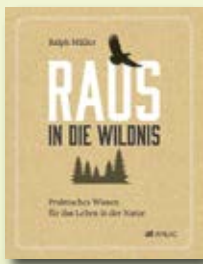


BUCHTIPPS



Raus in die Wildnis

Ralph Müller: Raus in die Wildnis. 248 Seiten, gebunden. AT Verlag. ISBN: 978-3-03800-048-8. Preis: Fr. 29.90.

Ein Wochenende unter freiem Himmel in den heimischen Wäldern oder eine mehrwöchige Kanutour in Schweden oder Kanada – Zeit in der Wildnis zu verbringen, ihre Stille, Einfachheit und Ursprünglichkeit zu geniessen, ist eine heimliche Sehnsucht vieler Menschen. Den passenden Lagerplatz finden, morgens einfach in den Fluss springen, einen Fisch fangen und am Lagerfeuer braten, Wildpflanzen für die Wundpflege nutzen, Trinkwasser bereiten, Tierspuren lesen. Dieses Buch verbindet das alte Wildniswissen unserer Vorfahren mit moderner Outdoor-technik und vermittelt einfaches und praktisches Wildnis-Know-how für das Abenteuer draussen in der Natur.

Was braucht es wirklich an moderner Ausrüstung? Wie kann man das, was die Natur bietet, direkt nutzen? Feuer, Trinkwasser, Knotentechnik, Holzverarbeitung, das Wissen über essbare Wild- und Medizinpflanzen, Spurenlesen, Fischen und Jagen, Lagerbau – kurz: alles für ein sicheres und spannendes Unterwegssein in der Wildnis. Begleitet von selbst erlebten Geschichten aus der langjährigen Wildniserfahrung des Autors



Woher wissen Wurzeln, wo unten ist?

Andreas Barlage: Woher wissen Wurzeln, wo unten ist? Wissenswertes und Kurioses rund um den Garten. 184 Seiten, Hardcover, mit zahlreichen Abbildungen. Thorbecke Verlag. ISBN: 978-3-7995-1330-2. Preis: 22 Euro.

Wo sind eigentlich die Insekten im Winter? Wachsen Pflanzen besser, wenn ich mit ihnen spreche? Kann eine Pflanze einen Sonnenbrand bekommen? Wieso wächst das Unkraut irgendwie immer besser als die eigens angepflanzten Blumen? Solche und ähnliche Fragen stellt sich jeder begeisterte (Hobby-) Gärtner immer wieder. Andreas Barlage beantwortet diese und viele weitere Fragen und widerlegt unterhaltsam und kurzweilig Ammenmärchen und Mythen aus der Pflanzenwelt dank seines umfangreichen Wissens aus der eigenen Gartenpraxis.



Simply Clean

Becky Rapinchuk: Simply Clean. Die bewährte 10-Minuten-Methode für ein sauberes, gut organisiertes und schönes Zuhause. 296 Seiten, gebunden. Unimedita Verlag. ISBN: 978-3-96257-070-5. Preis: Fr. 22.20.

Braucht es wirklich nur 10 Minuten täglich, um sein zuhause sauber und ordentlich zu halten?

Becky Rapinchuk liefert den Beweis! Ihr Buch ist DER Ratgeber, um aus jedem noch so chaotischen Haushalt schnell und einfach eine saubere, aufgeräumte Wohlfühlhause zu machen.

Volle Terminkalender, zu viel Arbeit – diese Ausreden lässt «Haushaltsexpertin» Becky Rapinchuk beim Thema Saubermachen nicht gelten! Die angesagte Clean-Mama-Bloggerin ist

dreifache Mutter. Der Ratgeber der viel beschäftigten Autorin bietet Strategien und praktische Tipps, um im täglichen Kampf gegen Wollmäuse und Drecklecken die Oberhand zu behalten. Gut durchdachte Wochen- und Vier-Wochen-Checklisten schärfen beim Putzen und Aufräumen den Blick für das Wesentliche. Unnötige Tätigkeiten fallen weg, und Ordnunghalten wird zum echten Zeitgewinn.



Die Kunst des Wegwerfens

Nagisa Tatsumi: Die Kunst des Wegwerfens. Wie man sich von unnütigem Ballast befreit und dadurch mehr Freude am Leben hat. 160 Seiten, kartoniert. 150 Seiten. ISBN: 978-3-96257-065-1. Preis: Fr. 18.90.

Erfahren Sie, weshalb wir zwanghaft Berge nutzloser Gegenstände anhäufen, warum es uns schwerfällt, überflüssige Dinge wegzulassen, und wie wir lernen, konsequent auszusortieren und unser Leben zu entschlacken

Nagisa Tatsumi zeigt, dass man sich mit ein paar Tricks vom Ballast überflüssiger Sachen nachhaltig befreien kann. Zehn einfache Grundregeln führen in die Kunst des Entrümpelns ohne Reue ein. Praktische Tipps erleichtern das Aussortieren und das ressourcenschonende Entsorgen.

Ein unverzichtbarer Ratgeber für alle, die sich innerlich wie äusserlich mehr Leichtigkeit und Ordnung in ihrem Leben wünschen. Die Kunst des Wegwerfens wurzelt tief im japanischen Minimalismus und schärft den Blick für die Dinge, die wirklich glücklich machen.



