Meine Bücher

Hier erhaltet Ihr eine Auswahl

meiner Bücher:

Schaut Euch die Liste gerne in Ruhe an❣

Vielleicht möchtet Ihr sie selbst lesen, einem Angehörigen

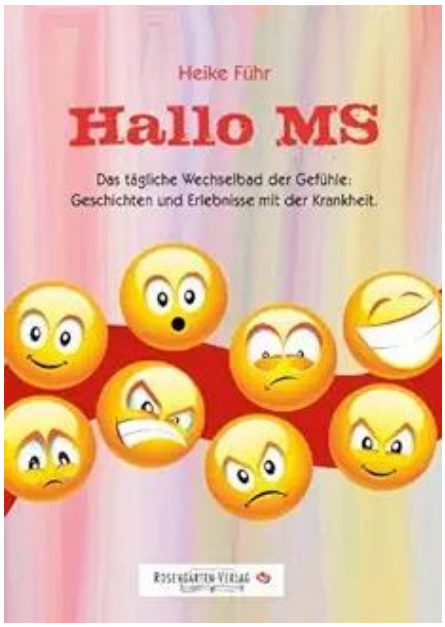
geben oder sogar verschenken❣

Ihr findet hier nicht nur MS-Begleitbücher mit vielen Infos - sondern viele chronisch kranke Menschen dürfen sich angesprochen fühlen.

Außerdem sind Bücher mit pädagogischen und philosophischen Themen dabei,

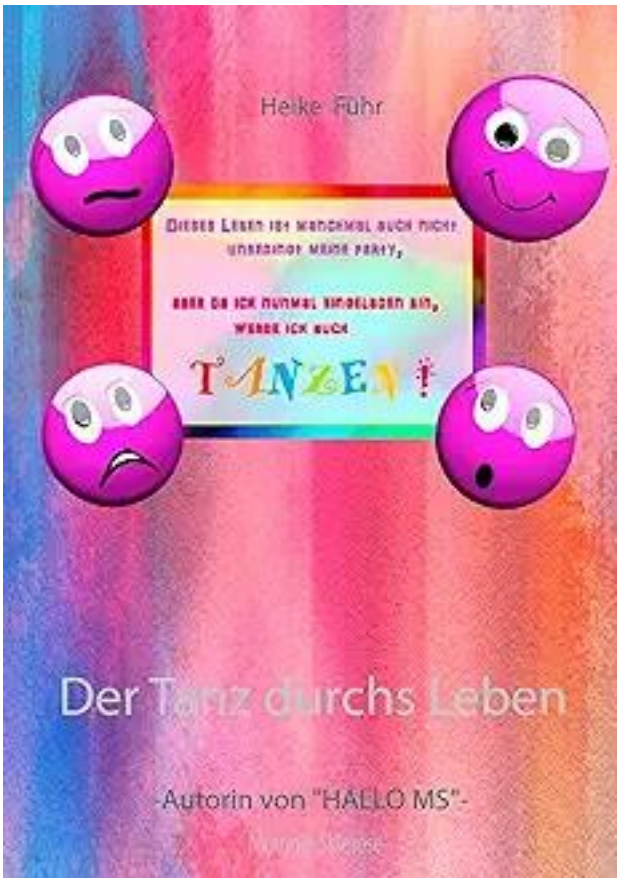
sowie drei Low-Carb-Bücher❣

Viel Spaß beim Stöbern❣



MS: 2 Buchstaben, die eine vermeintlich geordnete Welt von heute auf morgen auf den Kopf stellen". So beschreibt Heike Führ den Tag ihrer Diagnosestellung. Wie sie ihren Alltag mit einer solch tückischen und bislang noch unheilbaren Krankheit meistert, beschreibt sie vor allem mit viel Humor und reflektiert in einer gelungenen Mischung aus Problematisierung und Relativierung. Nie werden die Herausforderungen der Krankheit geleugnet und doch triumphiert immer ihr optimistischer Kampfgeist und zeigt eindrucksvoll und selbstkritisch ihren eigenen Weg der Lebensfreude. Die Autorin weigert sich zu resignieren und erzählt ihre kleinen Alltagsfreuden, gespickt mit den Unwägbarkeiten, die durch ihre MS-Symptome unweigerlich dabei sind. "Hallo MS": nicht mehr, nicht weniger. Ein Buch, das Mut macht und Hoffnung weckt, das Anteilnahme authentisch vermittelt, Hilfestellung für den Alltag gibt und sowohl Betroffenen, als auch Angehörigen einen Einblick in die emotionale Verfassung eines chronisch kranken Menschen bietet, Ängste und Sorgen aufzeigt, aber dabei immer nach vorne schaut und niemals vor Selbstmitleid trieft. Kurzweilig und sehr alltagsnah - somit für Jedermann interessant. Broschiert: 243 Seiten Verlag: A.S. Rosengarten-Verlag (30. April 2014) Sprache: Deutsch ISBN-10: 3945015073 ISBN-13: 978-3945015070 Größe und/oder Gewicht: 14,6 x 2,2 x 21,1 cm

Dieses Büchlein ist ein Wegweiser durch den Dschungel der medizinischen Fachbegriffe



