

Gesundes Herz im Fokus

Mediziner gibt Tipps von Sport bis Essen

Herzleiden zählen zu den häufigsten Todesursachen in Deutschland. Fast jeder vierte Todesfall geht auf ein krankes Herz zurück. Was kann man tun, um das Krankheitsrisiko zu mindern? Um diese Frage geht es in Dr. Fabien Guezs Buch „Schlag für Schlag gesund“. Fabien Guez arbeitet seit zwanzig Jahren als Kardiologe mit eigener Praxis und behandelt Patienten mit akuten Herzproblemen. Sein Hauptanliegen jedoch ist die Prävention. Mit seinen leicht umsetzbaren Ratschlägen in den Bereichen Ernährung, Bewegung und Entspannung kann jeder seinem Herz helfen, im richtigen Takt zu schlagen. Anhand diverser Quiz-Fragen kann der Leser sein Wissen um die Herzgesundheit testen.

Dr. Fabien Guez: „Schlag für Schlag“, 188 Seiten, Goldmann Verlag, 10 Euro

Alzheimer durch Essen vorbeugen

Ernährungsberaterin verrät Rezepte

Blumenkohl-Süßkartoffel-Curry, Orientalischer Auberginensalat und Zucchini nudeln mit Avocado und Tomaten – allesamt Rezepte, die das Zeug haben sollen, Alzheimer vorzubeugen. So jedenfalls die These, die Ernährungsexpertin Monika Judä in ihrem Buch „Good Bye, Alzheimer“ vertritt.

Darin finden sich Rezepte und Ernährungsempfehlungen zur Prävention und Linderung. Jedes Jahr werden rund 120.000 neue Alzheimer-Erkrankungen diagnostiziert. Mit den in dem Buch vorgestellten Gerichten, soll jeder Einzelne vorbeugen können. „Good Bye Alzheimer“ enthält also genussvolle Rezepte zur Unterstützung der eigenen Gesundheit, die auch Symptome lindern sollen.

Monika Judä: „Good bye Alzheimer“, Christian Verlag, 158 Seiten, 19,99 Euro



Alfred Zenz hat ein Buch über die Bedeutung der Natur, insbesondere der Bäume für uns Menschen geschrieben. FOTO: HEIMO SLAMANIG

Im Interview: Landschaftsgestalter Alfred Zenz über die Heilkraft der Natur

„Bäume als Boten der Kraft und des Ursprunges“

VON CORINNA SCHINDLER

„Indem du dich bewusst mit dem Geist der Bäume verbindest, verbindest du dich mit der Kraft, die aller Schöpfung zugrunde liegt“ – dieser Satz ist die Schlüsselaussage Alfred Zenzs in seinem Buch „Vater Eiche. Mutter Linde – Bäume als Seelenbegleiter, Kraftspender und Verbündete“. Darin und im Interview beschreibt der Garten- und Landschaftsgestalter die umfassende Kraft, die Bäume als sanfte Heiler den Menschen spenden können.

Warum sind Bäume als Seelenbegleiter und Kraftspender für uns heute so wichtig?

Bäume haben die Fähigkeit Erde und Himmel miteinander zu verbinden. Und wenn man sich ganz bewusst auf einen Baum einlässt, vermag er, diese Verbindung auch in uns Menschen wieder herzustellen, sodass wir uns wieder als einen lebendigen Teil der Natur erfahren können. Wenn das geschieht, geschieht Heilung. Wenn man sich bewusst mit dem Geist der Bäume verbindet, verbindet man sich mit der Kraft, die aller Schöpfung zugrunde liegt.

Aber Bäume können uns auch körperlich heilen ...

