Buchkultur

SPEZIAL

Sonderheft Frühjahr 2021

195A/Frühjahr 2021, ISSN 1026-082X

OUTDOOR

BÜCHER, DIE DIE SEELE BEWEGEN

KREATIVITÄT

BUCHBINDEN
SPRAYEN
UPCYCLING

NIKSEN

DIE HOHE KUNST DES NICHTSTUNS

schön & gut

Unsere Buchtipps für den Frühling

Doris Kern

Verlockende Blüten

Selbstgemachtes aus Wiese, Feld und Garten

In rund 80 Rezepten zeigt Autorin Doris Kern über alle Jahreszeiten hinweg, was in der bunten Blütenpracht so alles steckt. Erfreuen Sie sich an Rezepten für Körper und Seele, dekorativen Bastelideen und einem praktischen Sammelkalender.
256 Seiten, durchgehend farbig bebildert,
Harcover mit Stanze, ISBN 978-3-7025-1000-8,

€ 22,–

Taliman Sluga

Das österreichische Lamm-Kochbuch

Über 100 köstliche Rezepte für ebensolche Gerichte machen dieses Buch zur Lammbibel schlechthin. Dazu Hintergrundgeschichten und -informationen zum Lamm- und Schaffleisch sowie Tipps und Vorschläge für die Verarbeitung.
256 Seiten, durchgehend farbig bebildert, Hardcover mit Stanze,
ISBN 978-3-7025-1006-0,

€ 19,95

Anni und Alois Pötz

Grenzenlos gehmütlich

Genusswanderungen und Ausflugsziele zwischen Steiermark und Slowenien

Genießen Sie das unvergleichliche Flair der südlichen Steiermark und der Stajerska, wie ihre Fortsetzung in Slowenien heißt. Guten Appetit und Prost, dober tek und na zdravje! Mit Einkehrtipps und Gutscheinen im Gesamtwert von € 90,–
280 Seiten, durchgehend farbig bebildert, französische Broschur,
ISBN 978-3-7025-1011-4,

€ 24,–

Dagmar Fetz-Lugmayr

Sagenreiches Bad Hall

Dieses Buch nimmt Sie mit auf eine Reise in die beliebte Kurstadt Bad Hall und ihre Umgebung. Eine ideale Lektüre für Kurgäste, Ruhesuchende, Kulturinteressierte und Neugierige.
192 Seiten, durchgehend farbig bebildert,
Hardcover, ISBN 978-3-7025-1001-5,

€ 19,95

eBook: eISBN 978-3-7025-8079-7

Max Seibald (Hg.), Idee und Konzept: Anna M. Kramm

shape of living

Mit dem Bildband *shape of living* zieht der Künstler Max Seibald Bilanz über zwei Dekaden stringenter formaler Auseinandersetzung, die im Großen wie im Kleinen durch Eleganz, Sinnlichkeit und künstlerisches Niveau besticht.
272 Seiten, durchgehend farbig bebildert, Hardcover,
deutsch/englisch/polnisch, ISBN 978-3-7025-0998-9,

€ 38,–

Herwig Ronacher

Die Mitte und das Ganze

Gedanken zum Bauen

Das Plädoyer der österreichischen Holzbau-Spezialisten Herwig und Andrea Ronacher für mehr Ökologie und Nachhaltigkeit und ihre Forderung, die fünf Aspekte für gutes Bauen – Ästhetik, Funktion, Technik, Ökonomie und Ökologie – in Einklang zu bringen, bestimmt auch die zweite, erweiterte Auflage ihres Erfolgsbuches *Die Mitte und das Ganze.* Ein Buch über Architektur, die in erster Linie den Menschen dient!
304 Seiten, durchgehend farbig bebildert, Leinenband mit Schutzumschlag,
ISBN 978-3-7025-0993-4,

€ 42,–

VERLAG ANTON PUSTET

Lesen Sie uns kennen.

www.pustet.at

INHALT

Es sind die kleinen Dinge, die das Leben angenehm machen: Buchkultur »Schön & gut« widmet sich sorgfältig ausgewählten Neuerscheinungen zu den Themenbereichen Küche, Garten, Reise, Wohnen, Design, Mode, Lebenskunst und Kreativität. Feiern Sie mit uns die Liebe zu Detail und Ästhetik - und zu den schönen Büchern, die das gute Leben begleiten!

Ihre Buchkultur-Redaktion

04 Frühjahr heißt Bewegung: Neue Bücher über Bewegung für Körper, Seele und Geist

06 Verlorene Unschuld: Aktuelle Gartenratgeber zeigen die Einzigartigkeit der Natur.

09 Kreativität: Vom Schreiben übers Buchbinden bis zum Sprayen – diese Bücher zeigen, wie's geht.

10 Sei schlau – wähl die Marke Eigenbau: Vier Ratgeber liefern Tipps, wie man vermeintlichen Müll repariert oder anders verwendet.

12 Hoffnungsfroh in den Klimawandel: Angesichts des Klimawandels optimistisch zu bleiben ist ein Kraftakt, aber wichtig.

14 Familie eben: Ratgeber für alle Familien in allen Lebenslagen

16 80 Reisen: Dreimal um die Welt

17 Mode: Von Circular Fashion bis zu Streetphotography

18 Süß ist das Nichtstun …: Sechs Bücher über die Kunst der Entspannung

20 Geschmack der Ferne: Exotische Kochbücher mit Leidenschaft und einer Prise Familiengeschichte

21 »Der Schlaf ist doch die köstlichste Erfindung«: Gut schlafen und erholt aufwachen: Bücher für die richtige Schlafhygiene

IMPRESSUM

Buchkultur Spezial ist ein Produkt der BUCHKULTUR Verlags GesmbH.

Buchkultur Verlagsges.m.b.H., Eslarngasse 10, A-1030 Wien, www.buchkultur.net, Tel.: +43/1/786 33 80, E-Mail: redaktion@buchkultur.net **| Herausgeber:** Michael Schnepf, Nils Jensen **| Geschäftsführung:** Max Freudenschuß **| Chefredaktion & Art-Direktion:** Jorghi Poll | **Chefin vom Dienst:** Katia Schwingshandl **| Mitarbeit:** Nora Blöchl, Karin Cerny, Thomas Feibel, Constanze Grießler, Nicole Kaßberger, Alexander Kluy, Johannes Lau, Maria Leitner, Karoline Pilcz **| Redaktionsassistenz:** Johanna Wegscheider **| Druck:** Bauer Medien Produktions- & Handels-GmbH, 1030 Wien | Daten ohne Gewähr.

Coverillustration: Jorghi Poll

Gefördert von:

Bundesministerium Kunst, Kultur, öffentlicher Dienst und Sport

Nachhaltiges Wirtschaften ist uns wichtig, und daher wird das Magazin Buchkultur vom Papier bis zum fertigen Heft umwelt- und gesundheitsschonend hergestellt. Registrierungsnummer: PDFC/16-44-917

Sich ein Stück weit unabhängiger zu machen, bedeutet nicht, das komplette Dasein von heute auf morgen umzukrempeln. Autarkie lässt sich ganz einfach, Schritt für Schritt und mit kleinen Modellen in das Leben integrieren. Denn: Autarkie ist bunt.

In diesem Buch zeigt Theresa Mai, wie die Vision von einem unabhängigeren, selbstbestimmteren Leben real werden kann.

Theresa Mai
WIE WIR LEBEN KÖNNTEN

Autark wohnen, Unabhängigkeit spüren, Gemeinschaft entdecken

€ 24,90 | 978-3-7066-2684-2
ca. 300 Seiten, gebunden

erscheint am 20. Mai 2021

Unsere Bücher werden klimapositiv hergestellt, cradle-to-cradle gedruckt und bleiben plastikfrei unverpackt.

Löwenzahn

Foto: Daniel Zangerl | Grafik: Monika Prast

FRÜHJAHR HEISST Bewegung

Neue Bücher über körperliche Aktivitäten, die inspirierend für den Geist und die Seele und leistungssteigernd für den Körper sind. Aber auch beruhigend, ausbalancierend und heilend.

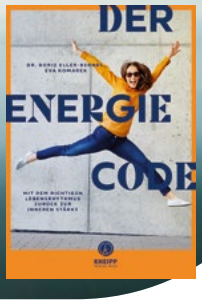
VON ALEXANDER KLUY

Ist Tennis jetzt eine Unterabteilung der Neurobiologie? Fußball ein Fall für Gehirnforscher? »No sports« lautete ein fälschlich Winston Churchill zugeschriebenes Zitat. Schon Goethe schrieb: »Was du dir abläufst auf dem Schuh, das fließt dir geistig doppelt zu.«

Das zeigt Frieder Beck, Sportwissenschaftler und 13 Jahre lang Coach des deutschen Ski-Freestyle-Nationalteams. Bewegung macht schlau – der Titel ist das Fazit, das auf mehr als 300 Seiten eindrucksvoll belegt, ausgeleuchtet und nachgewiesen wird. Breit und tiefgehend ist das Wirkungsspektrum sportlicher Betätigung. Beck präsentiert erstaunliche Studien und Testergebnisse, die belegen, wie stark motorische Bewegung plus Kräftigungsübungen eine größere aerobe Leistungsfähigkeit befördern. Das heißt: mehr Sauerstoff im Blut ist gleich höhere Konzentration. »Transfereffekt« heißt das. Kinder vor der Erledigung schriftlicher Hausaufgaben herumtoben lassen, verheißt: Sie werden mehr vom Lernpensum behalten. Beck behandelt erhellend detailreich Themen wie Ausschüttung von Glückshormonen, Fehl-Ernährung, Ausdauer und Frust über die eigenen sportlichen (Minder)Leistungen. Das Leipziger Max-Planck-Institut für Kognitions- und Neurowissenschaften konnte bei 100 Erwachsenen belegen: Am besten lernt man Polnisch, während man auf einem Hometrainer radelt oder durch den Wald joggt. Was heißt: Becks Buch liest man wohl am besten auf dem Laufband. Oder beim Wandern in den Bergen.

Orte der Lebenskraft? Die in Österreich einzig adäquate Antwort darauf lautet: die Berge. Gesundheit liegt buchstäblich vor der Hausschwelle. Ulrike Köstler zeigt in »Lebenskraft«, wie sehr, wie tief, wie umfassend die Alpen Kraft geben. Und heilen, auch präventiv. Das ist inzwischen wissenschaftlich belegt. Nicht nur aufgrund der Luft, beispielsweise bei asthmatischen und anderen Atemwegserkrankungen. Sondern Bewegung ist erwiesenermaßen ein scheinbar harmloses, jedoch ganzheitlich anschlagendes Antidepressivum und ersetzt manchmal gar die Osteopathie. Auch auf Emotionen wirken sich die Berge aus. Wandern stärkt Zusammenhalt und festigt Paarbindungen.

