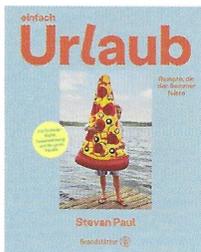


# Gesund lesen



## Küche, die gute Laune macht

Durchatmen und die freie Zeit in vollen Zügen genießen – mit unkomplizierter Urlaubsküche, die gute Laune macht und überrascht. Rezepte, die auch in der kleinsten Küche einer Ferienwohnung oder im Camper gelingen. Stevan Paul feiert den Sommer mit schnellen Gerichten, die auch bei Hitze schmecken. Mit hilfreichen Checklisten und Tipps zu Einkauf und Bevorratung und platzsparendem Packen.

*Einfach Urlaub*

Stevan Paul

[www.brandstaetterverlag.com](http://www.brandstaetterverlag.com), 32 Euro

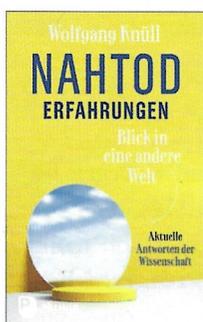
## Gedanken einer Ikone

„Man wird mich schnell vergessen“, sagte Sepp Forcher im Sommer 2021, nur wenige Monate vor seinem Tod, in einem Gespräch mit der ZEIT. Sein treues Publikum widerspricht dieser Aussage. Kein Wunder, war er doch über Jahrzehnte eine Ikone der Volkskultur in Österreich. In diesem Buch werden Erinnerungen wach: philosophisch, weise, teils sehr einfach, aber immer auch zum Nachdenken anregend. Einfach ikon-är.

*Das Glück liegt im Kleinen*

Sepp Forcher

[www.brandstaetterverlag.com](http://www.brandstaetterverlag.com), 20 Euro



## Blick in eine andere Welt

»Nahtoderfahrung« ist inzwischen vielen Menschen ein Begriff, dennoch haben die meisten nur eine diffuse Vorstellung, um was es dabei geht. Das Buch versteht sich daher als eine Art Nachschlagewerk zum Thema: eine kurze und knappe, dennoch ausreichend ausführliche, wissenschaftlich begründete Zusammenfassung zum Stand der Forschung und den Möglichkeiten, diese Erfahrungen zu interpretieren.

*Nahtoderfahrungen*

Wolfgang Knüll

[www.verlagsgruppe-patmos.de](http://www.verlagsgruppe-patmos.de), 22 Euro

## Das ganze Jahr fit und aktiv

Jeder von uns wünscht für sich und seine Liebsten, gesund zu bleiben. Dabei spielt unser Immunsystem eine zentrale Rolle. Wie funktioniert dieses und was können wir dafür tun, um die körpereigene Abwehr so gut wie möglich zu unterstützen? Welche Rolle spielen Ernährung, Schlaf, Bewegung, Stress und Liebesleben in diesem Zusammenspiel zwischen Psyche und Körper? Diesen Fragen geht unsere Autorin in ihrem neuen Buch nach

*Mein knackig-frisches Immunsystem*

Angelika Kirchmaier

[www.tyroliaverlag.at](http://www.tyroliaverlag.at), 23,50 Euro



## Landkarten der Seele

Meridiane sind viel mehr als abstrakte Energielinien. Sie lassen sich konkret erfahren und erleben. Sie folgen mit ihrem Verlauf einer klaren Logik. Wer sich noch nie mit der Traditionellen Chinesischen Medizin und den Meridianen auseinandergesetzt hat, wird sich auf spannendes Neuland begeben. Therapeuten jeglicher Stilrichtung ist dieses Buch eine wertvolle Ergänzung und Inspiration für ihr Tun.

*Meridiane*

Mike Mandl

[www.bacopa.at](http://www.bacopa.at), 29,00 Euro

## Aber bitte mit Respekt!

Bloßstellen, lächerlich machen, herabwürdigen: Respektlosigkeit begegnet uns im Alltag regelmäßig. Das Schlimmste daran: Sie ist kein verbaler Ausrutscher mehr, sondern oft ein kalkuliertes Stilmittel. Braucht man wirklich solche Methoden, um sich durchzusetzen? Mitnichten! Wie wir mit Klarheit, Höflichkeit und Anstand ganz natürlich Ansehen gewinnen, illustriert Iris Zeppezauer in ihrem neuen Buch.

*Bei allem Respekt*

Iris Zeppezauer

[www.businessvillage.de](http://www.businessvillage.de), 19,95 Euro

