

Mit Aromen Sinne betören

Kille Enna steht für Geschmacksvielfalt

Das „Aroma-Kochbuch“ ist ein Fest der Sinne: Seidenweicher Lauch mit Zitrusnote, Kohlrabi-Salat mit Blutorange und Ingwer, in Apfelfeile eingelegetes Schweinefleisch, eisgekühlte Stachelbeermomade und Lavendel-Kardamom-Joghurt sind nur einige Beispiele aus der Fülle anregender Kombinationen, die die dänische Köchin Kille Enna in ihrem Buch vorstellt. Es spiegelt ihre Leidenschaft für die kluge und gleichzeitig überraschende Verwendung von Gewürzen und gibt einen Einblick in ihre private Küchenpraxis. Ohne großen Aufwand zaubern Kille Ennas Aromamischungen eine verfeinerte Geschmacksvielfalt auf den Teller und auf den Gaumen.

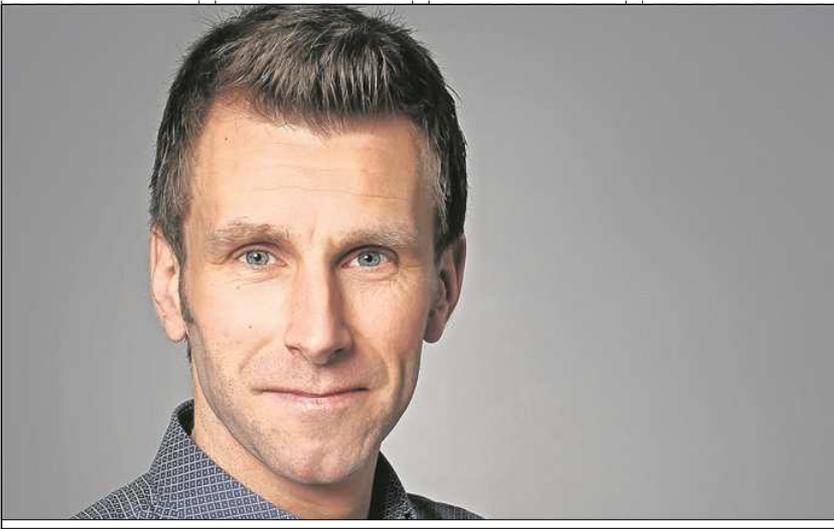
Kille Enna: „Aroma Kochbuch“, 287 Seiten, Prestel Verlag, 29,95 Euro

Mit dem inneren Kind reden

Das Arbeitsbuch zum Spiegel-Bestseller

Mit ihrem Bestseller „Das Kind in dir muss Heimat finden“ verhalf Stefanie Stahl Hunderttausenden Menschen dazu, die enorme Kraft der Arbeit mit dem inneren Kind für sich zu entdecken. Das Praxisbuch „Das Kind in dir muss Heimat finden – in drei Schritten zum starken Ich“ vermittelt sie nun ein umfassendes Programm für ein starkes Ich. Es enthält zahlreiche praktische Übungen mit seinem inneren Kind in Kontakt zu treten, das Schatten- und das Sonnenkind kennenzulernen und das Erwachsenen-Ich – den rationalen Anteil, der für die Lösung von Problemen unverzichtbar ist – zu stärken. Sechs herausragende Schablonen helfen bei der individuellen Arbeit mit dem Sonnen- und Schattenkind.

Stefanie Stahl: „Das Kind in dir muss Heimat finden – Arbeitsbuch“, Kailash Verlag, 12 Euro



In seinem Buch „Der stille Feind in meinem Körper“ beschreibt Karsten Krüger, die Gefahr von stillen Entzündungen. FOTO: ROMY DÖHLER

Im Interview: Karsten Krüger über die Relevanz eines gesunden Lebensstiles

„Stille Entzündungen entwickeln sich leise“

VON CORINNA SCHINDLER

In seinem Buch „Der stille Feind in meinem Körper: Wie chronische Entzündungen uns krank machen und was wir dagegen tun können“, nimmt Professor Dr. Karsten Krüger, ehemaliger Leistungssportler, ein allseits präsent und dennoch häufig unterschätztes Thema unter die Lupe. Im Interview verrät der studierte Biologie und Sportwissenschaftler, warum chronische Entzündungen so gefährlich sind, wie sie sich vermeiden lassen und welche Rolle der Lebensstil spielt.

