

BUCHKULTUR *Thema*

SONDERAUSGABE FRÜHJAHR 2020

Die Freude an den
kleinen Dingen



SCHÖN & GUT

KÖRPER & GESUNDHEIT



Täglich seh ich neue Kräuter

Monika Engelmann

In diesem Bildband erklärt uns die Kräuterpädagogin Monika Engelmann, welche heimischen Wildkräuter und Pflanzen uns helfen, Körper und Seele zu reinigen, und uns neue Energie und Kraft schenken. Zu jeder Pflanze gibt es ein Porträt, Tipps zum Sammeln und Aufbewahren sowie einfache Rezepte und Verwendungsmöglichkeiten für mehr Lebenslust und Gelassenheit. Zudem mystisches Wissen über die spirituelle Kraft der Pflanzen und deren Wirkung auf die Seele. » Verlag Herder

**Kraft schöpfen
aus Garten,
Wald und Wiese.**



Seelen-Kräuter

Rea Haase

Hier wird jedes Kraut nicht nur porträtiert und dessen Wirkkraft und Einsatzmöglichkeiten aufgezeigt – zu jeder Pflanze gibt es außerdem ein besonderes Rezept und einen längst vergessenen Anwendungstipp. » Verlag Herder

12 € · ISBN 978-3-451-39503-1



HERDER

INTRO

Mit diesem Buchkultur Themenheft „Schön & Gut“ möchten wir uns allen bewusst machen, dass auch die kleinen, manchmal einfachen Dinge des Lebens aufmuntern, beleben und inspirieren können. Der Däne Frank Egholm führt unaufgeregt und sachkundig in die Kunst des Vogelschnitzens ein, eine Pariser Korbmacherin zeigt, wie Fahrradkörbe, Blumenampeln oder Lampenschirme geflochten werden und eine portugiesische Künstlerin erklärt detailreich die spannende Arbeit mit Acrylfarben.

Um die Kraft, die wir aus der Natur, den Bergen und aus dem Wald schöpfen, geht es in unserer Einstiegs Geschichte. Wir sprechen über Kraftorte, die vor unserer Haustüre liegen. Viele Menschen entdecken schon seit einiger Zeit das Landleben für sich, das zählte lange als rückständig und nicht sonderlich cool, doch gerade jetzt schätzt man die Ruhe und Beschaulichkeit. Und wenn man schon verreisen möchte: Auch hier achten immer mehr Menschen auf ihren CO₂-Abdruck und den Schutz unserer Erde. Höchste Zeit für uns, Ihnen Bücher zum nachhaltigen Reisen vorzustellen!

INHALT

<i>Natur</i>	4
<i>Küche</i>	6
<i>Landleben</i>	8
<i>Lifestyle</i>	11
<i>Kreativ</i>	12
<i>Reise</i>	14
<i>Garten</i>	16
<i>Gut leben</i>	18
<i>Mode</i>	21

IMPRESSUM: Buchkultur Verlagsges.m.b.H., Hütteldorfer Straße 26, A-1150 Wien, www.buchkultur.net, Tel.: +43/1/786 33 80, E-Mail: redaktion@buchkultur.net.
Herausgeber: Michael Schnepf, Nils Jensen; Chefredakteur: Hannes Lerchbacher;
Art Direction: Manfred Kriegleder; Druck: Bauer Medien
Produktions- & Handels-GmbH; Daten ohne Gewähr. Offenlegung gemäß § 25 MedienG für Medien des Verlags Buchkultur siehe: www.buchkultur.net. Eigentümer: Buchkultur Verlagsges.m.b.H. (geschäftsführender Gesellschafter: Max Freudenschuß).
Umweltzeichen Registriernummer PEFC/16-44-917.

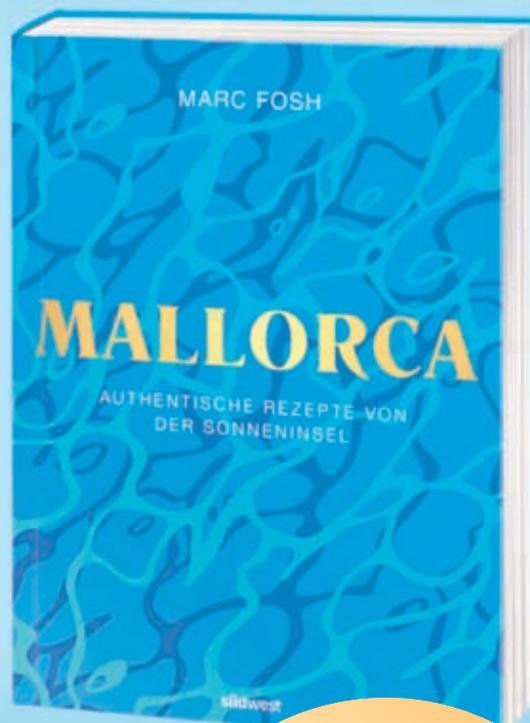


Gefördert von Bundeskanzleramt

EIN KULINARISCHER *Liebesbrief* AN MALLORCA

Sterne Koch Marc Fosh nimmt Sie mit auf eine Reise durch die Geschmäcker und Aromen der Sonneninsel Mallorca.

Neben über 100 Rezepten ergänzen faszinierende Erzählungen über Land und Leute sowie atemberaubende Bilder dieses außergewöhnliche Kochbuch.



272 Seiten | 120 Farbfotos | 30,- € [D] | ISBN 978-3-517-09926-2

Reise-Gewinnspiel
mit



TUI RUNDREISEN

Gewinnen Sie mit dem Spezialisten für Rundreisen eine achttägige Autorundreise nach Mallorca für zwei Personen. Sie übernachten in ländlichen Hotels und lernen die Baleareninsel von ihrer authentischen Seite kennen.

Teilnahme unter
suedwest-verlag.de/mallorca

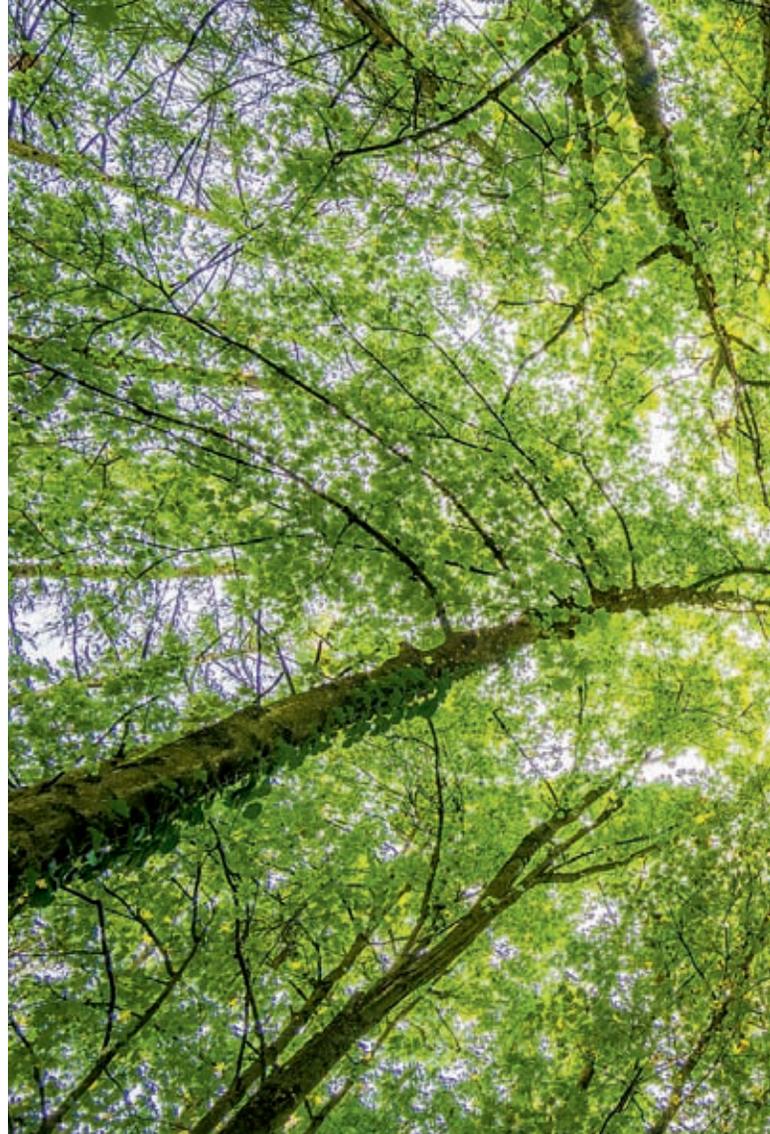
Kraft schöpfen in der Natur

Neue anregende, erhellende, heilende Bücher über Wandern, Wildnis, Verlaufen und Sich-Finden, Wald und Berge und deren Heilkraft sowie über hochalpine kulinarische Genusswelten.

VON ALEXANDER KLUY

WANDERN IST EINE KUNST. Davon ist Baptiste Morizot, der Philosophie an der südostfranzösischen Universität Aix-Marseille lehrt, nicht nur zutiefst überzeugt. Sondern er führt es in „Philosophie der Wildnis oder Die Kunst, vom Weg abzukommen“ vor. Wandern ist zugleich viel mehr als nur Bewegung. Es ist, so Morizot, die Kunst, Geopolitik zu betreiben, indem man unsichtbaren Wesen nachspürt. Einfach losgehen. Mit Vergnügen sich verlaufen. Den Boden unter den Füßen spüren. Wir müssen, schreibt der 37-Jährige mit sanfter Ironie, intelligentes Leben nicht zwanghaft im All zu suchen versuchen, wenn es doch „wunderbar vielgestaltig auf der Erde existiert“, direkt vor unseren Augen. Morizot geht es in klarer, durchsichtiger Sprache auch um Magie. Um die Magie des Aufspürens, des Hinsehens, des Kraft Schöpfens in der Natur, um die Magie der Spurensuche. Diese ist für ihn vor allem eins: „eine Kunst, heimzukommen“, sich zu Hause wiederzufinden. Und dafür auch die richtigen, einfühlsamen Worte zu finden. Es ist, wie Vinciane Despret in ihrem feinen Nachwort es nennt, eine experimentelle Poetik unter freiem Himmel. Wohin gehe ich morgen? Diese Frage stellt man sich umgehend am Ende dieses Buches.

