



*Unser Literatur-Verzeichnis*

---

# BIBLIOTHEK

KATEGORIE	TITEL	AUTOR
ATMUNG	Atemschulung	Margot Scheufele-Osenberg
	Breath – The New Science of a Lost Art	James Nestor
	Oxygen "The Molecule that Made the World"	Nick Lane
	Super Power Atmung, Atemtechnik lernen und einfach anwenden	Daniel Niehaus, Tobias Knop
BEWEGUNG & MUSKULATUR	Beckenbodentraining für Männer	Ute Schmuck
	Bewegung – das Lebenselixier für unsere Gesundheit	Dr. Müller-Wohlfahrt
	Built to Move	Dr. Kelly Starrett, Juliet Starrett
	Das Anatomiebuch der Fitness	Prof. Ken Ashwel
	Das neue Krafttraining	Patrick Meinart
	Die Squat Bibel	Dr. A. Horschig, Dr. K. Sonthana, T. Neff
	Lebensmotor Bewegung	Ernst Minar, Slaven Stekovic
	Muskeln – die Gesundmacher	Prof. Dr. Ingo Froböse
	Regenerationsstrategien	Thorsten Ribbecke
	Stretch – sieben Mal dehnen am Tag	Roger Frampton

KATEGORIE	TITEL	AUTOR
ERNÄHRUNG	Big Five for Health, was wirklich zählt beim Essen	Dr. Stephan Lück, Andi Schweiger
	Breakfast Power – gesunde Ideen für jeden Tag	NGV
	Burn – The Misunderstood Science of Metabolism”	Herman Pontzer
	Das große Praxisbuch Ernährungsmedizin	Prof. Dr. rer. nat. Martin Smollich
	Das Heilwissen der Hildegard von Bingen	Günther H. Heepen
	Das Verjüngungskochbuch	Nina Ruge, Stephan Hentschel
	Muskelaufbau Ernährung	Dominik Karem
	Deine Küche kann Nachhaltig	Verena Hirsch
	Deliciously Ella für jeden Tag	Ella Woodward
	Der Ernährungskompass	Bas Kast
	Der Verjüngungsplan	Nina Ruge, Stephan Hentschel
	Die Gesetze der gesunden Ernährung	Dirk Schneider
	Die wichtigsten Nahrungsergänzungsmittel	Uwe Gröber
	Eat for Energy	Ari Whitten, Alex Leaf
	Flavour	Yotam Ottolenghi
	Harvard Medical School Guide Gesunde Ernährung	Walter C. Willett, Patrick J. Skerrett
	Medical Cuisine–Das Anti-Entzündungs-Kochbuch	Dr. Matthias Riedl, Johann Lafer
	Stoffwechselstörung HPU, das Ernährungsprogramm	Dr. T.M. Ritter, U. Gottenbusch, A. von Zitzewitz-Knörr
	Weil's einfach gesünder ist	Alexander Herrmann
	Zuckerfrei, die 40 Tage Challenge	Hannah Frey, GU
	Kochen für die Zukunft	Wienfried Heinze, Estella Schweizer
	Iss dich jung	Prof. Dr. Valter Longo
	Gesund mit Ingwer	Ellen Heidböhmer

KATEGORIE	TITEL	AUTOR
LONGEVITY	Altern wird heilbar	Nina Ruge, Dr. Dominik Duscher
	Das Ende des Alterns	Prof. Dr. David A. Sinclair
	Das Geheimnis der 100-Jährigen	Dan Buettner
	Die Entschlüsselung des Alterns	Elisabeth Blackburn, Elissa Epel
	Die vier Quellen der Jugend	Johannes Huber
	Die wichtigste Stunde – Das Tagebuch für Deine Erfolgsroutine	Maurice Borg
	Energy – Der gesunde Weg aus dem Müdigkeitslabyrinth	Dr. med. Anne Fleck
	Handbuch Anti Aging und Prävention	Rüdiger Schmitt-Homm, Simon Homm
	How not to die	Dr. Michael Greger
	Masterplan Gesundheit	Jörg Blech
	Mut zur Gesundheit	Prof. Dr. med. Dietrich Baumgart
	Nie wieder krank	Wim Hof, Koen de Jong
	Outlive	Dr. Peter Attia, Bill Gifford
	The Big Five for Life	John Strelecky
	Verjüngung ist möglich	Nina Ruge
	EM Kompakt	Dr. Anne und Katharina Zschocke
	Why We Die	Venki Ramakrishnan
	Younger Next Year	Ch. Crowley & H. S. Lodge
	Die Amino Revolution	Dr. med. Ulrich Strunz
	Sündhaft gesund	Markus Metka
	Younger Next Year for Women	Ch. Crowley & H. S. Lodge

