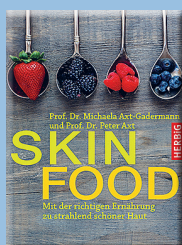


5 SÄTZE FÜR ...



strahlend schöner Haut (Herbig, München 2017) völlig neu überarbeitet. Übersichtlich gestaltet, mit Tabellen und ausgesuchten Bildern werden akute und chronische Hautkrankheiten und die dazu passende Ernährung beschrieben. Ein Buch für Menschen, die sich neu an das Thema wagen, aber auch für Versierte, die es nochmals ganz genau wissen wollen. Gut verständlich, auf den Punkt gebracht, aus verschiedenen Perspektiven

beleuchtet und begründet. Das Thema Anti-Aging darf natürlich auch nicht fehlen. Im Alltag ohne Weiteres umsetzbar – das heisst, weitschweifende Anschaffungen fallen weg –, also eine Freude auch für Rezensentinnen.

Wann haben Sie sich zum letzten Mal einem Manifest gestellt, und haben Sie das überhaupt je getan? **Omega – im inneren Reichtum ankommen** (Arkana, München 2017) von Ruediger Dahlke und Veit Lindau kann natürlich nicht leise beginnen. Gemeinsam schreiben die Autoren aus dem Vollen, in einer jeweils eigenen Druckfarbe, damit wir die befreienden Gedanken zweier Titanen aufnehmen, welche die Welt verwandeln wollen. Wir werden eingeladen, uns zu erinnern an das Vertrauen in die Fülle, an eine Zeit, da uns Scham und Schuld noch Fremdwörter waren; wir werden mit Witz und Tempo zum Äussersten ermuntert: uns selbst anzuerkennen und unser Licht zu leben. Ein ausführliches Kapitel zu jedem der zwölf Lebensprinzipien enthält Treib-, manchmal sogar Sprengstoff für einen erfüllenden und erfüllten Lebenswandel – einmal volltanken, bitte!



Hab ich's doch gewusst: Spirituelle Wege zu begehen, darf witzig sein, und das fliegende Spaghettimonster ist mein höchster Meister. Ich reise mit offenen Augen und unter häufigen Lachattacken mit offenem Mund durch **Lass es gut sein** (Trinity, München 2017). Aufgemacht ist dieses breit angelegte, spritzige Buch so, dass es sogar auf dem Nachttisch eines Teenies

Platz finden könnte; es liest sich anstrengungslos, offenbart aber einen unendlichen Schatz an Wissen über verschiedene Gottesvorstellungen und spirituell Suchende. Unser Leben ist einmalig, und doch teilen wir schmerzliche, aber auch besonders erfüllende Grunderfahrungen, quer durch alle Kulturen, quer durch verschiedene Altersgruppen, und von all dem spricht Dirk Grosser. Hinweis für ganz weit entwickelte Insider und gierig nach Erleuchtung Strebende: Auch beim Lesen darf sich die ersehnte Erfahrung einstellen!

Bücher können wie eine Hausapotheke sein: Worte und Übungen (Imaginationen und Meditationen) führen in **Gib deiner Seele Raum** (Fischer & Gann, Bielefeld 2017) von Helmut Kuntz in sorgfältig erklärten homöopathischen Dosen zu einem erfüllteren und tief beglückenden Leben. Das Vorbild zu diesem Buch stammt von Erich Kästner und war als lyrische Prävention gegen ein durchschnittliches Innenleben gedacht. Sehr humorvoll und lebensklug wird die Leserin angeleitet, in sich zu gehen, kleinere oder grosse Baustellen anzuschauen oder einen Weg aus schweren Lebensprüfungen hinauszufinden. Wahrlich eine Hausapotheke, die jeden abholt und niemanden übergeht. Sämtliche Fantasiereisen und Meditationen können als Audiofile gratis bezogen werden, wobei ich die Entspannungsübung wegen der Begleitmusik leider nicht durchhalte.



Umfassend und sehr praxisbezogen präsentiert sich **Bachblüten für Schwangerschaft, Geburt und Wochenbett** von Ilka-Maria Thurmman (Mabuse, Frankfurt 2017). Die Grundlagen der Bachblüten wie die verschiedenen Dimensionen und Phasen des Gebärens und der ersten Zeit nach der Geburt werden schön beschrieben und danach die möglichen sanften Lösungen, die Bachblüten der werdenden Familie bieten. Ein wertvolles Nachschlagewerk für Skeptische, Ängstliche und zur sanften Geburt wild Entschlossene. Dieses Buch hilft sich zurechtzufinden, es lässt jedem die Wahl und klärt umfassend auf: Notfälle, Nachsorge von Mutter und Kind, aber auch Väter und andere Begleitpersonen einer Geburt können sich darin wiederfinden – und das bereits in dritter Auflage! Die Grenzen, wo ein ausschliessliches Festhalten an den Bachblüten fahrlässig werden könnte, sind klar benannt.



Bücher gibt's, die kommen wie das eigene Notizbuch daher, voller aufregender Erkenntnisse und erläuternden Skizzen. Hier kann man zuschauen, wie Inez van Oord sich mit der Frage **Wo stehst du, wenn dein Leben ein Kreis ist?** (Kailash Verlag, München 2017) lustvoll herumgeschlagen hat. Die eigene Richtung erkennen und herausfinden, was diese wirklich ausmacht, den ewigen Wachstums- und Erfolgswahn hinterfragend, dazu hat sie sich immer wieder auf den Weg gemacht. Als engagierte Journalistin und Magazingründerin von Happynez lag es wahrscheinlich nahe, diesen Weg zwischen zwei Buchdeckeln zu formatieren. Eine gelungene

