

## WERTSCHÄTZUNG

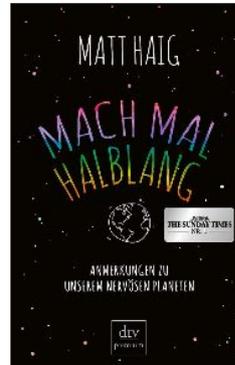


Der Ratgeber ist so aufgebaut, dass 30 Minuten zum Lesen ausreichen. Will der Leser weniger Zeit investieren, können gezielt die blau gedruckten Infos angeschaut werden.

**Dörthe Huth**  
Gabal Verlag, Offenbach 2019  
96 Seiten, € 8,90  
ISBN 978-3-8693-6913-6

Ein Fast Reader am Ende des Ratgebers fasst Wichtiges zusammen. So ist der Leser nach der Lektüre in der Lage, Muster bei sich zu erkennen, die einem wertschätzenden Verhalten im Wege stehen. Er erfährt zudem, wie er sich selbst wertschätzen, im Alltag wertschätzend kommunizieren und dieses Verhalten verinnerlichen kann. Ein verständlich geschriebener Ratgeber, der dazu einlädt, das Thema Wertschätzung anzugehen. *KIB*

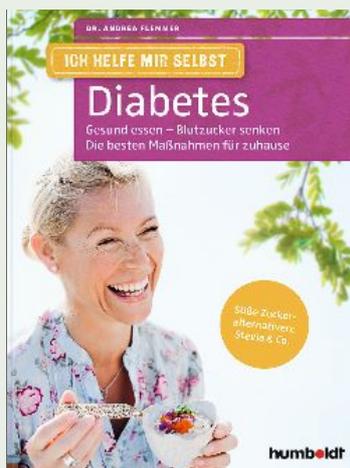
## MACH MAL HALBLANG



„Wenn Wahnsinn zur Normalität wird, können wir nur gesund bleiben, indem wir den Mut aufbringen, anders zu sein. Wir selbst zu sein.“ Dieses Zitat des britischen Autors

Matt Haig findet sich gleich auf der Innenseite des Covers. Und diesem folgt er in seinem Buch. Er will uns im Zeitalter unbegründeter Ängste und überdrehter Schnelligkeit, von Internet, Instagram und Co. wieder das Menschsein näher bringen. Hierzu gibt er auf humorvolle Art und Weise Denkanstöße wie zum Beispiel mit dem Kapitel „5 Gründe, froh zu sein, dass du ein Mensch und kein empfindungsfähiger Roboter bist“ oder der „Anleitung zum Glücklichsein“. *KIB*

**Matt Haig**  
dtv premium, München 2019  
320 Seiten, € 14,90  
ISBN 978-3-4232-6228-6



**Andrea Flemmer**  
Humboldt Verlag, Hannover 2018  
144 Seiten, € 19,99  
ISBN 978-3-8691-0694-6

## DIABETES

Die Autorin hat für den Patientenratgeber verschiedene erfolgversprechende Maßnahmen der Selbsthilfe zusammengestellt, mit denen Diabetiker gesund essen und den Blutzucker senken können. Vorgestellt werden sowohl Möglichkeiten der konventionellen als auch der alternativen Medizin. Neben allgemeinen Ernährungsempfehlungen geht Dr. Andrea Flemmer auch ein auf die Thematik Zucker und Diabetes. Unter anderem erklärt sie, warum Fruchtzucker für Diabetiker nicht mehr empfohlen wird

und warum industriell hergestellte Lebensmittel mit der Kennzeichnung „zuckerfrei“ mit Vorsicht zu sehen sind. Ein ganzes Kapitel widmet sie zudem dem „Zaubermittel“ Bewegung und zeigt auf, warum Bewegung wichtig ist. Darüber hinaus stellt sie Pflanzen und Heilkräuter wie Bittermelone, Chinesische Zimtrinde und Flohsamenschalen vor, die die Diabetestherapie unterstützen können. Alle Infos und alltagstauglichen Tipps werden in einer gut lesbaren, kompakten Form präsentiert. *KIB*