Sind Entzündungen prinzipiell für uns gefährlich?

Zunächst ist eine Entzündung eine effektive und notwendige Antwort des Immunsystems auf einen schädlichen Reiz wie eine Verletzung oder das Eindringen eines Krankheitserregers. Dass eine Entzündung aber auch schädlich sein kann, lässt sich leicht über Allergien oder Autoimmunerkrankungen herleiten.

Warum sind versteckte Entzündungen ein großes Gesundheitsrisiko für Körper und Psyche?

Stille Entzündungen entwickeln sich in der Regel über viele Jahre unbemerkt. Gefährlich ist dabei vor allem ihre Dauerhaftigkeit und ihr systemischer Charakter. Systemisch bedeutet, dass Entzündungssignale über das Blut in alle Bereiche des

Körpers verteilt werden. Springt die Entzündung auf den Muskel über, kann dies zu Diabetes führen. Entzündungen können auf das Gehirn wirken. Es entsteht eine Hirnentzündung, fachlich Neuroinflammation. Diese kann Emotionen und Verhalten beeinflussen und sogar depressive Symptome induzieren. Auch schränkt sie die geistige Leistungsfähigkeit ein und begünstigt degenerative Erkrankungen des Gehirns wie Demenzerkrankungen.

Gibt es typische Ursachen für eine stille Entzündung?

Viele Menschen erwerben eine stille Entzündung aufgrund von Bewegungsmangel in Kombination mit einer zuckerreichen Ernährung. Mit dem Bauchfett, dem so genannten viszeralen Fettgewebe vor dem Unter-



Wie chronische Entzündungen uns krank machen und was wir dagegen tun können

Kann eine gesunde Lebenshaltung das Entzündungsrisiko messbar senken?

Es gibt mittlerweile zahlreiche Studien, die zeigen, dass Lebensstilveränderungen die Entzündungsmarker im Blut signifikant senken können. In der Regel sind dies Ernährungs- und Sportinterventionen, die ab einem Zeitraum von vier bis sechs Monaten

eine anti-entzündliche Wirkung haben. Studien mit erkrankten Personen, zum Beispiel Diabetikern, haben gezeigt, dass eine Reduktion des Entzündungsniveaus mit einer Verbesserung der Krankheitssymptomatik und der Lebensqualität einhergeht.

Welche Rolle spielt unsere Ernährung?

Der Mensch ist darauf ausgelegt, energiereich und kalorienreich zu essen. Durch die stetige Verfügbarkeit fettreicher und zuckerreicher Nahrung in unserer modernen Lebenswelt neigen wir dazu, uns hyperkalorisch zu ernähren. Vor allem in der zweiten Lebenshälfte entwickelt sich das Bauchfett, das in vieler Hinsicht in die Funktionen des Körpers eingreift. Es sondert hormonähnliche Botenstoffe ab, die den Körper beeinflussen. Wächst das Bauchfett, sendet es entzündliche Botenstoffe aus. Diese werden über das Blut in den gesamten Körper transportiert.

Karsten Krüger, „Der stille Feind in meinem Körper“, Scorpio Verlag, 160 Seiten, 17,99 Euro

Sommerfeldt taucht auf

Neuer Roman von Klaus-Peter Wolf im Ostfriesland-Style



Sie lieben Ostfriesland, das Watt und das Meer? Sie lieben Rupert, Ann Kathrin Klaassen und die anderen aus Klaus-Peter Wolfs Ostfriesland-Kosmos? Dann lernen Sie jetzt noch jemanden kennen: Dr. Bernhard Sommerfeldt. Er ist der Hauptprotagonist in dem neuen Roman „Totenstille im Watt“ von Bestsellerautor Klaus-Peter Wolf. Seine Ostfriesland-Krimis sind legendär und seine Familiengemeinde ist groß. Klaus-Peter Wolf, 1954 in Gelsenkirchen geboren, lebt als freier Schriftsteller in der ostfriesischen Stadt Norden, im selben Viertel wie seine Kommisarin Ann Kathrin Klaassen stehen regelmäßig mehrere Wochen auf Platz 1 der Spiegel-Bestsellerliste, derzeit werden einige Titel der Serie verfilmt. Und jetzt also: „Totenstille im Watt“. Auf dem Buchcover steht „Sommerfeldt taucht auf“. Sein Auftauchen dürfte die Herzen der Klaus-Peter-Wolf-Fans höher schlagen lassen, denn der

