

Neuerscheinungen Mai 2024

• Sachbücher

Biografien

Bauer, Gernot:

Kickl und die Zerstörung Europas / Gernot Bauer; Robert Treichler. - 1. Aufl. - Wien: Paul Zsolnay Verlag, 2024.

Fast drei Jahrzehnte war Herbert Kickl der Mann im Schatten: derjenige, der für Jörg Haider die Reden schrieb; derjenige, dessen (heftig umstrittene) Slogans Heinz-Christian Strache zum Vizekanzler der Republik Österreich machten; der einzige Minister seit 1945, der aus seinem Amt entlassen wurde.

Einst standen Kickls rhetorische Radikalität, die scharfe Argumentation und Agitation seiner Karriere im Weg, jetzt entsprechen diese Eigenschaften einem Zeitgeist, der die liberale Demokratie nicht nur in Österreich, sondern im Verbund mit Alice Weidel, Viktor Orbán, Marine Le Pen und anderen Rechtspopulisten auch in ganz Europa abschaffen will.

Gernot Bauer und Robert Treichler haben sich auf Spurensuche begeben und liefern eine neue Sicht auf einen asketischen Ideologen, einen wankelmütigen Volkstribun – und einen brandgefährlichen Politiker.

Erratum: "In unserem Buch 'Kickl und die Zerstörung Europas' ist uns ein bedauerlicher Fehler unterlaufen. Aufgrund einer Verwechslung haben wir fälschlich Leopoldine und Johann Lackner als Herbert Kickls Großeltern mütterlicherseits genannt. Tatsächlich sind Josefa und Josef Lackner seine Großeltern mütterlicherseits. Wir bitten alle Genannten um Entschuldigung. Die entsprechende Passage im Buch wird selbstverständlich in der zweiten Auflage korrigiert."

Gernot Bauer und Robert Treichler

Fleckl, Rainer:

Inside Signa: Aufstieg und Fall des René Benko / Rainer Fleckl; Sebastian Reinhart. - 1. Aufl. - Wien: edition a, 2024.

Eine milliardenschwere Firma. Was verbirgt sich hinter diesem Aufstieg?

Ein Selfmademan wie aus dem Bilderbuch, gehypt als schillernder Visionär, geliebt von Politikern und Tycoonen: Mit seinen Milliardengeschäften hielt er die Wirtschaftswelt in Atem, ehe sich sein Immobilienreich als Luftblase entpuppte. Wie war das möglich? Die Signa-Aufdecker Rainer Fleckl und Sebastian Reinhart zeichnen ein Psychogramm René Benkos, werfen einen Blick hinter die Kulissen einer Welt der Villen, Yachten, Jets und Celebrities und liefern neue Fakten über groteske Deals, Politnetzwerke und den Zerfall eines Imperiums.

Von René Benkos Anfängen bis zum Zerfall seines Imperiums

Irgendwann in den 1990er-Jahren hatte ein junger Innsbrucker Teenager keine Lust mehr auf Schule. Ihm schwebte ein anderes Leben vor. Ausgestattet mit ordentlich Mut und einer gehörigen Portion Instinkt, den nicht viele in diesem Alter haben. Und dem unbedingten Willen, Geld zu verdienen, um ein besseres Leben führen zu können, frei nach dem Motto: Koste es, was es wolle. Und es sollte viel kosten. Sehr viel.

buecherei

Göring, Bettina:

Der gute Onkel: Mein verdammtes deutsches Erbe / Bettina Göring. - 1. Aufl. - München: Universum Film GmbH, 2024.

Bettina Görings Biografie ist eine Auseinandersetzung mit ihrer dunklen Familiengeschichte und dem verbrecherischen Erbe ihres Großonkels, Reichsmarschall Hermann Göring. Bettina Görings Name ist ihr Schicksal. Als Großnichte von Reichsmarschall Hermann Göring wächst sie im Schatten seiner Verbrechen auf, der in der Zeit des Nationalsozialismus für tausendfachen Mord verantwortlich war. Früh rebelliert sie und entflieht Ende der 60er Jahre der bedrückenden Verbindung in die Welt der Hippies und Freigeister.

Der Nazi, der Guru und ich

Doch weder in der linken Kommune noch im Aschram in Poona kann sie ihrer Vergangenheit entkommen. Sie erkennt, dass auch sie falschen Führern hinterhergelaufen ist und dass allein die Auseinandersetzung mit der dunklen Seite ihrer Familie sie befreien kann. Bettina Göring gewährt einen sehr persönlichen Einblick in die Geschichte ihrer Familie und ins Nachkriegsdeutschland. Sie legt ein mutiges Zeugnis ab über ihren Umgang mit dem schwierigen Erbe aus der Zeit des Nationalsozialismus.

