

Simon Graf & Simon Cambers

Inspiration Federer

Vorbild, Rivale, Freund, Gamechanger

o.t. Roger Federer ist der wohl populärste Sportler unserer Zeit. Mit seinem scheinbar mühelosen Spiel prägte er das Tennis über Jahrzehnte und hob es in neue Sphären. Er gewann über hundert Turniere, darunter zwanzig Grand-Slam-Titel – acht davon allein in Wimbledon.

Roger Federer war und ist eine Quelle der Inspiration. Er ist zweifellos eine lebende Legende im Tennissport. Seine aussergewöhnliche Karriere hat Generationen von Spielern beeinflusst und beeindruckt. Er verkörpert die Qualitäten eines Vorbilds, Rivalen, Freundes und Gamechangers und bleibt eine unerschöpfliche Quelle der Inspiration.

Als Vorbild ist Federer ein Paradebeispiel für Hingabe, Disziplin und Leidenschaft. Er hat gezeigt, dass harter Arbeit und einem unersättlichen Wunsch nach Erfolg keine Grenzen gesetzt sind. Sein eiserner Wille, ständig besser zu werden, hat viele junge Spieler dazu inspiriert, das Beste aus sich herauszuholen und ihre eigenen Ziele zu verfolgen. Federers Anmut und Fairness auf dem Platz machen ihn zu einem Role Model für Sportler weltweit.

Gleichzeitig ist Federer auch ein Rivale, der die Konkurrenz auf ein neues Level gehoben hat. Seine Duelle mit anderen

Tennisgrössen wie Rafael Nadal und Novak Djokovic sind zu epischen Schlachten geworden und haben den Sport aufregender und faszinierender gemacht. Durch seine Präsenz hat Federer dazu beigetragen, dass Tennis in den letzten Jahren eine neue Intensität und Rivalität erfahren hat, die die Fans auf der ganzen Welt begeistert.

Jenseits des Spielfelds ist Federer auch ein Freund und ein Gentleman. Er hat gezeigt, dass Rivalität und Freundschaft nebeneinander existieren können. Federer hat enge Beziehungen zu vielen seiner Konkurrenten aufgebaut und ist bekannt für seine Fairness, Respekt und Wertschätzung gegenüber anderen Spielern. Diese Fähigkeit, Freundschaften zu pflegen, hat ihn zu einem beliebten und respektierten Botschafter des Sports gemacht.

Nicht zuletzt hat Federer den Tennissport selbst als Gamechanger revolutioniert. Mit seinem eleganten Spielstil, seiner Vielseitigkeit und seinem unverwechselbaren Schlagrepertoire hat er die Grenzen dessen, was auf dem Tennisplatz möglich ist, erweitert. Federer hat gezeigt, dass Technik und Ästhetik Hand in Hand gehen können und dass man mit Kreativität und Innovation neue Wege gehen kann. Sein Einfluss auf die Entwicklung des Tennissports wird noch lange nach seinem Rücktritt zu spüren sein.

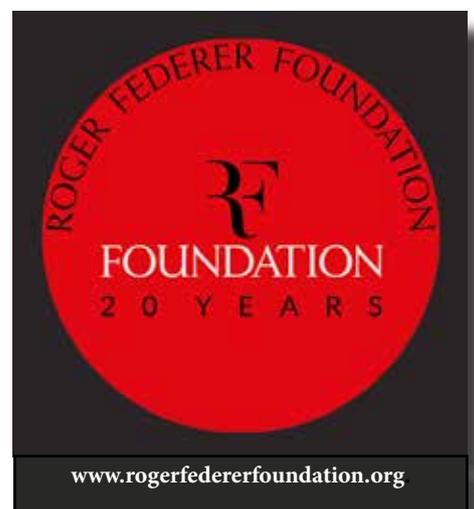
Der Maestro begeisterte aber nicht nur mit seinem Tennis, sondern vor allem auch mit seinem Charisma und seinem grossen Herzen. Was macht ihn so einzigartig, dass er Menschen auf dem ganzen Globus in seinen Bann zieht? Die beiden Sportjournalisten Simon Graf und Simon Cambers wollten dieses Geheimnis lüften. Dazu führten der Schweizer und der Briten in den letzten zwei Jahren über vierzig exklusive Interviews mit Persönlichkeiten wie Anne-Sophie Mutter, Toni Nadal, Marco Chiudinelli, Arno Camenisch, Michelle Gisina, Marc Rosset, Paul Annacone, Coco Gauff, Stefanos Tsitsipas, Ons Jabeur, Matteo Berrettini, Heinz Günthardt, John Bercow, Mats Wilander oder Stan Smith – mit Freunden, Rivalen, Coaches, Fans und Kulturschaffenden.

Sie alle erzählen von sehr persönlichen Erlebnissen, teilen mit uns bis anhin unveröffentlichte Anekdoten und gewähren

uns damit tiefe Einblicke in das, was Roger Federers unvergleichliche Strahlkraft ausmacht. Insgesamt ist Roger Federer mehr als nur ein Tennisspieler. Er ist ein Vorbild für Millionen von Menschen weltweit, ein Rivale, der den Sport bereichert hat, ein Freund, der Respekt und Fairness verkörpert, und ein Gamechanger, der die Grenzen des Möglichen neu definiert hat. Sein Erbe wird noch lange weiterleben und zukünftige Generationen von Spielern inspirieren, ihre eigenen Träume zu verwirklichen. So ist eine Hommage an einen Menschen entstanden, der unvergessen bleiben wird.

^Simon Cambers, geb. 1973 in Wimbledon, berichtet seit zwei Jahrzehnten über ATP- und WTA-Turniere. Nachdem er seine Karriere bei Bloomberg News begonnen hatte, wurde er freiberuflicher Journalist und schreibt seither regelmässig für eine Reihe von Zeitungen und Magazinen weltweit; darunter «The Guardian», der Glasgower «Herald», «The New York Times», für die Nachrichtenagentur Reuters sowie für die Website des Sportsenders ESPN. Simon Cambers hat alle grossen Stars des Tennissports interviewt und ist auch als Kommentator bei Radio Roland Garros und Australian Open Radio zu hören. Er lebt mit seiner Frau und seinem kleinen Sohn in Bournemouth an der Südküste Englands.

Geb., 336 S., CHF 39.90 / € 38,22 ISBN 978-3-03763-143-0; eBook CHF 30.00 / € 30,99 (Kindle), EAN 978-3-03763-834-7, Wörterseh Verlag





Alexander Glück

Gendern wird nichts ändern

Fünfzig wertschätzende Argumente gegen die gewaltsame Deformierung unserer Sprache in reformneutraler Rechtschreibung

o.t. Gendersprache gehört abgeschafft – weil sie frauenfeindlich ist! Das ist die Hauptaussage des Autors. Die Gendersprache sei sexistisch, weil sie Frauen aufgrund biologischer Unterschiede betone. Eine rein ideologische, strikt auf die frauenspezifische Perspektive pochende Sicht auf die Dinge sei unsolidarisch, ungerecht, überholt und wirklichkeitsfern. In ihrer Ausgestaltung laufe sie oft auf die Überhöhung und Verklärung des Männlichen hinaus. Das angeblich «wertschätzende» feministische Sprachdesign mache das Männliche zum Bezugspunkt und damit den Mann zum Mass aller Dinge, nicht nur mit der falschen Behauptung, die Sprache sei männlich dominiert und Frauen kämen in ihr nicht vor. Das könne nur jemandem einfallen, der destruktiv genug ist, jenes Ausdruckswerkzeug zu zerstören, ohne das unsere Dichterinnen und Forscherinnen, Denkerinnen und «starken Frauen» aller Art, nicht zu vergessen all jene Agitatorinnen, denen wir diese Entwicklung zu verdanken haben, sich nicht hätten ausdrücken können und stumm geblieben wären.

In diesem Buch finden Sie fünfzig wirklich gute Argumente gegen die Gendersprache, mit denen Sie die ewigen Hinweise auf Sensibilität und Inklusion schnell und erfolgreich kontern können. Denn Gendersprache ist arrogant und destruktiv, sie spaltet die Gesellschaft und bringt dabei den Frauen am wenigsten – so der Autor.

Das Thema des Genderns in der Sprache ist ein kontroverses und vielschichtiges Thema. Es gibt tatsächlich verschiedene Argumente, die gegen das Gendern in der Sprache vorgebracht werden. Hier sind einige davon, die auch in diesem Buch erwähnt werden:

1. Sprachliche Komplexität: Das Gendern in der Sprache führt zu einer erhöhten Komplexität und kann die Verständlichkeit beeinträchtigen. Durch das Hinzufügen von zusätzlichen Endungen oder Binnen-I/-x/-e wird die Sprache weniger klar und kann zu Missverständnissen führen.
2. Tradition und Sprachwandel: Die deutsche Sprache hat eine lange Tradition und entwickelt sich ständig weiter. Das Gendern stellt eine radikale Veränderung der Sprachstruktur dar und könnte die Sprache von ihrer historischen Entwicklung und ihren kulturellen Wurzeln entfremden.
3. Inklusion und Vereinheitlichung: Das Gendern kann das Ziel der inklusiven Sprache haben, aber es besteht die Gefahr, dass es auch zu einer Spaltung und Fragmentierung der Sprachgemeinschaft führt. Durch die Einführung verschiedener Gendervarianten entstehen unterschiedliche Regeln und Normen, was zu Verwirrung und Uneinheitlichkeit führen kann.
4. Lesbarkeit und Ästhetik: Das Gendern kann zu einer erschwerten Lesbarkeit von Texten führen und das ästhetische Empfinden beeinträchtigen. Manche Menschen empfinden die zusätzlichen Endungen oder das Binnen-I/-x/-e als störend und unangenehm beim Lesen oder Sprechen.
5. Prioritätensetzung: Der Autor und weitere Kritiker des Genderns argumentieren, dass es wichtigere soziale und politische Herausforderungen gibt, um die sich die Gesellschaft kümmern sollte.

Das Gendern könne von anderen wichtigen Anliegen ablenken und Ressourcen verschwenden, die anderswo dringender benötigt werden.

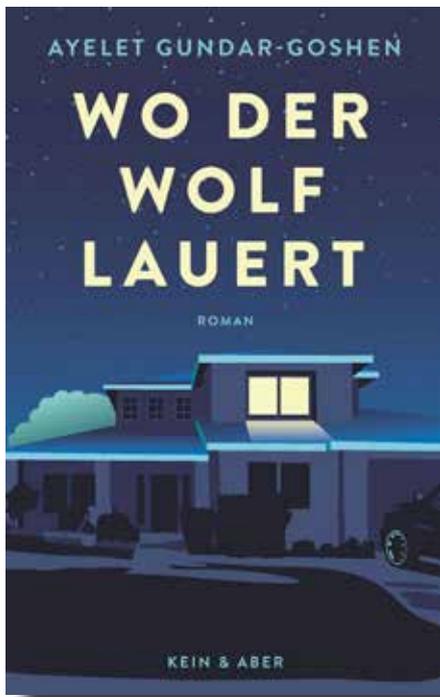
Es ist wichtig anzumerken, dass diese Argumente nicht als abschliessend oder allgemeingültig betrachtet werden sollten. Das Gendern in der Sprache ist ein aktuelles Thema, das unterschiedliche Meinungen und Perspektiven hervorruft. Es gibt auch zahlreiche Argumente für das Gendern, die die Förderung der Geschlechtergerechtigkeit und die Wertschätzung von Vielfalt betonen.

Trotzdem: Auf der Redaktion der *Wendzeit* haben wir uns seit Beginn der Diskussionen um das Gendern ganz klar positioniert: bei uns gibt es kein *, /, I oder sonstigen Stolperschritt. Punkt.

Alexander Glück kam 1969 in Usingen zur Welt und wuchs in Wiesbaden auf. Studium mit geschichtlicher/sozialwissenschaftlicher Ausrichtung in Mainz, Magisterabschluss 1996, danach Übersiedlung nach Wien (bis 2003, seither im Weinviertel). Beginn umfangreicher Veröffentlichungstätigkeit bei zahlreichen Zeitungen und Zeitschriften, u. a. Stern, Neue Zürcher Zeitung, Frankfurter Rundschau, Wiener Zeitung, Börsenblatt, Aus dem Antiquariat, Wiener Journal, Morgen/Kulturberichte. Von Bruno Schrep (*Der Spiegel*) wurde er zitiert. Seit 2001 regelmässig als Buchautor und Publizist in bekannten und anerkannten Verlagen tätig (u. a. Ch. Links, Transit, Röhrig-Universitätsverlag, Pietsch, Springer, S. Hirzel, Studienverlag). Ab 2006 freier Texter für das Versandhandelsunternehmen Manufactum (seit 2017 ruhend). Ab 2008 einige kritische Bücher zum Spendenwesen und Fundraising.

Alexander Glück verfolgt eine ausgeprägte Vielseitigkeit, die sich in Buchprojekten zu verschiedenen Themenfeldern niederschlägt, seine neuesten Bücher thematisieren die Regionalgeschichte österreichischer Bundesländer (Sutton-Verlag, Anthea-Verlag), Kritik an der Gendersprache sowie klassische Spieltechniken auf der Ukulele (Agenda-Verlag).

TB, 70 S., € 17,60, ISBN 978-3-85450-144-2, Verlag Der Apfel



Ayelet Gundar-Goshen

Wo der Wolf lauert

o.t. Wenn das eigene Kind zum Fremden wird. Lilach Schuster hat alles – ein Haus mit Pool im Herzen des Silicon Valley, einen erfolgreichen Ehemann und das Gefühl, angekommen zu sein in einem Land, in dem man sich nicht in ständiger Gefahr wähnen muss wie in ihrer Heimat Israel. Doch dann stirbt auf einer Party ein Mitschüler ihres Sohns Adam. Je mehr Lilach über die Umstände des Todes erfährt, desto grösser wird ihr Unbehagen: Ist es möglich, dass Adam irgendwie damit in Verbindung steht?

In «Wo der Wolf lauert» taucht der Leser in eine Geschichte ein, die auf den ersten Blick wie eine Autobiografie wirkt. Die Autorin hat es geschafft, eine bemerkenswerte Atmosphäre zu schaffen, die den Leser von Anfang an fesselt und in eine Welt voller persönlicher Erlebnisse und Emotionen eintauchen lässt.

Die Kraft des Romans liegt in der Kunst der Autorin, eine faszinierende Geschichte zu erzählen, die zwar fiktional ist, aber dennoch starke autobiografische Züge aufweist. Die Protagonistin, die der Autorin möglicherweise nahesteht, durchlebt eine Reihe von Ereignissen und Herausforderungen, die den Leser tief berühren. Die detailreiche Beschreibung der Emotionen

und die ehrliche Darstellung der Charaktere lassen den Leser glauben, dass dies tatsächlich eine Autobiografie sein könnte.

