

Diese und weitere Bücher können Sie auch im Rahmen unseres Online-WIR-Adventskalenders am 21.12.21 gewinnen

Kein Sport ist auch keine Lösung



Von einem Couchpotato der sich in Bewegung setzt. Kerstin Friedrich, Psychologin und Coaching-Expertin, entdeckt mit 59 Jahren durch eine Wette erneut die Sympathie zum Sport und ist heute begeisterte Triathletin und Gravelbikerin. Mit dem Ziel in vier Monaten 10 km locker um den Central Park zu laufen beginnt alles. Nach einem kurzen zurück in das alte Couchpotato-Leben, stellt sie sich die Frage: Wie will ich jetzt, in Zukunft und im Alter leben? Mit ihrem neuen Plan, dem Ausstieg aus der Altersspirale und einem zufälligen Blick auf ein Plakat mit dem Titel „mein erster Triathlon“ war die Motivation neu entfacht. Mit dazugehöriger Trainingsgruppe, neuer Sport-Ausrüstung, Ernährungserkenntnissen und einigen Herausforderungen konfrontiert, bleibt sie zielgerichtet am Ball und lässt sich nicht davon abhalten. Auch wenn es mal nicht so läuft, oder das Training anstrengender wird. Durch die vielen neu gewonnenen Erkenntnisse entwickelt sie dabei ein ultimatives Motivationsprogramm – nicht nur für Bewegungsmuffel. Gewohnheiten und Denkverhalten ändern sowie mentale Techniken und Strategien gehören ebenfalls dazu. Sie fühlt sie sich zunehmend zufriedener, glücklicher und leistungsfähiger und geht seitdem leichter durchs Leben. Absoluter Lese- und Umsetzungswert mit einer Menge Potenzial für viel positive Veränderung im Leben!

Kerstin Friedrich; Patmos Verlag; 200 Seiten; 20,00 €; ISBN 978-3843613217

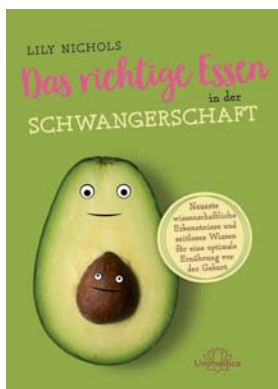
Struwen, Schnüsch und Schlabberkappes

Klassiker vegetarisch – Wer liebt sie nicht, die gute alte Haumannskost. Ist sie doch oft mit so vielen Erinnerungen verknüpft. Aber neben Rinderroulade und Sauerbraten gibt es auch eine traditionelle Küche, die ohne Fleisch auskommt. „Heimwehküche vegetarisch“ lässt viele dieser beliebte Klassiker neu aufleben oder interpretiert

sie fleischlos neu. Dabei werden auch fast schon vergessene Zutaten wie z.B. das Urgetreide Emmer oder die Schwäbisch Alblinse wiederentdeckt. Denn die deutsche Küche ist wunderbar, vielfältig und schmeckt auch ohne Fleisch (Madeleine Ankner, Florian Ankner; DK Verlag; 192 Seiten; ISBN 978-3-8310-4247-0, 19,50 €).



Das richtige Essen in der Schwangerschaft



Alles zum Thema Schwangerschaft ist schwierig, da jede eine Meinung dazu hat – insbesondere, wenn man schon schwanger war/ist. Allgemein sind die Empfehlungen der Autorin sinnvoll, viel frisches Obst und Gemüse, am besten selbst kochen. Da kann man nichts einwenden. Die Beschreibung der wichtigen Nährstoffe und wie sie am besten durch Nahrung aufgenommen werden können und welche Rolle sie in der Kindes-Entwicklung spielen ist sehr aufschlussreich. Jedoch merkt man, dass das Original sich an US-Amerikanerinnen wendet. Die stetige Betonung, doch bitte keine verarbeiteten, vorgeschneittenen und -gekochten, sondern „echte“ Lebensmittel zu kaufen – am besten bio, wirkt schon sehr ermüdend, genauso wie der Hinweis Eier doch bitte ganz zu essen und nicht nur das Eiweiß. Das mag an unterschiedlichen Essgewohnheiten und Zielgruppen liegen. Aber es scheint auch, dass einige Aspekte sehr an der Übersetzung gelitten haben oder ist Ihnen der Begriff „süßer Zahn“ (orig: sweet tooth) geläufig? Alles in allen, hat das Buch seine guten Seiten und in einem kann ich der Autorin uneingeschränkt zustimmen: Am besten Sie hören auf Ihren eignen Körper! Lili Nichols, Narayana Verlag; 440 Seiten, 25,80 €; 978-3962572372

