

Ernährung

O 613

Der Brockhaus Ernährung

: Gesund essen, bewußt leben - Mannheim ; Leipzig : Brockhaus, 2001. - 704 S.

O 613

Elmadfa, Ibrahim:

Die große GU-Vitamin- und Mineralstoff-Tabelle / Ibrahim Elmadfa ; Doris Fritzsche. - aktualisierte Neuaufl. - München : Gräfe und Unzer, 1998. - 96 S. : graph. Darst.

O 613

Der große Ratgeber Vitamine, Mineralstoffe, Nahrungsergänzungsmittel

- Stuttgart : Verl.Das Beste, 2001. - 416 S. : Ill. - (Reader's Digest)

O 613

Hamm, Michael:

Knaurs Handbuch Ernährung / Michael Hamm. - München : Knaur, 2003. - 337 S. : graph. Darst.

O 613

Hark, Lisa:

Gesunde Ernährung : empfehlenswerte Nahrungsmittel, 45 Diäten im Vergleich / Lisa Hark ; Darwin Deen. - Starnberg : Dorling Kindersley, 2005. - 336 S. : Ill.

O 613

Künast, Renate:

Die Dickmacher : Warum die Deutschen immer fatter werden und was wir dagegen tun müssen / Renate Künast. - 1. Aufl. - München : Riemann Verl., 2004. - 315 S. : Ill.

O 613

Lange, Elisabeth:

Gezielt einkaufen! Die richtigen Lebensmittel zum Abnehmen : der aktuelle Einkaufsführer ; Qualität mit einem Blick erkennen / Elisabeth Lange. - München : Mosaik, 2001. - 96 S. : zahlr. Ill. (farb.)

O 613

Müller-Wohlfahrt, Hans-Wilhelm:

So schützen sie ihre Gesundheit : mehr Lebensqualität mit meinem Sofortprogramm gegen Freie Radikale / Hans-Wilhelm Müller-Wohlfahrt. - 6. Aufl. - München : Verl. Zabert Sandmann, 2001. - 247 S.

O 613

Münzing-Ruef, Ingeborg:

Kursbuch gesunde Ernährung : die Küche als Apotheke der Natur / Ingeborg Münzing-Ruef. - Augsburg : Weltbild, 2001. - 432 S.

O 613

Oberbeil, Klaus:

Fit durch gesunde Ernährung : richtig essen - glücklicher leben / Klaus Oberbeil. - 3. Aufl. - München : Südwest, 2001. - 224 S. : Ill.

O 613

Oberbeil, Klaus:

Fitmacher für jeden Tag : schön, fit und gesund durch Vitamine, Mineralien & Spurenelemente / Klaus Oberbeil ; Norbert Treutwein. - 2. Aufl. - München : Südwest, 1999. - 296 S. : zahlr. Ill.

O 613

Oberritter, Helmut:

Kalorien- und Nährwerttabelle / Helmut Oberritter. - Niedernhausen/Ts. : Falken, 1991. - 94 S. - (Falken Taschenbuch ; 60086)

O 613

Pollmer, Udo:

Lexikon der populären Ernährungsirrtümer : Mißverständnisse, Fehlinterpretationen und Halbwahrheiten / Udo Pollmer ; Susanne Warmuth. - München : Piper, 2002. - 355 S. - (Piper ; 3410)

O 613

Powter, Susan:

Let's eat! : 150 Rezepte zum Erfolgsbuch "Ohne Diät gehts auch!" / Susan Powter. - 3.Aufl. - München : Verl. Zabert Sandmann, 1997. - 192 S. : Ill.
Aus d. Amerik. übers.

O 613

Schaenzler, Nicole:

Das Immunsystem natürlich stärken mit Vitaminen und Mineralien : die Abwehrkräfte des Körpers mobilisieren ; die Verjüngungskur für natürliche Schönheit, gesunde Nerven und ein positives Körpergefühl / Nicole Schaenzler. - München : Ludwig, 1997. - 126 S. : Ill. - (Natürlich)

O 613

Scholz, Heinz:

Mineralstoffe und Spurenelemente : wichtige Quellen für unsere Gesundheit: Was sie bewirken, wo wir sie nutzen können, wann sie schaden. / Heinz Scholz. - Stuttgart : Thieme, 1996. - 208 S. : graph. Darst.

