

## Buchtipps für eine natürliche Hormonbalance

Anette Stahl-Knura [www.stahl-knura.de](http://www.stahl-knura.de)

### Hormone verstehen

Wenn Körper und Gefühle Achterbahn spielen...	Elisabeth Buchner	978-3-934246-03-4
Die Hormonrevolution <small>(Zusammenhänge mit Erkrankungen werden gut erklärt, Dosierungen sind für Deutschland aber zu hoch!)</small>	Dr.med. Michael E. Platt	978-3-86731-045-1
Was ist los in meinem Körper?	Dr. med. Elisabeth Raith- Paula	978-3-62901-431-3
Beobachtungshilfen, Hormonkrisen auf der Spur	Elisabeth Buchner	<a href="http://www.hormonselbsthilfe.de">www.hormonselbsthilfe.de</a>
Die gesunde Schilddrüse	Mary J. Shomon	978-3-442-16388-5
Leben mit Morbus Basedow	L.Brakebusch/A.Heufelder	978-388603-918-0
Leben mit Hashimoto- Thyreoiditis	L.Brakebusch/A.Heufelder	978-3-88603-917-3
Wie Männer stark bleiben	Dr. John R. Lee	3-934246-01-x
Grundlos erschöpft	Dr. Med. James L. Wilson	978-3-442-21946-9
Leben mit chronischer Erschöpfung	Dr. Joachim Strienz	978-3-86371-021-7
Burnout (in 30 Minuten )	Frank H. Berndt	978-3-86936-255-7
Burnout vermeiden	Gerhard Wissler	978-3-86270-550-4
Vitamin D	Uwe Gröber	978-3-8047-3037-3
Die Heilkraft des Sonnenhormons		
Die Jodlüge	Dagmar Braunschweig-Pauli	978-3-7766-2323-9

### Ernährung / Nahrungsergänzung

Kau Dich gesund <a href="http://www.schmauen.de">www.schmauen.de</a>	Jürgen Schilling	978-3830464938
F.X. Mayr Medizin der Zukunft	Harald Stossier, B. von Hahn	978-3-8304-2286-0
Schlau gelaunt	Dr. med. Petra Wenzel	978-3-9813507-7-7
Übersäuerung Krank ohne Grund?	Norbert Treutwein	978-3-517-01857-7

### Kräuter / Pflanzen

Küchenkräuter	Gabriele Lehari	3-8001-4917-6
Wildkräuter	Marlies Busch	978-3-8001-5846-1
Kräuterschätze zum Kochen	Markusine Guthjahr	978-386127886-3
Natürlich gesund mit Heilkräuter- kuren	Rauch / Kruletz	3-8304-2070-6