

### Neues von Andrea Schmidt

#### Gewohnt lustiger Lesestoff

Seit Jahrzehnten begleitet uns Andrea Schmidt durchs Leben: die Protagonistin von Autorin Susanne Fröhlich steht für das Lebensgefühl einer ganzen Frauengeneration. In dem neuesten Roman „Feuerprobe“ ist Schmidt überglücklich. Lebensgefährte Paul hat ihr zum 50. Geburtstag eine Kreuzfahrt geschenkt. Aber unbeschwert kann sie die Vorfreude nicht genießen, dafür gibt es so vieles, was ihr Kopfzerbrechen bereitet. Ihre demente Mutter und deren Pflegerin Malgorzata scheinen merkwürdige Geheimnisse zu haben, ihr Sohn Mark hängt nach knapp bestandenen Abitur nur noch zu Hause rum, und ihre Freundin Sabine hat ein riesiges Problem wegen ihres Alters.

**Susanne Fröhlich:** „Feuerprobe“, Krüger Verlag, 320 Seiten, 17,99 Euro

### Das rätselhafte Stiefkind

#### Neuer Psychothriller vom Bestsellerautor

Ein Herrenhaus, ein düsteres Geheimnis und pure Angst: „Stiefkind“ ist der neue Roman des Bestsellerautors S.K. Tremayne. Darin hat Rachel nach langen Single-Jahren den Anwalt David Kerthen kennengelernt und zieht mit ihm in sein Herrenhaus auf den Klippen von Cornwall. Mit den besten Absichten, auch für Davids Sohn aus erster Ehe, den 9-jährigen Jamie, eine gute Mutter zu sein. Denn Davids erste Frau kam auf tragische Weise in einer der überfluteten Zinngruben an Cornwalls Küste ums Leben. Doch Jamie verändert sich, scheint von düsteren Visionen geplagt – und platzt schließlich mit einem Satz heraus, den Rachel nicht mehr vergessen kann: „An Weihnachten wirst du sterben“.

**S.K. Tremayne:** „Stiefkind“, Knauer Verlag, 400 Seiten, 14,99 Euro



Autorin Anna Cavellius plädiert in ihrem Buch „Intervall-Fasten“ für das Einlegen von mehreren Esspausen am Tag. FOTO: PRIVAT

### Anna Cavellius: Wie der Stoffwechsel lernt, von seinen Reserven zu leben

## Tägliche Essenspausen und ganze Fastentage

VON CORINNA SCHINDLER

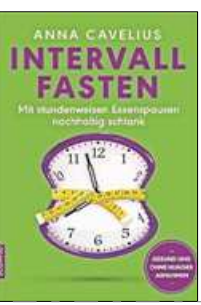
Anna Cavellius ist Wissenschaftsjournalistin und Schriftstellerin. Sie hat zahlreiche Ratgeber und Sachbücher für Medizin- und Lifestylethemen verfasst, darunter mehrere Bestseller. Sie ist Autorin von „Das Fastenbuch“ und „Vegan Detoxfasten“. In ihrem Buch „Intervall-Fasten“ geht es darum, mit stundenweisen Essenspausen nachhaltig Gewicht zu reduzieren. Wie das funktioniert, erklärt sie im Interview.

#### Warum macht unser Lebensstil so dick?

Weil unser Stoffwechsel ein altes Modell ist und nicht an das heutige Ernährungsangebot angepasst ist. Der Mensch hat überlebt, weil sein Körper im Lauf der Evolution gelernt hat, mit naturgegebenen Hungerzeiten umzugehen, indem er bei spontanem Nahrungsüberschuss Speicherfett anlegt. Dieser Fettspeicher war überlebenswichtig, heute ist er die Ursache für eine epidemische Zunahme von Übergewicht.

#### Welcher methodische Ansatz steckt hinter dem Intervall-Fasten?

Essenspausen unterschiedlicher Länge, je nach Belieben oder (Abnehm-)Bedürfnis. Je nach Ziel kann man beim Intervall-Fasten zwischen täglichen Essenspausen oder ganzen Fastentagen wählen



In „Intervall-Fasten“ verrät Anna Cavellius, warum Essenspausen gut für den Körper sind.

– beispielsweise zwölf Stunden im Schlaf pausieren, oder eine Mahlzeit am Tag ausfallen lassen oder fünf Tage in der Woche normal essen und zwei Tage nichts. So lernt der Stoffwechsel, von seinen Reserven zu leben. In der restlichen Zeit isst man in Maßen, worauf man Lust hat. Ein gesteigertes Essverhalten stellt sich nebenbei wie von selbst ein.

#### Warum entspricht Intervall-Fasten unserem steinzeitlichen Stoffwechsel?

Eine Zeit lang nicht zu essen entspricht dem Habitus jedes natürlichen Wesens. Wir essen, dann machen wir eine Pause, die unsere Verdauung braucht, um alle Nährstoffe aufzuspalten und in den Zellstoffwechsel zu schleusen und dann essen wir im besten Fall erst wieder, wenn wir Hunger haben. Bei einem gesunden Menschen,

ren noch normal. Es gab gar nicht so viele Lebensmittel und kalorienhaltige Getränke, die ständig zum Snacken einladen oder To-Go-Läden und -Restaurants. Das sind Erfindungen einer florierenden Lebensmittelindustrie, die sich die Schwäche der Menschen zunutze macht, unbewusst auf Vorrat zu essen.

