

# Beweg Dich Und Dein Gehirn Sagt Danke Wie Wir Sch

As recognized, adventure as competently as experience roughly lesson, amusement, as competently as contract can be gotten by just checking out a ebook **Beweg Dich Und Dein Gehirn Sagt Danke Wie Wir Sch** in addition to it is not directly done, you could put up with even more not far off from this life, with reference to the world.

We offer you this proper as skillfully as simple pretension to get those all. We find the money for Beweg Dich Und Dein Gehirn Sagt Danke Wie Wir Sch and numerous ebook collections from fictions to scientific research in any way. along with them is this Beweg Dich Und Dein Gehirn Sagt Danke Wie Wir Sch that can be your partner.

*Beweg Dich Und Dein Gehirn Sagt Danke Wie Wir Sch*

2021-01-01

## CAITLYN SAUL

Auf dem Weg Christian Brandstätter Verlag

Leser sagen: „Es ist, als würde man tausend Selbsthilfebücher lesen“, und „Jeder sollte ein Exemplar besitzen.“ Entdecke mehr als 750 Möglichkeiten, um dein Leben zu verbessern – laut Hunderten von Bestsellern. Spickzettel fürs Leben hat es sich zum Ziel gesetzt, das letzte Buch zu sein, das du jemals zur Hand nehmen musst, um dein Leben zu verbessern. Auf Grundlage bewährter Forschungsergebnisse bietet es selbst vielbeschäftigten Menschen eine idiotensichere Anleitung für ein optimiertes Leben. Leser sagen: „Es ist, als würde man tausend Selbsthilfebücher lesen“, und „Jeder sollte ein Exemplar besitzen.“ Entdecke mehr als 750 Möglichkeiten, um dein Leben zu verbessern – laut Hunderten von Bestsellern. Als vielbeschäftigte Geschäftsführerin hasste Ayesha ihre langen Pendelstrecken – bis sie diese in ihre eigene mobile Bibliothek verwandelte. Schon bald hörte sie jedes Jahr mehr als 70 Hörbücher über Glück, Gesundheit, Produktivität und Erfolg – während sie im Stau stand. Sie begann, die wertvollsten Forschungsergebnisse ihrer Lektüre zu notieren und zu kategorisieren, um sie schnell nachschlagen zu können. Dabei erkannte sie, dass es auf diese Art möglich war, ein Handbuch für das Leben zu erstellen, das auf dem Fachwissen von Hunderten von Forschern basiert. Also tat sie genau das. Das Ergebnis ist „Spickzettel fürs Leben“ – ein prägnantes Handbuch mit wissenschaftlich fundierten Ratschlägen zu 17 Dimensionen des Lebens, von Gesundheit über Geld und Führung bis hin zu Beziehungen. In „Spickzettel fürs Leben“ erfährst du: – Wie das Spielen des Klassikers „Tetris“ deine Stimmung wahren kann – Welches Superfood das „wichtigste Lebensmittel für eine hohe Lebenserwartung“ ist – Warum du keine 8 Gläser Wasser pro Tag trinken musst – und was du stattdessen tun solltest – Wie du auf einfache Weise deine Gewichtsabnahme verdoppelst – Wie du deine Chancen, einen Partner zu finden, um 25-46% erhöhen kannst – Welcher Faktor deine Zufriedenheit mit deiner Beziehung in 10 Jahren vorhersagen kann – Warum das Aufbrauchen all deiner Urlaubstage deine Chance auf eine Gehaltserhöhung erhöht – Warum du das Foto eines süßen Babys in deinem Portemonnaie aufbewahren solltest – Wie du entscheidest, ob du deinen Job kündigen solltest – Und über 740 weitere wertvolle Erkenntnisse! Spickzettel fürs Leben hat es sich zum Ziel gesetzt, das letzte Buch zu sein, das du jemals zur Hand nehmen musst, um dein Leben zu verbessern. Auf Grundlage bewährter Forschungsergebnisse bietet es selbst vielbeschäftigten Menschen eine idiotensichere Anleitung für ein optimiertes Leben.