Krimi steht in Sachen Spannung, sehr speziellen Charaktertypen, Tempo und dem gewohnten Hauch von Skurrilität den „Ostfriesland-Krimis“ in absolut gar nichts nach. Sommerfeldt ist der Arzt in Norddeich, dem die Menschen vertrauen. Ein Doktor aus Leidenschaft. Er behandelt seine Patienten umfassend. Kümmert sich rührend nicht nur um ihre Wunden, sondern nimmt sich auch ihrer alltäglichen Sorgen an. Hört ihnen zu. Entspricht bei Bedarf auch schon mal einen brutalen Ehemann. Verleiht Geld, das er gar nicht hat. Keiner weiß, dass er ein Mann mit Vergangenheit ist. Einer anderen Vergangenheit, die manze sich das vorstellen. Der jetzt mit neuer Identität ein neues Leben lebt – und zum ersten Mal er selber ist.

„Totenstille im Watt“, Klaus-Peter Wolf, Fischer-Verlag, 416 Seiten, 9,99 Euro

Der richtig schlaue Schiebespaß

Minions erobern die Spielewelt

Gru, Lucy, die Minions und viele weitere bekannte Figuren aus der „Ich einfach unverbesserlich“ Welt haben sich im Labyrinth versteckt. Mit ihren Spielfiguren machen sich die Spieler auf die Suche nach ihnen. Nur wer die Wegekarten geschickt verschiebt, gelangt zu den lustigen Filmhelden – den Ravensburger-Spieleklassiker „Labyrinth“ gibt es jetzt auch als Spezialausgabe im Minions-Gewand.

Unterhaltung für die gesamte Familie

Nach und nach decken die Spieler dabei eine Bildkarte ihres Stapels auf und versuchen, die darauf gezeigte Figur durch einen ununterbrochenen Weg im Labyrinth zu erreichen. Dafür müssen sie das Labyrinth erst verschleppen und dürfen dann mit ihrer Spielfigur ziehen. Gewonnen hat derjenige, der

als Erster alle seine „Ich einfach unverbesserlich“ Filmhelden gefunden hat und zu seinem Startfeld zurückgekehrt ist. Als Variante für jüngere Spieler dürfen die Spieler alle ihre Bildkarten anschauen. Sie können sich nun vor jedem Zug entscheiden, welche Figur sie als nächstes erreichen möchten. Das Familienspiel „Ich einfach unverbesserlich Labyrinth“ verläuft bei jeder Runde anders und ist so immer wieder spannend.

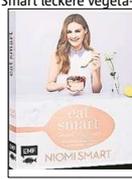
Das SONNTAGSJOURNAL verlost das Spiel sowie das Minions-Puzzle. Einfach bis Freitag, 16. September, eine Postkarte an das SONNTAGSJOURNAL, Hafnenstraße 140, 27576 Bremerhaven senden. Das Stichwort lautet: Ravensburger.

„Descapible Me Labyrinth“, Ravensburger, rd. 32,99 Euro

Rezepte für Vegetarier

Gesund, fit und glücklich

Smarte Rezepte für jeden Tag: In „Eat smart – Gesund, fit, glücklich“ stellt YouTube-Star Niomi Smart leckere vegetarische Gerichte für eine gesunde Ernährung vor. Auf ihrem Kanal „What I Eat In A Day“ zeigt sie einem Millionenpublikum, wie vielseitig die gesunde Küche sein kann. Großen Wert legt sie auf eine ausgewogene Kost mit viel Gemüse, Obst und anderen natürlichen Zutaten. Von Smoothie-Bowl bis Linsen-Salat mit Fenchel – die kreativen Rezeptideen für jede Mahlzeit bringen Schwung in Ihre Alltagsküche und stärken den Vitaminhaushalt. Leichte Küche für eine bewusste Ernährung – das Buch enthält viele gut illustrierte Anregungen und macht nicht zuletzt wegen der guten Nachvollziehbarkeit Lust auf das Nachkochen.