#### Bedeutet in Abständen Fasten, dass man dies dann sein Leben lang machen sollte?

Man kann das machen, wie man will und wie es am besten in den eigenen Alltag passt. Aber alleine das Einbauen von drei Essenspausen am Tag – zwischen Frühstück und Mittagessen, Mittag- und Abendessen sowie die Essenspause in der Nacht halten den Blutzucker- und Insulinspiegel in einem gesunden Maß und sorgen dafür, dass man ein natürliches Hungergefühl entwickelt. Allein diese Gewohnheit wäre es wert, sie ein Leben lang beizubehalten, da sie hilft, uns gesund zu erhalten.

**Anna Cavellius:** „Intervall-Fasten“, Scorpio Verlag, 160 Seiten, 16,99 Euro

## Berührendes Frauenschicksal

### Leid, Mord und das Ringen mit dem eigenen Handeln

Der zweite Weltkrieg hat viele Leben bestimmt und seinen Schatten noch lange Zeit auf unzählige Schicksale geworfen. Eines dieser Schicksale ist das der Pauline Dubuisson, einer jungen Französin, die während der deutschen Besatzung in Frankreich für einen Militärarzt arbeitet. Bei der Arbeit bleibt es jedoch nicht, die junge Frau, kaum dem Mädchenalter entwachsen, wird die Geliebte des Berliner Arztes.



In „Ich schreibe Ihnen im Dunkeln“ entfaltet sich die Lebensgeschichte einer jungen Frau, die voller Zuversicht ihr Leben angeht, mit dem Wunsch Ärztin zu werden – doch an den äußeren Umständen zerbricht. In dem Buch ringt die Protagonistin in der Ich-Form um das Verstehen ihrer eigenen Taten, um das Verstehen ihres Lebens. Sie erinnert sich an ihre Kindheit, sie hinterfragt sich und zermüht sich, bis zur letzten Selbstausslöschung.

Wieder droht ihr die Todesstrafe, wiederum wird sie gerettet, die Strafe in eine lebenslängliche Haft umgewandelt. Aber für Pauline ist es nicht, als sei sie gerettet worden. Vielmehr empfindet sie es, als sei sie am Sterben gehindert worden. Nach Jahren der Haft lebt Pauline in Marokko, und wieder verliebt sie sich, und wiederholt ihre Vergangenheit sie ein.

**Jean-Luc Seigle:** „Ich schreibe Ihnen im Dunkeln“, C. H. Beck Verlag, 19,95 Euro

## Mordwerkzeug: ein Spitzen-BH

### Zweiter Fall für Dorn und Schäfer

Elsa Dorn ist frustriert: Statt ihr kriminalistisches Gespür auf der Suche nach Mördern einzusetzen, hat ihr Erzfeind, Kriminaldirektor Jansenbrink, dafür gesorgt, dass sie sich weiterhin als Kommissarin bei der Sitte rumschlagen muss.

Ihr neuester Fall wird allerdings gerade zum Politikum, denn irgendjemand kauft der Augsburgener Damenwelt reihenweise die schönsten Dessous aus Kommoden und Schränken – doch es kommt noch schlimmer, als ein aufsehenerregender Mord passiert. Tatwerkzeug: ein Spitzen-BH!

Geht es hier wirklich nur um Sexspionage, wie ihre Vorgesetzten behaupten? Bald sieht Elsa sich gezwungen, die Hilfe von Sven Schäfer anzunehmen, seines Zeichens Ex-Bulle und Privatschnüffler. Dank seiner

unkonventionellen Methoden gibt es rasch erste Hinweise, die in eine neue, sehr gefährliche Richtung deuten...

„Schäfer fühlte sich wie das Mitglied einer U-Boot-Crew auf dem Weg in die Tiefsee, wo man nicht wusste, was für Ungeheuer einen erwarteten. Er nahm ebenfalls ein Brötchen. „Ich glaube, es ist sicherer, wenn wir von jetzt an zusammenbleiben“, meinte er kauend zu Dorn.“

Nach „Tote lächeln nicht“ hat der Autor Franz Hafermeyer mit „Das Spätzle-Syndikat“ seinen zweiten Schwabenkrimi geschrieben – eine launige Fortsetzung des aberwitzigen Ermittlerduos Dorn und Schäfer aus Augsburg. (5)

**Franz Hafermeyer:** „Das Spätzle-Syndikat“, Bastei Lübbe, 10 Euro

### Geschicklichkeit ist Trumpf

## Die Hummeln sind los

Nervenkitzel für Menschen ab fünf Jahren ist das neue Spiel „Auf sie mit Gebrumm“ (Ravensburger). Wie es dabei auf der bunten Sommerwiese blüht und summt. Dicke Hummeln baumeln an den armlangen Stäben der Spieler. Gespannt starren die Spieler auf den Würfel. Welche Blütenfarbe ist angesagt? Lila – auf Kommando stürzen sich die Hummeln auf die violette Blume. Nur der Schnellste und Geschickteste schafft es, das Hinterteil seines Insekts tatsächlich in der Mitte der Blüte zu versenken, ohne vom Nachbar weggeschubst zu werden. Dann kommt eine der acht Aufgabenkarten zum Einsatz, die jeder Spieler erfüllen muss: einen Verlängerungsstab an seine Angel stecken. Damit wird die angestrebte Hummel-Landung noch deutlich wackeliger.