»Hermann Göring war ein Massenmörder und Psychopath, der sehr charmant sein konnte. Monster sind nicht charmant, oder?« Bettina Göring

Diese Autobiografie legt den Finger in die Wunde der deutschen Erinnerungskultur – und wird dabei aus einer persönlichen und erlebbaren Perspektive erzählt. Es ergründet die Frage, wie sich der Schatten unserer deutschen Vergangenheit bis heute auf uns auswirkt und nimmt damit gleichzeitig die Sinnfrage einer ganzen Generation in den Fokus. Ein Buch, das zeigt, wie wichtig die Aufarbeitung der dunklen Geschichte Deutschlands ist, damit die Fehler der Vergangenheit nicht wiederholt werden.

Seyfert, Katrin:

Lückenleben: Mein Mann, der Alzheimer, die Konventionen und ich / Katrin Seyfert. - 3. Aufl. - München: Deutsche Verlags-Anstalt, 2024.

Vom Umgang mit einem unheilbar Kranken in der Familie und den Erwartungen von außen, die das Leid noch schlimmer machen

Fünf Jahre hat Katrin Seyfert ihren Mann durch seine Alzheimer-Erkrankung begleitet. Anfang 50 war er, als er die Diagnose bekam, Arzt und Vater von fünf Kindern. Sie hat den Familienalltag organisiert, die Finanzen, den Pflegedienst. Schließlich die Beerdigung. Schonungslos offen und brutal ehrlich erzählt sie davon, wie es ist, wenn der Partner allmählich seine Sprache und damit seine Identität verliert. Wie sie mit der Rolle hadert, die ihr erst als pflegende Ehefrau, dann als Witwe zugeschrieben wird. Und wie sie ihren eigenen Weg findet, sich mit der Lücke, die ihr Mann hinterlassen hat, zu arrangieren. Das Leben schlug zu, mit ihren Texten schlägt sie zurück: gegen die Konventionen, gegen die Tabus, gegen die Selbstverleugnung.

buecherei

Natur

-Meteorologie

Fink, Sigi:

Fetzblau oder Schnieseln: Wetter verstehen und selbst vorhersagen / Sigi Fink. - 1. Aufl. - Wien: Seifert Verlag, 2024.

Der bekannte österreichische Wettermoderator aus Rundfunk und Fernsehen Sigi Fink zeigt, wie jeder von uns mit einfachen Regeln das Wetter vorhersagen kann: durch gewisse Wolkenarten oder Wetterphänomene; durch das Beobachten von Tieren, die ihr Verhalten ändern, von Pflanzen, die „Gewitterluft spüren“. Und natürlich auch durch Bauernregeln, die eine gute Trefferquote haben. Diese ergänzt Sigi durch andere Regeln, die nur schön zum Lesen sind, und gibt Einblicke in den Hundertjährige Kalender und seine heutige Relevanz. Viele Bilder, Zeichnungen und Diagramme ergänzen den Text. Sigi Fink gelingt mit diesem Buch etwas Besonderes, nämlich Jung und Alt für das Wetter zu faszinieren, und wer ihn aus Radio und Fernsehen kennt, weiß, dass seine Begeisterung ansteckend ist.

Geschichte

-Geschichtliche Persönlichkeiten

Schöler, Leonie:

Beklaute Frauen: Denkerinnen, Forscherinnen, Pionierinnen: Die unsichtbaren Heldinnen der Geschichte / Leonie Schöler. - 3. Aufl. - München: Penguin Verlag, 2024.

Wie Frauen Geschichte schrieben – und Männer dafür den Ruhm bekamen

Muse, Sekretärin, Ehefrau – es gibt viele Bezeichnungen für Frauen, deren Einfluss aus der Geschichte radiert wurde. Für deren Leistungen Männer die Auszeichnungen und den Beifall bekamen: Wissenschaftlerinnen, deren Errungenschaften, im Gegensatz zu denen ihrer männlichen Kollegen, nicht anerkannt wurden. Autorinnen, die sich hinter männlichen Pseudonymen versteckten. Oder Künstlerinnen, die im Schatten ihrer Ehemänner in Vergessenheit geraten sind. Lebendig und unterhaltsam erzählt die Historikerin Leonie Schöler ihre Geschichten, sie zeigt, wer die Frauen sind, die unsere Gesellschaft bis heute wirklich vorangebracht haben. Und sie verdeutlicht, wie wichtig die Diskussion um Teilhabe und Sichtbarkeit ist. Dabei wird klar: Hinter jedem erfolgreichen Mann steht ein System, das ihn bestärkt; vor allen anderen steht ein System, das sie aufhält.

buecherei

Unterreiner, Katrin:

Sisi & Co: Die geheimen Leidenschaften der Habsburger / Katrin Unterreiner. - 1. Aufl. - Wien: Carl Ueberreuter Verlag, 2024.