KATEGORIE	TITEL	AUTOR
NÄHRSTOFFE	Arginin & Citrulin	Chris Michalk & Phil Böhm
	Nährstoff-Therapie	Dr. med. Helena Orfanos-Boekel
	Die Algenöl Revolution	Dr. med. Michael Nehls
	Die Amino-Revolution	Dr. med. Ulrich Strunz
	Mikronährstoffe	Uwe Gröber
	Aminosäuren in Prävention und Therapie	Uwe Gröber, Klaus Kisters
	Der Glukose-Trick	Jessie Inchauspé
	Mikrobiomanalyse	Prof. Dr. Michaela Axt-Gadermann
GEHIRN	Zucker, Blut und Brötchen	Robert Krug, Jeanette Mooney
	Brain Washing	Kathleen Taylor
	How We Learn	Stanislas Dehaene
	Das erschöpfte Gehirn	Dr. med. Michael Nehls
	Das neue Lernen heißt Verstehen	Henning Beck
	Heile Dein Gehirn	Anthony William
	Wie das Gehirn denkt	William H. Calvin
	Kopfsache Jung	Prof. Dr. Markus Metka
HERZ	Seven and a half Lessons about the Brain	Lisa Feldmann Barrett
	Gemeinsam für ein starkes Herz	H. Stromberg, Dr. H. Riepenhof
IMMUNSYSTEM	Revolution der Herztherapie	Dean Ornish
	Alles Scheiße!? Wenn der Darm zum Problem wird	Arian Schulte
IMMUNSYSTEM	Der Blutwerte Code	Thiemo Osterhaus
	Darm mit Charme	Giulia Enders
	Für ein fittes Immunsystem	Dr. Christine Hutterer
	Laborwerte einfach erklärt	Nico Laur, Atilla Duyar
	Laborwerte verstehen	Maria Lohmann
	Unser Immunsystem	Prof. Dr. Hendrik Streeck

KATEGORIE	TITEL	AUTOR
INDOGEN & ASIATISCH	Buddhas Weisheit	Hona Daiker
	Die fünf Wandlungsphasen	Klaus Dieter Platsch
	Fokus – Die Kraft der Konzentration	Dandapani
	Reading the Body	Tom Monte
	Shaolin Spirit	Shi Heng Yi
	Shiatsu	Dr. S. Masunaga, Dr. Wataru Ohashi
KREBS	Yoga verstehen	Ann Swanson
	9 Wege in ein krebsfreies Leben	Dr. Kelly A. Turner
	Der König aller Krankheiten	Siddhartha Mukherjee
SCHLAF	Besser schlafen	Prof. Dr. Birgit Högl
	Das große Buch vom Schlaf	Prof. Dr. med. Matthew Walker
	Endlich schlafen	Stiftung Warentest
	Mein Buch vom guten Schlaf	Prof. Dr. Jürgen Zulley
	Self-Care-Collection	Peter Hawker
	Schlaf dich gesund	B. Luban-Plozza, G. Amann-Jennson
	Schlaf dich jung, fit und erfolgreich	Günther W. Amann-Jennson
	Why We Sleep	Matthew Walker
ZÄHNE	Biss in Balance	Dr. med. dent. Rhena Butros
	In aller Munde	Dr. Dominik Nischwitz
	Verzahnt	Dr. Annette Jasper
PSYCHOLOGIE	Auf einen Blick Psychologie	Nicky Hayes, Sarah Tomley
	Das Trauma in Dir	Bessel van der Kolk
	Die Kunst des klaren Denkens	Rolf Dobelli
	Die Kunst des richtigen Maßes	Johannes Huber
	Die vier Säulen der Lebensbalance	Marco von Münchhausen
	How Emotions Are Made	Lisa Feldmann Barrett