Es ist beeindruckend, wie die Autorin die Spannung aufrechterhält und gleichzeitig eine subtile Balance zwischen Realität und Fiktion schafft. Die Leser werden in einen regelrechten Sog gezogen, während sie die Reise der Protagonistin verfolgen und sich dabei fragen, wie viel von der Autorin selbst in dieser Geschichte steckt.

Die sprachliche Gestaltung des Romans ist von grosser Bedeutung, um diese Autobiografie-Atmosphäre zu schaffen. Die Autorin wählt ihre Worte mit Bedacht und schafft dadurch eine starke Verbindung zwischen Leser und Erzählerin. Der Schreibstil ist zugleich fließend und packend, sodass man das Buch kaum aus der Hand legen kann.

Insgesamt ist Ayelet Gundar-Goshen mit ihrem Roman ein bemerkenswertes Werk gelungen, das den Leser in den Bann zieht und eine Geschichte erzählt, die wie eine Autobiografie wirkt. Die fesselnde Handlung, die ehrlichen Charaktere und der beeindruckende Schreibstil machen dieses Buch zu einem einzigartigen Leseerlebnis. Es regt zum Nachdenken an und hinterlässt einen bleibenden Eindruck, selbst wenn man sich bewusst ist, dass es sich um einen Roman handelt.

Die Übersetzerin hat ihren Job mit Bravour gemeistert und verdient grosses Lob für ihre herausragende Leistung. Ihre Fähigkeit, Texte von einer Sprache in eine andere zu übertragen, ist beeindruckend und zeigt ihr tiefes Verständnis sowohl für die Ausgangs- als auch für die Zielsprache. Eine der bemerkenswertesten Eigenschaften von Ruth Achlama ist ihre Fähigkeit, den ursprünglichen Sinn und die Nuancen des hebräischen Ausgangstextes präzise zu erfassen und in der Zielsprache wiederzugeben. Dadurch gelingt es ihr, die Essenz und den Stil des Originals beizubehalten und gleichzeitig eine klare und gut lesbare Übersetzung zu liefern.

Die Übersetzerin zeigt ein hohes Mass an sprachlicher Kompetenz und Kreativität. Sie beherrscht nicht nur die Grammatik und den Wortschatz beider Sprachen, sondern verfügt auch über ein feines Gespür für die richtige Verwendung von Idiomen, Redewendungen und kulturellen Referenzen. Dadurch gelingt es ihr, die Texte so zu übersetzen, dass sie für die Leser in der Zielsprache verständlich und zugleich kulturell authentisch sind.

Kritiken zum Buch:

«Ein spannender, unerwarteter Roman über die Ängste einer Mutter, über Rassismus, Schuld und die zerstörerischen Mechanismen einer amerikanischen Highschool.» *Mareike Fallwickl*

«Ayelet Gundar-Goshen wendet ihre Qualifikationen in Psychologie und Film so konsequent an, dass einem die Luft wegzubleiben droht.» *Süddeutsche Zeitung*

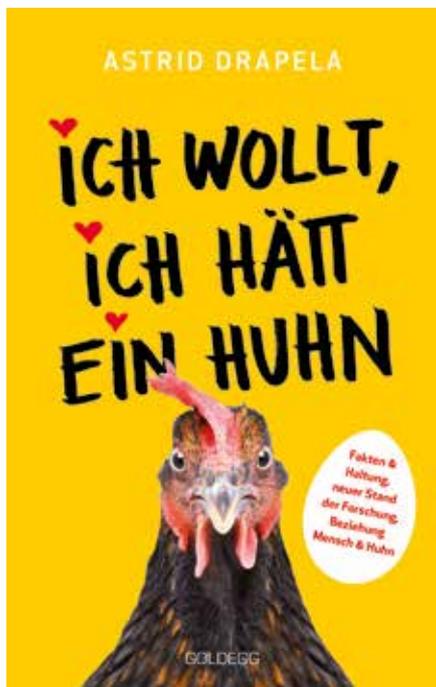
«Ayelet Gundar-Goshen seilt sich meisterhaft in emotionale Tiefen ab.» *The New York Times*

Ayelet Gundar-Goshen, geboren 1982, studierte Psychologie in Tel Aviv, später Film und Drehbuch in Jerusalem. Ihrem ersten Roman *Eine Nacht, Markowitz* (2013) wurde der renommierte Sapir-Preis für das beste Debüt zugesprochen, 2015 folgte mit *Löwen* wecken ihr zweiter Roman, der international für Furore sorgte und zurzeit als TV-Serie verfilmt wird. *Lügnerin*, ihr dritter Roman, erschien 2017. Nachdem sie mit ihrer Familie einige Zeit in Kalifornien wohnte, lebt sie nun wieder in Tel Aviv.

Die Übersetzerin Ruth Achlama hat für Kein & Aber bereits mehrere Romane von Ayelet Gundar-Goshen und Yishai Sarid übersetzt.

Hardcover, 352 S., CHF 34.90 / € 24,91 (DE), 25,70 (AT), TB CHF 21.90 / € 14,37; ISBN 978-3-0369-6147-7; Verlag Kein & Aber.

Hörbuch-Download als mp3, 9 Stunden und 23 Minuten, Sprecherin Milena Karas, CHF 22.90, EAN 978-3-7324-1936-4, auch als 2 CD erhältlich: CHF 35.90, Verlag Argon



Astrid Drapela

Ich wollt, ich hätt ein Huhn

Fakten & Haltung, neuer Stand der Forschung, Beziehung Mensch & Huhn

Viele Menschen sind fasziniert von Hühnern. Die Autorin schreibt auf ihrer Website: «Schon als kleines Kind fühlte ich mich mit Tieren verbunden. In meiner Kindheit lebte ich immer mit Katzen, seit dem jungen Erwachsenenalter auch mit Hunden zusammen. Seit zwei Jahrzehnten halte ich Ziegen, Schweine und Schafe. Vor ein paar Jahren bin ich schliesslich auf das Huhn gekommen: und habe bemerkt, welche erstaunliche Wesen ich mir da in den Garten geholt habe...»

Hühner sind die neuen Katzen! Eigene Tiere zu halten, passt zum Trend der Nachhaltigkeit und Selbstversorgung. Hühner werden zu geliebten gefiederten Haustieren. Doch während Halter sich darum bemühen, ihre faszinierenden Haustiere besser zu verstehen und eine intensive Bindung mit ihnen zu schaffen, behandelt die Landwirtschaft Milliarden von Hühnern als Wegwerfprodukte und schert sich wenig um deren Lebensbedingungen. Hühner werden «produziert», «konsumiert» und unter unmöglichen Bedingungen gehalten.

Die Biologin Astrid Drapela hat nach sorgfältiger Recherche ein Sachbuch ver-

fasst, das als wissenschaftlich fundierte Alternative neben den gängigen Ratgebern zum Thema Huhn steht. Es widmet sich als erstes Werk im deutschsprachigen Raum exklusiv der Biologie der Hühner als soziale und fühlende Lebewesen mit erstaunlichen Fähigkeiten.

Astrid Drapela hält selbst 40 Hühner. Ihr populärwissenschaftliches Sachbuch entstand zum einen aus der Liebe zum Federvieh und zum anderen aus dem starken Wunsch heraus, mehr über das Huhn als Spezies zu lernen. Sie fand nur wenig deutschsprachige Literatur dazu. Es gab vor allem Bücher über die Haltung, oft von Liebhabern ohne wissenschaftlichen Anspruch geschrieben oder gar mit widersprüchlichen Informationen. Antworten auf tiefergehende Fragen wurden nur durch internationale Fachliteratur und Artikel in wissenschaftlichen Fachzeitschriften abgedeckt. Diese Informationen waren bis dato im deutschsprachigen Raum für das breite Publikum nicht zugänglich.

Drapela schliesst diese Lücke mit «Ich wollt, ich hätt ein Huhn» und betrachtet darin die Naturgeschichte der Tiere sowie ihre Entwicklung zum Haustier. Es geht um erstaunliche Sinnesleistungen, Sozialverhalten, komplexe Kommunikation sowie Intelligenz und Lernvermögen. Auch die widersprüchliche Beziehung von Mensch und Huhn ist Thema. Astrid Drapela gibt Einblick in neueste wissenschaftliche Erkenntnisse zu vielseitigen Themen rund um den wichtigsten Vogel der Welt sowie zu den Anfängen der Mensch-Huhn-Beziehung. Der Herkunft unserer Haushühner und ihren wilden Verwandten, den Bankivahühnern, wird besondere Aufmerksamkeit geschenkt, um die Eigenheiten ihrer gezähmten Nachfahren besser zu verstehen.

Die Autorin erzählt spannend über erstaunliche sensorische und kognitive Fähigkeiten sowie das Sozial-, Komfort-, Fortpflanzungs- und Kommunikationsverhalten des Huhns. Wissenschaftlich fundiert wird erklärt, wie Hühner ticken, miteinander sprechen, wie schnell sie lernen und warum uns ein Leben mit diesen faszinierenden Wesen in vielerlei Hinsicht bereichern kann. Dazwischen bietet die Autorin amüsante Einblicke in ihre persönlichen Erfahrungen mit den gefiederten Mitbewohnerinnen.

Astrid Drapela, Jahrgang 1976, ist Biologin, Pädagogin, Fachkraft für tiergestützte Interventionen und leidenschaftliche Hühnerhalterin. Die Mensch-Tier-Beziehung ist der Autorin eine Herzensangelegenheit, ebenso wie die Aufbereitung komplexer Inhalte für ein breiteres Publikum. Sie unterrichtet an einer Wiener Schule, wo sie ein einzigartiges Schulhühnerprojekt wissenschaftlich begleitet. Sie lebt mit ihrer Familie, ihren 40 Hühnern und weiteren Haus- und Hoftieren im Wiener Umland.

TB, 256 S., CHF 36.90 / € 22,99, ISBN 978-3-99060-323-9, eBook CHF 11.90 / € 9,99 (Kindle), EAN 978-3-99060-383-3, Goldegg Verlag

Die Meinung der Redaktion *Wendzeit* zum Thema:

Hühner sind nicht nur in ländlichen Gegenden, sondern auch in städtischen Gebieten immer beliebter als Haustiere geworden. Sie bieten zahlreiche Vorteile und sind vergleichsweise pflegeleicht. Hier sind einige Gründe, warum Menschen Hühner als Haustiere wählen:

Frische Eier: Eine der offensichtlichsten Belohnungen der Hühnerhaltung ist der Zugang zu frischen, hochwertigen Eiern. Die Freude, jeden Morgen ein Ei aus dem eigenen Hühnerstall zu holen, ist für viele Menschen eine grosse Bereicherung. Zudem sind selbst gelegte Eier in der Regel geschmackvoller als im Supermarkt erhältliche.

Natürliche Schädlingsbekämpfung: Hühner können dabei helfen, Schädlinge wie Insekten und Schnecken im Garten zu reduzieren. Sie picken gerne nach Insekten und anderen kleinen Kreaturen, was zu einer natürlichen Schädlingsbekämpfung beiträgt. Dadurch kann der Einsatz von Pestiziden reduziert werden.

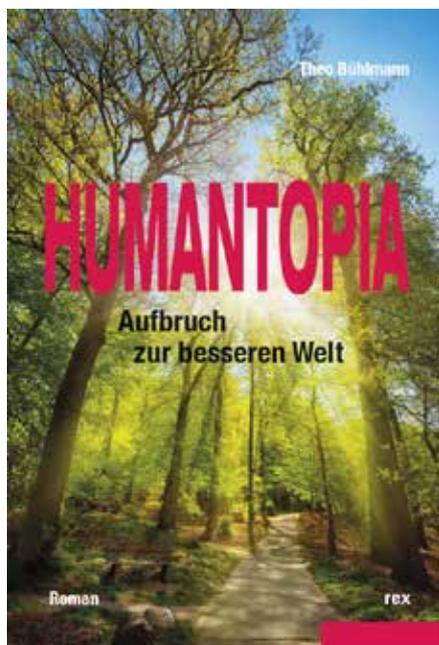
Düngerproduktion: Hühnermist ist ein wertvoller natürlicher Dünger. Durch die Haltung von Hühnern im Garten oder auf einem Grundstück kann hochwertiger Dünger produziert werden, der das Pflanzenwachstum fördert und den Boden nährstoffreich macht.

Unterhaltsame Haustiere: Hühner haben ihren eigenen Charakter und können durchaus unterhaltsam sein. Sie sind neugierige Tiere und können lustige Verhaltensweisen zeigen, die ihre Besitzer zum Lachen bringen. Beobachten, wie Hühner umherlaufen, scharren und miteinander interagieren, kann eine angenehme und entspannende Erfahrung sein.

Bei der Haltung von Hühnern als Haustiere gibt es jedoch einige wichtige Dinge zu beachten:

- a) **Platzbedarf:** Hühner benötigen ausreichend Platz zum Laufen, Picken und Scharren. Ein ausbruchsicherer Hühnerstall und ein umzäuntes Auslaufgebiet sind notwendig, um ihre Sicherheit zu gewährleisten und vor Raubtieren zu schützen.
- b) **Futter und Wasser:** Hühner benötigen eine ausgewogene Ernährung, die aus speziellem Hühnerfutter, frischem Wasser und gelegentlichen Leckereien wie Gemüseresten besteht. Es ist wichtig sicherzustellen, dass sie regelmässig mit frischem Futter und Wasser versorgt werden.
- c) **Pflege und Reinigung:** Der Hühnerstall muss regelmässig gereinigt werden, um eine hygienische Umgebung für die Tiere zu gewährleisten. Ausserdem sollten die Hühner auf Anzeichen von Krankheiten überwacht und gegebenenfalls tierärztlich versorgt werden.
- d) **Rechtliche Bestimmungen:** Bevor man Hühner als Haustiere hält, sollte man sich über die lokalen rechtlichen Bestimmungen und eventuelle Einschränkungen informieren. In einigen städtischen Gebieten sind Hühnerhaltungsgesetze oder -richtlinien vorhanden, die beachtet werden müssen.

Hühner als Haustiere zu halten, kann eine lohnende Erfahrung sein, die sowohl Freude als auch praktischen Nutzen bietet. Mit der richtigen Vorbereitung, Fürsorge und Wissen über ihre Bedürfnisse können Hühner eine wunderbare Bereicherung für das Familienleben sein. ◆



Bühlmann, Theo

Humantopia

Aufbruch zur besseren Welt

Der Titel macht es deutlich: es die Handlung dieses Buches ist eine Utopie.