O 613

Schonert-Hirz, Sabine:

Alles wollen, alles können, alles schaffen energy : Stress in Energie umwandeln, innere Kraftquellen entdecken, ziele sicher erreichen / Sabine Schonert-Hirz. - 1. Aufl. - München : Gräfe und Unzer, 2002. - 191 S.

O 613

Sieck, Annerose:

Essen ohne Angst : der Ratgeber für bewußte Ernährungsplanung / Annerose Sieck. - München : Heyne, 2001. - 279 S. : zahlr. Ill. - (Heyne bücher ; 5374)

O 613

Strunz, Ulrich:

Fit mit Fett : gute Fette von Killerfetten unterscheiden ; Herzinfarkttrisiko senken ; Fette für ein fittes Gehirn / Ulrich Strunz. - München : Heyne, 2002. - 287 S. - (Forever young - neues Wissen, mehr Gesundheit)

O 613

Sussman, Victor S.:

Die vegetarische Alternative : so bleiben sie fit und gesund / Victor S. Sussman. - Waldfeuchth : Hans Nietsch Verl., 1998. - 238 S.

O 613

Wahrburg, Ursel:

Anders essen - aber wie? : Wege und Irrwege durch den Diätendschungel / Ursel Wahrburg. - München : Beck, 2003. - 332 S. - (Beck'sche Reihe ; 1550)

O 613

Zittlau, Jörg:

Praxisbuch der gesunden Ernährung : iss dich fit / Jörg Zittlau ; Norbert Kriegisch. - München : Südwest-Verl., 2000. - 444 S.

Bewegung

G 112 DVD

Pilates - Figurstyling

: das Ganzkörper-Training zur Straffung und Kräftigung des Körpers -
Frechen : Delta Music.

Volume 1. - 2005. - 1 DVD (41 min)

G 112 DVD

Pilates - Figurstyling

: das Ganzkörper-Training zur Straffung und Kräftigung des Körpers -
Frechen : Delta Music.

Volume 2. - 1 DVD (54 min)

G 112 DVD

Pilates - Figurstyling

: das Ganzkörper-Training zur Straffung und Kräftigung des Körpers -
Frechen : Delta Music.

Volume 3. - 2005. - 1 DVD (55 min)

Info-Programm gemäß Paragraph 14 JuSchuG

G 112

Rosenberg, Christiana:

Handbuch für Gymnastik und Tanz : Spass an Bewegung mit Musik /
Christiana Rosenberg. - 2., überarb. Neuaufl. - Aachen : Meyer und
Meyer, 1993. - 174 S. : Ill.

G 112

Knebel, Karl-Peter:

Funktionsgymnastik : dehnen, kräftigen, entspannen / Karl-Peter Knebel.... - Nachaufl. - Reinbek b. Hamburg : Rowohlt, 1995. - 206 S. : Ill. - (rororo Sport ; 7628)

G 112

Blum, Bruno:

Perfektes Stretching : mit praktischen Trainingsratgeber / Bruno Blum. - aktual. Neuaufl. - München : Copress, 1996. - 152 S. : Ill. ; 1 Beih. - (Copress Sport)

G 112

Wilhelm, Gudrun:

Fitneß und Spaß mit Ball und Band : das sanfte Training für den ganzen Körper : Für Rücken und die Problemzonen ; lustige Übungen für Kinder ; mit Kurzprogramm für zu Hause und den Arbeitsplatz / Gudrun Wilhelm. - 1.Aufl. - München : Gräfe und Unzer, 1997. - 96 S. : Ill. - (GU-Ratgeber Gesundheit)

G 112

Wade, Jennifer:

Fit und schön - Workout für Bauch, Beine, Po : mit der bekannten Aerobicexpertin das persönliche Trainingsprogramm für Gesundheit und Wellness erstellen / Jennifer Wade. - München : Südwest, 1998. - 127 S. : Ill. - (Südwest Gesundheit ; 08054)

G 112

Jordan, Alexander:

Fitness zu zweit : Partnergymnastik - Dehnen und Kräftigen / Alexander Jordan. - Aachen : Meyer & Meyer, 2000. - 182 S. : Ill.

