

SCORPIO

We Change the World



Frühjahr 2023

Das erste Buch, das Lust macht auf Nachhaltigkeit

Liebe Buchhändlerinnen und Buchhändler, liebe Partner und Freunde des Scorpio Verlags,

auf den ersten elf (!) Seiten dieser Vorschau stellen wir Ihnen zwei Bücher vor, die es so nur alle paar Jahre einmal gibt: Beide Titel wurden exklusiv für uns durchgehend vierfarbig gestaltet und werden zu **100 % cradle to cradle**, zum Teil auf unterschiedlichem Papier, produziert. Die Themen sind die wichtigsten dieser Zeit und die Texte von herausragender Qualität.

Mit **ALS ICH MICH AUF DEN WEG MACHTE, DIE ERDE ZU RETTEN** führt der Autor **Martin Häusler** zusammen mit keinem Geringeren als dem Herausgeber **Prof. Eckart von Hirschhausen** den Leser auf eine **Reise in die Nachhaltigkeit** und zeigt Wege, wie die Zerstörung der Natur und unserer Lebensgrundlagen doch noch verhindert werden kann.

Der ehemalige Investmentbanker und heutige Landwirt **Benedikt Bösel** beweist mit einem hoch motivierten Team, wie aus dem Boden der trockensten Landschaft Deutschlands wieder ein fruchtbarer, lebendiger Acker entstehen kann: »Wir müssen das ganze System ändern« ist das Credo dieser **REBELLEN DER ERDE**, und sie bekommen dafür immer mehr weltweite Unterstützung von Mitstreitern und Medien.

Auch wir bei Scorpio wollen mithelfen, die Welt zu verändern. Durch ein **neues Denken, ganzheitliche Heilung und authentische Spiritualität** tragen unsere Bücher zu einem neuen Bewusstsein bei. Und auch wir fühlen uns unterstützt und getragen von einer immer stärker werdenden weltweiten Bewegung.

Wir wünschen Ihnen viel Zuversicht im Jahr 2023.

Herzlich



© privat

Christian Strasser
Verleger



© Sara Parragh

Desirée Schön
Programmleitung



© Sara Parragh

Angela Hermann-Heene
Senior Editor

SPITZENTITEL



© John Henry Häusler

Martin Häusler arbeitet seit 25 Jahren als Journalist und hat bereits ein Dutzend höchst unterschiedlicher Sachbücher geschrieben – u.a. einen Porträtband über visionäre Denker und Aktivistinnen, eine Sammlung über Utopien und eine Biografie über Martin Schulz.

- Mit einem Vorwort von Prof. Dr. Eckart von Hirschhausen
- Mit Beiträgen von Hannes Jaenicke, Ervin László und Michael Braungart, dem Erfinder des Cradle-to-cradle-Prinzips
- Erscheint zum World Earth Day im April 2023

Martin Häusler
Als ich mich auf den Weg machte, die Erde zu retten
Eine Reise in die Nachhaltigkeit

Herausgegeben von Prof. Dr. Eckart von Hirschhausen
ca. 256 Seiten | Gebunden, durchgehend vierfarbig, mit Altarfalz | 22,0 x 26,0 cm | 38,00 € (D) / 39,10 € (A)
ISBN 978-3-95803-530-0 | Best.-Nr. 282-03530 | April 2023 | WG 1970



Ein Buch, so bunt und vielfältig wie die Natur selbst



Diesem Buch gelingt etwas ganz Besonderes: Es legt den Finger in die Wunden des menschlichen Handelns und macht uns gleichzeitig Mut, unseren Planeten heilen zu können.

Prof. Muhammad Yunus, Friedensnobelpreisträger



„Die Natur erlaubt niemandem, sie zu beherrschen.“



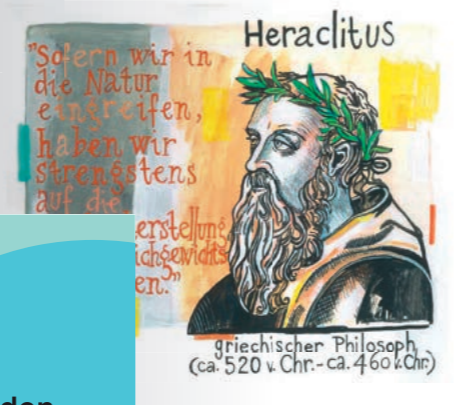
Durchgehend vierfarbig und mit verschiedenen Papiersorten

Nichts im Übermaß!

Eine Zeitreise durch die Nachhaltigkeit

Die Gegend um Delphi ist heute geprägt von schroffen Kalkfelsen und kargem Buschland. In dem sich vereinzelt Zypressen, Steineichen oder Kiefern behaupten. Im Sommer wird es unerträglich heiß, und wenn es regnet, rauscht mit den Fluten die Erde zu Tal. Hätten die alten Griechen auf ihre Weisen gehört, es sähe garantiert anders aus. Der Tempel des Apoll, der das Orakel von Delphi, seit etwa 500 v. Chr. ein beliebtes Pilgerziel, beherbergt, trägt einige Inschriften im Sandstein, kluge Losungen, die den Vorvätern Platons zugeschrieben

lassen, dass ihre Zukunft noch mehr Wohlstand für sie bereit hält, noch größere Länderereien, und dann müssen sie so etwas lesen: Du hast doch längst genug! Verzichte mal! Das ist allerhand und wäre ungefähr so, als würde heute auf dem Gipfel des Mount Everest ein riesiges Plakat installiert sein, auf dem steht: „Jetzt komm mal runter!“ Und in etwas kleinerer Schrift: „Und nimm gefälligst auf dem Rückweg deinen Müll wieder mit!“



Noch nie wurde ein Buch über Nachhaltigkeit so bunt und so vielfältig inszeniert



Das ist endlich mal ein Buch, das den Leserinnen und Lesern nicht noch mehr Angst einflößt. Ja, es ist ein erbärmlicher Zustand, in den wir unseren Blauen Planeten versetzt haben. Aber wir können ihn auch wieder zum Blühen bringen, wenn wir es künftig nicht nur mit dem nackten Verstand, sondern mit allen Sinnen und im Gefühl tiefster Verbundenheit mit allem Lebendigen tun.

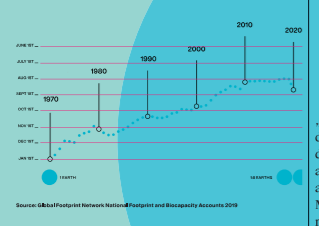
Prof. Dr. Dr. Gerald Hüther, Neurobiologe



Vollständig nach dem Cradle-to-cradle-Prinzip produziert

World Overshoot Day

Der World Overshoot Day rückt im Kalender immer weiter nach vorn. Er kennzeichnet den Termin, an dem unter Berücksichtigung des aktuellen menschlichen Ressourcenverbrauchs die Regenerationsfähigkeit der Erde im jeweiligen Jahr erschöpft ist. War es 1970 noch ein völlig unbekanntlicher 29. Dezember, ist es 2021 der 29. Juli.



„Ich will, dass sich die Gesellschaft ändert. Ich sehe mich als Missionar für ein anderes Weltbild. Den Menschen ginge es mittel- und langfristig viel besser, wenn sie die Wahrheit anerkennen würden, dass wir heute bei der Natur massiv auf Pump leben. Sobald man das akzeptiert hat, ist alles

Würde die gesamte Menschheit so konsumieren wie die Deutschen, bräuhete man auf Dauer ...



Wie groß ist der ökologische Fußabdruck? Sie können ihn berechnen auf footprintcalculator.org

NORA CAROL Neue Carol-Innegrüfte auf Boreno die Schilkgänte zwischen intaktem Regenwald und einem gerodeten Stück, auf der eine Palmlandplantage angelegt wurde. Wer ist schuld? 2021 fand eine WWF-Studie heraus, dass die größten Regenwaldverluste nicht dort leben, wo der Urwald wächst. Danach liegt China auf Platz eins, direkt danach folgt die EU. Heutzutage wird die Hälfte der Weltproduktion, unserer Produktion und unserem Lebensstil zu tun. Dabei ist über 70 Prozent der Produktion in Asien, ob Palmiten in Schokolade oder Kosmetik steckt oder nicht.



25 leichte Übungen für Klimaschützer

Jeder kann jeden Tag etwas fürs Klima tun – in jedem Bereich seines Alltags. Wenige Veränderungen reichen aus, um unseren CO2-Fußabdruck drastisch zu reduzieren.

01 Die Kälte regeln
Kühl- und Gefriergeräte sind die größten Stromfresser im Haushalt. Ein Fünftel des gesamten Stromverbrauchs können sie ausmachen. Doch wir haben es in der Hand: Regeln wir die Temperatur nach nur um ein Grad nach oben, sinkt der Stromverbrauch um fünf bis sechs Prozent. Laut deutscher Energieberater reichen 7 Grad völlig aus, um die Lebensmittel im Kühlschrank frisch zu halten. In Gefrierfächern, -schränken und -truhen kann man hochgehen bis -15 Grad.

02 Keine Handarbeit nötig
Wer spielt schon gern! In Zukunft können wir unsere Ablehnung mit einem Umweltschlagzeug begründen: Ein voll bestückter Geschirrspüler braucht vierfacht ein bisschen länger, arbeitet aber energieeffizienter als der gute Hausmann am Becken bei fleißigem heißem Wasser.

03 Das hat sich gewaschen
Große Mengen bringen auch immer großes Energiepotenzial mit sich. Auch beim Waschen! Die Deutschen waschen jedes Jahr gigantische Mengen Textilien, insgesamt 20 Millionen Tonnen. Das Öko-Institut hat errechnet, dass fast 40 Prozent Stromkosten gespart werden können, wenn die Wäscheprogramme bei 60, 40 und 30 Grad arbeiten – und nicht wie lange üblich bei Temperaturen von 95, 60 und 40 Grad. Die ewige Debatte über den Sinn eines Wäschetrockners kann im Sinne der Nachhaltigkeit nur mit einem Rat beendet werden: Gegen Wäscheleine und Wäscheständer zieht er immer den Kürzeren.

04 Wie warm wird's?
Bei welcher Raumtemperatur fühlen wir uns am wohlsten – bei kuscheligen 23 Grad? Oder können es auch 20 Grad sein? Die Klimarechner des WWF haben berechnet, dass nur ein Grad weniger 5 bis 10 Prozent Energie einsparen kann. Das macht 200 Kilogramm Kohlendioxid und eine Kostenersparnis von 70 Euro im Jahr.