Wie geht das, einer unvollkommenen Welt Hoffnung entgegensetzen? Eine Wende ins Gute bedingt, dass sich entscheidende Teile der Menschheit zu einem liebevollen und weltsolidarischen Miteinander entscheiden. In seinem Roman hat Theo Bühlmann heutige Realitäten in eine optimistisch stimmende Zukunft transformiert. Wir erleben überraschende Perspektiven in vier Lebenswelten, die mit zunehmender Verbundenheit das Glück tieferer Menschlichkeit bringen:

Durch sein Nahtoderlebnis orientiert sich der populistische Spitzenpolitiker in der Schweiz nach links und löst einen Wahl-Tsunami aus. Ein erneuerter Bundesrat initiiert einen Humanisierungs-Weltkongress.

Ein Liebespaar entfremdet sich durch den Familien- und Berufsalltag, findet jedoch zurück auf einen partnerschaftlichen Weg.

Vier prominente Schweizer Kirchenfrauen werden mit einer katholischen Alternativbewegung so erfolgreich, dass ein neuer konservativer Papst ihre Exkommunikation einleitet.

In seiner Abschieds-Botschaft bezeichnet der Vizepräsident der drittgrössten Schweizer Bank die Weltwirtschaft als lebensbedrohlich. Er bringt mit seinem Thinktank neuen Schub in eine hoffnungsfreudige Gesellschaftsentwicklung.

In seinem Buch hat der Autor heutige Realitäten in eine optimistisch stimmende Zukunft transformiert. Wir erleben überraschende Perspektiven in vier Lebenswelten, die sich immer mehr verbinden und das Glück tieferer Menschlichkeit bringen: Durch sein Nahtoderlebnis orientiert sich der bekannteste populistische Spitzenpolitiker in der Schweiz nach links und löst einen Wahl-Tsunami aus. Er bringt Friedensarbeit und Konfliktprävention in die Armeeausbildung. Ein erneuerter Bundesrat initiiert UNO-Konferenzen für die Humanisierung der Welt. Ein Liebespaar entfremdet sich durch den Familien- und Berufsalltag, findet jedoch zurück auf einen partnerschaftlichen Weg. Vier prominente Schweizer Kirchenfrauen werden mit einer katholischen Alternativbewegung so erfolgreich, dass ein neuer konservativer Papst ihre Exkommunikation einleitet. Und schliesslich bezeichnet der Vizepräsident der drittgrössten Schweizer Bank in seiner Abschiedsbotschaft die Weltwirtschaft als lebensbedrohlich. Er bringt mit seinem Thinktank neuen Schub für eine hoffnungsfreudige Gesellschaftsentwicklung.

Wurzeln des Lebens

Das Buch besticht nicht nur durch eine spannende und unterhaltsame Geschichte. Es legt in seiner Handlung die tieferen Wurzeln und Infragestellungen des Lebens frei, die in einen positiven Wettbewerb der Werte weltweit mündet. «Man muss den Dialog auf den Boden aller Dinge bringen, auf Ursprünge unseres Denkens und Handelns», betont der Hauptprotagonist Ernst Spielmann, Gründer der ersten linkspopulistischen Partei der Schweiz, im letzten Kapitel. «Eigentlich handeln wir Menschen immer nach gegebenen Zielgrössen», erklärt Kaspar Witzig, einer der die UNO-Konferenzen mitinitiiierenden Bundesräte. «Sie spornen uns zu Spitzenleistungen an. Im Sport sind es Schnelligkeit, Höhe, Trefferquote. Erfolgskriterien sind veränderbar. Auch in der Politik und

Wirtschaft können tote Werte – Geld, Macht, Prestige, Ego-Erfolge, ökologisch und sozial schädliche Ziele – durch lebendige ersetzt werden. Eröffnen wir eine die Welt und Natur erhaltende Gemeinschafts-Wertebildung, mit der man sich auf der Weltbühne profiliert!»

Theo Bühlmann entwickelt mit *Human-topia* politische, wirtschaftliche und kirchliche Wirklichkeiten von heute in eine nahe Zukunft, und setzt damit einer unvollkommenen Welt Hoffnung entgegen. Das Gesellschaftliche wird in einer Liebesgeschichte thematisiert, die nicht bei der Hochzeit, der Familiengründung oder der Fast-Trennung endet, sondern in einen emanzipatorischen Prozess geht, in dem sich das Paar neu findet.

Vision oder Fiktion?

Wie stark bleibt der Roman mit seiner Vision auf dem Boden der Realität? Der Autor sagt dazu: Schon dass eine pessimistische Betrachtung abgelöst wird durch ein optimistischeres Auge, welches das Bessere beachtet und gewichtet, bringt *humantopische* Wirksamkeit. Menschen können sie von innen heraus und sich gegenseitig bestärkend anstreben. Dem ersten Buch-Kapitel ist ein Zitat von Mahatma Gandhi vorangestellt: «Sei du selbst die Veränderung, die du dir wünschst für diese Welt!» Jede und jeder kann in seinem Bereich und Ort überzeugt Veränderung zu leben beginnen, mit seinen Möglichkeiten eine bessere Realität bilden, ist Theo Bühlmann überzeugt. Er stellte beim Verfassen von *Human-topia* verwundert fest, dass es dieselbe Wirklichkeit ist, die von Menschen nur anders gewertet, liebender gestaltet und so mehr belebt wird. Als würde ein Blick hinter die Kulissen eines Welttheaters liegen gebliebene Requisiten für ein beglückenderes Stück zu Tage fördern und dieses schreiben lassen. Auf dass es die Zuschauer inspiriert, animiert, engagiert, Wirklichkeiten neu zu bilden: in der Realität.

Den Roman durchdringen Perspektive, Aufbruch und Humanisierung. Er gibt Sinn gegen die Egoismen, Zynismen und Zerstörungen in der kleinen und grossen Welt. Das Buch beleuchtet mit seinen Situationsanalysen die Realität. Es entwickelt Ansätze und konkretisiert Ideen, wie eine bessere nahe Zukunft aussehen

könnte. Lesende entdecken, was gute Köpfe, Sachverständige in den jeweiligen Bereichen erkannt und verkündet haben, das bisher zu wenig gehört, resignativ abgetan oder ignoriert wird.

Tollkühner Entschluss

Wie kommt der zweifache Vater und Pflegevater aus dem schweizerischen Büron (LU) dazu, diesen 544-seitigen Roman zu schreiben? Er war lange freischaffender Journalist und Redaktor des sozialetischen Magazins Treffpunkt der Katholischen Arbeitnehmer-Bewegung der Schweiz. Er verfasste die Bildungsbroschüren *Perspe©tive* für die Union der Christlichsozialen Schweiz und redigierte *WeltWeit*, die Zeitschrift für globale Gerechtigkeit und Entwicklungspartnerschaft.

Auslöser des Buches war eine Vision, berichtet Theo Bühlmann: «Als ich im Frühling 2018 vom Bahnhof Lausanne zum See hinunterging, kam urplötzlich das Kunstwort «*Humantopia*» in meinen Kopf. Dazu vier Hauptschauplätze einer Geschichte, die ich, angekommen am Quai, in den Grundzügen niederzuschreiben begann und in einem halben Jahr weiterentwickelte. Ein tollkühner Entschluss wurde geboren, ein innerer Auftrag, der mich herausforderte und an Grenzen brachte». Wie geht das, einer unvollkommenen Welt Hoffnung entgegensetzen? Der Autor erkannte: Eine Wende ins Gute bedingt, dass sich entscheidende Teile der Menschheit zu einem liebevollen und weltsolidarischen Miteinander entscheiden. Nun ist das Wunder wahr geworden! Nach einem fünfjährigen Entstehungsprozess erschien am 31. März 2023 der Roman *Humantopia* beim Rex Verlag Luzern.



Theo Bühlmann arbeitet als Freier Journalist u.a. für die *Neue Luzerner Zeitung*, die *Berner Zeitung*, *Schweizer Illustrierte*, die *Katholische Internationale Presseagentur* (kipa) und für die *Reformierte Presse*.

Broschiert, 544 Seiten, CHF 38.60 / € 35,25, ISBN 978-3-7252-1100-5, Verlag Rex Luzern

◆



Dr. med. Peter Poeckh

Rücken – Schultern – Nacken

Verspannungen lösen, Beweglichkeit steigern, schmerzfrei werden

Mit den besten Trainingsprogrammen vom Arzt und Bewegungsexperten

Rücken-, Schulter- und Nackenbeschwerden sind häufige Probleme, verursacht durch schlechte Körperhaltung, Muskelverspannungen, Überlastung oder Verletzungen – das kennen wir alle. Viele von uns sitzen von morgens bis abends vor dem Computer, andere haben körperlich anstrengende Berufe. Eine schlechte Körperhaltung bei sitzenden Tätigkeiten belastet die Wirbelsäule und führt zu Schmerzen. Stress, Überlastung und Verletzungen können Muskelverspannungen auslösen. Was tun, wenn ich viel sitze? Oder wenn ich immer wieder die gleichen schweren Bewegungen ausführen muss und dadurch belastet bin?

Prävention und Linderung können durch gute Körperhaltung, ergonomische Hilfsmittel, Bewegung, Dehnübungen und Entspannungstechniken erreicht werden. Bei anhaltenden oder schweren Beschwerden ist ein Arztbesuch ratsam. Frühzeitige Behandlung hilft, langfristige Probleme zu vermeiden.

Der Arzt und Bewegungsspezialist Dr. Peter Poeckh stellt in diesem Ratgeber seine Wunderwaffen gegen die häu-

figsten Beschwerden vor. Wann helfen welche Übungen schnell und effektiv? Wie können Übungen und Bewegungen bei bestimmten Problemen oder Schmerzen angepasst werden? Ein Test hilft dabei, schnell herauszufinden, wo die eigenen Schwachpunkte liegen, um den Rücken dann gezielt trainieren zu können.

Dr. Peter Poeckh ist Arzt, Sportmediziner, Bewegungsspezialist, Yogatherapeut, Health-Influencer und gern gesehener Gast im ORF und auf Hitradio Ö3. So macht er einem sehr breiten Publikum in klassischen und sozialen Medien sein Fachwissen mit praktischen und nachvollziehbaren Übungen zugänglich. Als Arzt legt er dazu grössten Wert auf eine konservativ-orthopädische Behandlung mit Hilfe modernster Faszientechnik.

TB, 160 Seiten, 90 farbige Illustrationen, CHF 29.90 / € 19,60, ISBN: 978-3-517-10177-4, Südwest Verlag; eBook CHF 20.90, EAN 978-3-641-30216-0, Penguin Random House; Kindle 12,99, ASIN B0BMGFBPX2, Südwest Verlag

Interview

mit Dr. Peter Poeckh:

Warum ist Bewegungsarmut die moderne Volkskrankheit?

Unser gesamtes Leben ist mittlerweile hoch technisiert, und das zeigt sich auch anhand der Veränderungen in unseren Bewegungsabläufen. Wir benutzen Fahrstühle, bestellen unser Essen beim Lieferservice, starren stundenlang auf den Computerbildschirm oder das Handy und stimulieren kaum noch unseren gesamten Organismus, insbesondere nicht unsere Muskeln, Sehnen und Faszien. Mittlerweile sind sogar moderne Krankheitsbilder entstanden, beispielsweise der ‚Handy-Nacken‘ oder der ‚WhatsApp-Daumen‘. Diese Erkrankungen sind äusserst schmerzhaft und können verheerende Auswirkungen auf unsere gesamte körperliche Gesundheit haben.

Warum ist es oftmals schwer, die Ursache der Schmerzen herauszufinden?

Das hat seinen guten Grund, und der liegt in den sogenannten funktionellen oder unspezifischen Beschwerden. Über 80 Prozent der Rückenschmerzen haben keine organische, sondern eine funktionelle Ursache. Das bedeutet, dass in lediglich 10 bis 20 Prozent der Fälle die Radiologin oder der Orthopäde auf dem Röntgenbild oder im MRT eine strukturelle oder organische Ursache für die Beschwerden findet. Diese wäre z. B. ein Bandscheibenvorfall, Osteoporose, ein Gleitwirbel oder ein Tumor. Glücklicherweise sind diese Ursachen aber selten der Auslöser von Schmerzen im Bewegungsapparat. Viel weiter verbreitet sind genannte funktionelle Ursachen, die insbesondere das Muskel- und Faszienewebe betreffen. Und speziell die Bereiche Rücken, Schultern und Nacken sind für nicht-organische Beschwerden prädisponiert.

Warum sind gerade Rücken-, Schulter- und Nackenschmerzen so bedenklich?

Wir alle kennen Verspannungen, Einschränkungen und Schmerzen in Rücken, Schultern und Nacken. Diese Regionen sind nicht nur die, in denen sich Beschwerden im Bewegungsapparat am häufigsten lokalisieren, sie sind zudem Dreh- und Angelpunkt für weitere Symptome und Krankheitsbilder in anderen Bereichen des Körpers, etwa in Hüfte, Armen und Beinen. Unsere ständigen Fehlhaltungen und einseitigen Bewegungsmuster fördern die Beschwerden leider noch.

Sind auch Sie betroffen?

Ja, ich hatte ein sogenanntes Impingement, eine schmerzhafte Einschränkung in der Schulter, und kenne die Beschwerden durch viel Arbeit am Computer und Überlastungen durch intensiven Sport. So etwas geht an niemandem spurlos vorüber. Erst wenn man solche Erfahrungen selbst gemacht hat, lernt man Schmerzfreiheit und uneingeschränktes Körperempfinden wahrhaft zu schätzen. Doch mit den richtigen Übungen kann ich mir wie auch andere sich in den meisten Fällen sehr gut selbst helfen.

Und haben Sie gegen Ihre Schulterengpassungen etwas getan?

Durch die persönliche Erfahrung habe ich erst erkannt, dass Dehnungs- und Mobilisationsübungen beim Impingement keinen wirklichen Effekt haben, aber trotzdem häufig angepriesen werden. Stabilität im Gelenk und Kraft der wichtigen Muskulatur rundherum hat geholfen in die Schmerzfreiheit zurückzufinden.

Sie sind auch Yogatherapeut und Yoga-Lehrer. Hilft Yoga auch bei Rücken-, Schulter- und Nackenproblemen?

Absolut! Vor allem dann, wenn wir die Asanas (die Haltungen im Yoga) sinnvoll an die Beschwerden anpassen. Dafür ist ein gutes Grundlagenwissen in Anatomie oder in Yogatherapie aus Sicht des Lehrenden erforderlich.

Warum ist Bewegung fast ein Allheilmittel?

Weil sie das natürlichste und beste Mittel ist, um lange gesund und fit zu bleiben. Bewegung beugt klassischen Zivilisationskrankheiten wie Schlaganfall und Herzinfarkt vor, sie lindert Rückenschmerzen und verhindert, dass unser Körper in seinen Basisfunktionen allzu rasch abbaut. Der Mensch ist zum Gehen und Laufen geboren. Dadurch werden unsere Knochen, die verschiedenen Gewebearten, also Muskeln, mit Sauerstoff versorgt. Da wir mittlerweile jedoch, wie gesagt, einen Lebensstil pflegen, bei dem wir überwiegend sitzen, müssen wir uns permanent neu und selbst dazu motivieren, unseren Körper in Schwung zu halten.

