



Johanna Klement (Autorin), Karsten Teich (Illustrator)
Knesebeck GmbH & Co. Verlag KG, München, 2024
ISBN 978-3-95728-821-9
20,- Euro

Von Rotze bis Kotze

Die flüssigen Superkräfte deines Körpers

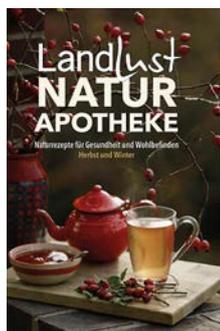
Über Pippi, Rotze, Sabber & Co. spricht man nicht? Doch, unbedingt! In diesem Buch gibt es keine Tabuthemen.

Johanna Klement, Medizinerin mit langjähriger Erfahrung in der klinischen Forschung, widmet sich nun wissenschaftlichen Themen als *Medical Writer* und Kinderbuchautorin. Direkt und unverblümt geht sie in diesem Buch vielen spannenden Fragen auf den Grund: Warum stinkt unser Schweiß? Wie entsteht Mundgeruch? Und darf man Popel essen?

In insgesamt 10 farblich unterscheidbaren Kapiteln erklärt sie die Funktionen und Bedeutungen von Körpersäften wie Speichel, Schweiß und Tränen. Ergänzt werden diese Informationen durch kuriose Tierfakten, wie zum Beispiel die Fähigkeit von Krötenechsen, Blut aus den Augen zu spritzen, oder dass sich Papageifische zum Schlafen einschleimen. Zahlreiche Rätsel, Experimente und Rezepte laden zum Mitmachen ein und die lustigen Illustrationen von Karsten Teich setzen die schleimigen, glitschigen und müffelnden Flüssigkeiten perfekt in Szene und sorgen für den garantierten Ekelfaktor!

„Von Rotze bis Kotze“ ist ein sehr gelungenes Sachbuch, das Wissen auf eine zugängliche und unterhaltsame Art vermittelt – ideal für neugierige Köpfe mit Sinn für Humor.

Valerie Streek, Frankfurt



Landlust (Herausgeber)
Landwirtschafts-
verlag Münster,
2024
ISBN 978-3-
78435-786-7
32,- Euro

Landlust - Naturapotheke

Naturrezepte für Gesundheit und Wohlbefinden - Herbst und Winter

Für die kalte Jahreszeit hat ja jede/r diverse Hausmittel parat, die beispielsweise vor einer Erkältung schützen oder das Gemüt bei trübem Wetter etwas aufhellen sollen. Das Redaktionsteam der Zeitschrift „Landlust“ hat nun ein Buch mit verschiedenen Rezepten für die Gesundheit herausgebracht.

Wenn man mal davon absieht, dass in der Unterüberschrift von sog. Naturrezepten (wie auch immer die Natur in Rezepten angewendet werden kann) die Rede ist, werden im Buch recht interessante Empfehlungen gegeben: Auf welche Arten lassen sich Quitten, Hagebutten, Holunder- oder Schlehenfrüchte nutzen oder welche Teemischungen helfen bei Verdauungsbeschwerden oder Halsschmerzen?

Die ersten Seiten führen mit allgemeineren, aber wichtigen Informationen in das Thema ein: Wann und wie ist das Pflanzenmaterial zu sammeln und zu trocknen, wie sind Infuse, Tinkturen, Kalt-Mazerate oder Salben herzustellen oder welche Inhaltsstoffgruppen kommen bei Arzneipflanzen vor?

Der Hauptteil des Buches umfasst Monographien zu den verschiedenen Pflanzenteilen. Hier sind neben wissenswerten Fakten zur Pflanze und zur Anwendung jeweils einige konkrete Rezepte für Tees, Tinkturen oder Salben zu finden.

Neben den Pflanzenmonographien gibt das Autorenteam Tipps, wie man gesund durch den Winter kommt oder was man für das Wohlbefinden machen kann. So finden sich verschiedene Tipps, wie sich Küchenzwiebeln nicht nur zu Hustentee oder Sirup verarbeiten lassen, sondern auch als Brustauflage, Päckchen für die Ohren oder in Socken. Oder wussten Sie, dass man Quittenkerne gut bei Halsschmerzen lutschen (nicht kauen!) kann? Der austretende Schleim lindert den Schmerz und den Hustenreiz.

Insgesamt ist das Buch mit vielen Fotos sehr ansprechend gestaltet und die Rezepte sind sehr Praxis-orientiert formuliert, so dass man sie leicht nachkochen kann. Das am Ende eines Buches übliche Stichwortverzeichnis ist hier anders gestaltet: Es bringt die Übersicht, auf welchen Seiten Tipps für die verschiedenen Beschwerden zu finden sind – nicht verwunderlich, dass ganz viel bei Erkältung und Husten, aber auch zur Hautpflege angeboten wird. Schauen Sie einfach selbst mal rein, es lohnt sich!