05 Stecker ziehen!
Unsere Regale und Konsolen werden von immer mehr Apparaten bevölkert, die einen inaktiven Standby-Modus haben und sich dabei nie richtig ausschalten lassen. Die Beratungsgesellschaft ecobalance hat berechnet, dass in einem durchschnittlichen Dreipersonen-Haushalt der Energieverbrauch sämtlicher Standby-Schalungen 8 Prozent der Stromrechnung ausmachen kann. Die Lösung ist einfach: Stecker ziehen, Schaltersteckdosen kaufen!

06 Deckel drauf!
Jeden Tag steht irgendwas auf dem Herd und kocht vor sich hin. Reis, Kartoffeln, Eier. Aber nach Klimagerechtigkeit der reduzierte Hausenergie plus sparen wir etwa die Hälfte an Energie, wenn wir beim Kochen den Deckel auf den Topf setzen. So einfach ist das!

07 Butter vom Brot?
Nach der Fleischproduktion erzeugen Milchherzeugnisse die meisten Treibhausgase im Lebensmittelbereich. Je höher deren Fettanteil, desto mehr Milch – und damit Kühe – sind für die Herstellung notwendig. Die Herstellung von einem Kilo Butter erzeugt laut co2online 24 Kilogramm CO2, bei der pflanzlichen Alternative, der Margarine, sind es 1,4 Kilo. Würden alle Deutschen von Herbschen auf pflanzliche Lebensmittel umsteigen, könnten sie nach Berechnungen von Klimarechner.com zusammen jährlich 95 Millionen Tonnen CO2 vermeiden – das entspricht 7,8 Millionen Autofahrten um die Erde.

08 Tomate ist nicht gleich Tomate
An einem Tomatenstängel unterscheiden sich das Bundesumweltministerium, wie unterschiedlich CO2-Fußabdrücke sein können, obwohl es sich um das gleiche Lebensmittel handelt. Eine Tomate aus biologischer Erzeugung, die regional angebaut, saisonal geerntet und per LKW transportiert wurde, verursacht 605 Gramm CO2 pro Kilo. Schließlich bringt es die Gewächshaus tomate, die regional angebaut und mit LKW befördert wurde, aber im Kühlhaus gelagert war, auf 925 Gramm pro Kilo. Unten Strich nicht: Der Deckelung von saisonal, regional und biologisch wirkt beim Einkauf am klimafreundlichsten.

J HENRY FAIR... auf der Suche... Deutschland... chemische Ver... vom Schaufen... 1978 stand hier... Foto, ein 12.00... tar war er groß... übrig. Seinen B... trial Scars: The

So aufregend schön kann Nachhaltigkeit sein!

Ein Aufbruch, ein Abenteuer, eine Transformation. Mit der ersten Seite nimmt uns der Autor mit auf den Weg in die Welt der Nachhaltigkeit. Wir werden mit dem Gesundheitszustand der Erde konfrontiert, lernen engagierte Menschen kennen, erfahren von Lösungen, begreifen, was Nachhaltigkeit wirklich bedeutet – und was wir selber imstande sind zu tun. Die Stationen der Reise sind aufrüttelnde Geschichten vom Erkennen und Gelingen, überraschende Interviews und Essays, eindrucksvolle Bilder, anschauliche Grafiken, bereichernde Tipps und Quizfragen – sorgfältig kuratierte Inhalte, die den aktuellen Stand des Wissens vermitteln, staunen lassen, Mut machen und animieren, die Rettung unserer Erde zu unterstützen. Am Ende stehen Zuversicht und die Gewissheit, dass jede(r) Einzelne von uns etwas bewegen kann!

Interview mit Martin Häusler

Was bedeutet Nachhaltigkeit für Sie?

Auf jeden Fall nicht, bloß ein bisschen weniger schädlich zu sein. Nachhaltigkeit in ihrem eigentlichen Sinne heißt, durchweg nützlich zu sein und sich mit dieser Haltung einzugliedern in die Kreisläufe der Natur. Niemand wird wahrscheinlich je auf 100 Prozent Nachhaltigkeit kommen können, aber es ist offensichtlich, dass hier noch viel Luft nach oben ist.

Sie haben das Buch als Reise konzipiert?

Ja, weil sich gerade viele von uns auf dem Weg befinden, ihr Leben an die neuen Gegebenheiten von Klimawandel, Artenschwund und Vermüllung anzupassen und ihr Konsumverhalten zu verändern. Die Reise ist eine gute Metapher, um möglichst zahlreiche Menschen mitzunehmen auf ein Abenteuer, das große Freude bereiten kann. Im Buch gibt es viele Begegnungen mit engagierten Protagonisten – u.a. Hannes Jaenicke, dem Ökonomen Niko Paech oder dem Erfinder des Cradle-to-cradle-Prinzips Michael Braungart –, die veranschaulichen, was wahre Nachhaltigkeit in letzter Konsequenz ist.

Mit welcher Veränderung können wir denn am schnellsten am meisten bewirken?

Das gelingt definitiv über die Ernährung. Allein mit dem Ende von Massentierhaltung und dem dazugehörigen Tierfutteranbau sowie dem Wiederaufbau von humusreichem Boden ließe sich der Planet retten.

Welches Argument ist am wirksamsten, um Veränderung zu initiieren?

Dass Umwelt- und Klimaschutz immer auch Schutz der eigenen Gesundheit bedeuten. Deshalb freue ich mich auch, Eckhart von Hirschhausen mit an Bord zu haben, der diese Zusammenhänge wie kein anderer erklären kann. Alles fällt auf uns selbst zurück. Nicht in ferner Zukunft, sondern jetzt. Jetzt raffen Zivilisationskrankheiten uns dahin, weil uns eine gigantische Masse von Umweltgiften umgibt. Jetzt wird gestorben, weil wir uns konsequent den Naturgesetzen widersetzen. Wer also weiterhin als Egoist unterwegs sein will, dem sei zugerufen: Mit mehr Nachhaltigkeit handelst du im eigenen Interesse!



Gesunde Menschen gibt es nur auf einer gesunden Erde. Deshalb unterstütze ich dieses Buchprojekt, damit sich noch mehr Menschen aufmachen, Teil der Lösung zu werden.

Prof. Dr. Eckart von Hirschhausen, Arzt, Autor und Gründer der Stiftung Gesunde Erde Gesunde Menschen



Gesunde Erde
Gesunde Menschen



Spitzenitelmarketing

- Große Präsentation in Frankfurt/M. mit Martin Häusler und Prof. Dr. Eckart von Hirschhausen zum World Earth Day
- Intensive, reichweitenstarke Pressearbeit
- Veranstaltungen mit dem Autor
- Große Social-Media-Kampagne





© Emanuel Finkenstein

BENEDIKT BÖSEL, geb. 1984, studierte Business Finance in Großbritannien, dann Agrarökonomik in Berlin. Er arbeitete zehn Jahre in der Finanzindustrie, war aber als Kind vom Land immer auf der Suche nach »seiner Aufgabe«. Die fand er, nachdem er sich entschloss, den ökologisch geführten Hof seiner Eltern in Alt Madlitz zu übernehmen. Den bewirtschaftet er mit neuen Methoden so erfolgreich, dass er 2022 Landwirt des Jahres wurde und mittlerweile bekannt aus Film und Fernsehen ist.

Warum sich unsere Zukunft auf dem Acker entscheidet

Klimawandel, Artensterben und Bodendegradation bedrohen unsere Existenz. Jede dieser Krisen ist mit den anderen verbunden, und alle drei treffen sich in der Landwirtschaft. Dass es so nicht weitergehen kann, ist offensichtlich.

Nachdem Benedikt Bösel vor sechs Jahren das elterliche Gut in Brandenburg mit 3000 Hektar Land und Forst übernommen hatte, machte er sich auf, den Beweis anzutreten, dass es möglich ist, zerstörte Nährstoffkreisläufe wieder zu schließen und damit nicht nur Extremwetterereignissen und Ernteausfällen zu trotzen, sondern auch das Mikroklima günstig zu beeinflussen. Mit Neugier, Mut, Offenheit, Begeisterungsfähigkeit, kurz: Entdeckergeist schaute er sich auf der ganzen Welt nach alternativen Landnutzungsmodellen um, die den Boden als Wiege aller Nahrung ins Zentrum stellen. Dabei lernte er von Pionieren und alten Traditionen.

In diesem Buch erzählt Benedikt Bösel von dem Abenteuer, auf das er und sein Team sich begeben haben, und gibt uns lang ignoriertes und verloren gegangenes Wissen weiter. So richtet sich das Buch längst nicht nur an LandwirtInnen, GärtnerInnen und KöchInnen, sondern an alle Menschen, die bereits jetzt den Klimawandel in ihrem täglichen Leben spüren - letztlich ist das jeder und jede von uns.



Zur Leseprobe



Großes Presse-Event zur Buchveröffentlichung

Zahlreiche TV-Auftritte u.a. NDR Talkshow

Zu Gast in der Sendung »Zwischentöne« beim DLF am 09.04.2023

Autor ist Hauptprotagonist der Disney+-Produktion »Farm Rebellion« (Streaming-Start 2023)

- Es gibt keine bessere Versicherung für unsere Zukunft als einen gesunden Boden
- Für alle Menschen, die die Natur lieben und dazu beitragen wollen, sie zu schützen und zu erhalten

Es gibt keine bessere Versicherung für unsere Zukunft als einen gesunden Boden

Mit zahlreichen Fotos, Illustrationen und Anleitungen

Der Agroforst oder die Kunst, Ökosysteme auferstehen zu lassen

Als ich Ernst Götsch auf seinem Hof aus dem Auto steigen sah, war ich extrem erleichtert. Gott sei Dank, es gibt ihn tatsächlich! Bisher war ich meiner Intuition gefolgt und hatte blind vertraut. Ich hatte

Madlitz auf Hof zu bringen. Aber weder hatte ich Götsch vorher getroffen, noch jemals ein Wort mit diesem Phantom am Telefon wechseln können. Wenn ich jetzt auch noch versichert werden sollte, wo mich doch eh schon alle für verrückt halten ...