WAS GESUNDHEIT IST, wissen wir alle. Tatsächlich? Ist Gesundheit, das lernen zumindest Humanmediziner, lediglich der Übergangszustand zur Krankheit, die dann behandelt wird? Maximilian Moser ist Ordinarius für Medizin in Graz und steht dem Human Research Institute für Gesundheitstechnologie und Präventionsforschung vor. Sorgsam und durchweg verständlich, dazu schön illustriert, zeigt er mit



seinem Buch „Kerngesund mit der Kraft des Waldes“ auf, wie man kerngesund bleibt. Durch Achtsamkeit, ausgewogene, klug diätetische Ernährung und eine Schulung der Sinne, die vom hektischen digitalen Leben ausgetrocknet und verstopft sind. Gerade das Erleben im Wald, mit konkreten Beobachtungen und konzentrierter Verlangsamung, mache es möglich, den eigenen Körper neu zu spüren und ein die Welt und deren limitierte Ressourcen schonendes Verhalten zu entwickeln. Die Spitzenmedizin der Zukunft wird, davon ist Moser überzeugt, Gesundheitskultur sein. Und nicht die bisherige Krankheitskultur.

DASS GESUNDHEIT buchstäblich vor der Hausschwelle liegt, ist das überraschend? Eher weniger. Doch wie umfassend gut die alpine Bergwelt tun kann und wohltuend auf den Organismus wirkt, das zeigen Arnulf Hartl, Leiter des Instituts für Ökomedizin an der Paracelsus Medizinischen Privatklinik in Salzburg, der sich seit Langem mit den Wirkungen von Bewegung in der Natur beschäftigt, und die steirische Journalistin Christina Geyer in „Heilkraft der Alpen“. Denn die Alpen heilen. Das ist inzwischen wissenschaftlich belegt. Nicht nur auf Grund der Luft, beispielsweise bei asthmatischen und anderen Atemwegserkrankungen. Sondern Bewegung ist erwiesenermaßen ein scheinbar harmloses, jedoch ganzheitlich anschlagendes Antidepressivum und ersetzt manchmal



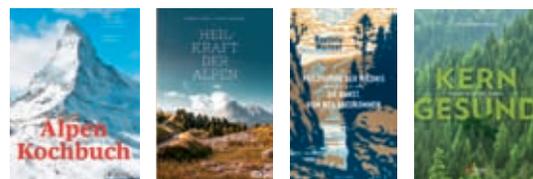
auch osteopathische Behandlungen. Auch auf Emotionen wirken sich die Berge aus. Wandern stärkt Zusammenhalt und festigt Paarbindungen.

MEREDITH ERICKSON, zwischen Mailand und Montréal, Kanada pendelnd, ist eine ausgewiesene, renommierte Autorin in Sachen Gastrothemen. Zudem ein Tour-Guide in den Alpen. Beides führt sie in ihrem „Alpen Kochbuch“ zusammen. Speisen und Gerichte aller gastronomischer Saisonen aus Italien, Österreich, der Schweiz und Frankreich präsentiert sie in ihrem visuell opulenten Band. Da findet man von Suppen bis zu Käsesorten, vom Toggi-Schnitzel (aus Toggenburg in der Schweiz) zum Zirbenschnaps aus Kötschach-Mauthen in Kärnten, Fisch

und Fleisch, Würste und Fondues, vom Halbgefrorenen mit Honig und Gelée Royal bis Tartiflette, Soufflés oder der Mont-Blanc-Torte eine umfassende Auswahl des Besten, Schmackhaftesten und kulinarisch Originellsten, was die mitteleuropäischen Alpen zu bieten haben. In ihren Begleittexten zu den atmosphärischen Fotografien Christina Holmes' merkt man sehr schnell, dass Erickson eine mehr als routinierte und gefragte Reisejournalistin und Food-Autorin ist, die viele Informationen leichthändig und mit erzählerischer Verve ausbreitet.



DIE BÜCHER



Meredith Erickson **Alpen Kochbuch. Rezepte und Geschichten von Europas Gipfeln** Prestel, 356 S., erscheint am 13. April

Arnulf Hartl, Christina Geyer **Heilkraft der Alpen** Bergwelten, 224 S., erscheint am 9. April

Baptiste Morizot **Philosophie der Wildnis oder Die Kunst, vom Weg abzukommen** Übers. v. Ulrich Bossier, Reclam, 192 S.

Maximilian Moser **Kerngesund mit der Kraft des Waldes** Servus, 192 S., erscheint am 9. April

Mit der Natur auf du und du

Mit
Stickern



Magdalena Gschnitzer
Myriam Teissl
Lass die Sau raus
Vegan kochen mit Herz und Hirn
Hardcover | 19 x 24,5 cm
216 Seiten
ISBN: 978-88-7283-718-4
Euro 28,00



Küche

MARIA LEITNER



FOTO: DORLING KINDERSLEY

DER GESCHMACK AFRIKAS

Aus einer Idee wurde ein Abenteuer, und aus dem Abenteuer ein Buch mit einer hinreißenden Mischung aus Bildern, Information und Unterhaltung.

Ein Jahr gab sich die Reise- und Foodfotografin Maria Schiffer, um Afrika, den zweitgrößten Kontinent, in seiner Vielfalt zu zeigen. Und was wäre persönlicher, als sich dabei in der Küche, dem Lebensmittelpunkt, umzuschauen? Schiffer stellt in **Eating with Africa** (Dorling Kindersley, 240 S.) jedes bereiste Land zunächst schlagwortartig vor („Was nicht jeder weiß!“), dann die Familien, die für sie kochen werden, mit sehr individuellen Texten und Fotos. Sie begegnet ihren Gastgebern immer respektvoll, selbst in komisch-hei-

teren Episoden: Koch Nande wundert sich, dass es in Europa keine Mapane-Würmer, die Delikatesse in Namibia, gibt. Einige Rezepte kann man einfach nachkochen: Hühnersuppe mit Ingwer aus Madagaskar; oder Maisbrei mit Stängelkohl, unter seinem italienischen Namen cima di rape bei uns gehypt, aus Malawi. Anderes ist total exotisch, wie die Schnecken in Palmfruchtsauce aus dem kaum bekannten Sao Tomé & Príncipe. Nebenbei hat Maria Schiffer das Improvisieren, eine sehr afrikanische Eigenschaft, gelernt. Experimente gelingen!

DIE WICHTIGSTE ZUTAT IST LIEBE

„Alpenländische Küche will gelebt und geliebt werden“ – die Anleitung dazu gibt Roland Essl mit seinem neuen Buch, das er bescheiden Rezeptsammlung nennt.



Koch, Gastrosoph, Autor – schon lange beschäftigt den Salzburger die Suche nach traditionellen Rezepten, ihren Ursprüngen und Zubereitungstechniken. Auf knapp 250 Seiten mit prägnanten Kapitelüberschriften bringt er im Band **Geschmackssache** (Anton Pustet, 256 S.) sehr viel unter: „Das Grundlegende“ behandelt Geschirr, Kochutensilien und Küchenweisheiten. „Das Schnelle“ gibt Ideen für rasch zubereitete Menüs (Vanilleeis mit Kürbiskernöl!). „Das Bodenständige“, der umfangreichste Abschnitt, ist Fisch, Fleisch, Geflügel und warmen Nachspeisen gewidmet. Dabei werden

die Rezepturen unter Angabe von Schwierigkeit und Zeitaufwand so klein wie möglich gehalten. „Das Feine“ schließlich zeigt, wie auch Haubenrestaurants – Essl hat mit Reinhard Gerer im Korso gekocht – von „einfachen“ Rezepten ausgehen: Zur perfekten Erdäpfelsuppe gesellt sich die Trüffel. Rezepte für Blut- und Breinwurst erklären sich mit der eigenen Metzgerei – man wird im Supermarkt künftig aufpassen. Verraten sei, was „gebackene Ochsenschao“ sind: eine Nachspeise!

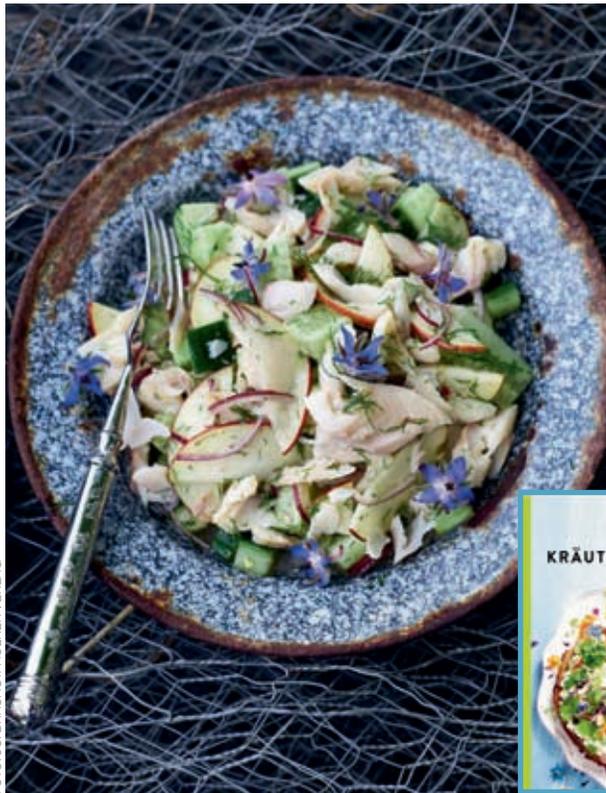


FOTO: JO. BRACHST/HÖLKER VERLAG

ES GRÜNT SO GRÜN ...

