Reihe:		Sprache:	Deutsch
ISBN:	978-3-550-20191-2	Erscheinungsjahr:	2022

"Ich bin hier geboren und aufgewachsen, ich kenne jeden Halm und jedes Sandkorn, doch das ist ein Trugschluss. Diese Insel ist für mich neu und unbekannt."

Sylt - verlassen und menschenleer. Susanne Matthiessen ist überwältigt, als sie ihre Heimatinsel im Lockdown zum ersten Mal ohne Touristen erlebt. Auf einmal ist es wieder die Natur, die den Rhythmus des Insellebens bestimmt, das vertraute, dörfliche Miteinander vergangener Zeiten lebt noch einmal auf. Susanne fühlt sich in ihre Kindheit zurückversetzt. Während sie zusammen mit ihrer Freundin die einsame Insel erkundet, bleibt "ihr Sehnsuchtsort" für Hunderttausende andere Deutsche Sperrgebiet.



**Diese eine Liebe wird nie zu Ende gehn, 2 Audio-CD, 2 MP3,  
Matthiessen, Susanne; Gesprochen:Nachtmann, Julia**

Roman einer Sylter Jugend: 2 CDs, Lesung. Ungekürzte Ausgabe. 450 Min.

**EUR 22,00**

Unverbindliche Preisangabe

**17.02.2022 13:55:27 Keine Bestellungen**

Verlag:	Hörbuch Hamburg	Einbandart:	CD-ROM
Reihe:		Sprache:	Deutsch
ISBN:	978-3-95713-257-4	Erscheinungsjahr:	2022

Ist denn keiner mehr normal?

Die goldenen Siebziger sind vorbei, und Sylt ist zu "Deutschlands Traumziel Nummer eins" aufgestiegen. Doch die Insulaner können ihren Erfolg nicht lange genießen. Es gilt, eine Jahrhundertsturmflut, die ersten Immobilienhaie und eine Umweltkatastrophe direkt vor der Haustür abzuwehren. Dann bricht auch noch die Punkszene in das Urlaubsparadies ein und feiert lautstark den Song "Westerland" in der Fußgängerzone. Susanne Matthiessen erlebt nach dem Abitur ihren letzten, magischen Sylter Sommer, bevor sie ihre Heimat verlässt, um die große, weite Welt zu erkunden. Die Gefühle von damals werden wachgerufen, als sich die Sylter 2020 plötzlich auf einer



**Atme und heile dich selbst,  
McKeown, Patrick**

Wissenschaftlich belegte Atemtechniken für ein gesünderes, glücklicheres und  
längeres Leben. Gegen Covid-19, Stress, Asthma, Allergien, Schlafstörungen,  
Rückenschmerzen, Schnarchen, Schlafapnoe, PMS, Blu

**EUR 30,00**

Unverbindliche Preisangabe

**17.02.2022 13:55:27 Keine Bestellungen**

Verlag:	riva Verlag	Einbandart:	Kartonierte, Paperback
Reihe:		Sprache:	Deutsch
ISBN:	978-3-7423-1921-0	Erscheinungsjahr:	2022

Das neue Werk des Bestsellerautors Patrick McKeown ist einzigartig: Basierend auf den neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen vereint es das geballte Wissen rund um die Atmung und ihre Wirkung auf unseren Körper. Umfassend, detailliert und für jeden sofort umsetzbar erklärt der Atemexperte Patrick McKeown, wie essenziell Atmung für unsere Gesundheit ist, führt in die Buteyko-Methode ein und beschreibt unterschiedliche Atemtechniken und deren Anwendung, um den Körper zu stärken und zahlreiche Beschwerden zu bekämpfen. Ob Diabetes, Epilepsie, PMS, Rückenschmerzen oder auch Post-Covid-19 - all diese und viele weitere Erkrankungen und Beschwerden hängen auch mit der falschen Atmung zusammen. Im Umkehrschluss haben wir die Heilung jedoch selbst in der Hand: Die Buteyko-Atemmethode ist der Schlüssel zu unserer Gesundheit. Mit der von Profisportlern und Ärzten getesteten Technik lernt man, die Sauerstoffaufnahme zu optimieren und dadurch das Nervensystem



**Die Immuntyp-Formel,  
Moday, Heather**

Ihre individuelle Strategie für ein Immunsystem in Balance und dauerhafte  
Resilienz. Mit Selbsttest: Welcher Immuntyp bin ich? - Großformatiges  
Paperback. Klappenbroschur