3.1 AGROFORST

So sieht's der Mäusebusard: Blick auf unseren ersten mit Ernst Götsch angelegten Agroforst

Banker. Aber selbst als ich mich entschloss, den Hof zu übernehmen und vieles ganz anders zu machen, war mir nicht klar, dass uns so etwas wie der Agroforst in eine neue Dimension würde heben können. Dabei hatten unsere Vorfahren, unser aller Vorfahren, den Agroforst längst gekannt. Sie nannten ihn nur anders – Streubstreuweiden etwa. Eine Form des Anbaus, die in Deutschland zu Hochzeiten über 6000 Obstsorten kultivierte und bis in die Vierzigerjahre des vergangenen Jahrhunderts wie selbstverständlich fast überall praktiziert wurde. Zwischen den ungeordnet stehenden Bäumen pickten die Hühner, Kühe liefen umher, in den Bienenstöcken summte es. Die vielfältigen Ernten und Erträge ernährten ganze Regionen und hielten sie gleichzeitig in Arbeit – einer sinnstiftenden, erfüllenden, naturnahen Arbeit.

Schritt für Schritt wurde dieses Idyll von einer immer stärker industrialisierten Landwirtschaft abgelöst. Wobei „Schritt für Schritt“ stimmt nicht ganz, zumindest in Deutschland gab es einen Moment des Sündenfalls. Das war der 15. Oktober 1953. An dem Tag verabschiedete das damalige Bundesernährungsministerium unter CSU-Minister Wilhelm Niklas – wenige Tage darauf wurde er in dem Amt vom späteren Bundespräsidenten Heinrich Lübke abgelöst – ein Gesetz, das die

profiteren. Die „grüne Revolution“ wurde ausgerufen, ein Begriff, der heute in die Irre führt. Denn es war ein Frontalangriff auf die Natur. Nach Schätzungen des NABU gingen die deutschen Streubstreuweiden von etwa 1,5 Millionen Hektar im Jahr 1950 über die Strecke eines halben Jahrhunderts auf weniger als ein Drittel zurück. Der Obstbau wanderte in Plantagen. Im Zuge einer rigorosen Flurbereinigung wurden die Bäume und Hecken aus den Landschaften gerissen, um diese dem intensiven Getreideanbau zu übergeben. Damit wurden die klugen Arrangements, die Bauern, Boden, Pflanzen, Nutz- und Wildtiere, Mikroorganismen und natürlich auch das Wetter über viele Jahrhunderte miteinander getroffen hatten, vernichtet. Ich denke, 1953 war der Anfang vom Ende unserer Ernährungssicherheit. Bewusst war uns das nicht.

Auch weil im Zuge dieser völlig naturfernen Agrarpolitik, der sich die EU anschloss, viel kostbares Wissen verloren gegangen war, hatte ich keine Ahnung. Alles, was wir heute tun, mussten wir uns wieder mühsam zusammensuchen, erarbeiten, archivieren. Als wir angingen, gab es kaum Studiengänge zum Agroforst, kaum

3.1 AGROFORST

arbeiten.“ Das war mal eine Anmaß! Ich hatte damals eine Mitarbeiterin, die eigentlich nach Brasilien fliegen wollte, doch eine Woche vorher sagte sie mir ab. Gleichzeitig kam ihr aber die rettende Idee: „Was ist denn mit dem Typen, der damals mit dabei war, dieser Renke?“ Stimmt, dann hatte ich nicht gedacht, ich tief hin an, frage, wie es ihm ginge und dann frei heraus: „Hast du Lust, einen Monat nach Portugal zu gehen und dann drei Monate nach Brasilien? Ernst Götsch ruf!“ Keine zwei Sekunden vergingen – „Ja, klar!“ – „Aber es geht am Wochenende.“ – „Kein Problem.“ Renke besuchte mich in Madlitz, denn wir mussten ja eine Art Arbeitsvertrag schließen, obwohl ich gar kein Geld übrig hatte. Letztlich einigten wir uns im gegenseitigen Vertrauen. Ich gebe in Vorleistung, zähle den Workshop in Portugal und den Trip nach Brasilien – und du verpflichtest dich, mit deinem Wissen mindestens zwei Jahre auf meinem Hof zu bleiben. So begann das mit Renke – mein

ut also, dass der Kontakt zu Ernst Götsch zustande kam. Oder sagen wir: zu seinen Mitarbeitern. Denn, wie bereits erwähnt, von Götsch selbst hörte ich erst einmal nichts. Stattdessen tauchte hier ein Mann namens Silvio auf. Eine Art Manager und Auskundschafter, der ermitteln sollte, ob es sich menschlich wie landwirtschaftlich lohnen würde, nach Brasilien (Tropen) und Portugal (Subtropen) ein altes Götsch-Projekt im wechselländlichen Deutschland aus dem Boden zu stampfen. Nach vier, fünf Tagen Gesprächen und Inspektionen sagte Silvio: „Okay, wir machen das. Aber vorher“



Am Anfang war Renke: Dem studierten Baumpfleger aus Ebers-

3.1 AGROFORST WIR

erster Mitarbeiter auf unserem neuen Hof. Renke ist ein spannender Typ, der so in gar keine Schublade passt. Erverbunden und in sich ruhend, ernsthaft und abgewogen. Er trägt eine ähnhliche Schwere in sich wie das Menschen tun, die erkannt haben, was möglich ist und was im Gegensatz dazu passiert. Er hat sich abgewendet und doch noch nicht die Hoffnung für den Wandel verloren. Er gehört zu den Menschen, die das Wissen in sich tragen, das wir brauchen, um die Landschaft zu transformieren. Ihm wäre es unfassbar unangenehm, so von sich zu reden. Ich will Renke aber trotzdem selbst zu Wort kommen lassen.

Renke, wie war das damals mit Ernst Götsch im Oshunge, erzähl doch mal!

Ernst Götsch zu treffen, war in jeder Hinsicht überwältigend. Er ist ein sehr netter und höflicher Mensch, aber es wurde schnell deutlich, dass er klare Prinzipien und Ansichten hat, nach denen er vorgeht. All diese Prinzipien hat er sich selbst selbst ausgedacht, denn es sind die Prinzipien der Natur, welche er sich durch eigene Beobachtung von Tieren und Pflanzen sowie durch Forschung und den Austausch mit Indigenen angeeignet hat. Die Natur ist seine Religion, er spricht gern über den Naturburschen Goethe, er zitiert den griechischen Philosophen Aesop, der wohl schon vor 2700 Jahren schrieb, dass es selbst den Göttern nicht zuzustehen würde, die Naturgesetze zu ändern, er kommt regelmäßig auf die Moralverpflichtung des kategorialen Imperativs von Kant zurück.

Das klingt nach totaler Menschenliebe, nach totaler Hingabe an die Schöpfung.

Ja, aber Ernst ist keiner, der sich aus Händchen nimmt, die den Wald zügel und dabei aus seinem Leben plündert. Mit Ernst spricht

man am besten, wenn er draußen im Feld ist, wenn er mit und in der Natur arbeitet, wenn er ein Teil von ihr wird. Diese Momente muss man demütig abpassen. Was man mitnimmt, hängt also sehr von einem selbst ab. Überhaupt: Wir mit Ernst leben und arbeiten, muss sehr selbstständig sein.

Worin bestand deine Arbeit?

Es klingt vielleicht für manche erst einmal seltsam, aber wir haben im Wald mit Ketten-sägen und Mäschern eine große Lichtung von ungefähr 1000 Quadratmetern gesägt und geschlagen. Zur Beruhigung: Es war kein Urwald. Es war eine Hänglage, die von Ernst vor 25 Jahren angeforstet worden war. Aber er war damit nicht vollständig zufrieden. Und wenn Ernst mit etwas nicht zufrieden ist, dann setzt er das System zurück auf null. Uns gab er man die Chance, das Feld neu zu bestellen. Wir haben nichts entworfen, und die gesamte Anbaustrategie Biomasse blieb auf dem Terrain. Wir sammelten die Samen der Pflanzen, die regional und saisonal verfügbar waren und auf Ernst seiner Farm wuchsen, und säten sie wieder nach synchrone-mischen Mätsch-wässchen Mätsch, Mätsch, Bohnen und anderes. Vier Wochen hat es gedauert, um die Fläche anzulegen. Zeitgleich habe ich mir abends meine Gedanken über Madlitz gemacht und sie mit Ernst diskutiert. Wir gesägt, man kann mit ihm wirklich am besten reden, wenn er arbeitet. Glücklicherweise tat er das auch abends. Dann fermentierte er seinen Kakao und getret dabei in eine fast meditative Laune.

Wie weit hat er sich geöffnet?

Eingeweihten. In solchen Momenten sprach er zum Beispiel von einer seiner größten Inspirationsquellen, dem kleinbäuerlichen Landbau in seiner Heimat im Nordosten der Schweiz. Zu Beginn der Fünfzigerjahre des letzten Jahrhunderts waren nur noch Reste

Nur ein Unternehmergeist kann erfolgreich gegen den Strom schwimmen. Benedikt Bösel folgt seinem Herzen und geht mit seinen Überzeugungen voran. agrarheute

3.1 AGROFORST nicht ins System. Daher war es auch ein Problem, einen Professor zu finden, der meine Arbeit begleitet. Ich habe für ein Thema gebirmt – und lief gegen eine Wand. Aber langsam tat sich ja etwas. Alle reden von Biodiversität, von Kohlenstoffspeicherung und von Nährstoffgeschwindigkeit, und immer mehr Menschen erkennen, dass all das der Agroforst leisten kann. Obwohl das ganze Wissen darüber schon einmal da war, müssen wir in Deutschland Pionierarbeit leisten. Leute wie Ernst Götsch können dabei Mut machen. Was mich an seiner Geschichte so fasziniert hat, war, dass er in Brasilien abgeholtes Land kaufte und die Leute ihm sagten: „Was willst du damit, bist du total bescheuert? Hier regnet es nicht, hier war mal Wald, danach sind hier keine da nichts mehr produziert.“ Aber schaut man sich seine Flächen nach 40 Jahren an, ist das ein Wohnort. Er hat die alten Wasserkreisläufe wieder zum Laufen gebracht. Das ist so eine große Motivation für mich und gibt mir Optimismus. Die Fülle der Agroforstsysteme besteht darin, ganze Ökosysteme zu regenerieren. Das muss man sich mal vorstellen! Und neben dem Aufbau von Böden als Kohlenstoff-speicherer und dem Aufbau von Biodiversität gibt es für den Bereich eines ökonomischen Mehrwert, der uns eine nachhaltige Versorgung sichert. Da stimmt alles, das ist es! Unsere konventionelle Ackerwirtschaft ist ja darauf ausgelegt, jedes Jahr einjährige Kulturpflanzen anzubauen. Da säet, bewegt den Boden, erntet es ihm wieder mit einem der Nährstoffe. Und dann steht man da vor einem ausgebeuteten Acker, dem man künstlich wieder Nährstoffe hinzufügen muss, damit das nächste einjährige Kultur wächst. Natur ist aber selbstständig einjährig. Kulturpflanzen folgen aufeinander, und es gibt mehrjährige Bäume, Sträucher und Kräuter, die den Boden schützen. Das macht die Natur, und nichts anderes macht das Agroforstsystem. Es hält Boden, es schützt vor Wind, vor Sonneneinstrahlung, verhindert Verdunstung, steigert durch das