Der Lebensweg der Habsburger war von Geburt an vorgeschrieben: Sie hatten der Monarchie zu dienen – sei es als regierende Kaiser, Erzherzoge mit militärischen oder repräsentativen Aufgaben, als Erzherzoginnen oder als unterstützende Ehefrauen und Mütter im Dienste der Erhaltung der Dynastie. Ihre Erziehung war ausschließlich auf die vorgegebenen Rollen ausgerichtet, eine Ausbildung oder gar ein wissenschaftliches Studium zu absolvieren, war nicht nur nicht vorgesehen, sondern sogar ausdrücklich untersagt.

Selbst den eigenen Interessen nachzugehen, war offiziell unmöglich. Während sich die meisten Habsburger widerspruchslos in ihre Rolle fügten, gab es aber auch einige Ausnahmen, die sich über die Familiengesetze und gesellschaftlichen Konventionen hinwegsetzten, ihr Talent und ihre Passion mitunter sogar »professionell« ausübten – entweder unter trickreicher Umgehung der Familienstatuten oder sogar im Geheimen.

Das Buch stellt erstmals die verborgenen und bislang größtenteils unbekanntem Leidenschaften der Habsburger vor. Ihre Bandbreite ist enorm und reicht von Alchemie und Archäologie über Ballonfahrt bis hin zum Glücksspiel. Gerade die geheimen Leidenschaften geben neue Einblicke in den privaten Alltag des Kaiserhauses und zeigen viele bekannte Habsburger in einem ganz neuen Licht.

-Politik

Leidinger, Hannes:

Habsburgs langes Sterben: Eine kurze Geschichte vom schleichenden Untergang der Donaumonarchie / Hannes Leidinger; Lenz Mosbacher. - 1. Aufl. - Innsbruck-Wien: Haymon Taschenbuch, 2024.

Als im November 1918 der Erste Weltkrieg endet, beginnt der schleichende Tod einer der mächtigsten Dynastien Europas. Obwohl das Reich der Habsburger zerbricht, Grenzen neu gezogen werden und die Republik in Österreich ausgerufen wird, lebt die Monarchie weiter in den Herzen derer, die sich ihr zugehörig fühlten. Zentraler Ort für die Beantwortung dieser Fragen ist die „Kaiserstadt“ Bad Ischl im Salzkammergut. Sie ist nicht nur Zentrum des k.u.k.-Mythos und der romantisierenden Verklärung, sondern erinnert an fatale Entscheidungen; entschied sich doch Franz Joseph I. ebenda für den Griff zu den Waffen und damit für den Beginn des Ersten Weltkriegs.

Wie ging die Geschichte des k.u.k.-Doppelstaates und die Entwicklungen nach 1918, die im Grunde bis heute andauern, weiter? Wie betrachten wir das habsburgische Erbe? Wie steht es um seine Relevanz, nicht nur für Österreich, sondern für ganz Europa? Die totgeglaubten Habsburger erwachen in Text und Bild zu neuem Leben

Der österreichische Historiker Hannes Leidinger, ein Experte auf diesem Forschungsgebiet, beschäftigt sich unter anderem mit der Beantwortung dieser Fragen. Diese Auseinandersetzung, angereichert durch Beiträge hochkarätiger Wissenschaftler*innen und ergänzt durch ausdrucksstarke Illustrationen von Lenz Mosbacher, beschäftigt sich mit der Suche nach Hinweisen, mit dem Deciffrieren einzelner Indizien, die beweisen: Die Monarchie ist Geschichte, doch ihre Macht hallt nach – bis heute. Die Publikation dient als Portal, als Eintritt in die Welt der Habsburger lange nach dem Einläuten der Republik. Gleichzeitig ist sie Ausstellung to go, als Verlängerung der in Bad Ischl, der damaligen „Kaiserstadt“ des k.u.k.-Doppelstaates, 2024 stattfindenden Ausstellung „kritisch und kontrovers“.

buecherei

Stadtbücherei & Mediathek Krems
3500 Krems, Körnermarkt 14, T: 02732 801-382, F: DW 564
buecherei@kreams.gv.at

kreams

Menasse, Robert:

Die Welt von morgen / Robert Menasse. - 2. Aufl. - Berlin: Suhrkamp Verlag, 2024.

