

Helga BANSCH: LENI, SCHWEIN UND DER ANDERE

Verlag Jungbrunnen, Wien 2018. 15.-

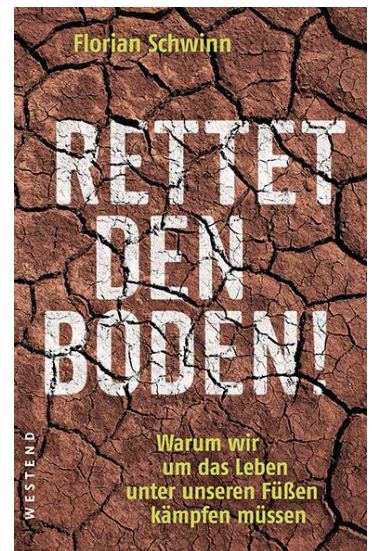
Es ist schon schwer, wenn man gewöhnt war, die gesamte Aufmerksamkeit der Familie auf sich zu vereinen und dann kommt „der andere“. Der kleine Bruder, auf den man sich eigentlich gefreut hat. Aber mit dem kann man gar nichts anfangen, man kann ihn auch nicht zurückgeben oder austauschen. Die Enttäuschung ist zunächst groß, einzig Schwein, den man zum Glück hat, bleibt als Begleiter. Dieses Bilderbuch von Helga Bansch folgt den wechselnden Gefühlen von Leni. Die Autorin lässt in ihren Bildern all die Mitbewohner des Kinderzimmers fantasievoll am Geschehen teilhaben, da gibt es viel zu betrachten und Abenteuer zu bestehen, schließlich berühren die Zehenspitzen beim Schaukeln ja schon die Wolken. Eine liebevoll in Bild und Text umgesetzte Geschichte, die alle Gefühlsregungen mit wenigen Strichen im Gesicht der Hauptperson miterleben lässt.



Florian SCHWIMM: RETTET DEN BODEN

Warum wir um das Leben unter unseren Füßen kämpfen müssen
Westend Verlag, Frankfurt am Main 2019. 24.70

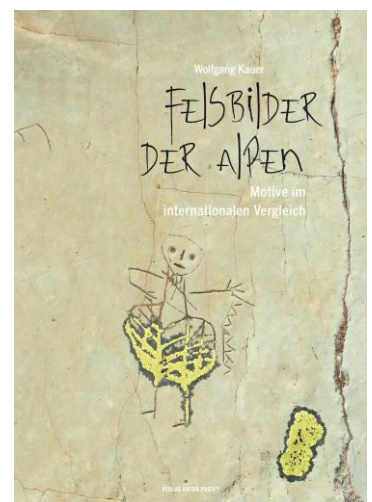
Die industrielle Landwirtschaft zerstört die wertvolle Ressource Boden heißt die zentrale Botschaft dieses aufrüttelnden Sachbuches. Ackerböden werden weiterhin in rasantem Tempo mit Dünger, Gift und Gülle ertränkt. Humusböden, die über Jahrtausende gewachsen sind, in denen mehr Organismen leben als Menschen auf der Erde und die auch unsere Lebensgrundlage darstellen, werden innerhalb weniger Jahre vernichtet. Dabei könnte mit der Humuswende die Landwirtschaft vom Klimazerstörer zum Klimaretter werden. Man müsste nur vier Promille mehr Humus im Jahr auf landwirtschaftlich genutzten Flächen aufbauen und könnte damit den weltweiten jährlichen Kohlendioxid-Ausstoß im Boden speichern. Ein Plädoyer für eine nachhaltige Produktion von Lebensmitteln.



Wolfgang KAUER: FELSBILDER DER ALPEN

Motive im internationalen Vergleich
Verlag Anton Pustet, Salzburg 2019. 28.-

Der Autor zeigt anhand prähistorischer Felsbilder in den Alpen, wie sich die Felsritzkunst seit der Jungsteinzeit entwickelt und verändert hat. Zunächst werden Felsbildstationen der Südalpen in Frankreich und Italien vorgestellt, dann Felsbildstationen der Nordalpen in der Schweiz und Österreich. Berücksichtigung finden Felsbilder aus den Bundesländern Salzburg, Oberösterreich, Niederösterreich, Steiermark, Kärnten und Tirol. Aus seinen Betrachtungen leitet der Autor dann einen Motive-Vergleich im gesamten Alpenbogen ab. Dabei werden bemerkenswerte Feststellungen gemacht, so zum Beispiel ist die älteste Totengedenkstätte von Hallstatt mit minoischen Hieroglyphen beschriftet. Spannende Details eröffnen sich dem Leser und eine Fülle neu entdeckter Felsbilder wird dokumentiert.



