



Lesen & Schenken



Du sollst nicht töten!

Nina Messinger zeigt in ihrem Buch die Gründe für eine pflanzliche Ernährung auf: die Gesundheit von Körper, Geist und Seele und unsere körperliche Leistungsfähigkeit, der Schutz unserer Umwelt, die Ernährung der Weltbevölkerung und vor allem die Auswirkungen des menschlichen Fleisch- und Milchkonsums für die Tiere. Die Autorin ist überzeugt, dass eine pflanzliche Ernährung den inneren und äußeren Frieden fördert. Sie ermutigt uns, unsere Selbstverantwortung wahrzunehmen, auf unser Herz als Zentrum des Friedens und der Liebe zu hören und in die Verbundenheit mit allem Leben zurückzufinden.

Interviews und Statements von bekannten Ernährungswissenschaftlern, Ärzten und anderen Experten befreien den Vegetarismus von den gängigen Vorurteilen und ermöglichen es, ihn als Ausdrucksform einer gesunden und friedvollen Lebensweise zu begreifen.

Nina Messinger:

Du sollst nicht töten! · Plädoyer für eine gewaltfreie Ernährung

272 Seiten, A5, broschiert, mit zahlreichen farbigen Abbildungen

Smaragd-Verlag, 2011 · ISBN 978-3-941363-47-2

Preis: 17,80 Euro (D) · 18,30 Euro (A)

PEACE FOOD

Fleisch und Milchprodukte machen uns krank. Das haben unzählige Studien bewiesen. Vor allem Krebs und Herz-Kreislauf-Erkrankungen gehen auf ihr Konto, aber auch viele weitere wie Diabetes oder Autoimmunerkrankungen. Neben Cholesterin, tierischen Proteinen & Co. liegt das vor allem an zwei Dingen: Mit tierischer Nahrung nehmen wir zu viel Totes auf.

Wenn wir inneren Frieden finden wollen, müssen wir aufhören, uns das Leben mit dem Leid der Tiere in der Massentierhaltung und den Schlachthöfen und den Angst- und Stresshormonen zu beschweren. Wenn wir Frieden auf dieser Welt wollen, müssen auch alle Menschen genug zu essen haben - was möglich wäre, wenn wir auf den Konsum von Tierprodukten verzichten. Eine Ernährung des Friedens - das ist das flammende Plädoyer des Ganzheitsmediziners Rüdiger Dahlke.

Dr. med. Ruediger Dahlke, Jahrgang 1951, studierte Medizin in München. Weiterbildung zum Arzt für Naturheilverfahren, in Psychotherapie und Homöopathie. Als Autor und Referent ist er eine Instanz im Bereich der Psychosomatischen Medizin und Gesundheitsbewegung.

Ruediger Dahlke: Peace Food - Wie der Verzicht auf Fleisch Körper und Seele heilt

Gebundene Ausgabe, 336 Seiten

Verlag: Gräfe & Unzer, 2011 · ISBN-13: 978-3833822865

Preis: 19,90 Euro





Lesen & Schenken



Was fliegt denn da?
346 Vogelarten Europas
400 Seiten, 800 Farbfotos,
346 Karten, 346 Zeichnungen
Franckh-Kosmos Verlag, Stuttgart
2011 · ISBN 978-3-440-12532-8
Preis: 12,95 Euro

TING: Der Hörstift speichert alle Vogel- und Tierstimmen und spielt sie vor. Beispiele für weitere »vertingte« Bücher: Langenscheidt Power Dictionary Englisch / Französisch und lex:tra Fit Sprachlernkurse. Preis: 34,99 Euro

Tierbestimmung mit Hörstift

Was fliegt denn da?

Seit 75 Jahren ist bei der Vogelbestimmung auf den Naturführer »Was fliegt denn da?« Verlass. Die Neuauflage des Klassikers singt und zwitschert: Jede Vogelstimme kann mit dem Ting-Hörstift angehört werden! Im praktischen Taschenformat lassen sich 346 Vogelarten einfach bestimmen: Jede Vogelart wird mit großem Foto, einem Foto des fliegenden Vogels, Verbreitungskarte, Zeichnung und begleitenden Texten vorgestellt.

Der Kosmos Tier- und Pflanzenführer

Bewährt und jetzt »vertingt«: Der Kosmos Tier- und Pflanzenführer stellt 1.200 Tiere und Pflanzenarten auf über 1.500 Fotos vor. In der Einleitung erklären 30 Farbzeichnungen wichtige Merkmale zum Bestimmen, so dass man auch ohne Vorwissen gleich loslegen kann. Zusätzlich sind 220 Tierstimmen vertingt. Ein kleines Symbol direkt bei der Art zeigt an, dass man mit dem Ting-Hörstift die Tierstimme abrufen kann.



Der Kosmos Tier- und Pflanzenführer
544 Seiten, über 1500 Farbfotos
Kosmos Verlag, Stuttgart, 2011
ISBN 978-3-440-13090-2
Preis: 9,95 Euro

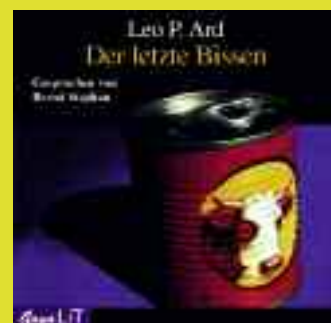


Der letzte Bissen

Spannendes Krimivergnügen

Nach Schweinepest, BSE und Vogelgrippe wurde in der gesamten EU ein Verbot der Fleischproduktion und des Fleischverzehrs durchgesetzt. Der illegale Fleischmarkt ist hart umkämpft. Als es unter den Fleischpaten wiederholt zu Morden kommt, ermitteln die Kommissare der SOKO »Fleisch«, die überzeugte Vegetarierin Sarah Kutah und ihr fleischliebender Kollege Bastian Bennicke. Sie finden sich bald inmitten eines mörderischen Kampfes um geheime Fleischtransporte und eine geheimnisvolle DVD.

Der letzte Bissen · von Leo P. Ard
Taschenbuch, 285 Seiten · Grafit-Verlag, 1. Aufl. 2006
ISBN: 978-3894253202 · Preis: 9,50 Euro



Hörbuch
Preis: 14,99 Euro