



Dr. Karella Easwaran
Kösel-Verlag,
München 2020
ISBN 978-3-466-31151-4
16,- Euro

Das Geheimnis ausgeglichener Mütter

Alltagsstress kann krank machen. Das erlebt Dr. Karella Easwaran täglich in ihrer Praxis, denn sie ist Kinderärztin und begegnet neben kranken Kindern auch erschöpften Eltern, die am Ende ihrer Kräfte sind. Es sind besonders Mütter, die versuchen mit einem hohen Anspruch an sich selbst Kinder, Haushalt, Partner und Beruf unter einen Hut zu bekommen und dadurch unter chronischem Stress leiden.

Mit der *Beneficial-Thinking*-Methode aus der *Mind-Body*-Medizin möchte die Autorin Müttern den Weg aus der Stressspirale zeigen. Hierbei geht es vor allem darum, Denkgewohnheiten zu verändern. Denn Stress entsteht im Kopf. Die Art und Weise, wie Informationen im Gehirn bewertet werden, ist ausschlaggebend für unser Stressempfinden.

Zur Veranschaulichung der Abläufe im Gehirn verwendet die Autorin eine Metapher, das *Beneficial-Thinking*-Haus: Ein mehrgeschossiges Haus, das sich im Kopf des Menschen befindet. Sie gibt den Bewohnern Namen und erläutert deren Zuständigkeitsbereiche. Die Hauptakteure sind u.a. das „Krokodil“ (= Hirnstamm), „Madame Amy“ (= Amygdala) und die „Ingenieurin“ (= präfrontaler Cortex). Geht eine Sinneswahrnehmung ein, landet sie zuerst bei „Madame Amy“ im Erdgeschoss des Hauses. Bei ihr wird das eingehende Signal beurteilt und entsprechend weitergeleitet. Wittert sie

Gefahr, schickt sie die Information per Aufzug in den Keller zum „Krokodil“. Das „Krokodil“ als primitivster Bewohner ist nur zu Handlungen wie Kampf und Flucht fähig. Es löst unüberlegte und impulsive Reaktionen aus, Stresshormone werden freigesetzt.

Erkennt „Madame Amy“ keine Bedrohung, wird der Aufzug nach oben ins Dachgeschoss befördert und die „Ingenieurin“ wird aktiv. Sie ist schlau, was sie anpackt, ist effektiv und gut durchdacht. Natürlich sollte sie möglichst oft zum Einsatz kommen!

Mithilfe von Übungen können die Prozesse im Gehirn positiv verändert werden: Es gilt den „Switch-Moment“ zwischen Reizwahrnehmung und Reaktion zu finden und den Schalter umzulegen.

So lässt sich beispielsweise in kritischen Momenten verhindern, dass man vom impulsiven Kellerbewohner, dem „Krokodil“, gelenkt wird, sondern man lässt die „Ingenieurin“ im Dachgeschoss arbeiten und verhilft sich selbst zu zielbringenden Lösungen – der Stress wird verringert.

In insgesamt 8 Schritten leitet die Autorin durch die *Beneficial-Thinking*-Methodik. Die neu erlernte Denkstrategie soll Müttern zu Kraft, Freude, Erfolg und daraus resultierend auch Gesundheit verhelfen.

Anhand zahlreicher Beispiele und Erfahrungsberichten aus dem Alltag zeigt die Autorin nachvollziehbar und verständlich, wie sich *Beneficial-Thinking* anwenden lässt. Die Übungen am Ende eines jeden Kapitels sind leicht umsetzbar.

Man sollte sich vom Titel und Cover nicht abschrecken lassen, denn wie die Autorin selbst schreibt: „Das Ziel ist nicht, perfekt zu sein.“ Das verständnisvolle und empathische Werk ist nicht nur für Mütter empfehlenswert, sondern auch für alle anderen, die ihr Denken und Handeln nachhaltig verbessern wollen.