KATEGORIE	TITEL	AUTOR
ZELLGENETIK	Biochemie Dummies	John T. Moore, Richard Langley
	Die wunderbare Welt der Gene	Dr. Sharad P. Paul
	Mitochondrien	Dr. Bodo Kuklinski
	Molekularbiologie der Zelle	B. Alberts, A. Johnson, J. Lewis, D. Morgan, M. Raff, K. Roberts, O. Walter
	Molekularbiologie Dummies	P. Neis-Beckmann
	Power, Sex, Suicide – Mitochondria and the Meaning of Life	Nick Lane
	The Extended Phenotype	Richard Dawkins
	The Molecule of More	Daniel Z. Liebermann, Michael E. Long
	The Selfish Gene	Richard Dawkins
	The Telomere Effect	Elizabeth Blackburn, Elissa Epel
	Verjüngt deine Gene	Prof. Dr. med. Bernd Kleine-Gunk, Bernhard Hobelsberger
	Hör auf deine Gene	Robert Krug
	Moleküle	Theodore Gray
	Wie wir leben und warum wir sterben	Lewis Wolpert
	Zellen fahren gerne Fahrrad	Prof. Dr. med. Martin Halle
	Die Chronomedizin	Spektrum Gesundheit
	Fitter Darm, fitte Sportler	Spektrum Gesundheit
	Das Mikrobiom	Spektrum Gesundheit

KATEGORIE	TITEL	AUTOR
<b>SYSTEM ERDE</b>	Als ich mich auf den Weg machte, die Erde zu retten	Martin Häusler
	Atlas der Globalisierung	Le Monde diplomatique
	Bauern Sterben	Bartholomäus Grill
	Decoding Reality	Vlatko Vedral
	Eine unbequeme Wahrheit	Al Gore
	From the Big Bang to Consciousness	Chiaretto Calo
	GAIA – A new Look at Life on Earth	James Lovelock
	Geschichte des Lebens	Henry Gee
	Geschröpfter Planet	Edition Le Monde diplomatique
	Guns Germs & Steel	Jared Diamond
	Novacene	James Lovelock
	Soil, Soul, Society	Satish Kumar
	The Ages of GAIA	James Lovelock
	The Quantum Story	Jim Baggott
<b>SONSTIGES</b>	The Revenge of GAIA	James Lovelock
	What is Life?	Addy Pross
	The Rise and Fall of the Dinosaurs	Steve Brusatte
	The Black Swan	Nassim Nicholas Taleb
	Factfulness	Hans Rosling, Anna Rosling Rönnlund, Ola Rosling
	The Art of Statistics, Learning from Data	David Spiegelhalter
	An Immense World	Ed Yong
	The Book of Why	Judea Pearl & Dana Mackenzie

# KONTAKT

✉ [info@mariastreibichstiftung.de](mailto:info@mariastreibichstiftung.de)

📞 +49 (0)69 2641 35 87

🌐 [www.mariastreibichstiftung.de](http://www.mariastreibichstiftung.de)

## STIFTUNGSLEITUNG

Karl-Heinz Streibich (*Vorsitzender*)  
Macarena Streibich-Pernil  
Säntisstr. 16 | 88662 Überlingen

## STIFTUNGSVERWALTUNG

Frankfurter Sparkasse Stiftungen  
Neue Mainzer Str. 47–53  
60311 Frankfurt am Main

## KURATORIUM

Dr. Klaus-Dieter Stephan  
(*Vorsitzender*)  
Stefan Yanakouros

## SPENDENKONTO

Frankfurter Sparkasse 1822  
DE21 5005 0201 0200 7258 40  
HELADEF1822