Ein bewährtes Team macht mit farbenfrohen Bildern und fantasievollen Rezepten Lust aufs „Garteln“.

Oliver Brachat – Koch, Pâtissier, Foodfotograf – und der Street Food-Spezialist Torsten Hülsmann haben an einigen Projekten zusammengearbeitet, auch Kräuter und essbare Blumen wurden schon gekonnt in Szene gesetzt. Wie wäre es also mit einem eigenen kleinen Garten auf der Terrasse oder dem Balkon? Vielleicht ist sogar Platz für ein Beet. Brachat erklärt in **I love Kräuter & Blüten** (Hölker, 96 S.), worauf bei der Wahl des Standorts, der Aussaat bzw. Pflanzen bis zum richtigen Erntezeitpunkt geachtet werden muss. Sehr hilfreich im Überblick über Kräuter und Blüten ist dann die Erklärung des Geschmacks und die entsprechende Verwendung – ob frisch, getrocknet oder geschmacksneutral als Deko. Kräuter bilden nicht nur die Grundlage für Aufstriche, Saucen und Salate. Fisch und Hähnchen profitieren geschmacklich von ihnen, sie peppen „einfache“ Gemüse auf (geschmorte Karotten – ein Lieblingsfoto). Nicht nur der Appetit wird durch die farbenfrohen Bilder angeregt, auch die Fantasie: Wir ersetzen die gebratenen Salatherzen durch Chicoree!

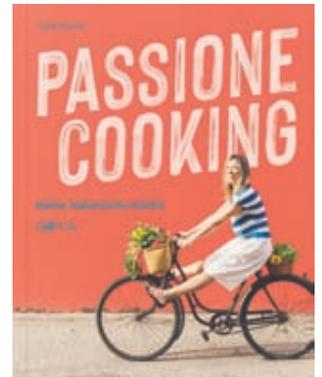


ITALIENISCHE KÜCHE

Die Südtirolerin Julia Morat hat die Liebe zum Kochen von Mutter und „Nonna“ Imma übernommen, und relaxt sogar dabei.

Paniert schmeckt auch eine Schuhsohle gut.“ Dass die Bloggerin dies nicht ganz ernst nimmt, merkt man am unwiderstehlichen Lachen. Aber es führt passend in ihre fröhlich-bunte Mischung aus italienischer und Südtiroler Küche ein. Sie selber könne nicht gut nach Rezept kochen, gibt Morat zu, durchstöbere aber gerne Kochbücher und liebe es, die „Experimente“ dann

zu fotografieren. Ihre zwei Mädchen machen es ihr inzwischen nach. Vielleicht sind deshalb die Gerichte oft ein „Kinderspiel“: Spaghetti, schwarzer Venere-Reis, karamellierte Zwiebel; oder die deftigere Familienseite mit „Erdäpfelblattn“ nach Oma Imma, Knödel-Weißkohl-Auflauf nach Mama. Besondere Empfehlung: Melanzane-Scheiben im Teigmantel, gefüllte Zucchini Blüten (die Saison beginnt gerade!). Auch Internationalem wie Couscous und Flammkuchen gibt Morat einen eigenen Touch. Süßes – in den Varianten einfach oder aufwändig – kommt nicht zu kurz, kleine Geschichten zu den Rezepten ergänzen das sympathische Buch **Passione Cooking** (Edition Raetia, 272 S.).

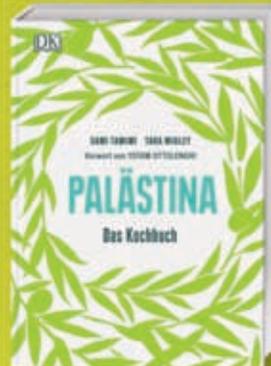


In welcher Welt wollen wir leben?

Big Ideas. Das Ökologie-Buch
Wichtige Theorien einfach erklärt
€ 25,70 [A], ISBN 978-3-8310-3913-5



Sami Tamimi, Tara Wigley
Palästina. Das Kochbuch
€ 28,80 [A], ISBN 978-3-8310-3982-1



Niko Rittenau, Sebastian Copien
Vegan-Klischee ade! Das Kochbuch
Kompaktes Wissen, leckere Rezepte,
Abwechslungsreiche Ernährung mit
dem Baukastensystem
€ 25,70 [A], ISBN 978-3-8310-3885-5





FOTO: ARCHIV

Raus aus der Stadt

Lange galt das Leben auf dem Land als rückständig und nicht sonderlich cool. Gerade entdecken viele wieder den Reiz der Ruhe.

VON KARIN CERNY

DIE NEUNZIGER JAHRE WAREN VON Großstadt-Ekstase gezeichnet, Raves und Ausgehen, die Nacht durchzumachen stand auf dem Programm. Das Leben auf dem Land galt als borniert und rückständig, auf jeden Fall nicht sonderlich erstrebenswert. 2005 kam die deutsche Zeitschrift „Landlust“ auf den Markt, die sich am ehesten mit dem österreichischen „Servus“-Magazin (ab 2010) vergleichen lässt. Den zahlreichen folgenden Magazinen war gemeinsam, dass sie Lust machen wollten auf das Leben auf dem Land, das plötzlich wieder en vogue geworden war. Marmelade einkochen, Bio-Klamotten anziehen, eigenes Brot backen: Alte Hippie-Lebensstile wurden mit den US-Terroranschlägen vom 11. September 2001, der Wirtschaftskrise und der aufkommenden Debatte um den Klimawandel wieder

erneut zur Diskussion gestellt. Wenn schon die Welt den Bach runter geht, möchte man wenigstens sein eigenes Umfeld möglichst harmonisch und biologisch gestalten. „Cocooning“ nannte man den Trend, sich zu Hause einzugeln.

WAS IST EIN „GUTES LEBEN“, fragt auch Werner Bätzing, 71, ehemaliger Professor für Kulturgeografie in seinem Buch „Das Landleben. Geschichte und Zukunft einer gefährdeten Lebensform“. Warum ist es in Zeiten einer rasend voranschreitenden Globalisierung wieder modern geworden, die Großstädte zu verlassen? Bätzing liefert eine fundierte geschichtliche Analyse, vom Beginn der Sesshaftigkeit bis zur Gegenwart. Er erklärt die Bauerngesellschaft und ihren Umgang mit der Natur, den Traditionen, bis zur Entwertung und dem Schrumpfen der länd-



aufgelegt worden, es handelt sich um eine „Selbstversorger“-Bibel, die von Tierzucht bis Bierbrauen allerlei nützliches Wissen vermittelt. Sogar für Fortgeschrittene ist einiges dabei, etwa der Bau einer Kompost-Toilette. Die Retro-Illustrationen geben dem Buch einen nostalgischen Touch, dabei ist, was Seymour vermittelt, im Grunde hochaktuell. Man staunt, wie zeitgemäß das meiste geblieben ist, vom Stadtgarten bis zum Pflanzenschutz. Toll sind auch die Zeichnungen von Obst- und Gemüsesorten. Man wird nicht alles brauchen können: Wer schert schon Schafe? Aber man schmökert gern in dem Klassiker.

AUCH GERHARD HENKEL, 76, spannt in seinem gerade erneut aufgelegten Standardwerk „Das Dorf“ einen großen Bogen. Wie lebten die Menschen im Mittelalter am Land? Wie leben sie heute in Zeiten von Internet und GPS? Henkel ist Geograf und war früher Universitätsprofessor. Zudem ist er ein bekennendes „Landei“. Er wurde in den Medien schon als „deutscher Dorfpapst“ bezeichnet, an die 300 Arbeiten hat er zu diesem Thema verfasst, eine davon heißt dezidiert „Rettet das Dorf!“ Stadt und Dorf sind gleich wichtig, so seine These, wer Schulen und Kindergärten am Land schließt, gefährdet das Gleichgewicht und auch die Demokratie. Arroganz ist jedenfalls Fehl am Platz: Die Landbewohner sind die Blutspenderprofis der Nation, sie spenden zehnmal so viel wie die Großstädter. Zudem sind Selbstverantwortung und Anpackkultur am Land tief verwurzelt. Selbst Dorfbewohner

lichen Regionen in ganz Europa. Und die erneute Aufwertung durch aktuelle Fragen um richtige Ernährung, Slow Food und Artenschutz. Bätzing bleibt sehr konkret, wenn er trotz neuer Landlust von schrumpfenden Dörfern, die durch Einkaufszentren am Rand noch mehr ausgehöhlt werden, berichtet.

WEITAUS EUPHORISCHER ging der britische Farmer und Autor John Seymour (1914-2004) an die Sache heran, er avancierte zu einem Pionier einer modernen Selbstversorgung und ist noch heute für viele Stadtflüchtende eine wichtige Inspirationsquelle. Seine in den 1970er-Jahren erschienen Bücher „Das große Buch vom Leben auf dem Lande“ und „Selbstversorgung aus dem Garten“ sprachen Laien und Aussteiger an, die man heute als Hipster oder Bobos bezeichnen würde. Schon früh trat er gegen eine Überproduktion und Überdüngung auf, propagierte ein Tauschsystem mit Nachbarn. „Das neue Buch vom Leben auf dem Lande“ ist nun neu

sind mittlerweile Globetrotter, die über das Internet mitbekommen, was überall passiert. Sie haben sich bewusst dafür entschieden, in einem eigenen Garten zu leben.

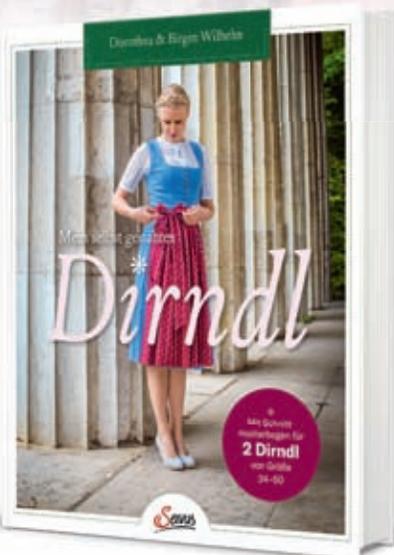
DIE BÜCHER



Werner Bätzing **Das Landleben. Geschichte und Zukunft einer gefährdeten Lebensform** C.H.Beck, 302 S.

