



# Gesund essen. Gesund werden. Gesund bleiben. Health Power: Einfach gesund!

In dem Bestseller »Health Power - Einfach gesund!« unternimmt es ein einzigartiges Autorenteam, einen Weg durch den unübersichtlichen Dschungel an Ernährungsratschlägen, Gesundheits-Tipps und Mode-Diäten zu bahnen. Die international renommierten Wissenschaftler erklären auf Grundlage aktueller Studien gut lesbar und leicht verständlich, wie falsche Ernährungsgewohnheiten zu chronischen Zivilisationskrankheiten führen - die weltweit für fast zwei Drittel aller Todesfälle verantwortlich sind. Und: Das Buch vermittelt das Wissen und eine konkrete Anleitung, wie jeder auf Basis der Ernährung die richtige Entscheidung für die eigene Gesundheit treffen kann!

Die Fortschritte der Hightech-Medizin haben die dramatische Zunahme der tödlichen Krankheiten nicht verhindert. Immer mehr Menschen erkennen, dass sie selbst für die eigene Gesundheit Verantwortung übernehmen müssen.

Das Buch »Health Power - Einfach gesund!« ist mit einer Gesamtauflage von über 2 Millionen Exemplaren in 36 Sprachen erschienen und zeigt, wie Sie durch eine vollwertige Ernährung mit Gemüse, Obst, Vollkornprodukten, Hülsenfrüchten, Nüssen, Samen und Kräutern sowie einer gesunden Lebensweise

- Ihre Vitalität steigern und die häufigsten Ursachen für Krankheit und vorzeitigen Tod vermeiden können,
- Gewicht abnehmen und trotzdem satt werden,
- Blutdruck, Cholesterin und Blutzucker normalisieren,
- Herz-Kreislauf-Erkrankungen vorbeugen und lindern,
- Ihr Krebsrisiko minimieren,
- ökologischer Notwendigkeit und ethischer Verantwortung gerecht werden.

## Die Autoren

**Dr. Hans Diehl** ist MPH Clinical Professor für Präventive Medizin an der *Loma-Linda-Universität* in Kalifornien. Er ist Gründer des *Lifestyle Medicine Instituts* und des *CHIP-Programms*, seine Bücher wurden in 36 Sprachen übersetzt.

**Dr. Klas Mildenstein** ist seit Jahrzehnten als Hausarzt und Lehrbeauftragter für Allgemeinmedizin, Prävention und Palliativmedizin an der *Medizinischen Hochschule Hannover* tätig. Mit der *CHIP-Liste* hat er eine Methode entwickelt, die Ernährungswissen einfach und übersichtlich vermittelt.

**Prof. Dr. Claus Leitzmann** ist Biochemiker und Ernährungswissenschaftler an der *Universität Gießen* für Internationale Ernährung, Vollwert-Ernährung, Vegetarismus, Ernährungsökologie und Ernährungsbildung. Er ist Autor zahlreicher Fachbücher zur gesundheitlichen und ökologischen Auswirkung der Ernährung.

**Prof. Dr. T. Colin Campbell** leitete als Professor für Biochemie an der renommierten *Cornell University* das so genannte *China-Cornell-Oxford-Projekt*, eine der größten epidemiologischen Studien weltweit. Die *China Study* weist nach, dass die pflanzenbasierte Ernährung die gesündeste Ernährungsweise für den Menschen ist.



»Viele Menschen begehen Selbstmord mit Messer und Gabel.« Doch die gute Nachricht lautet: Eine vollwertige pflanzliche Ernährung kann zum Tode führende Krankheiten verzögern, zum Stillstand oder zur Rückbildung bringen und oft sogar verhindern.



Hans A. Diehl, Claus Leitzmann,  
Klas Mildenstein, T. Colin Campbell:  
Health Power: Einfach gesund!

Paperback, 328 Seiten  
Ibidem-Verlag, 2020-09-30  
ISBN: 9783838212197  
Preis: 24,90 Euro



# Nachschlagewerk für Tier- und Naturfreunde Fährten lesen - Spuren suchen

Wollten Sie schon immer lernen, wie man Spuren von Tieren liest? Jedes Tier, das sich durch seinen Lebensraum bewegt, hinterlässt nämlich Spuren - und seien sie noch so winzig oder unscheinbar. Geheimnisvolle Löcher im Boden oder Nester im Baum - wer wohnt hier? Angeknabberte Zapfen, Fraßspuren an Blättern - wer hat hier gegessen?