Ilse Zündorf, Frankfurt



Christoph Glaser
Campus Verlag,
2024
ISBN 978-3-
59351-965-4
28,- Euro

Atmen: Der Schlüssel zur erfolgreichen und gesunden Führung

Nur 12 Minuten täglich für mehr Energie und Gelassenheit

Mit seinem Buch „Atmen: Der Schlüssel zur erfolgreichen und gesunden Führung“ zeigt uns der Autor Chri-

stoph Glaser in 12 klar strukturierten Kapiteln die Bedeutung unserer wichtigsten Energiequelle, dem Atem, auf und verdeutlicht ihren Einfluss auf unser Wohlbefinden im Alltag. Glaser baut darin auf seiner langjährigen Erfahrung und Expertise als Trainer und Coach im Bereich Führung und emotionaler Intelligenz auf. Er vermittelt mit seiner 12-Minuten-Methode einen praktisch anwendbaren und wissenschaftlich fundierten Weg zur atembasierten Achtsamkeit, einem zentralen Ansatz seiner Arbeit. Sie stellt ein wirkungsvolles Instrument dar, mit dessen Hilfe die eigene Leistungsfähigkeit und Effektivität in einem oft hektischen Alltag und insbesondere als Führungskraft in einem agilen Umfeld gesteigert werden kann.

Glaser führt uns in klar strukturierten Kapiteln durch relevante theoretische Grundlagen der Neurowissenschaften und bietet verschiedene praktische Übungen, die helfen können, Stress abzubauen, die Konzentration zu verbessern und die emotionale Intelligenz zu fördern. Seine oft humorvollen, praktischen Beispiele aus eigener Erfahrung oder von bekannten Persönlichkeiten lassen das Buch zu einer erfrischend lebendigen und inhaltlich gut verständlichen Lektüre werden. Die wichtige Verbindung zwischen Atem und mentaler Klarheit, die gerade für Führungskräfte essentiell ist, steht immer im Vordergrund.

Der Autor verfolgt mit seinem Buch einen ganzheitlichen Ansatz. Gesunde Führung ist nicht allein das Ergebnis beruflichen Erfolges, sondern fußt ebenso auf dem persönlichen körperlichen und emotionalen Wohlbefinden. Darüber hinaus beeinflusst bewusstes Atmen die Leistungsfähigkeit und emotionale Intelligenz von Teams. Seine vielen praktischen Übungen und Einsichten

sind dank ihrer Bodenständigkeit ermutigend und motivierend, um Ruhe und Klarheit in unserem schnelllebigen und digital dominierten Arbeitsalltag zu finden und unsere Widerstandsfähigkeit zu verbessern.

„Atmen: Der Schlüssel zur erfolgreichen und gesunden Führung“ ist mit seinen praktischen Werkzeugen für das persönliche Energiemanagement, die sich einfach in den beruflichen Alltag integrieren lassen, ein inspirierender Beitrag auf der Suche nach innerer Stärke, Gelassenheit und Resilienz. Seine Lektüre ist eine Bereicherung und Motivation für Führungskräfte und für all jene, die den täglichen Herausforderungen über bewusstes Atmen besser begegnen möchten.

Andrea Bartl, Seeheim-Jugenheim



Lenz Meierott, Andreas Fleischmann, Marcel Ruff, Wolfgang Lippert (Hrsg.), Jürgen Klotz
Bayerische Botanische Gesellschaft e.V.
Haupt Verlag, 2024
ISBN 978-3-25808-359-9
158,- Euro

Flora von Bayern

Vor kurzem ist ein Mammutwerk im Haupt-Verlag in Bern erschienen: Vier Bände mit insgesamt 2880 Seiten wurden von der Bayerischen Botanischen Gesellschaft herausgegeben und auf einer festlichen Buchvorstellung dem interessierten Publikum präsentiert.

Vor 110 Jahren war die letzte Übersicht zur Pflanzenwelt Bayerns erschienen. Für das vorliegende Werk waren neben den beteiligten Wissenschaftlerinnen und Wissen-

schaftler auch mehr als 200 Ehrenamtliche damit beschäftigt, über 50 Jahre lang die Pflanzenwelt in ganz Bayern zu erfassen, zu kartieren und zu dokumentieren. Zusätzlich wurden auch alle bayerischen Herbarien gesichtet. Insgesamt kamen so fast 16 Millionen Beobachtungsdaten zusammen, die ausgewertet werden mussten.

Das Ergebnis kann sich sehen lassen! Ein historischer Abriss führt in das Werk ein und zeigt, wie es überhaupt zu einem Sammelwerk über die Gesamt-Bayerischen Flora kam: Die ersten Werke erschienen bereits Ende des 18. Jahrhunderts von Franz von Paula Schrank, der eine „Bayerische Flora“ veröffentlichte. Zeitgleich gab Pater Johannes Elger ein sechsbändiges Werk zu den Pflanzenarten Bayerns heraus. Beeindruckend ist das jetzige Werk: Die genauen Kartierungen der verschiedenen Bodenverhältnisse und Klimazonen in ganz Bayern, die erst die Voraussetzung schaffen für die unterschiedlichen Pflanzengesellschaften. Allerdings greift der Mensch massiv in die natürliche Vegetation ein und verändert dadurch die Flora. Das wird anhand etlicher Fotos der unterschiedlich genutzten Flächen deutlich. Deshalb sind leider auch schon einige Arten ausgestorben oder vom Aussterben bedroht. Wieviel Arbeit die gesamte Datenerfassung war, lässt sich an den Fotos im Kapitel „Die Arbeitsgemeinschaft Flora von Bayern in Aktion“ abschätzen.

Der Großteil der Bücher umfasst die fast 6000 Beschreibungen der verschiedenen Pflanzenarten mit aussagekräftigen Fotos und Verbreitungskarten.

Wer irgendetwas über die Pflanzenwelt Bayerns wissen will, ist mit diesem Werk bestens aufgehoben!

Ilse Zündorf, Frankfurt