

NEU IM REGAL

Der Garten als Ort der Mystik

Gartenbuch lockt auf philosophische Wege

„Der Seele einen Garten schenken“ von Marion Küstenmacher ist ein Gartenbuch mit philosophischem Schwerpunkt. Darin lädt die Autorin in 71 Ausflügen dazu ein, das göttliche Geheimnis hinter Pflanzen, Tieren und einfachen Dingen zu entdecken. Sie lässt den Garten zu einem Ort der Meditation und zu einem Quell mystischer Gedanken werden. Gedanken, die die menschliche Daseinsfreude und ein positives Lebensgefühl beflügeln sollen. Es ist eine Einladung, hinter die Oberfläche zu blicken und die tiefere Sinnhaftigkeit des Lebens und der Natur zu ergründen. Jede Seite ist mit einem Zitat bestückt, augenfällig ist die liebevolle Gestaltung. (5)

Marion Küstenmacher: „Der Seele einen Garten schenken“, Gütersloher Verlagshaus, 17,99 Euro

Limonade Marke Eigenbau

Selbst gemachte Sommererfrischung

Was könnte erfrischender und köstlicher sein als eine selbst gemachte Sommerlimonade – mit viel Frucht und voller Geschmack? In seinem Buch „Limonaden selbst gemacht“ präsentiert Barkeeper Gerhard Praun abwechslungsreiche Rezepte für prickelnde Erfrischungsgetränke. Und die herzustellen, ist wirklich einfach: Zucker und Wasser ergeben den Sirup, dazu kommt frisch gepresster Saft, und alles wird mit sprudelndem Wasser aufgeossen.

Angefangen bei den klassischen Orangen- und Zitronenlimonade bis zu weiteren Fruchtlimonaden und teilweise durchaus ungewöhnliche Mischungen wie Gurken-Ingwer-Limonade findet sich eine große Vielfalt von Rezepten und Vorschlägen. (5)

Gerhard Praun: „Limonaden selbst gemacht“, Bassermann Verlag, 4,99 Euro



Wer glücklich ist, hat beste Chancen gesund zu bleiben, meint Michael Handel. FOTO: VINCENTE ARENAS

Im Interview: Michael Handel spricht darüber, wie Kleinigkeiten das Leben bereichern

„Glücksgefühle sind echte Wunderelixiere“

VON CORINNA SCHINDLER

Dr. Michael Handel promoviert in Wirtschaftswissenschaften. Seine Unternehmensberatung Dr. Handel Consulting berät seit 30 Jahren Vorstände, Manager und Teams von Unternehmen. Im Laufe seiner Arbeit rückte die Frage „Was braucht der Mensch wirklich?“ immer mehr in den Fokus seines Schaffens. Ein Resümee: Glücklich sein, fördert die Gesundheit. Warum das so ist und wie sich das am besten in den Alltag integrieren lässt, erklärt Handel im Interview.

Glück und Gesundheit gehören zusammen. Aber kann jeder glücklich sein?

Ja, Glück ist keine Glückssache. Jeder kann dafür und damit – auch für seine Gesundheit – einiges tun. Man muss nicht auf irgendwelche Pillen oder Gurus vertrauen, sondern es gibt viele andere Möglichkeiten, ein wirklich glückliches Leben zu führen. Zudem hat die Forschung festgestellt, dass es nicht die großen Dinge sind, die Zufriedenheit und Wohlbefinden schaffen. Vielmehr gibt es viele alltägliche und für jeden zugängliche Kleinigkeiten, die unser Leben bereichern.

Es ist wissenschaftlich erwiesen, dass Glück der beste Arzt und Ratgeber ist.

Wissenschaftlich lässt sich die Wirkung ganz einfach erklären. Positive Gefühle und

gute Vorsätze führen zu verstärkten Aktivitäten in bestimmten Gehirnregionen. Diese wiederum bewirken, dass unser Körper, weil er ja jetzt besonders gerne lebt, das Moment genießt und deshalb alle dafür tut, auch gesund und erfolgreich zu bleiben oder zu werden. Zufriedene Menschen sind zu dem seltener allein, was sie ebenfalls vor Krankheit und vorzeitigem Altern schützt.

Lebensglück ist also kein Zufall. Wie führt man es aktiv herbei und fördert damit auch seine Gesundheit?

Das hängt im Wesentlichen nur von zwei Dingen ab: der inneren Einstellung, mit der wir unser Leben betrachten, und der richtigen Ernährung. Die äußeren Umstände sind oft gar nicht maßgebend. Menschen, die ihr Leben vereinfachen, sind an-



Die Wunderelixiere für GLÜCK, GESUNDHEIT und WOHLBEFINDEN

daraus zu lernen. Gut für unser Glück ist es auch, wenn wir uns nicht ständig mit anderen Menschen vergleichen. In solchen Stresssituationen produziert unser Körper Alarmhormone wie Cortisol oder Adrenalin und das kann zu Angst, Unwohlsein und vielen verschiedenen Krankheiten führen.

