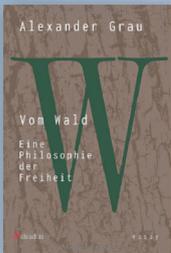




BLUTHOCHDRUCK SENKEN Entspannungsübungen und Meditationen

Stress ist eine der Hauptursachen für Hypertonie. Mit gezielten Atemübungen, Meditationen und vielfältigen Entspannungstechniken können Sie nicht nur Stress abbauen, sondern auch Ihren Bluthochdruck senken. Und das auf ganz natürliche Weise - ohne Medikamente. Einfach anhören, mitmachen und zur Ruhe kommen. Trias / Audio-CD / Gesamtlauzeit: 70:16 Min./ 13€



Buch VOM WALD Eine Philosophie der Freiheit, von Alexander Grau

Wald ist Freiheit. Wald schafft Distanz zum Alltag. Er schirmt ab und lenkt den Blick auf unser Menschsein. Er ist der Ort, an dem man sich von den Manipulationen und Einflüsterungen des Zeitgeistes lösen kann. Er gibt uns Raum für unser Bewusstsein und lässt uns zu uns kommen. Und er konfrontiert uns mit dem Ursprung menschlicher Existenz. In seinem eindringlichen Essay entwirft Alexander Grau eine zeitgemäße Philosophie des Waldes jenseits von Naturkitsch, Wellness und Esoterik. Dabei führt er durch die Kultur- und Ökologiegeschichte des Waldes ebenso wie durch die literarischen und philosophischen Projektionen, die unser Bild vom Wald in der Moderne geprägt haben. Claudius Verlag / broschiert / 20€



Buch DEGENERIERTE VERNUNFT Künstliche Intelligenz und die Natur des Denkens, von Jörg Phil Friedrich.

Die Künstliche Intelligenz schickt sich an, Texte, Bilder und Musik zu erzeugen, die mit den Produkten menschlicher Intelligenz und Kreativität mithalten können. Euphorische Begeisterung wird ebenso laut wie die Angst vor einer letzten großen Kränkung der Menschheit. Aber die Produkte der KI sind im Grunde nur Echo einer degenerierten und reduzierten Vorstellung von menschlicher Vernunft und menschlichem Denken. Das Erstaunen und Erschrecken vor ihrer verblüffenden Ähnlichkeit mit menschlichen Werken sollten uns deshalb Anlass zur Besinnung darauf sein, was unser eigenes Denken im Wesen ausmacht. Claudius Verlag / broschiert / 20€



DAS UNIVERSUM IN EINEM STAUBKORN Eine kurze Geschichte des Staubs, von Joseph Scheppach

Winzige, unscheinbare Phänomene wie die Wollmaus unter dem Sofa verbinden sich mit kosmischen Dimensionen. Ein ganzes Universum eröffnet sich dem interessierten Laien, betrachtet man den Staub mal völlig frei vom Gefühl der Vergeblichkeit beim Putzen und Saugen. Die Spurensuche auf dieser einzigartigen Entdeckungsreise durch Raum und Zeit beginnt bei der Frage nach unserer »Personal Cloud«, der ganz persönlichen Staubwolke, die jeden von uns umgibt. Woher kommt der Staub? Nach welchen Gesetzen verbindet er sich? Und wie können wir uns diesen faszinierenden Stoff zunutze machen? Goldmann Verlag / broschiert / 16€