**EUR 18,00**

Unverbindliche Preisangabe

**17.02.2022 13:55:27 Keine Bestellungen**

Verlag:	VAK-Verlag	Einbandart:	Kartonierte, Paperback
Reihe:		Sprache:	Deutsch
ISBN:	978-3-86731-253-0	Erscheinungsjahr:	2022

Eine anerkannte Immunologin und Allergologin präsentiert die neuesten Erkenntnisse zum Thema Immunsystem und stellt eine Methode vor, mit deren Hilfe sich der individuelle Immuntyp ermitteln lässt, damit ein mögliches Ungleichgewicht, das Beschwerden und Erkrankungen verursacht, wieder in ein gesundes Gleichgewicht gebracht werden kann. Für die meisten Menschen ist das Immunsystem mehr oder weniger unsichtbar - ein komplexes Netzwerk aus Zellen, Rezeptoren und Botenstoffen, dessen Präsenz wir nur dann wahrnehmen, wenn es aus dem Gleichgewicht gerät und nicht mehr tut, was es soll. Es gibt keine standardisierten Messmethoden, mit deren Hilfe sich herausfinden lässt, wie gut oder schlecht es funktioniert. Dennoch beeinflusst es alle Aspekte unserer Gesundheit und hat Einfluss auf nahezu jede derzeit bekannte Erkrankung (und verursacht so manche Erkrankung überhaupt erst). Wie man das Immunsystem stärken kann, ist Gegenstand zahlreicher Bücher, Studien



**Das überforderte Kind,**  
**Mosetter, Kurt; Daiker, Ilona; Kubesch, Sabine**  
Ein ganzheitliches Anti-Stress-Programm für Kinder von 6 bis 12 -  
Klappenbroschur

**EUR 19,99**

Unverbindliche Preisangabe

**17.02.2022 13:55:27 Keine Bestellungen**

Verlag:	Gräfe & Unzer	Einbandart:	Kartonierte, Paperback
Reihe:	GU Partnerschaft & Familie Einzeltitel	Sprache:	Deutsch
ISBN:	978-3-8338-8370-5	Erscheinungsjahr:	2022

Viele Kinder stehen permanent unter Stress. Durch die Corona-Pandemie wurden uns die vielfältigen Faktoren, die dafür verantwortlich sind, überdeutlich vor Augen geführt: Die Kinder leiden unter einem eklatanten Mangel an Bewegung, ihr Medienkonsum - seien es nun der Fernseher, der Computer oder das Smartphone - nimmt viel zu viel Raum ein, und ihre Ernährung enthält viel zu viel Zucker und ist gleichzeitig arm an Nährstoffen, die für eine gesunde Entwicklung notwendig sind. Dazu kommen hohe Erwartungen von Seiten der meist nicht weniger gestressten und überforderten Eltern. Ist die Stressbelastung konstant zu hoch, können Antriebsschwäche, Gewichtszunahme, ADHS, Lernschwierigkeiten und chronische Schmerzen die Folge sein. Was können Eltern tun, um dem etwas entgegenzusetzen? Zunächst müssen sie verstehen, wodurch diese Überforderungsspirale entsteht, um dann mit ihren Kindern auf



**Kleine Philosophie der Begegnung,**  
**Pépin, Charles**

**EUR 20,00**

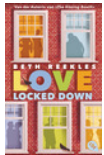
Unverbindliche Preisangabe

**17.02.2022 13:55:27 Keine Bestellungen**

Verlag:	Hanser	Einbandart:	Gebunden
Reihe:		Sprache:	Deutsch
ISBN:	978-3-446-27280-4	Erscheinungsjahr:	2022

Gesundheit, Kreativität, persönliches Glück - Charles Pépin zeigt: Wir müssen anderen begegnen, um uns selbst zu begegnen.

Begegnungen verändern uns, indem sie uns mit dem Anderen konfrontieren, schreibt Charles Pépin. Nachdem uns die Pandemie auf Abstand gezwungen hat, geht der Philosoph der Frage nach, was freundschaftliche, romantische, professionelle und zufällige Begegnungen für den Einzelnen bedeuten. Er zeigt: Jeder zwischenmenschliche Kontakt ist auch eine Begegnung mit der Welt und mit uns selbst. Mit vielen Beispielen aus dem täglichen Leben verortet Pépin diese These in der Philosophiegeschichte,



**Love Locked Down,**  
**Reekles, Beth; Bieker, Sylvia**  
Eine Lockdown-Liebesgeschichte von KISSING-BOOTH-Autorin Beth Reekles -  
von 14 - 99 J.