Happy Brain Christian Brandstätter Verlag

Spazieren als Lebenskunst Ein einfacher Spaziergang kommt uns so selbstverständlich vor, dass oft vergessen wird, welche regenerierende Kraft, Inspiration und kleines Glück uns auf dem Weg erwarten. In Zeiten von Digitalisierung und Erlebnissport wirkt Spazierengehen fast schon anachronistisch. Und genau deshalb ist die Zeit reif, ihn wieder neu zu entdecken: Mit ihren Streifzügen durch Psychologie und Medizin, Literatur und Geschichte erkundet Sabine Claus die positive Wechselwirkung von Gehen, Denken und Fühlen. So lässt sich erfahren, warum wir beim Spazieren kreativer werden, einfache Probleme lösen können, achtsamer sind, Resonanz erleben oder uns entspannter fühlen. Auf 20 einladenden Spaziergängen sensibilisiert sie für die vielfältigen Potenziale alltäglicher kurzer Reisen zu Fuß, auf denen sich der Mensch und die Außenwelt Schritt für Schritt zusammenfinden. Spazieren ist zugleich ein Gang in die Welt und ein Gang nach Innen. Dafür bedarf es nichts weiter, als einen Fuß vor die Tür zu setzen. Ein Teil des Erlöses aus diesem Buch kommt dem Verein Jordsand ([www.jordsand.de](http://www.jordsand.de)) zugute, der sich seit über 100 Jahren für den See- und Küstenvogelschutz sowie für den Naturschutz an der Nord- und Ostseeküste einsetzt. Umfrage zum Spazierengehen: Warum, wann, wo und wie gehen Sie spazieren? Bitte nehmen Sie an der Umfrage rund um das Thema Spazieren teil. Zeitbedarf fürs Ausfüllen: 5 Minuten. Die Ergebnisse der Umfrage werden einmal jährlich auf dieser Homepage veröffentlicht. Vielen Dank fürs Mitmachen! Hier geht es zur Umfrage:

<https://sec.psycho.unibas.ch/kppt/index.php/238551?lang=de>

**Zungenbekenntnisse** Macmillan

»Peter Beer ist ein neuer Fixstern am deutschen Trainerhimmel.« Christian Bischoff, Bestsellerautor und Mentaltrainer Wer unter Panikattacken und Angststörungen leidet, fühlt sich ausgeliefert, ohnmächtig, beschämt. Peter Beer, Bestsellerautor und Achtsamkeitslehrer, kennt diese belastenden Ausnahmezustände nur zu gut: Jahrelang kämpfte er selbst gegen Herzrasen,

Atemnot und Schlaflosigkeit. Bis er erkannte: Die Angst ignorieren, lässt sie nicht verschwinden. Sie dagegen liebevoll annehmen, ist der erste Schritt zur Heilung. Aus seinem erfolgreichen Weg hat Peter ein hochwirksames Anti-Angst-Achtsamkeitsprogramm entwickelt: Er zeigt, wie uns gezielte Meditationen und Atemtechniken sicher durch die Angst tragen, wie wir uns tief entspannen und innere Ruhe finden. Wir kommen friedvoll im gegenwärtigen Moment an und können unsere Ängste endgültig verwandeln: in eine wertvolle Ressource für Selbstvertrauen, Wachstum und Heilung. Entdecke auch das Workbook »Gedankenpause« von Peter Beer mit einem vertiefenden Achtsamkeits-Programm.