TOAST IT! Krosse Brötchen üppig belegt, von Prue Leith

Was schmeckt köstlicher als kross geröstete und belegte Brote der Extraklasse, cheesy Sandwiches oder üppige Toasts? Diese 75 Rezepte lassen einem das Wasser im Mund zusammenlaufen. Egal ob kleiner Snack, schnelles Abendbrot oder schmackhafte Luxusstullen für Gäste: Autorin Prue Leith, Grande Dame der englischen Food- und Kochshow-Szene, zeigt, wie man einfache Zutaten in etwas Geniales verwandelt. Die Vielfalt der Sandwich-Rezepte reicht von schnellen Mittagessen im Homeoffice, gemütlichen Abendessen mit der Familie bis hin zu krossen Brothäppchen für Gäste. Prue Leith verwendet unterschiedliche Brotsorten wie Weißbrot, Focaccia, Baguette, Vollkorn oder Sauerteig und kombiniert sie mit veganen oder vegetarischen Zutaten, Käse, Früchten, Fleisch und pikanten Saucen - einfach köstlich! Rösten, Belegen und Reinbeißen: Dieses Buch ist ein Muss für Toast-Liebhaber und all jene, die genug von langweiligen Brotstullen haben. DK Verlag / gebunden / 16,95€



ES WIRD SO UNBEMERKT SPÄT, Roman von Ulla Coulin-Riegger

Was hat Sie krank gemacht? Was brauchen Sie von mir? Was für ein Mensch möchten Sie sein? Mit diesen drei Fragen erforscht Psychotherapeut Rafael Lenz das Innenleben seiner Patienten. Sie alle fühlen sich ausgebrannt. Viel zu spät bemerkt er, dass er sich selbst infiziert hat. „Die Neue Krankheit ist da. Wir wissen es alle. Und sehen es nicht. Schleichend breitet sie sich aus wie ein heimtückisches Virus. Kaum merklich befällt sie leistungsfähige und arbeitsbegeisterte, ja opferbereite Menschen. Nach und nach werden sie müde, fühlen sich bleiern, überfordert. Und dann wollen sie nicht mehr. Sie haben den Sinn ihres Lebens verloren. Ulla Coulin-Riegger ist ein wunderbarer, lebensintensiver Roman gelungen zu einem Thema, das unsere Gegenwart prägt.“ (Angelika Overath) Molino Verlag / gebunden / 22€

MEIN MEISTER UND BEZWINGER, Roman von Francois-Henri Désérable

Vasco und Tina verfallen einander - dabei will Tina in wenigen Wochen Edgar, den Vater ihrer Zwillinge, heiraten. Was klingt wie eine tausendfach erzählte Dreiecksgeschichte, entpuppt sich bei François-Henri Désérable als charmantes, vor Esprit prickelndes Liebes- und Leseabenteuer. Für Vasco, Bibliothekar der Bibliothèque nationale de France, und Tina, die Schauspielerin, die jeden Morgen zwischen zwei Tassen Kaffee Gedichte von Verlaine und Rimbaud rezitiert, ist die Literatur ein unentbehrliches Liebeselixier. Vasco schreckt nicht einmal vor dem Diebstahl jener Schatulle zurück, in der das Herz von Voltaire aufbewahrt wird, oder vor dem Einsatz des Revolvers, mit dem Verlaine 1873 auf Rimbaud schoss. Nun sitzt Vasco im Gefängnis und der namenlose Chronist dieser Folie à deux, Vascos und Tinas bester Freund, vor dem Untersuchungsrichter. Er soll ihm die Gedichte erklären, die Vasco über seine Liebe zu Tina geschrieben hat. Der Freund versteht Vascos Anspielungen und erzählt dem Richter viel über die Form von Sonetten und Haikus. Doch die ganze Wahrheit über Vasco und Tina enthüllt er nur den Leserinnen und Lesern. Diese Amour fou macht Lust auf Lyrik, auf Verse wie die von Paul Verlaine, die dem Roman den Titel geben: 'Est voller Spott dein Herz, ist es empfindsam, sachte? Nichts weiß ich, doch ich danke der Natur die mir dein Herz zum Meister und Bezwinger machte' Rotpunktverlag / gebunden / 24€