Robert Menasse erklärt und verteidigt – im Jahr der Europawahl – die europäische Idee, lädt aber auch dazu ein, die systemischen Widersprüche der Union zu kritisieren und zu überwinden. Die Alternative, vor der wir stehen, ist nicht kompliziert: Entweder gelingt das historisch Einmalige, nämlich der Aufbau einer nachnationalen Demokratie, oder es droht ein Rückfall in das Europa der Nationalstaaten. Das wäre eine weitere Niederlage der Vernunft – mit den Gefahren und Konsequenzen, die uns aus der Geschichte nur allzu bekannt sein sollten.

In Die Welt von Gestern schildert Stefan Zweig das kosmopolitische Europa vor 1914. Als er seine Erinnerungen niederschreibt, existiert es nicht länger, »weggewaschen ohne Spur« von der faschistischen Barbarei. Zweig stirbt 1942. Aber das übernationale Europa bekommt nach 1945 eine zweite Chance. Visionäre stoßen ein epochales Friedensprojekt an, Grenzen fallen, der Nationalismus weicht der Kooperation.

Doch auch dieses Projekt könnte schon bald Geschichte sein. Demokratische Defizite führen zu Protest. Mannigfaltige Krisen machen den Menschen Angst. In vielen Mitgliedstaaten schüren Politiker, die von den Erfahrungen der Gründer nichts mehr wissen (wollen), einen neuen Nationalismus. Heute steht Europa wieder am Scheideweg. Wie wird die Welt von morgen aussehen?

-Soziologie, Gesellschaft

Black Voices:

War das jetzt rassistisch? : 22 Antirassismus-Tipps für den Alltag / Black Voices. - 1. Aufl. - Graz: Leykam, 2022.

»Darf ich deine Haare anfassen?«, »Woher kommst du wirklich?«, »Wie hast du so gut Deutsch gelernt?«. Auch in scheinbar harmlosen Alltagsfragen verstecken sich oft Vorurteile. Jetzt melden sich People of Color selbst zu Wort und berichten darüber, wie Alltagsrassismus in Deutschland und Österreich aussieht. Antirassismus- Expert*innen aus der afrikanischen, muslimischen, asiatischen, jüdischen und Rom*nja-Community erklären, woran rassistische Fragen und Denkmuster erkannt werden können und geben Tipps, diese zu überwinden. Herausgegeben von Black Voices richtet sich dieses Buch an alle, die Angst haben, die falschen Fragen zu stellen. Es ist ein Buch, das nicht mit dem Zeigefinger deutet, sondern mit Beispielen, Fakten und einer Portion Humor erklärt, wie wir uns besser verstehen und begegnen können. Mit Beiträgen und Gastkommentaren von Amani Abuzahra, Barbara Abieyuwa, Asma Aiad, Omar Khir Alanam, Madeleine Darya Alizadeh, Emmeraude Banda, Chantal Bamgbala, Conchita, Christl Clear, Samuel Hafner, Mugtaba Hamoudah, Zakarya Ibrahim, Adjanie Kamucote, Daphne Nechyba, Sladjana Mirković, Nada Taha Ali Mohamed, Mariyam Malik, Munira Mohamud, Magdalena Osawaru, Mireille Ngosso, Boban Ristić, Camila Schmid und Vina Yun Minitta Kandlbauer, Melanie Kandlbauer, Noomi Anyanwu (Hg.)

buecherei

Wittwer, Tara-Louise:

Sorry, aber... : Eine Verzichtserklärung an das ständige Entschuldigen / Tara-Louise Wittwer. - 1. Aufl. - München: Universum Film GmbH, 2024.

Wir entschuldigen uns ständig: »Sorry, dass ich störe«, »sorry, ich muss mal durch«, aber ist das wirklich notwendig? »sorry, aber ...« Bestseller-Autorin Tara-Louise Wittwer (»Drama Queen«) nervt es, dass ihr eine schnelle Entschuldigung oft so viel leichter über die Lippen geht als für sich einzustehen. Und dass sie sich so oft schuldig fühlt, obwohl es keinen Grund dazu gibt.