**The Golden Flower Pot** Narr Francke Attempto Verlag

Editorial: Neulich ließ mich eine kleine Studie aufmerken: Sport sei nicht gleich Sport, so die Aussage. Wer länger fit bleiben wolle, solle besser auf Ausdauer- statt auf Krafttraining schwören. Denn Ersteres schütze die Telomere in den weißen Blutzellen. Die Länge dieser Endstücke der Chromosomen gilt Medizinern als wichtiges Maß für unser biologisches Alter. Dass Laufen eher gesund hält, als Gewichte zu stemmen, überrascht freilich nicht besonders. Ungleich verblüffender klingt die folgende Nachricht. Wer eine positivere Einstellung zum Altern hat, dessen Zellen weisen ebenfalls oft längere Telomere auf. Könnte es sein, dass unsere körperliche Verfasstheit von unserer Geisteshaltung abhängt? Entlang dieser und zahlreicher ähnlicher Fragen hat sich in den letzten Jahren ein neuer Forschungszweig ausgebildet, den wir Ihnen in diesem Heft vorstellen: die "Mindset"-Wissenschaft. Eine Pionierin auf dem Gebiet ist die Psychologin Alia Crum von der kalifornischen Stanford University. Langjährige Leserinnen und Leser erinnern sich womöglich an einen Geistesblitz, den wir über eine erste Studie von ihr im Heft hatten: "Wer's glaubt, wird schlank" (Gehirn&Geist 4/2007, S. 12). Die Forscherin hatte damals 84 Zimmermädchen in einer Infoveranstaltung aufgeklärt, dass schon 30 Minuten tägliche Bewegung einen gesunden Lebensstil ausmachen. Ein Teil der Probandinnen wurde darüber hinaus auf die sportlichen Facetten des eigenen Jobs aufmerksam gemacht. Das alltägliche Bettenmachen und Putzen sei bereits ein gutes Workout. Vier Wochen später punkteten die Mitarbeiterinnen dieser Teilgruppe mit besseren Fettwerten und niedrigerem Blutdruck. Diese Entdeckung ließ Crum nicht mehr los. Nachfolgende Studien zeichnen ein immer genaueres Bild: Wie wir die Dinge sehen und was wir von ihnen erwarten, hat erhebliche Auswirkungen auf wichtige körperliche Prozesse. Das betrifft so unterschiedliche Lebensbereiche wie Ernährung und Diäten, Fitness, Schlafprobleme und weitere Krankheitsbilder. Unser Titelthema ab S. 12 lege ich Ihnen daher besonders ans Herz. Aber bitte auch das Joggen nicht vergessen!

**Peking to Paris** BoD – Books on Demand

Wann langweilt uns unsere Arbeit, wann überfordert sie uns - und wann ist eine Aufgabe gerade richtig und wir befinden uns im Flow? Häufige Unterbrechungen, Meetings, Multitasking und ständige Erreichbarkeit haben Auswirkungen auf unsere Leistungsfähigkeit, Produktivität sowie auf unsere Gesundheit. Anton Eibel bietet Anregungen, um diesen Fragen auf die Spur zu kommen. Auf eine gut nachvollziehbare Weise geht der Autor umfassend auf neueste Erkenntnisse der Neurowissenschaften ein, die uns dabei helfen können, unseren Arbeitsalltag besser zu bewältigen. Er stellt dabei folgende Fragen: - Was sind die neuronale Grundlagen für gehirnfreundliches Arbeiten? - Was passiert in unserem Gehirn bei Stress? - Wie können wir unser Arbeitsumfeld und unsere Arbeitsabläufe optimieren? - Wie wichtig ist eine gesunde Lebensweise für beruflichen und persönlichen Erfolg? Das vorliegende Buch bietet eine ganze Reihe an praktischen Beispielen, die uns dabei helfen, diese wissenschaftlichen Erkenntnisse im eigenen Leben umzusetzen und die Leistungsfähigkeit und Lebensqualität in unserer modernen Arbeitswelt zu steigern.