Wie viel Bewegung ist gut?

Laut WHO sterben jährlich etwa sieben Millionen Menschen an den Folgen des Rauchens – während am Sitzen und seinen Folgeerscheinungen rund fünf Millionen Menschen pro Jahr sterben. Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) empfiehlt als Mindestmass 150 Minuten moderate Bewegung wie z. B. Joggen oder Radfahren oder 75 Minuten intensiveres Work-out wie Fitness, Gymnastik oder Krafttraining pro Woche. Leider gelingt es aber den meisten von uns nicht, diese Regelmässigkeit mittel- oder gar langfristig durchzuhalten.

Gibt es typische falsche Bewegungsmuster?

Der menschliche Körper ist das Individuellste, das wir uns vorstellen können. Dennoch gibt es häufige Bewegungsmuster, die wir uns mehr oder weniger alle aneignen. Entweder um bestimmten Bewegungen auszuweichen, die unangenehm oder scheinbar unmöglich sind, oder um nicht allzu weit aus unserer Komfortzone herauskommen zu müssen. Nach etwa 10 000 Patientinnen und Patienten sowie mehreren Tausend Stunden Yoga- und Bewegungsunterricht kann ich sagen, dass in etwa 98 Prozent aller Fälle die immer gleichen Fehlhaltungsmuster auftreten. Im Bereich Rücken, Schultern und Nacken sind das die folgenden:

- Übermässiges Hohlkreuz (Hyperlordose)
- Rundrücken (Hyperkyphose)
- Schultern heben
- Nacken stauchen

Wie entstehen falsche Bewegungsmuster?

Die Fehlhaltungsmuster entstehen durch wiederholte, unbewusste, falsche Bewegungsmuster. Niemand geht absichtlich permanent in ein übermässiges Hohlkreuz oder macht bewusst andauernd einen Rundrücken. Vielmehr ist das ein Prozess, der sich über einen langen Zeitraum ergibt. Das Gemeine bei den Fehlhaltungen ist: Sie sind quasi der Bluthochdruck des Bewegungsapparates. Man merkt relativ lange nicht, dass es ein Problem werden könnte, aber ein Fehlhaltungsmuster führt irgendwann zu einer Fehlfunktion. Dann nimmt man Schonhaltungen ein – und es kommt zu Schmerzen und Bewegungseinschränkungen im Körper. Das dann wieder rauszubekommen dauert länger, als wenn ich gleich versuche, Fehlhaltungsmuster zu regulieren oder zu korrigieren.

Wie kann man sich selbst helfen?

Im absoluten Akutfall steht uns die moderne Medizin zur Verfügung, das ist auch wichtig und in Ordnung. Aber mittel- und langfristig muss man schauen, dass man das funktionelle Problem in den Griff bekommt und das Risiko reduziert, dass so etwas nochmal vorkommt. Dafür ist regelmässige und

sinnvolle Bewegung wichtig und die muss nicht kompliziert sein.

Kann man beim Üben Fehler machen?

Die meisten Menschen dehnen zu kurz – fünf oder zehn Sekunden, manchmal 20 Sekunden. Auch die moderne Faszienforschung zeigt auf, dass bei einer so kurzen Dauer kein nachhaltiger Effekt zu erwarten ist. Denn erst nach frühestens 30 Sekunden beginnen die Faszien, sich zu verformen, zu transformieren und elastischer zu werden. Deswegen habe ich ganz bewusst bei meinen Übungen die Dauer, die jede Position in der Dehnung gehalten werden sollte, mit mindestens 30 Sekunden angegeben. Nur dann kommt man in einen Bereich, in dem ein Fortschritt und Erfolg spürbar werden.

Wie intensiv soll man üben?

Die Übungsintensität hängt vom Schmerz ab, und zwar nicht vom eigentlichen Schmerz, sondern vom Dehnungsschmerz. Er ist kein richtiger Schmerz, sondern mehr ein Dehnungsgefühl und sollte nach Beendigung der Übung ein noch angenehmes Empfinden vermitteln und Erleichterung bringen. Am Ende der Übung sollte der Dehnungsschmerz somit nicht mehr spürbar sein. Wir benötigen dieses Gefühl aber, um effektiv zu üben und Muskeln, Sehnen sowie Faszien dahingehend zu stimulieren, dass ein Reparaturmechanismus auf physiologischer Ebene eingeleitet wird und eine Entspannung in diesen Bereichen erfolgen kann. Ist der Dehnungsschmerz nicht mehr angenehm oder man hat das Gefühl, dass es irgendein anderer Schmerz ist, welcher Art auch immer, ist, sollte man die Übung stoppen.

Und wie lange?

10 bis 15 Minuten pro Tag reichen vollkommen aus, um nachhaltige Effekte auslösen zu können und eine gesunde und wirkungsvolle Übungsroutine zu etablieren. Oft reichen zu Beginn auch Bewegungseinheiten dreimal pro Woche. Denn hier gilt eindeutig das Motto: Weniger ist mehr! Regelmässigkeit ist Trumpf, nicht das einmalige Besteigen des Mount Everest ist das grosse Ziel, sondern dranbleiben und weitermachen.

Kräftigen oder dehnen – was ist besser?

Bei Schmerzen, die nicht auf ein Entzündungsgeschehen zurückzuführen sind oder keine organische Ursache wie beispielsweise Osteoporose haben, sollte man vorrangig Dehnungs- und Mobilisationsübungen ausführen. Kräftigen bedeutet anspannen. Dazu ein kleines Experiment: Verschränken Sie Ihre Finger ineinander und erzeugen einen festen Gegendruck. Sie können die Hände nicht mehr voneinander lösen. Das ist ein ähnliches Prinzip wie bei der Kontraktion der Muskulatur. Ist etwas angespannt und erzeuge ich noch mehr Spannung, wird in den meisten Fällen der Schmerz kontraintuitiv langfristig verstärkt. Erst wenn das Muskelgewebe aufgelockert und das Faszienewebe wieder elastisch ist, kann der Schmerz reduziert werden. Ist man wieder schmerzfrei sollte man vor allem präventiv arbeiten. Dann sind auf jeden Fall Kräftigung und Stabilität als Fokus angesagt.

Was können Vielsitzer täglich tun um mehr Bewegung in ihren Alltag zu bringen?

Die Lösung ist, mehr Abwechslung in der Arbeitsposition zu bringen. Soforthilfen sind beispielsweise alle 20 bis 30 Minuten aufzustehen und eine kleine Runde durch den Raum zu drehen. Oder wer im in einem Büro arbeiten, kann zwischendurch hin zu Kollegen gehen statt eine Mail zu schreiben. Das verbessert im Übrigen auch die interne Kommunikation. Hilfreich ist auch, prinzipiell im Stehen zu telefonieren sowie Meetings im Stehen abzuhalten. Oder die Pausen zu nutzen, um aufzustehen und bestenfalls nach draussen zu gehen. Ich habe fünf ‚Quickie-Moves‘ erstellt, die schnell helfen, im Büro und Alltag sich etwas Bewegung zu verschaffen.

Was sind die Quickie-Moves für Büro und Alltag?

Mit den Übungen kann man bei wenig Zeit trotzdem ein bisschen in Bewegung kommen oder bleiben. Denn schon sehr wenig tun kann einen grossen Unterschied machen!

Übung 1: Schulteröffnung



Stellen Sie sich aufrecht hin, die Füße sind hüftbreit auseinander. Führen Sie die Arme nach hinten und verschränken Sie die Finger. Die Handrücken zeigen dabei nach aussen. Alternativ können Sie auch zum Unterarm greifen. Beim Einatmen strecken Sie sich nach hinten und drücken auch die Hände nach hinten und unten (1). Beim Ausatmen beugen Sie sich nach vorn (2). Achtung bei unbehandeltem Bluthochdruck oder Herzkrankungen, Migräne oder erhöhtem Augeninnendruck: Hier sollte eine Vorbeuge nur kurz gehalten werden. Schwindel oder Schmerz ist ein Zeichen, die Übung nicht durchzuführen! Wiederholen Sie die Übung langsam 10- bis 12-mal. Am Ende halten Sie die Vorbeuge für etwa 30 Sekunden

Übung 2: Rückbeuge auf einem Stuhl



Auf einem Stuhl sitzend strecken Sie die Arme schulterbreit nach hinten und lassen sich bestmöglich nach hinten fallen. Sie können dabei mit der Höhe der Stuhllehne spielen, indem Sie auf dem Stuhl vor- und zurückrutschen. Auf diese Weise können Sie unterschiedliche Höhen und Regionen in der Brustwirbelsäule mobilisieren. Halten Sie die Position für 30 bis 60 Sekunden pro Variante.

Übung 3: Vorbeuge im Sitzen



Öffnen Sie im Sitzen die Knie und lassen Sie sich langsam nach vorn fallen. Ein runder Rücken ist nun gewünscht. Ein runder Rücken ist nun gewünscht, da hier die Dehnung auf der Rückseite begünstigt wird. Auch den Nacken lassen Sie locker. Achtung bei unbehandeltem Bluthochdruck oder Herzkrankungen, Migräne oder erhöhtem Augeninnendruck: Hier sollte eine Vorbeuge nur kurz gehalten werden. Schwindel oder Schmerz ist ein Zeichen, diese Übung nicht durchzuführen! Halten Sie die Position für 30 Sekunden.

Übung 4: Gesässmuskel dehnen



Legen Sie im Sitzen einen Fuss über das andere Bein, der Knöchel sollte dabei nicht auf dem Bein aufliegen (1). Zeigt das Knie zu sehr nach oben, können Sie den Fuss des unteren Beins weiter nach vorn bringen. So geht es einfacher (2). Nur wenn der Oberkörper aufrecht ist und bleibt, ist diese Übung effektiv, da die Dehnung im Gesäss deutlich spürbar wird. Wenn möglich, kommen Sie nun langsam und schrittweise (ca. alle 10 Sekunden) mit aufrechter Wirbelsäule immer mehr nach vorn. Das verstärkt die Dehnung. Es sollte ein deutlicher Dehnungsschmerz spürbar sein. Halten Sie die Position insgesamt 60 bis 90 Sekunden pro Seite bei schrittweisem Tiefergehen.

Übung 5: Nacken seitlich dehnen



Mit einer Hand bilden Sie im Sitzen eine Faust. Diese dient dazu, dass sich die Schulter nicht hebt und Sie gefühlt ein leichtes Gewicht nach unten neben sich hängen haben. Mit der anderen Hand greifen Sie zur gegenüberliegenden Seite des Kopfes und beugen diesen zur Seite. Am Anfang liegt die Hand nur auf, sukzessive können Sie einen leichten Zug damit ausüben, um die Dehnung zu intensivieren. Das Dehnungsgefühl zwischen Schulter und Nacken sollte zu jeder Zeit noch angenehm sein. Halten Sie die Position für 30 bis 60 Sekunden pro Seite. ◆



Kôichi Kira

Lymphhe

Das Selbstbehandlungs-Programm

Mit Lymphdrainage Ödeme, Schmerzen, Schwellungen und vieles mehr lindern

Bringen Sie Ihre Lymphhe in Schwung: Ihre Beine sind geschwollen und fühlen sich schwer an? Sie leiden immer wieder unter Schmerzen und fühlen sich oft erschöpft? Dann kann Ihr Lymphsystem die Ursache sein. Wenn der Lymphfluss stockt, streikt die gutgeölte Maschinerie unseres Körpers und schädliche Stoffe werden nicht mehr ausgeleitet.

Die Lymphhe ist dafür verantwortlich, Dinge auszuscheiden, die unnötig, giftig und schlecht für den Körper sind. Neben dieser Ausscheidungsfunktion hat sie auch eine Immunfunktion. Die Lymphflüssigkeit in den Lymphgefässen fließt in Richtung Herz. Krankheitserreger wie Viren, Abfallprodukte und Eiweissreste, die im Körper nicht mehr benötigt werden, werden gesammelt und in grössere Lymphgefässe geleitet. Dabei wird die Lymphflüssigkeit in den Lymphknoten gefiltert. Wenn die Lymphhe also ordentlich fließt und die Lymphzellen (Lymphozyten) gesund sind, werden Krankheitserreger in den Lymphknoten unschädlich gemacht.

Die Lymphhe ist ein lebenswichtiges System in unserem Körper, das eine

wichtige Rolle im Immunsystem spielt. Sie besteht aus einer klaren Flüssigkeit, der sogenannten Lymphhe, die durch ein Netzwerk von Lymphgefässen transportiert wird. Diese Gefässe erstrecken sich in unserem gesamten Körper und sind mit Lymphknoten verbunden.

Die Lymphhe dient als Transportmittel für Nährstoffe, Sauerstoff und Abfallprodukte zwischen den Zellen und dem Blutkreislauf. Zusätzlich spielt sie eine entscheidende Rolle bei der Bekämpfung von Infektionen, da sie weisse Blutkörperchen enthält, die Krankheitserreger und andere schädliche Substanzen abwehren.

Die Lymphdrainage ist eine spezielle Therapiemethode, die darauf abzielt, die Funktion des Lymphsystems zu verbessern. Dabei werden sanfte, rhythmische Bewegungen und spezielle Massagegriffe eingesetzt, um die Lymphhe zu mobilisieren und den Fluss zu fördern. Die Lymphdrainage kann bei verschiedenen gesundheitlichen Problemen eingesetzt werden, wie beispielsweise bei Schwellungen, Lymphödemem, nach Operationen oder bei chronischen Entzündungen.

Durch die gezielte Anregung des Lymphsystems hilft die Lymphdrainage, Stauungen zu reduzieren, die Durchblutung zu verbessern und das Immunsystem zu stärken. Sie kann auch zur Entspannung beitragen und das allgemeine Wohlbefinden steigern.

Es ist wichtig zu beachten, dass die Lymphdrainage eine professionelle Technik ist, die von speziell ausgebildeten Therapeuten durchgeführt werden sollte. Die richtige Anwendung und Dosierung sind entscheidend, um optimale Ergebnisse zu erzielen und mögliche Komplikationen zu vermeiden.

Insgesamt spielt die Lymphhe eine wesentliche Rolle in unserem Körper und die Lymphdrainage ist eine effektive Methode, um das Lymphsystem zu unterstützen und zu fördern. Sie kann helfen, Schwellungen zu reduzieren, das Immunsystem zu stärken und das allgemeine Wohlbefinden zu verbessern.

