

# Kulinarische Reise durch den Orient

## 100 neue Rezepte der syrischen Küche

Syrische Küche erleben und genießen: Mit „Hayati: Syrische Heimatküche“ nimmt Starkoch Fadi Alauwad seine Leser mit auf eine faszinierende kulinarische Reise durch sein Heimatland. 100 Rezepte wie Taboulé (Bulgursalat), Batsch (Auberginen mit Hackfleisch), Dajaj Harrah (scharfes Hühnchen) oder Bernyeh bill Zait (Okraschoten in Olivenöl) verfügen mit ihren aromatischen Gewürzen und interessanten Zutaten zum Nachkochen und Ausprobieren. Erinnerungen an Damaskus und Informationen zur Geschichte Syriens geben diesem Kochbuch eine persönliche Note und laden ein, die Gastfreundschaft des Orients der traditionellen syrischen Küche nach Europa zu holen.

**Fadi Alauwad:** „Hayati Syrische Heimatküche“, 208 Seiten, EMF Verlag, 29,99 Euro

# Pizzateig aus Blumenkohl

## Ausgefallene Ideen rund um Mafia-Torte

Wenn der Magen knurrt, ist der Griff zum Telefon zu verführerisch: Wenig später steht der Lieferdienst vor der Tür. Doch selbstgemachte Pizza ist fast genauso schnell zubereitet, sodass man fettigem Fast Food eine Absage erteilen kann. „Tania Dusy“ stellt in „Pizza Revolution“ 50 neue Rezepte vor. Neben klassischem Hefeteig sorgen raffinierte Varianten mit Blumenkohl- oder Kichererbsenteig für gesünderen Pizzateig. Auch der Belag ist alles andere als gewöhnlich: Rucola und Granatapfelkerne, Linsen oder Tahin-Creme zeigen den Klassiker der italienischen Küche von einer ganz neuen Seite. Für alle, die nicht genug bekommen können, gibt es außerdem kreative Interpretationen wie Zapfrotto.

**Tania Dusy:** „Pizza-Revolution“, EMF Verlag, 144 Seiten, 16,99 Euro



In ihrem Buch „Wenn das Leben um Hilfe ruft“ beleuchtet Annelie Keil die Situation pflegender Angehöriger. FOTO: KATHRIN DOEPNER

### Im Interview: Gesundheitswissenschaftlerin Annelie Keil über Gesellschaft und Pflege

# „Leben ist Koexistenz – und zwar von Anfang an“

VON CORINNA SCHINDLER

Wie damit umgehen, wenn Herr Alzheimer in die Beziehung einzieht und man plötzlich geheimnisvoll zu dritt ist? Ist die Schwiegertochter zuständig, wenn die demente Mutter gepflegt werden muss? Vom ersten bis zum letzten Atemzug ist Leben auf Berührung, Liebe, Hilfe und Zuwendung angewiesen. Angehörige stehen hier häufig vor einer riesigen Herausforderung. Die Gesundheitswissenschaftlerin Annelie Keil gibt ihnen in ihrem Buch „Wenn das Leben um Hilfe ruft“ eine Stimme.



denn eine liebevolle Bitte, sich darüber auszutauschen, was möglich und was nicht möglich, was gewollt und was nicht gewollt ist. Immer wieder müssen wir in unserem Leben anderen Menschen auch zur Last fallen, um überleben zu können oder etwas zu bewältigen, was wir allein nicht schaffen. Das ist eben auch Koexistenz. Aber auch umgekehrt gibt es anderen Menschen, wie beispielsweise unseren Eltern, die Gelegenheit, ihren Kindern zur Last zu fallen und herauszufinden, wie beide Seiten davon profitieren.

### Welche Verantwortung tragen wir alle als Teil der Gesellschaft für Menschen, die krank, pflege- und hilfsbedürftig werden?