G 112

Michaelis, Petra:

Moderne funktionelle Gymnastik : der Wiedergewinn natürlicher Körperhaltung und Bewegungsdynamik / Petra Michaelis. - Aachen : Meyer & Meyer, 2000. - 119 S. : Ill.

G 112

Sternad, Dagmar:

Richtig Stretching / Dagmar Sternad. - 8., neubearb.Aufl. - München : BLV, 2000. - 127 S. : Ill. - (BLV Sportpraxis ; Top)

G 112

Ackland, Lesley:

Pilates : sanftes Training für einen gesunden, schönen Körper / Lesley Ackland. - München : Heyne, 2001. - 207 S. : Ill. - (Heyne-Ratgeber ; 5356)

G 112

Otto, Petra:

Be active! : das große Fitnessbuch ; mit Tests und individuellen Trainingsprogrammen / Petra Otto. - Niedernhausen : Falken, 2001. - 159 S. : Ill.

G 112 CD

Michels, Corinna:

Salsa-Aerobic : das Fatburning-Programm mit Spaß-Garantie / Corinna Michels ; Gudrun Paul. - München : Midena Verl., 2002. - 64 S. : Ill. + 1 CD

G 112

Roberts, Matt:

Fitness for Life : Training und Ernährung / Matt Roberts. - München : Dorling Kindersley, 2002. - 224 S. : Ill.

G 112

Herpel, Mirelle Dorit:

Richtig trainieren mit dem Thera-band / Mirelle Dorit Herpel. - 1. Aufl. - München : BLV, 2006. - 127 S.: zahlr. Ill. (farb.) - (blv sportpraxisstop)

G 112 CD

New Aerobic Dance

: ein aktuelles Konditionsprogramm für Zuhause / Renate Krack [Text] ; A. Dübell, S. Huhn [Komp.]. - München : Koch International, 1990. - 1 CD : stereo

G 112 CD

Stretching

: geschmeidig und fit durch Dehnen : Anleitungen in engl. u. deutsch / präsentiert von Jeani Larsen. - Esaya, [1996]. - 1 CD : stereo - (Viva fit'n'fun)

G 112 CD

Salsa-Aerobic

: ein Aerobic-Kurs für Jedermann : Schritt für Schritt - Universal Stud., 2001. - 1 CD : stereo

G 112 CD

Balance-Aerobic

: stärkt den Rücken, trainiert die Haltung; mit Musik, die richtig Spaß bringt! ; [Brigitte wellness] - BMG, 2001. - 1 CD : stereo - (Brigitte wellness)

G 112 CD

Power und Energie

: Gut drauf mit einem Mix von Gipsy-Swing bis Afro-Pop ; [Brigitte wellness] - Sony, 2001. - 1 CD : stereo - (Brigitte wellness)

G 112 CD

Kuhn, Waltraud:

Pilates : die besten Übungen mit detaillierten Anleitungen und Musik /
Waltraud Kuhn. - Audiobite, 2004. - 1 CD

G 131

Sonntag, Werner:

Fit mit Laufen / Werner Sonntag. Atelier Köhler. - Niedernhausen/Ts :
Falken, 1988. - 96 S.

G 131

Smith, Kathy:

Walkfit - das sanfte Bodytraining : Aktiv, gesund, in Form / Kathy Smith.
- Reinbek b. Hamburg : Rowohlt, 1995. - 137 S. : Ill. - (rororo-Sport ;
9444)

G 131

Johnson, Ron A.:

Walking easy / Ron A. Johnson. - Ori.-Ausg. - München : Humboldt,
1996. - 94 S. : Ill - (Humboldt-Paperback ; 971 : Sport & Fitneß)

G 131

Dargatz, Thorsten:

Joggen : das ideale Ausdauertraining / Thorsten Dargatz. - München :
Copress, 1998. - 107 S. : Ill. + 1 Trainingsbegleiter in Box - (Praxis-
Ratgeber sportinform)

G 131

Steffny, Herbert:

Walking : Der Ausdauersport für optimale Fitness / Herbert Steffny. -
München : Südwest, 2001. - 128 S.