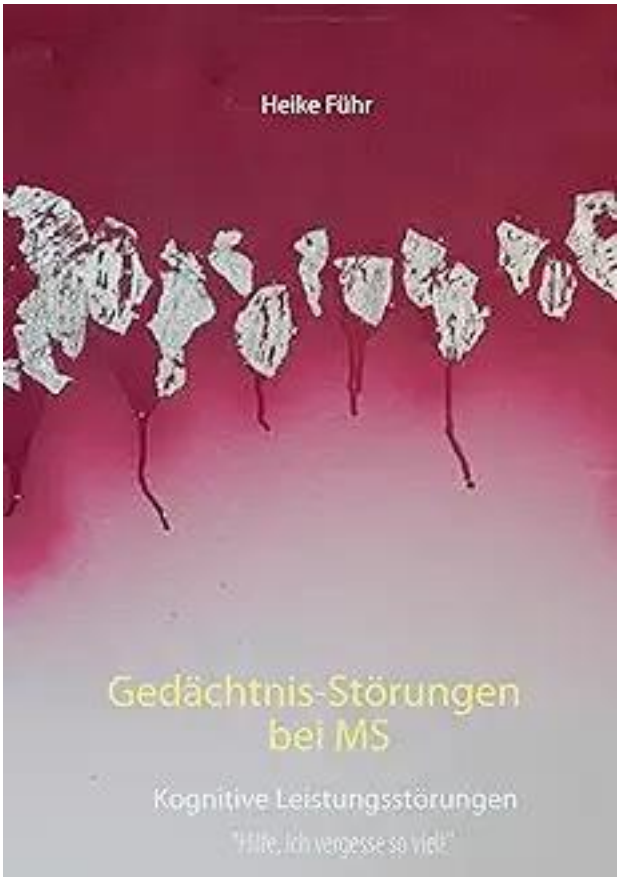
„Hallo MS 2“

Wie bereits in ihrem ersten Buch „HALLO MS“ entführt uns die mittereile sehr routinierte und erfahrene Autorin und Bloggerin Heike Führ in ein Leben mit MS – Es ist ein abwechslungsreicher Tanz durchs Leben. Sie zeigt wieder einmal mit viel Humor und der gewohnten gelungenen Mischung aus Problematisierung und Relativierung auf, dass sich das klare Benennen der MS-Symptome lohnt, da man sich ihnen damit stellt und sie zu bewältigen lernt. Ein klarer Weg der Lebensfreude, gepaart mit Optimismus und der Weigerung aufzugeben. Ein sehr lebenbejahendes Buch, das außerdem noch mit vielen fachlichen Infos aufwartet. Emotionen, Tipps, und ein JA zum Leben – ein Buch auch für Angehörige, da es deutlich erklärt, wie ein chronisch Kranker fühlt und dies alles wertfrei und liebevoll. Ebenso geht die Autorin in einem gesonderten Kapitel direkt auf Angehörige und deren Bedürfnisse ein. Ein Buch zum Wiedererkennen und Lernen, zum Schmunzeln und Verstehen. Kurzweilig und sehr alltagsnah - somit für Jedermann interessant.
Führ hat bereits 9 MS-Begleitbücher und 2 Kinderbücher geschrieben.
www.multiple-arts.com

Müde, erschöpft und ausgelaugt? Erschöpfung ist ein häufig auftretendes Symptom, das viele Ursachen haben kann. Meist tritt Erschöpfung vorübergehend auf - doch was kann man tun, wenn die Beschwerden länger anhalten und über eine "allgemeine Schlappheit/Energielosigkeit" hinausgehen?
Erschöpfung kann auch als Symptom von Erkrankungen auftreten. Woran erkennt man diese? Und was kann man dagegen unternehmen?
Die erfolgreiche Bloggerin & Autorin gibt Infos, Tipps, Texte & Impressionen über CFS, Burnout, Depressionen, Fatigue und Erschöpfung!
Die Autorin berichtet u. A. authentisch über die grenzenlose Erschöpfung/Fatigue, da sie selbst an MS erkrankt ist, die Fatigue ihr Hauptsymptom darstellt und sie viele Kontakte zu chronisch Kranken hat!

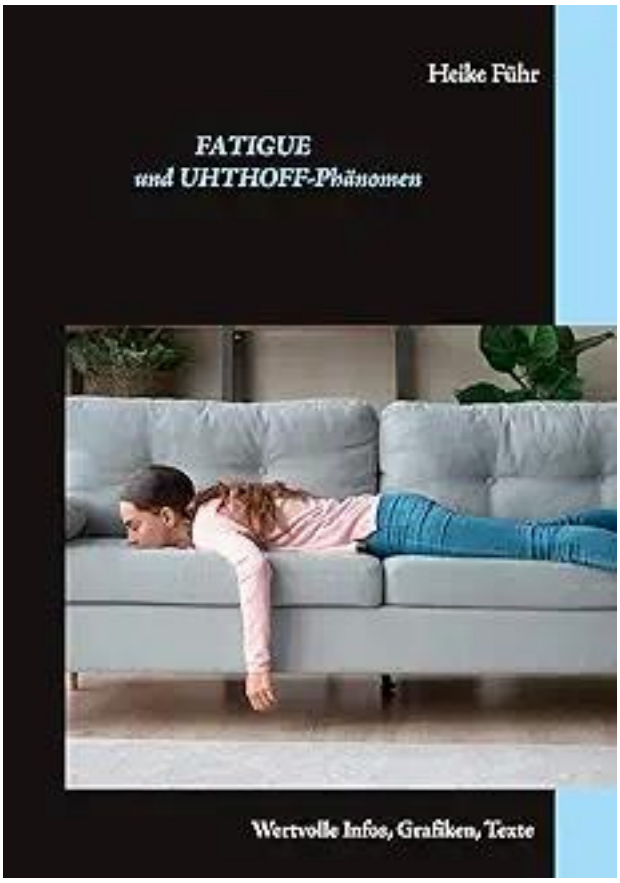
DAS Buch für Angehörige und Betroffene von schweren und chronischen Erkrankungen. Die Autorin kennt beide Seiten, da sie selbst an MS erkrankt ist und nun auch Angehörige ihres schwer an Krebs erkrankten Mannes wurde. Wie immer nimmt Sie die erfahrene und erfolgreiche Bloggerin mit in die Welt der Kranken und der ungebetenen Rat-SCHLÄGE! Sie vermittelt realistische und offene Beschreibungen vieler (Tabu-) Themen, Tipps und Infos. Ihr Humor und viele emotionale Texte überzeugen ebenso, wie die pädagogischen und psychologischen Hintergrundinformationen, die das Buch rund machen. "Der Alltag gestaltet sich teilweise so schwierig und "ver-rückt", dass man als Angehöriger aufpassen muss, nicht den Boden unter den Füßen zu verlieren. Was es den Kranken und den Angehörigen an unermesslicher Kraft kostet und was es an absoluter Stärke bedarf..."
Ein Buch, das durch Hoffnung begleitet und klar benennt, dass die Realität auch ausbremst. Für Angehörige ein MUSS, da es auf Grund eigener Erfahrungen den Umgang mit und den Weg durch schwere Krankheits-Phasen bis zum Tod aufzeigt.

