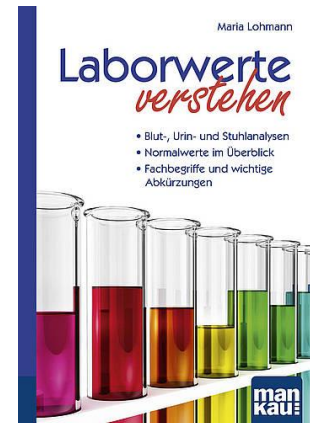


Maria LOHMANN: LABORWERTE VERSTEHEN

Kompakt-Ratgeber. Blut-, Urin- und Stuhlanalysen.
Normalwerte im Überblick. Fachbegriffe und wichtige
Abkürzungen

Mankau Verlag, Murnau am Staffelsee 2014. 2.Auflage. 9.20

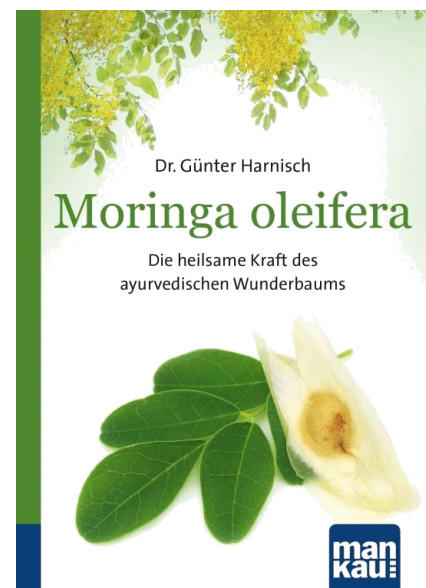
Jeder von uns hat vermutlich schon einmal einen Befund in Händen gehalten, gespickt mit Abkürzungen und Werten, aber relativ ratlos, was das alles für unsere Gesundheit bedeutet. Aber diese Laborwerte geben Aufschluss oder zumindest erste Hinweise über mögliche körperliche Störungen. Dieser Ratgeber schafft hier Abhilfe und ermöglicht, selbst Einschätzungen zu treffen. So werden wichtige Fragen wie „Was sagen die Blutwerte?“ aus und „Wie kann ich diese Werte einordnen?“ behandelt. Auch mögliche Folgen schlechter Werte werden angeführt. Ein abschließendes Kapitel fasst das Wichtigste auf einen Blick zusammen. Es hält fest, welche Normalwerte gelten und welche Laboruntersuchungen wann gemacht werden. Ein Register erleichtert das schnelle Auffinden bestimmter Bereiche.

**Günter HARNISCH: MORINGA OLEIFERA**

Die heilsame Kraft des ayurvedischen
Wunderbaums

Mankau Verlag, Murnau am Staffelsee 2015. 8.20

Der aus dem Himalaja stammende Meerrettichbaum, mit wissenschaftlichem Namen *moringa oleifera*, auch bei uns in der Zwischenzeit schon bekannt geworden, enthält Nährstoffe, Mineralstoffe, Vitamine, Aminosäuren und Antioxidantien in natürlicher Zusammensetzung und hoch dosiert. Im Ayurveda kennt man diese heilenden Kräfte, inzwischen auch schon wissenschaftlich untersucht, bereits seit Jahrhunderten. Der Autor, Experte im Bereich der Naturheilkunde, informiert in diesem Ratgeber mit Fallbeispielen über die vielfältigen Anwendungsmöglichkeiten, die vor allem die körpereigenen Abwehrkräfte aktivieren, aber auch beim Abnehmen und Entgiften helfen.



Martin VAHLENSIECK/ Maximilian REISER (Hrsg.): MRT DES BEWEGUNGSAPPARATS

Thieme Verlag, Stuttgart 2014
4., vollständig überarbeitete und erweiterte Auflage. 205.70

Die Magnetresonanztomografie ist die einzige Untersuchungstechnik, mit der alle Strukturen eines Gelenks innerhalb einer einzigen Untersuchung dargestellt werden können. Sie wird zunehmend als Primärdiagnostik eingesetzt. Das Werk versteht sich als Hilfe bei differentialdiagnostisch schwieriger Bildinterpretation sowie zum Nachschlagen bei unklaren Befunden. In der Neuauflage wurden alle Kapitel aktualisiert und erweitert sowie neue Techniken wie zum Beispiel MR-Neurografie, ML-Myelografie, MR Prothesenbildgebung, Diffusionsbildgebung und DWIBS berücksichtigt. Recherchenhilfen und Internet-Links werden ebenfalls angeführt. Zahlreiche neue MRT-Bilder der neuesten Gerätegeneration und erläuternde Schemata erleichtern die muskuloskeletale Befundung und machen den übersichtlichen und ausführlich bebilderten Band zu einem Standardwerk.



Günter HARNISCH: CHIA

Fit und schlank mit der Povernahrung der Azteken. Mit leckeren Rezepten
Mankau Verlag, Murnau am Staffelsee 2015
8.20

Chia, eine dem Salbei ähnliche Pflanze, wurde bereits von den Azteken wegen der Heilkraft geschätzt. Inzwischen, wissenschaftlich erforscht, weiß man, dass die Samenkörner extrem vitaminreich sind und viel mehr Omega-3-Fettsäuren als Lachs enthalten, dazu reichlich Antioxidantien für die körpereigene Abwehr. Dieser Ratgeber hält wissenschaftliche Ergebnisse bereit und informiert über die Anwendungsmöglichkeiten als Heil- und Nahrungsmittel für jeden Tag, wobei die Einsatzgebiete von A-Z aufgezählt werden. Den Abschluss bilden Rezepte, auch Bezugsquellen und Preise werden angeführt.