Foto: Servus/The FlyFisherUpdated, Gestalten 2020



Frieder Beck
Bewegung macht schlau. Mentale Leistungssteigerung durch körperliche Aktivität
Goldegg, 320 S.

Ulrike Köstler
Lebenskraft. Wie uns die Alpen gesund, glücklich und jung halten
Bergwelten, 200 S.

Doris Eller-Berndl, Eva Komarek
Der Energie-Code. Mit dem richtigen Lebensrhythmus zurück zur inneren Stärke
Kneipp, 144 S.

Reginald C. Shaw
Radfahren. Eine Anleitung für Anfänger und Fortgeschrittene
HarperCollins, 208 S.

Blumentritt, Strüben, Funk, Klanten (Hg)
Der Fliegenfischer. Das Wesen und Wesentliche des Fliegenfischens
Servus, 256 S.

Beate Egger, Philipp Moser
Yoga auf dem SUP
Delius Klasing, 144 S.

Foto: Delius Klasing/Henry Weltisch

Sind Sie auch gerade so müde wie ich, träge und matt? Dagegen hat die praktische Wiener Ärztin Doris Eller-Berndl etwas. Nämlich Anregungen, Vorschläge, Ideen. Eine große Auswahl findet sich in ihrem neuesten Buch. Wie viel Energie wollen Sie? Auf 144 Seiten finden sich hier zahlreiche physiologische Erklärungen, wieso etwa die beste Energiequelle Licht ist – noch besser ist Bewegung im Freien. Wie lichtabhängig der Hormonhaushalt ist. Was es mit Bakterien auf sich hat, mit Waldbaden, mit gesunden Schlafrhythmen und schädlicher Schlafkürze, mit Glückshormonen und einer passgenau auf die Jahreszeiten abgestimmten Ernährung.

Mit dem Engländer Reginald C. Shaw lässt sich ein nostalgischer Ausflug auf zwei Rädern unternehmen. Denn nun liegt sein Erfolgstitel von 1953 »Teach Yourself Cycling« auf Deutsch vor. Als Shaw sein Buch schrieb, war er Sekretär des ältesten Radel-Vereins der Welt, dem Cyclists' Touring Club, heute »Cycling UK«. Fahrräder sind seit 150 Jahren beliebt und ließen sich auch besingen. Der Chilene Pablo Neruda, Thomas Bernhard, Günter Grass und F. W. Bernstein bedichteten sie. Das Ästhetische ist heute in den Hintergrund getreten, überschattet von spektakulären Dopingskandalen. Wie Radfahren ging und geht, das ist bei Shaw angenehm verständlich nachzulesen. Dass es damals Kapitel gab, die heute Ausgestorbenem gewidmet sind, der »Souveränität im Straßenverkehr« etwa, dem »Campingkodex«, macht das Werk doppelt sympathisch.

Ein mitreißendes Passionsporträt ist der großartig bebilderte Band »Der Fliegenfischer«. Wer danach Angeln abtut, dem ist nicht mehr zu helfen. Denn Fliegenfischen ist eine Kunst. Deshalb heißt das Kapitel nach Theorie und Praxis und den Grundausstattungselementen: »Kunst des Werfens«. Danach werden Fischarten porträtiert und große Fliegenfischer sowie Angelgründe auf allen Kontinenten, in Japan, in Bolivien, in Kanada, auf der russischen Halbinsel Kamtschatka und in Oberösterreich. Am Ende der sehr lehrreichen 240 Seiten stimmt man dem Motto des US-amerikanischen Wildwesterzählers und leidenschaftlichen Fliegenfischers Zane Grey vorbehaltlos zu: »Wenn ich nur angeln würde, um Fische zu fangen, hätte ich meine Angeltouren längst aufgegeben.«

Wer sich nicht nur am Rand des Wassers tummeln will, sondern auf dem Wasser, der wage sich mit Beate Egger, Diplom-Yogalehrerin aus Villach, und dem Grazer Fitnesscoach Philipp Moser fürs Yoga auf das SUP-Board. Stand-up Paddling ist ja seit einigen Jahren ausnehmend populär. Der stupende Effekt bei SUP-Yoga, Yoga auf dem Board, ist: Dabei werden viel mehr Kalorien als am Festland verbrannt, Koordination und Tiefensensibilität gestärkt. Mittels instruktiver Fotografien wird klar vermittelt, dass dies ein großartiger Ausgleich ist, Entspannung und fließende Denk-Körper-Bewegung. Wie sang noch mal die Schweizer Elektropopband Yello? »Move Dance be Born.« ■

VERLORENE Unschuld

Aktuelle Gartenratgeber sind mehr als praktische Handlungsanweisungen. Sie zeigen auch, wie wertvoll und einzigartig die Natur ist.

VON KARIN CERNY

Ein Garten schenkt Glücksmomente. Aber er macht auch ziemlich viel Arbeit, wenn man ihn erfolgreich bepflanzen möchte. Zwischen diesen beiden doch sehr konträren Polen bewegen sich aktuelle Gartenbücher. Während die einen den philosophischen Überbau beleuchten, geben andere eher praktische Anleitungen, was wann zu tun ist. Bei beiden Richtungen merkt man aber, dass ein Garten nicht einfach nur ein Garten ist. Er wird als Regenerations- oder Meditationsraum betrachtet, als Ort des Dialoges mit der Natur, als schützenswertes Biotop und als Hort gegen den Klimawandel. Man könnte auch sagen: Die Unschuld ist verloren gegangen, uns ist bewusst, wie wertvoll und einzigartig die Natur ist. Und wie gefährdet. Wie wichtig es ist, sie zu pflegen. Der eigene Garten ist dabei oft der erste Schritt Richtung Nachhaltigkeit. Eine grüne Oase, die symbolisch an Wert gewinnt.

Die in Bayern lebende Japanerin Miki Sakamoto spricht in ihrem Buch »Zen und das Glück, im Garten zu arbeiten« von Niwayoku-Erfahrungen (»niwa«=Garten, »yoku«=Baden). Sie sucht im Garten meditative Entspannung, lernt Gelassenheit: Mit der Zen-Haltung nimmt man hin, was sonst als Fehlschlag empfunden wird. Man kennt keine Schädlinge, sondern betrachtet sie als Mitspieler. Sie sitzt mit einem Tee im Garten, beobachtet die Vögel und möchte anregen, das scheinbar Profane wieder schätzen zu lernen und über das Selbstverständliche nachzudenken.

Auch für den Gärtnermeister Burkhard Bohne, der seit 1990 Technischer Leiter des Arzneigartens der TU Braunschweig ist, ist der Garten ein lebendiges Wesen. »Die Botschaft der Pflanzen« ist eine Art Biografie, wie er dazu gekommen ist, eine Leidenschaft für die Natur zu entwickeln, aber auch eine Anleitung, unser Verhältnis neu zu überdenken. Er betrachtet Pflanzen als »grüne, bunte Freunde«, macht Pflanzenmeditationen, erzählt ihnen in Gedanken, dass er ihre Energie aufnehmen möchte. Er fragt, ob sie ihm etwas mitteilen wollen, ob er etwas für sie tun kann. Das kann mitunter sehr esoterisch werden, durch sein profundes Wissen bekommt man trotzdem viel historisches und aktuelles Wissen vermittelt.

Foto: Löwenzahn/John Walters

Um verlorenes Wissen und wiedergewonnene Empathie zur Fauna und Flora geht es auch in Brigit Strawbridge Howards »Dancing with Bees. Meine Reise zurück zur Natur«. Am Anfang stand bei ihr die schockierende Erkenntnis, so gut wie nichts über heimische Vögel, Bienen und Bäume zu wissen. Ihr Buch dokumentiert den Versuch, erneut eine Verbindung mit der Natur herzustellen. Dabei faszinieren sie vor allem Bienen, über die sie möglichst viel erfahren möchte. Ihre Neugierde ist enorm ansteckend.

Ökologisch, pflegeleicht, stilbewusst: Der Gartendesigner Peter Janke erzählt in »Mein Garten im Wandel des Zeitgeistes und des Klimas« von seiner Pflanzenleidenschaft. In seinem 14.000 Quadratmeter großen Gartenparadies im Westen Deutschlands wuchert es, sein Garten ist eine faszinierende Mischung aus Ordnung und Wildwuchs, aus imposantem Gesamtkonzept und kleinen, gemütlichen Nischen. Viel Wert wurde auf die Fotos gelegt, die Jankes Gartenwelt ein ganzes Jahr lang dokumentieren. Praxisorientiert erzählt er von Pflegemaßnahmen, gibt Anleitungen für ökologisch sensibles Gärtnern und Tipps, wie man Nistflächen für Vögel, Fledermäuse, Eichhörnchen, Siebenschläfer und Insekten zur Verfügung stellen kann. Wie man Plastik vermeiden kann, selbst bei Bewässerungssystemen, erklärt er auch. Jankes Garten ist ein Gesamtkunstwerk, und trotzdem ist sein Buch nicht abgehoben, auch Anfänger können sich hier viel Wissen holen.

Doris Kern wiederum sieht in »Verlockende Blüten« den Garten – aber auch Felder und Wiesen – als große Kräuterküche. Sie schätzt nicht nur die Schönheit der Natur, sondern auch, was sie uns zur Verfügung stellt. Veilchen werden da zu einem Sirup, Kirschblüten oder Gänseblümchen zu einem Lippenbalsam. In 80 Rezepten wird die Schönheit und Kraft von Blüten gefeiert. Es wird gezeigt, welchen Vorrat man bereits im Sommer für lange Wintertage anlegen kann.

Ein wenig abstrakter gehen die 50 Themenkärtchen mit dem Titel »Floriografie. Blumen und ihre Bedeutung« an den Garten heran. Auf ihnen sind die Biografien der Pflanzen vermerkt, wofür sie stehen, was sie historisch bedeutet haben. Im Elisabethanischen Zeitalter glaubte man, dass Nelken die Macht hätten, Menschen vor der Hinrichtung zu bewahren. Und zur berühmten Kirschblüte in Japan: Das Wort »sakura« bedeutet blühen, aber auch lächeln.