Die routinierte und erfahrene MS-Bloggerin und Autorin Heike Führ kennt aus unzähligen Gesprächen mit Betroffenen und deren Angehörigen die häufigsten Fragen, die sich zu Beginn einer MS-Diagnose oder im Laufe der Erkrankung auftun.
Und nicht nur Neuerkrankte fühlen sich unsicher - sogar "alte MS-Hasen" stehen immer wieder einmal vor Fragen und können sich ihre Symptome nicht erklären. MS ist die "Krankheit der 1000 Gesichter" und deshalb kann man, selbst wenn man jahrzehntelang MS hat, plötzlich einem neuen Symptom gegenüberstehen oder durch andere Umstände verunsichert sein.
Dieses Buch hilft im Alltag mit MS, beleuchtet alle wichtigen Sachverhalte rund um die MS und bereichert mit Grafiken und den gewohnt humorvollen, deutlichen und sehr authentischen Texten der Autorin, die selbst seit 1994 an MS erkrankt ist.
Was Sie schon immer über MS wissen wollten? Hier finden Sie es!



Jeder kennt es, wie schnell man etwas vergessen kann.
MS'ler sind individuell sehr unterschiedlich von kognitiven Leistungsstörungen betroffen. Die Probleme reichen von Störungen des Gedächtnisses oder der komplexen Aufmerksamkeit, dem Handeln und Tun, der Eigenwahrnehmung bis hin zu Schwierigkeiten beim Sprechen. Meist sind die Sprache, die visuelle Wahrnehmung und die einfache Aufmerksamkeit seltener betroffen. Verhaltensänderungen kommen vor, aber ebenso wie ein schwerwiegender kognitiver Abbau zum Glück eher seltener.
Wortfindungsstörungen und Erinnerungslücken sind typische Merkmale. Die Autorin ist seit 1994 selbst an MS erkrankt und berichtet sowohl aus ihrem Leben, als auch aus dem Leben vieler anderer Betroffener. Sie klärt mit vielen fachlichen Informationen, ihren gewohnten Texten und vielen Beispielen über dieses unsichtbare Symptom der MS auf und fügt einige Tipps und vor allem Therapie-Möglichkeiten bei.

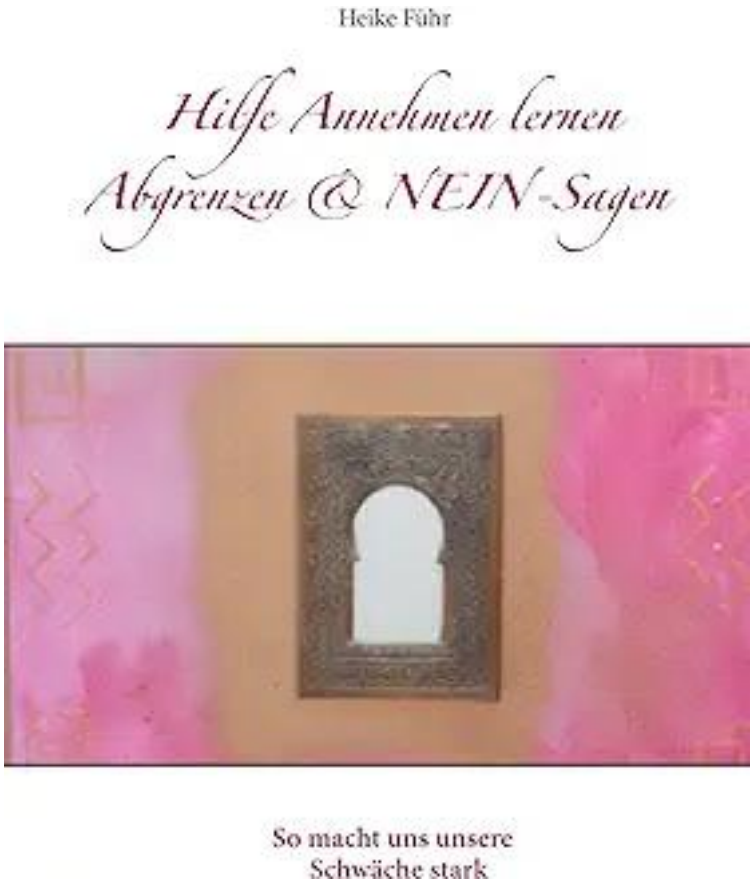
Nach dem erfolgreichen Erstlingswerk „Hallo MS“ und dem kleinen Ratgeber „SEXUALITÄT/Tipps bei chronischen Erkrankungen“, nimmt sich die Autorin diesmal den „UNSICHTBAREN SYMPTOMEN“ der MS (Multiple Sklerose) an. Sätze wie „Du siehst gar nicht krank aus!“, oder gut gemeinte Ratschläge, wie „Du musst Dich nur mal ordentlich ausschlafen“, kann kein ernsthaft Erkrankter mehr hören. Heike Führ erklärt anschaulich die unsichtbaren Symptome der MS. Ihre Texte sind voller Emotionen, Optimismus, Lebensmut und auch Sarkasmus geschrieben. Sie beschreiben sowohl Betroffenen, als auch Angehörigen in aller Deutlichkeit, warum nicht sichtbare Symptome ebenfalls ein ernstzunehmendes Problem darstellen. Außerdem zeigt sie auf, wie kränkend es für Betroffene ist, wenn man diese Symptome nicht wahrnimmt und ihnen vor allem keinen Glauben schenkt. Nicht nur für MS`ler und Außenstehende, auch für viele andere chronisch Kranke ist dieses Buch Balsam auf der Seele.
http://multiple-arts.com/



