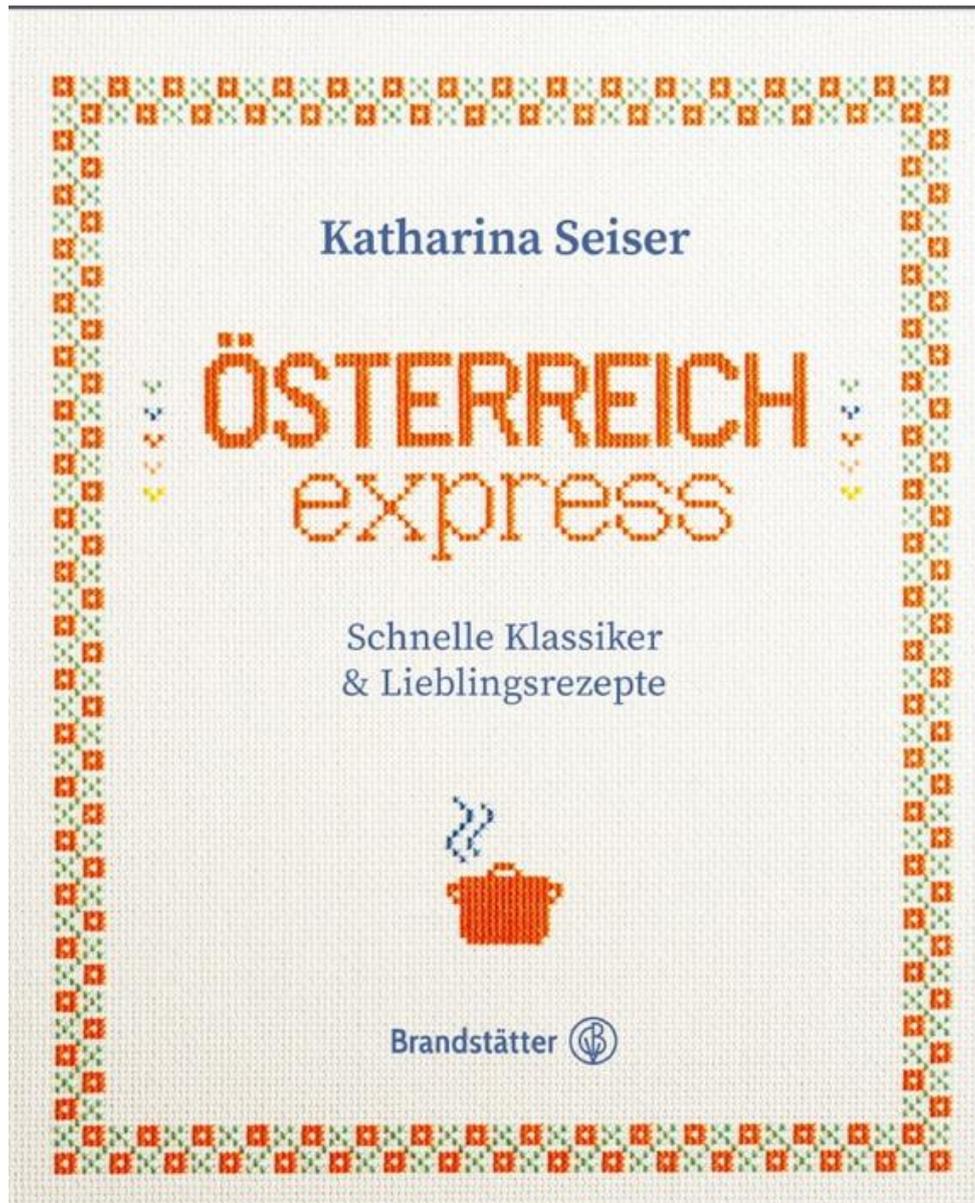




Angela Merkel, Bundeskanzlerin der Bundesrepublik Deutschland von 2005 – 2021.