Gerhard Henkel **Das Dorf. Landleben in Deutschland – gestern und heute** wbg Theiss, 368 S.

John Seymour **Das neue Buch vom Leben auf dem Lande** Übers. v. Reinhard Ferstl Dorling Kindersley, 408 S.



SCHRITT FÜR SCHRITT ZUM PERFEKTEN DIRNDL

Von den Autorinnen des Blogs »Dirndlschleifchen«

Dorothea & Birgitt Wilhelm
MEIN SELBST GENÄHTES DIRNDL
136 Seiten · 26,00 €

Servus

Stilvoll leben

Ob in den eigenen vier Wänden oder unterwegs: Lifestyle ist überall gefragt. VON CONSTANZE GRIESSLER

KAKTEEN, SUKKULENTE, GRÜNLILIEN. All das ist längst nicht mehr Ausdruck von Spießbürger/innentum. Zimmerpflanzen und grüne Wohnzimmer sind dank Igor Josifovic und Judith de Graaff wieder hip geworden. Die beiden haben vor einiger Zeit den Blog „Urban Jungle Bloggers“ ins Leben gerufen und mittlerweile können sie auch auf Instagram eine hohe Followerschaft vorweisen. Gibt man dort den Hashtag #urbanjunglebloggers ein, kommt man auf unzählige Fotos von Grünpflanzen in den eigenen vier Wänden. Ihr Buch „Wohnen in Grün“ hält, was es verspricht: Pflanzenfans aus aller Welt präsentieren ihr oftmals ganz schön spektakuläres florales Zuhause. Pflege und Styling-Tipps bekommt man mitgeliefert. Gerade verbringen wir alle sehr viel Zeit daheim. Vielleicht braucht man ja gerade in diesen Zeiten Bücher wie diese.

VERREIST MAN aber dann doch wieder einmal, soll es heutzutage möglichst außergewöhnlich und individuell sein, am besten abseits von Massentourismus und anonymen Hotelketten. Nur, wohin soll es gehen? Hier bietet „Tiny Hotels“ eine Auswahl von 40 Übernachtungsmöglichkeiten weltweit. „Tiny“ bezieht sich dabei aber nicht unbedingt immer auf die Haus- oder Zimmergröße, es werden auch Unterkünfte gezeigt, die überhaupt nur ein bis zwei Gästezimmer anbieten und die sind alles andere als in Miniaturgröße. Ein Buch für Reisende, die schon viel gesehen haben.

IN DIESE KERBE SCHLÄGT auch „Bei Königs zuhause. Schlosshotels mit Flair und Geschichte“ und da ist allerhand dabei. Historische Schlösser, die zu Hotels umgestaltet wurden, von entschleunigten Refugien am Land bis hin zu trendigen Stadt-Hotels. Ein zwar nicht ganz billiges, aber natürlich royales Vergnügen.



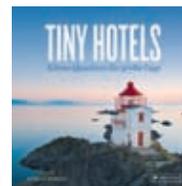
FOTOS: MAURIZIO BRERA-PRESTEL; LINA SKUKAUSKĖ



Klare Farben und natürliches Design geben dem Wohnzimmer ein harmonisches Ambiente

Das Arlena di Castro liegt eingebettet in der waldreichen Landschaft rund um den Bolsenasee in Italien

DIE BÜCHER



Igor Josifovic, Judith de Graaff **Urban Jungle – Wohnen in Grün. Dekorieren und stylen mit Pflanzen** Callwey, 176 S.

Florian Siebeck **Tiny Hotels. Kleine Quartiere für große Tage** Prestel, 224 S.

Bei Königs zuhause. Schlosshotels mit Flair und Geschichte Kunth, 288 S. Erscheint am 15. April

DIE FANTASIE BEFLÜGELN

Der Däne Frank Egholm führt unaufgeregt und sachkundig in die Kunst des Vogelschnitzens ein.

Dem christlichen Glauben zufolge schuf Gott die Menschen nach seinen Bilde. Und so schaffen sie wie der angebliche Schöpfer vom Beginn der Zeiten ständig selbst: Werkzeuge, Speisen oder Kunst. In Frank Egholms Buch **Die dänische Kunst des Schnitzens – Vögel aus Holz** (Freies Geistesleben, 128 S.) ist es das Volk der Lüfte, dessen Abbild mit Menschenhand beziehungsweise Schnitzmesser geschaffen wird. In einer leicht verständlichen Sprache erklärt Egholm, ein ehemaliger dänischer Werklehrer, wie man Holzklötze in gefiederte Begleiter für die Haus- und Gartendekoration verwandelt. Die Arbeitsschritte werden zusätzlich mit zahlreichen Fotografien illustriert und darüber hinaus gibt Egholm viele Tipps zu Schnitztechniken, Materialaus-

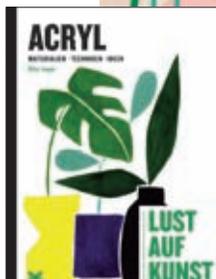


wahl und Sicherheit. Strikte Vorschriften sind aber nicht seine Sache: „Die Mimik Ihres Vogels kann sowohl lebensecht als auch eher naiv sein – beides hat seinen Charme“, schreibt er etwa entspannt. Hauptsache, man beginnt erst einmal: Erlaubt ist, was gefällt.

POWERMEDIUM ACRYLFARBE

Dieser Ratgeber zeigt detailreich die ganze Komplexität der Acrylfarbe.

In der Jahrtausende langen Geschichte der Kunst ist sie eine noch eine vergleichbar junge Innovation: die Acrylfarbe. Eigentlich war sie für den Einsatz in der Industrie gedacht, doch in den 1960er-Jahren machten Maler wie Andy Warhol oder Roy Liechtenstein dieses Material populär. Die Vorzüge: Acrylfarbe kann, ob pur



oder verdünnt, in unterschiedlichen Formen auf verschiedene Oberflächen gemalt werden und trocknet schnell, so dass rasch die nächste Schicht auftragen werden kann. „Acrylfarbe ist ein echtes Powermedium“, heißt es von Rita Isaac in **Acryl – Materialien, Techniken, Ideen** (Laurence King, 128 S.). Äußerst detailliert führt die portugiesische Künstlerin hier in die Acrylmalerei ein. So erklärt sie etwa den Unterschied zwischen Hobby- und Profifarben oder die Vorzüge verschiedener Pinsel: Ein kurzer Pinsel eignet sich für Details, ein langes Malwerkzeug dagegen eher für die großen Formen und mit Schweineborsten kann man stärkeren Druck ausüben. Dann mal ran an die Palette!

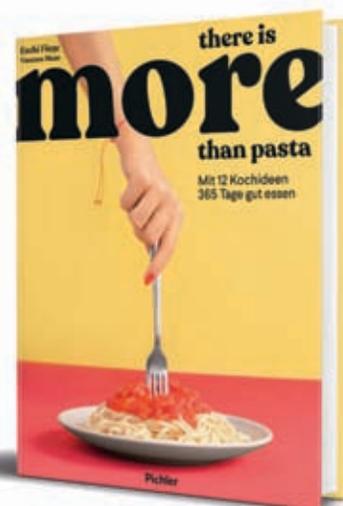
FOTOS: LEAH BARTHOLONIEW, FRANK EGHOLM/VERLAG FREIES GEISTESLEBEN

Eine Unabhängigkeitserklärung für

Kocheinsteiger*innen



there is more than pasta
von Eschi Fiege erhalten Sie in Ihrer Lieblingsbuchhandlung oder online auf www.styriabooks.at



€ 25,- | 176 Seiten



BAST STATT HAST

Körbe flechten ist kein Hexenwerk, schreibt Tabara N'Diaye und zeigt, wie man es macht.

Ein Korb zu bekommen, ist eigentlich nicht so schön. Die Sache sieht aber gleich anders aus, wenn es so einer ist, wie sie Tabara N'Diaye in „**Körbe – Lieblingsstücke selbstgeflochten für dich und dein Zuhause**“ (Südwest, 144 S.)

zeigt. Die Pariser Korbmacherin und Designerin kennt dieses Handwerk aus ihrer Heimat, dem Senegal. Jedoch wurde nicht nur dort geflochten: Überall auf der Welt hat man sich in dieser Tätigkeit geübt – und das schon sehr lange. In den ägyptischen Pyramiden fand man Körbe, die auf bis zu 12.000 Jahre alt geschätzt

werden. „Jeder, wirklich jeder, kann das Flechten lernen“, ist N'Diaye überzeugt und leitet mit großer Expertise an, wie es geht: Die Vorzüge von Juteschnur und Baumwollkordel werden verdeutlicht, Werkzeuge erklärt und verschiedene Flechttechniken vorgestellt. Jedes Material lässt sich nämlich anders knoten. „Körbe passen in jedes Zuhause“ – und wie man in diesem Buch sieht in vielen Formen: vom Fahrradkorb über die Blumenampel bis zum Lampenschirm.



NEUE SCHALE FÜR DAS EI

Ostern naht langsam – hier kann man sich rechtzeitig über das Eierfärben informieren.

