

## **Anette Stahl-Knura**

Fachärztin für Allgemeinmedizin  
Schwerpunkte:  
Präventivmedizin / regenerative Medizin  
Ernährungsmedizin / Gesundheitstraining

**71522 Backnang**

Elbinger Straße 55  
Telefon: 07191/ 732 902  
Telefax: 07191/ 732 903  
[www.gesundheitstraining-plus.de](http://www.gesundheitstraining-plus.de)  
[info@gesundheitstraining-plus.de](mailto:info@gesundheitstraining-plus.de)

### **Buchtipps zur Unterstützung eines natürlichen Hormongleichgewichts**

#### **Entspannung**

Stressfrei mit Herzintelligenz	Doc Childre, & Deborah Rozman
Wie der Glaube zum Körper findet	Peter Lincoln (Methode: Focusing) <u>mit CD</u>
Kinder respektvoll berühren	Annette Berggötz & Ute Laves (Anleitung für Massage zuhause)

#### **Ernährung / Nahrungsergänzung**

Schlau gelaunt	Dr. med. Petra Wenzel akt. Erkenntnisse Hirnforschung & Ernährung
Kau Dich gesund	Jürgen Schilling - <a href="http://www.schmauen.de">www.schmauen.de</a>
F.X.Mayr Medizin der Zukunft	Dr.med. H.Stossier /Dr. med. M. Baronin von Hahn
Übersäuerung	Norbert Treutwein
Vitamin D Das Sonnenhormon	Prof. Dr. Jörg Spitz
Gesund länger leben durch OPC	Anne Simons
Kolostrum- die natürliche Nahrungs- Ergänzung	Beth M. Ley
Echt künstlich (Chemie im Essen)	Han-Ulrich Grimm

#### **Hormone**

**siehe Buch-Flyer [www.Hormonselbsthilfe.de](http://www.Hormonselbsthilfe.de)**

#### **Kräuter/Pflanzen**

Wildkräuter	Marlies Busch
Küchenkräuter	Gabriele Lehari
Kräuterschätze zum Kochen	Markusine Guthjahr
Phytotherapie Manual (evtl vergriffen)	Volker Fintelman, Hans Georg Menßen, Claus-Peter Siegers
Obst & Gemüse als Medizin	Klaus Oberbeil / Dr. med. Ch. Lentz

#### **Schilddrüse**

Die gesunde Schilddrüse	Mary J. Shomon
Leben mit Hashimoto Thyreoiditis	Leveke Brakebusch / Armin Heufelder
Leben mit M. Basedow	Leveke Brakebusch

#### **Sinn**

Leichter durchs Leben für Mütter	Max Lucado
Weißt du nicht, wie schön du bist	Stacy und John Eldredge