In diesem Buch wird allerdings nicht

die professionelle Lymphdrainage vorgestellt, sondern ein Programm zur Selbstbehandlung. Allerdings sind nicht alle Ratschläge und Empfehlungen für eine Leserschaft ausserhalb Japans geeignet. Das Kapitel, das sich der Ernährung widmet, enthält einen Menuplan, der allzu sehr auf japanische Gewohnheiten basiert. Es ist wichtig, dass individuelle Ernährungsbedürfnisse und eventuelle Einschränkungen in Absprache mit einem Arzt, Ernährungsberater oder einer qualifizierten Fachkraft für Ernährung und Gesundheit festgelegt werden. Diese können eine individuelle Ernährungsberatung anbieten und spezifische Empfehlungen für Lymphprobleme geben, die auf den individuellen Gesundheitszustand und die Symptome abgestimmt sind.

Kôichi Kira ist Spezialist für Lymphmassage, Lymphtrainer und Leiter des Lymph- & Body Care WAI-Instituts in Osaka. Früher hat er selbst mit den verschiedensten Schmerzen und Beschwerden zu kämpfen gehabt und viele unterschiedliche Behandlungsmethoden ausprobiert. Mit seiner Methode der Lymphmassage hat er bereits über 7000 Patienten behandelt und dabei gelernt: Es sind keine komplizierten Therapien nötig und man sollte auf die Stimme seines Körpers hören und ihm das geben, was er braucht. Sein Schlüssel zur Gesundheit besteht aus den drei Säulen Ernährung, Bewegung und Lymphpflege, um die Giftstoffe aus dem Körper auszuleiten.

TB, 152 S., CHF 31.90 / € 19,15, ISBN 978-3-432-11336-4; eBook CHF 24.90, EAN 978-3-432-11337-1; Kindle € 19,99, ASIN B09HWPXFS4, Trias ◆

**Wir liefern keine
Medikamente.
Sondern medizinisches
Fachwissen.**

Aktuell mit Coachings von
Ärztinnen und Ärzten in Mosambik.
Helfen Sie mit: solidarmed.ch
Zusammenarbeit, die wirkt.

**SOLIDAR
MED**



Elva Neges

Flucht nach vorn

Das autobiografische Buch erzählt die Geschichte einer jungen Frau, die in die Hände eines geisteskranken Gurus gerät und ein gefährliches Leben im Ausland führt. Nach 21 Jahren gelingt ihr die Flucht nach Deutschland, jedoch steht sie vor dem Nichts. Der Text betont den harten Kampf, den die Autorin durch ihre traumatisierende Erfahrung und die existenzielle Misere durchmacht und dass erst mit ihrer spirituellen Entwicklung wirkliche Heilung einsetzt.

Elva Neges betont, dass «Flucht nach vorn» kein Opferbericht ist, sondern ein Zeugnis für das erstaunliche Potenzial zur seelischen Selbstheilungskraft, das der Mensch in sich trägt. Der Bericht deutet darauf hin, dass Elva Neges trotz der Dunkelheit und Abgründe, die sie erlebt hat, einen Weg gefunden hat, ihre eigenen inneren Ressourcen zu mobilisieren, um Heilung zu finden.

Das Buch erzählt eine inspirierende Geschichte, die die Resilienz des menschlichen Geistes und die Fähigkeit zur Überwindung von Traumata und persönlichen Herausforderungen betont. Es ist dem Leser, der Leserin auch klar, dass Elva Neges ihre Erfahrungen mit schonungsloser Ehrlichkeit teilt, um andere an ihrem tiefgreifenden Heilungsprozess teilhaben zu lassen.

Lassen wir die Autorin ihr Buch und

seine Entstehungsgeschichte mit eigenen Worten vorstellen:

«Intelligent und attraktiv, aber mit einem fatalen Selbstwertdefizit, gerate ich als junges Mädchen an einen ebenso schillernden wie gefährlichen Psychopaten, der sich selbst bald zum geistigen Führer berufen sieht.

Es beginnt eine Odyssee quer durch Europa und Marokko, bis wir schliesslich auf den Kanaren landen.

Auf einer entlegenen Finca leben unsere Töchter und ich zusammen mit einigen weiteren rekrutierten jungen Frauen wie Gefangene. Die Schreckensherrschaft unseres ‚geistigen Führers‘ wird durch emotionale Erpressung, Schlafentzug, Überarbeitung, Misshandlung, Gehirnwäsche, Isolation und immerwährende Angst aufrechterhalten.

Nach 20 Jahren gelingt mir endlich mit den Kindern die Flucht nach Deutschland.

Unter ständiger Furcht vor Entdeckung leben wir undercover am Rande der Gesellschaft und ich verdinge mich bei den unmöglichsten Arbeiten. Es beginnt ein harter Kampf gegen die existenzielle Misere und die Folgeschäden unserer Traumatisierung, den wir jeder auf seine Weise gewinnen.

Meine Töchter, die nie eine Schule besuchen durften, erarbeiten sich Schulabschlüsse und Stipendien und integrieren sich.

Meine Heilung beginnt erst mit der Bewusstwerdung meiner spirituellen Dimension. Damit beginnt ein tiefgreifender Entwicklungs- und Transformationsprozess. Dieser Prozess schliesst auch diverse heilerische Ausbildungen ein. Heute stehe ich anderen Menschen bei ihrer inneren Entwicklung bei.

Auch wenn sich der erste Teil meines Lebens spannend liest, wollte ich ganz sicher keinen reisserischen Opferbericht schreiben.

Ganz im Gegenteil legt unser Leben Zeugnis ab von der enormen Widerstandskraft der menschlichen Psyche und ihrem Potential zur Selbstheilung.

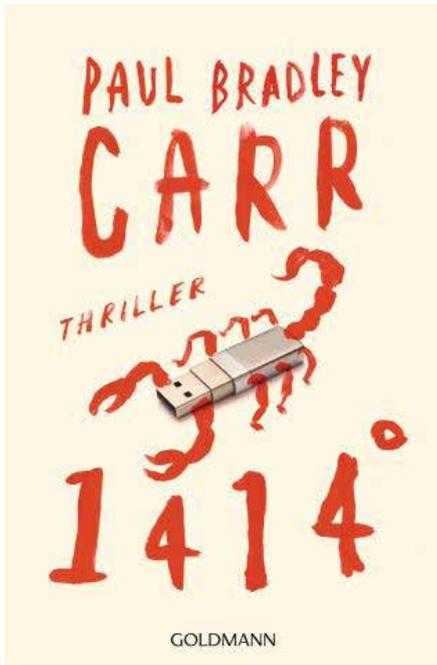
Und mein Buch enthält eine klare und hoffnungsvolle Botschaft: wir können unsere innere Welt heilen und neu kreieren und damit verändert sich zwangsläufig unsere äussere Realität. Ich bin dazu durch einen tiefen, oft schmerzhaften Reflektionsprozess meiner inneren Muster und Glaubenssätze gegangen. An diesem Prozess lasse ich den Leser in schonungsloser Ehrlichkeit teilnehmen und mache nachvollziehbar, wie psychologische und spirituelle Praktiken dafür einsetzbar sind.»

Elva Neges ist Heilpraktikerin für Psychotherapie, Hypnosetherapeutin und Künstlerin. Mit ihren zwei inzwischen erwachsenen Töchtern führte sie ein bewegtes Leben im Ausland, bis sie nach Deutschland zurückkehrte. Tiefe persönliche Krisen brachten sie auf ihren spirituellen Weg, und sie erkannte, dass all ihre schmerzlichen Erfahrungen Widerspiegelungen ihrer inneren Strukturen waren. Das Potenzial, unsere göttliche Schöpferkraft zur Neuerschaffung unserer inneren und äusseren Welt einzusetzen, bildet die Grundlage ihrer spirituell-therapeutischen Hypnosen. Zudem unterstützt sie Menschen durch geführte Meditationen und farbtherapeutische Kunst. Besonders am Herzen liegt Elva Neges ein liebevoller Umgang mit Mutter Erde und all ihren Geschöpfen. Daher engagiert sie sich im Tier- und Umweltschutz und lebt vegan. Für sie ist eine seelische Heilung ohne eine achtsame und liebevolle Verbindung zur Natur nicht denkbar.

Bei YouTube gibt es ein kurzes Interview von der Autorin unter Elva Neges, Flucht nach vorn

Kunststoff-Einband, 264 S., CHF 31.90 / € 18,96, ISBN 978-3-95531-206-0, Smaragd Verlag; eBook 16.00, EAN 978-3-75413-043-8, epubli ◆

**Alle Bücher
sind auf der
Website <https://fatema.com>
unter Buchbestellungen,
oder
im Buchhandel erhältlich.**



Paul Bradley Carr

1414°

Diese Männer bekommen immer, was sie wollen. Jetzt gibt ihnen jemand, was sie verdienen. Die Journalistin Lou McCarthy hat ihr Leben einem Ziel gewidmet: die dunklen Machenschaften der mächtigen Männer im Silicon Valley zu enthüllen. Durch ihren Kreuzzug hat sie alles verloren: ihr Zuhause, ihre Freunde und ihre Karriere. Und wofür? Die Milliardäre, über die sie schreibt, feiern Erfolg um Erfolg. Doch als zwei der bekanntesten Tech-Titanen in derselben Nacht auf spektakuläre Weise Selbstmord begehen, steht Lou plötzlich im Rampenlicht: Man macht sie für die Tode verantwortlich. Lou muss herausfinden, wer die Männer in den Tod getrieben hat. Offenbar steckt ein perfider Rachezug hinter den Ereignissen – und Lou weiss bald nicht mehr, ob sie ihn stoppen oder ihm zum Erfolg verhelfen soll ...

Paul Bradley Carr hat bereits mehrere Bücher veröffentlicht, bevor er mit «1414°» seinen ersten Roman verfasste. Seit über zwanzig Jahren beschäftigt er sich als Journalist für den Daily Telegraph, Private Eye, PandoDaily und Techcrunch mit der dunklen Seite des Silicon Valley. Paul Carr wurde im schottischen Dunfermline geboren und lebt heute in San Francisco und Palm Springs.

TB, 400 S., CHF 24.90 / € 15,32, ISBN 978-3-442-20649-0; eBook CHF 15.90, EAN 9783641306373; Kindle € 9,99, ASIN B0BMGGC9BW, Goldmann Verlag ◆

Silicon Valley, eine Region in Kalifornien, ist weltweit bekannt als Zentrum der technologischen Innovation. Es hat eine beeindruckende Anzahl von Milliarden hervorgebracht, die ihren Reichtum durch ihre Beteiligung an Unternehmen im Technologiesektor erlangt haben. Diese Milliardäre von Silicon Valley haben nicht nur die Art und Weise, wie wir kommunizieren, arbeiten und Informationen erhalten, revolutioniert, sondern sie haben auch die Wirtschaft und die Gesellschaft auf globaler Ebene massgeblich beeinflusst.

Einige der bekanntesten Milliardäre von Silicon Valley sind:

Bill Gates: Obwohl er nicht direkt aus dem Silicon Valley stammt, ist er ein herausragender Name in der Technologiebranche. Als Mitbegründer von Microsoft spielte Gates eine entscheidende Rolle bei der Popularisierung des Personal Computers und der Entwicklung des Softwaregeschäfts.

Elon Musk: Als Gründer und CEO von Unternehmen wie Tesla, SpaceX und Neuralink hat Elon Musk die Auf-

merksamkeit der Welt auf sich gezogen. Er hat innovative Lösungen für Elektrofahrzeuge, Raumfahrttechnologie und Künstliche Intelligenz entwickelt und gilt als einer der visionärsten Unternehmer unserer Zeit.

Mark Zuckerberg: Der Gründer von Facebook hat eine soziale Plattform geschaffen, die Millionen von Menschen weltweit verbindet. Zuckerberg hat den Aufstieg von sozialen Medien mitgestaltet und durch seine Innovationen das Online-Kommunikations- und Werbelandschaft beeinflusst.

Larry Page und Sergey Brin: Als Mitbegründer von Google haben Page und Brin die Suchmaschine zu einer der meistgenutzten und mächtigsten Plattformen im Internet gemacht. Ihr Unternehmen, das jetzt Teil von Alphabet Inc. ist, hat auch in den Bereichen mobile Technologie, autonomes Fahren und künstliche Intelligenz Pionierarbeit geleistet.

Jeff Bezos: Obwohl er mit Amazon seinen Erfolg ausserhalb des Silicon Valley erzielt hat, ist Bezos eine prominente Figur im Technologiebereich. Durch sein Online-Handelsunternehmen hat er den E-Commerce revolutioniert und Amazon zu einem der grössten Unternehmen der Welt gemacht.

Diese Milliardäre von Silicon Valley haben nicht nur enormen Reichtum angehäuft, sondern auch bedeutende philanthropische Initiativen gestartet, um soziale Probleme anzugehen und die Welt zu verbessern. Ihr Einfluss auf die Technologiebranche, die Wirtschaft und die Gesellschaft insgesamt ist immens und wird voraussichtlich auch in Zukunft eine grosse Rolle spielen. ◆



Analyn und Mburu rechnen mit Ihrer Hilfe.

CO-OPERAID ermöglicht Kindern aus armen Familien in Afrika und Asien, eine Schule zu besuchen und später ein selbstbestimmtes Leben zu führen. Danke für Ihre Spende! PC 80-444-2

CO:OPERAID
Bildung für Kinder in Afrika und Asien



Kirsten Traynor, Carim Nahaboo

Der grosse Schwarm

Ein neues Zuhause für die Bienen

Es ist ein imposantes Naturschauspiel: Im späten Frühjahr schwärmen Tausende von Honigbienen gleichzeitig aus und fliegen summend umher, bevor sie sich als dichte Traube in einem Baum niederlassen. Aber warum tun sie das? Antwort darauf gibt das Kinderbuch von Dr. Kirsten Traynor. Die Leiterin der Landesanstalt für Bienenkunde an der Universität Hohenheim in Stuttgart erzählt darin die Geschichte der Kundschafterbiene Henrietta, die für ihren Schwarm eine neue Behausung findet. Henrietta ist eine Kundschafterin, eine sogenannte Spurbiene. Während sie bisher als junge Biene im Inneren des Bienenstocks gearbeitet hat, steht sie nun vor einer grossen Aufgabe: Ein neues Zuhause finden! Der Bienenstock ist zu eng geworden für das grosse Volk. Und so verlässt Henrietta mit einem Schwarm von Tausenden Schwestern ihr Zuhause. Wohin werden die Bienen ziehen?

Dr. Traynor nimmt ihre Leser ab fünf Jahren mit auf die Reise: Auf 16 Doppelseiten begleitet sie in kurzen, kindgerechten Texten Kundschafterbiene Henrietta bei der abenteuerlichen Suche. Begleitet wird der Text durch detailgetreue Illustrationen von Carim Nahaboo, der sich auf die Darstellung von Insekten spezialisiert hat.