MS (Multiple Sklerose) ist die Krankheit mit den 1000 Gesichtern. Autorin Heike Führ hat bereits 17 MS-Begleitbücher geschrieben und widmet sich hier jenen zwei UNSICHTBAREN Symptomen der MS, die sie aus eigener Erfahrung sehr gut kennt. Denn gerade die unsichtbaren Symptome schränken das Leben eines MS`lers ein, da sie man ihnen oft nicht glaubt. Die Fatigue und das Uhthoff-Phänomen belasten den MS- Alltag teilweise so allumgreifend und zerstörerisch, dass viele Betroffene bereits früh die Erwerbsminderungsrente erhalten und ihr Leben nach diesen beiden Symptomen ausrichten müssen. Mit wichtigen fachlichen Infos und ihren erklärenden Texten beschreibt die Autorin diese beiden Symptome: einmal sachlich, dann wieder emotional und humorvoll. MS`ler werden sich in den Texten wiederfinden und Angehörige können endlich diese schrecklichen Symptome verstehen.

https://multiple-arts.com

Dieses Handbuch beschreibt Multiple Sklerose sehr anschaulich für Betroffene und vor allem für Angehörige! Mit vielen Infos, Texten und Grafiken erklärt die routinierte Autorin und MS-Bloggerin vor allem die nicht sichtbaren Symptome so angenehm und deutlich, dass es jedem Leser einfach fallen wird, MS und die damit einhergehenden Beeinträchtigungen besser zu verstehen. Denn nur wer gut über die Krankheit der tausend Gesichter informiert ist, kann diese Erkrankung wirklich begreifen. Herzlichen Glückwunsch also, wenn Sie als Angehöriger das Buch in den Händen halten, denn damit zeigen Sie das Wichtigste: INTERESSE! Interesse bedeutet, dass Sie den Wunsch haben, die MS, als auch den Betroffenen besser zu verstehen, Symptome nachvollziehen zu können und somit ein deutlich höheres Verständnis aufbringen zu wollen. Genau das ist für uns das ganz Besondere und wir betrachten es immer wieder als ein Geschenk, wenn wir spüren, dass uns jemand einfach glaubt ohne unüberlegt zu hinterfragen oder etwas in Frage zu stellen.



Ein Wegweiser für alle, die auch mal NEIN sagen wollen und nicht wissen, ob man Hilfe annehmen kann oder lieber ausschlagen sollte! Möchte und kann ich Hilfe annehmen, wie viel kann ich anderen zumuten und wie steht es mit meiner eigenen Autonomie (Selbstständigkeit), wenn ich Hilfe annehme! Vor allem: Wie kann ich lernen "NEIN" zu sagen? Diesen Fragen widmet sich die Autorin, gibt viele praktische Tipps und Hilfestellungen, erklärt Hintergründe - mit Infos, Grafiken und Texten. Sie nimmt den Leser mit auf die Reise zu einem Leben in liebevoller Abgrenzung - auch mit dem Hintergrund chronischer Erkrankungen. Die Bestseller-Autorin von "Hallo MS" und vielen weiteren Begleitbüchern ist aktive, erfolgreiche und routinierte Bloggerin im Bereich Multiple Sklerose, da sie selbst seit 1994 daran erkrankt ist: Dies macht das Buch so authentisch!

GRENZENLOSE ERSCHÖPFUNG - FATIGUE kennt die Autorin sehr gut, denn sie ist seit 1994 an Multiple Sklerose (MS) erkrankt und leidet hauptsächlich unter diesem schrecklichen Symptom. Mit klarer Benennung der Symptome und mit viel Engagement und Emotionalität widmet sie sich erneut dem Thema "Fatigue" und schafft somit einen Ratgeber für Betroffene und deren Angehörige. Mit gewohntem Esprit und Humor informiert sie sowohl sachlich und fachlich, als auch durch eigene Erfahrungen. Betroffene werden sich mit Sicherheit wiedererkennen und Angehörige werden nun dieses unkalkulierbare und so erschöpfende Symptom, das die Lebensqualität erheblich beeinträchtigen kann, verstehen lernen.