Was war zuerst da, Osterfest oder Ei? Sicherlich letzteres. Man nimmt an, dass es ein heidnisches Fruchtbarkeitszeichen war, das die Kirche

als Auferstehungssymbol übernahm. Warum es dann später bunt wurde, dafür hat Christine Mittermayr in **Ostereier färben – natürlich und kreativ** (Servus, 72 S.) folgende Erklärung: In der Fastenzeit kam es zu einem Eierüberschuss. Um Eier haltbar zu machen und diese von frischen Exemplaren unterscheiden zu können, wurden sie gekocht und gefärbt. Vom Färben handelt dieser kleine Band vordergründig, aber Mittermayr, Keramikerin aus dem Mühlviertel, setzt sich auch mit anderen Aspekten auseinander – wie den ernährungstechnischen Vorzügen, der idealen Kochweise und der richtigen Auswahl der Eier. Nach dieser Einführung geht es ans Eingemachte: In unkomplizierten Schritt-für-Schritt-Anleitungen wird vorgeführt, wie man färbt und aus welchen Naturprodukten man Farben gewinnt. Einer schönen Osterdekoration steht nun nichts mehr im Weg.



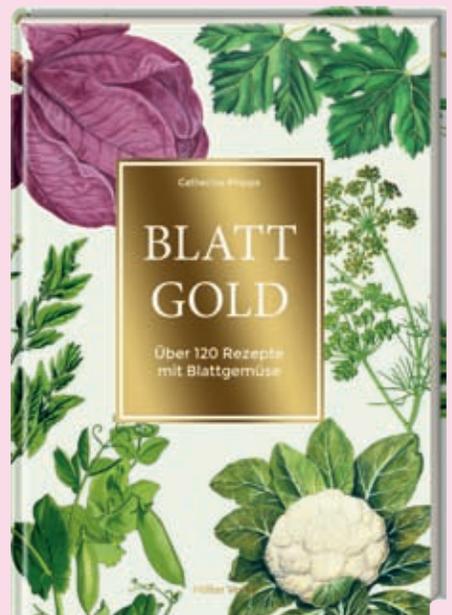
FOTOS: PENNY WINGER; CHRISTA GAIGG

Das Glück ist grün!

Zitronig, scharf, pfeffrig – Blattgemüse ist Aromenvielfalt pur. Egal ob herzhaft oder süß: dieses Buch hält für jede Jahreszeit die schönsten Ideen bereit.

Ein kulinarischer Schatz, der in keiner Küche fehlen darf.

Hölker Verlag



Blattgold | Hölker Verlag
ISBN 978-3-88117-234-9
€ (D) 36,- | € (A) 37,- | SFr 47,50



NACHHALTIG REISEN

Kann das funktionieren? Und falls ja: wie?

Nachhaltigkeit, Ressourcen schonen, Entschleunigung.
All diese Themen sind nun auch in der Reiseliteratur angekommen.

VON CONSTANZE GRIESSLER

KLIMAWANDEL, FRIDAYS FOR FUTURE, Pandemien. Leicht hat es der/die umsichtige Reisewillige ja derzeit nicht. Was, wenn es einen aber trotz allem in die Ferne zieht und man dabei einen achtsamen, nachhaltigen Urlaub vor Augen hat? Diesen Urlauberinnen und Urlaubern kann geholfen werden, denn auch diese relativ neue Zielgruppe will mit Reiseliteratur gefüttert werden, zumal das world wide web mit tausenden spezialisierten Reiseblogs lockt. Michaela Harfst und Dirk Engelhardt sind selbst Reiseblogger/innen und legen nun mit „Nachhaltiges Reisen. Die besten Ideen für Europa“ einen analogen Reiseführer vor, der dem CO₂-lastigen Reisen eine klare Absage erteilt. Ob zu Wasser, auf Rädern oder zu Fuß: Die beiden warten mit 296 Tipps und Tricks auf und teilen ihre entschleunigten Reiseerfahrungen. Herausgekommen sind dabei gut umsetzbare, praktische Ratschläge, und das erfreulicherweise für jedes Geldbörse.

PRAKTISCH GEHT ES auch Johan Idema mit „Richtig reisen – mehr erleben“ an. Seine (für Reisefreudige mit schlechtem Gewissen) beruhigende Devise: „Verreisen ist menschlich. Es geht darum, die üblichen Routinen und Verhaltensweisen abzulegen.“ Insofern ist der Originaltitel „How to be a better Tourist“ im Grunde auch stimmiger als die deutsche Übersetzung. Idema zeigt Möglichkeiten auf, das Beste aus dem Urlaub herauszuholen, ohne die Seele des Reiseziels zu schädigen. In 28 Kapiteln gibt der Niederländer Anregungen, wie man dem Urlaubsstress vor Ort entfliehen kann und beantwortet auch die für ein Buch zum Thema Reisen doch eher ungewöhnliche Frage, wann es sinnvoll ist, einfach zuhause zu bleiben.

ZUHAUSE BLEIBEN oder nicht? Diese Frage stellt sich auch Claudia Endrich in ihrem sehr persönlichen Reise- bzw. Besser-Nicht-Reisebericht. „Sieben Tage Südamerika – und ich habe tatsächlich keine Lust darauf“, heißt es gleich zu Beginn. In



ihrem Buch „Das nächste Mal bleib ich daheim“ reflektiert die gebürtige Vorarlbergerin während einer ausgedehnten Südamerikareise über eigenes Reiseverhalten, welches heutzutage so typisch ist für ihre Generation. Ob Erasmus-Semester im Ausland oder Freiwilligendienste bei Hilfsorganisationen: Ohne „Auslandsaufenthalt“ im Lebenslauf hat es die Generation Praktikum heutzutage einfach schwerer bei der Stellensuche. Dabei sei die Welt der adoleszenten Weltreisenden ohnehin ein Mikrokosmos, das Kennenlernen von Land und Leuten eher die Ausnahme, als die Regel, so Endrichs kluges Resümee. Denn große Reisen dienen vor allem unserem Ego. Das Notwendige an Horizonterweiterung und Perspektivwechsel könne

man, so die Autorin, im Umkreis von 1500 Kilometern genauso erleben.

EIN EHER KLASSISCHER REISEFÜHRER ist hingegen „Zug statt Flug“. Verschiedene, allerdings nur von Deutschland aus gut erreichbare Städten werden hier vorgestellt, inklusive Tipps für eine CO₂-sensible Fortbewegung und Bio-Restaurants in jeder der 52 vorgestellten Destinationen. Tunlichst vermieden wird allerdings das Thema Zeit. Denn auch ein höheres Zeitbudget muss man sich als Reisende/r heutzutage erst einmal leisten können.

DIE BÜCHER



Claudia Endrich **Das nächste Mal bleib ich daheim. Umweltbewusstsein im Gepäck** Edition Atelier, 240 S.

Dirk Engelhardt, Michaela Harfst **Nachhaltiges Reisen. Die besten Ideen für Europa** DuMont, 250 S., erscheint am 14. April

Johan Idema **Richtig reisen – mehr erleben** Laurence King, 128 S.

Zug statt Flug. 52 klimabewusste Kurztrips in Europa Kunth, 312 S.

Literatur *bei* Residenz

»Quell des Lebens« ist eine bewegende Liebesgeschichte und zugleich eine Warnung vor Umweltzerstörung.

Barbara Echsel-Kronjäger, ORF



An der nördlichsten Küste Islands entspringt eine Quelle, die Überlieferungen zufolge über geheimnisvolle Heilkräfte verfügt. Als ein heftiger Vulkanausbruch Island – damals eine dänische Kolonie – im 18. Jh. verwüstet, wird im fernen Kopenhagen die Zwangsdeportation der Bevölkerung geplant. Der junge Wissenschaftler Magnús Egede wird auf die Insel geschickt, um die Umsetzung dieses Plans zu betreiben – stattdessen jedoch verfällt er der Faszination der rauen Landschaft, ihrer Archaik und der Schönheit von Sesselja, einem stummen Mädchen aus den Westfjorden. Als Magnús von einem Eisbären schwer verletzt wird, ist es das Wasser aus dem Quell des Lebens am Rande der bewohnbaren Welt, mit dem Sesselja ihn heilt – nur um ihn wieder zu verlieren ...

Frühlings Gebeete

Garten, Balkon, Terrasse oder auch das topfbestückte Fensterbrett warten ungeduldig darauf, vom schützenden Winterreisig befreit zu werden, die vorwitzigen Frühblüher haben sich ohnehin längst ihren Weg an Luft und Licht verschafft.

VON SYLVIA TREUDL



NEUER GARTENRATGEBER SPIESSEN verlässlich wie die Schneeglöckchen und läuten ihre Tipps ein. Die Autorinnen von „Ein Garten, zwei Ideen“ erklären anhand schöner Fotos, ansprechender Zeichnungen und hilfreicher Pflanzenlisten, dass nicht die Größe des vorhandenen Raums ausschlaggebend für eine gelungene Gestaltung unter freiem Himmel ist. Mit der Versicherung „100 Lösungen für jedes Budget und jedes Grundstück“ lassen sie sich beispielsweise auf Vorgärten als Visitkarte des Hauses ein und beweisen, dass auch eine wenig ansprechende Mülltonne, ein klobiger Briefkasten elegant in ein durchdacht angelegtes Entree integriert werden können.

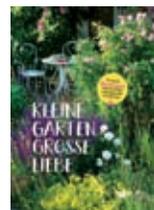
AUCH IM BAND „Kleine Gärten, große Liebe“ werden die Vorzüge des platzmäßig nicht Ausufernden beleuchtet – das Gemütliche, Intime kommt in einem kleinen Garten völlig selbstverständlich zum Tragen, während in großen Anlagen künstliche Unterteilungen geschaffen werden müssen, um Inseln des Wohlfühlens zu schaffen. Mit ein wenig Gespür und der Lektüre professioneller Tipps wird auch der schmale Garten vom Dünkel des „bloßen Schlauchweges“ befreit und kann optisch erweitert werden.

ADAM FROST BIETET mit seinem Band „So geht Gartengestaltung“ kreative Ideen und praktische Anleitungen – die allerdings schon mehr an Handwerksgecko verlangen, als das Einpflanzen, Aussäen oder liebevolle Arrangieren von Töpfen

und Kübeln auf einer selbst gestalteten Etagerc. Die Eckpunkte in diesem Band beziehen sich auf die Grundsatzfragen: Für welche Personen soll der Garten welche Bedeutung haben, wie finden angehende Gärtner/innen ihren eigenen Gartenstil und wie funktioniert das erfolgreiche Zusammenführen von Pflanzen und Bodenbeschaffenheit auf dem zur Verfügung stehenden Areal.