Ende April, Anfang Mai, wenn die meisten Obstbäume in voller Blüte stehen

und das Nahrungsangebot gross ist, wird es den Bienen zu eng im Stock. Noch bevor eine neue Königin schlüpft, schwärmt etwa die Hälfte des Volkes zusammen mit seiner alten Königin aus.

Nach dem Verlassen des Bienenstocks schwirren die Bienen zunächst in einer grossen Wolke umher. Schliesslich sammeln sie sich in der Nähe des Stocks und bilden eine nach Zitronen duftende Schwarmtraube. In deren Mitte befindet sich die Königin und wird von den anderen Bienen beschützt.

Kundschafterbienen auf der Suche nach einem neuen Zuhause

Spezielle Kundschafterbienen werden ausgeschiedt, um nach einem neuen Zuhause für den Schwarm suchen. Viel Zeit für die Suche haben sie nicht, denn ihr Nahrungsvorrat beschränkt sich auf das, was sie in ihren Honigblasen mit sich tragen. Bevor der nächste Winter kommt, muss der Schwarm neue anlegen. Am besten gelingt dies solange die Pflanzen noch in voller Blüte stehen.

Sind die Kundschafterinnen fündig geworden, führen sie bei ihrer Rückkehr einen sogenannten Schwänzeltanz auf, mit dem sie ihren Artgenossinnen wichtige Informationen zum neuen Heim weitergeben. Je mehr der Standort den idealen Bedingungen für ein perfektes Zuhause entspricht, desto begeisterter und häufiger tanzen sie. Wenn es ihnen auf diese Weise gelingt, genügend andere Bienen zu überzeugen, zieht der ganze Schwarm in die neue Nisthöhle um.

Viel Wissenswertes in kindgerechter Sprache

Als Leiterin der Landesanstalt für Bienenkunde an der Universität Hohenheim erzählt Dr. Traynor eine spannende Geschichte über diesen meist unbekanntem Teil des Lebens dieser faszinierenden Insekten. Mit Genauigkeit und Sachverstand vermittelt sie so viel Wissenswertes über das komplexe Leben im Bienenstock und die Verhaltensweisen der Tiere.

Etwa, dass Bienenvölker über eine Vielzahl an Kommunikationssignalen verfügen, seien es nun Tänze, Vibrationen

oder Düfte. Oder, dass hier – anders als beim Menschen – die Mutter auszieht und das alte Zuhause dem Nachwuchs überlässt. Die fachliche Richtigkeit lag Dr. Traynor dabei besonders am Herzen. «Leider wird oft vieles in der Bienenwelt falsch dargestellt», bedauert sie.

Ergänzt wird die Geschichte von Henrietta durch fachliche, leicht verständliche Hintergrundinformationen zum Schwarmverhalten der Bienen sowie durch ein «Kleines Bienenlexikon». Auf einer weiteren Seite gibt Dr. Traynor weiterführende Buch-, Web- und Filmtipps für alle, die noch tiefer in die Welt der Bienen eintauchen wollen.

Geb., Hardcover, 40 S., durchgehend dreifarbig. Kinderbuch ab 5 Jahren., CHF 27.90 / € 17,24, ISBN 978-3-8369-6190-5, Verlag Gerstenberg ◆



Die Alternative dazu:
Bücher in Grossdruck.

www.sbs.ch

sbs SCHWEIZERISCHE
BIBLIOTHEK FÜR
BLINDE, SEH- UND
LESEBEHINDERTE



Gabi Rimmele

Tausche Chaos gegen Leichtigkeit

So entrümpeln Sie Ihr Leben

Schubladen voller Krimskrums, nie ge-

tragene Kleidungsstücke, Bücher, die kein Mensch mehr liest. Warum fällt es so verdammt schwer, sich von überflüssigen Dingen zu trennen? Die Sozialarbeiterin Gabi Rimmele erlebt aus nächster Nähe, was Menschen an Gegenstände bindet: Schöne Erinnerungen, Mangelerscheinungen oder ein schlechtes Gewissen – all dies kann der Grund für das angehäufte Durcheinander sein. Die Autorin erfährt auch, wie ein Zuviel an Aktivitäten oder das Festhalten an belastenden Beziehungen inneres Chaos verursachen. Mit anschaulichen Geschichten vom Tauschmobil, einem Schenkladen auf Rädern, hilft die Entrümpelungsberaterin, die Hintergründe des Ansammelns zu verstehen. Ihr Buch gibt viele Anregungen, wie die Wohnung entrümpelt und innerer Ballast losgelassen werden können. Enthält umfangreiche Liste von Projekten zum Tauschen und Verschenken in ganz Deutschland.

Gabi Rimmele ist Diplom-Sozialarbeiterin und war lange Jahre in der supervisorischen Beratung tätig. Vor dem Hintergrund ihrer Berufserfahrung

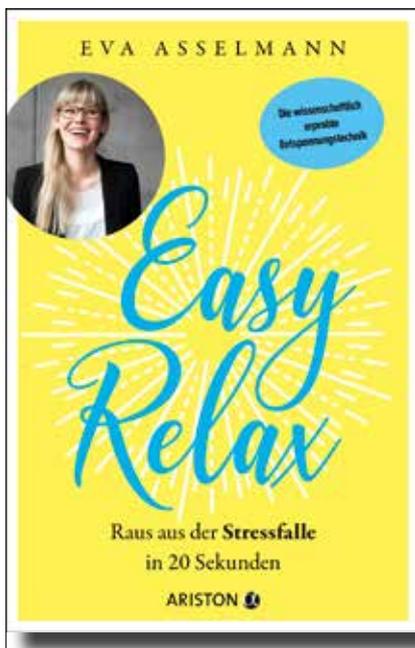
entstand 2012 ihr Konzept der Entrümpelungsberatung. Dieses wendet sie seitdem mit Erfolg an.

Menschen, die bei Gabi Rimmele Beratung suchen, tun dies meist, weil sie den Wunsch haben, sich von äusserem Ballast zu befreien. Viele bemerken jedoch sehr schnell, dass es nicht nur um das Entrümpeln von Gegenständen geht, sondern dass auch emotionaler Ballast sie bedrückt und ihrem Glück im Weg steht. Sie leiden beispielsweise unter missglückten Beziehungen, oder nicht erreichten Lebenszielen oder unter den Pflichten, die sie sich aufladen.

Ausserdem betreibt Gabi Rimmele in Berlin das Tauschmobil, einen Schenkladen auf Rädern.

Ein weiteres Buch der Autorin ist «Mit Leichtigkeit zur Lebensfreude», erschienen im Patmos Verlag.

TB, 184 S., CHF 25.90 / € 14,36, ISBN 978-3-8436-0638-7; eBook CHF 13.00, EAN 978-3-8436-0639-4, Patmos ◆



Eva Asselmann

Easy Relax

Raus aus der Stressfalle in 20 Sekunden

Tiefenentspannt in 20 Sekunden – geht das? Das innovative Entspannungstraining Easy Relax, ermöglicht es tatsächlich in 20 Sekunden blitzschnell, intensiv

und gezielt in Stresssituationen zu entspannen. Ein Teufelskreis aus Stress und damit einhergehenden Problemen kann so frühzeitig durchbrochen werden – Wohlbefinden, Gesundheit und Leistungsfähigkeit profitieren enorm. Die Technik lässt sich flexibel überall anwenden – nicht nur auf der Isomatte zuhause (wo man sowieso meist entspannt ist), sondern beispielsweise auch in Meetings, beim Autofahren oder bei kolossaler Überforderung am Schreibtisch.

Easy Relax basiert auf der Technik der «Angewandten Entspannung» (s. Kasten). Die Entspannungstechnik wird in mehreren Schritten erlernt. Die einzelnen Entspannungsübungen bauen aufeinander auf und werden schrittweise verkürzt in den Alltag übertragen. Am Ende steht die Fertigkeit, sich selbst in hochstressigen Situationen blitzschnell und intensiv entspannen zu können – bevor die Stressfalle zuschnappt.

Prof. Dr. rer. nat. habil. Eva Asselmann, Jahrgang 1989, ist Professorin für Differentielle und Persönlichkeitspsychologie an der HMU Health and Medical University in Potsdam. Sie forscht zu den

Themen Persönlichkeitsentwicklung, Gesundheitsförderung und Prävention und beschäftigt sich mit diesen Fragen: Wie verändert sich unsere Persönlichkeit im Laufe des Lebens? Wie wirken sich einschneidende Ereignisse auf unsere Persönlichkeit, unser Wohlbefinden und unsere Gesundheit aus? Was können wir tun, um Krisen zu bewältigen und an Herausforderungen zu wachsen? Sie leitet diverse Forschungsprojekte und ist Autorin zahlreicher Studien. Anknüpfend daran entwickelt sie gezielte Coachings und Trainings zu den Themen Persönlichkeitsentwicklung, Resilienz, Stressmanagement und Entspannung und hat langjährige Praxiserfahrung. Sie ist zertifiziert im Systemischen Coaching, im Change Management und in der Akzeptanz- und Commitment-Therapie. Für Vorträge und als Expertin in den Medien wird sie regelmässig angefragt.

TB, 144 S., CHF 25.90 / € 15,32, ISBN 978-3-424-20283-0, Ariston Verlag; eBook CHF 20.90 / € 12,99 (Kindle), EAN 978-3-641-30543-7 / ASIN B0BMGCKY9N, Penguin Random House; Hörbuch (mp3, 4 St.15 Min) CHF 17.90, EAN 978-3-955-67240-9, Legato Verlag

«Angewandte Entspannung» ist eine Technik, die entwickelt wurde, um Menschen dabei zu helfen, Stress abzubauen und eine tiefe Entspannung zu erreichen. Diese Technik kombiniert verschiedene Ansätze und Methoden aus verschiedenen Entspannungstechniken, um eine effektive Stressbewältigung zu ermöglichen.

Der Fokus der angewandten Entspannung liegt darauf, Entspannungstechniken gezielt in den Alltag zu integrieren und sie in verschiedenen Situationen anzuwenden. Das Ziel ist es, Entspannungsfähigkeiten zu erlernen, die in stressigen Momenten sofort abrufbar sind. Die Technik der angewandten Entspannung beinhaltet oft Elemente wie Atemübungen, progressive Muskelentspannung, Visualisierungstechniken, Achtsamkeit und Meditation.

Indem man sich regelmässig Zeit nimmt, diese Techniken zu praktizieren, kann man lernen, Stresssymptome zu reduzieren, die Konzentration zu verbessern und ein allgemeines Gefühl von Wohlbefinden zu fördern.

Ein wichtiger Aspekt der angewandten Entspannung ist die Anpassungsfähigkeit an individuelle Bedürfnisse und Lebensumstände. Es gibt keine starren Regeln oder Vorschriften, wie die Techniken angewendet werden sollten. Stattdessen wird jeder ermutigt, diejenigen Entspannungsmethoden auszuwählen, die am besten zu seiner Persönlichkeit und Situation passen.

Angewandte Entspannungstechniken

können in verschiedenen Lebensbereichen angewendet werden, sei es am Arbeitsplatz, zu Hause, in sozialen Situationen oder in der Freizeit. Sie können dabei helfen, Stress abzubauen, die emotionale Gesundheit zu verbessern und das allgemeine Wohlbefinden zu steigern.

Es ist wichtig zu beachten, dass angewandte Entspannungstechniken keine Allheilmittel sind, aber sie können als hilfreiche Werkzeuge dienen, um mit Stress umzugehen und das eigene Wohlbefinden zu fördern. Wenn du Interesse an dieser Technik hast, könntest du weitere Informationen bei einem Therapeuten, Coach oder in Büchern und Online-Ressourcen finden, die sich auf angewandte Entspannung spezialisieren. ◆



Sam Bloom
Mit Bradley Trevor Greive & Cameron Bloom

Wieder fliegen lernen Meine Geschichte

Die wahre Geschichte von «Penguin Bloom», dem australischen Flötenvogel (*Gamnorhina tibicen*), der eine Familie rettete, bezauberte Millionen Menschen in aller Welt. International bekannt wurde ab 2015 ein junger Flötenkrähenstar, der als krankes Vogelkücken in die australische Familie Bloom in Newport Beach (nördlich von Sydney) aufgenommen wurde und der Krankenschwester Sam Bloom, die nach einem Unfall querschnittsgelähmt ist, wieder neuen Lebensmut gab. Über Social Media verbreiteten sich die Fotos und Berichte über den «Penguin» getauften Vogel, der intensiv am Familienleben teilnahm, schnell weit über Australien hinaus.

Jetzt erzählt Samantha Bloom, die Mutter, die seit ihrem tragischen Unfall im Rollstuhl sitzt, ihre eigene Geschichte: Die Geschichte eines schüchternen australischen Mädchens, das sich seinen Traum erfüllt und Krankenpflegerin wird, das die Welt bereist und am liebsten nur surfen würde. Die Geschichte einer Frau, die eine Familie gründet – und deren Glück jäh zerstört wird, weil das Geländer einer Aussichtsplattform seinen Zweck nicht erfüllt und sie viele Meter in die Tiefe stürzen lässt.

Sam Bloom verliert jeden Lebenswillen. Sie findet ihn erst wieder, als sie auf ein Vogelbaby trifft, das noch hilfloser ist als sie selbst. Hier erzählt sie, wie schwarz die Verzweiflung sein kann und warum es sich dennoch zu leben lohnt. Sams Geschichte ist herzzerreissend und dabei unglaublich inspirierend. Eine kluge, poetische Liebeserklärung an das Wunder Leben. Ein unvergessliches Buch.

2016 erschien – auf Englisch, 2017 auf Deutsch – das Buch «Penguin Bloom», Cameron Blooms Liebesbrief an seine Frau Sam. 2020 erschien dazu die Verfilmung «Beflügelt – Ein Vogel namens Penguin Bloom». Der Originaltitel von «Wieder fliegen lernen» lautet: «Sam Bloom: Heartache & Birdsong».

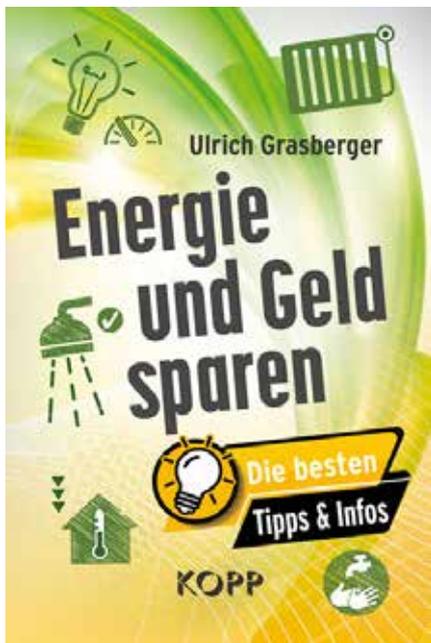
Sam Bloom ist eine Weltklasse-Surferin, Abenteurerin, Krankenschwester und Mutter dreier Jungs. Seit einem

Unfall in Thailand 2013 ist sie querschnittsgelähmt. Bekannt wurde sie durch den internationalen Bestseller «Penguin Bloom» – hier erzählt sie ihre Seite der Geschichte.