Leben ist Koexistenz, von Anfang an. Die ersten neun Monate unseres Lebens vor der Geburt haben wir im Mutterleib, dem ersten Sozialraum, verbracht. Ohne den Anderen, ohne das Du, ohne ein Gegenüber, läuft gar nichts. Alle Menschen haben deshalb schon am Anfang ihres Lebens die Bedeutung von Asyl am eigenen Leib erfahren – und intuitiv wissen wir, dass das menschliche Sein und das Teilen zusammgehören. Der zweite Sozial- und Lebensraum des Menschen ist die Gesellschaft, eine Solidargemeinschaft, deren zentrale Aufgabe es ist, die Koexistenz des Menschen im gesellschaftlichen Zusammenleben zu

fördern, zu sichern, zu stützen und besonders dann Hilfe zu leisten, wenn die individuellen Kräfte und Ressourcen nicht reichen.

### 70 Prozent aller Pflegebedürftigen in Deutschland werden ohne weitere Hilfe nur von Angehörigen versorgt.

Nach wie vor und trotz aller gesellschaftlichen Veränderungen leben Menschen nach wie vor eng zusammen. Wenn Menschen Pflege und Zuwendung brauchen, sind diese auf verschiedene Weise Nächsten und Angehörigen meistens da. Nicht immer mit großer Freude, oft überfordert, aber sie laufen nicht einfach nur weg. Zwischen Hingabe, Pflichtgefühl und Verzweiflung übernehmen sie Verantwortung und nehmen dabei all die öffentlichen Dienste und Beratungsmöglichkeiten in Anspruch.

### Dürfen Eltern mit Selbstverständlichkeit davon ausgehen, dass ihre Kinder ihr Leben hinten anstellen, um sie zu pflegen?

Angehörige, Eltern wie Kinder können nie mit Selbstverständlichkeit davon ausgehen, dass die Helfer und Unterstützer ihr eigenes Leben aufgeben, ihre eigenen Familien vernachlässigen, rücksichtslos gegen sich selbst sind. Jede Beziehung braucht einen pflegerischen Umgang, muss den anderen im Blick haben. Der Satz „Ich will niemandem zur Last fallen“ ist in der Regel eher eine Drohgebärde

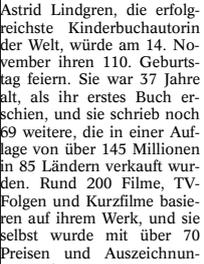
### Ab wann ist es legitim, bei Alzheimer oder einem folgenreicheren Schlaganfall über die Unterbringung in einem Heim nachzudenken?

Wann immer eine Krankheit mit schwerwiegenden Folgen in eine Familie, Ehe oder Partnerschaft einbricht, ist es legitim und geradezu notwendig, über verschiedene Möglichkeiten nachzudenken, um der Lage gerecht zu werden.

**Annelie Keil:** „Wenn das Leben um Hilfe ruft“, Scorpio Verlag, 288 Seiten, 16,99 Euro

# „Sei frech, wild, wunderbar“

## Astrid Lindgren wäre am 14. November 110 Jahre geworden



Autorin Astrid Lindgren wäre im November 110 Jahre alt geworden. FOTO: SCHMITT/DPX

Astrid Lindgren schrieb „für das Kind in sich“ und damit für alle Kinder. Eines ihrer berühmten Zitate ist „Kinder schaffen Wunder, wenn sie lesen ...“. An dem Tag, da die Fantasie der Kinder nicht mehr die Kraft besitzt, sie zu erschaffen, an diesem Tag wird die Menschheit arm“. Doch die Welt der Astrid Lindgren war alles andere als arm, sie war reich an Fantasie, Abenteuer, Witz, Idylle, Anstand, Gerechtigkeitssinn und Poe-

chel“, Lotta“, allen voran „Pippi Langstrumpf“ stellten freundlich, offen und provokativ Autoritäten in Frage und waren Vorreiter für die Kinderliteratur der Nachkriegszeit. Zeit lebens setzte sich die Autorin für die Rechte der Kinder ein. Astrid Lindgren starb 2002 mit 94 Jahren.