G 131

Dargatz, Thorsten:

Joggen : das ideale Fitnessstraining / Thorsten Dargatz. - München :
Copress, 2001. - 108 S. . Ill

G 131

Hederer, Markus:

Laufen zum Abnehmen : Locker und leicht den Kilos davonlaufen.
Nahrungsmittel, die die Fettverbrennung ankurbeln. Extra: Workouts für
einen Superbody / Markus Hederer. - 1. Aufl. - München : Gräfe u.
Unzer, 2003. - 128 S. : Ill. - (GU Ratgeber Gesundheit)

G 131

Barough, Nina:

Walking : Fit und schlank durch sanftes Ausdauertraining / Nina
Barough. - Starnberg : Dorling Kindersley, 2004. - 160 S. : überw. Ill.

G 159

Ott, Daniela:

Aquagymnastik : Körper- und Bewegungstraining im Wasser / Daniela
Ott ; Natascha Schmidt. - Aachen : Meyer und Meyer, 1995. - 139 S. :
Ill., graph. Darst. ;

O 615

Parry, Robert:

Taiji : das Handbuch zum Erlernen der Übungen / Robert Parry. -
München : Heyne, 2000. - 159 S. : Ill. - (Heyne-Bücher : 08 : Heyne-
Ratgeber ; 5328)

O 615

Macfarlane, Stewart:

Tai chi - das Praxisbuch / Stewart Macfarlane. - Augsburg :
Bechtermünz, 2001. - 120 S. : Ill. - (Ein Dorling-Kindersley-Buch)

O 615

Hanche, Christian F.:

Tai Chi : Traditionen, Grundlagen, Techniken / Christian F. Hanche. - 1.
Aufl. - Stuttgart : Pietsch, 2003. - 96 S. : Ill.

O 615

Besser, Jutta:

Wellness aus Asien : mit Tai Chi, Yoga und Ayurveda / Jutta Besser. -
Stuttgart : Urania, 2005. - 160 S. : Ill.

O 615 DVD

Basis Yoga Training für Dummies

: einfache Yoga-Übungen für Anfänger / mit Sara Ivanhoe, Yoga-
Trainerin mit 10jähriger Erfahrung. - Bellevue Publishing, 2004. - 1 DVD
(80 Min.) : farb.
Lehrprogramm gemäß § 14 JuSchG

O 615 DVD

Tai Chi - Basic

: Steigerung der mentalen Stärke und Energie durch fließende
Bewegungen / Dieter Grabbe. - e-m-s new media, 2005. - 1 DVD (ca.
60 Min.) - (wellness ; 6)
Sprache: dt.

O 615 DVD

Tai Chi leicht gemacht

: pure Lebensenergie durch Meditationsbewegung - Wuppertal :
Coolmusic, 2005. - 1 DVD (90 Min)

O 615 DVD

Yoga - Basic

: Der einfache Weg zur inneren Entspannung / Grabbe, Dieter. - e-m-s
new media, 2005. - 1 DVD (ca. 70 Min.) - (Wellness ; 5)
Sprache: dt.

O 615 DVD

Yoga

: the healing power of Yoga - a visual and musical relaxation - Helmond
: Weton-Wesgram, 2005. - 1 DVD (63 min) : Bild: 4:3 ; Ton: Dolby
Digital 5.1 + 1 CD (63 min) : stereo

O 615 DVD

Progressive Muskelentspannung

: einfach und wirksam zur inneren Ruhe - COOLMUSIC, 2006. - 1 DVD
(65 min) : Bild: 4:3 ; Ton: Dolby Digital 5.1, Dolby Digital 2.0 Sprache:
Dt. - (Wellness-DVD mit Chris)
Lehrprogramm gemäß Paragraph 14 JuSchuG
1 DVD (65 min)

TM 420 China

Oliver Shanti & Friends:

Tai Chi / Oliver Shanti [voc, p] u.a.. - Oliver Serano-Alve, 1993. - 1 CD :
stereo

TM 420 China

Oliver Shanti & Friends:

