

Rezensionen

An dieser Stelle finden Sie für gewöhnlich Produkthinweise, von Sachen, die das Leben schöner machen. Aber in den letzten Ausgaben haben die Rezensionen dominiert. Denn wir möchten alle Buchbesprechungen, die uns erreichen, auch abdrucken.

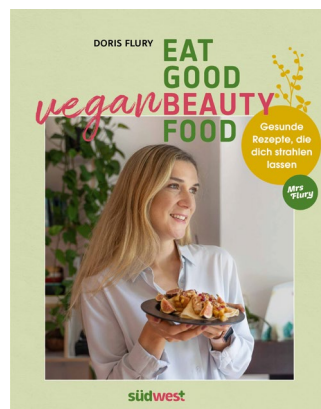
Ab der kommenden Ausgabe, werden Sie hier wieder verstärkt Produkthinweise finden. Die Rezensionen werden alle zuerst online veröffentlicht und nach und nach auch in unseren Print-Ausgaben. Wenn Sie auch Interesse haben, für uns ein Buch zu besprechen, dann wenden melden Sie sich unter folgender URL an oder folgen Sie dem QR-Code:

www.wir-in-der-zahnarztpraxis.de/lesen-schreiben-behalten



Eat good veagn beauty food

Das Kochbuch-- von Doris Flury beinhaltet nicht nur Rezepte, sondern auch ein paar kleine Ratschläge zu Zutaten der pflanzlichen Ernährung im Allgemeinen und zu



Bewegung. Zudem listet die Autorin ihre Lieblings-Beautyzutaten auf und nennt ein paar Fakten dazu, die wirklich lesenswert sind. Die Rezepte sind gut umsetzbar und auch der Einkauf dafür lässt sich in gut sortierten Supermärkten vornehmen – kein Schnickschnack, kein stundenlanges Köcheln. Die Rezepte sind gegliedert in Frühstück, Snacks, Vorspeisen, Hauptgerichte, Nachspeisen und Basics. Zudem führt sie zum Schluss Rezepte für Gesichtsmasken und Peeling auf, was das Kochbuch nochmals abhebt von gewöhnlichen Kochbüchern.

Ein durchweg gelungenes Kochbuch mit Mehrwert – auch für Fleischesser!

Doris Flury | Südwest Verlag | 2023, München | 176 S. | ISBN 978-3-517-10179-8 | 22,00 €

Der Abnehmkompass

Der Abnehmkompass-- von Prof. Dr. Michaela Axt-Gadermann ist mehr als nur ein Buch über Gewichtsabnahme. Es ist eine persönliche Begleitung auf dem Weg zu einem gesunden und ausgewogenen Lebensstil. Mit ihrer einfühlsamen Herangehensweise und ihrer fundierten wissenschaftlichen Expertise nimmt uns die Autorin an die Hand und zeigt uns, wie wir langfristig unser Gewicht reduzieren können.

Schon von den ersten Seiten an spürt man die Motivation und den Enthusiasmus, mit dem Axt-Gadermann dieses Buch geschrieben hat. Sie kennt die Herausforderungen, die mit dem Abnehmen einhergehen, aus eigener Erfahrung und vermittelt uns das Gefühl, dass wir nicht allein sind. Ihre Worte sind ermutigend und geben uns den Glauben an uns selbst zurück.

In dem Buch behandelt die Autorin eine Vielzahl von Themen, die weit über einfache Diäten hinausgehen. Sie erklärt uns

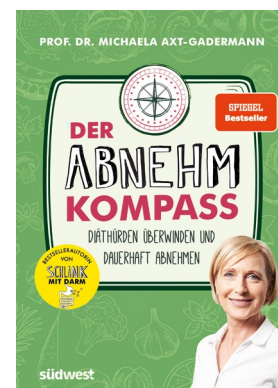
die Grundlagen einer ausgewogenen Ernährung, zeigt uns, wie wir uns von emotionalen Essgewohnheiten befreien können, und gibt uns wertvolle Tipps für den Umgang mit Rückschlägen. Dabei geht sie auf individuelle Bedürfnisse ein und hilft uns, einen Plan zu entwickeln, der zu unserem Lebensstil passt.

Besonders beeindruckend sind die praktischen Ressourcen, die das Buch bietet. Von köstlichen Rezepten bis hin zu hilfreichen Einkaufslisten – Axt-Gadermann gibt uns die Werkzeuge an die Hand, um gesunde Mahlzeiten zuzubereiten und unseren Spaß am Essen nicht zu verlieren. Sie zeigt uns, dass Gewichtsabnahme keine Qual sein muss, sondern eine Reise zu einem besseren und glücklicheren Selbst.