Nachhaltig produziert nach dem Cradle-to-cradle-Prinzip

3.1 AGROFORST FRIEDE, FREUDE, AGROFORST: Die Götsch-Fans Renke de Vries und Rosina Cahler managen und pflegen unsere Baumreihen



3.1 AGROFORST VEREDELN



schwerer 2022 ganz gut überstanden, hat mir meine Mitarbeiterin Rosina Cahler berichtet, genau so wie der „Prokask“, ein aber aus Schließen stammender Pfirsich, die Sorte „Priscilla“ hat es hingegen nicht geschafft. Aber es sind nicht die Kulturfrüchte allein, die wir beobachten. Zwischen den Pfirsichbäumen haben wir sogenannte Mutterbäume gepflanzt wie Birken, Pappel oder Kirschen, um herauszufinden, welcher davon den Habitat guttut und auf das Wachstum der Pfirsiche einzuwirken. In andere Reihen haben wir Brombeeren und Himbeeren gepflanzt, weil in der Natur beobachtet werden konnte, dass Bäume gerne mit ihnen zusammen groß werden.

Ein Credo vorst aus San und nicht bei zu pflanzen. Kannst du noch mal erklären, warum das so ist? Wir haben ja im Winter 2019/2020 bei uns ein Agroforstsystem angelegt, das fast nur aus Saaten besteht. Fast nur, ja. Das Saatsystem besteht aus sechs Baumreihen von je 100 Metern auf einem halben Hektar. Zwischen den Reihen, die in sechs Metern Abstand wachsen, ist Dauergrünland, auf dem in zwei, drei Jahren die Hühner integriert werden sollen. Es ist das erste System, bei dem wir sehr intensiv mit Saat gearbeitet haben, weil nicht nur Ernst festgelegt hat, dass Bäume, Sträucher und Kräuter, die man per Saat ausbringt, später viel widerstandsfähiger werden und ein viel stärkeres Wurzelwerk haben als Pflanzen, die aus der Baumschule kommen, wo sie ständig bewässert und gedüngt wurden und auf Torfböden standen, dessen Abbau das Klima stark belastet. Was denken die Pfirsichreihen wohl, wenn sie denn hierhin kommen, auf diesen Boden mit diesem Wetter? Außerdem wurde durch das unsere konventionelle Ackerwirtschaft gestört. Ungestörte Bäume können viel längere Wurzeln ausbilden und brauchen später keine künstliche Beregung. Bei unserem Saatsystem haben wir deshalb etwa 80 Prozent gesät und nur die Mutterbäume der frühen Sukzession gepflanzt, also die Birken und Pappeln. Auch mit sehr wenig Regen in diesem Sommer steht dort alles IA.



Ich habe Rosi das erste Mal bei der Gründung des Agroforst-Verbands in Berlin getroffen. Wie schön bei Renke fiel auch sie mir unter den etwa 50 Leuten auf. Sie

Wir müssen das ganze System ändern. Benedikt Bösel

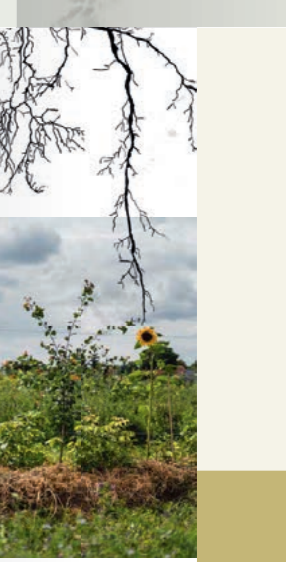
3.1 AGROFORST ASTEN

- 1. Für die Chip-Veredelung im Sommer sollte die Unterlage ein Wurzelsystem haben und mit ihrem Blattwerk im Saft stehen das wenige Zentimeter lange Teilstück eines Zweigs der Edelreife. Seine Blätter werden entfernt, sodass nur noch die ruhenden Jahresknospen vorhanden sind.
2. Jetzt wird der Baum am Hauptstamm oder Haupttrieb an der Unterlage geschnitten. Unterhalb des Schnittes sollten sich keine Triebe im Saftzug für die Veredelung bilden. Der Schnitt erfolgt leicht tiefer werdend, einem flachen Keil ähnelnd. Dies
3.4. Jetzt wird in passender Größe zum Einschnitt an der Unterlage Edelreis geschnitten und mit dem Messer in den Ausschnitt achten, die frischen Schnittstellen beider Teile nicht zu berühren, Kontamination des Anwachses.
5. Der Chip sitzt! Je besser der ausgeschnittene Chip auf die Unterlage passt, desto höher liegen die Chancen, dass er anwächst.
6. Nun muss die Stelle fest mit Veredelungsband umwickelt und unterhalb des wickelndes Auges mehrmals, direkt auf dem nur ein- bis zweimal. Das spezielle Tape ist elastisch, atmungsaktiv abbaubar. Der Schnitt funktioniert auch mit Plastifolie, der Beginn des Austriebs der Knospe im Frühjahr aufgeschnitten

Vermutlich liegt das daran, dass die Beeren im Boden bestimmte Pilze ansähen, die den Blasen wiederum bei der Wasserversorgung helfen. Als Star dieses Agroforsts hat sich übrigens die Olive etwappet. Sie ist mit dem Sandboden verward, wächst gut auf kargen Böden und verträglich heile Bedingungen. Die Pflanze kennt kaum jemand, obwohl sie kleine rote Früchte ausbildet, die optisch an Oliven erinnern, recht süß sind und zu Marmelade oder Kompott verarbeitet werden können. Rosanna, die sich zusammen mit Renke am inzwischen fünf Agroforste kümmert, ist übrigens großer Fan der Oliveide.

Was glaubst du, dass es der Agrar-schwer hatte? Womöglich auch in Form ist. Forstwirtschaft, Landwirt, Acker. Und wenn du dich nur um On-Schulden, alles was integriert. Der Agrar-

rosten, wie hast du eigentlich zum ersten Mal vom Agroforst gehört? Zum ersten Mal während meines Studiums. Ich saß in irgendeiner Bar in Frankfurt und erzählte bei einem Gin Tonic dem englischen Freund meiner Schwester, dass ich Forstwirtschaft studiere. Er



161



weniger wendenden Regen zu speichern. Die Baumwurzeln sind sogar instand, das tief liegende Grundwasser förmlich nach oben zu pumpen und es so für das Getreide oder das Weideland verfügbar zu machen. In den niederschlagsreichen Jahreszeiten sowie bei sommerlichem Starkregen sind intakte Agroforstbän in der Lage, Wasser schnell aufzunehmen, den Oberflächenabfluss zu vermindern und die Auswaschung von Mikroorganismen und Nährstoffen zu verhindern.

Risiken für die Ernten mit sich. Agroforstsysteme verleiern aufgrund der oben genannten Vorteile jedoch eine weit größere Klimaresilienz als Monokulturen und damit eine verlässlichere Stabilität von Erträgen. Dazu trägt auch bei, dass es sich beim Agroforst um ein sogenanntes Boden-Mehrfach-nutzungskonzept handelt. Dadurch dass auf ein und derselben Fläche nicht nur Getreide oder wahlweise Kühe oder Hühner stehen, sondern auch in den verschiedenen Stockwerken der Streifen – sie werden gebildet von vier verschiedenen Schichten, die sich von den krautigen Kulturen der Unterschicht bis zu den Kronen der Oberschicht erstreckt – eine große Vielfalt unterschiedlicher vermacht, wickelt, kann & Art leichter ko

Das alles muss nicht. Wie aus klassische Biol

SO MACHEN WIR DAS



- 1. Aussaat Klees- und Kräutertermis. Ein Jahr vor dem Pflanzen der Agroforststreifen, meist im September, säen wir einen Kleetermis, zwei Wochen danach das Getreide. Die Untersaat ua. mit Luzerne oder Rotklee ist wichtig, weil sie bis zu vier Mal im Jahr Biomasse gibt. Sie dient den Agroforststreifen als Düngertabrik.
2. Saatgut sammeln. Von Juni bis Oktober des Folgejahres sammeln wir händisch Samen von Kleblättern und Bäumen, die wir in den Streifen haben wollen. Wir suchen in der Region, damit sie bereits an den Standort angepasst sind. Im Eimer lassen wir etwa Pflaumensorten vergären. Je diverser desto besser!
3. Tiefenlockern und fräsen. Die Untersaat ist aufgegangen, das Getreide geerntet. Jetzt wird der Boden mit einer Zapfenstreifenbearbeitung bearbeitet, um die Erde

Ein gesunder Boden ist die größte Hoffnung, die wir haben können.

Benedikt Bösel über seine Vision einer neuen Landwirtschaft

Sie widmen Ihr Buch dem Boden, Benedikt Bösel. Weshalb ist er so wichtig?

Der Boden ist der Ursprung allen Lebens auf dem Planeten und gleichzeitig auch unsere einzige Chance, eine lebenswerte Zukunft zu gestalten. Unser Landwirtschafts- und Ernährungssystem hat jedoch in den letzten Jahrzehnten dazu geführt, dass unser Boden – diese dünne Schicht von ein paar Zentimetern – weltweit zerstört ist und heute damit unsere Lebensgrundlage gefährdet wird.

Alle reden vom Klimawandel, zu Recht. Aber warum redet fast niemand vom Boden?

Wir schauen als Menschen vermutlich lieber nach oben als nach unten. In der Tat ist der Boden ein unglaublich komplexes Ökosystem, welches wirklich noch kaum erforscht ist. Wir wissen heute mehr über Raumfahrt und die Meere als über den Boden, auf dem wir stehen und aus dem über 95 Prozent unserer Nahrung kommen.

Faszinierend an Ihrem Buch ist, zu erkennen, dass Boden immer wieder zum Leben erweckt werden kann.