Und die Journalistin Christa Hasselhorst erinnert uns daran, dass die Liebe zum Garten keine neue Entdeckung ist. In »Zwischen Schlosspark und Küchengarten. Das Paradies ist überall« besucht sie die Gärten von Politikern wie Winston Churchill oder Modemacher Christian Dior, der sich vom rosengefüllten Garten seiner Kindheit zu extravaganten Roben inspirieren ließ. Auch Friedrich Hölderlin feierte den Garten – nicht ganz uneigennützig: Schließlich promenierte er dort mit seiner Geliebten. ■

Miki Sakamoto
Zen und das Glück, im Garten zu arbeiten
Aufbau, 256 S.

Burkhard Bohne
Die Botschaft der Pflanzen
Rowohlt, 256 S.

Brigit Strawbridge Howard
Dancing with bees. Meine Reise zurück zur Natur
Löwenzahn, 368 S.

Peter Janke
Mein Garten im Wandel des Zeitgeistes und des Klimas. Ökologisch, pflegeleicht
Becker Joest Volk, 312 S.

Doris Kern
Verlockende Blüten
Anton Pustet, 256 S.
ET: 7. April

Rowan Blossom, Alice Tye
Floriografie. Blumen und ihre Bedeutung
Laurence King, 50 Karten

Christa Hasselhorst
Zwischen Schlosspark und Küchengarten. Das Paradies ist überall
Corso/Römerweg, 224 S.

BRANDAKTUELL der neue Hirsch-Titel

ISBN 978-3-99025-416-5 • 192 Seiten • 19,90 EUR

Antivirale Pflanzen von A bis Z Helmkraut und Braunelle sind uralte Heilmittel. Wissenschaftliche Studien bestätigen ihre Wirksamkeit gegen Viren. Dies gilt auch für bekanntere Pflanzen, wie zum Beispiel Rosmarin oder Salbei, Ingwer oder Meerrettich, Sonnenhut oder Melisse. Die Erfahrungen der letzten Monate haben hinreichend erwiesen, wie wichtig es ist, Eigeninitiative zu entwickeln und den neuen Geißeln der Menschheit mutig zu begegnen.
Dieser Ratgeber zeigt die vielen Anwendungsmöglichkeiten zur Unterstützung des Immunsystems als Rüstung gegen Viren aller Art. Die gut funktionierende Körperabwehr wir durch alle antiviralen Pflanzen unterstützt. Sie sind Mittel zur Selbsthilfe in den Zeiten von Corona und Co.

ab sofort die 24. Auflage verfügbar

freya.at

Wer die eigenen Notizbücher selbst binden möchte, kann bei Monika Langwe nachlesen, wie man solche schön gestalteten Exemplare hinbekommt.

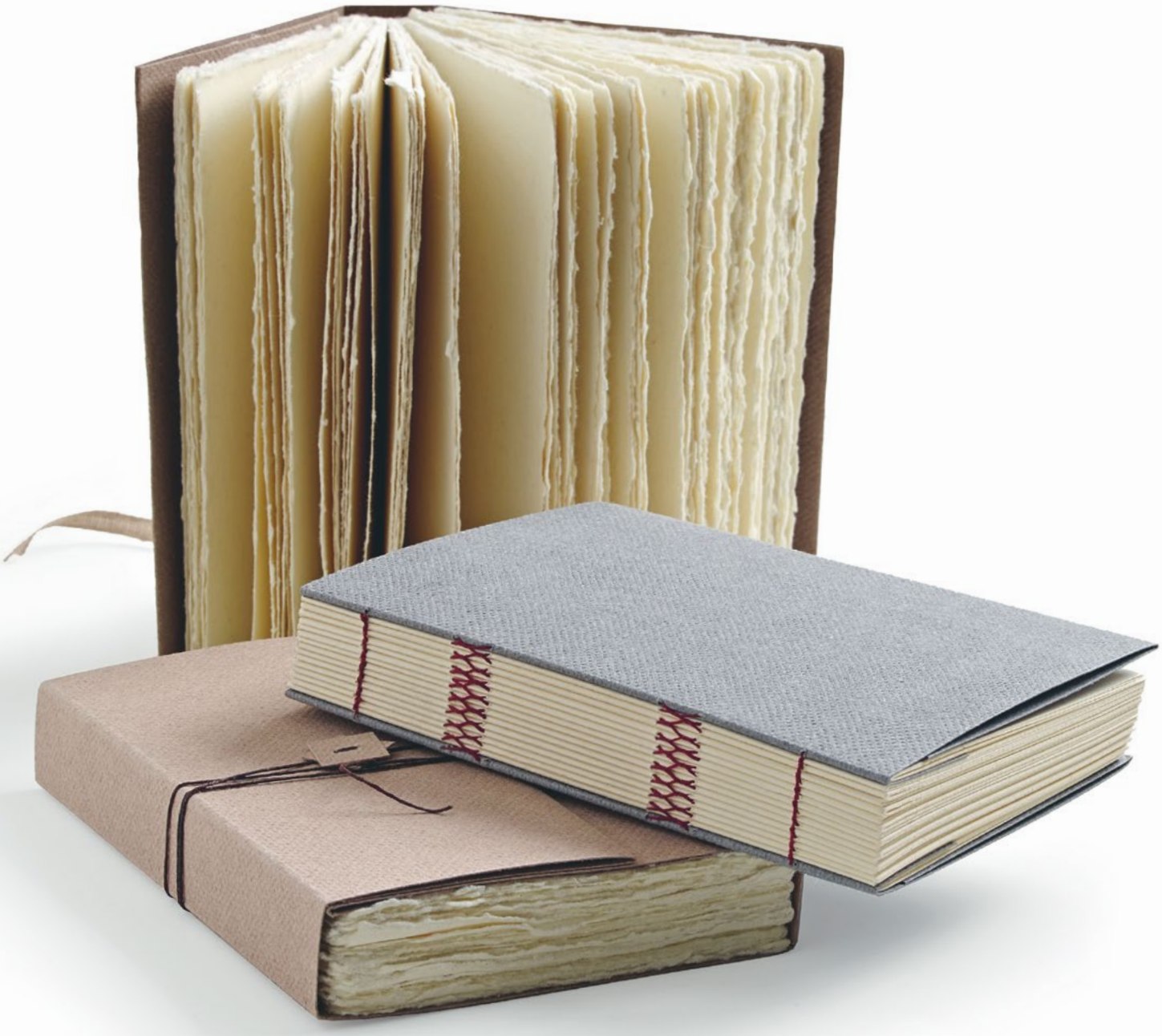


Foto: Haupt/Thomas Harrysson

PAPIER-TECHNIK Wirklich schade eigentlich, dass Monica Langwe diesen Bildband nicht selbst gebunden hat! Techniken hätte sie jedenfalls jede Menge in petto gehabt: Die Schwedin hat ihr Faible für Papier und Handarbeit nämlich zum Beruf gemacht. In ihren Buchbindekursen lässt sich alles rund um dieses alte Handwerk eigenhändig ausprobieren, ihren Erfahrungsschatz teilt Langwe nun. Angefangen bei einfacher Fadenbindung zeigt sie u. a., wie man Ledereinbände fertigt, oder stellt die »orientalische Bindung« vor. Ihr Zugang zu dem Kunsthandwerk ist ein spielerischer, ausführliche Expertise in Sachen Buchbinden oder gar einen geschichtlichen Abriss sucht man vergebens. Das tut der Freude am Buchbasteln aber keinen Abbruch, im Gegenteil: Papier wird farbenfroh eingefärbt, Einbände kreativ gestaltet, in wenigen Schritten Schächtelchen gefaltet. Perfekt für buchaffine Bastelfans! (KS)

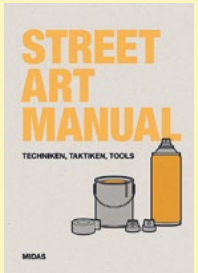
Kreativität

GÖTTLICHE DETAILS STREICHELN Um herauszufinden, was sich alles in den Untiefen unserer Gehirnwindungen verbirgt, gibt es kaum eine bessere Praxis als das Schreiben. Frei und assoziativ zunächst: Schon allein zehn Minuten am Tag fördern unbekannte, zumindest aber unbewusste Facetten des eigenen Selbst zutage, sagt Doris Dörrie. Deshalb hat sie nach »Leben, schreiben, atmen« nun ein inspiratives Schreibjournal konzipiert, auf Basis der Überzeugung: »dass jeder schreiben kann und dass das Schreiben über sich selbst eine Tätigkeit ist, die einen im eigenen Leben verankert und nebenbei ziemlich glücklich macht«. Mit Begriffen wie »Bett« oder »Löwenzahn« stößt sie zum Geschichtenerzählen an, zum »Streicheln des göttlichen Details«, wie Nabokov es formulierte, und hat damit durchaus Potenzial, den einen oder anderen Schreiberling zum Leben zu erwecken. (KS)

NUR MUT! Egal, ob es sich um Graffiti oder Paste-ups, um berühmte oder unbekannte Künstler/innen handelt: Streetart begeistert, ironisiert und provoziert. Mit verschiedenen Taktiken und Techniken wird öffentlich Stellung bezogen, und das nicht nur an Orten, an denen Meinungsfreiheit herrscht. In diesem außergewöhnlichen Handbuch geht Bill Posters den unterschiedlichen Ideen und Arbeitstechniken auf den Grund. Neben der Vorstellung von beeindruckenden Werken dringt der Autor tiefer in die Materie ein und erklärt die verschiedenen Arbeitsschritte, vor allem aber auch die Vorgehensweise bei den nicht immer ganz legalen, aber umso wichtigeren Vorhaben. So schafft Posters hiermit einen Orientierungsfaden für Streetartkünstler/innen und all jene, denen noch der Mut dazu fehlt. (JW) ■

Foto: Haupt/Thomas Harrysson

Vom Schreiben über Buchbinden bis zum Sprayen – diese Tipps zeigen Ihnen, wie man's richtig macht.



Monica Langwe
Bücher binden. 25 Buchobjekte aus Papier und Faden
Haupt, 112 S.

Doris Dörrie
Einladung zum Schreiben. Ein Schreibjournal nach dem Bestseller »Leben, Schreiben, Atmen«
Diogenes, 224 S.

Bill Posters
Street Art Manual
Midas Collection, 144 S.

SEI SCHLAU – WÄHL DIE MARKE

Eigenbau

Ist das noch gut oder kann das weg? Kaputte Gegenstände sind nicht automatisch reif für den Abfall: Vier Ratgeber liefern Tipps, wie man vermeintlichen Müll repariert oder anders verwendet.