**Brain Gym** Riva Verlag

The novel "Poetical Works of Henry Lawson" is a publication of some of the works of Australia's greatest poet, Henry Lawson. Compiled by E.T. Hoffman, he states, "Henry Lawson is the first articulate voice of the real Australia. Other singers in plenty the southern continent knows and has known men and women following bravely in the broad pathway where Byron strode and Wordsworth loitered; but one alone has found the heart of the new land, its rugged strength, its impatience of old restraints, its hopes and fears and despairs, its irreverence and grim humour, and the tenderness and courage that underlie them all..." **Lebenskraft** Christian Brandstätter Verlag Kurt Kotrschal bezieht Position. Der Mensch interessiert sich vor allem für – den Menschen. Unsere Sucht nach Sinn lässt uns seltsame Konstrukte erschaffen: zweitausend Jahre Selbstüberschätzung mit dem Ergebnis, dass wir uns ernsthaft als

"Krone der Schöpfung" wahrnehmen. Er rückt dieses Bild zurecht, indem er mit seinem unbestechlichen Blick die Gemeinsamkeiten und Unterschiede zwischen Mensch und Tier vergleicht. Kotrschal gibt einen aktuellen naturwissenschaftlichen Überblick über die Verfasstheit des Menschen und zeichnet damit ein gegenwärtiges Bild unserer "Conditio humana". Trotz aller kultureller Vielfalt teilen Menschen viele ihrer Eigenschaften, entwickeln sich aber dennoch zu unverwechselbaren Individuen. Wir sind irrationale Wesen, höchst sozial und kooperativ – und dennoch bereit zu töten. Widersprüchlich, oder? Der Verhaltensbiologe erklärt das Paradoxon: spannend und mit großem Erkenntnisgewinn.

Hirn to go Christian Brandstätter Verlag

Vokabellernen wird von Jugendlichen oft als notwendig, aber langweilig und anstrengend empfunden. Außerdem sind gelernte Wörter oft schnell wieder vergessen. In diesem Buch werden vier Vokabellernvarianten (gegenseitiges Abfragen, Zudecken einer Seite, Lernen mit sinntragenden Bewegungen und Lernen in Entspannung) hinsichtlich der kurz- und mittelfristigen Behaltensleistung englischer Vokabeln von Oberstufenschüler:innen am Gymnasium untersucht. In einem den beiden Studien vorangestellten Theorieileil werden Hintergründe für das Lernen, Behalten und Vergessen von Wörtern sowie Forschungen zum Lernen mit Bewegung, Lernen in Entspannung und Besonderheiten jugendlicher Fremdsprachenlernender dargestellt.

Vegetarische Sommerküche Christian Brandstätter Verlag

NEW YORK TIMES BESTSELLER • From the stars of the Netflix series Get Organized with The Home Edit (with a serious fan club that includes Reese Witherspoon, Gwyneth Paltrow, and Mindy Kaling), here is an accessible, room-by-room guide to establishing new order in your home. "A master class on how to arrange even your most unattractive belongings—and spaces—in an aesthetically pleasing and easy-to-navigate way."—Glamour (10 Books to Help You Live Your Best Life) Believe this: every single space in your house has the potential to function efficiently and look great. The mishmash of summer and winter clothes in the closet? Yep. Even the dreaded junk drawer? Consider it done. And the best news: it's not hard to do—in fact, it's a lot of fun. From the home organizers who made their orderly eye candy the method that everyone swears by comes Joanna and Clea's signature approach to decluttering. The Home Edit walks you through paring down your belongings in every room, arranging them in a stunning and easy-to-find way (hello, labels!), and maintaining the system so you don't need another do-over in six months. When you're done, you'll not only know exactly where to find things, but you'll also love the way it looks. A masterclass and look book in one, The Home Edit is filled with bright photographs and detailed tips, from placing plastic dishware in a drawer where little hands can reach to categorizing pantry items by color (there's nothing like a little ROYGBIV to soothe the soul). Above all, it's like having your best friends at your side to help you turn the chaos into calm. Includes a link to download and print the labels from a computer (you will need 8-1/2 x 11-inch clear repositionable sticker project paper, such as Avery 4397).

