

Kochen und Backen

Backen mit Sauerteig

Christina Bauer

Über 60 Rezepte – entdecke die unendliche Vielfalt des Sauerteigs: Egal, ob du deinen Sauerteig mit Weizen-, Roggen- oder Dinkelmehl fütterst – mit Christinas Rezepten sind dir beim Backen mit Sauerteig keine Grenzen gesetzt. Koste dich durch Baguette, Vollkorntoastbrot, Sesamringe und Schokobrotchen.



Gesundheit

Woman on Fire

Dr. med. Sheila de Liz



Alles über die fabelhaften Wechseljahre

Hitzewallungen, Gewichtszunahme, Stimmungsschwankungen – kaum eine Frau sieht den Wechseljahren gelassen entgegen. Viele Frauen leiden heute unnötig, und keine „muss da durch“. Sind die Beschwerden erst mal identifiziert, können wir viel für unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden tun – und uns auch in der zweiten Lebenshälfte noch stark fühlen.

Das weibliche Gehirn

Frauen leiden häufiger als Männer an Migräne, Depressionen, Schlaganfällen – und doppelt so oft an Alzheimer. Woran liegt das? Wie unterscheidet sich das weibliche vom männlichen Gehirn? Dieses Buch zeigt, was Frauen für die Gesundheit ihres Gehirns und ihres Körpers tun können, um schwere Erkrankungen zu vermeiden und dauerhaftes Wohlbefinden zu erlangen.

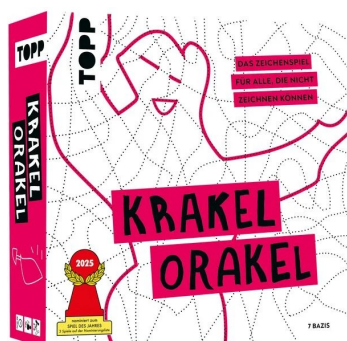


Was dein Körper sagen würde, wenn er sprechen könnte von Thomas Brezina

Ohne Pause sind sie für dich da: dein Herz, deine Haut, deine Lunge, dein Gehirn. In diesem Buch erzählen sie selbst, was sie brauchen, um gesund, stark und glücklich zu bleiben.



Unser Spiele Tipp



KRAKEL ORAKEL

Erst wird gekrakelt, dann wird orakelt! Die Botschaften des Orakels sind verworren und rätselhaft, aber mit ein bisschen Fantasie lassen sich die Bilder deuten ... oder? In diesem kooperativen Spiel sind alle Zeichnungen schon da - sie warten nur darauf, dass ihr sie dem Linien-Chaos der Zeichentafel entlockt!