



Vanessa Lämmle  
 Franck-Kosmos  
 Verlags-GmbH &  
 Co. KG, 2024  
 ISBN 978-3-  
 3968-068-4  
 22,- Euro

## Physio @ Home

### Schmerzen lindern, Verspannungen lösen - dein Training für zu Hause

Hatten Sie sich Anfang des Jahres auch vorgenommen, sich etwas mehr zu bewegen, um etwas gegen Rücken- und Gelenkschmerzen zu unternehmen? Wie sieht es mittlerweile mit dem guten Vorsatz aus? Brauchen Sie vielleicht nochmal einen kleinen Schubs in die Richtung? Dann wäre das vorliegende Buch vielleicht eine Möglichkeit, den inneren Schweinehund zu überwinden. Für all diejenigen, die nicht so gern mit Handy-Apps oder YouTube-Videos „turnen“, oder öfter *offline* sind, kann ein richtiges Buch mit zahlreichen Bildern und schriftlichen Anleitungen eine gute Alternative darstellen.

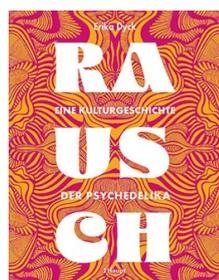
Die Autorin, eine staatlich anerkannte Physiotherapeutin, weiß, worüber sie schreibt: Unser aller Problem ist die oft sehr lange und gleichförmige Sitzhaltung am Schreibtisch und wenig abwechslungsreiche Bewegung. Mit einfachen Mitteln lassen sich ihrer Meinung nach die Muskeln mobilisieren und Verspannungen abbauen. In den drei Haupt-Kapiteln arbeitet sie sich einmal durch den Körper: Der Rücken wird vom Nacken bis zur Lendenwirbelsäule und dem Iliosakralgelenk mit verschiedenen Übungen bedacht. Ähnlich umfassend werden Arme mit Schultern, Handgelenken und Finger sowie die Beine von der Hüfte bis zu den Zehen adressiert.

Abgerundet wird der Übungsteil mit einem allgemeineren Kapitel zum Bewegungsapparat am Ende des Buches und einem motivieren-

den Auftakt „Jede Bewegung zählt“. Wichtig ist, dass die verschiedenen Bewegungen möglichst gut in den Tagesablauf integriert werden. Am Anfang steht die Aufgabe, einen Plan zu erstellen, was wie umgesetzt werden kann. Wie sieht die derzeitige Tagesstruktur aus und wo können die Übungen integriert werden? Der Plan wird am Ende wieder aufgegriffen in Form eines konkreten 30-Tage-Übungsplans. Ein detaillierter Plan wird von der Autorin vorgeschlagen, eine Vorlage ist zusätzlich verfügbar, damit jede/r sich selbst einen individuellen Übungsplan zusammenstellen kann.

Bleibt noch zu erwähnen, dass die verschiedenen Übungen durch die Kombination aus Beschreibung und Fotos sehr gut nachzuvollziehen sind. Außerdem bringt die Autorin immer auch interessante Hintergrundinformationen zur Anatomie des Körpers, so dass sich leicht verstehen lässt, warum die unterschiedlichen Übungen gut und sinnvoll sind.

*Ise Zündorf, Frankfurt*



Erika Dyck  
 Haupt Verlag,  
 2024  
 ISBN 978-3-258-  
 08375-9  
 36,- Euro

## Rausch

### Eine Kulturgeschichte der Psychedelika

Psychedelika üben seit jeher eine große Faszination aus. Der Begriff selbst, der sich vom griechischen Wort *delos* für „ans Licht bringen/offenbaren“ ableitet, ist allerdings wesentlich jünger als die Kenntnisse über bewusstseinsverändernde Substanzen: Erst in den 1950er-Jahren wurde diese Bezeichnung geprägt. Dass sich bereits die alten Ägypter mit entsprechenden Wirk-

stoffen auseinandergesetzt hatten, lässt sich anhand kleinerer Darstellungen halluzinogener Pilze auf Statuen und Schmuckstücken nachvollziehen.