Baummedizin ist eine ganzheitliche Medizin, die tausende von Jahren alt ist. Die Blüten, Blätter, Rinde, Früchte und Nadeln eines Baumes waren in früheren



VATER EICHE · MUTTER LINDE Bäume als Seelenbegleiter, Kraftspender und Verbündete

Wunder vollbringen kann, hat Gesundheit einen anderen Stellenwert bekommen. Die Krankheitsdämonen unserer Zeit heißen Stress, Überlastung, Depression oder Burn-out. Überfüllte Nervenkliniken und das rasant steigende Angebot an psychologischen Therapie- und Behandlungsformen zeigen, dass wir heute vor allem seelische Unterstützung brauchen.

Was stärkt uns im Leben?

Wir alle suchen nach unserer Wahrheit, nach dem, was wir Liebe, Friede, Eins-Sein oder All-Verbundenheit nennen. Es ist das, was uns letztend-

lich unsere Kraft und Vitalität zurückbringt, uns innere Gelassenheit, Selbstliebe und damit auch körperliche Gesundheit schenkt.

Was sind unsere wichtigsten Kraftquellen?

Die bedeutendste Kraftquelle ist die Natur. Für mich ist sie die unmittelbarste Verbindung zu der Urquelle allen Seins. Eine ihrer wichtigsten Vertreter sind die Bäume. Ihnen wohnen Energien inne, die uns zurück in unsere Kraft, unser Urvertrauen bringen, und damit die Rückverbindung zu unseren Urahnen schaffen, die noch um die Geheimnisse der Natur wussten. Es ist für uns überlebenswichtig, die Liebe zu Mutter Natur in uns wieder zu erwecken und uns daran zu erinnern, dass Bäume so viel mehr sind als Holzlieferanten, Gestaltungsobjekte oder Sauerstoffproduzenten. Sie sind vor allem eines: Gefährten und Verbündete, die uns Seelenheil schenken können.

Alfred Zenz: „Vater Eiche. Mutter Linde – Bäume als Seelenbegleiter, Kraftspender und Verbündete“, Scorpio Verlag

Entdeckungsreise für die Kleinsten

Wer wohnt denn hier?

Wer wohnt denn in diesem kleinen Apfelhäuschen? Und wer im großen Pilz? Und ein Gartenhäuschen gibt es auch noch. Raum für Neugier, Raum zum Entdecken lautet die Devise in dem Pappbilderbuch „Wer wohnt denn hier? Meine Lieblingstiere“. Ansprechend und warm illustrierte Klappen laden zum Öffnen und Nachschauen ein, wer sich dahinter wohl verbirgt. In dem Buch können die Kleinsten lustige Geschichten erleben. Immer im Mittelpunkt: Hasen, Eichhörnchen, Maus und Igel sowie weitere liebenswerte Tiere. Ganz besonders schön: Die Geschichten sind in feine kleine Reime verpackt: „Es steht ein Häuschen in der Hecke mit einem Garten um die Ecke. Dort wachsen Möhren und auch Gras. Wem macht hier wohl das Ernten Spaß?“



Christine Faust: „Wer wohnt denn hier?“, Arena Verlag, 7,99 Euro

Spiel-, Tanz- und Bewegungslieder

Gute Laune garantiert

Mit dem Raumschiff geht's zum Mond. Auf einem gesunkenen Schiff wird gemeinsam mit Krabben und Kraken Samba getanzt. Und in der wilden Wasserachterbahn haben alle Spaß – auf der CD „Rundherum und wild vergnügt“ laden fantasievolle Texte und vielseitige Rhythmen schwungvoll ein zu kleinen wild vergnügten Abenteuern. Die 21 mitreißenden Songs und zwei Karaoke-Versionen von Kinderliedermacher Matthias Meyer-Göllner regen Klein und Groß zum Singen, Tanzen und Mitmachen an. Die vorgeschlagenen Bewegungsspiele im Booklet und die abwechslungsreiche Musik ergänzen die kunterbunte Liedauswahl auf der CD und schaffen ein rundherum vergnügtes Miteinander aller, die Spaß an der Bewegung haben.