**EUR 10,00**

Unverbindliche Preisangabe

**17.02.2022 13:55:27 Keine Bestellungen**

Verlag:	cbt	Einbandart:	Kartonierte, Paperback
Reihe:		Sprache:	Deutsch
ISBN:	978-3-570-31504-0	Erscheinungsjahr:	2022

Fünf Paare. Eine Woche. Und Liebe in all ihren Facetten

Imogen will nach einem One-Night-Stand gerade das Haus verlassen, als sie erfährt, dass der komplette Wohnblock abgeriegelt ist: Eine Woche strikter Lockdown mit einem Typ, von dem sie nicht mal den Vornamen weiß! Einen Stock höher können Isla und Danny, frisch verliebt, gar nicht genug Zeit zusammen verbringen. Aber wie lang kann Isla ihre perfekte Fassade aufrechterhalten, wenn Danny rund um die Uhr bei ihr ist? Bei Zach und Serena nebenan kriselt es schon eine Weile und aus einer simplen Pizzabestellung wird ein Riesenstreit. Vlogger Ethan im ersten Stock wiederum hält es ohne Charlotte, die bei ihren Eltern festsetzt, kaum aus. In Apartment 22



**Die Zentrale der Zuständigkeiten,**  
**Reinhard, Rebekka**  
20 Überlebensstrategien für Frauen zwischen Wollen, Sollen und Müssen -  
Großformatiges Paperback. Klappenbroschur

**EUR 18,00**

Unverbindliche Preisangabe

**17.02.2022 13:55:27 Keine Bestellungen**

Verlag:	Ludwig	Einbandart:	Kartonierte, Paperback
Reihe:		Sprache:	Deutsch
ISBN:	978-3-453-28147-9	Erscheinungsjahr:	2022

»Du bist eine Frau. Du bist: Die Zentrale der Zuständigkeiten. Denn du kannst alles. Wer alles kann, ist auch für alles zuständig. Dein Können ist gefragt wie nie. Doch die Sache hat einen Haken. Einerseits willst und sollst du arbeiten, Geld verdienen, durchstarten - andererseits sorgen, lieben, achtsam sein. Der Widerspruch zwischen 'hart' und 'weich' zwingt dich in den Kampfmodus. Du kämpfst mit deinen eigenen Entscheidungen, Gedanken und Gefühlen; du kämpfst mit den Wünschen, Zielen, Meinungen anderer. Und den Nebenwirkungen: Wut, Stress, Angst, Zweifel. Nackenverspannungen!«

Rebekka Reinhard bietet 20 unerlässliche Strategien für mehr Leichtigkeit; Inspiration und Anleitung, um souverän durch diese widersprüchliche Welt zu navigieren: von



**Mood Hacks,**  
**Remes, Olivia**  
50 Sofortstrategien gegen Stress, Angst, Liebeskummer und andere mentale Notlagen

**EUR 10,00**

Unverbindliche Preisangabe

**17.02.2022 13:55:27 Keine Bestellungen**

Verlag:	DTV	Einbandart:	Kartonierte, Paperback
Reihe:		Sprache:	Deutsch
ISBN:	978-3-423-35169-0	Erscheinungsjahr:	2022

**Erste Hilfe für die Seele**

Sie sind gestresst, schieben Entscheidungen und To-Dos immer wieder vor sich her oder machen gerade eine schwere Zeit durch? Olivia Remes, Expertin für mentale Gesundheit an der Universität Cambridge, erklärt, wie man schnell aus solchen Krisensituationen herausfindet. Remes gibt zu den zehn häufigsten seelischen Notfällen wie etwa Überforderung, Angst oder Einsamkeitsgefühlen, je eine einfache Methode an die Hand, die einen sofort aus einem schwierigen Moment herausholt. Daraufhin erklärt sie kurz und prägnant die psychologischen und neurowissenschaftlichen Hintergründe des jeweiligen



**Frauen und Kinder zuletzt,**  
**Rennefanz, Sabine**  
Wie Krisen gesellschaftliche Gerechtigkeit herausfordern - Klappenbroschur

**EUR 18,00**

Unverbindliche Preisangabe

**17.02.2022 13:55:27 Keine Bestellungen**

Verlag:	Ch. Links Verlag	Einbandart:	Kartonierte, Paperback
Reihe:		Sprache:	Deutsch
ISBN:	978-3-96289-149-7	Erscheinungsjahr:	2022