Die Autorin des vorliegenden Buches ist Professorin für Medizingeschichte an der University of Saskatchewan in Kanada und beschäftigt sich bereits seit Jahren mit der Kulturgeschichte der Psychedelika. In acht Kapiteln beschreibt Erika Dyck die vielfältige Beziehung zwischen Menschen und psychedelischen Substanzen und bietet einen tiefen Einblick in die kulturellen, historischen und sozialen Aspekte des Rausches.

Ein zentrales Thema des Buches ist die Kulturgeschichte der Psychedelika im 20. Jahrhundert, insbesondere die Rolle von LSD und anderen Substanzen während der 1960er-Jahre. Experimentierfreudige Psychiater erzielten in der Zeit mit Psychedelika erstaunliche Erfolge in der Behandlung verschiedener psychischer Erkrankungen. Künstler\*innen verschiedener Genres nutzten die bewusstseinsweiternden Substanzen, um besondere Werke in Musik, Literatur oder Malerei zu erschaffen. Mit der Hippie-Bewegung waren die psychoaktiven Wirkstoffe salonfähig und spalteten die Gesellschaft in liberale Konsumenten und Gegner der Drogen. Durch die anschließende Kriminalisierung der Substanzen kam auch die Forschung an Psychedelika zum Stillstand.

Erika Dyck ist es gelungen, ein gut zu lesendes Werk über Psychedelika zu schaffen, das durch die zahlreichen Fotos nicht nur gesellschaftliche Ereignisse illustriert, sondern auch etliche der im Zusammenhang mit Psychedelika entstandenen Kunstwerke wiedergibt. Die Farbgestaltung der Infokästen im Buch sowie die einleitenden Seiten zu jedem Kapitel ist dem Verlag sehr gut gelungen und harmonieren mit dem Inhalt des Buches.

Fazit: Ein wirklich interessantes und lesenswertes Buch!

*Ise Zündorf, Frankfurt*



**Rüdiger Maas**  
**Yes Publishing,**  
**2024**  
**ISBN 978-3-**  
**96905-333-1**  
**22,- Euro**

## Konflikt der Generationen

### Boomer, Gen X, Millennials und Gen Z - wie wir uns unterscheiden und was das für die Zukunft bedeutet

Wie oft haben Sie sich auch schon gedacht, dass Sie die „jungen Leute“ nicht mehr verstehen und deren Lebensentwurf nicht nachvollziehen können? Aber ist das nicht eigentlich schon immer so gewesen? Oder hat die momentane Situation doch eine andere Qualität? Schließlich hört man immer öfter, dass sich die Generation Z so dramatisch von den *Baby-Boomern* unterscheidet.

Der Psychologe Rüdiger Maas beschäftigt sich bereits seit längerer Zeit mit der Generationenforschung und hat dafür 2017 ein eigenes Institut gegründet. Im vorliegenden Buch widmet sich der Autor den Konflikten und Spannungen zwischen verschiedenen Generationen und untersucht die Ursachen und Auswirkungen dieser Generationenkonflikte. An imaginären oder realen Personen in Beispielsituationen wird gezeigt, wie Generationenkonflikte in verschiedenen sozialen und politischen Kontexten entstehen und sich manifestieren.

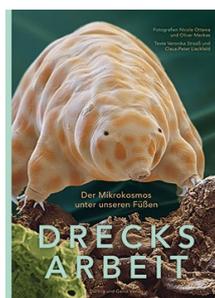
Maas beginnt seine Analyse mit einer umfassenden Betrachtung der verschiedenen Faktoren, die zu Konflikten zwischen den Generationen führen können. Dabei wird deutlich, dass diese Spannungen nicht nur auf unterschiedlichen Weltanschauungen und politischen

Einstellungen beruhen, sondern auch von unterschiedlichen Lebensbedingungen und sozialen Erfahrungen geprägt werden. Das bedeutet aber auch, dass sich die Konflikte im Laufe der Zeit verändern und durch neue gesellschaftliche Entwicklungen, wie etwa dem technologischen Fortschritt oder die Globalisierung beeinflusst werden.

