



# Meine Buchempfehlungen A - Z:



© Wild Orchid - stock.adobe.com

## Ernährung / Bewegung / Motivation / Umwelt

- Das erleuchtete Gehirn - Mit Schamanismus und Neurowissenschaft das Geheimnis gesunder Zellen entdecken - Alberto Villoldo & David Perlmutter  
<https://amzn.eu/d/5denkPc>
- Das erschöpfte Gehirn: Der Ursprung unserer mentalen Energie – und warum sie schwindet - Willenskraft, Kreativität und Fokus zurückgewinnen – Dr. med. Michael Nehls  
<https://amzn.eu/d/4edKCCC>
- Das geheime Wissen unserer Zellen - Mit Körperintelligenz heilen - Sondra Barrett  
<https://amzn.eu/d/f5cZHS4>
- Das glückliche Gehirn - So nehmen Sie Einfluss auf die Gesundheit Ihres Gehirns (Ängste, Aggressionen, Depressionen überwinden) - Daniel G. Amen  
<https://amzn.eu/d/4Y2jM5o>
- Das indoktrinierte Gehirn: Wie wir den globalen Angriff auf unsere mentale Freiheit erfolgreich abwehren – Dr. med. Michael Nehls  
<https://amzn.eu/d/dMRcyX4>
- Der Basendoktor: Basische Ernährung: gezielte Hilfe bei den häufigsten Erkrankungen (Ausgabe: 24.02.2010) – Maria Lohmann  
<https://amzn.eu/d/5EwYE7E>  
Weitere Ausgaben:  
24.04.2013: Der Basen-Doktor: Basische Ernährung: gezielte Hilfe bei den häufigsten Beschwerden  
<https://amzn.eu/d/gRWDJNJ>  
14.06.2017: Der Basen-Doktor: Basisch essen, Schüßler-Salze und Co. gegen die häufigsten Beschwerden  
<https://amzn.eu/d/iU6pGLE>



- Die Algenöl-Revolution: Lebenswichtiges Omega-3 – Das pflanzliche Lebenselixier aus dem Meer (Ausgabe 08.03.2022) – Dr. med. Michael Nehls  
<https://amzn.eu/d/ePV3Ftl>
- Die Kraft der Selbstliebe: Ganz bei sich ankommen – Vertrauen ins Leben finden – liebevolle Beziehungen führen – Dipl.-Psych. Sylvia Harke  
<https://amzn.eu/d/8MB32Jf>
- Die Kraft der Wertschätzung: Sich selbst und anderen positiv begegnen – Dr. Eva Wlodarek  
<https://amzn.eu/d/aPIDotb>
- Die Milch macht's!: Wie ein Grundnahrungsmittel unsere Gesundheit ruiniert - Alissa Hamilton  
<https://amzn.eu/d/gKFVz02>
- Die 7 Spielregeln des Lebens: Für Glück, Liebe und Erfolg - Dr. Eva Wlodarek  
<https://amzn.eu/d/6SI8iC>
- Dumm wie Brot: Wie Weizen schleichend Ihr Gehirn zerstört – David Perlmutter & Kristin Loberg  
<https://amzn.eu/d/hIZbSoj>
- Frische Frucht- und Gemüsesäfte: Vitalstoffreiche Drinks für Fitness und Gesundheit – Norman W. Walker  
<https://amzn.eu/d/iD55q2k>
- Gesund in 7 Tagen: Erfolge mit der Vitamin-D-Therapie - Dr. Raimund von Helden  
<https://www.vitamindservice.de/content/das-bestseller-buch-mit-der-original-vitamin-d-therapie-1480-euro>
- Heile dein Gehirn – Das Basisbuch: Band 1 von 2: Die Wahrheit über Angstzustände, Depression, Long Covid, chronische Erschöpfung, Alzheimer und Demenz ... für über 100 Krankheitsbilder + 40 Rezepte – Anthony William  
<https://amzn.eu/d/6IWeb7W>
- Krebszellen mögen keine Himbeeren - Prof. Dr. med. Richard Bèliveau & Dr. med. Denis Gingras  
<https://amzn.eu/d/i1QnpMy>
- Medical Food: Warum Obst und Gemüse als Heilmittel potenter sind als jedes Medikament – Anthony William  
<https://amzn.eu/d/caYplnN>
- Mind over medicine - Warum Gedanken oft stärker sind als Medizin - Dr. Med. Lissa Rankin  
<https://amzn.eu/d/f7jAGBs>
- Mitochondrientherapie – die Alternative: Schulmedizin? Heilung ausgeschlossen! Autoren: Dr. med. Bodo Kuklinski, Dr. Anja Schemionek  
<https://amzn.eu/d/9gHtBXy>
- Multiple Sklerose erfolgreich behandeln mit dem Paläo-Programm - Dr. Terry Wahls  
<https://amzn.eu/d/ftCGuPF>
- Omega 3: Gesünder leben mit den essentiellen Fettsäuren – Dr. Uwe Gröber  
<https://amzn.eu/d/6szuvxw>
- Peace Food: Wie der Verzicht auf Fleisch und Milch Körper und Seele heilt - Bio! - Dr. Rüdiger Dahlke  
<https://amzn.eu/d/43hkIOC>
- Rettet die Liebe – Podcast – Dr. Beate Strittmatter & Buch  
<https://amzn.eu/d/cc61Ypb> & <https://www.rettetdieliebe.de/>
- Selbstgesteuerte Neuroplastizität: Der achtsame Weg, das Gehirn zu verändern! Hörbuch – Dr. Rick Hanson  
<https://amzn.eu/d/ah2nqJg>
- Super Immun - So maximieren Sie Ihre Abwehrkräfte - Dr. Joel Fuhrmann  
<https://amzn.eu/d/5wijoTc>
- Un-Heilbare Krankheiten - Wege zur Heilung (bei Diabetes, Unfruchtbarkeit, Impotenz, Adenom, Multiple Sklerose und anderen chronischen Erkrankungen - Tamara Lebedewa  
<https://amzn.eu/d/diZLLIZ>
- Weizenwampe - Warum Weizen dick und krank macht - Dr. med. William Davis  
<https://amzn.eu/d/co6vvOi>

Hinweis: Alle Buchempfehlungen / Amazon-Links sind KEINE Affiliate-Links!



*Alles Liebe & Gute sowie viel Gesundheit & Energie wünscht Euch  
Eure Tanja Riechers*