Matthias Meyer-Göllner: „Rundherum und wild vergnügt“, Jumbo

Buch und CD

Beethoven für Kinder

Symphonie Nr. 5 in c-Moll, Symphonie Nr. 6 in F-Dur „Pastorale“ oder die altbekannte „Für Elise“, Bagatelle in a-Moll – diese und viele weitere Kompositionen von Beethoven finden sich in dem Buch mit CD „Beethoven für Kinder – Königsfloh und Tastenzauber“ von Marko Simsa und Silke Brix. Marko Simsa und seine Nichte Laura suchen ihr liebstes Lieblingsstück von Beethoven. Gar nicht so einfach. Ob ihre Freunde und Bekannten ihnen helfen können? Lauras Klavierlehrerin Liselotte, der Sänger Matthias, der Komponist Erke und viele andere stellen ihnen bekannte Melodien und richtig tolle Geheimtipps vor. Ganz nebenbei erfährt Laura viel über das Leben des großen Komponisten.

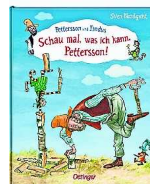


Marko Simsa, Silke Brix: „Beethoven für Kinder“, Jumbo Verlag

Neues von Pettersson und Findus

Wer ist der Bessere?

Da dürften die Herzen von allen Pettersson- und Findus-Freunden höherschlagen: Mit „Schau mal, was ich kann, Pettersson“ ist jetzt ein neues lustiges Bilderbuch auf den Markt gekommen: Ein ganz normaler Tag bei Pettersson und Findus. Und der Kater hat nichts als Flausen im Kopf. Kann Pettersson über den Hof bis zum Haus hüpfen? Also, Findus kann es supergut. Kann Pettersson Findus beim Wettrennen schlagen? Na ja, er wird zumindest zweiter Sieger. Kann Pettersson so gut Handstand machen wie Findus? Die Hühner erschrecken? In den Apfelbaum klettern? Findus ist in allem besser. Pettersson scheint nichts hinzukriegen. Oder gibt es doch etwas, das der alte Mann so richtig gut kann? Findus wird schon sehen.



Sven Nordqvist: „Schau mal, was ich kann, Pettersson!“, Oetinger

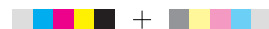
Lesestoff für Kinder ab neun Jahren

Samantha ermittelt

Hochbrisantes Material für Leseratten im Alter ab neun Jahren: Hier kommt Samantha Spinner. In dem ersten Band „Mit Schirm, Charme und Karacho“ verschwindet Samanthas Lieblingsonkel Paul. Er hinterlässt Samantha und ihren Geschwistern drei Dinge: Ihre Schwester Buffy bekommt einen Scheck über 2,4 Milliarden Dollar. Ihr Bruder Nipper bekommt die New York Yankees inklusive Stadion. Und Samantha? Einen rostigen Regenschirm. Samantha ist sich sicher: Hier ist doch etwas faul. Wer steckt hinter dem Verschwinden von Onkel Paul und welches Geheimnis verbirgt der rostige Regenschirm? Ehe sich Samantha versieht, stecken sie und ihr Bruder in einem atemberaubenden und hochkomischen Wettlauf rund um die Welt.



Russell Ginn: „Samantha Spinner“, Arena Verlag, 250 Seiten, 12 Euro

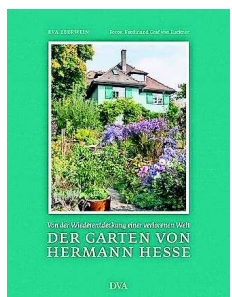


Der Geist Hermann Hesses

Bildband über den Garten und das Schaffen des Künstlers

Hermann Hesse ist nicht nur einer der meistgelesenen deutschen Autoren weltweit, er hat auch einen starken Bezug zur Natur und zum Garten, aus dem er schöpft und der als Nährboden seines Wirkens unerlässlich war. Hesses Garten in Gaienhofen am westlichen Bodensee ist der einzige, den er nach eigenen Vorstellungen angelegt und gestaltet hat. Dort lebte er nach dem Prinzip der Selbstversorgung – schon damals, lange vor dem „Kult um das „Leben auf dem Lande“. Er wollte damit ein Zeichen setzen für eine gesellschaftspolitische Haltung gegen den allgemeinen Trend der Industrialisierung, Verfälschung, Entfremdung und Entmenschlichung.