Ja, die Natur kann sich tatsächlich wahn-sinnig schnell regenerieren, man muss sie jedoch lassen! Das versuchen wir, indem wir sie beobachten, ihre Antworten deuten und uns danach richten. Das beginnt damit, dass wir uns bestmöglich bemühen,

den Boden über das ganze Jahr hinweg mit Bewuchs zu schützen und gleichzeitig mit Nährstoffen zu versorgen. Der Boden verhält sich da nicht anders als wir: Er möchte geschützt und versorgt werden! Wenn wir die zerstörten Böden unseres Planeten wieder reaktivieren und die natürlichen Kreisläufe etablieren, sind sie ein ganz wichtiger Baustein für die Klimarettung. Außerdem sind sie der stärkste Hebel, um die größten Themen unserer Zeit wie Artenvielfalt und Gesundheit, aber auch Gleichberechtigung und Bildung zu lösen.

Ihre sandigen Böden in Brandenburg sind auch extrem von Trockenheit betroffen ...

Wir sind hier heute bei einem Humusgehalt von ein bis zwei Prozent. Und doch erleben wir jeden Tag viele kleine Wunder. Selbst unter diesen verschärften Bedingungen. Wir bringen die Lebendigkeit zurück in den Boden, sodass er auch wieder seine Funktion als Wasserspeicher übernehmen kann.

Können uns diese Erfolgserlebnisse, mithilfe der Natur die Wende zu schaffen, nicht äußerst zuversichtlich in die Zukunft blicken lassen?

Unbedingt. Wir haben jede Chance, und wir können alle heute unseren Beitrag leisten. Nur darf es eben nicht beim Denken aufhören, wir müssen ins Machen kommen!

Spitzentitelmarketing



- Großes Medien-Event zum Erscheinungstermin
- NDR-Talkshow-Auftritt
- Zu Gast bei »Zwischentöne« am 09.04.23
- Große Disney+-Dokumentation »Farm Rebellion« (Streaming-Start 2023)
- Reichweitenstarke Presse- und Marketingkampagne
- Newsletter-Marketing
- Social-Media-Aktivitäten



© privat



BRANT CORTRIGHT, PH.D., ist emeritierter Professor am California Institute of Integral Studies. Er verfügt über jahrzehntelange Erfahrung in der universitären Lehre, Wissenschaft und klinischen Praxis und präsentiert ein revolutionäres Verständnis der aktuellen Epidemie der psychischen Gesundheit sowie einen neuen Weg zur Stärkung des Gehirns.

www.brantcortright.com

Der Weg zu Resilienz und voller geistiger Kapazität

Die Anzahl der Menschen, die an Ängsten, Depressionen, Süchten, ADHS und Demenz leiden, ist in den letzten Jahren sprunghaft gestiegen und wächst immer weiter. Die Ursachen dafür sind äußerst vielfältig und reichen von Umweltgiften und geirnschädlichen Nahrungsmitteln über exzessive Nutzung der sozialen Medien bis zu Medikamentenmissbrauch. Ihnen allen ist eines gemeinsam: Sie schaden dem Gehirn – und damit allen Ebenen unserer Existenz. Denn der Zustand unseres Gehirns wirkt sich auf Körper, Geist und Seele aus und damit auf unsere gesamte Lebensqualität.

Brant Cortright, renommierter Psychologe und Fachmann für Gehirngesundheit, bietet ein ganzheitliches neurostimulierendes Programm, das Schritt für Schritt zeigt, wie wir gut für unser Gehirn sorgen und es richtig ernähren. So gelangen wir zu seelischer Widerstandskraft und voller geistiger Kapazität – psychische Erkrankungen und Demenz haben keine Chance mehr!

Weiteres Buch des Autors:



19,99 € (D) / 20,60 € (A)
ISBN 978-3-95803-093-0
Best.-Nr. 282-03093



Der umfassendste ernährungs-
wissenschaftliche und therapeutische Ansatz
für psychische Gesundheit, den ich kenne.
Jeff Shapiro, PH. D., Santa Cruz Mental Health



Mit zahlreichen
Fallbeispielen

Konkrete Ernährungs-
pläne, auf jedes der drei
Themen zugeschnitten

- Zeigt, wie wir Spitzenintelligenz und eine optimale Gehirnfunktion erlangen können
- Ganzheitliches Programm zur Stärkung des Gehirns und des Selbst
- Bringt die neuesten Forschungsergebnisse der Neurowissenschaften, der Ernährungswissenschaften und der Psychologie zusammen



DR. DENNIS REBELO ist Universitätsprofessor, Redner und Karrierecoach. Er ist der Schöpfer des Peak-Storytelling-Modells, einer forschungsbasierten Methode für die Gestaltung der Erzählung darüber, wer Sie sind, und was Sie antreibt und warum. Seine Technik wird von Menschen auf der ganzen Welt genutzt. 2020 erhielt er den Thomas J. Carroll Award für herausragende Lehrleistungen an der Roger Williams University. Er lebt derzeit in Rhode Island.

Authentisch vermitteln, wer du wirklich bist

Jeder von uns hat seine einzigartige persönliche Geschichte zu erzählen, eine Sammlung aus gelebten Erfahrungen – geplanten und ungeplanten –, die zusammenkommen und unserer Existenz ihre individuelle Form und Identität geben. Aber wenn wir etwas über uns selbst erzählen sollen, sei es bei einem Bewerbungsgespräch, sei es im privaten Kreis, kommen wir schnell ins Trudeln, wissen nicht, was wir sagen sollen, ziehen uns auf die trockene Aufzählung vermeintlicher Stärken und Schwächen oder von Hobbys zurück – und sind enttäuscht, wenn wir hinterher das Gefühl haben, irgendwie nicht so wahrgenommen worden zu sein, wie wir sind.

Dr. Dennis Rebelo, der Begründer des Peak-Storytelling-Modells, zeigt uns, wie wir mit Leichtigkeit kommunizieren und mit anderen in Kontakt treten können, indem wir durch eine authentische Selbsterzählung unsere Persönlichkeit, Werte und Ziele für andere sichtbar machen. Auf diese Weise gelingt es, eine Beziehung zu unseren Zuhörern herzustellen und deren Vertrauen und Interesse zu wecken. Und damit nicht genug: Die Methode hilft auch, neues Selbstvertrauen aufzubauen – der erste Schritt, um das eigene Potenzial noch weiter zu entfalten.



Dieses Buch führt uns durch den Hindernisparcours des Lebens und hilft uns, ihm einen Sinn zu geben und dann unsere Geschichte aufzubauen und zu erzählen.

Joe De Sena



Dieses Buch ist ein Muss, wenn Sie sich selbst besser kennenlernen, Ihr Leben verändern und lernen wollen, wie Sie andere dazu bringen, Ihnen zuzuhören.

*Dr. Wanda Heading
Grant, Carnegie
Mellon University*



- Wie wir zum Meister unserer eigenen Erzählung werden
- Praktische Anleitung für mehr Selbstvertrauen, innere Klarheit und die Entwicklung authentischer Lebensziele
- Unterstützt sowohl die persönliche als auch die berufliche Entwicklung und Kommunikation

Dr. Dennis Rebelo
Erzähl mal, wer du bist

So vermittelst du deine wahre Persönlichkeit, deine Werte und Ziele

Aus dem amerikanischen Englisch von Ursula Bischoff
ca. 256 Seiten | Klappenbroschur | 13,5 x 21,5 cm | 20,00 € (D) / 20,60 € (A)
ISBN 978-3-95803-488-4 | Best.-Nr. 282-03488 | Mai 2023 | WG 1933

© privat



STEFANIE CARLA SCHÄFER inspiriert in ihren Büchern dazu, dem Herzen zu folgen und mit Freude den eigenen Weg zu gehen. Als Coach begleitet sie on- und offline besonders Frauen und veröffentlicht im Podcast »Happy Woman« Impulse und Interviews rund um die Themen Gefühle, persönliches Wachstum und eine bodenständige Spiritualität. Sie ist Sportwissenschaftlerin, Somatic Experiencing Practitioner und lebt in Köln. Ihre bereits im Scorpio Verlag erschienenen Bücher fanden zahlreiche begeisterte Leserinnen und Leser. Workshops, Blog und mehr unter: www.cardea-training.de

Lass dein Licht leuchten!

Happy Woman erinnert Frauen daran, wie schön es ist, eine Frau zu sein und sich als kreative Schöpferin des eigenen Lebens zu begreifen. Stefanie Carla Schäfer motiviert uns, egal wo wir aktuell im Leben stehen, das Glück selbst in die Hand zu nehmen, und zeigt, wie wir unser Leben in vier Schritten im Einklang mit unseren Talenten und Sehnsüchten gestalten. Wahre Zufriedenheit entsteht, je besser frau sich selbst kennt und je mehr sie ihrer Intuition, ihrem Herzen und ihren inneren Impulsen folgt: feminin und gleichzeitig kraftvoll – ohne dabei zu versuchen, ein besserer Mann zu sein, oder es allen anderen recht machen zu wollen.

Das Buch ist ein einfühlsamer und darüber hinaus humorvoller Reisebegleiter auf dem Weg zu weiblicher kreativer Selbstverwirklichung. Es ist ein Mutmacher, für die eigenen Träume loszugehen.

» Ich habe sowohl kleine als auch große Wunder erlebt, als ich begann, meiner inneren Stimme zu vertrauen und meine Schöpferkraft bewusst zu nutzen. Das kannst du auch! Jede positive Veränderung beginnt mit einer inneren Entscheidung. Bist du bereit? «

Stefanie Carla Schäfer

Weitere Bücher der Autorin:



12,99 € (D) / 13,40 € (A)
ISBN 978-3-95803-045-9
Best.-Nr. 282-03045



18,00 € (D) / 18,50 € (A)
ISBN 978-3-95803-344-3
Best.-Nr. 282-03344



Zum Happy-Woman-Podcast



LovelyBooks-Aktion

Presseschwerpunkt in Frauenmagazinen

- Ein Ratgeber mit viel Liebe, Humor und vier konkreten Schritten zum Glück!
- Erfolgreiche Autorin mit starker Präsenz auf Social Media
- Das Buch zum gleichnamigen erfolgreichen Podcast der Autorin



DR. PHIL. CHRISTINE MERZEDER lehrte jahrelang Gesundheitswissenschaften an Fachhochschulen in der Schweiz und in Österreich und ist in diesem Bereich eine global renommierte Referentin und Dozentin. Darüber hinaus ist sie Klinische Beraterin in global operierenden Medizinfirmen und Präsidentin einer Schweizer Patientenvereinigung. Seit 2019 hat sie auch mehrere Selbsthilfegruppen in Österreich begründet und zusammen mit einem Team ist sie aktiv in der Aufklärung zum Thema narzisstischer Missbrauch bei Juristen, Beratungsstellen, der Polizei und den Betroffenen selbst: »Von der traumatischen Erfahrung zum hilfreichen Aktivismus«.

