

Der Gunzenhäuser Stadtmarketingverein initiiert heuer erstmalig die **Gesundheitswoche ingunzenhausen.de**. Vom **29. September bis 5. Oktober 2018** steht alles im Zeichen der Gesundheit, wobei der Schwerpunkt auf Herzgesundheit liegt.

In der Stadt- und Schulbücherei finden Sie ganzjährig Bücher und andere Medien, die Ihnen helfen, Ihre Gesundheit zu erhalten oder auch wieder herzustellen.

Rund um das **Schwerpunktthema Herzgesundheit** haben wir für Sie dieses **Auswahlverzeichnis** zusammengestellt, das Ihnen einen kleinen Einblick in unser Angebot gibt.

Sie können auch gerne online unter webopac.gunzenhausen.de in unserem Bestand stöbern und wenn Sie e-Medien bevorzugen, werden in unserem Online-Angebot der E-Ausleihe-Franken.de ebenfalls fündig.

Herzgesundheit: Sachbücher

Kast, Bas:

Der Ernährungskompass. Das Fazit aller wissenschaftlichen Studien zum Thema Ernährung. Mit den 12 wichtigsten Regeln der gesunden Ernährung. - Hamburg, 2018. - 320 S. : Ill.

SW: Gesunde Ernährung

Vcl KA

71485424

Jopp, Andreas:

Risikofaktor

Vitaminmangel. Stoffwechsel und Immunsystem in Topform ; Mehr Leistungskraft und eine stabilere Psyche ; Schutz gegen Krebs, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Altersdemenz. - Stuttgart, 2017. - 189 S. : Ill. (farb.)

Vcl 1 JO

71477025

Riedl, Matthias:

Die Ernährungs-Docs. Wie Sie mit der richtigen Ernährung Krankheiten vorbeugen und heilen können. Mit über 70 Rezepten / Matthias Riedl ; Anne Fleck ; Jörn Klasen. Mit Texten von Britta Probol und Annette Willenbücher. - München, 2017. - 241 S. : zahlr. Ill. (farb.)

SW: Gesunde Ernährung / Rezept

Vcl 1 RI

71465090

Grönemeyer, Dietrich:

Weltmedizin. Auf dem Weg zu einer ganzheitlichen Heilkunst. - Frankfurt/M., 2018. - 287 S.

SW: Meditation / Akupunktur / Traditionelle Chinesische Medizin / Ayurveda / Schamanismus

Vek 3 GR

71497896

Flemmer, Andrea:

Cholesterin natürlich senken. Heilmittel, die den Cholesterinspiegel regulieren. Das können Sie selbst tun. -Hannover, 2016. - 144 S. : zahlr. Ill. (farb.)

SW: Cholesterin

Vel FL

71460595

Iburg, Anne:

111 Rezepte gegen Bluthochdruck. Die richtige Ernährung ; Blutdruck zuverlässig senken. - Hannover, 2016. - 160 S. : zahlr. Ill. (farb.)

SW: Bluthochdruck

Vel 2 IB

71468001

Schlaganfall. Gemeinsam zurück ins Leben.- Berlin, 2018. - 176 S. (Stiftung Warentest)

Vel 2 KL

77000810

Mathes, Peter:

Ratgeber Herzinfarkt. Vorbeugung, Früherkennung, Behandlung, Nachsorge, Rehabilitation / Peter Mathes ; Bernhard Schwaab. - Berlin, 2017. - 203 S. : Ill.

SW: Herz / Herzinfarkt

Vel 2 MA

71463787

Experte in eigener Sache zu sein wird häufig empfohlen. Aber nirgendwo ist es wichtiger als beim Herzinfarkt. Jeder sollte sein persönliches Risiko kennen - und wissen, wie man es verringern kann. Der Ratgeber informiert über Vorbeugung, Risikoabschätzung, Früherkennung, Akutbehandlung und Rehabilitation sowie über Wege, auch nach dem Herzinfarkt ohne Angst und mit Freude zu leben.

Klug, Elke:

Rubin, Franziska:

Meine sanfte Medizin für ein starkes Herz. Herzerkrankungen, Bluthochdruck & Arteriosklerose natürlich behandeln / Franziska Rubin ; unter Mitarbeit der Medizinjournalistin Gudrun Strigin. - München, 2017. - 231 S. : zahlr. Ill. (farb.)

SW: Herz / Bluthochdruck

Vel 2 RU

71467807

Schröder, Felix:

Was das Herz begehrt. Wie wir unser wichtigstes Organ bei Laune halten / Felix Schröder ; Nina Weber. - Hamburg, 2017. - 237 S. : Ill.