**In Krisen zeigt sich, wie eine Gesellschaft funktioniert: Wer setzt sich durch? Wer bleibt zurück?**

Corona hat nicht nur die Gesundheit der Menschen angegriffen, sondern unsere Gesellschaft auf die Probe gestellt. Am Anfang hieß es: Wir sitzen alle im selben Boot. Doch von Solidarität war bald nichts mehr zu spüren. Die im Grundgesetz verankerte Gleichheit aller wurde über Bord geworfen. Wieder einmal zeigte sich: Krisen gehen zu Lasten von Frauen und Kindern. Welche Ursachen sind dafür verantwortlich? Warum geraten unsere Werte so leicht ins Wanken? Was läuft falsch in der Politik? Sabine Rennefanz wertet aktuelle Studien aus, nimmt politische



**Endlich Mittagspause! Indoor-Gärtnern zwischen Mails und Meetings mit Pflücksalat, Sprossen & Co.,**  
**Repenning, Lotta; Schlossnickel, Robert**  
Säen, ernten, lecker essen

**EUR 15,00**

Unverbindliche Preisangabe

**17.02.2022 13:55:27 Keine Bestellungen**

Verlag:	Verlag Eugen Ulmer	Einbandart:	Kartonierte, Paperback
Reihe:		Sprache:	Deutsch
ISBN:	978-3-8186-1505-5	Erscheinungsjahr:	2022

Zum Gärtnern braucht man keinen großen Garten und auch keinen grünen Daumen! Gärtnern kann jeder und es geht überall, auch in der Wohnung oder im Büro. Wer sich in seinem Arbeitsalltag etwas Gutes tun möchte, der findet in diesem Buch praktische Tipps und einfache Pflanzanleitungen für die eigene Indoor-Ernte. Ob Kräuter, Pilze, Gemüse oder Sprossen: Es gibt vieles, was man drinnen anbauen kann. Und das Allerbeste: Mit der kleinen, feinen Ernte lassen sich schnell und einfach tolle Gerichte für die Mittagspause zaubern. Verwandle deinen Arbeitsplatz in eine grüne Oase und probiere mehr als 20 leckere Rezepte aus! Du wirst sehen, wie erholsam und gesund so eine grüne Auszeit sein kann.



**Blinde Passagiere,**  
**Roth, Karl Heinz**  
Die Corona-Krise und ihre Folgen - bis 99 J.

**EUR 30,00**

Unverbindliche Preisangabe

**17.02.2022 13:55:27 Keine Bestellungen**

Verlag:	Verlag Antje Kunstmann	Einbandart:	Gebunden
Reihe:		Sprache:	Deutsch
ISBN:	978-3-95614-484-4	Erscheinungsjahr:	2022

Wie tief die weltumspannende Pandemie in unsere Gesellschaften und den Alltag der Menschen hineinwirkt, zeigt Karl Heinz Roth in diesem hervorragend recherchierten und elegant geschriebenen Buch - ein Grundlagenwerk für die kritische Aufarbeitung dieser Krise, zur Vermeidung kommender. Seit zwei Jahren dominiert die durch das SARS-CoV-2-Virus ausgelöste Pandemie die Welt. Sie hat alle Kontinente und Regionen erfasst, sich in mehreren Wellen ausgebreitet und immer neue Epizentren gebildet. Sie hat das Alltagsleben der Menschen durchdrungen, soziale Beziehungen verändert, die Medien beherrscht, das politische Establishment herausgefordert und zahlreiche wissenschaftliche Disziplinen auf die Probe gestellt. Der Mediziner und Historiker Karl Heinz Roth stellt das Geschehen aus einer globalen Perspektive dar, berichtet über die Vorgeschichte, die bis in die 2000er Jahre zurückreicht, analysiert die Ausbreitung und die Dynamik von Covid-19 und erörtert die Eigenschaften und Auswirkungen der



**Turnen wie die Tiere - Das große Yogabuch für kleine Kinder,**

**Rübel, Doris**

Erweiterte Maxi-Ausgabe - bis 4 J.

**EUR 12,00**

Unverbindliche Preisangabe

**17.02.2022 13:55:27 Keine Bestellungen**

Verlag:	Carlsen	Einbandart:	Kartonierte, Paperback
Reihe:		Sprache:	Deutsch
ISBN:	978-3-551-25460-3	Erscheinungsjahr:	2022

Erweiterte Maxi-Ausgabe des Bestsellers

Schon Kindergartenkinder sind oft überreizt und unter Druck. Die Folge: hibbelige, nervöse, angespannte und unruhige Kinder. Mit Yoga lernt dein Kind sich zu entspannen und zur Ruhe zu kommen. Der spielerische Ansatz dieses Buches macht Kindern Spaß und sie turnen begeistert mit. So erfahren schon 2-Jährige, dass Yoga gut tut und schulen dabei spielerisch ihr Körperbewusstsein, ihre Konzentration und Kreativität.