Wicked Nights Christian Brandstätter Verlag

Haben Sie schon einmal Haselnuss-Parmesan-Biscotti, Senf-Cheddar-Biscuits oder Ingwer-Limetten-Sablés gegessen? Nein? Sie kennen nur Weihnachtskekse? Das wird sich mit diesem Buch grundlegend ändern. Die kleinen salzigen und süßen Köstlichkeiten passen in jede Jahreszeit und zu beinahe jeder Gelegenheit: zum Frühstück, zu einem schnellen Espresso zwischendurch, als pikante Begleitung zum Aperitif, mit Eiscreme, Mousse oder Kompott als rasch gezaubertes Dessert, mit einem kleinen Grappa als Ausklang eines feinen Essens. Auf Vorrat gebacken sind sie für Überraschungsgäste, spontane After-Work-Partys, als Knabberei auf langen Reisen oder als Seelenröster an grauen Tagen stets parat. Für viele dieser Momente gibt es Tipps und raffinierte Kurzrezepte zum Kombinieren. Zahlreiche praktische Anleitungen garantieren perfektes Gelingen. Ilse König hat Rezepte aus verschiedenen Ländern zusammengetragen, ihren dortigen Freundinnen gut gehütete Familienrezepte entlockt, Klassiker neu interpretiert und war selbst kreativ am Werk. Im Teamwork mit der renommierten Modefotografin Inge Prader und der Designerin Clara Monti wurden die kleinen Kunstwerke lustvoll in Szene gesetzt. Das Ergebnis ist ein in jeder Hinsicht außergewöhnliches Buch.

**Beweg dich! Und dein Gehirn sagt Danke** tredition

Warum schmecken Tränen salzig? Wie viele Sandkörner liegen am Strand? Sind Faultiere tatsächlich faul? Und wem gehört das Internet? Kinder stellen uns Tag für Tag zahlreiche Fragen. Fragen, die wir als Erwachsene einfach beantworten können müssten, aber die sich oft als überhaupt nicht kinderleicht herausstellen! Oder wer weiß, woher die Milchstraße ihren Namen

hat oder warum unsere Welt in Länder aufgeteilt ist? Petra Cnyrim nimmt sich der häufigsten Kinderfragen an und erklärt auf plausible und anschauliche Weise komplexe Zusammenhänge – sodass alle sie verstehen. ·Wofür sind die ganzen kleinen Härchen auf der Haut gut? ·Wie finden die Zugvögel einen Weg, der viele Tausend Kilometer lang ist? ·Können Krankheitserreger eigentlich auch selbst krank werden? u. v. m.

*Spektrum Psychologie 3/2019 - Wie der Körper die Seele krank macht* Clarkson Potter

Leader of the most powerful army in the heavens, Zacharel has been deemed nearly too dangerous, too ruthless—and if he isn't careful, he'll lose his wings. But this warrior with a heart of ice will not be deterred from his missions at any cost...until a vulnerable human tempts him with a carnal pleasure he's never known before. Accused of a crime she did not commit, Annabelle Miller has spent four years in an institution for the criminally insane. Demons track her every move, and their king will stop at nothing to have her. Zacharel is her only hope for survival, but is the brutal angel with a touch as hot as hell her salvation—or her ultimate damnation?