Oftmals sind Spuren die einzigen Hinweise darauf, dass Tiere in der Nähe sind. Wer diese Spuren lesen kann, erhält einen faszinierenden Einblick in ihre Lebensweise und das Verhalten. Und: Das Geheimnis eines guten Fährtenlesers ist die Fähigkeit, sich in das Verhalten eines Tieres hineinzudenken: Wobei könnte das Tier die Spuren hinterlassen haben?

»Mit der Fährten suche ist es ähnlich wie mit dem Lesenlernen: Es kommt weniger auf das Endergebnis an als vielmehr auf den aufregenden Prozess des spontanen Entdeckens«, so Nick Baker. Der englische Biologe und Naturforscher ist Autor von Sach- und Kinderbüchern sowie zahlreichen Zeitungs- und Zeitschriftenartikeln. Er hält Vorträge, leitet Reisen und Exkursionen und ist in Großbritannien bekannt als Fernsehmoderator auf BBC und Discovery Channel.

Sein umfassendes Handbuch »Fährten lesen und Spuren suchen« führt in diese Kunst ein, erklärt, wie Trittsiegel und Fährten vermessen und bearbeitet werden können, zeigt die artspezifischen Unterschiede von Bauten, Nestern, Höhlen, Fraß- und Kots Spuren und gibt einen Einblick in die Vielfalt von Fundstücken wie Knochen, Federn, Hüllen, Häuten oder Überresten von Mahlzeiten. Spurenlesen trainiert darüber hinaus unsere Sinne - und bringt uns der Natur wieder etwas näher.



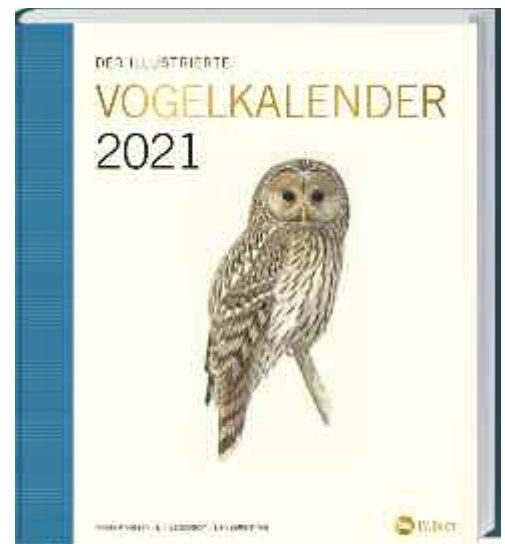
Nick Baker:  
**Fährten lesen und Spuren suchen**  
288 Seiten, Flexocover, farbige Fotos  
Haupt Verlag, 2. Auflage 2020  
Preis: 26,- € (D) / 26.80 € (A) CHF 32.00

## Der illustrierte Vogelkalender 2021

Der Vogelkalender 2021 ist ein idealer und praktischer Begleiter für alle, die mehr über Vögel erfahren möchten: Jede Woche wird ein neuer Vogel in Text und Bild vorgestellt, jeden Monat gibt es einen einleitenden Text über die Natur und die Jahreszeiten.

Der illustrierte Kalender bietet Platz für alle möglichen Notizen - nicht nur über Vögel, auch wenn die natürlich ganz besonders gut passen. Mit der hochwertigen Verarbeitung und den wunderschönen Illustrationen ist das Vogel-Tagebuch ein echter Hingucker!

Die Texte für den Vogelkalender verfasste Niklas Aronsson, Ornithologe und Redakteur der Schwedischen Ornithologischen Vereinigung »Var Fagelvärld«. Die Zeichnungen stammen von den Brüdern Bill und Dan Zetterström, die als Schwedens führende Vogelillustratoren gelten.



Der illustrierte Vogelkalender 2021  
Hardcover gebunden, 160 Seiten  
LV.Buch, 2020  
Preis: 18,- Euro