Aktualisiert und erweitert: Der Bestseller über narzisstischen Missbrauch

»Wer narzisstischen Missbrauch nicht selbst oder im eigenen Umfeld erlebt hat, vermag sich seine verheerenden Auswirkungen kaum vorzustellen. Für seine Opfer kann er jedoch den Weg in die Katastrophe bedeuten«, schreibt Christine Merzeder in ihrem Vorwort.

Die überarbeitete Neuauflage des erfolgreichen Bestsellers, der Auswege aus narzisstischem Missbrauch beschreibt, wurde um ein wichtiges Thema erweitert: Gewaltprävention in der Erziehung von Jungen, da die Entwicklung zum Narzissten in der Kindheit beginnt. Auch die Folgen für männliche Narzissmus-Opfer erhalten Raum, denn hier ist der Anteil höher, als man glaubt, und es wird noch weniger darüber gesprochen oder Hilfe gesucht.

Ein wichtiges, informatives und aufrüttelndes Buch über ein immer noch schambesetztes Thema, das den Betroffenen beiderlei Geschlechts Auswege aus toxischen Beziehungen bietet.

Weiteres Buch der Autorin:



19,90 € (D) / 20,50 € (A)
ISBN 978-3-95803-156-2
Best.-Nr. 282-03156



»Ein Leben auf Zehenspitzen, der große Eiertanz rund um den Narzissten« nennt es Christine Merzeder in ihrem klugen und einfühlsamen Buch, in dem sie narzisstischen Missbrauch und Wege beschreibt, sich zu wehren und zu retten.
Ildiko von Kürthy



Ergänzt durch einen Gastbeitrag von Bildungswissenschaftler Josef Christian Aigner

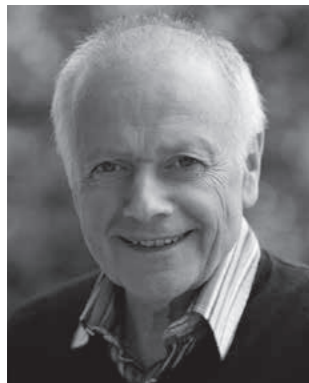
Auch für männliche Narzissmus-Opfer

- »Dauerbrenner« Narzissmus von einer ausgewiesenen Expertin
- Akuthilfe für Betroffene
- Insgesamt 9 Auflagen und über 35.000 verkaufte Exemplare

Zwei visionäre Kultbücher neu aufgelegt

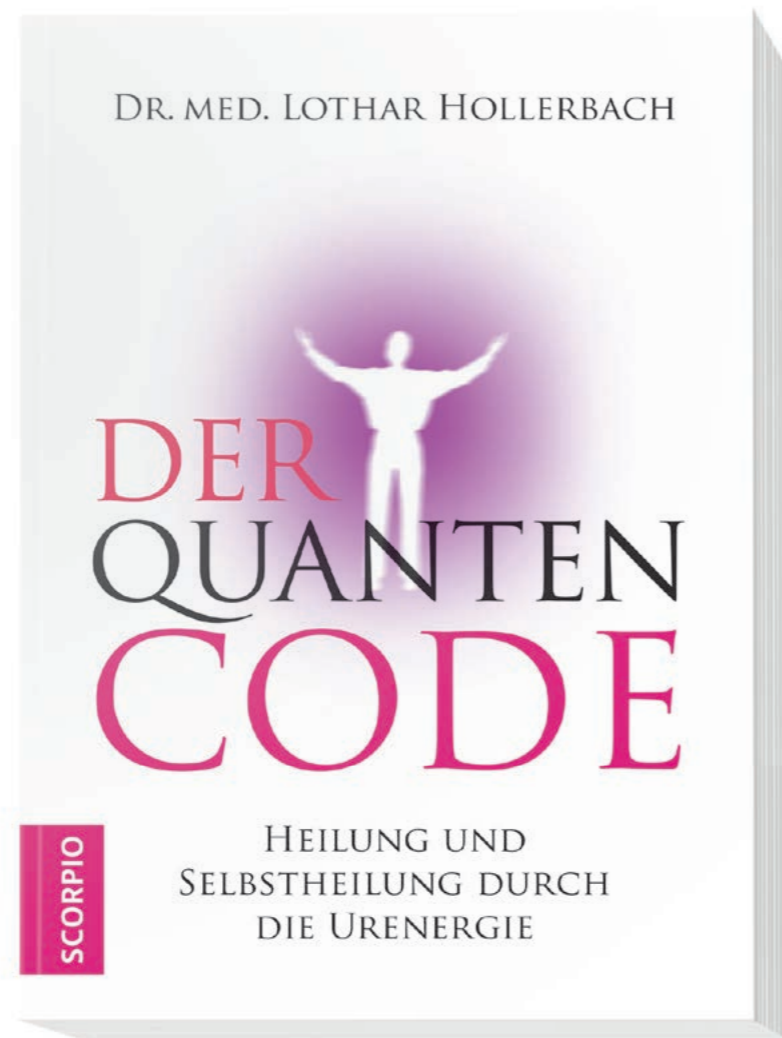
Heilkräfte des Bewusstseins

Der renommierte Mediziner Lothar Hollerbach präsentiert den bislang nachhaltigsten Ansatz zur Quantenheilung. Er führt effektiv in die Wirkmechanismen der Selbstheilungsmethode ein und liefert faszinierendes Hintergrundwissen. Denn wie ein Muskel, der durch Training stärker wird, müssen für Quantenheilung Geist und Wille geschult werden, wenn man die Methode erfolgreich an sich selbst anwenden möchte.



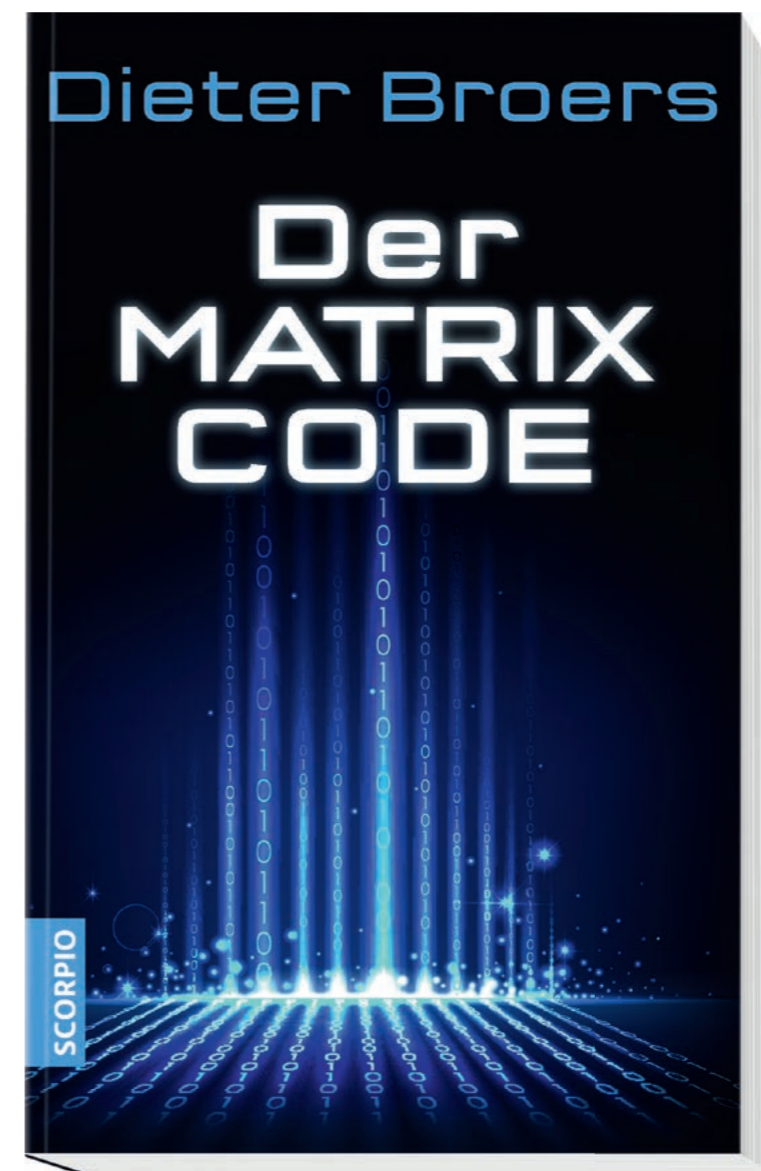
© privat

DR. MED. LOTHAR HOLLERBACH praktiziert seit 30 Jahren als Arzt für Allgemeinmedizin, Homöopathie, Naturheilverfahren und Umweltmedizin mit eigener Praxis in Heidelberg. Er verfügt über ein umfassendes Wissen auf dem Gebiet ganzheitlicher Heilungsansätze und therapiert schon seit Jahrzehnten nach den Methoden der Quantenmedizin. Weitere Informationen zum Autor finden Sie unter: www.hdg-hollerbach.de



- Basiert nicht auf buddhistischen Prinzipien, sondern auf der christlichen Kultur des Abendlandes
- Mit zahlreichen Fallbeispielen aus der eigenen Praxis

Das Ticket in eine andere Wirklichkeit



Was ist Realität? Gibt es mehr als eine Wirklichkeit? Sind wir tatsächlich so frei, wie wir uns fühlen? Mit Dieter Broers werden wir hinter das Geheimnis des Matrix Codes kommen und ihn entschlüsseln. Und dabei wird klar: Das, was wir für die Realität halten, ist nicht so real, wie wir annehmen. Damit wir an dieser Erkenntnis wachsen, müssen wir uns öffnen – für ein Leben jenseits aller manipulativer Kontrollmechanismen. Erst dann werden wir wirklich frei.