**Fuchsmäuschenstill durch das Jahr, 1 Audio-CD,**

**Sabbag, Britta; Illustration: Karina Siohl; Gesprochen: Teichmüller, Ilka**

Vier Abenteuerreisen zum achtsamen Hören, Lesung. CD Standard Audio Format. Ungekürzte Ausgabe. 75 Min. - von 3 - 99 J.

**EUR 12,99**

Unverbindliche Preisangabe

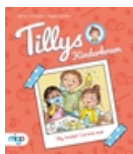
**17.02.2022 13:55:27 Keine Bestellungen**

Verlag:	cbj audio	Einbandart:	Compact Disc
Reihe:		Sprache:	Deutsch
ISBN:	978-3-8371-5965-3	Erscheinungsjahr:	2022

Mit Fuchsohren die Welt entdecken

Der kleine Fuchs kriecht zum ersten Mal aus seinem Bau. Draußen wartet eine spannende Welt voller Geräusche auf ihn: das Rauschen der Blätter, das Froschquaken, das Piepsen aus dem Spatzennest. Und zu jeder Jahreszeit klingt der Wald wieder neu!

Vier liebevoll gestaltete 15-Minuten-Geschichten von Erfolgsautorin Britta Sabbag. Das Hörbuch animiert zum bewussten Hin- und Zuhören, zum Zur-Ruhe-Kommen und



**Tillys Kinderkram. Tilly trickst Corona aus, Schaudinn, Jasmin; Illustration: Gstalter, Angela**

ab 4 J.

**EUR 12,00**

Unverbindliche Preisangabe

**17.02.2022 13:55:27 Keine Bestellungen**

Verlag:	Migo	Einbandart:	Gebunden
Reihe:	Tillys Kinderkram	Sprache:	Deutsch
ISBN:	978-3-96846-075-8	Erscheinungsjahr:	2022

Tilly Appelboom ist 5 Jahre und wohnt mit ihrer Mutter, ihrem Bruder Bruno und Dienstag, ihrem Hund, in einem Mehrfamilienhaus im 2. Stock und erlebt in ihrem ersten Band den Corona-Lockdown-Alltag und den neuen Alltag danach. Aber mit viel Witz und Fantasie verliert Tilly nie ihre Lebensfreude und weiß sich Ihre eigene Welt trotz Einschränkungen bunt zu malen. Mit ihrer Freundin Azra übt sie "aus der Flasche trinken" mit Mundschutz oder baut daraus Hängematten für Ihre Spielzeugfiguren. Mit ihrer frechen Art und frischen Neugier streift Tilly unbeschwert durchs Leben und vermittelt anderen Kindern auch aktuelle Themen auf ihre ganz eigene, fröhlich-freche und liebenswerte Art.



**Die Vernachlässigten, Schramm, Dario**

Generation Corona: Wie uns Schule und Politik im Stich lassen. Die Streitschrift eines Corona-Abiturienten

**EUR 14,00**

Unverbindliche Preisangabe

**17.02.2022 13:54:50 Keine Bestellungen**

Verlag:	Droemer/Knaur	Einbandart:	Gebunden
Reihe:		Sprache:	Deutsch
ISBN:	978-3-426-27888-8	Erscheinungsjahr:	2022

Eine Streitschrift über die Missstände der Schulpolitik von der Stimme einer empörten Generation

Deutschlands ehemaliger oberster Schülersprecher Dario Schramm ist einer der schärfsten und profiliertesten Kritiker der Schulpolitik seit dem ersten Lockdown und klagt an:

Wie kann es sein, dass Kinder und Jugendliche nicht nach ihren Bedürfnissen gefragt werden? Warum werden sie wenn überhaupt nur als allerletzte mitgedacht? Und wieso wird die Lufthansa mit einem Milliarden-Paket gerettet, während es an Schulen immer noch mit Luftfiltern und schnellem Internet hapert?