„Studio 100“ versammelt ein großes Repertoire an Astrid-Lindgren-Klassikern, wie beispielsweise die Pippi-Komplettbox mit vier Filmen: „Pippi Langstrumpf“, „Pippi geht von Bord“, „Pippi in Taka-Tuka-Land“ und „Pippi außer Rand und Band“. Das SONNTAGSJOURNAL verlor die Box einfach bis Freitag, 17. November, eine Postkarte. Stichwort: „Astrid Lindgren“ an SONNTAGSJOURNAL, Hafensstraße 140, 27576 Bremerhaven senden.

**Studio 100:** „Pippi Langstrumpf Komplett-Box“, 24,99 Euro

# Neues in Sachen Kingsbridge

## Ken-Follett-Roman setzt Reihe fort

Darauf haben die Fans von Ken Follett gewartet: Nach „Die Säulen der Erde“ und „Die Tore der Welt“ ist jetzt der neue große historische Kingsbridge-Roman des internationalen Bestsellerautors erschienen: „Das Fundament der Ewigkeit“. Das Jahr 1558: Noch immer wacht die altherwürdige Kathedrale von Kingsbridge über die Stadt. Doch die ist im Widerstreit zwischen Katholiken und Protestanten zutiefst gespalten. Freundschaft, Loyalität, Liebe – nichts scheint mehr von Bedeutung zu sein. Die wahren Feinde sind dabei nicht die rivalisierenden Konfessionen. Der eigentliche Kampf wird zwischen denen ausgefochten, die an Toleranz und Verständigung glauben, und den Tyrannen, die ihre Ideen den anderen aufzwingen wollen. Ned Willard wünscht sich

nichts sehnlicher, als Margery Fitzgerald zu heiraten. Doch der Konflikt entzweit auch sie, und Ned verlässt Kingsbridge, um für die protestantische Prinzessin Elizabeth Tudor zu arbeiten. Als diese wenig später Königin wird, wendet sich ganz Europa gegen England. Um in dieser heiklen Situation früh vor Mordkomplotten, Aufständen und Angriffen der konkurrierenden Mächte gewarnt zu sein, baut die scharfsinnige Monarchin mit Neds Hilfe den ersten Geheimdienst des Landes auf. Die kleine Gruppe geschickter Spione und mutiger Geheimagenten ermöglicht es Elizabeth I. in den nächsten fünfzig Jahren, an ihrem Thron und ihren Prinzipien festzuhalten.

**Ken Follett:** „Das Fundament der Ewigkeit“, Lübbe Verlag, 1162 Seiten, 36 Euro

# Neues vom kleinen König

## Jetzt wird es kuschelig

Seit 19 Jahren ist der kleine König Star in dem TV-Dauerbrenner „Unser Sandmännchen“. Passend zum Herbst ist kürzlich das Hörspiel „Der kleine König im Kuschelbett“ erschienen. Die drei Wohlfühlgeschichten, drehen sich alle um das königliche Kuschelbett. Der kleine König nimmt dabei alle müden und noch nicht so müden Königskinder mit auf eine Reise in sein Schloss. In „Teddy ist noch wach“ beispielsweise kommt der kleine König nicht zur Ruhe, da sein Teddy von einem schlimmen Verdacht gequält wird. „Traum was Schönes!“ erzählt zunächst von einer bösen Nacht, denn der kleine König hatte einen schlechten Traum und will und kann am nächsten Abend nicht einschlafen. Er versammelt seine Tierfreunde ums Bett, damit sie ihn beschützen.