Ich wurde nicht als Kanzler in geboren heißt der erste Teil des Buches und gibt Einblick in Kindheit und Leben von Angela Merkel bis November 1989. Die weiteren Kapitel des Buches beschäftigen sich mit ihrem politischen Leben. Ein sehr beeindruckendes Leben, der ehem. mächtigsten Frau der Welt.

Im Umschlag zu lesen – Angela Merkel reflektiert in ihrer Autobiografie (die sie gemeinsam mit ihrer ehemaligen Büroleiterin schrieb) die Bedingungen des politischen Handels in eine Zeit zunehmender Konfrontation. Die Biografie gibt Einblick in das Innere der Macht, in das Leben ihrer 16jährigen Kanzlerschaft. Das Buch umfasst 700 Seiten und kann auch in den einzelnen Kapitel gut gelesen werden.

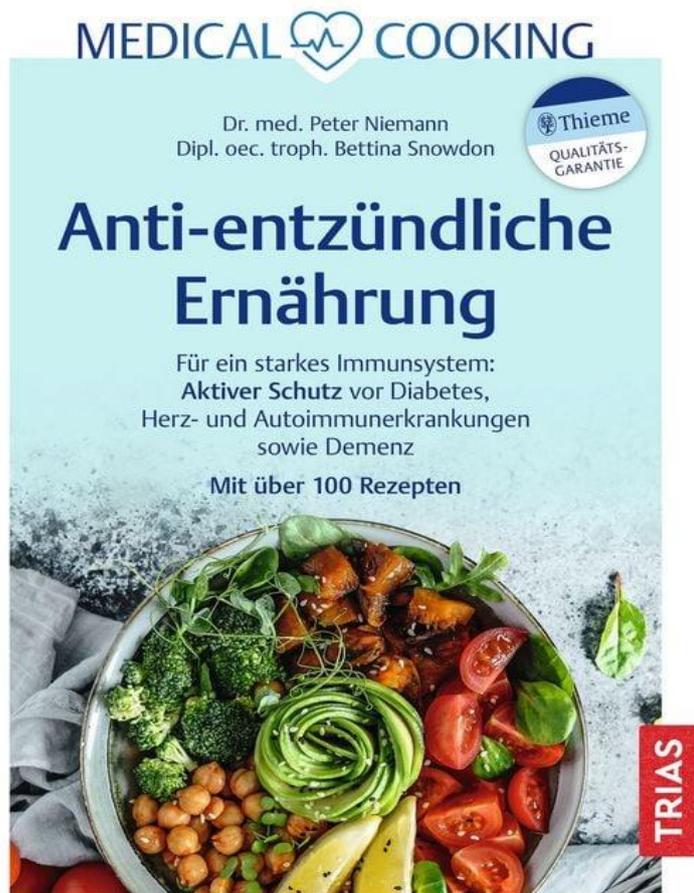


Einfache und schnelle Küchenklassiker

Autorin: Katharina Seiser

Sehr viele Rezepte erinnern an die Kindheit.

In dem Buch befinden sich traditionelle österreichische Rezepte mit frischen Zutaten,



Für viele Erkrankungen wie Herz, Rheuma, Arthrose, Diabetes, Demenz und Depressionen sind sogenannte „stille Entzündungen“ verantwortlich. Richtige Ernährung ist eine wirksame Maßnahme für ein gesundes und langes Leben.

WIE SOLLTE DIE ANTIENTZÜNDLICHE ERNÄHRUNG AUSSEHEN??

Der Arzt für Innere Medizin, Dr. Peter Niemann, und die Ernährungswissenschaftlerin Bettina Snowdon zeigen, welche antioxidativen Lebensmittel und Ernährungsformen sich wissenschaftlich als besonders wirkungsvoll erwiesen haben.

In diesem Buch werden nicht nur anti-entzündliche Lebensmittel gut beschrieben, es gibt auch sehr gute Rezepte und Tipps zum Nachkochen.