**Fit@Home,**  
**Schulz, Ines Maria**  
Rezepte gegen Extrapfunde im Homeoffice - Klappenbroschur

**EUR 19,99**

Unverbindliche Preisangabe

**17.02.2022 13:54:49 Keine Bestellungen**

Verlag:	Gräfe & Unzer	Einbandart:	Kartonierte, Paperback
Reihe:	GU Kochen & Verwöhnen Diät und Gesundheit	Sprache:	Deutsch
ISBN:	978-3-8338-8270-8	Erscheinungsjahr:	2022

Das Homeoffice Kochbuch für einen fitten und gesunden Lebensstil - Rezepte für jede Tageszeit sowie Tipps & Tricks für das Arbeiten zuhause  
Seit Corona hat sich die Art und Weise verändert, wie wir arbeiten und leben. Plötzlich heißt es kochen in der eigenen Küche statt Kantine. Dabei ist gesundes Essen und Fitness Ernährung enorm wichtig für einen produktiven Arbeitstag. Die Personal Trainerin Ines Maria Schulz zeigt in ihrem neuen Fitness Kochbuch, wie man gesund kochen und gleichzeitig durch Homeoffice Hacks sein tägliches Leben fitter gestalten kann.

Homeoffice Motivation



**Avas Geheimnis,**  
**Schäfer, Bärbel**  
Meine Begegnung mit der Einsamkeit

**EUR 20,00**

Unverbindliche Preisangabe

**17.02.2022 13:55:27 Keine Bestellungen**

Verlag:	Kösel	Einbandart:	Gebunden
Reihe:		Sprache:	Deutsch
ISBN:	978-3-466-37286-7	Erscheinungsjahr:	2022

Einsamkeit, die Epidemie im Verborgenen

»In diesem Buch kann man Bärbel Schäfer zutiefst menschlich erleben. Dabei entsteht ein berührendes Bild der Einsamkeit, die wir alle kennen, aber vielleicht selten so tief und gleichzeitig auch hoffnungsvoll erlebt haben.« Manfred Lütz

»Einsamkeit ist ein Makel und wen sie heimsucht, der fühlt sich schuldig und beschämt. Bärbel Schäfer nähert sich der Einsamkeit, unserer und ihrer eigenen, mit Respekt,



**Landpartie,**  
**Shteyngart, Gary**  
Roman. Der große neue Roman des gefeierten Autors

**EUR 25,00**

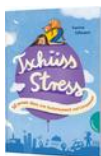
Unverbindliche Preisangabe

**17.02.2022 13:55:27 Keine Bestellungen**

Verlag:	Penguin Verlag München	Einbandart:	Gebunden
Reihe:		Sprache:	Deutsch
ISBN:	978-3-328-60245-3	Erscheinungsjahr:	2022

Ein Haus auf dem Land, acht Freunde, vier Romanzen - und sechs Monate in Isolation: Der gefeierte Autor Gary Shteyngart meldet sich zurück mit einem großen Amerika-Roman über unsere Zeit

Es ist März 2020, und eine uns wohlvertraute Katastrophe zieht am Horizont auf. In einem idyllischen Landhaus außerhalb von New York versammelt der russischstämmige Schriftsteller Sasha Senderovsky eine illustre Gruppe alter Freunde und loser Bekanntschaften, um die Pandemie bei gutem Essen und anregenden Gesprächen auszusitzen. Über die nächsten Monate wachsen neue Freund- und Liebschaften, während sich längst vergessen geglaubte Kränkungen mit frischer Kraft manifestieren. Doch mit der



**Tschüss, Stress!,**  
**Sillmann, Karina; Illustration: Schulz, Tine**  
50 geniale Ideen zum Runterkommen und Entspannen | Stressbewältigung für Kinder - Gebunden mit Spotlack. - von 8 - 10 J.

**EUR 13,00**

Unverbindliche Preisangabe

**17.02.2022 13:55:27 Keine Bestellungen**

Verlag:	Gabriel in der Thienemann-Esslinger Verlag GmbH	Einbandart:	Gebunden
Reihe:		Sprache:	Deutsch
ISBN:	978-3-522-30617-1	Erscheinungsjahr:	2022

Einfache Entspannungsübungen für gestresste Kinder ab 8 Jahren von einer Expertin. Mit lustigen farbigen Bildern, die zum Nachmachen einladen. Stress, Überforderung und steigender Leistungsdruck kennen auch schon Kinder im Grundschulalter. Wie sie damit entspannter umgehen können, zeigt die Sozialpädagogin Karina Sillmann hier mit 50 konkreten Ideen. "Veranstalte deine eigene Tea Time", "Adoptiere eine Pflanze", "Mache den Wasserfall" oder "Überlege dir ein Pause-Ritual" sind nur einige leicht umsetzbare Beispiele. So können Kinder ganz einfach Gelassenheit in ihren Alltag integrieren.