Valerie Streek, Frankfurt



Christophe de Hody
Kneesebeck GmbH & Co. Verlag KG
München 2020
ISBN 978-3-95728-373-3
22,- Euro

Der Wildkräutersammler

Essbare Pflanzen am Wegesrand

Falls Sie nicht wissen, wie Sie dem Giersch, Löwenzahn oder der Brennnessel in Ihrem Garten Herr werden sollen, wären vielleicht Kartoffelplätzchen mit Giersch, Löwenzahnalat oder Kartoffelgratin mit Brennnesseln eine Möglichkeit. Das sind nur ein paar der Rezepte, die der französische Naturheilkundler, Kräuterkundler und Feldbotaniker zu den 35 wilden Pflanzen am Wegesrand im vorliegenden Buch zusammengestellt hat.

Ganz besonders wird dieses Buch durch die Illustrationen von Julie Terrazoni: Jede Pflanze wird mit einer bunten Zeichnung der wesentlichen Merkmale nebst Beschreibung auf einer Doppelseite vorgestellt. Die zweite Doppelseite pro Pflanze bringt jeweils allgemeinere Informationen und ein oder zwei Rezepte von Teezubereitungen bis Brotmischungen oder Sirup. Die Menge an Text hält sich insgesamt in Grenzen; das Buch ist sehr großzügig konzipiert und es bleibt sehr viel Platz für die Zeichnungen.

Wer die Kräuter tatsächlich vom Wegesrand sammeln möchte, bekommt vorab ein paar Tipps, wieviel und wann die Pflanzen geerntet werden sollten. In freier Wildbahn weiß man leider nicht so genau, wie und wodurch die Wildkräuter verschmutzt wurden – hier empfiehlt der Autor ein Einlegen des gesammelten Materials in Essigwasser mit ein paar Tropfen einer Mischung aus reinem Alkohol und Oregano-Öl.

Das Buch ist eher etwas für den ästhetischen Kunstgenuss als ein Werk zur Pflanzenbestimmung. Gerade bei den vorgestellten Vertretern der Doldenblütler könnte es schwierig sein, sie wirklich sicher auseinander zu halten. Wie der Autor bereits im Vorwort rät: „Niemals ein Wildkraut sammeln und essen, bei dem man sich nicht zu hundert Prozent sicher ist, worum es sich handelt und ob es genießbar ist“.

Ilse Zündorf, Frankfurt



J Henry Fair, Tim Laman, Frans Lanting, Christina Mittermeier, Joel Sartore, Richard John Seymour, George Steinmetz, Brent Stirton, Ami Vitale, Steve Winter

**Knesebeck GmbH & Co. Verlag KG
München 2020
ISBN 978-3-95728-433-4
40,- Euro**

Human Nature

Über den Zustand unserer Erde

Schon das Auspacken des Buches ist ungewöhnlich: Statt mühsam die eng anliegende, verschweißte Plastikfolie abzufriemeln, darf man die Verschnürung des dünnen Umschlagkartons öffnen – eine bewusste Entscheidung des Verlags zum Schutz der Umwelt.

Geoff Blackwell und Ruth Hobday haben zwölf weltweit anerkannte Naturfotografen gebeten, sich an diesem Buch zu beteiligen und ihren Blick auf den Zustand der Welt im derzeitigen Anthropozän zu zeigen – einem Zeitalter, in dem sich die Aktivitäten der Menschen auf dramatische Art auf die Umwelt auswirken. Der Beitrag der Zwölf beschränkt sich allerdings nicht auf eine Auswahl an beeindruckenden Fotos, sondern jede/r von ihnen berichtet über die eigene Faszination für den Beruf und von besonderen Erlebnissen bei der

Arbeit. Diese Texte wurden für das Buch von Claudia Arlinghaus übersetzt. Entstanden ist daraus eine Dokumentation dessen, wie wir mit unserem Heimatplaneten und den darauf lebenden Tieren und Pflanzen umgehen. Sei es direkt, indem Wilderer nur um der Trophäen willen Nashörner und Elefanten töten oder indirekt, indem wir durch unseren unüberlegten Lebenswandel zu viel Müll produzieren oder mit Industrieanlagen die Umwelt verpesten und unbewohnbar machen.