Bradley Trevor Greive wurde auf Tasmanien geboren und lebt heute in Sydney. Der Künstler, Karikaturist, Möbel- und Spielzeugdesigner, Trickfilmregisseur und Drehbuchautor verbringt ausserdem viel Zeit in New York und Los Angeles. Bei Heyne erschienen bisher sieben seiner Bücher. «Kopf hoch!» und ««Hallo Mama!» wurden auf Anhieb internationale Bestseller.

Cameron Bloom begann seine Karriere mit 16 Jahren als Surf-Fotograf an den Stränden Sydneys. Als Fotograf reiste er mit seiner Familie durch die ganze Welt. Seine Arbeiten wurden in internationalen Zeitschriften wie «Harper's Bazaar», «Vogue» und dem «Gourmet Traveller» veröffentlicht. Sein Buch «Penguin Bloom» wurde ein internationaler Bestseller.

Fotobuch, durchgehend vierfarbig, gebunden, CHF 31.90 / € 19,60, ISBN 978-3-328-60230-9, Penguin Verlag; eBook, CHF 25.90 / € 16,99 (Kindle, ASIN B09BRB6JCG); Hörbuch, ungekürzte Lesung mit Sandra Schwittau, 3 St. und 18 Min., Download CHF 14.90, EAN 978-3-844-54488-6, 3 CD CHF 32.90, EAN 978-3-844-54486-2, Hörbuch Verlag ◆



Ulrich Grasberger

Energie und Geld sparen

Die besten Tipps & Infos

Wie Sie Ihre Energiekosten spürbar senken – den Energiedieben auf der Spur

In diesem Buch zeigt Ulrich Grasberger, was zu tun ist, um den Energieverbrauch zu senken, ohne an Luxus und Bequemlichkeit zu verlieren! Durch die Anwendung der richtigen Methoden lässt sich jeden Monat eine Menge Geld einsparen.

Der Autor schreibt: «Nein, wir sind Gasversorgern und Energieunternehmen oder übellaunigen Politikern nicht ganz schutzlos ausgeliefert. Verbraucher haben die Möglichkeit, durch geschicktes Verhalten Energie einzusparen. Das hilft dem eigenen Geldbeutel und auch der Natur.»

Das spart Kosten und Energie. Unser Lebensstil ist mit einem hohen Energieverbrauch verbunden. Aber mit manchmal mehr und oft mit wenig Aufwand lassen sich schnell 10 und mehr Prozent der Energierechnung in unserem Haushalt

einsparen. Sogar Kleinigkeiten summieren sich mit der Zeit. Schlaue Spartipps im Buch helfen dabei, die eigenen Einsparpotenziale herauszufinden.

Es sind kleine Tipps mit grosser Wirkung. Sehen Sie beim Lesen der besten Spartipps weniger den erhobenen Zeigefinger als vielmehr die Entdeckerlaune für clevere Tipps, die zu Ihnen als Verbraucher und zu Ihrer Lebensweise passen. Sie sollen ja nicht verzichten, sondern Spass dabei haben, sich selbst und die Umwelt neu und bewusst zu erleben. Und wenn Sie dabei langfristig auch noch mehr Geld in der Tasche haben für die schönen Dinge des Lebens, die Sie sich schon immer wünschen, dann ist das doch eine Win-win-Situation für alle Beteiligten - inklusive der Natur. Und: Clever sparen macht sogar Spass.

Geb., 128 S., € 9,57, ISBN 978-3-864-45893-4, Kopp Verlag



Dr. med. Petra Bracht
Prof. Dr. Claus Leitzmann

Klartext abnehmen

Die Antworten auf alle wichtigen Fragen

Wie Sie dauerhaft Ihr Wunschgewicht erreichen

Immer mehr Menschen leiden an Übergewicht. Mit dem Gewicht steigt auch die Zahl der damit verbundenen

Krankheiten deutlich an. Endlich schlank und gesund sein – diesen Wunsch teilen viele Menschen. Doch Abnehmen ist gar nicht so leicht – und das Gewicht dauerhaft zu halten erst recht nicht. Zu kaum einem anderen Thema gibt es so viele unterschiedliche, oft widersprüchliche Empfehlungen wie zum Gewichtsverlust.

Die führenden Ernährungsexperten Dr. med. Petra Bracht und Prof. Dr. Claus Leitzmann bringen ihr Fachwissen aus vielen Jahrzehnten Forschung und Praxis zusammen, um die Frage zu beantworten: Was hilft wirklich beim Abnehmen? Und vor allem: Wie kann man sein Idealgewicht dauerhaft halten? Mit den neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen und einer klaren Sprache zeigen die Ernährungsmedizinerin und der Ernährungswissenschaftler fachkundig, wie Abnehmen gelingt. Sie räumen mit Diät-Mythen auf und zeigen einen Weg aus dem Dschungel der Ernährungstrends. «Klartext Abnehmen» ist nicht nur ein Buch, sondern es sind deren drei:

Buch I: Unser 4-Wochen-Abnehmprogramm

Der schnelle Einstieg für langfristigen Erfolg. Damit geht es Ihren Fettzellen endgültig an den Kragen, und Ihre Ge-

sundheit beginnt zurückzukehren. Auch wenn Sie sich nicht krank fühlen, können Sie Ihr Wohlfühl spürbar steigern. Das 4-Wochen-Abnehmprogramm wird mit über 50 leckeren Rezepten von Nicole Just und Übungen von Roland Liebscher-Bracht, ergänzt.

Buch II: Der Beste Weg zum effizienten und gesunden Abnehmen

Hier finden Sie alle Informationen, die Sie brauchen, um bei Ihrem Vorhaben am Ball zu bleiben. Sie werden immer besser verstehen, warum die herkömmliche Ernährung und der heutige Lebensstil nicht nur übergewichtig machen, sondern auch krank.

Buch III: Der Einfluss von Stoffwechsel und Nährstoffen auf das Abnehmen

Und wir setzen mit Buch III noch einen drauf: Darin erfahren Sie wirklich alle Details, die wir beim Thema gesundes Abnehmen für essenziell halten. Von der Physiologie unseres Körpers bis hin zu Lebensmitteln und Nährstoffen, die das dauerhafte Abnehmen erfolgreich machen.

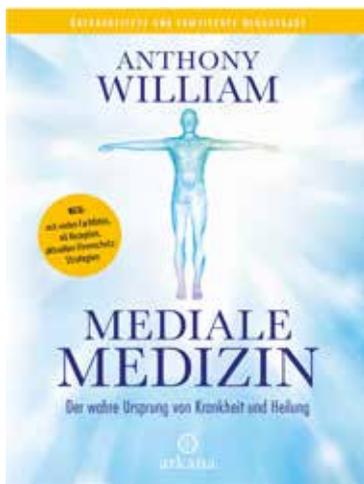
Prof. Dr. rer. nat. Claus Leitzmann ist Mikrobiologe und Ernährungswissen-

schaffler. Er wurde 1979 als Professor für Ernährung in Entwicklungsländern an die Justus-Liebig-Universität Giessen berufen und war mehrere Jahre Direktor des dort ansässigen Instituts für Ernährungswissenschaft. Er ist zudem Leiter des wissenschaftlichen Beirats beim Verband für Unabhängige Gesundheitsberatung und gehörte zum Euro-Toques-Wissenschaftsrat. 2013 wurde er in die Liste der «Living Legends» der International Union of Nutritional Sciences aufgenommen. Er befasst sich seit 50 Jahren mit Fragen der richtigen Ernährung und ist Autor zahlreicher Fach- sowie populärwissenschaftlicher Bücher.

Die renommierte Ernährungsmedizinerin und Bestsellerautorin Dr. med. Petra Bracht begründete gemeinsam mit ihrem Mann Roland Liebscher-Bracht die erfolgreiche Schmerztherapie nach Liebscher & Bracht, mit einem Netzwerk von über 12.000 Therapeuten im deutschsprachigen Raum. Ausgehend von der Schmerzprophylaxe und -behandlung entwickelten sie, die Medizinerin mit Schwerpunkt Ernährungs- und Entgiftungsmedizin, und ihr Mann, der Wirtschaftsingenieurwesen studierte und passionierter Kampfsportler und Schmerzspezialist ist, eine neue revolutionäre

Form der Schmerztherapie und Selbsthilfe, die keine Operationen, Schmerzmittel oder andere Medikamente benötigt.

Drei Bücher in einem: 480 Seiten im Print; knapp 12 Stunden Laufzeit im Hörbuch (1 mp3-CD). Geb., 4-farbig, mit 38 Farbfotos, CHF 37.90 / € 22,99, ISBN 978-3-442-39406-7; eBook CHF 25.90, EAN 978-3-641-30198-9; Kindle € 16,99, ASIN B0B82F7LW6; Mosaik Verlag Hörbuch-Download CHF 14.90, 11 St. 57 Min., Sprecher Olaf Pessler, EAN 978-3-442-34886-2; 3 CD, CHF 32.90, EAN 978-3-442-34763-6, Arkana Verlag ◆



Anthony William

Mediale Medizin

Der wahre Ursprung von Krankheit und Heilung

Das Ende aller chronischen Krankheiten. Noch nie war umfassende Heilung einfacher: Anthony Williams bahnbrechender Gesundheits-Klassiker in der erweiterten vierfarbigen Neuausgabe mit bisher unveröffentlichtem Material zum Immunsystem und zum Schutz vor Viren.

Anthony William, Gesundheitsguru und Medical Medium, hat in den letzten Jahren unser Verständnis von Ernährung und Heilung revolutioniert: Dank seiner einzigartigen Gabe durchdringt er wie kein anderer die wahren Ursachen chronischer Leiden, sein bahnbrechendes Detox-Movement verhalf Millionen von Menschen zu umfassender Gesundheit und neuem Wohlbefinden. Nun hat William seinen Klassiker «Mediale Medizin» grundlegend erweitert und auf den neuesten Stand gebracht:

Neben bewährtem Wissen zu Borreliose, dem Epstein-Barr-Virus oder Übergewicht analysiert er ausführlich, wie Corona und andere Viren chronische Krankheiten begünstigen – und wie man sie ausleiten kann. Vierfarbig, mit überarbeiteten Immunboost-Strategien.

Neu in dieser 2. Auflage:

- brandaktuelle Erkenntnisse zu Viren, Virusschutz und Immunsystem
- aktualisierte Listen für Nahrungsergänzungsmittel und Supplemente mit Dosierungsempfehlungen – auch für Kinder
- Stosstherapien mit Zink oder Vitamin C
- ausführlicher 4-Wochen-Ernährungsplan
- 46 Rezepte für den Soforteinstieg in die heilsame Medical-Medium-28-Tage-Reinigung
- erweiterte Seelenheilung und spirituelle Unterstützung mit Meditationen speziell für Umbruchphasen und mehr Zuversicht

Der Begriff «mediale Medizin» ist kein etablierter oder allgemein anerkannter Begriff in der medizinischen Fachwelt. Es gibt jedoch einige alternative Ansätze zur Medizin, die den Begriff «mediale Medizin» verwenden könnten, um bestimmte Praktiken oder Techniken zu beschreiben.

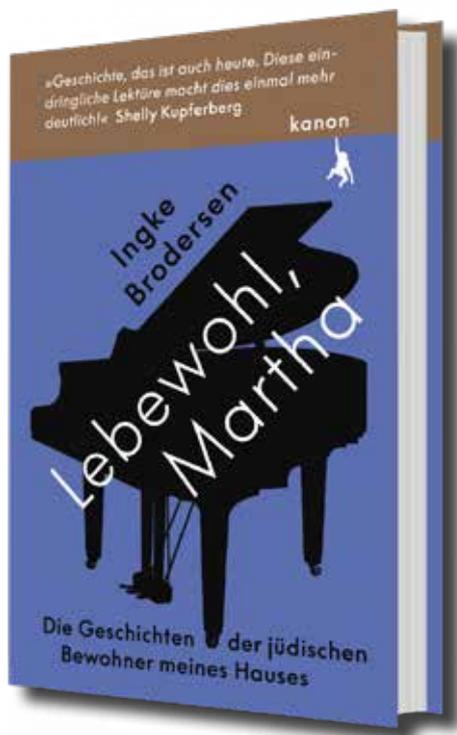
Bei der medialen Medizin wird davon ausgegangen, dass Krankheiten und Gesundheitszustände auf spirituelle oder energetische Ungleichgewichte zurückzuführen sind. Durch die Kommunikation mit Geistwesen, Engeln oder anderen nicht-körperlichen Entitäten können In-

formationen über die Ursachen von Krankheiten erhalten werden. Anschließend wird versucht, diese Ungleichgewichte durch energetische oder spirituelle Heilungstechniken zu korrigieren.

Die Praktiken in der medialen Medizin können von Person zu Person unterschiedlich sein und beinhalten möglicherweise Handauflegen, Reiki, Channeling, Auralesen, Energiearbeit oder Gebete. Ein Medium oder Heiler kann auch Botschaften oder Ratschläge von geistigen Führern oder Verstorbenen erhalten und diese an den Patienten weitergeben.

Es ist wichtig anzumerken, dass die Wirksamkeit und Sicherheit der medialen Medizin wissenschaftlich nicht nachgewiesen wurden und von der medizinischen Gemeinschaft oft skeptisch betrachtet werden. Die moderne evidenzbasierte Medizin stützt sich auf wissenschaftliche Forschung, klinische Studien und empirische Beweise, um die Wirksamkeit von medizinischen Behandlungen zu beurteilen. Bei der Auswahl von medizinischen Ansätzen ist es ratsam, fundierte wissenschaftliche Erkenntnisse und die Beratung von medizinischen Fachleuten zu berücksichtigen.

Geb., 608 S., vierfarbig, mit über 50 Fotos, jetzt im Grossformat und neu übersetzt von Jochen Lehner. CHF 39.90 / € 24,91, ISBN 978-3-442-34290-7; eBook CHF 29.90, EAN 978-3-641-29280-5; Kindle € 19,99, ASIN B09KVJY69K; Hörbuch-Download, Sprecher Olaf Pessler, 22 St. 21 Min., CHF 21.90, EAN 978-3-442-34877-0, 1 CD, CHF 32.90, EAN 978-3-442-34875-6; alle Arkana ◆



Ingke Brodersen

Lebewohl, Martha

Die Geschichte der jüdischen Bewohner meines Hauses

Marthas Flügel und Betty's blaues Sofa. 24 Verschwundene. Deportiert aus dem Haus, in dem Ingke Brodersen, die Autorin, wohnte. Ein «Judenhaus». Einige fliehen, andere verstecken sich. Die Historikerin erzählt ihre Geschichten. Und die derer, die heute Zuflucht suchen.

