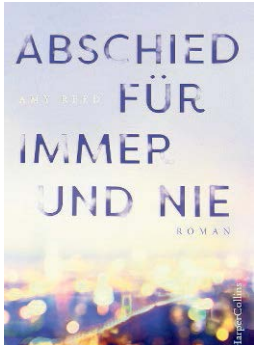


Lebe wagemutig!



Abschied für immer und nie, Amy Reed, HarperCollins Bücher, Roman.

Evie ist 17 Jahre alt, Cheerleaderin, hat einen Freund und gehört zu den «Coolen» an ihrer Schule. Doch eine Krebs-

diagnose stellt ihr Leben abrupt auf den Kopf. Die Diagnose sieht schlecht aus, die Ärzte geben ihr nur noch wenig Zeit zum Leben. In dieser Situation möchte Evie eine letzte Reise unternehmen und nochmals das Adrenalin in ihren Adern spüren. Im Krankenhaus findet sie neue Freunde, unter anderen Stella. Deren Rat «Lebe wagemutig!» will Evie befolgen. Sie flieht aus der Klinik und beginnt, ihr Leben in vollen Zügen zu genießen. Plötzlich verbessert sich ihr Gesundheitszustand, und sie gilt als geheilt. Doch Evie fällt es schwer, in die Welt der Gesunden zurückzufinden. Bis sie auf den Freigeist Marcus trifft.

Fitness für den Darm

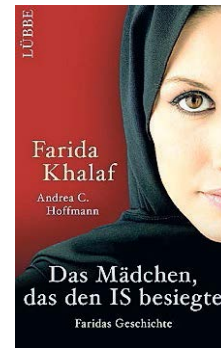


Alles Scheisse? – Wenn der Darm zum Problem wird, Dr. med. Adrian Schulte, Scorpio Verlag, Ratgeber.

Vor rund zwei Jahren hat die Medizinstudentin Julia Enders mit «Darm mit Charme» einen erfrischenden Bestseller hin-

gelegt. Ob dieser Erfolg dazu geführt hat, dass der Mediziner Adrian Schulte nun ebenfalls ein Buch über den wichtigsten Teil des menschlichen Verdauungstraktes geschrieben hat, sei dahingestellt. Genug Erfahrung hat der Mann auf alle Fälle: Seit über 20 Jahren behandelt er die Konsequenzen falscher Essgewohnheiten. In seinem Buch erklärt er den Ablauf der Verdauung und welche zentrale Rolle der Darm für unseren gesamten Organismus spielt. Des Weiteren bietet er ein leicht umsetzbares Fitnessprogramm für den Darm an, das laut Autor auf erfolgreich behandelten Fällen beruht.

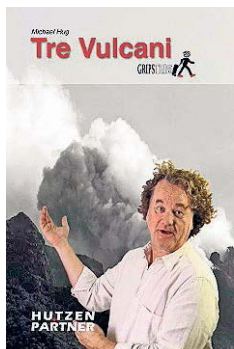
Faridas Geschichte



Das Mädchen, das den IS besiegte, Farida Khalaf/Andrea C. Hoffmann, Bastei Lübbe, Autobiografie.

Farida Khalaf ist neunzehn Jahre alt. Als Angehörige der Jesiden ist sie im Norden des Irak geboren und aufgewachsen. Im August 2014 muss sie mit ansehen, wie Soldaten des sogenannten Islamischen Staates ihr Dorf überfallen und ein Massaker verüben. Die Anhänger des Terrorstaats treiben alle Dorfbewohner zusammen, töten die Männer und verschleppen die Frauen. Monatlang wird Farida als Sklavin gehalten und erlebt dabei Unvorstellbares. Eines Tages wagt sie die Flucht, zusammen mit fünf anderen Mädchen. Ihre Autobiografie zeigt den Schrecken des «Islamischen Staates» und ist gleichzeitig eine ergreifende Geschichte darüber, dass Freundschaft, Liebe und der Wille zum Leben mächtiger als jede Barbarei sind.

Reisen mit Herz & Hirn

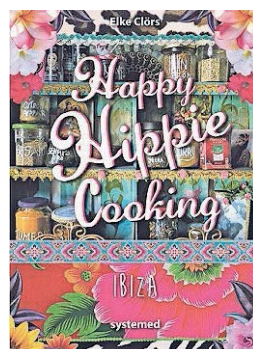


Tre Vulcani, Michael Hug, Hützen & Partner Verlag, Reisebericht.

«Tre Vulcani» handelt von ausgedehnten unkonventionellen Reisen des Autors und Journalisten aus Degersheim. Es ist das zweite Buch

der «Grips Trips Dekalogie»; Autor Michael Hug hat die Reihe auf zehn Titel ausgelegt. «Tre Vulcani» ist eine Mischung aus unterhaltsamen Reiseberichten und persönlichen Gedanken und Reflexionen, die der Autor mit seinen Lesern teilt. Der Reisebericht beginnt in Barcelona in einer Bar, die sich an einer Ecke an der Carrer de la Boqueria befindet und endet mit einem Ticketkauf nach Casablanca. Zwischen diesen beiden Destinationen bereist der Autor weitere Länder und erzählt immer wieder die ärgerlichen, interessanten und teilweise auch amüsanten Begegnungen, die er auf seiner Reise erlebt hat.

Kochen für Hippies



Happy Hippie Cooking, Elke Clörs, Systemed Verlag, Kochbuch.

Ibiza ist bekannt als Partyinsel. Internationale DJs locken jedes Jahr Tausende auf die Tanzfläche. Doch abseits der Party-

hochburgen Ibiza-Stadt und San Antoni eröffnet sich für Feriengäste ein mediterranes Kleinod mit unberührter Natur. Das ist auch der Grund, weshalb Ende der 1960er-Jahre zahlreiche Hippies die Insel aufsuchten und schliesslich dort geblieben sind. Autorin Elke Clörs porträtiert in ihrem Buch einige dieser Freigeister und stellt parallel dazu diverse Gerichte vor, die einfach in der Zubereitung sind und aus gesunden Zutaten bestehen. Die Bandbreite reicht von traditionellen ibizenkischen Rezepten wie Bratkartoffeln oder Flaó bis zu Internationalerem wie Couscous-Salat, Frühlingsrolle, Pfefferminz-Chutney oder Cevapcici.

Ein letzter Wunsch



Abschied ohne Tränen, Anett Gräfe, Bastei Lübbe, Sachbuch.

Anett Gräfes Mutter ist 63 Jahre alt, als sie in einen schrecklichen Autounfall verwickelt wird. Ihre Verletzungen sind so schwer, dass sie

vom Kopf abwärts gelähmt ans Bett gefesselt ist. Die Ärzte machen ihr wenig Hoffnung auf Besserung. Dennoch kämpft sie, mit Hilfe ihrer Tochter: Tage, Wochen, Monate. Bis sie nicht mehr kann und ihrem Leid ein Ende bereiten will. Anett soll sie dabei unterstützen. Es hat viele Monate gedauert, bis die Autorin den Wunsch ihrer Mutter akzeptieren konnte. In ihrem Buch erzählt sie auf offene und berührende Weise, warum alle ihre Bemühungen, die Mutter im Leben zu halten, nicht fruchteten, wie schwer es ihr fiel, sie auf ihrem gewählten Weg zu begleiten – und warum sie ihrer Mutter nie so nah war wie beim Tod.