Warum ist es überhaupt wichtig, sich zu entschuldigen – und was bedeutet eine Entschuldigung, wenn sie nicht ernst gemeint ist? Entschuldigen wir uns, um die Schuld abzuladen? Entschuldigen wir uns für andere, damit sie sich besser fühlen? Kann man sich überhaupt aktiv entschuldigen, oder muss man um Entschuldigung bitten? Entschuldigen sich Frauen mehr als Männer? Hat sich die Art und Weise, wie wir uns entschuldigen, im Laufe der Zeit verändert? Welchen Einfluss haben die sozialen Netzwerke auf unsere Fehlerkultur?

In ihrem neuen Sachbuch »Sorry, aber...« hält Tara-Louise Wittwer unserer Gesellschaft erneut den Spiegel vor - und natürlich auch sich selbst.

Heimatkunde

-Krems, Wachau

Streibel, Robert:

Krems: Das Ende der Verdrängung / Robert Streibel. - 1. Aufl. - Weitra: Bibliothek der Provinz, 2024.

Wer sich der Geschichte einer Stadt nähert, der muss zu einer Erkundung aufbrechen. Der genius loci ist jedoch ein stummer Geist. Es braucht HistorikerInnen, die diesen Geist zum Sprechen bringen. Im Fall der Stadt Krems hat Robert Streibel die Rolle des Einflüsterers übernommen, um die Geschichte in Geschichten aufzulösen und so den Menschen dieser Stadt ihre Geschichte zurückzugeben. Nicht alle Geschichten waren immer erwünscht und es dauerte Jahrzehnte, bis alle Geschichten erzählt wurden und gehört werden wollten.

EINE ANDERE GESCHICHTE VON KREMS

Krems hat viele Besonderheiten zu bieten, ausnahmsweise sind hier nicht die Altstadt, die Kirchen und Kapellen und der Wein gemeint. Hier fand Georg Ritter von Schönerer nicht umsonst Zuflucht nach der Freilassung aus dem Gefängnis, hier wurde bei einem Gauturnfest zum ersten Mal der sogenannte „Arierparagraph“ zur Anwendung gebracht und der Erfinder der Turner und „Forscher“ Franz Xaver Kießling starb hier, nicht nur vom „Völkischen Beobachter“ als Vorkämpfer betrauert. Er hatte auch bis weit in die Gegenwart (bis 2019) ein Ehrengrab. Krems war 1932 die erste Stadt mit einem nationalsozialistischen Bürgermeister. Nach einem Bombenanschlag am 19. Juni 1933 auf eine Hilfspolizeinheit aus christlich-deutschen Turnern wurde die NSDAP in ganz Österreich verboten. Krems stellte mit Hauptmann Josef Leopold für einige Jahre den Gauleiter der illegalen NSDAP in Österreich. Krems wurde zur Gauhauptstadt von Niederdonau ernannt. In Krems-Stein befand sich das größte Zuchthaus auf dem Gebiet der Ostmark und in Gneixendorf in der Nähe von Krems befand sich das größte Kriegsgefangenenlager STALAG XVIIIB mit drei Mal so vielen Inhaftierten als Krems Einwohner zählte. In Krems waren SS, SA und Wehrmacht für das größte sogenannte „Endzeitverbrechen“ am 6. April 1945 an Häftlingen des Zuchthauses Stein verantwortlich. Am 6. Mai 1945 fand in Krems das letzte Gedenken an Adolf Hitler im großdeutschen Reich statt. Die lange Zeit verdrängte und verschwiegene Geschichte der Stadt möchte dieses Buch einladen zu entdecken.

buecherei

Stadtbücherei & Mediathek Krems
3500 Krems, Körnermarkt 14, T: 02732 801-382, F: DW 564
buecherei@krems.gv.at

 krems

Reisen -Frankreich

Freudenthal, Annette:

Wanderungen für Langschläfer: Elsass und Vogesen. 30 erlebnisreiche Halbtagestouren mit maximal vier Stunden Gehzeit / Annette Freudenthal; Lars Freudenthal. - 1. Aufl. - München: Bruckmann Verlag GmbH, 2021.