SW: Herz

Vel 2 SCHR

71476012

Waller, Stefan:

Dr. Heart - der Herzcoach. Herzinfarkt verhindern, besser und bewusster leben. Mit exklusiven online-Tutorials von Dr. Heart. - München, 2017. - 160 S. : Ill. (farb.)

SW: Herz / Herzinfarkt

Vel 2 WA

71476051

Pretre, Rene:

In der Mitte schlägt das Herz. Von der großen Verantwortung für ein kleines Leben. - Reinbek, 2017. - 350 S. : Ill. (farb.) Aus dem Franz. übers.

SW: Arzt / Chirurgie / Herz / Kind

Vyk PR

71471983

Entspannung, Stressbewältigung & Meditation

Das große Buch der Achtsamkeit. Die schönsten Texte zum Innehalten. / Alice Huth (Hrsg.). - Frankfurt/M., 2018. - 270 S.

SW: Achtsamkeit / Entschleunigung / Gelassenheit

Mcl GR

71496424

Dittmar, Vivian:

Der emotionale Rucksack. Wie wir mit ungesunden Gefühlen aufräumen. - München, 2018. - 287 S. : Ill.

SW: Emotion / Widerstandsfähigkeit

Mcl 3 DI

71497298

Jeder schleppt unaufgearbeitete Gefühle wie z.B. Angst, Wut, Trauer aus der Vergangenheit mit sich herum. Die Autorin zeigt, wie wir diesen emotionalen Rucksack kontrolliert und bewusst entladen können um endlich freier und mit weniger Ballast durchs Leben gehen.

Das Glück der Gelassenheit. Entspannt und ausgeglichen in Alltag, Liebe und Beruf. Mit vielen Tipps und praktischen Hinweisen / Annette Bruhns ; Susanne Weingarten (Hrsg.) Berlin, 2018. - 234 S.

SW: Gelassenheit / Alltag

Mcl 31 GL

71485730

Weaver, Libby:

Das Rushing-Woman-Syndrom. Was Dauerstress unserer Gesundheit antut. - Stuttgart, 2017. - 277 S.

Aus dem austral. Engl. übers.

SW: Stressbewältigung / Frau

Mcl 31 WE

71471951

Ahrens, Angelika:

Belastbar und fit. Kopf frei in wenigen Minuten ; raus aus der Stressfalle. - Wien, 2018. - 167 S. : zahlr. Ill. (farb.)

SW: Stress / Stressbewältigung / Entspannung / Meditation / Yoga / Musik / Ernährung

Vck AH

71495016

**Arzmüller, Barbara:
Chakren- und Farbmeditationen. -**

Murnau, 2017. -
CD 24847+24848

SW: Chakra / Meditation
Vck AR
74248470

Auszeit-Klänge. Klangzauber.
Tiefenentspannung und Balance finden. -
Berlin, 2015. - CD 22711 (Winterliche
Inspiration)

SW: Yoga
Vck 1 AU
74227112

Froböse, Ingo:

Power durch Pause. Stress stoppen, richtig
abschalten, kraftvoll neu starten. - München,
71426116

SW: Entspannung / Stressbewältigung / Yoga
Vck 1 FR
71426116

Derra, Claus:

**Autogenes Training & Progressive
Relaxation.** Doppelt stark gegen Stress. -
Stuttgart, 2015. - CD 22016

SW: Autogenes Training / Stress
Vck 3 DE
74220160

Kabat-Zinn, Jon:

Im Alltag Ruhe finden. Meditationen für
ein gelassenes Leben / Jon Kabat-Zinn ;
Sprecher: Carsten Fabian. - Berlin, 2015. -
CD 22005

SW: Meditation
Vck 4 KA
74220057

Pilz-Kusch, Ulrike:

**Abschalten, entspannen und
auftanken.** Achtsam und stark durch den
Tag mit einfachen Focusing-Übungen. -
Bochum, 2016. - CD 23116

SW: Entspannung / Stress
Vck 9 PI
74231160

Sport hält Ihr Herz in Schwung**Lind, Ekard:**

Fitness für Vielsitzer. Mit speziellen
Übungen für Schreibtisch, Reise und zu Hause.
München, 2017. - 78 S. : überw. Ill. (farb.) +
DVD 24308

SW: Gymnastik / Büro
Ybk 8 LI
71476578

Thomschke, Ronald:

Beweglichkeits-Training. Übungen für
mehr Flexibilität und zur Muskelentspannung.
123 Übungen aus Mobilisation, Faszien-
training und Dehnung. - Berlin, 2018. - 157 S.
: überw. Ill. (farb.)

