Ratgeber

Der Seele eine Stimme geben

Sprache ist ein mächtiges Instrument – über sie treten wir mit anderen Menschen in Verbindung. Wie aber erreichen sie, wenn ihnen eine Krankheit, wie zum Beispiel Demenz, die Worte und sogar die Sprache raubt? Angelika Reutter zeigt anhand zahlreicher Beispiele, wie es gelingen kann, mit einer Sprache von Herz zu Herz - der „Seelensprache" – Kontakt herzustellen: Über den Klang der Stimme, Berührungen, Blickkontakt oder gemeinsames Schweigen. Durch das warmherzige Wort, begleitet von einem wohlwollenden Blick, fühlt sich der andere nicht nur verstanden, sondern im innersten Wesen berührt. Die Autorin hat ein „ABC" entwickelt, das der Seele eine Stimme gibt – von A wie Akzeptanz bis Z wie Zivilcourage. Fazit: Lesenswert! Besonders auch für Angehörige von Demenzkranken. *LEH*

Wenn Worte fehlen, Angelika A. Reutter, Scorpio, 16,99 €. ISBN 978-3-95803-094-7.

Eine unsichtbare Bedrohung?

Elektrosmog Mit bis zu sechs Milliarden Handys weltweit gibt es jetzt schon mehr Smartphones als Haustiere und Fahrräder. Und mit meist nicht geerdeten Kabelsalaten leben wir zu Hause permanent in meterweit reichenden Elektrofeldern. Immer mehr Menschen klagen über die Auswirkung von elektromagnetischen Strahlen – fast eine Million Deutsche leiden bereits unter Elektrohypersensibilität, beklagt der Autor Manfred Poser. Er zeigt auf, welchen Kräften jeder Mensch in unserer Kommunikationsgesellschaft ausgesetzt ist und wie viele negative Strahlenbelastungen abgemildert oder sogar verhindert werden können. *SP*

Elektrosmog, Wie unsichtbare Energien unsere Gesundheit bedrohen, Manfred Poser, Crotona Verlag, 224 S., 15,95 €, ISBN 978-3-86191-086-2.

Gesundes Essen ab 60

Ernährungsratgeber Ältere Frauen bekommen nicht nur graue Haare, Falten und trockenere Haut – der Körper verändert sich generell: Verminderter Eisenbedarf, Vitamin-D-Mangel oder eine größere Anfälligkeit für Krankheiten können aber mit einer richtigen Ernährung gelindert oder sogar verhindert werden. „Je früher man beginnt, krebshemmende Nahrungsmittel gezielt auf den Speiseplan zu stellen, desto mehr sinkt die Wahrscheinlichkeit, an Krebs zu erkranken", so die Autorin, die auch auf gesundes Leben und Essen für einen wachen Geist eingeht. *SP*

Gesunde Ernährung ab 60, Dr. Andrea Flemmer, Humboldt Verlag, 144 S., 19,99 €, ISBN 978-3-89993-861-6.

Lesetipp

Urlaub bei Oma

Ein Bauarbeiter mit einem Pressluft-hammer raubt der Erzählerin die Ruhe und dann kommt ein Pfeil ins Spiel. Eine überstürzte Reise zur Großmutter aufs Land folgt und aus dem geplantem kurzen Aufenthalt wird ein Sommer auf dem Thüringer Land.

Die Erzählerin nimmt uns mit in die Heimat ihrer Großmutter in das Haus im Amselgarten. Die alte Dame ist eine patente Frau, die gerne Kreuzworträtsel löst. Auch für die Probleme des Alltags hat die Oma immer eine Lösung parat – und sei es der selbstgemachte Schlehenlikör. Sie macht die Früchte aus Garten und Feld selbstverständlich ein, und nichts wird verschwendet. So, wie es unsere Omas gemacht haben: immer vorsorgen für „schlechte Zeiten". Fünf Rezepte runden das Buch ab, unter anderem das für den Schlehenlikör.

Vieles in dem Buch hat mich an meine Kindheit erinnert. Die Zeit des Einmachens, die Kaffeekränzchen der älteren Frauen, die „gute Stube" für den Besuch. Die Oma redet gern Dialekt, aber es sind nur einzelne Sätze und die Erzählerin übersetzt für uns Leser ins „Hochdeutsche". Silke Hein versteht es auch, die Düfte und Geräusche des Frühlings und Sommers in ihre Geschichte einzuflechten. Es geht besinnlich, aber auch mal sehr lustig zu. Ich habe mich rundum wohlgefühlt auf dem Thüringer Land, das nicht viel anders ist als meine norddeutsche Heimat.

Inge Wolle, Bassum

Das Haus im Amselgarten, Silke Hein, Salier Verlag, 170 S., 12 €, ISBN 978-3-943539-80-6.

Sehenswert... TV-Tipps

▶ **Donnerstag, 28. September, 15 Uhr, NDR Fernsehen: Die Nordstory – Hightech, Öko, Entertainment.** Drei Landwirte auf neuen Wegen.

▶ **Freitag, 29. September, 14.15 Uhr, NDR Fernsehen: Lange Ohren, flinke Beine.** Feldhasen und Kaninchen.

▶ **Samstag, 30. September, 16 Uhr, NDR Fernsehen: Der traditionelle Kramermarkt in Oldenburg.** Livesendung vom großen Festumzug durch die Innenstadt.

▶ **Sonntag,1. Oktober, 16 Uhr, NDR Fernsehen: Hauen, stechen, harken –** der schönste Kleingarten des Nordens.

▶ **... und um 20.15 Uhr: Landpartie.** Ferien auf Amrum.

▶ **Montag, 2. Oktober, 18.15 Uhr, NDR Fernsehen: Die Nordreportage: Erntestress.** Härtetest für Mensch und Maschine.

▶ **... und um 21 Uhr: Das Experiment mit Linda Zervakis.** Frech gewinnt, brav verliert?

▶ **Mittwoch, 4. Oktober, 20.15 Uhr, NDR Fernsehen: Expeditionen ins Tierreich.** Wildes Deutschland – Die Havel.

▶ **... und um 21 Uhr: Norderney...** mit Judith Rakers.

Möchten Sie Ihr persönliches Lieblingsbuch kurz vorstellen?
Bitte schicken Sie Ihren Text an:
LAND & Forst, Lieblingsbuch,
Mars-la-Tour-Str. 4,
26121 Oldenburg oder
hilke.lehmann@dlv.de.
Bei Abdruck erhalten
Sie 15 € Honorar.