

[Fachbücher]

/// 1 /// **Eckart Altenmüller** Springer-Verlag, Berlin 2018, 511 Seiten, € 24,99
ISBN 978-3-8274-1681-0

Vom Neandertal in die Philharmonie

Der Blick des forschenden Neurologen sowie leidenschaftlichen Musikers eröffnet einen facettenreichen Blick auf Musik. Eckart Altenmüller, Direktor des Instituts für Musikphysiologie und Musiker-Medizin in Hannover, beschreibt Musik als eine Kommunikationsform, die evolutionär früh entstanden ist und als „sozialer Kitt“ wirkt. Sie sei für den Menschen unverzichtbar, lautet das Fazit des musizierenden Wissenschaftlers. *HAG*



/// 2 /// **Markus Egert, Frank Thadeusz** Ullstein, Berlin 2018, 256 Seiten, € 15,00
ISBN 978-3-8649-3068-3

Ein Keim kommt selten allein

Wie der Titel vermuten lässt, dreht sich in diesem Buch alles um Mikroben. Amüsant und unterhaltsam wird erklärt, wo gefährliche Erreger im Alltag lauern, wie man sich vor ihnen schützt und warum einige dem Menschen guttun. Der Autor räumt auf mit vielen Vorurteilen und gibt Tipps, wie der Alltag hygienischer werden kann, ohne dass man zum Hygienefanatiker mutiert. Eine kurzweilige Lektüre, die zum entspannten Umgang mit dem Thema auffordert, ohne jedoch Risiken zu verharmlosen. *KIB*



/// 3 /// **Cordula Roemer, Anne Oemig** Springer-Verlag, Berlin 2018, 312 Seiten, € 19,90.
ISBN 978-3-6625-4842-4

Ein hochsensibles Jahr mit Gustav

Höhen und Tiefen im Leben eines hochsensiblen Menschen schildert die Diplom-Pädagogin Cordula Roemer in ihrem Buch, das Anne Oemig künstlerisch gestaltet hat. Der Leser begleitet Gustav durch ein ganzes Jahr und erlebt, welche Herausforderungen er meistert und dabei entdeckt, wie er seine besondere Veranlagung gut in den Alltag integrieren kann. Mehr spüren und mehr zu sehen, hat eben auch Vorteile. Welche Chancen gerade Hochsensibilität bietet, zeigt dieses Buch anhand vieler Details und verknüpft sachliche Kommentare mit einer Lebensgeschichte. *HAG*

/// 4 /// **Udo Rabast** Springer-Verlag, Berlin 2018, 310 Seiten, € 22,99
ISBN 978-3-6625-6511-7

Gesunde Ernährung, gesunder Lebensstil

Der Gastroenterologe und Ernährungsmediziner Udo Rabast geht in der zweiten neu bearbeiteten Auflage des Buches der Frage nach „Was schadet uns, was tut uns gut?“. Das tut er ohne erhobenen Zeigefinger, vielfach sogar mit einem Augenzwinkern. Und so erhalten Interessierte wissenschaftlich fundierte Infos zu Gesundheitsrisiken wie Tabakrauchen, Alkoholkonsum und Bewegungsmangel, zu Trends wie Superfood und sich hartnäckig haltenden Mythen. Auch gibt der Autor Tipps, wie eine gesunde Ernährungs- und Lebensweise in den Alltag eingebaut werden kann. *KIB*