Die routinierte und sehr erfahrene Bloggerin und Autorin Heike Führ widmet sich nun zum zweiten Mal dem Tabu-Thema "Sexualität"! Viele Menschen, ob mit oder ohne einer chronischen Erkrankung, haben im Laufe ihres Lebens Probleme mit der Sexualität. INTIMITÄT ist mehr als Sex - darum geht es in diesem Buch: Wie kann man sich wieder annähern? Wie kommt Intimität auf? Und wie funktioniert Erotik? All das, eventuell kombiniert mit einer chronischen Erkrankung oder Behinderung! Heike Führ räumt auf mit Tabus! Denn bei allen chronisch Kranken, besonders aber bei jungen Erwachsenen, sind sexuelle Störungen von erheblicher sozial-medizinischer Bedeutung. Denn sie haben nicht nur große Auswirkungen auf die körperliche Symptomatik und die daraus resultierenden Beeinträchtigungen, sondern auch auf psycho-soziale Faktoren.

Und als kleines Vorgänger-Buch:

Intimität ist mehr als Sex - Wenn SEX zur Nervensache wird…

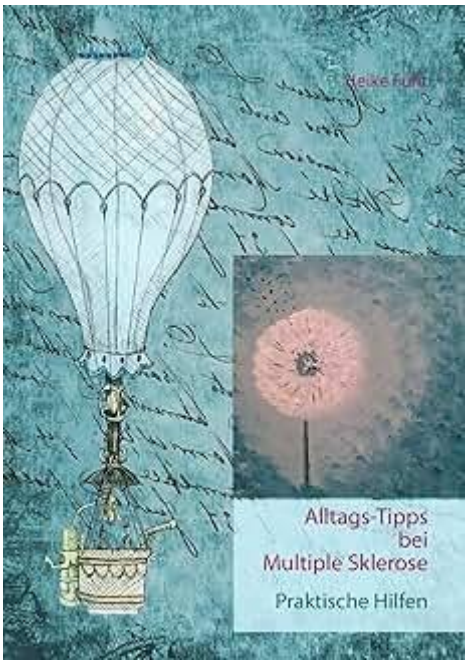
Kaum ein Gebiet ist so intim, scham- und angstbesetzt, wie die eigene und die Paar-Sexualität. Und kaum etwas anderes in einer Beziehung macht uns so verletzlich.
Dabei ist Sexualität eine wundervolle Möglichkeit, Nähe zum geliebten Partner herzustellen und zu halten, oder in schwierigen Lebensphasen nicht den „Kontakt“ zueinander zu verlieren.
Aber besonders wenn ein Paar mit der Diagnose einer chronischen Erkrankung, wie z. B. MS, konfrontiert wird, versteht man, wie wichtig es ist, sich gegenseitig zu begreifen.
Hier hilft die Autorin mit Ratschlägen, die sie auf Grund vieler Recherchen und Interviews mit an „Multipler Sklerose“ - Erkrankten führte.
Aber auch für Singles hält die Autorin Vorschläge bereit!

Alltagsnah und somit sowohl für „Gesunde“ als auch für chronisch Kranke, ist dieses Buch ein Begleiter in Sachen Sexualität.
Behutsam wird der Fokus auf das gegenseitige Verstehen und Vertrauen gelenkt und zeigt Gesprächs-Formen auf.
Ein kurzweiliger und lebensnaher kleiner Ratgeber, der in keinem Haushalt fehlen sollte.

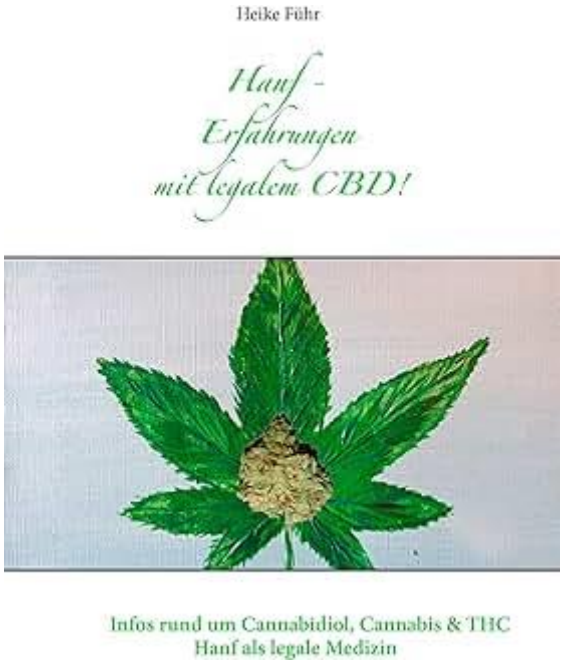
Die routinierte und mittlerweile sehr erfahrene Autorin und Bloggerin Heike Führ widmet sich dem Thema Freundschaft in allen Facetten. Das Buch ist als kleiner Ratgeber zu verstehen – es vermittelt wichtige Hintergrundinformationen, bezaubert mit Anmerkungen und selbst geschriebenen Texten über eigene Erfahrungen, sowie mit entsprechend passenden Grafiken. Es beleuchtet „Freundschaften“ in all ihren wundervollen Möglichkeiten und Chancen, aber auch in Trennung und Schmerz, sowie Mobbing und Lästern, Neid und Missgunst.
Gedankenspiele rund um Freundschaften/Beziehungen, beste Freundinnen und Männerfreundschaften. Ernsthaft, humorvoll und locker – eine liebevolle Lektüre mit der Hommage an wahre Freundschaften!
Betrachten Sie das Büchlein als kleinen Wegweiser, um Hintergründe besser verstehen zu können und daraufhin dann adäquater handeln zu können. Nur wenn man begreift, was im Anderen vor sich gehen könnte, kann man Missverständnisse vermeiden oder gar aus dem Weg räumen.