**Das Stress-weg-Buch - Das Geheimnis der Resilienz,  
Strunz, Ulrich**

Was Stress mit unserem Körper macht - und wie wir ihn von innen abstellen können - Großformatiges Paperback. Klappenbroschur

**EUR 20,00**

Unverbindliche Preisangabe

**17.02.2022 13:55:27 Keine Bestellungen**

Verlag:	Heyne	Einbandart:	Kartonierte, Paperback
Reihe:		Sprache:	Deutsch
ISBN:	978-3-453-21810-9	Erscheinungsjahr:	2022

Der Mensch ist unter Stress zu erstaunlichen Hochleistungen fähig, und der menschliche Körper wie geschaffen für hohe Belastung. Warum leiden wir trotzdem unter der ständigen Anspannung, verlieren zu schnell unsere Nerven und sind immerzu erschöpft? Wie können wir gesünder mit Stress umgehen und uns vor negativen Folgen schützen?

Dr. med. Ulrich Strunz wirft ein neues Licht auf das Dauerthema Stress: Anhand eigener Praxis-Erfahrungen und aktueller Erkenntnisse aus der medizinischen Forschung erklärt er, wie Stress sich auf unseren Körper auswirkt und welche gesundheitlichen Schäden er hervorrufen kann. Er zeigt, wie wir durch neue Gewohnheiten körperliche



**Pause für den Kopf,  
Tangerine, Amy; Illustration:English, Tracey**

Kreative und achtsame Anleitungen für Kinder, um im Alltag zur Ruhe zu kommen - ab 8 J.

**EUR 9,95**

Unverbindliche Preisangabe

**17.02.2022 13:54:50 Keine Bestellungen**

Verlag:	Dorling Kindersley	Einbandart:	Gebunden
Reihe:		Sprache:	Deutsch
ISBN:	978-3-8310-4435-1	Erscheinungsjahr:	2022

Achtsam, kreativ und entspannt im Hier und Jetzt  
Ein Mandala mit Naturmaterialien legen, Origami falten, Tagebuch schreiben oder bewusst in der Natur die Umwelt wahrnehmen: In zarten Farben illustriert helfen die Vorschläge dieses Achtsamkeitsbuchs Kindern ab 8 Jahren dabei, ihre Gedanken zu sammeln, ihre Kreativität auszuleben und jeden Tag Momente der Entspannung zu finden. Es bietet ihnen abwechslungsreiche Möglichkeiten Stress und Konzentrationsschwierigkeiten entgegenzuwirken und wieder zur Ruhe zu kommen.

Kreativ entspannen für Kinder



**Trick 17 kompakt - Homeoffice,  
Weinrank, Ilyzaveta**

111 geniale Hacks für die perfekte Work-Home-Balance

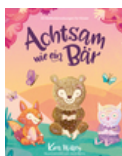
**EUR 12,00**

Unverbindliche Preisangabe

**17.02.2022 13:55:27 Keine Bestellungen**

Verlag:	Frech	Einbandart:	Kartonierte, Paperback
Reihe:		Sprache:	Deutsch
ISBN:	978-3-7724-4631-3	Erscheinungsjahr:	2022

Du bist im Homeoffice noch nicht 100% effektiv? Lisa von Mamakreativ hilft dir dabei dein Homeoffice zu meistern! Kabelsalat ist der einzige Salat, den du diese Woche hattest? Dann muss schnell eine gesunde, kleckerfreie Alternative her und nebenbei kannst du dem Kabelwirrwarr auch noch so ganz nebenbei den Garaus machen. Ob Organisation, Technikram oder Wohlbefinden - Mit diesen cleveren und lustigen Hacks behältst du immer die volle Kontrolle.



**Achtsam wie ein Bär,  
Willey, Kira; Illustration:Betts, Anni**

30 Meditationsübungen für Kinder. Innere Balance & Ruhe im Alltag finden. Bilderbuch mit Entspannungsgeschichten ab 4 Jahren. - von 4 - 99 J.

**EUR 24,90**

Unverbindliche Preisangabe

**17.02.2022 13:55:27 Keine Bestellungen**

Verlag:	Zuckerstüss	Einbandart:	Gebunden
Reihe:		Sprache:	Deutsch
ISBN:	978-3-949315-10-7	Erscheinungsjahr:	2022

Der Nachfolger zu "Entspannt wie ein Panda": 30 neue Übungen und Rituale für einen gelassenen Familienalltag

Die 30 praxis-erprobten Meditationsübungen helfen Kindern, sich zu entspannen, zu fokussieren und Stress abzubauen! Alle Übungen werden mit einem kurzen Vorlese-Text begleitet und können ohne Hilfsmittel ausgeführt werden. Sie orientieren sich am Tagesablauf und schenken Kindern kleine Ruheinseln im oftmals hektischen Alltag.