© Brigitte Bourouyen

DIETER BROERS, Jahrgang 1951, forscht bereits seit den 1980er-Jahren als Biophysiker auf dem Gebiet der Frequenz- und Regulationstherapie. Er ist Autor mehrerer erfolgreicher Bücher, u.a. des SPIEGEL-Bestsellers *(R)evolution* 2012, und ein gefragter Referent der spirituellen Szene. Er lebt und arbeitet in Österreich und Griechenland. www.dieter-broers.de

- Das zeitlose Wissen um wahre Identität und Freiheit
- Über 40.000 verkaufte Exemplare

Dr. med. Lothar Hollerbach
Der Quantencode
Heilung und Selbstheilung durch die Urenergie

192 Seiten | Gebunden | 13,5 x 18,5 cm | 18,00 € (D) / 18,50 € (A)
ISBN 978-3-95803-559-1 | Best.-Nr. 282-03559 | Januar 2023 | WG 1470

Dieter Broers
Der Matrix Code

256 Seiten | Klappenbroschur | 13,5 x 21,5 cm | 16,00 € (D) / 16,50 € (A)
ISBN 978-3-95803-558-4 | Best.-Nr. 282-03558 | Soeben erschienen | WG 1470



JULIA MOSSBRIDGE ist Neurowissenschaftlerin, sie lehrt am Institute of Noetic Science und an der psychologischen Fakultät der Universität Northwestern in Großbritannien.

www.mossbridgeinstitute.com



THERESA CHEUNG studierte Theologie und Englisch in Cambridge. Sie hat ihr Leben der Erforschung des scheinbar Unerklärlichen gewidmet.

www.theresacheung.com

Unser übersinnliches Potenzial nutzen

Präkognition ist der wissenschaftliche Begriff für Vorhersagen der Zukunft, die auf einem sogenannten sechsten Sinn beruhen. Häufig auch Wahrsagung genannt, ist Präkognition die am meisten dokumentierte parapsychologische Erfahrung.

In diesem spannenden und unterhaltsam geschriebenen Buch erfahren wir, welche verschiedenen Typen von Vorhersage es gibt und in welchen Fällen die Grenzwissenschaften eine Erklärung haben und in welchen nicht. Darüber hinaus schildern die Autorinnen persönliche Erlebnisse, berichten von zahlreichen Fallbeispielen und lassen führende Wissenschaftler zu Wort kommen.

Vor allem aber geben die Autorinnen uns Werkzeuge an die Hand, mit denen jeder von uns das ihm innewohnende Potenzial, in die Zukunft zu sehen, schulen und im eigenen Leben einsetzen kann.



Dieses Buch ist ein Meilenstein für unser Verständnis von Realität.

Deepak Chopra



- Das erste Buch über die Wissenschaft der Vorhersage
- Wissenschaftlich fundiert, spannend wie ein Krimi
- Mit klaren Anleitungen für die Schulung der eigenen Vorhersagefähigkeit

Zu innerer Stärke und Selbstvertrauen

Wer wünscht sich nicht, aus alten Gefühlen von Unsicherheit auszubrechen, um beruflich wie privat gelassener und optimistischer zu werden? Übungen, Inspirationen und Praxistipps helfen dabei, sich Schritt für Schritt wertvoller und unabhängiger zu fühlen und zu innerer Stärke zu finden.



© privat

IRIS SEIDENSTRICKER ist als Coach und Trainerin im Bereich Karriere und Persönlichkeitsentwicklung sowie als Autorin und Herausgeberin tätig. Zuvor war sie viele Jahre für die Presse- und Öffentlichkeitsarbeit in deutschen Verlagen verantwortlich.

www.seidenstricker-coaching.de



- Körperhaltungen, mit denen Sie sich sofort stärker fühlen
- Unterstützung beim Grenzsetzen und Nein-Sagen
- Wie Sie den inneren Kritiker auf Ihre Seite holen

Iris Seidenstricker
Selbstbewusst!
Sich täglich etwas souveräner fühlen

128 Seiten | Broschiert, zweifarbig | 10,5 x 17,5 cm | 9,80 € (D) / 10,10 € (A)
ISBN 978-3-95803-564-5 | Best.-Nr. 282-03564 | Mai 2023 | WG 1481

Negative Denkmuster auflösen

Manchmal stecken wir fest und es gelingt uns einfach nicht, das zu erreichen, was wir uns zutiefst wünschen. Was steht uns im Weg? Stärker als äußere Umstände blockieren uns meist negative Glaubenssätze über uns selbst. Angelika Holdau zeigt, wie es gelingt, unser Potenzial endlich frei zu entfalten.



- Blockierende Glaubenssätze und hinderliche Überzeugungen erkennen und auflösen
- Ein neues Selbstgefühl entwickeln
- Unbeschwertheit und wahre Freiheit gewinnen

Angelika Holdau
Frei im Kopf
Die geistige Bremse lösen

128 Seiten | Broschiert, zweifarbig | 10,5 x 17,5 cm | 9,80 € (D) / 10,10 € (A)
ISBN 978-3-95803-565-2 | Best.-Nr. 282-03565 | Mai 2023 | WG 1481



© A.R. Tobis

ANGELIKA HOLDAU ist Heilpraktikerin für Psychotherapie in München. Im Mittelpunkt ihrer Arbeit stehen Coaching zu Berufung und Potenzialentfaltung. Sie ist u.a. ausgebildet in körperorientierter Psychotherapie und zudem als freie Redakteurin und Journalistin tätig.

Achtsam leben – die Erfolgsreihe

**GESAMTAUFLAGE:
ÜBER 250 000 EXEMPLARE**



ISBN 978-3-95803-047-3
Best.-Nr. 282-03047



ISBN 978-3-95803-008-4
Best.-Nr. 282-03008



ISBN 978-3-95803-103-6
Best.-Nr. 282-03103



ISBN 978-3-95803-175-3
Best.-Nr. 282-03175



ISBN 978-3-95803-095-4
Best.-Nr. 282-03095



ISBN 978-3-95803-006-0
Best.-Nr. 282-03006



ISBN 978-3-943416-92-3
Best.-Nr. 282-41692



ISBN 978-3-95803-080-0
Best.-Nr. 282-03080



ISBN 978-3-95803-160-9
Best.-Nr. 282-03160



ISBN 978-3-943416-93-0
Best.-Nr. 282-41693



ISBN 978-3-95803-007-7
Best.-Nr. 282-03007



ISBN 978-3-95803-108-1
Best.-Nr. 282-03108



ISBN 978-3-95803-351-1
Best.-Nr. 282-03351



ISBN 978-3-95803-031-2
Best.-Nr. 282-03031



ISBN 978-3-943416-95-4
Best.-Nr. 282-41695



ISBN 978-3-95803-009-1
Best.-Nr. 282-03009



ISBN 978-3-95803-032-9
Best.-Nr. 282-03032



ISBN 978-3-95803-089-3
Best.-Nr. 282-03089



ISBN 978-3-95803-029-9
Best.-Nr. 282-03029



ISBN 978-3-95803-328-3
Best.-Nr. 282-03328



ISBN 978-3-95803-046-6
Best.-Nr. 282-03046



ISBN 978-3-95803-221-7
Best.-Nr. 282-03221



ISBN 978-3-95803-242-2
Best.-Nr. 282-03242



ISBN 978-3-95803-392-4
Best.-Nr. 282-03392



ISBN 978-3-95803-222-4
Best.-Nr. 282-03222



ISBN 978-3-95803-030-5
Best.-Nr. 282-03030



ISBN 978-3-95803-321-4
Best.-Nr. 282-03321



8,00 € (D) / 8,30 € (A)

Bitte beachten Sie:
alle Nachauflagen und
Novitäten ab Januar 2023
9,80 € (D) / 10,10 € (A)



ISBN 978-3-95803-377-1
Best.-Nr. 282-03377



ISBN 978-3-95803-104-3
Best.-Nr. 282-03104



ISBN 978-3-95803-079-4
Best.-Nr. 282-03079



ISBN 978-3-943416-94-7
Best.-Nr. 282-41694



ISBN 978-3-95803-085-5
Best.-Nr. 282-03085



- Ansprechende Gestaltung im Zweifarb-Druck
- Praktisches Mitnahmeformat
- Leicht umsetzbar mit vielen Übungen zum Gleich-Loslegen

Thekenaufsteller (leer)
Achtsam leben
Best.-Nr. 282-94001

Thekenaufsteller (gefüllt)
Achtsam leben
mit 32 Exemplaren (22 Titel)
Best.-Nr. 282-96002
45 % Rabatt

Alle Bände 112 oder 128 Seiten | Broschiert, zweifarbig
10,5 x 17,5 cm | WG 1481

Ein einmaliges Konzept: neu gestaltet und ausgestattet

Träume wagen!

Sich etwas ausdenken, das noch nicht existiert – oft wird man deswegen belächelt und daher beschränken wir unsere Vorstellungen und unseren Handlungsspielraum von vornherein selbst. Dabei ist jeder Lebensraum es wert, in die Tat umgesetzt zu werden. Dieses Übungsheft zeigt, wie Sie Ängste und Hindernisse dabei aus dem Weg räumen. Zur echten Veränderung ist es dann nur noch ein kleiner Schritt.

HERVÉ MAGNIN ist Verhaltenstherapeut, Berater und Coach mit den Spezialgebieten Business-Kommunikation, Management, persönliche Entwicklung und Krisenmanagement. Er ist Autor zahlreicher Bücher, u. a. zu den Themen Selbstliebe und Angstbewältigung.



- Mitmachen: Übungen und Tests zum Ausfüllen
- Psychologisch fundiert und von Fachautoren umgesetzt
- Attraktiv und praxisnah

Hervé Magnin
Das Übungsheft für gute Gefühle
Lebensträume verwirklichen

Aus dem Französischen von Claudia Seele-Nyima | Illustriert von Jean Augagneur
64 Seiten | Broschiert, zweifarbig | 8,00 € (D) / 8,30 € (A)
ISBN 978-3-95803-562-1 | Best.-Nr. 282-03562 | Januar 2023 | WG 1481

Danke, Leben!



- Mit Witz und Charme liebevoll illustriert
- Motivierend und abwechslungsreich
- Macht Lust, gleich loszulegen

Rosette Poletti
Das Übungsheft für gute Gefühle
Wieder Begeisterung empfinden

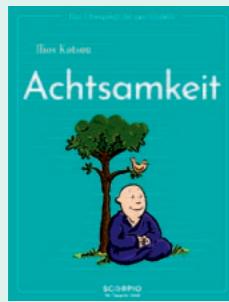
Aus dem Französischen von Claudia Seele-Nyima | Illustriert von Jean Augagneur
64 Seiten | Broschiert, zweifarbig | 8,00 € (D) / 8,30 € (A)
ISBN 978-3-95803-563-8 | Best.-Nr. 282-03563 | Januar 2023 | WG 1481

Wenn wir den kleinen Dingen im Alltag mehr Beachtung schenken, kann unser Leben um so vieles reicher werden! Unseren eigenen Herzschlag wahrnehmen, den Wind auf der Haut spüren, auf das Meeresrauschen in einer Muschel horchen, sich vom Lachen eines Kindes anstecken lassen ... es ist ganz einfach, Begeisterung zu entwickeln und der Welt wieder einen Zauber zu verleihen. Trübsinn und Sorgen rücken so in weite Ferne!