IN SUMME GILT: Es zählt nicht die Flächenausdehnung eines Gartens, um ihn zum persönlichen Schatzkisterl zu machen, es kommt auf gartelnde Freude, Begeisterung und die Liebe zu allen, die darin herumschwirren, zwitschern und wuseln an.

DIE BÜCHER



Mein schöner Garten (Hg.) **Ein Garten – zwei Ideen** Callwey, 208 S.

Kleine Gärten, große Liebe Reader's Digest, 264 S.

Adam Frost **So geht Gartengestaltung** Übers. v. Reinhard Ferstl
Dorling Kindersley, 256 S.

GEBÄUDEGRÜN

Ein antikes Weltwunder dient den Architekten unserer Tage zur Inspiration im modernen Städtebau.

Die Aufklärung gleich einmal zu Beginn: Der Begriff „hängende Gärten“ im Zusammenhang mit Babylon ist falsch. Wenn es denn diese Gärten überhaupt gegeben hat, dann waren das auf einem Unterbau ruhende Anlagen. Der Kunsthistoriker Stefan Schweizer gibt in seinem Buch **Die Hängenden Gärten von Babylon** (Wagenbach, 240 S.) einen detaillierten Überblick, von den ersten schriftlichen Zeugnissen vor über 2000 Jahren bis hin zu den Auswirkungen auf die Architektur unserer Tage. Er geht den antiken Textquellen nach, er erforscht die Bildgeschichten und verfolgt dann über die Jahrhunderte hinweg die Weltwunder-Wirkmacht, auch in Zusammenhang mit der mythischen Figur der Semiramis. Er weist auf die Erkenntnisse des deutschen Archäologen Koldewey im ausgehenden 19. Jh. hinsichtlich Standort und Struktur der Gärten hin. In einem abschließenden Kapitel geht der Publizist Frank Maier-Solgg der Hortitecture, der Geschichte der Vereinigung von Architektur und Gartenkunst, im 21. Jh. nach, die eine Verschränkung von Natur und Stadt weg vom Exklusiven hin zur öffentlichen Nutzung anstrebt.

KONRAD HOLZER

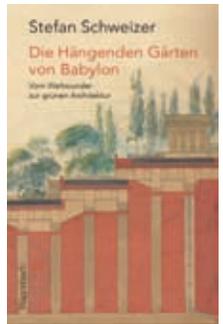


FOTO: INGENHOVEN ARCHITECTS

GÄRTEN, WOHIN MAN SCHAUT

Gartengestaltung hat sich verändert – das Bedürfnis nach Organischem ist geblieben.

Vielleicht hat sich die Sehnsucht nach dem Erdigen, Geerdeten in der Hektik unserer Tage sogar noch verstärkt. Bis vor geraumer Zeit hätte man vielleicht das Urban Gardening als lächerliche Idee abgetan – mittlerweile hat sich diese aber, von der liebevollen Bepflanzung einer Rabatte, in der ursprünglich ein einsamer

Stadtbaum

vor sich hin wuchs, bis zum gemeinschaftlichen Pflegen von Hochbeeten mitten im Stadtgetriebe durchgesetzt.

Die Gartenspezialistin Abbye Churchill aus Brooklyn hat sich auf der ganzen Welt nach innovativen, kreativen Ideen der modernen Gartengestaltung umgesehen. Je

nach Bodenbeschaffenheit, Klima und Platzangebot hat sie sich bei Gartengestalter/innen über die Schönheit von Nutzgärten, begrünte Wände, vertikale Gärten, die Verbindung von Architektur und Natur und nachhaltige Ökosysteme, in denen vor allem Wasser und einheimische Bepflanzung eine Rolle spielen, informiert und den inspirierenden Band **Der Garten Eden. Lebendige Gärten in der Stadt und auf dem Land** (Gestalten, 256 S.) zusammengestellt.



SYLVIA TREUDEL



FOTO: YURI SERODIO GESTALTEN 2020

ÜBERBORDEND WIE EINE GLYZINIE

Eine gebildete Autorin und ausgebildete Gärtnerin erzählt Zauberverhaftes.

Helga Schütz' eigene Geschichte, selbstredend eng mit ihrer Lehrzeit in der ehemaligen DDR verbunden, kommt in **Von Gartenzimmern und Zaubergärten** (Aufbau, 199 S.) zur Sprache, wie sie auch Pflanzennamen sprechen lässt und Leser/innen informiert, wie die Legendenbildung dem Bleiwurz, den Himmelschlüsseln oder dem Amaranth zu ihren Bezeichnungen verhalf. Sie bringt nicht nur berühmte Gärtner und Botaniker vor den Vorhang, sondern zitiert sich – immer in Verbindung mit den Gewächsen, die sie liebt – durch die (klassische) Literatur, bildende Kunst, Oper und Märchen. In einer kleinen Rosenkunde wird der berühmten Gloria Dei besondere Aufmerksamkeit zuteil, die Blaue Blume der Romantik wird von der Gärtnerin als Rittersporn decodiert. Von Festen vor der Orangerie im Park von Sanssouci ist genauso die Rede wie von überraschenden Experimenten im eigenen Garten, in dem es natürlich Quartiere für Winterschläfer gibt – und vieles mehr. Ein schönes und schön illustriertes Bilderlesebuch – nicht nur für Gartenfans.

SYLVIA TREUDEL



Gut leben

VON KAROLINE PILCZ

LEBENSFROH INS ALTER

Ein Bild- und Leseband mit einer ausgewogenen Mischung an Impulstexten, aktuellen Erkenntnissen aus Medizin und Forschung sowie konkreten Tipps und Anleitungen.

Den beiden Autorinnen Susanne Strobach und Hanni Reichlin-Meldegger geht es in ihrem reich bebilderten Buch **Das Beste kommt jetzt! So gehe ich glücklich, gelassen und gesund in die zweite Lebenshälfte** (Kneipp, 146 S.) nicht nur darum, durch Texte zu bestimmten Aspekten des Älterwerdens die Angst vor den Lebensjahren jenseits der 50 zu nehmen, sondern sie gelassen, glückvoll, gesund und achtsam anzunehmen. Dabei bieten sie nach Themen und Alphabet geordnet nicht nur Denkanstöße, darunter auch poetische Impulstexte, sondern tatsächlich konkrete Anleitungen, wie solche für eine verbesserte Haltung oder Achtsamkeitsübungen. Spezialisierte Gastautoren steuern in ihren Beiträgen neue Erkenntnisse aus Neurowissenschaft, Medizin und Ernährung bei. So durchschreitet man als Lesender Gebiete „für die Seele“ wie „Achtsamkeit“, „Dankbarkeit“, „Oase“, „Quelle“, „Vertrauen“, genauso wie medizinische Themen wie „Intervallfasten“, „Ernährung“, „Gesundheit“, oder „Herz“. In diesem breit angelegten Buch wird jeder, Frau wie Mann, etwas für sich entdecken können. Insgesamt ein Buch, dem es durch seinen positiven Grundton und seine Leichtigkeit gelingt, Ängste vor dem Älterwerden zu nehmen.



KRÄUTER HAUTNAH

Die bayrische Kräuterpädagogin und Autorin Monika Engelmann versteht es, in ihrem wunderbaren Buch **Kräuterkunde lebensnah** zu vermitteln. Ein Buch für jedermann.

Der reich illustrierte Band **Täglich seh' ich neue Kräuter. Kraft schöpfen aus Garten, Wald und Wiese** (Herder, 160 S.) ist nicht nur schön anzusehen, sondern vor allem praxisnah. Monika Engelmann beschreibt Kräuter und Heilpflanzen, die tatsächlich vor der Tür wachsen und somit für jede und jeden zugänglich sind: Gänseblümchen, Linde, Rose, Apfel, Löwenzahn oder Brennnessel sind nur einige der vorgestellten über 30 Pflanzen, die hierzulande manchmal sogar als Unkraut gelten. Die Kräuterexpertin informiert nicht nur über ihre Eigenschaften und Wirksamkeit, sondern bietet dazu Verwendungstipps sowie Rezeptideen für Naschereien, Speisen, heilende Tees, Tinkturen und einiges andere mehr. Ihre Rezepte und Tipps sind teilweise ausgefallen und offenbar eigenkreiert, auf jeden Fall machen sie Lust, sie auszuprobieren. Dazu präsentiert sie Geschichten und Mythen rund um die Heilpflanzen, außerdem zahlreiche, stets zur jeweiligen Pflanze passende Gedichte. Durch all dies sowie durch die zahlreichen, farbenprächtigen Fotos ist dieses anschauliche Praxisbuch gleichzeitig ein ansprechendes und exklusives Lese- und Schmöckerbuch.



FOTO: VERLAG HERDER; GETTY IMAGES



Ästhetik der Ganzheit

Manfred Stangl

450 Seiten, 18,90 €
erhältlich ab Juni

bestellungen@sonneundmond.at

Wege über
alle Moderne hinaus
ganzheitliche
ästhetische
Prinzipien
holistische Literatur
und Kunst
schön, intuitiv,
empathisch



SELBSTMANAGEMENT

Dieser Ratgeber hat es in sich: Hier wird akribische Planung und Durchführung angeleitet - mit konkreten Tools zum Ausprobieren und Nachmachen.