Niomi Smart: „Eat Smart“, EMF Verlag, 255 Seiten, 24,99 Euro

Inspirationen zum Selbermachen

Schöne Garten-Deko

Für alle, die ihren Garten als zusätzliches Wohnzimmer lieben und die Dekoration gerne durch selbst gemachte Dinge bestimmen, hat Katharina Pasternak ein Buch voller hübscher Inspirationen geschrieben: „In Garten-Deko“ zeigt sie selbstgemachte Blickfänger für das ganze Jahr. Von der Weinkistenbank, über die Laterne aus Dosen bis hin zum hängenden Erdbeergarten finden sich hier unzählige tolle Arbeitsanleitungen. Ansprechend illustriert und sorgfältig erklärt, macht das Buch Lust auf Kreativsein. Besonders schön: Viele der Inspirationen eignen sich bestens als kleine selbstgemachte Geschenk-Ideen. Da ist zum Beispiel das Schächtelchen mit selbstgemachten Kräutertees oder das Pflanzschild aus Ton sowie der „Garten to go“.



Katharina Pasternak: „Garten-Deko“, EMF, 143 Seiten, 16,99 Euro

Soundbuch erklärt zwölf Arten

Tiere und Ozeane

Wer Kindern gerne die „Tiere der Meere und Ozeane“ näher bringen möchte, sollte zu dem gleichnamigen Buch von Holger Haag greifen. Der stabile Papppand ist überaus liebevoll gestaltet, enthält eindrucksvolle Fotos, leicht verständliche und gut strukturierte Sach-Informationen und bringt per Knopfdruck die Tierstimmen ins Haus. Mit diesem Soundbuch lernen kleine und große Tierfreunde also auf spielerische Weise zwölf verschiedene Arten kennen. Die echten Stimmen der Tiere unter Wasser, an der Küste und hoch über den Wellen sind sehr eindrucksvoll und sprechen über den akustischen Reiz zusätzlich das Interesse seiner Leser an den Tieren an.



Holger Haag: „Tiere der Meere und Ozeane“, Coppenrath Verlag

Packender Thriller

Tödliches Familiengenuss

Mitten in London stürzt Ellen Cramer zwanzig Stockwerke tief in den Tod. Die Nachricht vom Selbstmord schockt Freunde und Familie, schließlich gilt die erfolgreiche Unternehmerin als beliebt und psychisch völlig gesund. Besonders ihre Nichte Saskia ist erschüttert: War ihre geliebte Tante, ihre engste Vertraute, vielleicht nicht ehrlich zu ihr? Als sich herausstellt, dass Ellen ermordet worden ist, beginnt sie zu ahnen, wie tödlich die Geheimnisse ihrer Tante gewesen sein müssen. Saskia begibt sich auf riskante Spurensuche – und weiß schon bald nicht mehr, wem sie eigentlich trauen kann. Mit „Nach dem Schweigen“ ist der deutschen Autorin Christine Drews erneut ein packender Thriller gelungen.



Christine Drews: „Nach dem Schweigen“, Bastei Lübbe, 9,90 Euro

Roman über eine junge Frau

Lebensgefühl der 68er

Die Geschichte einer verführbaren jungen Frau in den turbulenten Jahren nach 1968 ist: „Wir werden erwartet“. Die Welt steht Hilla Palm offen. Nach langem Suchen hat das Mädchen endlich ihre Heimat gefunden: in der Literatur und Hugo, dem Mann, der Hilla mit all ihren bitteren Erfahrungen annimmt. Zusammen entdecken sie die Liebe und erleben die 68er Jahre, in denen alles möglich scheint. Doch dann durchkreuzt das Schicksal ihre Pläne, und verzweifelt sucht Hilla Halt bei Menschen, die für eine friedvollere Welt kämpfen. Die marxistische Weltanschauung wird ihr neues Zuhause. Beherzt folgt sie ihren Überzeugungen und muss am Ende schließlich erkennen, dass Freiheit ohne die Freiheit des Wortes nicht möglich ist.



Ulla Hahn: „Wir werden erwartet“, DVA, 640 Seiten, 28 Euro