Endlich hat sich der Wunsch vieler Follower von "MULTIPLE ARTS" erfüllt und es gibt das Buch zum Blog!
Heike Führ ist eine sehr erfahrene, routinierte und erfolgreiche Bloggerin und Autorin. Ihre Texte und Bücher zeichnen sich dadurch aus, dass sie authentisch von ihrem eigenen Erleben mit der bislang noch unheilbaren Erkrankung Multiple Sklerose (MS) erzählt und genau beschreibt, wie es sich anfühlt. Das trifft den Nerv der Leser und von Angehörigen, die in ihren Texten das finden, was sie selbst empfinden. Die Erfolgsgeschichte des Blogs basiert auf Echtheit, Emotionen, Aufklärung & Info, sowie vielen erklärenden Grafiken. Nun hat sie aus tausenden Texten ein Sammelsurium an Info und Beschreibungen zusammengefasst und die Leser*innen halten es als Buch kompakt in ihrer Hand! DAS Buch zum Blog MULTIPLE ARTS!

BEWÄLTIGUNG einer chronischen Erkrankung, Bewältigung von Depressionen und der Umgang mit diesen: das ist das Thema des Buches. Die Autorin, selbst an MS erkrankt, nutzt ihre Erfahrung als erfolgreiche Bloggerin und den damit verbundenen vielfältigen Kontakten zu chronisch Kranken und bereichert das Buch mit fachlichen Informationen rund um Depressionen, über das Erschöpfungssyndrom (Fatigue), das auch bei vielen Krebspatienten auftritt und über chronische Krankheiten im Allgemeinen.
Sie zeigt Bewältigungsstrategien auf und untermauert diese mit wertvollen pädagogischen Erklärungen und vermittelt somit nicht nur Bewältigungsstrategien für schwer Erkrankte, sondern auch für das Leben an sich!
Ein besonderes Augenmerk liegt auf den Angehörigen chronisch Kranker – ihnen ist ein komplettes Kapitel gewidmet, denn die Erkrankung betrifft auch immer das soziale Umfeld des Betroffenen.
Ein Ratgeber für den Weg zu einem erfüllten Leben, untermalt mit vielen farbigen Fotos und Sprüchen.



Alltags-Tipps in vielerlei Hinsicht – das ist die Intention des Buches. Je nach Verlauf und je nach Ausprägung der „tausend Gesichter“ der MS wird sich auch der jeweilige Alltag gestalten. Die routinierte Autorin gibt praktische Tipps zu Hilfsmitteln oder Alltags-Situationen ebenso, wie sie mit fachlichen Infos zur Seite steht. Ein Buch zum Lernen und auch Zurücklehnen, zum Schmunzeln und sehr hilfreich mit all den vielfältigen Anregungen. Für MS`ler ist es ebenso geeignet, wie auch für andere körperlich Behinderte.
Lebensnahe auf die Praxis bezogene Tipps bilden den Hauptteil. Sie rundet all dies mit ihren authentischen Texten rund um Behinderungen, wie beispielsweise Multiple Sklerose, ab und hilft damit sowohl Betroffenen, als auch Angehörigen enorm.



CBD, Cannabis - HANF! Was ist all dies, ist es legal oder illegal? Macht es high oder abhängig? Wie nimmt man es ein? Was bewirkt es? Diesen Fragen widmet sich die Autorin, die selbst seit 2017 täglich CBD-Öl konsumiert, engagiert mit vielen Recherchen.
Im Buch findet man alles rund um CBD: Wirkungsweisen und Anwendungsgebiete, sowie viele Infos und Erklärungen. All dies ist gepaart mit ehrlichen Erfahrungswerten.
Führ ist aktive Bloggerin im Bereich "Multiple Sklerose" und hat bereits sehr viele Artikel über CBD und die Anwendungsmöglichkeiten geschrieben! Des Weiteren ist sie erfolgreiche Autorin vieler MS-Begleitbücher, sowie Bücher zu pädagogischen Themen.
CBD ist ihr "persönliches Wundermittel" und hilft ihr enorm gegen einige Symptome der MS - vor allem gegen die erschöpfende Fatigue!

KINDERN MS erklärt:

1)

Dieses anrührende Kinderbuch beschreibt anhand von dem süßen Mischlingshund Smiley und seinen beiden Freunden Fine und Balou anschaulich und sehr kindgerecht, was Multiple Sklerose (MS) ist. Smiley erklärt äußerst behutsam auf der Ebene des Kindes, wie sich MS äußern kann und wie es einem betroffenen Elternteil oder anderen betroffenen Angehörigen und Freunden mit MS gehen kann. Mit schönen, authentischen Fotos und lustigen Geschichten aus seinem Hundeleben verknüpft er diese Botschaft so zartfühlend und hinreißend, dass Kinder bei der Begeisterung über den Hund Smiley und seine Freunde die Dramatik einer chronischen Erkrankung zwar begreifen, sie aber niemals als bedrohlich erleben. Die Autorin hat sich ihre jahrzehntelange Berufserfahrung als Erzieherin mit vielen pädagogischen und psychologischen Weiterbildungen zunutze gemacht und empathisch ein Kinderbuch, das auch gleichzeitig ein Ratgeber ist, geschrieben. Ein Buch, das man auch Erwachsenen zum besseren Verständnis der MS in die Hand drücken kann.