Gleich vorweg, René Mertens **Mein Projekt: Dem Alltag entkommen. Auf zu neuen Ufern** (Maudrich, 124 S.) ist kein Ratgeber, den man so nebenbei liest, um nach oder während der Lektüre das eine oder andere davon auszuprobieren. Dieses prall gefüllte Buch des in Wien lebenden deutschen Juristen, Autors sowie Dozenten für Persönlichkeitsentwicklung liefert handfeste Tools, also exakte Arbeitsanleitungen und Werkzeuge für die perfekte Planung und Durchführung des eigenen Projekts. Mertens führt seine profunden und ausführlichen Anleitungen anhand dreier Beispiele vor, die mit Fernreisen und Aussteigen zu tun haben, die aber auf alles umgelegt werden können. Zuerst gilt es freilich, das Buch genau durchzuarbeiten, erst danach beginnt das eigen Tun. Dass das Erreichen eines festgelegten Ziels tatsächlich Arbeit, Planung, Durchführung, Kommunikation, Zusammenarbeit mit Partnern, Dokumentation etc. bedeutet, in jedem Fall Zeit, Energie und Konsequenz, geht aus Mertens Ausführungen klar hervor. Seine Anleitungen sind dabei so klar, dass bei Einhaltung der Vorgaben das Erreichen des persönlichen Ziels gesichert erscheint.



TIPPS UND TRICKS FÜR EIN GRÜNES UND GESUNDES ZUHAUSE

Auch Stadtwohnungen ohne Balkon müssen nicht auf das heilende Grün von Pflanzen verzichten. Die preisgekrönte englische Gartenbaukünstlerin Fran Bailey zeigt es vor.



Dass Pflanzen heilende Substanzen beinhalten, ist bekannt. Dass auch Zimmerpflanzen therapeutische Wirkung zeigen können, wird oft übersehen.

Die englische Pflanzenexpertin Fran Bailey stellt in **Die heilende Kraft der Zimmerpflanzen** (Irisiana, 191 S.) Raumpflanzen und deren Wirkung vor, und fasst sie dabei in Kategorien zusammen: luftreinigend, beziehungsfördernd, beruhigend, Stress abbauend und einiges mehr. Die Pflanzen werden ausführlich beschrieben – und hier wird mehr als Grundwissen über die jeweiligen Charakteristika und Pflege geboten. Selbst eingefleischte Zimmerpflanzen-Experten können hier vermutlich noch etwas lernen. Darüber hinaus präsentiert die Autorin extra pflegeleichte Pflanzen und gibt ihr Wissen zu Themen wie richtiger Haltung, Erde, Pflege, Blumentöpfe oder der Vermehrung von Topfpflanzen weiter. Somit ist dieses reich bebilderte und wunderschön gestaltete Buch ein Ratgeber für Anfänger und Pflanzenkenner gleichermaßen. Mit seiner Hilfe verwandelt sich jedes Zuhause in eine grüne Oase!

FÜR GESCHMACKS-ABENTEURER UND KULINARISCHE ENTDECKER



BITTER

Das neue Buch von Aromenspezialistin und Kochbuchprofi **Bettina Matthaei**

Fotos: Hans Gerlach und Silvio Knezevic
264 Seiten, 49 Fotos, Leseband,
veredeltes Hardcover, Format 22 x 27,5 cm
ISBN 978-3-7750-0756-6

Leseprobe & Infos:
hvlink.de/buchkultur-bitter

Mit Lust & Liebe genießen – seit über 100 Jahren:
www.haedecke.de

Bester Kochbuchverlag Europas 2019
Bester Kochbuchverlag Deutschlands 2020
Deutscher Verlagspreis 2019
Hauptpreisträger

Christliche Geschenke und Sachbücher zu Ostern: **Geh aus mein Herz!**

Alle Lieder von
Paul Gerhardt in einer
Schmuckausgabe.

PAUL GERHARDT GEH AUS MEIN HERZ

Gesammelte Lieder mit Noten

16,6 × 25 cm, 260 Seiten

Herausgegeben von Inge Mager

Mit 100 farbigen Illustrationen

von Egbert Herfurth

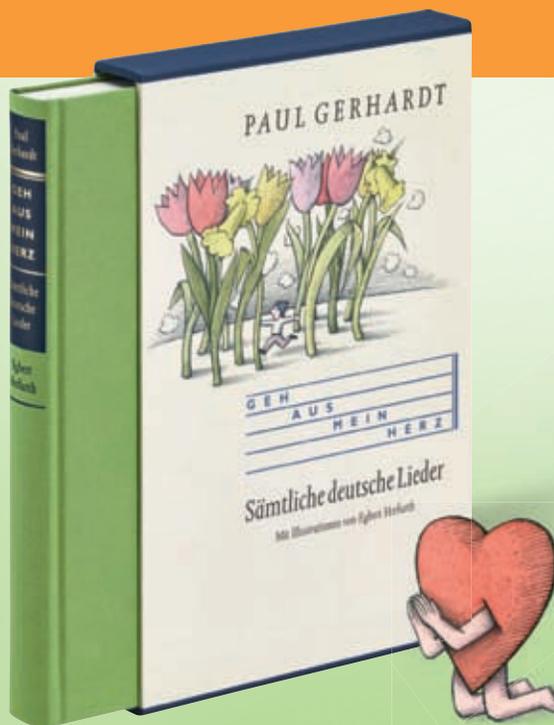
Leinenband mit Lesebändchen

im Schmuckschuber

ISBN 978-3-438-04850-9

€(D) **36,00** €(A) 37,00

Verlag: Faber und Faber, Leipzig



OSTERN. DIE BEDEUTENDSTEN TEXTE AUS DER BIBEL

**Gelesen von Rufus Beck
Lutherübersetzung**

1 Audio-CD im Digipack

Spieldauer: 70 Minuten

ISBN 978-3-438-02265-3

€(D) **9,95*** €(A) 10,20*

* unverbindlich
empfohlener Preis

Mit
Audio-CD

ADLER, FISCH UND VERBOTENE FRÜCHTE

**Christliche Symbole
im Alltag entdeckt**

Autor/Autorin: Michael Jahnke

und Franziska Schikora

13 × 21 cm, ca. 124 Seiten

Mit zahlreichen

farbigen Abbildungen

Hardcover, Fadenheftung

ISBN 978-3-438-07434-8

€(D) **14,90** €(A) 15,40



LUDWIG VAN BEETHOVEN, MISSA SOLEMNIS

Aus der Reihe:

WORT//WERK//WIRKUNG

Herausgegeben von Meinrad Walter

Autoren: Hans-Joachim Hinrichsen

und Jakob Johannes Koch

Mit beigelegter Audio-CD

15,4 × 23,4 cm, ca. 144 Seiten

Hardcover, durchgehend farbig

ISBN 978-3-438-04842-4

€(D) **28,00** €(A) 28,80

In Zusammenarbeit mit dem
Carus-Verlag

**DEUTSCHE
BIBEL
GESELLSCHAFT**

Balinger Straße 31 A | 70567 Stuttgart | www.die-bibel.de

Erhältlich in Ihrer Buchhandlung oder unter www.die-bibel.de/shop

GLÜCKSHORMONE

In zehn Wochen zu einem übersichtlichen Kleiderschrank:
Wie man seine Kaufsucht in den Griff bekommt.

Reduktion lautet das Gebot der Stunde beim Modekonsum. Die deutsche Journalistin Dominique Ellen van de Pol, die sich auf Nachhaltigkeit spezialisiert hat, kennt aber auch die Euphorie, die beim Shoppen freigesetzt wird. Sie weiß, dass man sein Suchtverhalten nicht so einfach stoppen kann. Ihr Buch **Achtsam Anziehen** (Christian Verlag, 160 S.) ist eine Anleitung zur Selbsttherapie. Ein zehnwöchiger Guide, um die richtige Shopping-Diät zu entdecken, herauszufinden, welche grünen Strategien zu einem passen. Die Autorin stellt die richtigen Fragen, um sich gegen Impulskäufe zu wappnen. Zugleich wird der Rahmen breiter gefasst, es gibt „Hacks“ für mehr Selbstakzeptanz, um sich wohler in seiner Haut zu fühlen, und damit auch leichter Klamotten zu finden, die perfekt zu einem passen. Wie man den Kleiderschrank aussortiert, hat ja die japanische Reduktionsexpertin Marie Kondo schon ausgiebig erklärt, van de Pol geht einen Schritt weiter, indem sie Verkaufstipps gibt, und Plattformen nennt, auf denen man Sachen, die man nicht mehr braucht, weitergeben kann. Auch das beschert Glückshormone.



SLOW FASHION

Wie kann es sein, dass ein T-Shirt 4,99 Euro kostet?
Ein Buch untersucht, wie umweltschädlich Mode ist –
und was wir dagegen tun können.



Immer mehr kaufen für immer weniger Geld: Dieses Konzept lässt sich mit der aktuellen Diskussion um die Klimakatastrophe zunehmend schwieriger vertreten. Mode ist einer der größten Umweltsünder dieses Planeten. Das Buch **Fashion Changers** (Knesebeck, 256 S.) eines Autorinnen-Teams listet verheerende Zahlen auf: 2016 wurden erstmals mehr als 100 Millionen Tonnen Textilfasern hergestellt; acht Prozent des weltweiten CO₂-Verbrauchs sind auf die Bekleidungs- und Schuhindustrie zurückzuführen. Was also tun? Wie können wir, wie im Untertitel angedeutet wird, mit „fairer Mode die Welt verändern“? Es wird erklärt, was vegane Mode ist, wie Recycling aussehen könnte und welche Materialien tatsächlich ökologisch sind. Zudem werden Apps empfohlen, mit denen man schnell testen kann, ob etwa Sonnencremen Mikroplastik enthalten. Das Buch macht sensibel für Marketing-Tricks, die nicht stimmen, für Greenwashing von Firmen. Zudem werden innovative Modelabels vorgestellt – es gibt sogar Zero-Waste-Fashion. Nach dieser Lektüre ist es definitiv vorbei mit Ausreden, warum man viel und billig einkauft. Und das ist auch gut so.



FOTO: CHRISTIANVERLAG-DOMINIQUE ELLEN VAN DE POL

MEIN MIEDER

Trachtenmachen wie früher: Eine praktische Anleitung, wie man sein persönliches Dirndl schneidert.