Tai Chi too / Oliver Shanti [voc, p] u.a.. - Oliver Serano-Alve, 1996. - 1
CD : stereo

Wechseljahre

O 440

Creutzfeld-Glees, Cora:

Das praktische Hormonbuch : was ich wissen muß, um mich richtig zu
entscheiden / Cora Creutzfeld-Glees. - Freiburg i.Br. : Herder, 2000. -
217 S. : graph. Darst. - (Herder-Spektrum ; 4766)

O 440

Eisele, Helga:

Wir Frauen über 40 : ein Ratgeber für die Wechseljahre ; Beschwerden
lindern, neue Lebensqualität gewinnen, die richtige Hormonbehandlung
/ Helga Eisele. - 8., völlig überarb. Aufl. - Augsburg : Midena, 1997. -
198 S. : Ill.

F 132

Engelbrecht, Sigrid:

Heiße Jahre : voller Energie durch die Wechseljahre / Sigrid Engelbrecht. - München : Gräfe und Unzer, 2006. - 160 S

O 440

Frauensache

: es geht um meine Gesundheit ; von der Pubertät bis zu den Wechseljahren ; das umfassende Standardwerk - München : Mosaik Verl., 2000. - 511 S.

O 440

Gros, Rainer:

Gynökologie für Frauen : der weibliche Körper in seinen natürlichen Abläufen... / Rainer Gros. - Stuttgart : Trias, 1989. - 272 S. : Abb.

O 440

Hoffbauer, Gabi:

Gerne Frau : mein Körper - meine Gesundheit / Gabi Hoffbauer. - Heidelberg : Springer, 2005. - VIII, 381 S. : zahlr. Ill.

O 440

Kleine-Gunk, Bernd:

Phyto-Ostrogene : die sanfte Alternative während der Wechseljahre ; ohne Nebenwirkungen: so helfen ihnen Pflanzen-Hormone / Bernd Kleine-Gunk. - Stuttgart : TRIAS, 2000. - 128 S. : Ill., graph. Darst

O 440

Lackinger Karger, Ingeborg:

Wechseljahre : Wohlbefinden, Balance, Ausstrahlung / Ingeborg Lackinger Karger. - 1. Aufl. - München : Gräfe und Unzer, 2003. - 128 S. : Illl.

O 440

Lockie, Andrew:

Frauenhandbuch der Homöopathie : körperliche und seelische Störungen, erkennen, dauerhaft heilen / Andrew Lockie ; Nicola Geddes. - München : Sandmann, 2001. - 800 S.

O 440

MacGregor, Anne:

Wechseljahre / Anne MacGregor. - München : Dorling Kindersley, 2001. - 96 S. : Ill. - (Dorling-Kindersley Praxis)

O 440

Minker, Margaret:

Mit Leib und Seele gesund : Psychosomatik für Frauen / Margaret Minker. - München : Dt. Taschenbuch-Verl., 1997. - 314 S. - (dtv ; 36034)

F 132

Onken, Julia:

Altweibersommer : ein Bericht über die Zeit nach den Wechseljahren / Julia Onken. - Orig.-Ausg. - München : Beck, 2002. - 183 S. - (Beck'sche Reihe ; 1468)

O 440

Onken, Julia:

Feuerzeichenfrau : ein Bericht über die Wechseljahre / Julia Onken. - München : Beck, 2002. - 206 S. - (Beck'sche Reihe ; 352)

O 440

Rötzer, Josef:

Der persönliche Zyklus der Frau : der Vorpubertät bis in die Wechseljahre / Josef Rötzer. - Freiburg : Herder, 1999.

O 441

Sator, Sigrid:

Frühe Wechseljahre : was Frauen wissen wollen / Sigrid Sator. -
Düsseldorf : Patmos, 2007. - 169 S. : Ill., graph. Darst.

O 440

Stoppard, Miriam:

Memopause : Problemlos durch die Wechseljahre / Miriam Stoppard. -
London : Dorling Kindersley, 2001. - 232 S. : Ill.