Sein Garten wurde von Eva Eberwein restauriert und wiederhergestellt. Heute ist er Anziehungspunkte für Literaturfans und Gartenfreunde aus aller Welt. Eva Eberwein hat zudem das Buch „Der Garten von Her-



mann Hesse – Von der Wiederentdeckung einer verlorenen Welt“ geschrieben. Es nimmt uns mit in die damalige Welt Hermann Hesses, schildert lebendig und einfühlsam seine Beweggründe, den Garten genau so anzulegen, seine Erlebnisse darin und sein Wirken in dieser Zeit.

Ein wunderschönes, liebevoll gestaltetes Buch, in dem es nicht nur um Hermann Hesse und sein Anwesen am Bodensee geht, sondern

auch um die Autorin Eva Eberwein, die Haus und Garten aus Kindheitstagen kannte. Sie hat beides vor der Zerstörung gerettet und mit großer Ausdauer wieder hergerichtet. Wer Hesse und Gärten liebt und am liebsten selbst einmal einen Garten „retten“ möchte, der sollte dieses Buch lesen. Eva Eberwein stammt aus einer Familie, die in Gaienhofen am Bodensee ansässig war. Ihre Sommerferien verbrachte sie bei den dort lebenden Tanten. Die Bodensee-Landschaft und die schönen bäuerlichen Gärten dort prägten ihr Naturverständnis derart, dass sie Diplom-Biologin wurde. Das Hermann-Hesse-Haus und den Garten, kennt sie aus ihrer Kindheit. Als das Hesse-Haus abgerissen werden sollte, schritt sie zur Rettung.

Eva Eberwein: „Der Garten von Hermann Hesse – Von der Wiederentdeckung einer verlorenen Welt“, DVA Verlag

Hawaii kulinarisch und visuell erleben

Bildband lädt zum Nachkochen ein

Spektakuläre Vulkanlandschaften, weltberühmte Sandstrände und mitreißende Hula-Tänze – Hawaii ist äußerst facettenreich und zählt mit seinen unterschiedlichen Inseln zu den schönsten Reisezielen weltweit. „Aloha – Das Hawaii-Kochbuch“ bringt einen Hauch Südsee direkt in die heimische Küche. Es bietet über 90 traditionelle und moderne Rezepte der Länderküche Hawaiis, süß und prickelnd, herzhafte und aromatische. Dazu zählen tropische Cocktails wie Coconut Mojito, fruchtige Bowls und würziges Huli-Huli-Hähnchen mit Sojasoße. Eine Tradition der hawaiianischen Küche, das Kalua-Schwein aus dem Erdloch (hier aus dem Ofen), komplettiert das Buch. Die Zubereitung wird in einfachen Schritten erklärt. Alle notwendigen Zutaten, auch exotische wie

Ananas, Macadamianusskerne und Kokosnussmilch, sind im Supermarkt erhältlich und bringen die Tropen kulinarisch ein Stück näher. Die Zubereitung wird Schritt für Schritt erklärt. Autorin Viola Lex ist freiberufliche Redakteurin und Journalistin. Besonders gerne schreibt sie über das, wofür ihr Herz am lautesten schlägt – Food, Fitness und Reisen. Als Backpackerin bereist sie die Welt und verpackt ihre Erfahrungen und ihr Wissen in schöne Texte. Co-Autor und Fotograf Nico Stanitzok ist gelernter Koch, leidenschaftlicher Bäcker, Food-Blogger und Erfolgsautor zahlreicher Bestseller. Er hat ein wunderbares Gespür für Trends und kreative Küchenlösungen.

Viola Lex, Nico Stanitzok: „Aloha“, EMF Verlag, 223 Seiten, 30 Euro