**Ravensburger:** „Auf sie mit Gebrumm“, rund 38 Euro

### Gelungene Zeitgeistkritik

## Das Internet und Wir

Zeitgeist ist sein zweiter Name: Mit rasender Energie erzählt Jarett Kobek in seinem Roman „Ich hasse dieses Internet“, was das Internet mit uns macht. San Francisco: Eine Gruppe von Freunden kollidiert hart mit der digitalen Gegenwart. Adeline hat nach einer unbedachten Äußerung zu Beyoncé und Rihanna einen Shitstorm am Hals, und Ellen findet sich nackt im Netz. Die Kampfone hat sich verschoben, und wir selbst haben die Munition geliefert: Warum geben wir unsere Daten her? Machen Apple und Google zu den mächtigsten Playern der Welt? Der Roman ist eine gelungene Abrechnung mit den Paradoxitäten unseres alltäglichen Lebens. Damit legt Kobek den Finger in Wunden, die ganz offensichtlich klaffen, die aber dennoch zurzeit keiner sehen will.



**Jarett Kobek:** „Ich hasse dieses Internet“, Fischer Verlag, 20 Euro

### Lotte entdeckt die Sternbilder

## Reise durch die Nacht

Lotte geht es in dem Kinderbuch „Zeig mir die Sterne, Lotte“ genauso, wie es wohl allen Kindern einmal beim Einschlafen geht: Sie hat Angst vor der Dunkelheit. Da spricht plötzlich Frau Nachtblau zu ihr. Gemeinsam machen sie sich auf, den Nachthimmel anzumalen. Dabei lernt Lotte lauter interessante Sternbewohner kennen, wie zum Beispiel Madame Cassiopeia. Lotte entdeckt viele tolle Sternbilder und am Ende haben Lotte und Frau Nachtblau den Himmel kohlrabenschwarz angemalt. Sie sitzen noch lange zusammen, essen Zimtschnecken und trinken Schlummertee. Und das Allerbeste: Lottes Angst ist plötzlich wie weggeblasen: „Wie schön, die Nacht doch ist“, denkt sie.

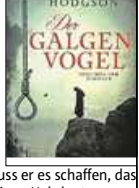


**Iris Muhl/ Billy Bock:** „Zeig mir die Sterne, Lotte“, Oetinger, 12,99 Euro

### Historischer Thriller

## Tyburn geht es an den Hals

Nach „Das Teufelsloch“ hat die britische Erfolgsautorin Antonia Hodgson jetzt ihren historischen Thriller „Der Galgenvogel“ herausgebracht. London anno 1728: Durch die Straßen wird ein gut gekleideter junger Mann zum Galgen nach Tyburn geschleppt. Die Menge am Straßenrand nennt ihn einen Mörder. Er versucht, ruhig zu bleiben. Sein Name ist Tom Hawkins, und er ist unschuldig. Irgendwie muss er es schaffen, das zu beweisen, bevor sich der Strick um seinen Hals legt. Natürlich ist alles seine eigene Schuld. Das Leben war gut, nachdem er dem Schuldgefangnis „The Marshalsea“ entronnen war. Er hätte dem gefährlichsten Kriminellen Londons ja nicht erzählen müssen, dass er auf Abenteuer aus sei.

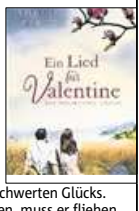


**Anton Hodgson:** „Der Galgenvogel“, Knauer Verlag, 19,99 Euro

### Zeit des unbeschwertem Glücks

## Große Liebe im Krieg

Eine große Liebe in der besetzten Normandie von 1942. Ein Mann auf Seiten der Resistance, der spurlos verschwindet. Eine Frau, die nicht an seinen Tod glauben kann. Die Journalistin Valentine kommt in die Normandie. Dort begegnet sie Yves, der dem Widerstand gegen die deutschen Besatzer angehört. Ein riskanter Auftrag führt sie gemeinsam nach Paris. Inmitten der Gefahr finden sie eine kurze Zeit des unbeschwertem Glücks. Als die Nazis auf Yves aufmerksam werden, muss er fliehen. Tage später wird sein gekentertes Boot am Strand gefunden. Von Yves' Tod überzeugt, verlässt Valentine die Normandie. Jahre später begegnen sie sich wieder – denn Yves hat überlebt. Ihre Gefühle sind so stark wie damals.



**Amélie Breton:** „Ein Lied für Valentine“, Fischer Verlag, 9,99 Euro