O 441

Wechseljahre

: wirkungsvolle und gesunde Alternativen zur Hormontherapie ;
Aufklärung und Rat von namhaften Experten - 1. Aufl. - München :
Goldmann Arkana, 2006. - 394 S. : Ill - (Goldmann ; 16685)(Mosaik bei
Goldmann)

Stressbewältigung/Seelische Gesundheit

O 615

Aktiv entspannen

: das Anti-Stress-Buch - München : Econ List, 2001. - 94 S. : zahlr. Ill. -
(Journal für die Frau)

O 615

Angerstein, Joachim Heinrich:

Entspannen Sie sich selbst : ausgeglichen mit autogenem Training ; die
innere Ruhe finden / Joachim Heinrich Angerstein. - Augsburg : Midena,
1998. - 143 S. : Ill. + CD-ROM

O 460

Blohm, Wolfgang:

Die Seele der Krankheit : wie sie innere Anspannungen lösen und ihr Immunsystem stärken / Wolfgang Blohm. - Heidelberg : mvg, 2005. - 268 S.

F 146

Bodenmann, Guy:

Stress und Partnerschaft : gemeinsam den Alltag bewältigen / Guy Bodenmann. - 3., überarb. Aufl. - Bern : Huber, 2007. - 204 S. : Ill., graph. Darst.

O 615

Bodian, Stephan:

Meditation für Dummies / Stephan Bodian. - 2., überarb. Aufl. - Weinheim : Wiley WCH, 2007. - 365 S. : graph. Darst. + CD - (...für Dummies)
Aus dem Amerikan. übersetzt

O 615

Brenner, Helmut:

Progressives Entspannungstraining : Praxis der Tiefmuskelentspannung / Helmut Brenner. - Lengerich : Pabst, 2002. - 164 S. : Ill.

F 123

Brockert, Siegfried:

Stress muss nicht sein / Siegfried Brockert. - Weyarn : Seehamer Verl., 2000. - 176 S.

O 615

Christiansen, Andrea:

Leichter leben mit Yoga : besser entspannen, schlafen und sich konzentrieren / Andrea Christiansen. - Stuttgart : Urania, 2004. - 80 S. : Ill. - (Balance)

O 615

Edelbacher, Ingrid:

Richtig entspannen und gut schlafen / Ingrid Edelbacher ; Karl F. Maier ; Irene Zifko.. - Leoben : Kneipp Verlag, 2005. - 126 S. : Ill. - (Kneipp-Gesundheitsbibliothek)

O 615

Feuerstein, Georg:

Yoga für Dummies : Entspannung und Lebensfreude mit Yoga / Georg Feuerstein ; Larry Payne. - 1. Aufl. - Bonn : mitp, 2000. - 311 S. : zahlr. Ill.

O 615

Franklin, Eric:

Entspannte Schulter, gelöster Nacken : endlich wieder Schmerzfrei ; ein Übungsprogramm / Eric Franklin. - München : Kösel, 2000. - 151 S. : zahlr. Ill.

O 615

Grasberger, Delia:

Richtig atmen : Spannungen lösen - Energie tanken / Delia Grasberger ; Ronald Schweppe. - München : BLV, 2007. - 62 S. : Ill. + CD - (Der zuverlässige Gesundheitsberater)

O 460

Das große Handbuch der seelischen Gesundheit

: Früherkennung und Hilfe bei sämtlichen psychischen Störungen - Weinheim : Quadriga, 1996. - 424 S. : Ill.

O 615

Haaga, Eva Maria:

Entspannen durch Autogenes Training : körperliche und seelische Spannungen dauerhaft lösen ; für Einsteiger und Fortgeschrittene / Eva Maria Haaga. - München : Knauer, 2007. - 127 S. : Ill. + 1 CD

O 615

Himmel, Michaela:

Best Age Yoga : gesund und entspannt älter werden / Michaela Himmel
; Renate Ockel. - 1. Aufl. - Stuttgart : Pietsch, 2007. - 136 S. : Ill.

O 615

Khalsa, Shakta Kaur:

Yoga für Frauen : Gesundheit und Wohlbefinden in jeder Lebensphase
/ Shakta Kaur Khalsa. - München : Dorling Kindersley, 2003. - 224 S. :
Ill.