SW: Dehnübung / Faszien
Ybk 8 TH
71479421

Steffny, Herbert:

Optimales Lauftraining. Vom richtigen
Einstieg bis zum Halbmarathon ; Profi-
Trainingspläne für 5, 10 und 21,1 Kilometer ;
Motivation, Ausrüstung, Ernährung. -
München, 2018. - 240 S. : zahlr. Ill. (farb.)

SW: Laufen / Jogging / Marathon
Ybm STE
71497191

Zeitschriften zum Thema Herz**Bild der Wissenschaft 2017/7. -**

Stuttgart, 2017. -
71753790

*Artikel: Eisige Rettung. Ärzte wollen die
Kältetherapie als klinische Behandlung nach
einem Schlafanfall oder Herzinfarkt etablieren*

**Focus 2018/6: Wenn das Herz Alarm
schlägt.**

München, 2018. -
71718907

**Focus 2017/27: Die Psychologie des
Herzens:**

Gesunde Seele, gesunder Körper.
Mediziner erforschen, wie eine stabile Psyche
den Kreislauf stärkt und vor Infarkt und
Herztod schützt. München, 2017. -
71753993

Spektrum der Wissenschaft 2018/3. -

Hamburg, 2018. -

71720210

Artikel: Medizin - Mit dem Herzen denken

**Beachten Sie auch unsere folgenden
Zeitschriften-Abos:**

Bio
Fit for fun
Hirschhausens Gesund leben
Natur & heilen
Psychologie heute

Lebensgeschichten mit Herz**Bauerfeind, Katrin:****Alles kann, Liebe muss.** Geschichten aus der Herzregion. -Frankfurt/M., 2018. - 221 S. *Frauen***SW:** Journalistin / Beziehung / Single / Trennung / Liebe / Gefühle

Byk BA

71485602

Das Herz ist vermintes Gelände. Unbekannte Gegend, gefährliches Terrain. Aber es nutzt nichts. Wir müssen Liebe wagen. In allen Formen. In allen Aggregatzuständen. Katrin Bauerfeind wühlt sich in ihrem neuen Buch durch alle Facetten dieses Gefühls. Es ist auch ein Aufruf, dem grassierenden Hass etwas entgegenzusetzen, Viagra fürs Herz, ein heiteres Gegengift zur dunklen Lage da draußen. Zu all dem gibt's in diesem Buch Geschichten, selbst erlebte und selbst ausgedachte. Lustige, melancholische, liebevolle. Geschichten.

Lichter, Horst:**Keine Zeit für Arschlöcher!** ... hör auf dein Herz / Horst Lichter ; mit Till Hoheneder. Frankfurt/M., 2017. - 191 S.**SW:** Lebenssinn

Byk LI

71480861

Mayer, Thomas:**Hier stehe ich ...** 30 Lebensbilder von Menschen mit Haltung. - Berlin, 2016. - 254 S.**SW:** Zivilcourage

Byk MA

72012787

Meyer, Daniel:**Dieses bescheuerte Herz.** Über den Mut zu träumen / Daniel Meyer ; Lars Amend. - Frankfurt/M., 2017. - 372 S. : Ill. (farb.)**SW:** Freundschaft / Krankheit

Byk ME

71479599

Schleske, Martin:**Herztöne.** Lauschen auf den Klang des Lebens. - München, 2016. - 347 S. : Ill.**SW:** Glaube / Musik / Geige / Geigenbauer / Christentum

Byk SCHL

71343040

Spielfilm-DVDs fürs Herz**Dieses bescheuerte Herz.** nach einer wahren Geschichte / Hauptdarsteller: Elyas M'Barek. - München, 2018. - DVD 24874 *Drama/Schicksal*

74248747

Lenny führt als 30-jähriger Sohn eines Herzspezialisten ein unbeschwertes Leben in Saus und Braus, bis sein Vater ihm die Kreditkarte sperrt! Um sein altes Luxusleben wieder zurückzubekommen, muss er sich um den seit seiner Geburt schwer herzkranken 15-jährigen David kümmern. Dabei prallen zunächst zwei Welten aufeinander, doch bald stellt der sonst so verantwortungslose Lenny fest, dass David ihm immer mehr ans Herz wächst und die beiden eine tiefe und bedeutende Freundschaft aufbauen.

Der Chor. Stimmen des Herzen. - München, 2016. - DVD 23281**SW:** Musik / Gesang

74232814