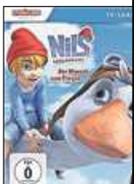


**Hedwig Munnich:** „Der kleine König – im Kuschelbett“, Imediat

# Klassiker in modernem Gewand

## Nils fliegt wieder

Der Traum vom Fliegen ist so alt wie die Menschheit. Nils Holgersson kann es, nur nicht ganz so, wie es sich der Bengel aus Selma Lagerlöfs gut 110 Jahre alten Geschichte erträumen hätte. Für „Studio 100“ in Zusammenarbeit mit der ARD und dem Bayerischen Rundfunk, war es an der Zeit, dem Jungen erneut das Fliegen in einer Serie zu ermöglichen. Herausgekommen sind 52 zeitgemäße Abenteuer. Obwohl der neue Nils sich actionreichen Szenen tollkühner als zuvor präsentiert, bleiben Herz und Humor nicht auf der Strecke. Dafür sorgen die liebevoll gezeichneten, schrägliche Charaktere. Die neue Mysterie-Ebene, zu der auch das taffe Elfenmädchen Lina gehört, die gemeinsam mit Nils den Dunklen Elf bekämpft, bereichern die Geschichten.



**Studio 100:** „Nils Holgersson – Der Wunsch vom Fliegen“, DVD

# Liebesgeschichte mit Charme

## Flucht ins Getrenntenheim

Vom Mann verlassen, ohne Job und ohne Zuhause landet Lette in einem ungewöhnlichen Wohnprojekt. Für maximal zwölf Wochen erhalten frisch Getrennte hier Zuflucht – und Lebenshilfe: Um ihr Leben in den Griff zu bekommen, fasst Lette einen Plan: Sie will diese Frist nutzen und sich selbst rundum „optimieren“. Die anderen Mitbewohner wollen ihr dabei helfen. Nur Nick ist skeptisch. Der charismatische Künstler glaubt nicht an Strategien aus der Unternehmensführung, um das persönliche Glück zu finden. Doch Lette versucht, ihre aufkeimenden Gefühle für Nick genauso wegzuoptimieren wie andere vermeintliche Fehlerquellen in ihrem Leben – und dieses Unterfangen liest sich durchaus amüsant.



**Jule Maiwald:** Rette mich, wer kann, Rororo, 9,99 Euro

# Neues Spiel für Leute ab sechs Jahren

## Wer knackt den Safe?

Nervenkitzel für clevere Agenten: „Safe Breaker“ ist ein neues Spiel für Menschen im Alter zwischen sechs und 99 Jahren. Dabei geht es um die Frage: Wer knackt als Erster den Code des elektronischen Safes? Nach jedem Dreh am Zahlenrad identifizieren sich die Spieler mit dem Fingerabdruck-Scanner und hören mithilfe ihrer Spionage-Ausrüstung einen verschlüsselten Hinweis. Diese müssen die Agenten klug kombinieren, um wertvolle Münzen und Diamanten zu kassieren. Es sei denn, der Alarm geht los. Das SONNTAGSJOURNAL verlor das Spiel: einfach eine Postkarte, Stichwort Safe Breaker an das SONNTAGSJOURNAL, Hafensstraße 140, 27576 Bremerhaven, senden. Einsendeschluss ist Freitag, 17. November.



**Ravensburger:** „Safe Breaker“, rund 35 Euro

# Der dänische Weg zum Glück

## Was uns lykkelig macht

In jedem Land der Welt, unabhängig von Wohnort, Religion oder Vermögen gibt es Menschen, die sich als glücklich – dänisch lykkelig – empfinden, insgesamt drei Prozent der Weltbevölkerung. Was machen sie anders als die anderen? Was zeichnet sie aus? Und was können wir selbst tun, um glücklich zu sein? Meik Wiking stellt die Grundregeln des glücklichen Lebens auf, wissenschaftlich erforscht, weltweit erprobt – und gar nicht so schwer nachzumachen. Alles herrlich kurzweilig dargestellt in seinem Buch: „Lykke – Der dänische Weg zum Glück“. Darin enthalten: Wissenswertes über wissenschaftlichen Studien zu Lykke, Glücks-Tipps und zahlreiche Fotos und hübsche Illustrationen.



**Meik Wiking:** „Lykke“, Lübbe Verlag, 288 Seiten, 20 Euro