F 122.1

Leman, Kevin:

Das Frauen Anti Stress Buch : der Weg zu mehr Gelassenheit und
Entspannung / Kevin Leman. - Basel [u.a.] : Brunnen, 2001. - 240 S.

O 461

Marya, Sabine:

Wenn sich der Nebel lichtet : Frauen erleben und überwinden
Depression / Sabine Marya. - 1. Aufl. - München : Frauenoffensive,
2001. - 235 S.

O 460

Morschitzky, Hans:

Wenn die Seele durch den Körper spricht : psychosomatische
Störungen verstehen und heilen / Hans Morschitzky ; Sigrid Sator. -
Düsseldorf : Walter, 2004. - 233 S.

O 615

Müller, Bernhard:

Meditative Übungen für unruhige Geister : Gelassenheit und
Konzentration ; für Jung und Alt / Bernhard Müller. - München : Kösel,
1997. - 183 S. : Ill.

F 270

Nußbaum, Margret:

Endlich mehr Zeit für mich : das große Anti-Streß-Programm für Mütter / von Margret Nußbaum. Hrsg. Marilis Kurz-Lunkenbein..... - Augsburg : Pattloch, 1997. - 119 S. : zahlr. Ill. - (Leben und erziehen)

O 615

Ohm, Dietmar:

Streßfrei durch progressive Relaxation : mehr Gelassenheit durch Tiefmuskulentspannung nach Jacobson / Dietmar Ohm ; Musik: Jean Pierre Garattoni. - Georg Thieme Verl., 1998. - 1 CD : stereo

F 123.1

Peiffer, Vera:

Nur kein Stress! : konstruktiv den Herausforderungen des Alltags begegnen / Vera Peiffer. - München : Knauer, 2005. - 240 S. Aus dem Engl. übers.

G 112

Roberton, Barbara:

Fitness für Stressgeplagte / Barbara Roberton. - München : BLV, 1990. - 64 S. : Abb. - (BLV Sportpraxis ; 268)
.Aus d. Engl. übers.

F 231.1

Rogge, Julia:

Das Anti-Stress-Programm für die Familie : so werden Sie sicher und gelassen im Familientrübels / Julia Rogge. - Freiburg : Velber im Oz Verl, 2005. - 144 S. : zahlr. Ill. - (Spielen und lernen)

O 615

Roland, Paul:

Entspannung durch Meditation : das Kompletprogramm für Körper, Geist und Seele / Paul Roland. - Augsburg : Bechtermünz, 2001. - 128 S. : Ill. + CD

O 615

Schenk, Christoph:

Streß bewältigen durch Entspannung : mit Anleitungen zum autogenen Training / Christoph Schenk. - überarb. Aufl. - Niedernhausen/Ts. : Falken, 1993. - 88 S. : Ill. - (Falken Bücherei ; 834)

O 170

Schmidt, Sigrid:

Immunsystem schützen und gezielt stärken : so beugen sie Krankheiten vor: Umwelteinflüsse und Streß reduzieren; Vitalstoffe, Arzneien und natürliche Heilmethoden nutzen; mit individueller Immunkur / Sigrid Schmidt. - München : Gräfe und Unzer, 2002. - 95 S. : überw. Ill.

O 260

Servan-Schreiber, David:

Die neue Medizin der Emotionen : Stress, Angst, Depression: Gesund werden ohne Medikamente / David Servan-Schreiber. - München : Kunstmann, 2004. - 318 S.

E 833

Sokoloff, Arthur:

Die Kraft der Gelassenheit : fernöstliche Weisheiten für einen streßfreien Alltag / Arthur Sokoloff. - Dt. Erstausg. - München : Dt. Taschenbuch-Verl., 1998. - 191 S. - (dtv ; 1690)
Aus dem Engl. übers.

F 121

Stavemann, Harlich H.:

Im Gefühlsdschungel : emotionale Krisen verstehen und bewältigen / Harlich H. Stavemann.. - Weinheim : Beltz-PVU, 2001. - 323 S

F 123

Tausch, Reinhard:

Hilfen bei Streß und Belastung : was wir für unsere Gesundheit tun können / Reinhard Tausch. - vollst. überarb. und erw.