Wandern mit maximal 4 Stunden Gehzeit - Das finden Sie hervorragend? Dann ist dieser Wanderführer ab sofort Ihr liebster Begleiter. Er bringt Sie in 30 gemütlichen Touren durch das Elsass und die Vogesen: zur Wiege des Weins, zum Berg der vier Jahreszeiten, zu Klöstern und Burgen oder zu Kultstätten wie dem Mont St. Michel. Stets als Halbtageswanderung geplant, mit genug Zeit zum Genießen und Staunen. Auch für die ganze Familie geeignet! Mit ausführlichen Wegbeschreibungen, wissenswerten Infos, Detailkarten und GPS-Tracks zum Download

Praktische Gebiete -Kochen, Getränke, Ernährung

Frauwallner, Anita:

Der Darm: Unser Jungbrunnen / Anita Frauwallner. - 1. Aufl. - Leoben: Kneipp- Verlag GmbH, 2023.

Aktivieren Sie den Jungbrunnen in sich!

Der Schlüssel zum langgesuchten Jungbrunnen liegt in uns selbst: in unserem Darm. Wenn wir unseren Darm hegen und pflegen und mit seinen Lieblings Speisen füttern, hält er uns im Gegenzug fit, vital und jung.

Denn der Darm ist DIE Geheimwaffe unseres Körpers. Er bietet Raum für eine spannende Wohngemeinschaft aus Billionen von Bakterien, die unsere wichtigsten Begleiter sind. „Je vielfältiger die Ernährung, desto vielfältiger das Darmmikrobiom“, weiß die Darmexpertin Anita Frauwallner, die seit über 30 Jahren am Darm und seinen Bewohnern forscht. Der Stand der Forschung zeigt: Ein gesunder Darm verbessert unsere mentale und körperliche Fitness, unsere Konzentration und unser Erinnerungsvermögen. Ein gesunder Darm wirkt zudem präventiv dementsprechend Abbauprozessen im Gehirn entgegen, er hält unsere Haut frisch und elastisch, pflegt unsere Organe und schützt den gesamten Körper vor Entzündungsprozessen.

Mit 30 darmfreundlichen Rezepten gelingt es Ihnen ganz unkompliziert, Ihr Mikrobiom zu stärken und Ihren Jungbrunnen zu aktivieren.

Die Darmexpertin Anita Frauwallner forscht seit über 30 Jahren am Darm und seinen Bewohnern und hat in ihrem neuen Buch „Der Darm - Unser Jungbrunnen“ die aktuellen Erkenntnisse der Darmforschung zum Thema „Alter“ zusammengestellt.

buecherei

Wölber, Johan:

Die Ernährungs-Zahnbürste: Die effektive Langzeitformel gegen Karies, Parodontitis und Übergewicht / Johan Wölber; Christian Tennert. - 4. Aufl. - Kandern: Unimedica, 2022.

Haben Sie schon mal einen Affen mit einer Zahnbürste gesehen?

Dieser verblüffenden Frage gehen die Zahnärzte PD DR. JOHAN WÖLBER und PD DR. CHRISTIAN TENNERT nach. Denn der Homo sapiens ist tatsächlich die einzige Spezies mit einer regelmäßigen Zahnreinigung. Dennoch leiden alleine in Deutschland 98 % der Bevölkerung unter Karies und 50 % der Erwachsenen unter Parodontitis (früher: Parodontose) während Affen sich bester Mundgesundheit erfreuen.

In DIE ERNÄHRUNGS-ZAHNBÜRSTE erläutern die Wissenschaftler mit viel Humor die sechs Prinzipien einer mundgesunden Ernährung. Ihre revolutionäre Erkenntnis: Die Entfernung von Zahnbelag durch Zähneputzen bekämpft nicht die eigentliche Ursache. Diese liegt viel tiefer: Es ist unsere ungesunde Ernährung mit viel Zucker, entzündungsfördernden Fetten und tierischen Proteinen, die den gesamten Organismus aus dem Gleichgewicht bringt. Brokkoli und Co., Omega-3-Fettsäuren und Präbiotika gegen Karies und Parodontitis so lautet ihr Motto, um die Sache von innen anzugehen. Ein spektakulärer Ansatz, der sogar Diabetes, Übergewicht und Herz-Kreislauf-Erkrankungen entgegenwirkt!

In diesem Buch finden Sie:

Die sechs Prinzipien einer mundgesunden Ernährung, um Karies, Parodontitis und Zahnfleischentzündungen an der Wurzel zu packen

Einblicke in die wissenschaftliche Pionierarbeit der Autoren

Leckere Rezepte mit Fotos, die Lust auf einen Neustart machen

Die beiden Zahn-Docs liefern das ABC der alternativen Mundhygiene. Eine echte Pflichtlektüre für alle, die auch morgen noch na, Sie wissen schon.

buecherei