Warum ist bewusstes Genießen so wichtig?

Glück und damit auch unsere Gesundheit profitieren ganz besonders, wenn wir uns ab und zu etwas Schönes gönnen. Wer dauernd hohe Leistung bringt, wird ohne Pausen zwischen durch langfristig krank. Es ist daher ganz besonders wichtig, sich für große und kleine Ziele oder einfach nur mal so zwischendurch zu belohnen. Ein Restaurantbesuch mit Freunden zum Beispiel, ein Kleid aus der Boutique nebenan, mal wieder einen schönen Film im Kino ansehen oder eine kleine Reise machen.

» Da es förderlich für die Gesundheit ist, habe ich beschlossen, glücklich zu sein“, Michael Handel, Scorpio Verlag, 256 Seiten, 17,99 Euro

Hochspannung mit Küstenflair

Rätselhaftes Schiffswrack

Das heißt es: Warm einpacken! Zumindest zartbesaitete Gemüter dürften mit dem Roman „Küstenfluch“ aufregende Momente erleben. Als ein Orkan über Nordfriesland hinwegfegt, taucht ein rostiges Schiffswrack im Wattenmeer auf – und plötzlich häufen sich mysteriöse Todesfälle an der Küste. Der Bauer Jessen ist eines der Opfer. Doch war sein Tod ein Unfall oder Mord? Und was hat es mit Jessens kleinem Neffen Jan auf sich, der von furchtbaren Albträumen heimgesucht wird? Kommissar Theo Krumme ermittelt zusammen mit einer jungen Kollegin und stößt auf immer mehr Ungereimtheiten in der Familie. Dann verschwindet Jan, der sich von dem Schiffswrack magisch angezogen fühlte, – und seine Spur führt direkt ins Watt.



Henndrik Berg: „Küstenfluch“, Goldmann Verlag, 9,99 Euro

Geschichte von Liebe und Verrat

Reise in die Vergangenheit

Eines Morgens sitzt Marie im Auto und fährt – nach Norden. Gemeinsam mit ihrem Sohn will sie im alten Sommerhaus der Familie einen Neuanfang wagen, fernab der Geister ihrer Vergangenheit. Das heruntergekommene Anwesen liegt einsam in einem verwilderten Garten am Elbdüch und verspricht die ersehnte Ruhe. Doch während sie es renoviert, entdeckt Marie in den alten Mauern Spuren des Glanzes vergangener Zeiten. Sie erzählen eine Geschichte von Liebe und Verrat – und von der Hoffnung, dass es für das Glück nie zu spät ist. Schließlich wird die Reise in die Vergangenheit zu einem Neuanfang. Tiefgründig, unvorhersehbar und atmosphärisch dicht – Tanja Heitmanns Geschichte hat das Zeug zum Urlaubsschmökler.



Tanja Heitmann: „Das Haus am Fluss“, Blanvalet, 9,99 Euro

Tipps von der Star-Visagistin

Schön mit Xelly

Mit Hilfe von Make-up seine Schokoladenseiten zu betonen, ist keine Hexerei. In „Make-up“ verrät Xelly Cabau van Kasbergen Tipps und Tricks für Frauen jeden Alters und Gesichtstyps. Die Autorin ist Visagistin und Haarstylistin und arbeitet bereits für Luxusmarken wie Estee Lauder oder Bobbi Brown. In ihrem Buch verrät sie die Beauty-Geheimnisse, mit denen sie auch prominente Kundinnen wie Sylvie Meis begeistert. In vielen Step-by-Step-Fotos erfahren die Leserinnen, wobei es beim Make-up und der Frisur ankommt, um mit kleinem Einsatz große Wirkung zu erzielen. Dabei geht es um alles, was sich rund um das Thema Make-up dreht: von Rouge bis Lippenstift.



Xelly Cabau van Kasbergen: „Make-up“, Südwest Verlag, 16,99 Euro

Fit und schlank ohne Studio

Nur ein Viertelstündchen

Um fit und schlank zu sein, braucht man keine Geräte und kein Studio – es geht auch anders: Trainieren nur mit dem eigenen Körpergewicht. Mit ganz natürlichen Bewegungsabläufen, die das Zusammenspiel unbegrenzter Muskelketten optimieren, wird der Körper schnell gekräftigt. Dafür reichen bereits 15 Minuten am Tag. Fitnesstrainerin Hannah Fühler begleitet ihre Leser in dem Buch „15-Minuten-Fitness ohne Geräte“ mit Know-how und vielen guten Ideen auf dem Weg zu einem durchtrainierten und schlanken Körper. In vielen detaillierten Bildfolgen werden die Bewegungsabfolgen darin illustriert und leicht vollziehbar dargestellt. Außerdem liegt dem Buch eine Übungs-DVD bei.