Taschenbuchausg. - Reinbek bei Hamburg : Rowohlt, 1996. - 384 S. -
(rororo ; 60124 : Sachbuch)

O 617

Wagner-Link, Angelika:

Sackgasse Stress? : Bewältigungsstrategien bei Krankheit und
während der Genesung ; mit persönlicher Streßanalyse und
Übungsanleitungen / Angelika Wagner-Link. - Stuttgart : Thieme, 1996.
- 216 S.

O 615

Weber, Anders:

Autogenes Training - eine Lebenshilfe : seine Geheimnisse verstehen
und im täglichen Leben entspannt anwenden / Anders Weber. - Zürich :
Oesch, 2002. - 181 S.

O 460

Weger, Michael:

Gefühle heilen : Emotionen als Medizin / Michael Weger. - Leoben :
Kneipp Verlag, 2005. - 124 S. : Ill. - (Kneipp-Gesundheitsbibliothek)

O 615

Wurzel, Barbara:

Gehirnjogging mit autogenem Training : durch Konzentration und
Entspannung zu beruflichem Erfolg / Barbara Wurzel. - München :
Südwest, 2000. - 128 S. : Ill. - (Südwest ; 08099)

Brustgesundheit

O 300

AktivBuch Gesundheit

- Niedernhausen : Falken, 2000. - 798 S.

O 441

Berg, Lilo:

Brustkrebs : Wissen gegen Angst ; das Handbuch / Lilo Berg. - völlig überarb. u. erw. Taschenbuchausg., aktualis. Neuaufl. - München : Goldmann, 2007. - 527 S. : Ill., graph. Darst. - (Goldmann ; 15168)

O 310

Eiermann, Wolfgang:

Brustkrebs wirksam behandeln : Medizinische Grundlagen verständlich erklärt ; Früherkennung, Behandlung, Operation, Nachsorge ; Exklusiv: Zusatzinformation im Internet über almeda.de / Wolfgang Eiermann ; Sabine Böttger. - München : Midena, 2001. - 160 S. : zahlr. Ill. und graph. Darst. (farb.) - (Medizin heute)

O 610

Frohn, Birgit:

Unbekannte Patientin : die Medizin entdeckt den weiblichen Körper / Birgit Frohn ; Claudia Praxmayer. - Berlin : Ullstein, 2006. - 245 S. : Ill.

O 310

Hasse, Angela:

Neun Frauen und ich : ein Buch über Brustkrebs, Heilung, Hoffnung und Erotik / Angela Hasse. - Hamburg : Mikado, 2000. - 190 S. : Fotogr.

O 310

Höffken, Klaus:

Den Brustkrebs besiegen : rechtzeitig erkennen, richtig behandeln, heilen und leben / Klaus Höffken ; Ursula Hertel. - München : Südwest, 2004. - 111 S. : Ill.

O 310

Koch, Klaus:

Untersuchungen zur Früherkennung - Krebs / Klaus Koch.. - Berlin : Stiftung Warentest, 2005. - 287 S.

O 231

Rehra, Sabine:

Die weibliche Brust : der kritische Ratgeber bei medizinischen Eingriffen / Sabine Rehra ; Klaus Exner. - Berlin : Verl. Gesundheit, 2000. - 286 S. : zahlr. Ill.

O 441

Reinhardt, Volker:

Brustkrebs : frühzeitig erkennen und richtig behandeln / Volker Reinhardt. - München : Compact Verl., 2006. - 144 S. : zahlr. Ill. - (Gesundheit aktuell)

O 310

Rohlfs, Sabine:

Frauen und Krebs : vom Umgang mit einer Krankheit / Sabine Rohlfs. - Orig.-Ausg. - Frankfurt am Main : Fischer-Taschenbuch-Verl., 1994. - 102 S. - ([Fischer-Taschenbücher] ; 11792 : Die Frau in der Gesellschaft)
Literaturverz. S. 85 - 99

O 310

Schäfer, Bärbel:

Ich wollte mein Leben zurück : Menschen erzählen von ihren Erfahrungen mit Krebs / Bärbel Schäfer ; Monika Schuck. - 2. Aufl. - Berlin : Rütten & Loening, 2006. - 256 S.