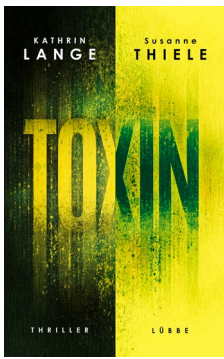
Die Schreibweise von Prof. Dr. Axt-Gadermann ist herzlich und zugänglich. Man spürt ihre Leidenschaft und Hingabe für das Thema, während sie komplexe Infor-

mationen auf verständliche Art und Weise vermittelt. Das Buch ist mit ansprechenden Grafiken und Illustrationen versehen, die das Lesen und Verstehen noch angenehmer

machen. Der Abnehmkompass ist nicht nur ein Buch, das uns informiert, sondern ein treuer Begleiter auf unserem Weg zur Gewichtsabnahme. Es ermutigt uns, unsere Gedanken und Emotionen zu reflektieren, und bietet uns realistische und umsetzbare Ratschläge. Mit diesem Buch fühlen wir uns unterstützt und gestärkt, um unsere Ziele zu erreichen und ein gesünderes Leben zu führen.



Michaela Axt-Gadermann | Südwest Verlag | 2022, München | 336 S. | ISBN 978-3-517-10096-8 | 22,00 €



Toxin

Was passiert,-- wenn ein jahrhundertalter Keim auf einmal wieder auf die Menschheit losgelassen wird? Dieses

Szenario beschreiben die beiden Autorinnen in ihrem Buch. Es ist sehr mitziehend und der Leser oder die Leserin möchte unbedingt wissen, wie es weitergeht und endet. Aber trotzdem hat die Schreibweise ihre Schwächen, viele Wiederholungen und teilweise Perspektivwechsel im Erzählen, die dem Leser oder der Leserin manchmal etwas redundant erscheinen. Aber alles in allem zieht die Geschichte in ihren Bann.

Kathrin Lange, Susanne Thiele | Lübbe Belletristik | 2023, Köln | 460 S. | ISBN 978-3-7857-2839-0 | 17,00 €

Unter die Räder gekommen

Mit ungebrochener Reiselust,-- viel Erfahrung im Bergsport und der jahrelang schlummernden und wachsenden Idee die steilen Granitnadeln des Karakorums mit dem Mountainbike zu befahren, machen sich Gerhard Czerner und zwei Freunde, Martin Bissig und Jakob Breitwieser, auf den Weg in eine der spektakulärsten Bergregionen der Welt im Norden Pakistans. In der Ortschaft Skardu angekommen und nach erster Lagebesprechung mit dem Bergführer Ishaq, bezüglich der Befahrbarkeit mit den Bikes und ob die Runde zu schaffen ist, wird schnell klar, „Inshallah, it's possible“! Letztendlich sind sie auf der

Tour gefühlt, durch das viele tragen der Bikes, zwar mehr unter, wie auf die Räder gekommen, jedoch mit vielen großartigen Eindrücken reich belohnt worden. Zwischendurch ist das Buch mit Berichten zu erlebnisreichen Abenteuern aus vergangenen Expeditionen versehen, und der daraus resultierenden Vorbereitung und positiver Reflektion auf das geplante Vorhaben. Mit bewusstem Handeln, Umgang auf Augenhöhe mit dem gesamten



Team, einer guten Prise Humor sowie Bauchgefühl in diesem herausfordernden Gelände, war diese Reise das Bike-Abenteuer seines Lebens und eine weitere eindrucksvolle Bereicherung für Gerhard Czerner als Reisejournalist. Flowig und herrlich authentisch erzählt, ist das Buch absolut lesenswert für jeden, den die Reiselust und das Unbekannte auch immer wieder erfasst!

Gerhard Czerny | Knesebeck Verlag | 2022, München | 240 S. | ISBN 978-3-95728-611-6 | 20,00 €



Alles für dich und dein Team



Jetzt kostenlos testen!

- DER Guide für alles rund um den Praxisalltag
- Infos, News und Fortbildung für das gesamte Praxisteam
- WIR-Community: ob im Heft, online, auf Social Media oder als Covermodell – machen Sie mit!

www.instagram.com/wir_in_der_zahnarztpraxis



www.wir-in-der-zahnarztpraxis.de/abo