



govi.de –
Der Medien-Shop
für Pharmazie

**versandkostenfrei
innerhalb
Deutschlands!**

Sie können auch gerne
telefonisch, per Fax oder
E-Mail bestellen:
Telefon 06196 928-250
Fax 06196 928-259
service@govi.de



Avoxa – Mediengruppe
Deutscher Apotheker GmbH

PZ MAGAZIN

Grüne Superhelden

Jennifer Evans / In der Weltgeschichte bekommen Pflanzen bestenfalls die Rolle von Statisten, bedauert der Neurobiologe Stefano Mancuso. Dabei hängt von ihnen nicht nur das Leben auf der Erde ab, sondern sie sind im Alltag allgegenwärtig und ihre Geschichten eng mit unserer verflochten. »Man kann es mit einem Wald vergleichen, in dem jeder Baum durch ein unterirdisches Wurzelgeflecht mit allen anderen zu einem Superorganismus verbunden ist«, schreibt Mancuso, der auch Professor für Pflanzenkunde an der Universität Florenz ist und ein Vertreter des sogenannten Nature Writing. Der Begriff geht auf eine literarische Tradition des 18. und 19. Jahrhunderts zurück und bezeichnet Werke, die fiktionale und nichtfiktionale Naturbeschreibungen verbinden. Nur durch Pflanzen sei Kultur überhaupt möglich, so Mancuso. Nahezu jede Geschichte beginne mit einer Pflanze. Er berichtet von den Freiheitsbäumen der Revolutionen im 18. und 19. Jahrhundert. Oder



der Entführung des Sohnes von Charles Lindbergh, die sich 1932 mithilfe eines Holzstücks aufklären ließ. Gespickt hat der Pflanzenexperte sein Werk ebenfalls mit den neuesten Erkenntnissen der Pflanzenforschung. /

Stefano Mancuso, »Die Welt der Pflanzen ... und wie sie Geschichte machen«

Klett-Cotta 2023, 192 Seiten,
ISBN: 978-3-608-98076-9,
EUR 25



Soforthilfe bei Depression

Angela Kalisch / Menschen mit Depression geraten schnell in eine mentale Abwärtsspirale, in der sie sich immer stärker isoliert und entmutigt fühlen. Schuld daran sind die negativen Gedanken, die eine Depression begleiten und die zu einer verzerrten Wahrnehmung der eigenen Situation führen.

Mit dem Ratgeber »Sieben Lügen, die dir eine Depression erzählt« vermittelt die Psychologin und angehende Psychotherapeutin Dinah-Kristin Berger praxisnahe Tipps und Strategien, um destruktive innere Dialoge zu enttarnen, depressive Gedankenmuster zu erkennen und zu durchbrechen.

Auch über ihren Instagram-Account »erklärungsnot« informiert die Autorin über psychische Gesundheit, was den Zugang zu diesem wichtigen Thema erleichtert und enttabuisiert. Stimmen aus der Social-Media-Community sind anonymisiert in das Buch eingeflossen. Sie zeigen beispielsweise, wie unterschiedlich sich eine Depression anfühlen kann, welche Alltagsaktivitäten schwerfallen können und welche Unterstützung sich Betroffene von ihrer Umgebung wünschen.

Dies macht das Buch zu einer wichtigen Ressource sowohl für die direkte Unterstützung von Betroffenen als auch für die Förderung eines verständnisvollen Umgangs mit psychischen Erkrankungen im sozialen Umfeld. Mit hilfreichen Adressen für weiterführende Unterstützung schließt das Buch ab. /



Dinah-Kristin Berger: Sieben Lügen, die dir eine Depression erzählt

Gräfe & Unzer 2024,
144 Seiten, ISBN: 978-3-
8338-9285-1, EUR 18,99