Ein Dirndl kauft man nicht einfach im Geschäft. Es wird maßgeschneidert und sollte die Trägerin ein Leben lang begleiten. Deshalb war stets auch Extra-Stoff eingenäht. Falls man – was nicht unwahrscheinlich ist – mit den Jahren zunimmt, kann man sein Dirndl ohne viel Aufwand einfach erweitern. Trachten haben in den letzten Jahren ein Revival erfahren, sie sind sexy geworden auch für Städterinnen. Dass Traditionen wie diese von ihrem muffigen Image befreit wurden, daran trägt auch das „Servus“-Magazin einen wesentlichen Anteil. Da ist es naheliegend, dass nun ein Buch erschienen ist, das erklärt, wie man sein eigenes Dirndl schneidert (beiliegend zwei Schnittböden). Man erfährt in **Mein selbst genähtes Dirndl** (Servus, 144 S.)

interessante Details, etwa die Unterschiede zwischen dem Waschdirndl, dem festlichen Dirndl und dem Brautdirndl, und wo man welche Tracht trägt. Der Großteil des Buchs von Dorothea und Birgitt Wilhelm aber ist praktisch angelegt, einige Erfahrung im Schneidern sollte man schon mitbringen.



FOTO: DOROTHEA WILHELM

Alles über Mode, Stil und Lebenskunst



US-BESTSELLER: 150'000 EX.
240 Seiten, Hardcover, 17 x 24
978-3-03876-161-7, € 29,00

FOTO: CHRISTIAN WERNER



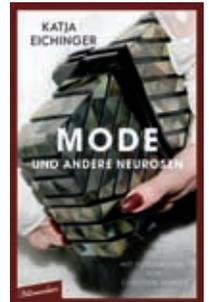
scheint am 7. April) einen kurzen Abriss über den aktuellen Streetwear-Trend, von Vetements bis zum Hype-Star und Ready-Made-Virtuosen Virgil Abloh. Sie erklärt die angesagten It-Bags, die zum weiblichen Statussymbol per se avanciert sind.

BOTOX ODER NICHT?

Katja Eichinger nimmt sich selbst als Untersuchungsgegenstand, um aktuelle Mode-Trends und -Sünden zu beschreiben.

Die deutsche Journalistin Katja Eichinger, 48, geht die Sache persönlich an: Wie wurde ich durch Mode geprägt? Sie erzählt, wie sie mit MTV aufgewachsen ist, der Geruch von Teen Spirit lag in der Luft – dazu trug man Turnschuhe. Sogar Joschka Fischer ließ sich 1985 in Nikes als grüner Minister vereidigen. Kaum zu glauben, aber damals war das ein Skandal. Eichinger gibt in ihrem Buch **Mode und andere Neurosen** (Blumenbar, 208 S., er-

Und beschäftigt sich mit der Selfie-Kultur, ohne in langweiligen Kulturpessimismus zu verfallen. Überhaupt gelingt ihr der Spagat zwischen persönlichen Erfahrungen und dem Vermitteln von Basic-Wissen recht gut. Tätowierungen und der Trend zum Vollbart werden ebenso abgehandelt, wie die Frage: Botox oder nicht? Recht offen wird auch über das eigene Fast-Fashion-Suchtverhalten erzählt. Und wie sich Genderrollen gerade auflösen und die Modewelt radikal verändern.



SOCIAL-MEDIA KAMPAGNE

320 Seiten, Hardcover, 18 x 25
ISBN 978-3-03876-170-9, € 29



TOPSELLER | 3. AUFLAGE
176 Seiten, Hardcover, 16,5 x 24 cm
ISBN 978-3-03876-146-4, € 25,70



ZWIRN UND FADEN

Die britische Journalistin Kassia St Clair führt in die faszinierende Welt der Stoffe.

Es stimmt schon, was Autorin Kassia St Clair im Vorwort zu ihrem Buch **Die Welt der Stoffe** (Hoffmann & Campe, 416 S.) schreibt: Wir sind zwar ständig umgeben von Stoffen, von der Wiege (Windeln) bis zur Bahre (Leichentuch), aber nehmen diese kaum wahr. Ihre faszinierende Reise beginnt bei den alten Griechen, die glaubten, das menschliche Schicksal würde von den Göttinnen bestimmt. Die mächtigste von ihnen, Klotho, spannt mit ihrer Spindel den Lebensfaden. Es geht in Folge um das Mumifizieren bei den Ägyptern und um die ersten Webstühle. Ein spannendes Kapitel widmet sie den Leichentüchern und ihrer Geschichte, um dann zur Seide im alten China zu wechseln, und welchen enormen Reichtum dieser Stoff brachte. Aber auch über die Segel der Wikinger mehr zu erfahren, ist ein echtes Abenteuer, weil die gelernte Journalistin versteht, ihr Wissen anschaulich zu vermitteln. Mitunter liest sich das Buch wie ein Krimi, wenn über Robin Hood und die englischen Königshäuser erzählt wird. Oder wenn es darum geht, welche extreme Kleidung verwendet wurde, um Everest oder Südpol zu bezwingen.



AUTORIN AUF LESETOUR
224 Seiten, Hardcover, 11,5 x 18
ISBN 978-3-03876-147-1, € 18,50

Ausgewählte Frühlingstitel von Laurence King



Die Geschichte der Bäume

Eine visuelle Reise von den frühesten bekannten Baumarten auf unserem Planeten bis hin zu den neuesten Kulturpflanzen.

ISBN 978-3-96244-080-0
30,00 €



Lebe deine Leidenschaft

Dieses Buch ist für alle, die sich schon mal gewünscht haben, eine erfolgreiche Karriere aufzubauen und gleichzeitig das zu tun, was sie lieben.

ISBN 978-3-96244-132-6
18,00 €



Blüten & Blumen

Dieses wunderschön gestaltete Buch vermittelt allen Blumen-enthusiasten die nötigen Grundlagen für besondere Dekorationen.

ISBN 978-3-96244-114-2
24,00 €



Richtig reisen – mehr erleben

Ein innovatives Plädoyer für den sorgsamen Umgang mit unserem Reiseanspruch.

ISBN 978-3-96244-107-4
15,90 €



Die Box der Emotionen

Mit dieser Kulturgeschichte der Emotionen entdecken Sie Gefühle, von denen Sie nicht einmal wussten, dass Sie sie haben! Erfahren Sie mehr über sich selbst und darüber, wie Ihre Mitmenschen ticken.

ISBN 978-3-96244-126-5
18,00 €



Das Alphabet der Monster

Eine Sammlung von seltsamen, wunderbaren und gruseligen Monstern aus aller Welt. Ab 4

ISBN 978-3-96244-117-3
14,90 €

Mein erstes Geschichten-Puzzle.

Spielerisch die Natur und Tierwelt entdecken - fünf dreiteilige Geschichten-Puzzle für die Kleinsten. Ab 2

Natur

ISBN 978-3-96244-122-7
12,90 €



Fantastische Frauen

32 der mutigsten und bahnbrechendsten Frauen treten in sechs Kategorien gegeneinander an. Enthält ein Booklet mit Kurzbiografien.

ISBN 978-3-96244-118-0
15,90 €

Musik-Orakel

Wählen Sie einfach eine Karte, befolgen Sie die vom Leben und Schaffen der Musiker inspirierten Lebensweisheiten und Ratschläge zu Lebenseinstellung, Lifestyle und Inspiration!

ISBN 978-3-96244-120-3
15,90 €

Tiere

ISBN 978-3-96244-121-0
12,90 €



Schmetterlinge und ihre Flügel

Lehrreiches Memo-Spiel mit 25 Schmetterlingen aus der ganzen Welt für alle Naturliebhaber.

ISBN 978-3-96244-130-2
14,90 €



Laurence King Verlag

Weitere Titel sowie Produktinformationen finden Sie auf www.laurencekingverlag.de

PERSISCHE ROSEN MIT NACHTIGALL

„In der islamischen Welt ist die Rose ein bedeutsames Symbol. Die Poeten verehrten sie in unzähligen Gedichten und in der Malerei.

So kam es, dass die Rose selbst ein Märchen wurde, das mit dem legendären Duft ihres Nektars seit Jahrtausenden den Betrachter verführt.“

EINKAUFSTASCHE

... tragfähig und so praktisch. Mit dieser Einkaufstasche macht Einkaufen richtig Spaß. Optimale Größe für den kleinen Einkauf, er darf ruhig gewichtig sein. Der Henkel passt auch über die Schulter, ein Reißverschluss schützt gegen Regen.

FORMAT: 35 x 28 x 12 cm
RET 064



KÜHLSCHRANK- BLÖCKCHEN

50 Blatt, 2 starke Magnete und 10 x 23,5cm groß. So hält dieser praktische Block sicher an jeder magnetfähigen Fläche und bietet reichlich Platz für gute Gedanken oder einfach nur die Einkaufsliste.

FORMAT: 10 x 23,5 cm
RKNB 177



TASCHENSCHIRM

Ein echter Hingucker. Sturmsicher, mit automatischer Öffnung und ganz besonders praktisch: auch das Schließen geht auf Knopfdruck. Einfach das Knöpfchen drücken und der Schirm klappt zusammen, toll. Es regnet gerade nicht? Macht nichts, denn auch als Sonnenschirm macht sich der Kleine gut, seine schönen hellen Farben bleichen auch unter starken Sonnenstrahlen nicht aus.

FORMAT: 28 cm LANG X 97 cm Ø
RKS 013



SERVIETTEN

Wunderschöne Servietten für die besondere Kaffeetafel.

FORMAT: 33 x 33 cm
RFS 127



R A N N E N B E R G & F R I E N D S

[V®] Von-Bargen-Str. 18 / Haus E • 22041 Hamburg / Telefon: 040-69 79 89 9-0 • www.verena-rannenber.de

WIR SIND AUCH AUF  Instagram 