ROSETTE POLETTI hat sich auf die Vermittlung von Gesundheitswissen und Themen der Lebensführung spezialisiert. Sie hat eine Reihe erfolgreicher Bücher, u. a. zu den Bereichen Resilienz, Dankbarkeit und Abschiednehmen, veröffentlicht.

Jeder Band 64 Seiten, durchgehend zwei-
farbig illustriert zum attraktiven Preis von
8,00 € (D) / 8,30 € (A)

Über 1 Million verkaufte Exemplare



ISBN 978-3-95803-467-9
Best.-Nr. 282-03467



ISBN 978-3-95803-537-9
Best.-Nr. 282-03537



ISBN 978-3-95803-540-9
Best.-Nr. 282-03540



ISBN 978-3-95803-476-1
Best.-Nr. 282-03476



ISBN 978-3-95803-468-6
Best.-Nr. 282-03468



ISBN 978-3-95803-536-2
Best.-Nr. 282-03536



ISBN 978-3-95803-473-0
Best.-Nr. 282-03473



ISBN 978-3-95803-469-3
Best.-Nr. 282-03469



ISBN 978-3-95803-541-6
Best.-Nr. 282-03541



ISBN 978-3-95803-562-1
Best.-Nr. 282-03562



ISBN 978-3-95803-474-7
Best.-Nr. 282-03474



ISBN 978-3-95803-538-6
Best.-Nr. 282-03538



ISBN 978-3-95803-470-9
Best.-Nr. 282-03470



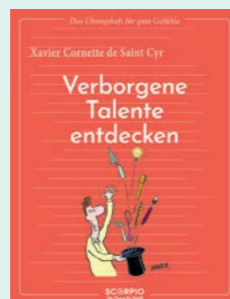
ISBN 978-3-95803-471-6
Best.-Nr. 282-03471



ISBN 978-3-95803-475-4
Best.-Nr. 282-03475



ISBN 978-3-95803-472-3
Best.-Nr. 282-03472



ISBN 978-3-95803-544-7
Best.-Nr. 282-03544



ISBN 978-3-95803-563-8
Best.-Nr. 282-03563



Thekenaufsteller
Übungshefte (leer)
Best.-Nr. 282-94011

Thekenaufsteller
Übungshefte (gefüllt)
mit 30 Exemplaren (16 Titeln) gemischt
Best.-Nr. 282-96020
45 % Rabatt

Aus dem Französischen von Claudia Seele-Nyima | Illustriert von Jean Augagneur
Broschiert, zweifarbig | 17 x 22 cm | WG 1481

UNSER BESTSELLER

Der Start in dein neues Leben



Plus Gratis-
Online-Bonus-
programm

BEREITS IN 3. AUFLAGE

Der ganz persönliche Weg zu Erfolg und Erfüllung

Lisa Mestars holt das komplexe uralte Wissen in die Gegenwart: eines der aussagekräftigsten Tools zur Selbsterkenntnis und Entfaltung unseres Potenzials, verständlich und praxisnah erklärt!

Lisa Mestars
Erfolgreich und glücklich mit Human Design
Lebe deine authentische Energie

272 Seiten | Klappenbroschur | zweifarbig mit Illustrationen | 13,5 x 21 cm | 18,00 (D) / 18,50 (A)
ISBN 978-3-95803-463-1 | Best.-Nr. 282-03463

e
BOOK

IHRE ANSPRECHPARTNER IM VERLAG

VERKAUFSLEITUNG/ VERTRIEBSLEITUNG

Kathleen Roth
Tel.: +49 (0)89 189 47 33-50
kr@europa-verlag.com

MARKETING

Marcel Ramirez
Tel.: +49 (0)172 212 57 92
marcelramirez@gmx.de

LEKTORAT

Angela Hermann-Heene
Tel.: +49 (0)89 189 47 33-63
ahh@scorpio-verlag.de

SOCIAL MEDIA

Anna Freytag
Tel.: +49 (0)89 189 47 33-10
af@europa-verlag.com

SCORPIO- NEWSLETTER

Melden Sie sich für
unseren Newsletter an:
www.scorpio-verlag.de

DIGITALER VERTRIEB

Sara Parragh
Tel.: +49 (0)89 189 47 33-45
sp@europa-verlag.com

PROGRAMMLEITUNG

Desirée Schön
Tel.: +49 (0)89 189 47 33-27
ds@scorpio-verlag.de

PRESSE/MARKETING

Carola Wetzel-Kraxenberger
Tel.: +49 (0)89 189 47 33-17
cwk@scorpio-verlag.de

RECHTE & LIZENZEN/ HONORARE

Monika Roleff
Tel.: +49 (0)89 189 47 33-15
Fax: +49 (0)89 189 47 33-16
mr@scorpio-verlag.de

SOCIAL-MEDIA- KANÄLE

Folgen Sie uns auf
Social Media:
@scorpio_verlag
www.facebook.com/
scorpio.verlag

VERLAGSAUSLIEFERUNGEN

DEUTSCHLAND

PROLIT
PARTNER-PROGRAMM

ProLit Verlagsauslieferung GmbH
Alexandra Reichel
Siemensstraße 16
D-35463 Fernwald
Tel.: +49 (0)641 943 93-36
Fax: +49 (0)641 943 93-29
a.reichel@prolit.de

ÖSTERREICH

MOHR MORAWA
Sulzengasse 2
A-1230 Wien
Tel.: +43 (0)1 680 14-0
Fax: +43 (0)1 688 71 30
bestellung@mohrmorawa.at
Tel.: +43 (0)1 680 14-5

SCHWEIZ

Buchzentrum AG
Industriestrasse Ost 10
CH-4614 Hägendorf
Tel.: +41 (0)62 209 25-25
Fax: +41 (0)62 209 26-27
losiggio@buchzentrum.ch

VERTRETER/VERTRETERINNEN

DEUTSCHLAND

Baden-Württemberg

Elchinger Bücherservice
Verlagsvertretung Corinne Pfitzer
info@elch-buchservice.de

Corinne Pfitzer
Tel.: +49 (0)73 08 92 28-16
Fax: +49 (0)73 08 92 28-17
corinne.pfitzer@t-online.de

Gerda Heinzmann
Tel./Fax: +49 (0)71 45 93 60 60
gerda.heinzmann1@t-online.de

Bayern

Beyerle Verlagsvertretungen Gbr
Cornelia & Stefan Beyerle
Riesengebirgstraße 31a
D-93057 Regensburg
Tel.: +49 (0)941 46 70 93-70
Fax: +49 (0)941 46 70 93-71
buero@beyerle.bayern
www.beyerle.bayern

Berlin, Brandenburg, Mecklenburg-Vorpommern

Erik Gloßmann
Kaulsdorfer Straße 11
D-15366 Hoppegarten OT Hönow
Tel.: +49 (0)30 99 28 67-00
Fax: +49 (0)30 99 28 67-01
erik.glossmann@t-online.de

Hessen, Rheinland-Pfalz, Saarland, Luxemburg

Margo Bohnenkamp
Klinkerstraße 56
D-66663 Merzig
Tel.: +49 (0)68 61 79 16-30
Fax: +49 (0)68 61 79 16-32
info@margo-bohnenkamp.de

Nordrhein-Westfalen

Christian Voigt
Aufm Honer Felde 2
D-42349 Wuppertal
Tel.: +49 (0)151 17 20 98 22
Fax: +49 (0)202 74 75 09 68
c-voigt@t-online.de

Sachsen-Anhalt, Sachsen, Thüringen

Klaus-Dieter Guhl
Akazienallee 27a
D-14050 Berlin
Tel.: +49 (0)170 381 41 09
Fax: +49 (0)32 22 339 71 37
kdguhl@t-online.de

Schleswig-Holstein, Niedersachsen, Bremen, Hamburg, Bremerhaven

B.O.N. Book Order Nord
Bahrenfelder Kirchenweg 51a
D-22761 Hamburg

Rainer Röll
Tel.: +49 (0)171 261 95 31

Harald Jösten
Tel.: +49 (0)151 703 205 43
Fax: +49 (0)40 439 45 15
roell-hamburg@t-online.de

ÖSTERREICH

Steiermark, Salzburg, Kärnten, Tirol, Vorarlberg

Ing. Christian Hirtzy
Steinbergstraße 1
A-8076 Vasoldsberg
Mobil: +43 (0)664 424 59 05
christian.hirtzy@aon.at

Wien, Niederösterreich, Oberösterreich, Burgenland, Südtirol

Alfred Trux
Weyerstraße 15
A-4810 Gmunden
Mobil: +43 (0)699 11 65 20 89
trux@kabeltvgmunden.at

SCHWEIZ

Claudia Gyr, Dessauer
Räffelstrasse 32
CH-8045 Zürich
Tel.: +41 (0)44 466 96-96
Fax: +41 (0)44 466 96-69
claudia.gyr@dessauer.ch
dessauer@dessauer.ch

SIE FINDEN UNSERE BÜCHER AUCH BEI VLB-TIX

SCORPIO VERLAG in Europa Verlage GmbH

Theresienstraße 18 | D-80333 München
Tel.: +49 (0)89 189 47 33-0 | Fax: +49 (0)89 189 47 33-16
info@scorpio-verlag.de | www.scorpio-verlag.de

SCORPIO
We Change the World

Von der internationalen Expertin im Bereich der sozialen Kommunikation



Zur Leseprobe



240 Seiten | Gebunden | 13,5 x 21,5 cm | 22,00 € (D) / 22,70 € (A)
ISBN 978-3-95803-485-3 | Best.-Nr. 282-03485



Prof. Bettina M. Pause beleuchtet die Heilsamkeit von körperlicher und seelischer Verbundenheit in all ihren Aspekten und führt uns dabei unterhaltsam durch komplexe wissenschaftliche Zusammenhänge und Erkenntnisse. Dabei wird deutlich, dass wir nur gut durch schwierige Zeiten kommen, wenn wir wirkliche Nähe zulassen.