Hanns-Stephan ist zwölf Jahre alt, als er 1939 auf dem Bahnsteig des Londoner Bahnhofs Liverpool Station steht. Der Kindertransport rettet ihn. Seine Mutter stirbt bei einem Bombenangriff. Sein Vater Siegfried Jacob taucht unter und überlebt. Ihm gehört das Haus, in das andere vertriebene Juden zwangsweise eingewiesen werden. Ein sogenanntes «Judenhaus», wie es sie auch in anderen europäischen Ländern gab (. Kasten). Als Ingke Brodersen eine Wohnung im vierten Stock desselben Hauses bezog, wusste sie nichts von Martha, Clara und Bertha. In einer beeindruckenden Recherche rekonstruiert sie die Lebenswege der Verfolgten. Und sie widmet sich denen, die heute auf der Flucht sind: Safed aus Bosnien oder Aziz und Rana aus Kabul. So ist ihr Buch ein bewegendes Zeugnis der

Erinnerung und gelebter Menschlichkeit.

Die Autorin schreibt: «In diesem Buch werden die Geschichten von 24 Verschwundenen erzählt. Sie wurden 1942 aus dem Haus deportiert, in dem ich wohne. Und auch von denen, die entkommen konnten. Ich habe sie erst Jahre nach meinem Einzug kennen gelernt. Ich erzähle ihre Geschichten. Und meine.»

Die Geschichte der deutschen Juden ist oft Gegenstand ihrer zahlreichen Publikationen.



Ingke Brodersen © Ken Yamamoto

Die Historikerin Ingke Brodersen war Herausgeberin der politischen Buchreihe rororo aktuell und leitete ab 1990 den Verlag Rowohlt Berlin. Für das Goethe-Institut gab sie eine mehrsprachige europäische Zeitschrift heraus. An Berliner Schulen führte sie acht Jahre lang Demokratie- und Kommunikations-Trainings durch. Seit den 1990er Jahren begleitet sie Geflüchtete beim Ankommen.

Geb., 288 S., CHF 36.90 / € 24,91, ISBN 978-3-9856807-4-0, Kanon Verlag Berlin; eBook 21.00, EAN 978-3-9856807-5-7; Kindle € 21,99, ASIN B0BQNBQHB5, Kanon Verlag Berlin

Judenhäuser

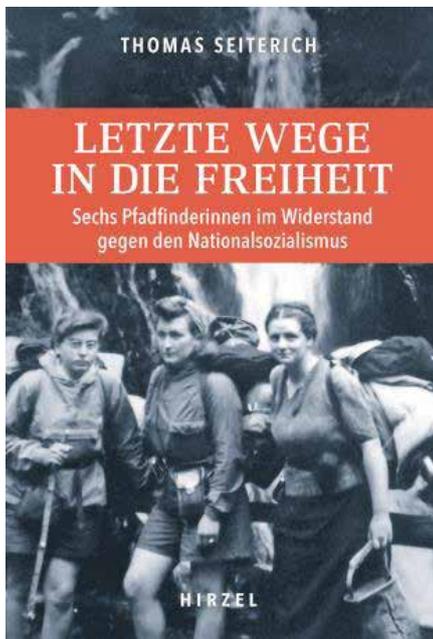
waren während des nationalsozialistischen Regimes im Zweiten Weltkrieg Wohnungen oder Gebäude, in denen jüdische Menschen zur Zwangseinquartierung gezwungen wurden. In Berlin wurden ebenfalls solche Juden Häuser eingerichtet.

Ab 1940 begannen die Nationalsozialisten, jüdische Bewohnerinnen und Bewohner in ausgewählten Gebieten Berlins in bestimmte Häuser oder Wohnblöcke umzusiedeln. Diese Juden Häuser waren oft gekennzeichnet, entweder durch Schilder oder durch gelbe Davidsterne an den Türen, um sie von anderen Gebäuden zu unterscheiden.

Die Juden Häuser waren überfüllt und boten oft unzureichende Lebensbedingungen. Die Menschen mussten beengt zusammenleben und hatten oft nur begrenzten Zugang zu grundlegenden Ressourcen wie Nahrung, Wasser und sanitären Einrichtungen. Viele Juden Häuser waren von der Außenwelt abgeriegelt und von der jüdischen Gemeinschaft isoliert.

Die Zwangseinquartierung in Juden Häusern war Teil der systematischen Diskriminierung und Verfolgung der jüdischen Bevölkerung während des Holocausts. Sie dienten der Kontrolle und Ausgrenzung der jüdischen Gemeinschaft sowie der Vorbereitung auf die spätere Deportation in Konzentrationslager und Vernichtungslager.

Es ist wichtig zu betonen, dass das Thema äußerst sensibel und tragisch ist. Es dient als Erinnerung an die Schrecken des Holocausts und verdeutlicht die Notwendigkeit, solche Gräueltaten niemals zu wiederholen. ♦



Thomas Seiterich

Letzte Wege in die Freiheit

Sechs Pfadfinderinnen im Widerstand gegen den Nationalsozialismus

Eine unbekannte Episode der NS-Geschichte: Über die Solidarität und den Mut sechs junger Frauen, die ihr Leben riskierten, um das Anderer zu retten.

Strassburg im Jahr 1940: Während Hitler-Deutschland das Elsass annektiert, beschliesst eine Gruppe von sechs Pfadfinderinnen, Fluchthilfe für Verfolgte zu organisieren. Unter Einsatz ihres Lebens retten sie Hunderte Menschen, bevor sie selbst ins Visier der Gestapo geraten. Der Theologe und Publizist Thomas Seiterich zeichnet in «Letzte Wege in die Freiheit» das Leben dieser Frauen als beeindruckendes Zeugnis der Zivilcourage nach.

Der Pfarrer der katholischen Kirche Saint-Jean in Strassburg gibt den ersten Anstoss: Eugène Prince bittet die Pfadfinderinnen Lucienne, Lucie, Emmy, Alice, Marie-Louise und Marcelle – Lucienne Welschinger (1911 – 2001), Em-



my Weisheimer (1918 – 2005), Alice Daul (1916 – 2011), Marie-Louise Daul (1919 – 1970), Lucie Welker (1920 – 2008) und Marcelle Faber-Engelen (1923 – 2023) – um Mithilfe beim Widerstand. Für die jungen Frauen Anfang 20 steht schnell fest: Es ist ihre patriotische Pflicht, aktiv zu werden. Sie gründen eine Untergrundfluchthilfe für Regimegegner, Jüdinnen, Juden, Kommunisten, Militärs. Die die NS-Rassenlehre ironisierende «Équipe Pur-Sang» – «Reinblut-Team» – ist geboren.

Von 1940 bis 1942 kundschaften sie Fluchtwege über die Vogesen und in die Schweiz aus. Bevor die Gestapo sie 1942 aufgreift, bringen sie ungefähr 500 Menschen in Sicherheit. Die Pfadfinderinnen bekommen ab 1942 den Schrecken des Regimes mit voller Wucht zu spüren: Freisler macht ihnen 1943 den Prozess, spricht sechs Todesurteile durch die Guillotine. Papst Pius der XII. fordert das Leben der Frauen. Und Hitler begnadigt sie tatsächlich, mit der Auflage, dass sie davon nichts wissen dürfen. Sie überleben die Nazibarbarei.

Thomas Seiterich schöpft für sein Buch aus den Erinnerungen von Marcelle Faber-Engelen, der letzten, zum Zeitpunkt der Recherche noch lebenden Zeitzeugin. Sie starb am 7. Januar 2023 in Meylan (Frankreich), kurz vor Erscheinen dieses Buches.



Thomas Seiterich

«Letzte Wege in die Freiheit» nimmt mit auf eine Lesereise in eine vergessene Geschichte des Widerstands, die mit ihrer menschlichen Strahlkraft berührt.

Der Titel ist mit einem Nachwort von Pierre Kretz am 15. März 2023 erschienen.

Geb., 208 S., CHF 36.90 / € 22,99, ISBN 978-3-7776-3191-2; eBook CHF 26.90, EAN 978-3-7776-3195-0; Kindle € 23,33, ASIN B0BYJGGNPV, S. Hirzel Verlag

Auf den Spuren der Geschichte: Die 98-jährige Marcelle Faber-Engelen 2021 in Grenoble © Thomas Seiterich und Elisabeth Zoll

Pfadfinderbewegung

Während des Zweiten Weltkriegs gab es Pfadfinderinnen in verschiedenen Ländern – sogar in Deutschland – die aktiv an humanitären Hilfsaktionen und Unterstützungsdiensten beteiligt waren. Die Pfadfinderbewegung hatte bereits vor dem Krieg begonnen, Mädchen und junge Frauen in ihre Reihen aufzunehmen, und viele von ihnen leisteten während des Konflikts wichtige Arbeit.

In Grossbritannien beispielsweise spielten die Girl Guides (Mädchenpfadfinder) eine bedeutende Rolle. Sie waren an verschiedenen Aktivitäten beteiligt, darunter Luftschutzhilfe, Krankenpflege, Essensverteilung und Unterstützung für Flüchtlinge. Sie halfen auch bei der Evakuierung von Kindern aus den städtischen Gebieten in sicherere ländliche Gebiete.

Ähnliche Organisationen von Pfadfinderinnen waren auch in anderen Ländern aktiv. Zum Beispiel waren die *Girl Scouts of the USA* (Pfadfinderinnen in den USA) in Kriegsanstrengungen involviert, indem sie Hilfspakete für Soldaten zusammenstellten, Krankenhäuser unterstützten und bei der Ernährungssicherheit halfen.

Es ist wichtig anzumerken, dass die Erfahrungen und die Art der Beteiligung der Pfadfinderinnen je nach Land und Organisation unterschiedlich waren. Einige waren direkt in humanitären Aktionen involviert, während andere möglicherweise ihre Aktivitäten einschränken mussten, da die Kriegssituation dies erforderte. ◆



Jack Fairweather

Der Freiwillige

Die wahre Geschichte des Widerstandskämpfers, der Auschwitz unterwanderte

Das Buch erzählt die wahre Geschichte über Widerstand und den Versuch eines Mannes, den Lauf der Geschichte zu ändern. Im Sommer 1940, nach der Besetzung Polens durch die Nazis, nahm der polnische Untergrundagent Witold Pilecki eine Mission an, um das Schicksal Tausender Menschen aufzudecken, die in einem eben erst errichteten Konzentrationslager interniert waren. Seine Mission war es, über die dortigen Verbrechen zu berichten und im Geheimen eine Truppe aufzustellen, um einen Aufstand anzuführen. Der Name des Internierungslagers – Auschwitz. In den nächsten zweieinhalb Jahren, die Pilecki im Lager verbrachte, schuf er ein Untergrundnetzwerk, dem es gelang, Beweise für die Gräueltaten der Nazis nach draussen zu schmuggeln. Die Berichte aus dem Lager prägten die Reaktion der Alliierten auf den Holocaust – doch Pileckis Geschichte geriet jahrzehntelang in Vergessenheit.

Im April 1943 gelang Pilecki nach mehr als zwei Jahren in Auschwitz die spektakuläre Flucht. Er setzte seine Aktivitäten im Widerstand fort und kämpfte weiter gegen die deutschen Besatzer. Pilecki nahm an der War-

schauber Aufstand im Jahr 1944 teil und kämpfte tapfer, obwohl er wusste, dass die Chancen auf Erfolg gering waren.

Nach dem Krieg geriet Pilecki in die Hände der kommunistischen Behörden, die ihn wegen «Spionage für den Westen» verhafteten. Im Mai 1948 wurde er nach einem Schauprozess zum Tode verurteilt und hingerichtet.

Witold Pilecki wurde posthum zu einem Symbol des polnischen Widerstands und des Heldentums. Seine aussergewöhnliche Tapferkeit, Entschlossenheit und Opferbereitschaft haben ihn zu einer Legende gemacht, die für den Kampf gegen Tyrannei und Unmenschlichkeit steht. Sein mutiges Eindringen in Auschwitz und sein unermüdlicher Widerstand gegen die Nazis dienen bis heute als Inspiration für Menschen weltweit.

Jack Fairweather stützt sich für seine umfassende Biografie von Witold Pilecki auf unveröffentlichte Familienpapiere, neu veröffentlichte Archivadokumente und exklusive Interviews mit überlebenden Widerstandskämpfern.

Jack Fairweather, geboren 1978, ist Autor des internationalen Bestsellers »The Volunteer«, der bereits in über 25 Sprachen übersetzt wurde und als Grundlage einer grossformatigen Ausstellung über das Leben des polnischen Widerstandskämpfers Witold Pilecki in Berlin dient. Als Journalist war er lange Zeit als Kriegsreporter tätig, wurde bald Büroleiter des Daily Telegraph in Baghdad und berichtete ausserdem regelmässig aus dem Nahen Osten als Videokorrespondent für die Washington Post. Seine Arbeiten wurden u.a. mit dem British Press Award und dem Costa Book of the Year Award ausgezeichnet. Derzeit arbeitet er an einem neuen Buch über Fritz Bauer. Jack Fairweather lebt und arbeitet sowohl in Grossbritannien und in den USA.

Originaltitel des Buchs: The Volunteer, übersetzt durch Sylvia Bieker und Henriette Zeltner-Shane.

TB, mit zahlreichen s/w-Abbildungen, CHF 27.90 / € 17,24, ISBN 978-3-442-77110-3 eBook CHF 26.90, EAN 978-3-641-27325-5, Kindle € 17,99, ASIN B09X1R5K2Z, btb Verlag

Bücher / CDs

Inspiration Federer , Simon Graf & Simon Cambers	140
Gendern wird nichts ändern , Alexander Glück	141
Wo der Wolf lauert , Ayelet Gundar-Goshen	142
Ich wollt, ich hätt ein Huhn , Astrid Drapela	143/144
Humantopia , Theo Bühlmann	144/145
Rücken - Schultern - Nacken , Dr. med. Peter Poeckh	145-148
Lympe , Kôichi Kira	149
Flucht nach vorn , Elva Neges	150
1414 , Paul Bradley Carr	151
Der grosse Schwarm , Kirsten Traynor, Carim Nahaboo	152
Tausche Chaos gegen Leichtigkeit , Gabi Rimmelme	153
Easy Relax , Eva Asselmann	153/1564
Wieder fliegen lernen , Sam Bloom	154
Energie und Geld sparen , Ulrich Grasberger	155
Klartext Abnehmen , Dr. med. Petra Bracht, Prof. Dr. Claus Leitzmann	155/156
Mediale Medizin , Anthony William	156
Lebwohl, Martha , Inge Brodersen	157
Letzte Wege in die Freiheit , Thomas Seiterich	158
Der Freiwillige , Jack Fairweather	159