

LebensART

DAS MAGAZIN FÜR LEBENSKUNST

HANNOVERS WEGWEISER ZU · GESUNDHEIT · HEILUNG · NEUEN HORIZONTEN

... und
tschüss!

P. und K. Michel: Energieheilung
Ruediger Dahlke: Fasten

FEBRUAR/MÄRZ 2019 | GRATIS

Buch - Tipps

Dr. Barbara K. Lipska mit Elaine McArdle

DIE HIRNFORSCHERIN, DIE DEN VERSTAND VERLOR

Was mich mein Hirntumor über das Wesen der menschlichen Persönlichkeit lehrte.

Die Geschichte einer unglaublichen Heilung

Dr. Barbara Lipskas längst geheilt geglaubter Hautkrebs streut ins Gehirn. Doch es kommt noch schlimmer: Sie erfährt einen tiefgreifenden Persönlichkeitswandel, 60 Tage lang durchlebt sie einen temporären Wahnsinn, der erst wieder verschwindet, als 18 Tumoren im Gehirn gefunden und entfernt werden. Die Expertin für Schizophrenie und andere psychische Erkrankungen erzählt, wie sie selbst erlebte, was sie zuvor nur aus ihrer Forschungsarbeit kannte: Anschaulich und erschütternd berichtet sie, wie sie ein völlig anderer Mensch wurde, ihre Familie tief verletzte, Kollegen vor den Kopf stieß, plötzlich einfachste Dinge nicht mehr konnte, die Orientierung verlor und davon überzeugt war, dass sich alles und jeder gegen sie verschworen hatte. Gleichzeitig stellt die renommierte Neurowissenschaftlerin die neueste Forschung darüber vor, was bei psychischen Erkrankungen im Hirn passiert und zeigt - quasi am eigenen Fallbeispiel -, wie unser Hirn funktioniert und wie fragil es ist.



Ludwig Verlag 22,00 EUR

Ronald Schweppe/Aljoscha Long

DAS LICHT DES HIMMELS IN DIR

Märchen und Meditationen über den Sinn des Lebens

„Das Licht des Himmels in dir“ zeigt anhand von Märchen, Weisheiten und Meditationen, wie es gelingt, die Achtsamkeit auf das zu lenken, was wirklich zählt. Im Alltagsgetriebe verengt sich unser Horizont. So überhören wir leicht die Stimme unseres Herzens und damit das, was unserem Leben Sinn gibt. Indem wir lernen, auch mitten im Alltag den Himmel nicht zu vergessen, werden wir gelassener und glücklicher leben. Indem wir unseren Geist öffnen, werden wir Freude, Klarheit und Erfüllung finden. Dieses Buch hilft, die Aufmerksamkeit auf die Qualitäten zu richten, für die der Himmel steht - auf Weite, Licht, innere Freiheit und Gelassenheit.



Kösel Verlag 17,00 EUR

Chamuel Schauffert

ENTDECKE DEINEN GEBURTSENGEL

Die Seraphim an deiner Seite

Von Kindesbeinen an konnte Chamuel Schauffert mit Engeln kommunizieren, sie enthüllten ihr verborgenes Wissen über die himmlischen Welten. In diesem Buch teilt sie erstmals ihre Erkenntnisse über die Bedeutung, die die Seraphim für uns haben: Jeder Mensch hat einen Geburtsengel, der ihn in sein Dasein gebracht hat und ihn sein Leben lang begleitet. Die Autorin schildert die Bedeutung der Seelensphären, in denen die Seele beheimatet ist, und zeigt, wie jeder seinen persönlichen Geburtsengel finden kann. Ihr Blick auf die kosmischen Dimensionen und ihre von den Engeln empfangenen Botschaften sind eine völlig neue Betrachtung unserer himmlischen Helfer. Mit der Entdeckung unseres Geburtsengels können wir zur Heilung und zum Sinn unseres Lebens finden.



Trinity Verlag 18,00 EUR

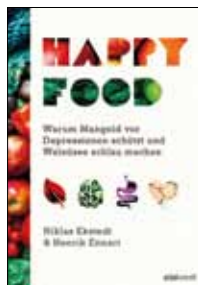
Niklas Ekstedt & Henrik Ennart

HAPPY FOOD

Warum Mangold vor Depressionen schützt und Walnüsse schlau machen

Glück beginnt im Darm. Denn die dort ansässigen Bakterien entscheiden mit, ob wir uns niedergeschlagen oder fröhlich, ängstlich oder zuversichtlich fühlen. Mediziner und Wissenschaftler haben in den vergangenen Jahren weitreichende Erkenntnisse darüber gewonnen, welche Zusammenhänge zwischen Ernährung, Darm und Gehirn bestehen und wie die richtigen Lebensmittel sogar bei Depressionen helfen können.

Die beiden Autoren, Schwedens bekanntester Sternekoch Niklas Ekstedt und der renommierte Wissenschaftsjournalist



Henrik Ennart, haben in ihrem Buch alle relevanten Erkenntnisse zusammengefasst und Rezepte daraus entwickelt, die großartig schmecken und leicht umzusetzen sind. Damit können Sie sich mit jeder Mahlzeit etwas Gutes tun, sich fitter und ausgeglichener fühlen und Ihre Stimmung und Ihr Wohlbefinden deutlich verbessern.

Südwest Verlag 22,00 EUR