Markus TÄUBER/ Pamela OBERMAIER: DAS PRINZIP DER MÜHELOSIGKEIT

Warum manchen alles gelingt und andere immer kämpfen müssen
Goldegg Verlag, Berlin 2019. 22.-

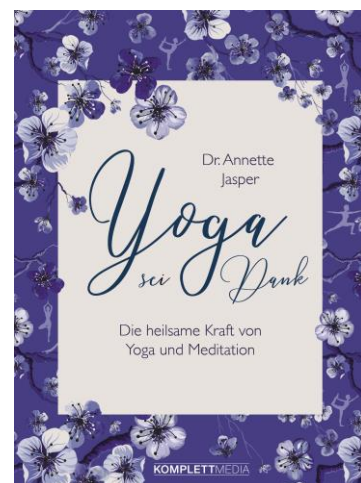
Der promoviert Neurobiologe Markus Täuber und die Unternehmerin Pamela Obermaier enthüllen die Geheimnisse von Spitzenleistungen, hinter denen allesamt ein gemeinsamer Nenner steckt, wovon man als Leser profitieren kann. „Jeder von uns hat grundsätzlich ein geniales Gehirn. Die Schwierigkeit ist nur: Wir wissen nicht damit umzugehen.“, meinen die Autoren. Die Anleitungen des Buches sollen helfen, zukünftig in den benötigten Bereichen Leistungen mit Leichtigkeit zu erbringen und damit die eigene Lebensqualität zu verbessern. Vier Gehirnzustände tragen die Verantwortung, es gilt sie mit Hilfe des Buches zu entdecken und zu nutzen.



Anette JASPER: YOGA SEI DANK

Die heilsame Kraft von Yoga und Meditation
Verlag Komplett-Media, München 2019. 17.50

Die Autorin, von Beruf Zahnärztin, erkrankte an Krebs und stellte im Laufe der Therapien fest, wie sehr ihr Joga dabei half, mit ihrer Krankheit fertig zu werden. Sie lernte auch Menschen kennen, die mit Hilfe von Yoga eine Lebenskrise meisterten. Ihre daraus gewonnene Überzeugung, dass man, wenn man einen gesunden Körper haben will auch auf die emotionale und seelische Gesundheit achten muss, hat dazu geführt, dieses Buch zu schreiben und ihre Erfahrungen damit weiterzugeben. Der Spruch, „Deine Gesundheit machst du selbst“, ist zu ihrem Lebensmotto geworden und Yoga und Meditation bringen Körper, Geist und Seele wieder in Einklang, was in schwierigen Lebenssituationen besonders wichtig ist.



Yunnan LI WU: DAS BUCH DER CHINESISCHEN HEILKUNST

Bewährtes Heilwissen aus dem Reich der Mitte
Mankau Verlag, Murnau am Staffelsee 2019. 13.30

Die Traditionelle Chinesische Medizin (TCM), Heilwissen, das auf über 3500 Jahre zurückgeht, besteht aus einem vielschichtigen System aus Diagnose- und Behandlungsformen. Die Einheit von Körper, Geist und Seele ist eine der wichtigsten philosophischen Grundlagen dieser Heilkunde, in ihrem Zentrum steht die Anregung und Harmonisierung der Lebensenergie Qi. Dieses Buch hält das Wirken von Yin und Yang fest, beschreibt die Fünf Elemente und die Akupunkturpunkte. Im Kapitel „Alltagsbeschwerden mit TCM behandeln“ findet man eine Fülle praktischer Anregungen und einfacher Heilmittel, mit denen man sich wieder ins Gleichgewicht bringen kann. Als Hilfsmittel fungieren Rezepte, Kräutertees, Kräuterkissen, Akupressur, Heilmassage, Qi Gong und Tai Chi Quan sowie pflanzliche Hilfsmittel. Das Buch stellt einen umfassenden Leitfaden zur Einführung in die Traditionelle Chinesische Medizin dar.