Megatrend Fransen



Lockerleicht-- In den 1970er-Jahren waren sie bereits superangesagt und stehen bis heute für das Hippie-Jahrzehnt: Fransen. Sie sorgen im modischen Alltag immer für eine locker-leichte Portion Hippie-Feeling und sind in dieser Saison ein absolutes Mode-must-have. Egal, ob an der Handtasche, am Mantel oder am Rock: Fransen sorgen immer für Lässigkeit, wie der Pullover von Gerry Weber zeigt. Der Pulli mit den schräg angeordneten Fransen lässt sich vielseitig kombinieren. Wer es gerne elegant mag, stylt den Fransenpulli zum Lederrock und greift zu farblich passenden Stiefeletten. Megalässig wird der Look mit Sneakern und cooler Boyfriendjeans. Der Pulli kostet 99,99 Euro (gerryweber.com).

Filter von Dauer

Comeback-- Großmutter's Filterkaffee – aufgebraut mit einem Handfilter – erlebt in den letzten Jahren ein grandioses Comeback. Dabei spielt neben dem Wasser, den Kaffeebohnen und der Art des Aufgießens auch der Filter eine wichtige Rolle. Der feine Dauerfilter FLAVO von GEFU sorgt nicht nur für reinen Kaffeegenuss der Extraklasse, sondern ist zudem immer wieder einsetzbar. Der Dauerfilter passt in alle herkömmlichen Kaffeemaschinen und Handfilter der Größe 4 erspart das ständige Nachkaufen von Papierfiltertüten und schont so wertvolle Ressourcen. Der Dauerfilter ist für 23,95 Euro im Handel erhältlich (www.gefu.com).



Stylish und fair produziert



Sneaker-- Modische Sneaker gibt es wie Sand am Meer – fair produzierte allerdings weniger. Die Sneaker des belgischen Labels KOMRADS sind modern, bequem und nachhaltig. Die Marke steht für vegane Sneaker für Frauen und Männer, die vollständig aus wiederverwendeten sowie recycelten Materialien hergestellt werden und die geringsten Auswirkungen auf unseren Planeten haben. Produziert werden die APL-Sneaker unter Einhaltung europäischer Standards in Portugal. Insgesamt umfasst die APL-Kollektion Low- und High-Top Sneaker in verschiedenen Farben, welche in den Größen 36 bis 46 erhältlich sind. Die Low-Tops kosten 139 Euro und die High-Tops 159 Euro (komrads.world).

Federleichter Kälteschutz

Daunenleicht-- Bei Minusgraden gibt es nichts Besseres als Daunenjacken. Sie sehen stylish aus und halten richtig schön warm. Wer auf der Suche nach einer neuen Winterjacke ist, könnte in der aktuellen Kollektion von Fuchs Schmitt fündig werden. Die Mäntel und Jacken der Kollektion zeichnen sich durch innovative Materialien und modischen Chic aus. Ein sehr stylisches Exemplar der Kollektion ist die dunkelblaue Jacke mit Stehkragen. Sie besticht nicht nur durch den modischen Schnitt, sondern punktet auch mit einer innovativen, ökologisch nachhaltigen Füllung, die aus 50 % recyceltem Kaschmir aus regenerierten Kleidungsstücken und 50 % Recycling-Polyester besteht. Der Clou: Da das Haar der Kaschmirziege so unglaublich weich ist, hat sie kein Inlett. Das macht sie federleicht. Preis: 279,99 Euro (www.fuchsschmitt.de).