*In Praise of Walking* Christian Brandstätter Verlag

Die Stille als Schlüssel unserer Welt: Ein leidenschaftliches Plädoyer des weltbekannten Dirigenten für genaueres Zuhören, Konzentration und Ruhe in einer sich immer schneller drehenden Zeit. Bei einem schweren Autounfall erlebte Franz Welser-Möst als Jugendlicher den Klang der Ewigkeit: ein Zustand, den er seither in der Musik sucht. In den zum Teil sehr persönlich gehaltenen Reflexionen anlässlich seines 60. Geburtstags nimmt uns Franz Welser-Möst mit auf eine Reise durch sein Leben in der Musik, angefangen von seiner Jugend in Oberösterreich über seine Begegnungen mit Herbert von Karajan bis hin zu seinen Engagements in London, Zürich, an der Wiener Staatsoper und beim weltberühmten Cleveland Orchestra. Machtspiele hinter den Kulissen und Gedanken über den modernen Markt der Musik bleiben nicht ausgespart. Vor allem aber erzählt der Dirigent von der Bedeutung des Sich-immer-wieder-Neuerfindens und künstlerischer Inspiration, von Musik als Impuls für Bildung und soziale Fragen und als Hilfe, unsere chaotische Welt zu ordnen. Franz Welser-Mösts Dirigentenleben ist eine Inspiration: Horchen wir besser auf unsere Welt, um sie zu verstehen und mit Leidenschaft zu beleben.

*Hass im Netz* Demontreville Press

Recounts the author's experiences hitchhiking on a bet all the way around Ireland with a small refrigerator, and shares his impressions of the people and places along the way.

**Achtsamkeit statt Angst und Panik** BookRix

Kopf oder Bauch, auf wen hören Sie eher? Wie können wir in einer

Zeit voller Fake News und Verunsicherung wissen, worauf wir uns verlassen können? Wann darf man intuitiv entscheiden, und wie können wir sicher sein, dass wir nicht gefährlichen Irrlehren Glauben schenken? Leichtfüßig und humorvoll beschreibt Florian Aigner, was wissenschaftliches Denken bedeutet und was Fakt von Fakes unterscheidet. In anschaulichen wie erstaunlichen Geschichten unternimmt er eine Reise von der Mathematik über die Physik bis zur Philosophie und zeigt: Gerade weil sich Wissenschaft ständig verändert, können wir uns auf sie verlassen. Manchmal braucht man einfach mehr Gespür als Verstand: Auch das muss man anerkennen, sagt Aigner. Das heißt aber nicht, dass wir den vielen pseudowissenschaftlichen Blödsinn, der uns erzählt wird, einfach glauben müssen. Im Gegenteil: Wenn wir verstehen, wie Wissenschaft funktioniert und wo ihre Grenzen liegen, sind wir gegen Humbug immun!

*Als ich die Stille fand* Litres

Ein strahlender Sommertag, ein gemütlicher Platz im Freien, kühle Drinks - und der Geschmack des Sommers: Paul Ivic zaubert eine herzhaft vegetarische Küche aus der Vielfalt an Zutaten, die uns der Sommer schenkt. Denn die vegetarische Sommerküche bietet viel mehr als Mozzarella-Tomaten-Spieße oder Schafskäse mit Gemüse vom Grill. Der leidenschaftliche Koch serviert Ideen für den perfekten Picknick-Nachmittag, für kleine und große Feste, von Tapas über Salate und Suppen bis zum sommerlichen Schlemmer-Mahl. Erfrischende Desserts, herzhaft Kuchen und kühle Smoothies laden zum Abkühlen, Picknicken und Feiern ein. Und was gibt es Schöneres, als an einem lauschigen Sommerabend im Kreise lieber Menschen zu grillen? Wenn die Luft nach Kräutern und knackig angeschmortem Gemüse duftet. Eine kulinarische Reise durch den Sommer: Mit vielen veganen sowie laktosefreien und glutenfreien Rezepten, die leicht nachzukochen sind und garantiert gelingen! Alle schmecken übrigens auch bei Schlechtwetter. Versprochen.