VON JOHANNES LAU

Dass die Begriffe »Wohlstandsgesellschaft« und »Wegwerfgesellschaft« Synonyme sind, das ist ein alter Hut: Was kaputt gegangen oder in die Jahre gekommen ist, wandert häufig sofort in den Mülleimer, auf dass sogleich munter Ersatz erworben werde. Aber vor einer Weile ist uns ja der Zeitgeist der Nachhaltigkeit erschienen, weshalb die Exzesse unseres westlichen Konsums und ihre Folgen längst kritisch reflektiert werden. So bricht auch Gabriele Chomrak in ihrem Ratgeber »CraftWerk« eine Lanze für das Selbermachen (neudeutsch: Do it yourself): »›Kann man doch kaufen!‹ Sicher kann man Ähnliches auch kaufen und vielleicht auch viel schöner und perfekter verarbeitet. Doch selbst kreativ zu sein und mit eigenen Händen ein einzigartiges Design zu erschaffen, das zu 100 % dem eigenen Geschmack entspricht, das macht DIYen aus.« Und so wird hier munter »Upcycling« betrieben: Anstatt Müll wegzuwerfen oder dem Recycling zu übergeben, damit die Industrie aus dem Material wieder die gleichen Produkte herstellt, entstehen hier daraus ganz andere, optisch interessantere Objekte. So zeigt die freiberufliche Innenarchitektin ihr Können, vermeintlichen Abfällen neues Leben einzuhauchen. Mithilfe von verständlichen Anleitungstexten und attraktiven Fotos von Arbeitsschritten lernt man hier, was noch so alles Hübsches entstehen kann aus Materialien, die eigentlich schon kurz davor standen, im Mistkübel zu landen: Da werden aus Papierresten schmucke Zierfedern, kaputte Gartenschläuche erstehen als Sitzflächen wieder auf und Jutegarn findet als Lampenschirm eine neue Bestimmung.

Dass man also das, was vordergründig nach Müll aussieht, als Bastelmaterial freudig umarmen sollte, findet auch Ina Mielkau und zeigt in »Resteliebe Glas«, wie aus leeren Flaschen Gegenstände voller Kreativität entstehen: Die Dekorateurin ermutigt ihre Leser gleich zu Beginn, sich nicht sofort von ein paar Scherben entmutigen zu lassen. Das liege in der Natur der Sache und auch gar nicht unbedingt an einem selbst: »Oft sind die Flaschen bereits recycelt und die Glasstärke variiert sehr stark, sodass es am Glas liegt, wenn es sich nicht gleichmäßig schneiden lässt.« Grundsätzlich ist die Autorin aber überzeugt: »Flaschenschneiden ist nicht schwierig. Es erfordert nur ein wenig Geduld.« Und über diesen Basteleifer freut sich auch der Freundeskreis, weiß Mielkau aus eigener Erfahrung zu berichten: Die Bekannten waren froh darüber, dass ihnen der Gang zum Glascontainer erspart blieb. Bevor sie aber ihre Künste vorführt, referiert Mielkau informativ die Grundlagen und gibt Tipps zu den verschiedenen Methoden des Flaschenschneidens und der unterschiedlichen Beschaffenheit der Wandstärken. Aber auch bei Fragen, wie man Etiketten entfernt oder die Korken wiederverwertet, weiß Mielkau Rat. Und so staunt man, was theoretisch für ein vielverwendbares Material in den Altglascontainern schlummert: Teelichter, Keksdosen und Cocktailgläser sind nur ein paar der Ideen, auf die Mielkau in diesem Band kommt.

Was sich in den Containern anhäuft, ist nicht nur Glas, sondern ebenso Kleidung: Das beklagt auch das Herausgeberkollektiv von Smarticular.net, einem Ideenportal für einfaches und nachhaltiges Leben: »Kleidung und andere Textilien gehören zu den meistproduzierten Dingen

weltweit – aber auch zu denen, die am häufigsten weggeworfen werden, oft kaum benutzt oder sogar komplett ungetragen. Dabei sind gerade Textilien unglaublich vielseitig, wandelbar und sehr oft weiterverwendbar!« Und auf welche Art, das zeigt das Buch »Neue Dinge aus alten Stoffen«. Bereits zu Beginn wird mit einer Übersichtsgrafik deutlich gemacht – ob vom Hemd über die Hose zum T-Shirt: Sechs bis sieben Ideen für eine Wiederverwertung gibt es für die Kleidungsstücke jeweils. Und dazu muss man kein besonders gewieftes Schneiderlein sein. Die grundsätzlichen Nähhandgriffe, die es zum Textilupcycling braucht, werden hier schnell erklärt. Wäre doch schön, wenn das ruinierte Lieblingsshirt einem gewogen bleibt – zum Beispiel als Einkaufsbeutel oder als Kissenbezug.

Man braucht es aber auch gar nicht erst so weit kommen zu lassen, dass man vor der Wahl Tonne oder Upcycling steht. Wer keinen Müll kauft, muss auch keinen wegwerfen. Was nämlich kaputt ist, kann man schließlich häufig noch reparieren: Das muss man sich aber was kosten lassen, wenn das den Fachleuten überlassen wird. Wer weniger von den Profis abhängen möchte, die oder der greife zu »Wie man alles repariert« von Nick Harper. »Wie wäre es, einfach mal innezuhalten und sich vorzunehmen, das »kaputte Zeug« zu reparieren, statt alles wegzuwerfen und ständig etwas Neues zu kaufen?«, fragt der englische Journalist, der unter anderem für den Guardian schreibt. Ja, wie nur? Und wie geht das überhaupt, fragen sich wohl gerade doppelte Linkshänder. Das ist gar nicht so schwer, motiviert Harper und zeigt, mit welchen Werkzeugen sich Schadensfälle im Haushalt reparieren lassen: 104 Probleme und ihre Lösungen stellt Harper vor. Na, dann mal ran ans Werk! ■

Fotos: BJVV/ Gabriele Chomrak , Christophorus, Smarticular

Gabriele Chomrak
CraftWerk. Kreative Ideen für DIY und Upcycling
Becker Joest Volk, 168 S.

Ina Mielkau
Resteliebe Glas. Alles verwenden, nichts verschwenden! Die besten Ideen aus Altglas
Christophorus, 128 S.

Neue Dinge aus alten Stoffen
Smarticular, 208 S.

Nick Harper
Wie man alles repariert. In Freizeit, Haus und Garten
Anaconda, 224 S.

Upcycling ist ebenso praktisch wie sinnvoll. Viele alte Gegenstände in Ihrem Haushalt lassen sich mit ein paar Tricks ruckzuck umgestalten und versetzen Ihre Besucher/innen ins Staunen.

DK Natürlich **nachhaltig** in **Küche** und **Garten**

James Strawbridge
Selbermachen – Das Kochbuch
ISBN 978-3-8310-4144-2, € 25,70 [A]

Markus Sämmer
The Great Outdoors – Hello Nature
ISBN 978-3-8310-4142-8, € 35,00 [A]

Huw Richards
Frische Ernte zum kleinen Preis
ISBN 978-3-8310-4155-8, € 17,50 [A]

/dkverlag

Angesichts des Klimawandels und zunehmender Umweltverschmutzung optimistisch zu bleiben ist ein Kraftakt. Doch diese vier Bücher zeigen: Veränderung ist möglich.

HOFFNUNGSFROH IN DEN *Klimawandel*

VON KATIA SCHWINGSHANDL

Willst du, dass deinetwegen ein Eisbär stirbt? Die Wege zur Bewusstmachung des ökologischen Fußabdrucks und der eigenen Verantwortung sind vielfältig, das Eisbär-Argument dürfte sich im Laufe der Jahre schon ein wenig abgenutzt haben. Doch die Absurdität dieses Arguments zeigt, wie ratlos eine Einzelperson oft angesichts der komplexen Probleme im Zusammenhang mit Klimawandel und Nachhaltigkeit sein kann. So ratlos nämlich, dass ein weit entferntes Eisbärleben ins Treffen geführt werden muss, um die weitreichende Problematik verständlich zu machen.

Fest steht: Wer zu 100 % nachhaltig leben möchte, kann eigentlich nur verlieren. Wenn nachhaltig leben bedeutet, keinem Lebewesen und keinem Ökosystem zu schaden, dann muss ein moderner Mensch Nachhaltigkeit als konstantes Scheitern begreifen. Cornelia Diesenreiter berichtet in »Nachhaltig gibt's nicht« von ihrem eigenen und ganz persönlichen steinigen Weg, der sie über drei einschlägige Studien hin zu ihrem Unternehmen geführt hat. Schon von klein auf war ihre Verzweiflung groß: Wie lässt sich die Bequemlichkeit und der Alltag des Menschen mit einem umweltfreundlichen Lebensstil vereinbaren? Dass das ganz klar unmöglich ist, war eine schmerzliche Einsicht. Doch aufgegeben hat sie nie: Der Anruf einer Bäuerin, die ihr fünf Tonnen übrig gebliebene Wassermelonen anbot, war ihr Erweckungserlebnis. Sie gründete »Unverschwendet« und begann an einem Konzept zu arbeiten, wie sie mit Ausschussware eine von Grund auf nachhaltige Marillenmarmelade produzieren konnte. Ihr Plan gelang, Diesenreiter ist heute innovative Unternehmerin, doch zufrieden und nachhaltig bis ins kleinste Detail fühlt sie sich nicht: Bis heute quält sie der Gedanke an die unzulängliche Verpackung.

Statt einer neuen Positivbesetzung des Nachhaltigkeitsbegriffes, wie Diesenreiter es anstrebt, setzt die Britin Georgina Wilson-Powell auf das Verantwortungsbewusstsein des Einzelnen. In »Was ist wirklich nachhaltig?« hat sie es sich zur Aufgabe gemacht, herumschwirrende Mythen zu zerstreuen, und sammelt faktenbasierte Informationen. Ihr Buch eignet sich bestens für den schuldbewussten Selbst-Check: Wie nachhaltig lebe ich wirklich? Wie lang aber die Liste mit täglich zu beachtenden Tipps ist, kann auf den ersten Blick ein wenig schockieren. Der zweite Blick verrät: Wir kochen alle nur mit Wasser, und jede und jeder von uns muss letztlich selbst über seine eigene Nachhaltigkeit im Leben entscheiden.

Was garantiert immer hilft, ist effektive Selbstkritik. Was sind die Auswirkungen meines täglichen Lebens

auf die Umwelt? Nicht allen Essenstrends lohnt es sich beispielsweise zu folgen: Die gestiegene Nachfrage nach Quinoa etwa hat bewirkt, so Wilson-Powell, dass peruanische Bauern Wälder gerodet haben und Pestizide einsetzen, um ihre Erträge zu steigern und die Nachfrage zu decken. Generell schaden unsere Essensgewohnheiten der Artenvielfalt: 75 % unserer Lebensmittel stammen von nur 12 Pflanzen und 5 Tierarten. Ein Umdenken bräuchte es auch beim täglichen Gebrauch von Klopapier oder Küchenrolle: Für eine Tonne Küchenpapier werden 17 Bäume und 91.000 Liter Wasser benötigt – wiederverwendbare Tücher oder Bidets wären unweltverträglichere Lösungen.