Hannah Fühler: „15-Minuten-Fitness ohne Geräte“, Bassermann

Wenn der Asphalt zum Atelier wird

Draußen malen

Mit dem „Outdoor-Malset“ von Ravensburger verschönern Kinder ab fünf Jahren Hof und Gehweg mit Flüssigkreide. Die kleinen Künstler legen eine Schablone auf die Straße und pinseln das Motiv aus – oder malen frei nach Lust und Laune. Ein sommerlicher Regenschauer wäscht die Kreide wieder weg. Die Komplettsets enthalten eine Farbe, vier Schablonen, Pinsel und Farbbüchse. Als Nachschub sind die Farben Grün, Gelb, Blau, Rosa und Lila auch einzeln erhältlich. „Outdoor-Malset“ gibt es mit verschiedenen Themen und Farben. Das SONNTAGSJOURNAL verlost die Sets. Einfach bis Freitag, 4. August, eine Karte an SONNTAGSJOURNAL, Hafentstraße 142, 27576 Bremerhaven senden. Stichwort: „Malset“.



Ravensburger: „Outdoor-Malset“, rund 10 Euro

Grün macht glücklich

Ratgeber gibt tolle Tipps zum Dekorieren mit Pflanzen

Den neuen Trend zu mehr Blumen und Pflanzen in den eigenen vier Wänden illustriert „Grünes Glück“ von Sabrina Rothe, Anne Beckwilm und Simone Knauss mit viel Liebe zum Detail. Einfache, kreative Arrangements inspirieren und machen Lust, das Zuhause nicht nur dekorativ, sondern auch floral zu verschönern. Das Buch zeigt unzählige Gestaltungsmöglichkeiten von einfachen Blütenzweigen über besondere Blumenkombinationen bis zu langeliebigen Zimmerpflanzen. Innovative Stylingideen mit schönen Vasen, Designobjekten, Flohmärtschätzen und Naturmaterialien sowie einfache DIY- und praktische Pflegetipps machen das Buch spannend und informativ zugleich.



Ideen und Anregungen, geht weit über einen Grünpflanzenratgeber hinaus, da es viele Arrangements zeigt, die zum Integrieren in das eigene Wohnumfeld anregen. Da hält bereits das Titelbild, was es verspricht: Willkommen in einer Welt voll grüner Lebensart.

Einleitung und enthält viele, wunderschöne Bilder und Tipps zu Kauf, Pflege und Arrangementmöglichkeiten. Das ist sehr praktisch, da sich gezielt nach der jeweiligen Zeitqualität suchen lässt.

Anschaulich bebildert

Ebenfalls ganz besonders praktisch: Jedes Kapitel beginnt mit einem Pflanzenporträt von Blumen und Zweigen. Die Zusammenstellungen sind bebildert. Vom Anschauen bis zum Umsetzen ist „Grünes Glück“ ein aufschlussreiches Vergnügen. Die Anregungen sind größtenteils auch für Leser geeignet, die noch nicht so erfahren im Arrangieren von Naturmaterialien sind: Alle Schritte sind ausführlich und ansprechend beschrieben. (5)

» „Grünes Glück – die schönsten Wohnideen mit Blumen & Pflanzen“, Sabrina Rothe, Anne Beckwilm, Simone Knauss, DVA, 29,95 Euro

Einschätzen und verstehen können

Narzissmus als Überlebensstrategie

Niemand ist freiwillig Narzisst. In „Warum es auch gut ist, ein Narzisst zu sein“ zeigt Jochen Peichl, warum Menschen narzisstische Züge entwickeln. Auf der Basis seiner jahrelangen therapeutischen Erfahrung interpretiert er Narzissmus als Überlebensstrategie, um mit schmerzhaften Gefühlen aus der Kindheit umgehen zu können.

Zwei Formen von Narzissmus

Dazu präsentiert Jochen Peichl zwei Formen des Narzissmus: Es gibt die bekannten offenen Narzissen, die sich selbst erhöhen, andere erniedrigen und sehr ichzentriert leben. Weniger bekannt ist die Form des Narzissmus, bei der sich die Betroffenen ständig zurücknehmen, sich klein machen und bescheiden und selbstlos auftreten. Beiden Ausprägungen ist gemein, dass die

Menschen Bewunderung und Anerkennung von außen suchen: auf der einen Seite für ihre Großartigkeit, auf der anderen Seite für ihre selbstlose Bescheidenheit. Beide Ich-Anteile helfen dabei, früh verursachte negative Gefühle zu vermeiden: Beim offenen Narzissmus schützen die „Superman-Anteile“ vor Selbstzweifeln und Depression, beim verdeckten Narzissmus bewahren „Mutter-Teresa-Anteile“ vor Gefühlen der Einsamkeit und des Verlassenseins. Mit vielen Beispielen aus der Praxis und einem Selbsttest hilft Jochen Peichl somit, sich selbst und andere besser zu verstehen und besser einschätzen zu können, welche Funktion die narzisstischen Anteile haben. (5)

» „Warum es auch gut ist, ein Narzisst zu sein“, Jochen Peichl, Kösel Verlag