HEIMWÄRTS, Roman von Kate Morton

Adelaide Hills, Australien, 1959: Eine Familie picknickt gemütlich an einem Bach. Als etwas später ein Mann aus dem Nachbarort zufällig dort vorbeikommt, stößt er auf ein erschütterndes Todesszenario. Die Polizei beginnt zu ermitteln, doch der Fall bleibt ein einziges Mysterium. Fast sechzig Jahre später wird die Journalistin Jess aus England zurück nach Australien gerufen. Ihre Großmutter Nora liegt nach einem Unfall im Sterben. Geschwächt und verwirrt, murmelt Nora Unverständliches vor sich hin. Der Sinn erschließt sich Jess erst, als sie eine überraschende Verbindung zu den tragischen Geschehnissen in den Adelaide Hills herstellt - und zu ihrer eigenen Familiengeschichte. Heyne / gebunden / 25€



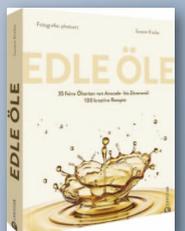
ALTE SORTEN Neue Geschmackserlebnisse mit vergessenem Gemüse, von Jaqueline Römmele

Entdecke die Welt der alten Gemüsesorten! Fleischlos kochen mit Gemüse frisch aus dem eigenen Garten. Hier lernst du nicht nur, wie du sie anbauen und ernten kannst, sondern auch wie du sie in köstliche vegetarische und vegane Gerichte verwandelst. Perfekt für alle, die gerne kochen und neugierig auf neue (alte) Gemüsesorten sind. Wir zeigen dir, wie man mit alten Sorten wie Steckrüben, Karotten, Sellerie, Zucchini und vielen mehr kreativ kochen kann und dabei gleichzeitig gesund isst. Gemüse im eigenen Garten anbauen liegt im Trend - es ist nachhaltig und garantiert neue Geschmackserlebnisse. Denn Tomate, Rübe, Kohl und Co. bieten eine große Vielfalt an alten Sorten, mit denen sich grandiose Gerichte zaubern lassen. Unsere 120 Rezepte bieten eine Vielfalt an Geschmacksrichtungen von „Gefüllten Zucchini mit Jackfruit“ über „Senfkohlsalat mit Reismudeln“ zu „Kürbis-Dinkel-Brot“ - ob herzhaft oder süß, kochen oder backen - dieses Buch lässt zu Anbau, Ernte und Zubereitung keine Frage offen. Christian Verlag / gebunden / 320 Seiten / 45€



EDLE ÖLE - 35 feine Ölsorten von Albaöl bis Zitronenöl, von Susann Kreihe

Entdecken Sie die köstlichen Möglichkeiten von Ölen mit unserem Grundkochbuch Edle Öle. Mit 35 erlesenen Ölsorten von Avocado- bis Zitronenöl und über 100 kreativen Rezepten ist dieses Buch ein Muss für jeden Feinschmecker. Öl ist das flüssige Gold der Küche! Heute gibt es für jede Verwendung, für jeden Küchenstil, für jedes Gericht ein Öl, das sich am besten dafür eignet. In dieser Öl-Bibel porträtiert Susann Kreihe 35 edle Öle und stellt 100 feine Gerichte vor: „Spinatsalat mit Arganöl“, „Tatar mit Pflaumen und Haselnussöl“ oder „In Albaöl gebratenes Wiener Schnitzel“ - mit dem Wissen aus den Kapiteln zur Lebensmittel-Warenkunde und den Rezepten aus diesem Buch tun sich neue kulinarische Welten auf! Lernen Sie, wie Sie jedes Öl am besten verwenden - von einfachen Salaten bis hin zu anspruchsvollen Hauptgerichten, lassen Sie sich inspirieren, neue Rezepte auszuprobieren und Ihre kulinarischen Fähigkeiten zu verbessern. Christian Verlag / gebunden / 288 Seiten / 49,99€



PASTA MASTERCLASS Handgemachte Nudeln in allen Formen und Farben, von Mateo Zielonka

Das einzige Pasta-Kochbuch, das man braucht! Mit 30 Nudelsorten und 40 Rezepten für Fans und Foodies der italienischen Küche. 30 Nudelsorten - gerollt, gefüllt oder eingefärbt - werden in anschaulichen Schritt-für-Schritt-Anleitungen hergestellt und finden in 40