Hurricanes, Dürrekatastrophen, Überschwemmungen: Auch wenn wir es ungern wahrhaben wollen, sind sie in vielen Teilen der Erde bereits Realität geworden, die apokalyptischen Szenarien des Klimawandels. Dass wir in Europa noch nicht mit solchen Auswirkungen zu kämpfen haben, bedeutet nicht, dass wir weiterhin die Köpfe in den Sand stecken sollten. »Wir sind an einem Punkt angelangt, an dem das Wetter in jeder Jahreszeit und in jedem Land der Erde direkt mit den Veränderungen zusammenhängt, die wir in der Atmosphäre unseres Planeten verursacht haben«, schreibt Eric Holthaus in »Die Erde der Zukunft«. Er selbst begab sich 2017 wegen Klimaangst in Therapie, ein mittlerweile weit verbreitetes psychisches Phänomen. Radikal realistisch holt Holthaus seine Leser/innen auf den Boden der Tatsachen, den er in nächster Instanz zum Einsturz bringen möchte. In fiktionalen Rückblicken skizziert er die Zukunft zwischen 2020 und 2050 und schenkt uns dabei tatsächlich einen dringend benötigten Hoffnungsschimmer. Doch inwiefern ist nun die Nachhaltigkeit des Einzelnen ein Faktor?

Die französische Zeichnerin Emma stellt darauf nun die nächstlogische und zugleich alles entscheidende Frage: Wer trägt denn nun Schuld? Wer hat denn jetzt die Macht zur Veränderung – Konsument/in oder Produzent/in? Unterhaltsam, ausgesprochen zynisch und frech kritisiert Emma in ihrem Comic »Ein anderer Blick auf den Klimawandel« die oft von Unternehmen auf die Kund/innen übertragene Verantwortung und vertritt die Meinung: Die großen Konzerne sind die größten Ressourcenverschwender. Das Boykottieren einzelner Firmen alleine hat keine Wirkung, ein Systemwandel und ein allgemeines Umdenken müssen her! Das wiederum passiert nur durch steigendes Bewusstsein für die Problematik und Initiative jeder/s Einzelnen. Die endgültige Wahrheit liegt wohl irgendwo dazwischen – Nachhaltigkeit nach eigenem Ermessen und das Wissen um den nötigen Aktivismus ist vielleicht ein guter Anfang. ■

Cornelia Diesenreiter
Nachhaltig gibt's nicht!
Molden, 176 S.

Georgina Wilson-Powell
Was ist wirklich nachhaltig?
DK, 224 S.

Eric Holthaus
Die Erde der Zukunft
HarperCollins, 272 S.

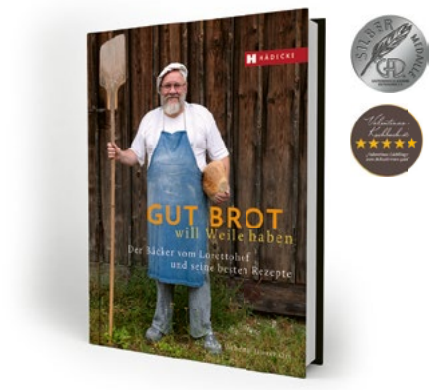
Emma
Ein anderer Blick auf den Klimawandel
Unrast, 96 S.

HÄDECKE

KNUSPER, KNUSPER
KNÄUSCHEN.

NEU

Knuspermüsli und Granola
süß – salzig – crunchy
von Catherine Kluger
72 Seiten · 76 Farbfotos ·
veredeltes Hardcover · 19 × 19 cm
€ [A] 13,40 · ISBN 978-3-7750-0809-9



Gut Brot will Weile haben
von Günther Weber
5. Auflage · 168 Seiten · 79 Farbfotos ·
veredeltes Hardcover · 18,5 × 24 cm
€ [A] 24,70 · ISBN 978-3-7750-0653-8

NEU

Meine vegane Bäckerei
von Rodolphe Landemaine
April 2021 · 176 Seiten · 79 Farb- und Stepfotos ·
veredeltes Hardcover · 18,5 × 23 cm
ca. € [A] 24,70 · ISBN 978-3-7750-0810-6

www.hädecke.de

Familie eben

Familie – in welcher Konstellation und Größe auch immer – ist für die meisten Menschen als zentraler Ruhepol und Kraftquelle unverzichtbar. Zugleich birgt sie aber auch das größte Potenzial für emotionale Schieflagen: fünf Ratgeber für alle Familien in allen Lebenslagen!

VON CONSTANZE GRIESSLER

»Tags einen kleinen Jungen wickeln, nachts meinen Mann nackt sehen, das war gewöhnungsbedürftig.« Der Übergang vom Duo zum Trio – dazu gibt es mittlerweile Tausende Ratgeber. »Eltern sein, Paar bleiben« der deutschen Journalistin Verena Carl richtet sich jedoch auch an Eltern mit Babys mit besonderen Bedürfnissen und unterschiedlichen kulturellen Hintergründen, Patchwork-Eltern, aber auch an zwei Mütter bzw. Väter, die gemeinsam Eltern geworden sind. Interviews mit Therapeuten, Kommunikationsexpertinnen, sogenannte »Werkzeugkästen« mit praktischen Tipps, gewürzt mit einer Prise Tiefenpsychologie, runden das Ganze ab. Nach der Lektüre bleiben vor allem die Erfahrungsberichte der interviewten Eltern im Gedächtnis, wie etwa: Tiefschlaf ist manchmal wichtiger als Beischlaf.

Auch sie schätzen den guten Schlaf vor Mitternacht: Viel ist derzeit von sogenannten »Boomern« zu lesen, die Babyboomer-Generation, die sich bereits in Pension befindet oder diesen Lebensabschnitt bald vor sich hat. Für ihr Buch »Gemeinsam statt einsam. Wie wir im Alter leben wollen« haben die Journalistinnen Christiane Hastrich und Barbara Lueg die unterschiedlichsten Wohnformen rund ums Thema Alterswohnsitz selbst ausprobiert und ihre Erfahrungen inklusive kleiner Pro-und-Contra-Listen ausgewertet, sowie mit Gleichaltrigen darüber gesprochen, wie man im Alter zufrieden und selbstbestimmt leben kann. Wenn keine Familie da ist oder einfach die zeitlichen Ressourcen fehlen, muss sich eben eine »Ersatzfamilie« finden. Vorgestellt werden Wohnkonzepte wie Tinyhouse, Campingplatz, Mehrgenerationenhaus oder ein Bauernhof mit der Möglichkeit einer Pflegebetreuung. Gespickt ist das Ganze mit kleinen Illustrationen sowie passenden Zitaten aus Songtexten. Für all diese Altersspläne sollte man allerdings die nötigen finanziellen Mittel am Konto haben. Okay, Boomer!

Für Menschen mit Kindern, deren Pension aber noch ein paar Jährchen entfernt ist, ist folgendes Buch gedacht und richtet sich in erster Linie an Eltern von 2- bis 11-Jährigen. Die etwas misslungene deutsche Übersetzung »Wenn du von der Arbeit kommst, finde ich dich voll

Illustration: Verena Dürr/Herder

Verena Carl
Eltern sein, Paar bleiben. Besserer Austausch, mehr Selbstfürsorge, weniger Stress
DK, 164 S.

Christiane Hastrich, Barbara Lueg
Statt einsam gemeinsam. Wie wir im Alter leben wollen
Eisele, 320 S.

Anita Cleare
»Wenn du von der Arbeit kommst, finde ich dich voll blöd, Mama«
Heyne, 304 S.

Laura Marie Wilke, Benjamin Kuhlhoff
Bring Bier mit, wir müssen über Kinder reden
Goldmann, 240 S.
ET: 13. April

Sascha Schmidt
Glücksfall Großeltern
Herder kizz, 64 S.

blöd, Mama« soll allerdings nicht darüber hinwegtäuschen, dass hier eine Spezialistin ihres Fachs, die studierte Entwicklungspsychologin Anita Clare, fundierte Erziehungstipps liefert. Als Mutter von zwei Kindern betreibt die Engländerin einen Internetblog und hat mit Tausenden gestressten berufstätigen Eltern gearbeitet. Ihre Methode orientiert sich an der »positiven Psychologie« und bietet einfache, nachvollziehbare Strategien, um vom Arbeits- in den Erziehungsmodus umzuswitchen und mit der Familie trotz Arbeitsmühle möglichst ungestresst durch den Alltag zu kommen – ganz ohne zu fluchen.

»Scheiße«! Nicht gerade der klassische Anfang eines Ratgebers. Laura Wilke und Benjamin Kuhlhoff haben jeweils zwei Kinder und besprechen wöchentlich in einem Podcast bei einem kühlen Blonden das Elternsein und Elternwerden, über Dammrisse bei der Geburt oder Momente des Zweifels. Geschrieben in locker-lässigem Ton haben sie ihre Gespräche nun in das Buch »Bring Bier mit, wir müssen über Kinder reden« gegossen und wechseln sich darin in der Schilderung ihrer persönlichen Erfahrungen ab. Für vegetarische und nicht-vegetarische Prenzlauer-Berg-Muttis und -Vatis geeignet – oder die, die es noch werden wollen.

»Du weißt doch, dass wir fleischlos leben, also bitte bring nicht wieder Bockwürste mit!« – »Aber die Kinder lieben sie doch so.« Wie lassen sich solche Konflikte zur Zufriedenheit aller Beteiligten lösen? Der Ratgeber von Familien- und Paarberater Sascha Schmidt holt Oma und Opa in die Familienaufstellung hinein und konzentriert sich in »Glücksfall Großeltern« auf die manchmal nicht immer einfache Beziehungskiste zwischen Großeltern, Eltern und Enkeln. Schmidt zeigt auf, wie man zwischen der Rolle als autonomer Elternteil seines Kindes und als Kind der eigenen Eltern hin- und herswitchen kann und welche Möglichkeiten es gibt, die Beziehungen der drei Generationen zu optimieren. Das eingangs skizzierte Fallbeispiel wurde übrigens so gelöst: Bockwürste nein, Süßigkeiten ja. ■

MACH NICHT VIEL, MACH ES RICHTIG!

Das neue Praxisbuch vom bekannten TV-Arzt und Bestsellerautor

ISBN 978-3-426-65885-7 | 176 Seiten | € [A] 20,60

Mit seinen Tipps schaffen Sie es, sich im eigenen Körper wieder wohlzufühlen.