2)

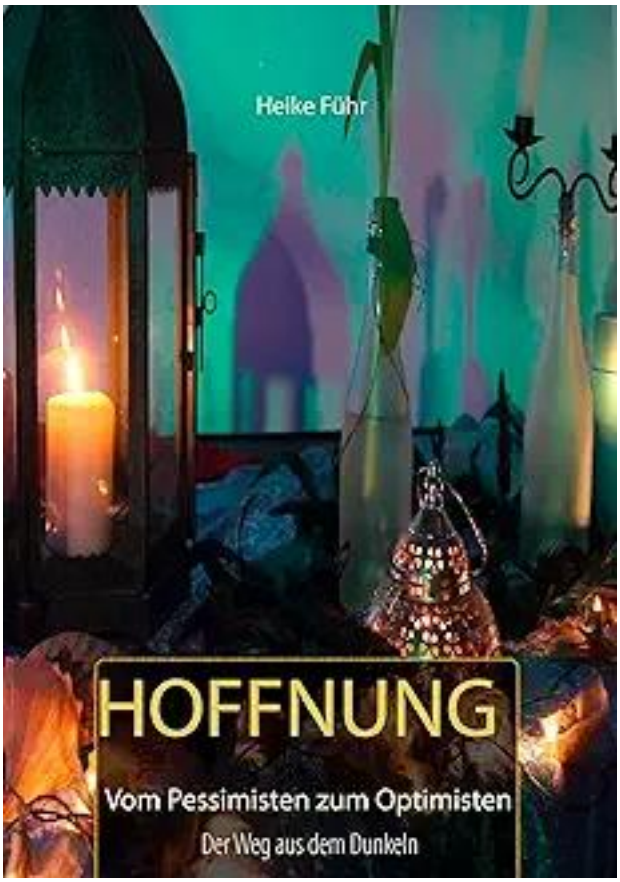
Dieses Buch ist die perfekte Ergänzung zum Buch "Smiley bellt Hallo MS!". Smiley erklärt auf der Ebene des Kindes sehr kindgerecht das Symptom "FATIGUE" - die große Müdigkeit bei MS - und beantwortet außerdem noch detailliert viele FRAGEN rund um die MS!
Farbige Fotos, Zeichnungen und Erklärungen runden das Buch ab und wer sich in Smiley, den süßen Mischlingshund, nicht schon im ersten Buch verliebt hat, wird es spätestens nun nicht mehr schaffen, seinem Charme zu widerstehen.
Ein Buch, das nicht nur für Kinder geeignet ist, denn es erklärt so unkompliziert MS und FATIGUE, dass es für Jedermann interessant und informativ ist.

TRILOGIE:

1)

Ein Buch für alle Sinne – zum Anschauen und Genießen, zum Verstehen und Lernen.
„Der Weg ist das Ziel“ könnte das Motto des Buches sein – denn es geht eigentlich nur um das Wahrnehmen der kleinen und doch so großen Dinge im Leben.
Es ist für Gesunde ebenso wie für Gehandicapte geeignet – Entspannung pur, viele Anregungen und Tipps.
Der Weg zum Glück – nicht als Wettbewerb, sondern mit Freude und Achtung gegenüber der eigenen Persönlichkeit.
Dass Glücksempfinden auch mit einer chronischen Erkrankung möglich ist, zeigt Autorin Heike Führ noch zusätzlich mit liebevoll gestalteten Bildern, Zitaten, Texten und vielen wissenschaftlichen Recherchen auf.

2)



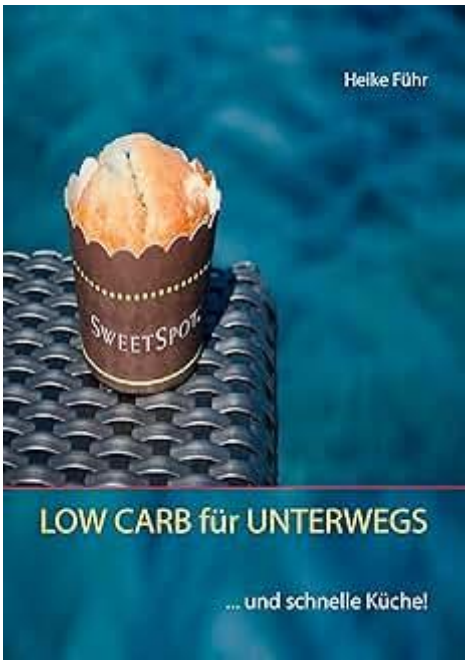
Das Buch ist eine Fortsetzung des Buches "Die Reise zum Glück", ist aber ebenso getrennt davon lesbar. Es zeigt Wege auf, wie man zu sich selbst findet, sein Selbstbewusstsein stärkt und somit offen für das HOFFEN wird. Die Autorin setzt sich auf vielen Ebenen mit dem Thema Hoffnung auseinander und so ist ein Werk zum Lernen, Genießen und Anschauen entstanden, gewürzt mit vielen fachlichen Infos. Ein Buch für alle Sinne, optimistisch und zukunftsorientiert.
Es ist für Gesunde ebenso wie für Gehandicapte geeignet. Entspannung und Bewusstwerden - Das ist das Ziel des Buches. Dafür sorgen Zitate, Energiebilder, eigene Texte und viele Impressionen.

3)

Dankbarkeit zu leben ist eine Lebenseinstellung, die zu mehr Fülle, Zufriedenheit und Glück führt. Sowohl seelisch als auch körperlich.
Die Autorin Heike Führ nimmt uns mit auf die Reise zur gelebten Dankbarkeit, zeigt Wege auf, wie man zu mehr Wohlbefinden gelangt und erklärt dies anschaulich. Wenn auch Sie raus aus der Opferrolle wollen und in Ihrem Leben mehr Selbstbestimmtheit, echte Freude und Liebe haben möchten, sind Sie mit diesem Buch genau richtig, denn Dankbarkeit ist der Schlüssel zu einem glücklichen Leben. Wie man das schafft, Hintergrundinformationen und eigene Texte: das erwartet Sie und wird Sie mitreißen auf dieser wundervollen Reise! Dankbarkeit ist erlernbar! Viel Vergnügen dabei!
Ihre Bücher "Die Reise zum Glück" und "Hoffnung - vom Pessimisten zum Optimisten" gehören ebenfalls dieser Reihe an! Authentisch, empathisch, kompetent und mit pädagogischem Hintergrundwissen und einem Blick in die Spiritualität endet diese Reihe nun in "Dankbarkeit"!

