



Der ideale Begleiter für den Ausflug

Ein rescher Weißer im Glas, heiße Maroni im Stanitzl, der Blick fällt über die Hügelkuppen. Das steirische Wein- und Hügelland!

Der Reiseführer berichtet vom Land und den gastfreundlichen Leuten der Region, von den schönsten Städten und ihren Kulturschätzen, von Thermen und Vulkanen, von kulinarischen Köstlichkeiten und den begehrten Weinen, die in den sanften Hügeln der West-, Süd- und Oststeiermark gedeihen. Er führt zu gemütlichen Bushenschänken und zu Gourmettempeln und stellt viele Attraktionen des hügeligen Landes östlich, südlich und westlich von Graz vor.

Der Ausflugsführer aus der Feder von Werner Schandor ist informativ und nebstbei ein Lesevergnügen. Damit erweist er sich als idealer „Partner“ für die Ausflugs- und Urlaubsplanung in der Steiermark. Das Buch enthält mehr als 300 ansprechende Farbfotos, sechs Übersichtskarten, hunderte Telefonnummern, Post- und Internetadressen sowie einen praktischen Serviceteil. „Steirisches Wein- und Hügelland“ ist perfekt für die Orientierung in einer der schönsten Regionen Österreichs – und hält auch die Erinnerung daran wach.

Steirisches Wein- und Hügelland. Werner Schandor. Falter Verlag. 448 Seiten, 29,90 Euro

Grüne Ideen in Hülle und Fülle

Eine Blumenwand für Bienen, Salat in der Regenrinne, Kräuter in Filzwandtaschen oder Kletterpflanzen an Seilen: Lassen Sie es vertikal sprießen!

In die Höhe zu gärtnern bringt viele Vorteile mit sich: Der Platzbedarf ist gering, bisher ungenützte Gartenecken oder Schuppenwände können begrünt werden und die Pflege und Ernte sind einfacher. Ein Klassiker unter den vertikalen Beetideen ist sicher das Hochbeet. In diesem Buch wird zum Beispiel gezeigt, wie man Hochbeete in Hanglage oder mit Sichtfenstern baut.

Ein Abschnitt widmet sich dem Gegenteil: dem Gärtnern in die Tiefe, z. B. in runden Kraterbeeten. Auch so kann man Platz gewinnen. Weitere senkrechte Gartenideen: dekorative Topf-Pyramiden, Tisch- und Kistengärten, imposante bepflanzte Heusäulen oder auch eine Erdbeertonne. Viele praktische Tipps, z. B. zur Verwendung der nährstoffreichen Wundererde „Terra Preta“ und genaue Anleitungen sowie stimmungsvolle Fotos und Skizzen runden das Buch ab.

Sofie Meys arbeitet freiberuflich als Journalistin und freie Autorin. Im Jahre 2000 gründete sie gemeinsam mit ihrer Schwester das erfolgreiche Online-Portal www.gartenwelt-natur.de.



Senkrecht gärtnern. Sofie Meys. Leopold Stocker Verlag. 152 Seiten, 19,90 Euro

Wald, wir kommen auf ein Bad!

Der Trend des Waldbadens erobert von Japan aus den Westen. Er nutzt den Wald als sichere Quelle der Erholung und Entspannung.



Wie wäre es, wenn es einen Ort gäbe, an dem wir jederzeit Entspannung und Erholung finden, an dem wir uns auf uns selbst besinnen sowie Kraft und Gesundheit tanken können? Die Wissenschaft hat bestätigt, was Naturfreunde schon immer wussten: Der Wald tut uns gut. Beim Aufenthalt unter den Bäumen werden Körper und Immunsystem gestärkt, Stresshormone abgebaut, Optimismus und positive Gefühle gefördert. Japanische Ärzte haben den Waldspaziergang zu einer anerkannten Stress-Management-Methode weiterentwickelt, die Genuss und Therapie auf wunderbare Weise verbindet: Shinrin Yoku, zu Deutsch Waldbaden, erobert jetzt auch den Westen im Sturm.

Bettina Lemke zeigt anhand praktischer Übungen, die von bewusster Atmung, Achtsamkeitstraining und Entspannungstechniken über Barfußgehen bis zur Suche eines Kraftplatzes reichen, wie wir uns für die heilende Kraft der Natur öffnen. „Das kleine Buch vom Waldbaden“ ist ein schönes Geschenk für alle, denen wir Glück und Gesundheit wünschen.

Das kleine Buch vom Waldbaden. Bettina Lemke. Scorpio. 160 Seiten, 12,40 Euro