KNAURMENSSANA
droemer-knaur.de

Reisen

VON NORA BLÖCHL

BOTANISCHE GEHEIMNISSE DER GANZEN WELT Nach dem Bestseller »In 80 Bäumen um die Welt« unternimmt Jonathan Drori eine weitere Reise um den Globus und lüftet in spannenden und informativen Erzählungen die Geheimnisse seiner botanischen Protagonisten. Seine Reise beginnt mit der großen Brennnessel in England, führt ihn über die merkwürdigen Rituale rund um den Kürbis in Neuguinea bis hin zum hübschen Winter-Schachtelhalm nach Kanada. Ausgeschmückt mit den bunten Illustrationen von Lucille Clerc bietet das Buch einen Einblick in die Beschaffenheit bekannter Gewächse und liefert mit der menschlichen Geschichte verknüpfte Fakten zu Anbau, Ernte und Nutzen. Das Buch eignet sich als kurze (oder natürlich auch längere) Lektüre für zwischendurch und bietet mit seinen kurzweiligen Geschichten die perfekte Grundlage für eine Auszeit mit unseren grünen Begleitern.

MIT DER KAMERA UM DEN GLOBUS Mit dem Überschallflugzeug Concorde nimmt eine Reise um den Globus heute nur noch 31 Stunden in Anspruch – Jules Verne ließ seinen Protagonisten 1873 noch in 80 Tagen um die Welt reisen. Die Art des Reisens hat sich in den letzten 148 Jahren stark verändert – der Wunsch, das Erlebte einzufangen und festzuhalten, ist jedoch geblieben. In ihrem Band »In 80 Bildern um die Welt« haben sich Claude W. Sui, Stephanie Herrmann und Wilfried Rosendahl der Reisefotografie gewidmet. Die Komposition aus frühen Aufnahmen des 19. Jahrhunderts und Werken bedeutender Fotograf/innen aus dem 20. Jahrhundert lässt die Leser/innen in Orte naher und ferner Länder eintauchen. Das Buch kann nicht nur als eine genussvolle Reisealternative durchstöbert werden, sondern liefert auch allerhand Einblick in die Geschichte der Fotografie.

AUF GLEISEN UM DIE WELT Eine Reise um die Welt gefällig: Ja, klar, aber doch nicht jetzt! In ihrem Buch »In 80 Zügen um die Welt nimmt uns Monisha Rajesh trotzdem auf eine 70.000 Kilometer lange Fahrt rund um den Globus mit. Ihre Liebe zu Zügen hat sie während einer Reise durch Indien entdeckt – fünf Jahre später kündigt sie ihren Job, packt ihre Koffer und macht sich auf den Weg durch beeindruckende Länder und deren spannende Geschichte. In einer humorvollen Darstellung des Zugreisens mit all seinen Vor- und Nachteilen führt sie auf Schienen durch die Kontinente. Jeder Zug ist der Aufbruch in eine neue Geschichte und gibt Einblicke in Lebensgeschichten, einheimische Eigenheiten und die bemerkenswertesten Bahnstrecken der Welt. Immer im richtigen Tempo bewegt sich die Erzählung voran und zelebriert das Reisen mit dem Zug. ■

Jonathan Drori
In 80 Pflanzen um die Welt
Ill: Lucille Clerc
Laurence King, 216 S.

C. W. Sui, S. Herrmann,
W. Rosendahl
In 80 Bildern um die Welt
Nünnerich Asmus, 128 S.

Monisha Rajesh
In 80 Zügen um die Welt
Edel Books, 400 S.
ET: 07. Mai

Mode

VON NICOLE KASSBERGER

DAS RAD INS ROLLEN BRINGEN Eine Kreislaufwirtschaft in der Modewelt – kommt damit die Revolution? Im Grunde wäre es ganz einfach: Es gilt, auf den gesamten Lebenszyklus eines Produktes zu achten. Von Design und Beschaffung über Produktion, Transport, Lagerung, Marketing und Verkauf bis hin zur Nutzungsphase und schließlich dem Ende der Lebensdauer des Produkts. Dieses universale Konzept erklärt Peggy Blum anschaulich und nachvollziehbar auf Englisch. Kleidung soll demnach so produziert werden, dass nichts mehr im Abfall landet. Alle Materialien bleiben im Kreislauf, werden recycelt oder upgecycelt. In fünf Punkten erklärt sie, wie die Fashion-Industrie revolutioniert werden kann. Veranschaulicht mit interessanten Grafiken, Tipps & Tricks und jeweils einer »Case Study«, die beweist, dass es funktioniert. Man muss das Rad nur ins Rollen bringen.

SCHRITTE ZUM NACHHALTIGEN KLEIDERSCHRANK Der Fast-Fashion-Industrie wird schon seit Längerem der Kampf angesagt. Ein Umdenken der Menschen macht sich breit, eine Umstrukturierung ist gewünscht – auch im eigenen Kleiderschrank. Anne Tourneux bereitet uns mit ihrem Ratgeber den Weg dafür: Wie ein Magazin gestaltet, selbst so modisch aufbereitet wie am Ende vermutlich ihre Leserschaft. In kleinen Schritten (zehn, um genau zu sein) können wir nun unsere Garderobe nachhaltiger gestalten und so für eine Balance zwischen Mode und Umweltbewusstsein sorgen. Dies gelingt dank genauen Anleitungen und Wegweisern, alle gestaltet nach dem Motto: »Weniger, dafür besser. Ich – in besser«. Dieses Coffee Table Book macht den Abschied vom Konsumzwang und der Kurzlebigkeit der Kleidungsstücke einfach – und das mit Stil.

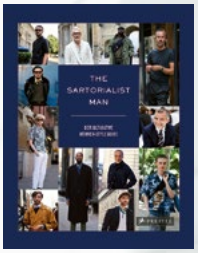
MIT SCHIRM, CHARME UND LEOPARDENMUSTER Mit Schirm, Charme und Melone – oder doch mit Bermudas, Selbstbewusstsein und Leopardenmuster? Ob in den Straßen Mailands, Londons oder Paris, das Bild des Mannes hat sich gewandelt – es ist heute modisch, lockerer, geerdeter. Konventionen und auferlegte Stereotypen wurden erfolgreich unterwandert und gebrochen. Scott Schumann hat es sich zur Aufgabe gemacht, diese Facetten der Modewelt abzulichten: In »The Sartorialist Man« finden sich Fotografien von Männern, die ihrer Suche nach Schönheit mittels einzigartigem Stil Ausdruck verleihen. Kleidung ist immer eine Art der Selbstdarstellung für jedermann. Um den Schritt zu wagen, seine Persönlichkeit auch modisch zu repräsentieren, nimmt Schumann seine Leser an der Hand: Anleitungen für das passende Sakko, Anreize für Accessoires und Abbildungen von Männern in den Straßen dienen als Inspiration. ■

Foto: Vera de Pont, aus: »Circular Fashion«, Laurence King 2021

Peggy Blum
Circular Fashion
Laurence King, 160 S.
ET: 20. April

Anne Tourneux
Style meets Nachhaltigkeit. In 10 Schritten zum eigenen Stil & bewussten Umgang mit Kleidung
DK, 176 S.

Scott Schumann
The Sartorialist Man
Prestel, 312 S.



SÜSS IST DAS *Nichtstun*

… und alles andere als leicht gemacht! Thomas Feibel hatte mit dem Nichtstun erst mal Arbeit – er hat sechs Bücher über die Kunst der Entspannung gelesen.

VON THOMAS FEIBEL

Warum uns beim Nichtstun oft ein schlechtes Gewissen plagt, ist schnell erklärt: Weil es den meisten Kindern anerzogen wurde. Damals galt Nichtstun noch als reine Faulheit und es provozierte Eltern, wenn ihre Kinder Tagträumen nachhingen, anstatt ihre Zimmer aufzuräumen oder sich im Haushalt nützlich zu machen. Heute sind wir so produktiv, fleißig und effizient, dass wir darüber das Abschalten verlernt haben.

Abhilfe verspricht der originelle Ratgeber »Niksen. Wie man Glück im Nichtstun findet« von Annette Lavrijsen. Niksen kommt aus dem Niederländischen und bedeutet »nichts tun«. »Gemeint sind jene kurzen Momente im Leben«, erklärt die Autorin, »in denen wir (…) uns erlauben, einfach untätig zu sein – ohne schlechtes Gewissen und ohne Gedanken an all die Dinge, die wir eigentlich tun müssten.« Dabei möchte die Journalistin ihr Buch jedoch nicht als Achtsamkeitsanleitung verstanden wissen, denn das sei Arbeit. »Niksen ist längst nicht so kompliziert.« Stattdessen hält Lavrijsen ein kurzweiliges Plädoyer für das Niksen und liefert realistische Umsetzungsmöglichkeiten. Das schön illustrierte Werk ist fröhlich, sympathisch und locker.

Auf Bildsprache setzt das Kunst-Bilderbuch »OFF. Der Tag, an dem das Internet verschwand« von Chris Collin und der Illustratorin Rinee Shah. In schrägen Heiligenbildern sinnieren bärtige Heilige in Tennissocken über die Folgen des technischen Shutdowns. Die Menschheit findet zum wahren Leben und den echten Werten zurück. Allein die Ironie bewahrt die Story vor der Klebrigkeit der Message.

Einen ernsthafteren Ansatz verfolgt da Fabrice Midal. Der Franzose ist Philosoph, Buddhist, hat die Westliche Meditationsschule gegründet. Keine Angst: Es wird zu keiner Zeit entrückt, sondern ausgesprochen klug und nachdenklich. Der Originaltitel (»Drei Minuten Philosophie,

Annette Lavrijsen
Niksen. Wie man Glück im Nichtstun findet
Knesebeck, 144 S.

Chris Collin
OFF. Der Tag, an dem das Internet verschwand
Prestel, 32 S.

Fabrice Midal
Der Alltags-Chillosoph. 40 kluge Pausen
dtv, 221 S.

Jenny Odell
Nichts tun. Die Kunst, sich der Aufmerksamkeitsökonomie zu entziehen
C.H.Beck, 304 S.

Albert Kitzler
Nur die Ruhe! Einfach gut leben mit Philosophie
Droemer, 240 S.