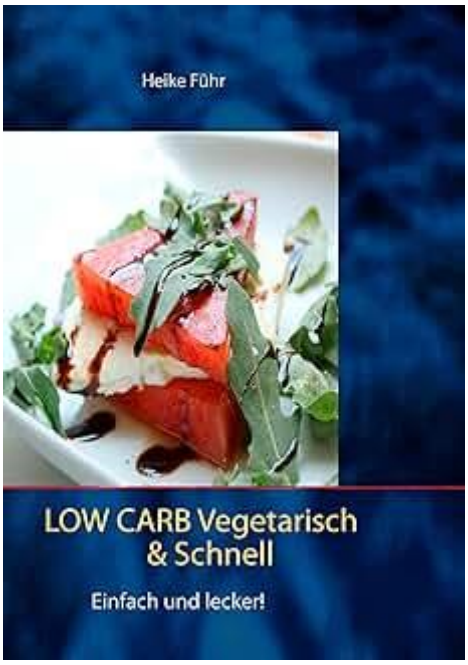
LOW CARB -Trilogie

1)



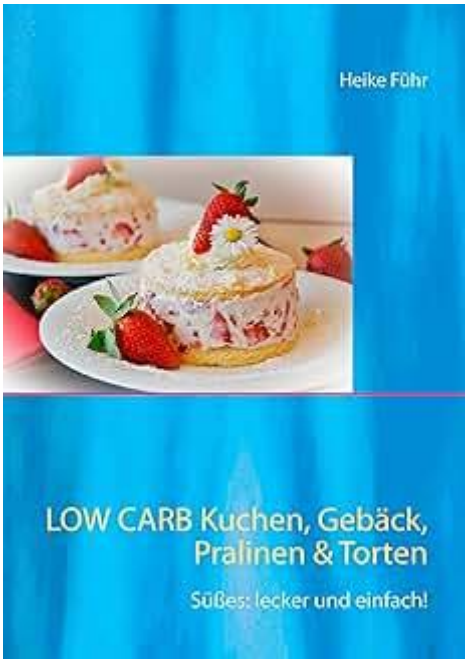
LOW CARB muss nicht kompliziert sein. Aus eigenem Interesse hat die Autorin schnelle, einfache und sinnvolle Rezepte für „UNTERWEGS“ zusammengestellt. Praktisch und auch für den „Hunger zwischendurch“, mit Tipps und vielen bunten Fotos zu den Rezepten.
Essen für „unterwegs“ kann etwas sein, das man „aus der Hand“ essen möchte, oder sich in einem Behälter plus Besteck mitnimmt. Beide Rezept-Varianten sind hier vertreten.
LOW CARB für Eilige – hier werden Sie fündig!

2)



Low Carb (LC) ist eine äußerst gesunde und entzündungshemmende Ernährungsform – sie hält gesund und macht fit.
Sich nach LC-Richtlinien zu ernähren scheint dann schwierig, wenn man auf Fleisch verzichten möchte. Denn Fleisch hat keine Kohlenhydrate und somit könnte man meinen, ohne Fleisch nicht satt zu werden!
ABER es geht auch anders – nämlich vegetarisch! Geschmackvoll, köstlich und vor allem schnell und einfach!
Das zeigt Autorin Heike Führ mit vielen bunten Rezepten in diesem Buch – von herzhaft über süß, alle Geschmacksnerven werden angesprochen - und noch dazu enthält das Buch wertvolle Tipps und Infos rund um „Low Carb“!
Ein „Must have“ zur Ergänzung Ihrer Low-Carb-Küche!

3)



Low Carb (LC) ist eine äußerst gesunde und entzündungshemmende Ernährungsform - sie hält gesund und macht fit. Sich nach LC-Richtlinien zu ernähren und dabei Süßes zu essen - ohne Kohlenhydrate: das ist geradezu einfach.
Wie es geht, zeigt die Autorin an Hand vieler leckerer durchweg süßer Rezepte mit vielen und z.T. farbigen Fotos. Noch dazu enthält das Buch wertvolle Tipps und Infos rund um "Low Carb"!
"Schleckermäulchen" sind hier herzlichst willkommen!
Wer Lust auf Süßes hat, wird hier fündig! Einfach, schnell und unkompliziert!
Ein "Must have" zur Ergänzung Ihrer Low-Carb-Küche!

Kostenloses E-Book

Dieses kleine E-Book informiert an Hand von Grafiken, Sprüchen und kurzen Texten rund um die Erkrankung Multiple Sklerose (MS). Die Autorin möchte mit dem kostenlosen Buch DANKE sagen: für die Lesetreue ihrer Leser und auch für das Folgen ihres Blogs www.multiple-arts.com, sowie der dazugehörigen Facebook-Seite MULTIPLE ARTS.
Ihre gewohnten kurzen und aussagekräftigen Grafiken rund um chronische Erkrankungen und rund um die MS bestücken dieses Büchlein und bieten kompakte Infos auf einen Blick, sowie etwas zum Nachdenken und auch zum Weitergeben. Alle Grafiken findet man auch auf ihrer Facebook-Seite und natürlich noch über 1000 andere Bilder, Sprüche und Texte.
Von Fatigue, über Sprachstörungen bis hin zu Schlafschwierigkeiten – kompakt und „kurz und bündig“!
Dies ist Teil EINS einer E-Short-Reihe – weitere folgen!