*Mensch* Christian Brandstätter Verlag

Chanel schickt Models mit feministischen Sprüchen über den Laufsteg, Popstars besingen das F-Wort, #metoo brach das Schweigen über sexuelle Gewalt in der Kunst-, Kultur- und Medienbranche auf. Was heißt es derzeit, eine junge Frau zu sein? Wie wird man Feministin? Welche Vorbilder prägen? Welchen Sex hat man? Temporeich, mutig und zugänglich erzählt Hanna Herbst, was ihr Leben geprägt hat. Dabei genügt es ihr nicht, ihre Erfahrungen mit Sexismus zu teilen: Vielschichtig zeigt sie, dass ein Frauenleben auch heute noch nur in einem Kontext aus Macht- und Gewaltfragen zu verstehen ist. Sie zeichnet die Verbindungslinien zwischen alltäglichem Erleben von Belästigung, globalen Machtverhältnissen und strukturellen Ungleichheiten nach und macht sie so sicht- und nachvollziehbar. Dann ist es möglich, sich eine Welt vorzustellen, in der zuallererst nicht das

Geschlecht, sondern der Mensch zählt.

*Weihnachten* Carl Ueberreuter Verlag GmbH

Paul Chaim Eisenberg macht keine halben Sachen. Wenn schon jüdische Weisheit in einem Buch, dann von A wie Aleph-bet bis Z wie Zwei Juden haben meist drei Meinungen. Weil bei so viel informativem Gehalt der Humor niemals zu kurz kommen darf, kleidet Eisenberg, von 1983 bis 2016 äußerst beliebter Oberrabbiner der Israelitischen Kultusgemeinde Wien, fast jede Weisheit in eine von jüdischem Humor gespickte Geschichte. Schon Bert Brecht wusste, Lernen kann nur in vergnüglicher Form gelingen. Paul Chaim Eisenberg jedenfalls macht die Probe aufs Exempel und legt ein so kluges wie unterhaltsames Kompendium jüdischer Ein- und Zwischenfälle vor, von dem man viel zu lernen und mit dem man noch mehr zu lachen hat.

**Round Ireland with a Fridge** Walter de Gruyter GmbH & Co KG

Einst Inspiration für Künstler wie Gustav Klimt, kaiserlicher Rückzugsort und "Sommerfrische". Heute steht das Salzkammergut ganz oben auf der Liste der beliebtesten Urlaubsziele und Sehnsuchtsorte. Viel zu wenig beachtet: die rasante kulinarische Entwicklung dieser Region in den vergangenen Jahren. Pionier dieser Entwicklung ist ein Shootingstar der internationalen Spitzenküche: Lukas Nagls Interpretationen regionaler Rezepte zählen zum Spannendsten, das die österreichische Küche derzeit zu bieten hat. Weltoffen, der Tradition verbunden, immer auf der Suche nach dem zeitgemäß Neuen, mit Fischvielfalt aus den Seen, saisonalem Gemüse, Wild, Pilzen und köstlichen Mehlspeisen. Ko-Autorin Katharina Seiser liefert spannende Hintergrundinformationen: Welcher Fisch schmeckt wie am besten? Wie wird Salz hergestellt? Was brauchen Schafe zum Glückseligkeit? Was macht ein Jäger? Darf man Krapfen das ganze Jahr über essen?

*ke:xs* Christian Brandstätter Verlag

BEWEGUNG Wie du im zunehmenden Alter körperlich und geistig fit bleibst Eingebettet in eine kleine Geschichte werden aktuelle Erkenntnisse über die positive Wechselwirkung zwischen Körper und Seele bei sportlichen Bewegungen dargelegt und aus dem Erfahrungsschatz der Autoren ergänzt. Übungsanleitungen mit Fotos sowie Tipps, Graphiken, Illustrationen und Wochenplänen stellen den Bezug zur Praxis her. Toni Innauer, Olympiasieger und wohl einer der profiliertesten Sportphilosophen Österreichs, meint: "Ich bin überzeugt, dass das Buch nicht nur mir, sondern vielen Freude machen und Inspiration sein wird. Sehr spannend finde ich die Abhandlungen zum "Masters-Leistungssport", der mir auch nicht ganz fremd und keineswegs überflüssig erscheint. Um es auf den Punkt zu bringen, mir taugt es wirklich, was da mit hohem Qualitätsanspruch, Gespür, Begeisterung und doch reifer Abgeklärtheit entstanden ist."