Claudia Hammond
Die Kunst des Ausruhens. Wie man echte Erholung findet
DuMont, 324 S.
ET: 12. April

Illustration: Knesebeck/Brittney Klein

um wieder menschlich zu werden«) bringt den Inhalt auf den Punkt. Der deutsche Titel (»Der Alltags-Chillosoph«) wird leider nicht ganz der Intelligenz und Empathie der 40 wunderbaren Miniaturen gerecht. Midal setzt jedem Kapitel ein ausgewähltes Zitat von Wissenschaftler/innen, Künstler/innen und Philosoph/innen voran und führt seine Bedeutung in eine realistische Situation über. So wird Paul Celans Satz »Es wird Zeit, dass der Stein sich endlich zu blühen bequemt« zur philosophischen Betrachtung über Schlaflosigkeit. Der Körper möchte nur zu gerne schlafen, aber der starke Wille einzuschlafen hindere ihn daran. Das sei falsch. »Und weil Paul Celan das weiß, lädt er uns ein, uns dem Leben anzuvertrauen, das im Stein unserer Schmerzen ruht, wenn auch auf unsichtbare, verborgene Weise.« In jedem Kapitel folgt eine kurze Meditation, die aber eher als reine Denkanregung zu verstehen ist. Das Buch mit weiteren Gedanken zu Zitaten von Camus, Kant, Rilke, Matisse, Max Jacob und vielen anderen ist faszinierend, beglückend und erquicklich.

Möglicherweise weckt die Künstlerin Jenny Odell mit ihrem Buch »Nichts tun. Die Kunst, sich der Aufmerksamkeitsökonomie zu entziehen« falsche Erwartungen. Denn der Titel visiert den ständig von Textnachrichten, Mails und sozialen Medien drangsalierten Menschen an, der sich einen Ausweg aus der Digitalspirale wünscht. Tatsächlich versteht Odell aber ihr Werk als politische und antikapitalistische Streitschrift. »Es ist mir wichtig, meine Kritik an der Aufmerksamkeitsökonomie an die Perspektiven des bioregionalen Bewusstseins zu knüpfen, weil ich glaube, dass Kapitalismus, kolonialistisches Denken, Einsamkeit und eine ausbeuterische Haltung gegenüber der Umwelt sich gegenseitig hervorbringen.« Odell hat ein glühendes Manifest voller Naturverbundenheit geschrieben, das einen Perspektivwechsel verspricht. Teilweise wirkt es sehr angestrengt. Natürlich kann sie das Nichtstun politisch aufladen, aber ist das dann noch Nichtstun?

Der Philosophieberater Albert Kitzler orientiert sich für »Nur die Ruhe! Einfach gut leben mit Philosophie« an der Denkweise Senecas. Durch den Kunstkniff der Dialogform erhält das Buch eine Leichtigkeit, auch wenn es um so schwerwiegende Lebensfragen wie Rückschläge, Verluste oder Lebensziele geht.

In England schreibt die BBC-Moderatorin Claudia Hammond populärwissenschaftliche Bücher. In »Die Kunst des Ausruhens: wie man echte Erholung findet« geht sie unter anderem auf Achtsamkeit, Fernsehen oder Lesen ein. Hammond stellt mit großer Akribie eine beeindruckende Vielzahl von Studien vor, ihre Einlassungen dazu sind allerdings oft von verstörender Banalität. »Die Kernaussage dieses Buches ist«, schreibt sie, »dass es gut ist, sich auszuruhen, und wir sollten versuchen, es häufiger zu tun.« Zum Thema Fernsehen: »Man sieht fern, wenn man allein ist oder zusammen mit der Familie. Es ist einfach und jederzeit möglich.« Auch die vielen privaten Einblicke bringen wenig Erkenntnisgewinn, sondern vermitteln den etwas ermüdenden Eindruck einer Autorin, die über die Arbeit im Garten, strapaziöse Wanderungen in Chile oder ihren kaputten Boiler plaudert. Dann lieber niksen. ■

Mit Selfcare-Challenge, auch zum Download: 52 Wochen Begleitung auf dem Weg zu dir selbst.

Mehr als Schaumbad und Kerzenduft

Weder Kindern noch Eltern tut es gut, wenn die Bedürfnisse der Kinder immer erster Stelle stehen! Gelassene Erziehung gelingt nur, wenn auch die Grundbedürfnisse der Mutter erfüllt werden, und dafür ist es wichtig, dass Sie auf sich aufpassen. Denn die Selbstfürsorge der Mutter ist die Basis jeder starken Familie. Dieses Buch hilft, gesunde Selbstfürsorge zu erlernen und im Alltag zu praktizieren. Nicht nur geben, sondern auch nehmen – das ist das Ziel.

BELTZ

Leseprobe auf beltz.de

251 Seiten, broschiert, € 18,95 D | ISBN 978-3-407-86660-8
Auch als E-Book erhältlich

Geschmack DER FERNE

Kochbücher sind Trend. Vor allem, wenn es um »exotische« Länder geht. Zu etwas Besonderem werden sie, wenn es gelingt, mit Leidenschaft und einer Prise Familiengeschichte Fantasie und Gaumen anzuregen.

VON MARIA LEITNER

»Back to the roots.« Kristian Smith ist in London aufgewachsen, die Mutter Schwedin, sein Vater aus Jamaika. Er erinnert sich an eine große Diversität in der Kindheit, einen Mix aus schwedischem Essen, typischem Londoner *street food*, und Karibik, wenn Vater Nick am Herd stand. Die Kochschule habe er ohne größere Ambitionen abgeschlossen, erzählt Kristian. Erst als er mit Nick zum ersten Mal nach Jamaika reist, entzündet sich das Feuer: Was er zu Hause mit Vergnügen gegessen und gekocht hat, bekommt vor Ort noch einmal eine ganz andere Note: Grillen in alten aufgeschnittenen Ölfässern, das karibische Aroma mit seinen pikanten und tropisch-fruchtigen Noten, der Duft von Pimentholz und, wesentlicher Geschmacksgeber für die typischen »Jerk«-Gerichte, der sogenannte »Jamaikapfeffer«. Smith ist das Nachkochen wichtig, Zunge und Gaumen sollen spüren, was er vermitteln möchte. Deshalb verrät er nicht nur authentische Gerichte wie Ochsenschwanz und Ziegenfleisch – beides soll sehr lang marinieren! –, er gibt auch Tipps, welche Zutaten statt der originalen verwendet werden können. Sein »steamed fish« ist unkompliziert und beilagenmäßig variabel. Absolut zu empfehlen: »steamed cabbage«, der durch Thymian und Habaneros den exotischen Touch bekommt.

»Die Wolken des Landes weinen um das Volk.« Die Gedichte von Durkhanai Ayubis Großmutter werden in Afghanistan bis heute zitiert. Die Familie hat das Land 1985 während des sowjetisch-afghanischen Krieges verlassen, in Australien eine neue Existenz aufgebaut, ein Restaurant eröffnet. Auch Ayubi lernt ihre Wurzeln erst spät kennen: Sie reist 2012 mit ihren Schwestern nach Afghanistan, wo die unbekannten Familienangehörigen offen und herzlich empfangen werden. An der Schnittstelle zwischen Persien, China und Indien hat das uralte Kulturland die verschiedensten Einflüsse aufgenommen: Gewürze aus Indien, Nudeln und Teigtaschen aus China und der Mongolei. Ayubi verknüpft in »Parwana« die Geschichte Afghanistans mit der ihrer Familie und den wie ein Schatz weitergegebenen aufwendigen Rezepten: traditionelle Frühstückseier, die in einer üppigen Soße aus Zwiebeln, Tomaten und Chili stocken; Kabuli Palau, das Nationalgericht mit duftendem, mit Sultaninen, Mandeln und mit Pistazien angereichertem Reis. Reis ist überhaupt das Herzstück der Mahlzeiten, die Zubereitung bedarf einiger Sorgfalt. Deshalb Achtung: Die Gerichte sind so zauberhaft, dass man sie mit Parboiled oder, noch schlimmer, Reis in Kochbeuteln zerstören würde! Im wunderbar mit Familienfotos ausgestalteten Band finden sich aber auch einfachere Rezepte zur Bereicherung des privaten Speisezettels, wie Kartoffel-Curry oder Baamiyah (Okra)!

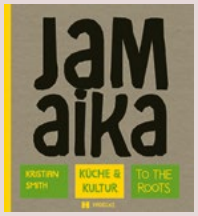
Foto: riva/Alicia Taylor

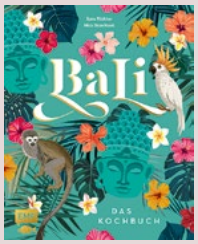
»Home sweet home!« So nennt Sara Richter ihre Buchungsplattform für nachhaltiges Wohnen auf Bali. Sie hat sich ihre neue Heimat selbst ausgesucht. Dementsprechend unbelastet teilt sie ihre Begeisterung für die »Insel der Götter«. Partner dabei: der Koch und Foodblogger Nico Stanitzok. Zwischen Tauchen und Surfen, Reisfeldern und Tempeln geht es kulinarisch bunt zu. Balis Küche ist geprägt von Ingwer, Chili, Kurkuma, Zitronengras und Kokosnuss, anders als im übrigen (vorwiegend muslimischen) Indonesien gibt es Schweinefleisch. Wichtig bei allen Zubereitungen: langes Marinieren; Sambal, die dickflüssige Gewürzpaste von mild bis scharf. Und natürlich Nasi Campur, »Gemischter Reis«. Tourismus, die wichtigste Einnahmequelle, bringt Veränderung, auch beim Essen. Saras balinesische Varianten von Tacos und Burgern zeigen, dass das durchaus schmecken kann!

»Chúc ngon miệng – Guten Appetit!« Die Food-Redakteurin Anna Plumbaum hat einige Jahre in Kambodscha gelebt und sich auf vegane/vegetarische Küche, oft mit asiatischem Einschlag, spezialisiert. Nun widmet sie sich Vietnam: 1000 Jahre chinesischer Herrschaft hinterließen ihre kulinarischen Spuren ebenso wie Indien, Thailand, Kambodscha und Frankreich. Immer dabei: Reis und frische Kräuter. Anna wählt Gerichte aus, die unter ihrer Anleitung auch ohne Fleisch oder Fisch den Duft des Landes entfalten. Das Wickeln von »nem cuon«, Sommerrollen, ist nicht ganz einfach, die eingeweichten Reispapierblätter kleben rasch zusammen. Üben zahlt sich aber aus: Zusammen mit »nem chay«, frittierten Rollen, Reisnudelrollen und Papayasalat ergeben sie ein wunderbares Buffet!

