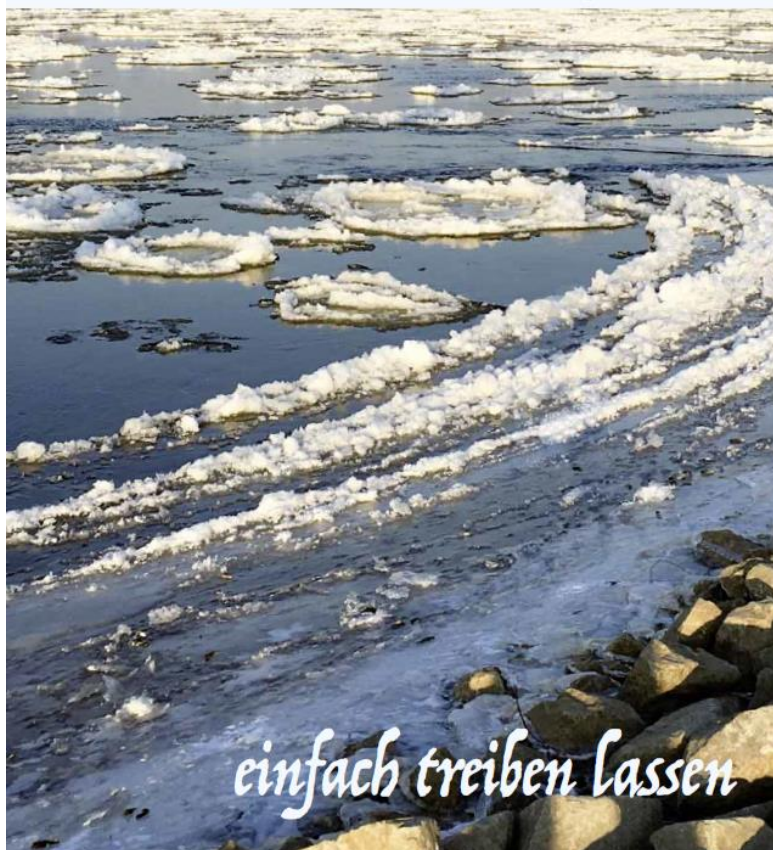


Winter 2018  
13. Jahrgang

www.magazin-maerkische-lebensart.de

# MÄRKISCHE LebensArt

Das Magazin für Scharmützelsee & Oder-Spree-Seenlandschaft



einfach treiben lassen



## RAUSCHFREIE ZEIT?

»Ein Gläschen in Ehren« gehört fast überall zum Alltag. ABER: Ab wann wird es kritisch? Timm Kruse unternahm den Selbstversuch: *Ein Jahr ohne Alkohol*. Kriege ich die Kurve zwischen einem Bier und zu viel Bier?

Wie werde ich ohne Rausch unterhaltsam? Wo ist die Grenze zwischen Vieltrinker und Alkoholiker? Welche Rolle spielen Ängste? Lebendig, sehr ehrlich und unterhaltsam erzählt er in vielen kleinen Geschichten von den Erlebnissen und Erkenntnissen dieses Jahres. Informativ und lesenswert. HH

Timm Kruse: Weder geschüttelt noch gerührt. Herder. 18 €



## LIEBE LEBEN

Wie findet man inneren Halt in turbulenten Zeiten? Was ist Selbstfürsorge? Wie kann ich lernen mit Stress und Informationsüberflutung umzugehen? Was kann ich tun, wenn Sicherheit und Halt im Außen fehlen? Wie kann ich das Leben auch in schwierigen Situationen annehmen und lieben? Buch und CD bieten eine Fülle von hilfreichen praktischen Tipps, Tests, Übungen und Meditationen zur Aktivierung der Selbstheilungskräfte, um die Liebe zu stärken und über sich selbst hinauszuwachsen. HH

Christiana Mandakini Jacobsen: Die Liebe umarmt alles. Trinity. Buch und CD. 20 €



## ARTHROSE

*Ist Knorpelverschleiß der Gelenke im Alter wirklich Schicksal?*

Der bekannte Mediziner und Autor zahlreicher Bücher vermittelt in diesem kompakten Ratgeber sehr verständlich, was Arthrose ist, wie

Knorpelstress vorgebeugt werden kann und gibt leicht umsetzbare Tipps dafür, in Bewegung zu bleiben und Stress zu vermeiden. Er erklärt, wie man sich optimal ernährt und so auch Übergewicht abbaut. Hinweise zu alternativen Heilverfahren und Therapiekonzepten, zu Nahrungsergänzungsmitteln zur Stärkung des Knorpels ergänzen diesen hilfreichen Ratgeber. HH

Dr. Eberhard J. Wormer: Arthrose. Vorbeugung und Selbsthilfe ... Mankau. 8,99 €