Beim Durchblättern des Bildbandes ist man zunächst fasziniert von der Schönheit der Aufnahmen. Erst beim genaueren Hinsehen und beim Lesen der Bildbeschreibungen wird klar, dass die Oliv-Bastardschildkröte auf dem Foto von Brian Skerry eben nicht elegant im Meer schwebt, sondern sich in einem Fangnetz verheddert hat, und dass die interessanten Muster und Farbschattierungen der Luftaufnahmen von J Henry Fair die Spuren eines riesigen Schaufelradbaggers im Braunkohletagebau beziehungsweise Rotschlamm aus der Aluminiumgewinnung sind.

Jede/r einzelne dieser zwölf Fotografen entführt die Betrachter in einen bestimmten Ausschnitt der Welt – sei es die Welt der industriellen Nahrungsmittelproduktion des George Steinmetz, die Welt der Kleinartikel in der Yiwu International Trade City von Richard John Seymour oder in die Welt der in Gefangenschaft lebenden und oft vom Aussterben bedrohten Tierarten von Joel Sartore.

Insgesamt ist das vorliegende Buch ein beeindruckendes und bedrückendes Werk, das jeden einzelnen von uns auffordert, die eigene Lebensweise zu überdenken und entsprechend zu handeln. Oder, um mit Brian Skerry zu sprechen: „Die Entscheidungen, die wir heute treffen, werden über die Zukunft unseres Planeten entscheiden und über die Zukunft der menschlichen Spezies“.

Ilse Zündorf, Frankfurt



**Adam Kucharski
Hirzel-Verlag
GmbH & Co.,
Stuttgart 2020
ISBN 978-3-
7776-2904-9
26,- Euro**

Das Gesetz der Ansteckung

Was Pandemien, Börsencrashes und Fake News gemeinsam haben

Täglich kommen in den Nachrichten die neuen Corona-Infektionszahlen – es geht um exponentielles Wachstum und um Abflachen der Kurve, um Reproduktionszahlen und Ansteckung. Wie wird sich die Corona-Pandemie weltweit entwickeln – und wie in Deutschland? Epidemiologen versuchen sich in Modellrechnungen, aber ob die tatsächlich die Realität wiedergeben, weiß niemand so genau.

Der Mathematiker Adam Kucharski beschäftigt sich an der London School of Hygiene & Tropical Science mit der Dynamik von Infektionskrankheiten und versucht, im vorliegenden Buch die Wege der Ansteckung zu erklären.

Kucharski gelingt es, komplizierte Zusammenhänge verständlich zu erklären, indem er eigene Erfahrungen und Erlebnisse genauso mit in das Buch einarbeitet, wie historische Begebenheiten. So erfährt man als Leser ganz nebenbei, wie der Brite Ronald Ross dazu kam, Ende des 19. Jahrhunderts den Infektionsweg der Malaria über Mückenstiche aufzuklären und erste Maßnahmen gegen die Erkrankung zu treffen. Man erfährt aber auch, dass es neben einer biologischen Ansteckung in Form von Infektionskrankheiten auch eine soziale Ansteckung gibt. Man merkt es selbst am Gähnen, wenn jemand anderes im Raum bereits gegähnt hat, man kann es für die Fettleibigkeit unter Freunden nachweisen und über

die sozialen Medien geht eine soziale Ansteckung sogar noch viel schneller. Kein Wunder also, dass das was für Infektionskrankheiten gilt, auch auf Börsencrashes und *Fake News* gilt. Man lernt viel beim Lesen dieses verständlich geschrieben und wirklich gut zu lesenden Buches – etliches überraschendes und viel interessantes. Über sogenannte „Ereignistheorien“ kann offensichtlich alles Mögliche analysiert werden, von Krankheiten und sozialem Verhalten bis hin zu Politik und Ökonomik. Eine Aussage von Kucharski sollte dabei bedacht werden: „Bei der Analyse von Ausbrüchen sind die wichtigsten Momente nicht etwa die, wenn wir recht haben, sondern wenn wir erkennen, dass wir falsch gelegen haben“.