Die Generation Z ist bereits voll digital aufgewachsen und hat dadurch ganz andere Erfahrungen gemacht als die früheren Generationen. Kaum jemand der Z-ler folgt nicht *online* irgendwelchen Influencern - ein Verhalten, das die *Baby-Boomer*-Generation nicht nachvollziehen kann.

Eines ist sicherlich klar: Das Buch wird eher nicht von Vertretern der Generation Z oder jünger gelesen werden. Für die älteren „Semester“ ist es eine interessante Lektüre, die leicht zu lesen ist und etliche informative Aspekte zum Verständnis der Generationenkonflikte aufzeigt.

*Ilse Zündorf, Frankfurt*



**Veronika Straab**  
**und Claus-Peter**  
**Lieckfeld (Texte),**  
**Nicole Ottawa**  
**und Oliver Meckes**  
**(Fotos),**  
**Dölling und Galitz**  
**Verlag in der**  
**Junius Verlag**  
**GmbH, Hamburg**  
**ISBN 978-3-**  
**86218-172-8**  
**30,- Euro**

## Drecksarbeit

### Der Mikrokosmos unter unseren Füßen

Was mit bloßem Auge kaum wahrnehmbar ist, wird von Nicole Ottawa und Oliver Meckes (*Eye of Science*) sprichwörtlich unter die Lupe genommen - oder besser gesagt unter das Rasterelektronenmikroskop. Die Biologin und der Fotograf haben sich der faszinierenden Welt

des Allerkleinsten verschrieben. Zusammen mit den Texten von der Biologin Veronika Straab und dem Journalisten Claus-Peter Lieckfeld wird das Buch zu einer spannenden Begegnung mit der Welt der Bodenlebewesen. Die nachkolorierten Fotos haben es in sich: Bakterien, Wimpertierchen, Pilze, Amöben und viele andere Klein- und Kleinstlebewesen erscheinen gestochen scharf bis ins kleinste Detail. Schon fast kunstvoll wirken zum Beispiel die stachelartige Hautstruktur eines Springschwanzes oder die geschuppte Außenhülle einer Schalenamöbe. Auch interessante Eigenschaften und Fähigkeiten von Kleinstlebewesen werden sichtbar: Wussten Sie, dass Regenwürmer Chitinborsten haben, mit denen sie sich in Gängen verankern können? Oder dass sich Hornmilben bei Gefahr nahezu fugendicht in ihrem Panzer verbarrikadieren können?

Dabei ist der Mikrokosmos unter unseren Füßen noch kaum erforscht, selbst die Zahlen, die wir kennen, sind nur grobe Schätzungen. Auf einem Quadratmeter Boden tummeln sich neben vielen anderen Organismen etwa 50.000 Springschwänze, 1.000.000 Fadenwürmer, 100 Milliarden Pilze und 100 Billionen Bakterien. Das Ergebnis der unverzichtbaren Arbeit dieses Billionen-Heeres ist bekannt: Humus, ein wesentlicher Bestandteil unseres Ökosystems. Die Erhaltung des Bodenlebens und Lösungsansätze wie nachhaltige Landwirtschaft zum Schutz des Bodens, sind daher im letzten Teil des Buches ein zentrales Anliegen der Autoren.

Fazit: Ein lehrreiches und aufschlussreiches Werk, das den Boden unter unseren Füßen in einem völlig neuen Licht erscheinen lässt und uns die unsichtbare, aber unverzichtbare Arbeit der Bodenlebewesen eindrucksvoll vor Augen führt.

*Valerie Streek, Frankfurt*