- Kurze Meditationsübungen für jede Tageszeit, keine Vorkenntnisse nötig



**Ostfriesensturm, 2 Audio-CD, MP3,  
Wolf, Klaus-Peter**

Der sechzehnte Fall für Ann Kathrin Klaasen, Lesung. 720 Min.

**EUR 19,00**

Unverbindliche Preisangabe

**17.02.2022 13:55:28 Keine Bestellungen**

Verlag:	Jumbo Neue Medien	Einbandart:	CD-ROM
Reihe:	Ostfriesenkrimi	Sprache:	Deutsch
ISBN:	978-3-8337-4360-3	Erscheinungsjahr:	2022

Der Anruf erreicht Ann Kathrin Klaasen und Frank Weller beim Spaziergang am menschenleeren Strand. In einer Ferienwohnung auf Wangerooge wurde die Leiche eines Mannes gefunden. Die Art und die Umstände der Tat lassen vermuten, dass hierfür das organisierte Verbrechen verantwortlich ist, ein Verdacht, der Ann Kathrin und ihr Team sofort in höchste Alarmbereitschaft versetzt. Nur kurz darauf geschieht ein weiterer Mord im Tierpark. Wo versteckt sich der Killer? Die Polizei durchsucht unter Hochdruck leer stehende Ferienwohnungen, nachdem alle Touristen Ostfriesland verlassen mussten. Die Suche nach dem Killer wird für Ann Kathrin Klaasen zu einer unglaublichen Ermittlung unter noch nie dagewesenen Bedingungen.



**Ostfriesensturm,  
Wolf, Klaus-Peter**

**EUR 13,00**

Unverbindliche Preisangabe

**17.02.2022 13:54:49 Keine Bestellungen**

Verlag:	FISCHER Taschenbuch	Einbandart:	Kartonierte, Paperback
Reihe:	Ann Kathrin Klaasen ermittelt	Sprache:	Deutsch
ISBN:	978-3-596-70003-5	Erscheinungsjahr:	2022

Der 16. Fall für Ostfrieslands Top-Ermittlerin Ann Kathrin Klaasen von Nummer-1-Bestsellerautor Klaus-Peter Wolf.

Der Anruf erreicht Ann Kathrin Klaasen und Frank Weller beim Spaziergang am menschenleeren Strand. In einer Ferienwohnung auf Wangerooge wurde die Leiche eines Mannes gefunden. Die Tötungsart lässt vermuten, dass hierfür das organisierte Verbrechen verantwortlich ist - ein Verdacht, der Ann Kathrin und ihr Team sofort in höchste Alarmbereitschaft versetzt. In einem Tierpark geschieht kurz darauf ein weiterer Mord. Unter Hochdruck durchsucht die Polizei leer stehende Ferienwohnungen, nachdem alle Touristen Ostfriesland verlassen mussten. Wo versteckt sich der Killer?



**Seelen Detox,  
Zimmermann, Nadja; Schweizer, Petra**

Wie wir uns von negativen Verhaltensmustern lösen. In 7 Schritten zu einer besseren Lebensqualität. - Klappenbroschur

**EUR 21,90**

Unverbindliche Preisangabe

**17.02.2022 13:55:28 Keine Bestellungen**

Verlag:	Giger	Einbandart:	Kartonierte, Paperback
Reihe:		Sprache:	Deutsch
ISBN:	978-3-03933-047-8	Erscheinungsjahr:	2022

Wir alle haben unsere Wertvorstellungen und schaffen dadurch unsere eigenen Limitationen, negativen Gedanken und Gefühle, die uns einschränken. Möchtest du deine Probleme lösen, klare Entscheidungen treffen und dich leichter und gelassener fühlen? Dann musst du in erster Linie in deinem Kopf aufräumen. Seelen-Detox ist eine Anleitung zu einer besseren Lebensqualität und führt dich Schritt für Schritt durch den Prozess des mentalen Ausmistens. Du wirst resistenter und stärker und gewinnst dadurch auch einen klaren Überblick über deinen mentalen Zustand. So wie wir beim Detoxen unseren Körper über die Ernährung entgiften, entgiften wir in diesem Prozess die Seele - Entrümpel deine negativen Gedanken und Gefühle, befreie dich von bremsenden Verhaltens- und Denkmustern und lebe dein Potenzial!