Ilse Zündorf, Frankfurt



Richard Wilford
Haupt Verlag,
Bern 2020
ISBN 978-3-258-
08193-9
26,- Euro

Zwiebelpflanzen & Knollenblumen

Pflanzen, Pflegen, Vermehren

Freuen Sie sich auch nach den grauen Wintertagen auf die ersten Schneeglöckchen, Krokusse, Hyazinthen oder Tulpen? Voraussetzung dafür,

dass es mit der Blütenpracht klappt, ist, dass Sie auch rechtzeitig die verschiedenen Zwiebeln im Erdreich versenkt haben. Und natürlich auch sonst alles richtig machen und gemacht haben. Sollten Sie etwa nicht wissen, was das Richtige ist? Dann hilft auf jeden Fall das Buch des Leiters der Abteilung *Garden Design* der *Royal Botanic Gardens*, Kew. Immerhin werden in den *Kew Gardens* seit über 250 Jahren Pflanzen kultiviert; derzeit besteht die weltweit vielfältigste Sammlung aus über 19.000 Pflanzenarten!

Richard Wilford hat sich für das Buch 66 Pflanzen ausgesucht, die er jeweils auf einer Seite kurz und knapp porträtiert: Welche Standort- und Pflanzbedingungen sind nötig, welche Tipps helfen dabei, die Blütenpracht möglichst lang zu genießen? Fotos und Zeichnungen ermöglichen dabei, sich einen Eindruck vom Aussehen der jeweiligen Pflanze zu machen. In einem „Anhängeschild“ sind nochmal auf einen Blick die wesentlichen Fakten zu Familie, Wuchshöhe, Blütezeit, Winterhärte und Standort zusammengefasst.

Natürlich finden sich unter den vorgestellten Pflanzen Hyazinthen, Schneeglöckchen oder Tulpen, aber vielleicht hätten Sie auch gern Tigerblumen, Waldlilien oder Watsonien in Ihrem Garten? Sie bekommen auf jeden Fall gute Tipps vom Autor, damit Ihnen das alles gelingen kann.

Besonders hilfreich sind die Grundlagen in der Einleitung: Wie kommt man am besten zu gutem Zwiebel-/Knollenmaterial und wie

geht man damit um? Wie lässt sich eine scheinbar wild aufgegangene Krokus- oder Tulpenwiese verwirklichen und wie haben es die Nachbarn geschafft, im Frühjahr einen Blument Teppich aus Windröschen zu haben? Gerade für diese und andere Fragen sind zwischen die Pflanzenporträts insgesamt 12 „Projekte“ eingestreut, die z. B. „Teppich aus Windröschen“ oder „Herbstblüher verwildern“ heißen und eine knappe Anleitung geben, wie sich genau diese Ziele erreichen lassen.

Auch im hinteren Bereich des Buches sind noch hilfreiche Informationen und Tipps zu finden, z. B. zu Krankheiten und Schädlingen oder wie man die Arbeiten mit den Zwiebel- und Knollenpflanzen über das Jahr plant.

Insgesamt ist es ein wirklich hilfreiches und sehr schön aufgemachtes Buch, das die Lust zum Gärtnern mit Zwiebelpflanzen weckt. Ein kleines Manko ist, dass der Autor der Giftigkeit der vorgestellten Pflanzen etwas wenig Beachtung geschenkt hat. Beispielsweise ist beim Maiglöckchen überhaupt kein Warnhinweis zu finden, bei der Herbstzeitlose ist nur der Hinweis vermerkt, dass „aus der giftigen Herbstzeitlose“ der Wirkstoff Colchicin gewonnen wird, der schon viele Jahrhunderte bei Gicht eingesetzt wird. Familien mit kleinen Kindern sollten deshalb vor der Gartengestaltung und der Auswahl ihrer Zwiebel- und Knollenpflanzen gesondert die Giftigkeit der gewünschten Exemplare recherchieren.

Ilse Zündorf, Frankfurt