»Namaste!« Die Ernährungswissenschaftlerin Inga Pfannebecker weiß, dass sie Indiens Vielfalt und Zauber nicht hervorheben muss. Auch sie beschränkt sich diesmal auf vegetarische Speisen und präsentiert sie bewährt übersichtlich, inklusive Zubereitungszeit und Kalorien. Das Zauberwort dabei: Aroma! Und auch, wenn man nicht indisch kochen möchte: Ingas Kokos-Kohl und Würz-Kartoffeln sind einfach, köstlich und ideal zum kreativen Kombinieren! ■

Fotos: riva/Alicia Taylor, G&U/Katrin Wimmer, EMF/Annamaria Zinnau





oben: Gemüse-Biryani (Indisch vegetarisch)
mitte: Shirpera, eine afghanische Süßigkeit auf Milchpulverbasis (Parwana. Eine kulinarische Reise durch Afghanistan)
unten: Würziger balinesischer Obstsalat (Bali. Das Kochbuch)

Kristian Smith
Jamaika. Küche & Kultur – to the roots
Hädecke, 176 S.

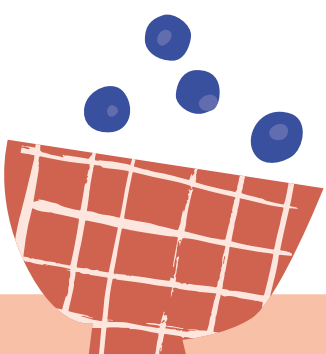
Durkhanai Ayubi
Parwana. Eine kulinarische Reise durch Afghanistan
riva, 256 S.

Sara Richter, Nico Stanitzok
Bali. Das Kochbuch
EMF, 224 S.

Anna Plumbaum
Vietnam vegetarisch. 65 Original-Rezepte. Aromatisch. Frisch. Leicht
Christian München, 224 S.

Inga Pfannebecker
Indisch vegetarisch
G&U, 64 S.

Gute Laune **am Familientisch!**



So schmeckt es allen!

Erhältlich in Ihrer Lieblingsbuchhandlung und online auf **styriabooks.at**

€ 25,– / 208 Seiten

KNEIPP VERLAG WIEN

»DER SCHLAF IST DOCH DIE KÖSTLICHSTE ERFINDUNG!«

Christoph Schöbel, Alfred Wiater
Ticken Sie richtig? Wie Sie zu Ihrem gesunden Schlaf-Wach-Rhythmus finden
Scorpio, 176 S.

Siegrid Hirsch
Schlafmilch. Einfaches Hausmittel zur Beseitigung von Nervosität, Ein- und Durchschlafproblemen
freya, 128 S., ET: 6. April

Dita Zipfel, Finn-Ole Heinrich
Schlafen wie die Rüben
Ill: Tine Schulz
Huckepack, 32 S., ab 4

Dieser »köstlichsten Erfindung« (Heinrich Heine) widmen sich drei Neuerscheinungen – und die sind alles andere als zum Gähnen.

VON KAROLINE PILCZ

Wir alle wissen, wie gut es tut, wenn man »köstlich« schläft und erfrischt erwacht. Wir kennen aber auch das Gegenteil: Wenn sich der Schlaf nicht einzustellen vermag und man nach schlaflosen Stunden das Bett verlässt. Wie kraftlos man sich fühlt, wenn man aufgrund äußerer Umstände nicht genügend Schlaf bekommt.

Dem Schlaf als Gesamtphänomen nehmen sich die beiden deutschen Mediziner und Schlafforscher Christoph Schöbel und Alfred Wiater in ihrem genauso umfassenden wie leicht verständlichen Buch »Ticken Sie richtig?« an. Sie schreiben über die Wichtigkeit von ausreichendem und gutem Schlaf, räumen mit sämtlichen Mythen auf und vermitteln Wissenswertes sowie Fakten rund um das Thema. Neben Ideen zur Schlafverbesserung und Ratschlägen für einen ausgewogenen Schlaf-Wach-Rhythmus geben sie mit ihrem Buch vor allem ein Plädoyer dafür ab, dass der Schlaf, wie auch jeder Mensch, eine individuelle Angelegenheit ist. Genauso wie die sogenannte »innere Uhr«. Eine übersichtliche Kurzfassung der einzelnen Kapitel, sämtliche Tipps im Überblick und ein Selbsttest als Wegweiser zu gutem Schlaf runden diese genauso wissenswerte wie vergnügliche Lektüre ab. Ein Buch für die ganze Familie, das man sicher immer wieder gerne zur Hand nimmt.

Von der heilkundlichen Seite nähert sich die österreichische Kräuterexpertin Siegrid Hirsch dem Thema »Schlaf« an. In ihrem neuesten Buch »Schlafmilch« zaubert sie, ausgehend von von dem Einschlafklassiker »Milch mit Honig«, hundert Schlaftrünke, die auch kulinarisch einiges hergeben. Sie präsentiert auf ansprechende Weise abwechslungsreiche Rezeptvorschläge mit heimischen Kräutern und Zusätzen sowie mit pflanzlichen Alternativen zur herkömmlichen Kuhmilch. Somit sollte für jeden Geschmack etwas dabei sein!

Ein besonderes Einschlafbuch für kleinere und größere – und sogar ganz große – Kinder ist die Geschichte der Familie Rübe. In »Schlafen wie die Rüben« des preisgekrönten Autorenduos Dita Zipfel und Finn-Ole Heinrich, das herrlich pfiffig und anschaulich von Tine Schulz illustriert ist, wird das streng reglementierte, detailreiche Einschlafritual der vielköpfigen Familie geschildert. Die Wörter finden nicht gleich zueinander, sodass zwei Durchgänge an skurrilen Wortaneinanderreihungen entstehen, bevor der Reim richtig und komplett dasteht – das dürfte auch den Eltern gut gefallen. Ein unterhaltsames Buch zum Anschauen, Lesen und Vorlesen für Groß und Klein und vor allem ein Buch mit dem Potenzial, selbst Teil des Einschlafrituals zu werden. ■

Illustration: iStock, Meranna

ABOABOABO

Buchkultur

Neue Bücher, neues Glück – und dazu rundum informiert mit dem Buchkultur-Abo.

Ihre ABO-Vorteile:

- **ABO-Vorteil 1: 6-mal im Jahr zum günstigeren Tarif**

  Jede Menge Lesetipps: Die wichtigsten Romane und die interessantesten Sachbücher werden aktuell besprochen. Zusätzlich in jeder Ausgabe: Interviews und Geschichten aus der Welt der Literatur, die Sie sonst nirgends zu lesen bekommen, randvoll mit Vorstellungen von ausgewählten Neuerscheinungen!

- **ABO-Vorteil 2: Sonderhefte gratis in Ihrem Postkasten**

  Mit dem Abonnement erhalten Sie zusätzlich alle drei Buchkultur-Sonderhefte mit Themenschwerpunkt zugesandt.

- **ABO-Vorteil 3: Geschenkbuch**

  Ihre Abo-Prämie zur Wahl! Beachten Sie untenstehend unsere Angebote.

Buchkultur gibt den Überblick aus der Welt der Literatur.

Sie möchten Buchkultur im Abonnement beziehen? Füllen Sie einfach das anschließende Formular aus, machen Sie davon ein Foto und senden es an:

abo@buchkultur.net

Oder postalisch an:

Buchkultur Aboservice

Eslarngasse 10
1030 Wien
Österreich

Orffstaße 14
80634 München
Deutschland

☐ **Ja, ich möchte Buchkultur abonnieren**
Ich bestelle Buchkultur im Jahresabo ab der nächsten Ausgabe als Printmagazin um € 35,- / digital um € 30,- (Nicht zutreffendes bitte streichen). Die Rechnung kommt per E-Mail (auf Wunsch auch gerne per Brief). Als Dankeschön erhalte ich ein Geschenkbuch meiner Wahl. *

Name/Vorname

Straße/Hausnummer

Land/PLZ/Wohnort

Telefon/E-Mail

☐ Ich möchte per E-Mail den BUCHKULTUR-Newsletter mit zusätzlichen Inhalten sowie Informationen rund ums Magazin und die Aktivitäten der Buchkultur VerlagsgmbH erhalten. Meine Mail-Adresse wird nicht an Dritte weitergegeben.

Zahlung: Ich erhalte einen Erlagschein. Das Buch wird nach Bezahlung der Rechnung zugestellt.
Kein Risiko – Abo-Garantie: Wenn mir Buchkultur nicht gefällt, Postkarte oder Mail genügt, und mein Abo endet nach einem Jahr. Sonst verlängert es sich zum jeweils gültigen Vorzugspreis für Jahresabonnenten. Widerrufsgarantie: Ich kann diese Bestellung innerhalb von 14 Tagen (Datum des Poststempels) bei Buchkultur schriftlich widerrufen. Allgemeine Geschäftsbedingungen siehe QR-Code links oder: https://www.buchkultur.net/wp-content/uploads/2019/04/AGB.pdf

Datum/Unterschrift _____

Alle unsere weiteren Abooptionen und Informationen zu den Abobüchern finden Sie online unter www.buchkultur.net/shop

* Als Geschenkbuch wähle ich (Wahlmöglichkeit, solange der Vorrat reicht):

☐ **Antonio di Benedetto**
ZAMA WARTET
(Wagenbach)

☐ **Helga Schubert**
VOM AUFSTEHEN
(dtv)

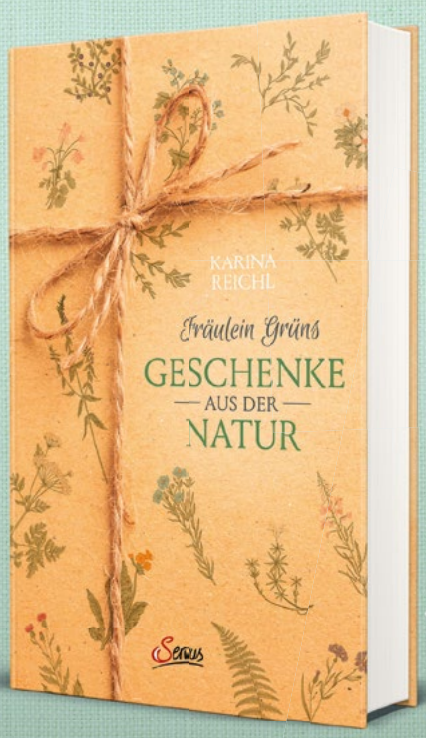
☐ **Brigit Strawbridge Howard**
DANCING WITH BEES. MEINE REISE ZURÜCK ZUR NATUR
(Löwenzahn)

NATÜRLICH & GESUND

Außergewöhnliche Getränke zum Selbermachen und Verschenken

Fortsetzung der »*Fräulein Grün*« Reihe

100 Seiten
€ 15,00
978-3-7104-0275-3



80 Seiten
€ 12,00
978-3-7104-0235-7

Servus