Das hässliche Universum

Sabine Hossenfelder: Das hässliche Universum. Warum unsere Suche nach Schönheit die Physik in die Sackgasse führt. 368 Seiten, Hardcover. S. Fischer Verlag. ISBN: 978-3-10-397246-7. Preis: 22 Euro.

Physiker glauben häufig, dass die besten Theorien schön, natürlich und elegant sind. Was schön ist, muss wahr sein, Schönheit unterscheidet erfolgreiche Theorien von schlechten. Sabine Hossenfelder zeigt jedoch, dass die Physik sich damit verrannt hat: Durch das Festhalten am Primat der Schönheit gibt es seit mehr als vier Jahrzehnten keinen Durchbruch in der Grundlagenphysik. Schlimmer noch, der Glaube an Schönheit ist so dogmatisch geworden, dass er nun in Konflikt mit wissenschaftlicher Objektivität gerät: Beobachtungen können nicht mehr länger die kühnsten Theorien wie z.B. Supersymmetrie bestätigen. Um aus dieser Sackgasse herauszukommen, muss die Physik ihre Methoden überdenken. Nur wenn Realität als das akzeptiert wird, was sie ist, kann Wissenschaft die Wahrheit erkennen.



Haarig!

Anka Schmid, Bernd Müllender: Haarig! Revolte, Magie, Erotik. 272 Seiten, ca. 60 Abbildungen und Collagen, gebunden, geprägter Pappband mit transparentem Schutzumschlag. Edition Zeitblende. ISBN: 978-3-03800-033-4. Preis: Fr. 45.–.

Angeregt durch die persönlichen Erfahrungen der Filmemacherin und Autorin Anka Schmid, führt uns das Buch mit Wort und Bild durch die haarige Geschichte unseres Zeitalters.

Von Geburt an sind Haare allgegenwärtig: Zuerst am Kopf, später sprissen sie an intimen Körperstellen, sie dienen als politisches Statement, zur Verführung und zum Protest, werden allmählich grau, und selbst wenn sie ausfallen, bleiben sie Thema. Voller Sinnlichkeit und Humor werden die behaarten

Körperregionen erkundet und im Spiegel von Mode, Kunst und Politik gezeitet. Die persönliche Sichtweise wird durch vertiefte kulturhistorische und wissenschaftliche Betrachtungen des Journalisten Bernd Müllender ergänzt – über haarige Redensarten in 15 Sprachen, Glatzen und Bärte, die Grotesken der Friseurnamen von Benschur bis Schnittstelle, Fussballer als Role Models, Intimirasuren und Perückenmode. Eine fesselnde Bestandsaufnahme zum feinsten menschlichen Körperteil wird zu einem sinnlichen Buch voller haarsträubender (Selbst-)Erkenntnisse.



Schwarzweissbuch Milch

Thomas Stollenwerk: Schwarzweissbuch Milch. 192 Seiten, Klappenbroschur. Residenz Verlag. ISBN: 978-3-7017-3473-3. Preis: 19 Euro.

Milch gilt vor allem in der westlichen Welt traditionell als gesundes Grundnahrungsmittel, doch hat sich ihr Image in den letzten Jahren stark gewandelt. Seit dem Wegfall der EU-Milchquoten setzt die Milchwirtschaft auf Produktionssteigerung und auf die Erschliessung neuer Märkte, vor allem im asiatischen Raum. Mit dem Wachstum ändern sich die Methoden der Tierhaltung. Die rasante Entwicklung teilt die Milchproduzenten in Verlierer und Profiteure des Strukturwandels. Doch welche Form der Milchproduktion wünschen sich Bauern und Verbraucher? Wie gesund ist Milch wirklich? Wieso boomt Milch überhaupt? Was sind die Licht- und Schattenseiten dieser Industrie? Thomas Stollenwerk hat ein Schwarzweissbuch über Milch geschrieben, das keine Fragen mehr offenlässt.



Der Esel in tiergestützten Interventionen

Judith Schmidt: Der Esel in tiergestützten Interventionen. 153 Seiten, kartoniert, mit zahlreichen Fotos. Reinhardt Verlag. ISBN: 978-3-497-02843-6. Preis: 24.90 Euro.

Der Esel boomt! Sein sympathisches Äusseres und seine Gelassenheit wirken beruhigend auf Menschen – daher wird er auch vermehrt bei tiergestützten Aktivitäten eingesetzt. Das Buch vermittelt Basiswissen über Esel, warum sich welches Tier (Rasse, Grösse, Alter, Geschlecht) für welche Zielgruppen besonders gut eignet – aber auch, welche Grenzen es gibt. Neben den unterschiedlichen Einsatzmöglichkeiten für die eselgestützte Intervention werden auch Rechtsfragen geklärt, Fallbeispiele mit vielen Fotos veranschaulichen die praktische Arbeit. Die Autorin gibt hier ihr Wissen aus jahrelanger Erfahrung in der Arbeit mit Eseln weiter und lenkt den Blick auf die vielfältigen Talente der Esel, die den meisten Menschen in der tiergestützten Arbeit bisher vielleicht noch nicht bekannt waren.