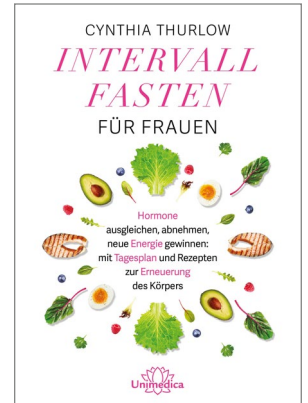


# Intervallfasten für Frauen

Endlich mal ein Buch über das Intervallfasten, das sich direkt an Frauen wendet, das ganze Thema ganzheitlich angeht und die Auswirkungen auf den weiblichen Körper in den Vordergrund rückt. So wird ausführlich auf den Hormonhaushalt in den verschiedenen Lebensphasen und das Zusammenspiel von Östrogen, Progesteron und Testosteron eingegangen. Richtig sinnvoll und hilfreich ist der 43-Tage-Plan, der genau erläutert, wie das Intervallfasten in drei Phasen nachhaltig in den Alltag integriert werden kann. Eine echte Empfehlung für alle Frauen, die mehr über das Intervallfasten wissen wollen. Allerdings muss man schon etwas Ausdauer haben, denn das Buch ist wirklich ausführlich. Es ist für Frauen, die mehr über die Zusammenhänge und Hintergründe des Intervallfastens wissen möchten, und nicht für Frauen, die einfach so loslegen möchten.

Cynthia Thurlow | Unimedica Verlag, Kandersteg 2023 | 384 S., 24,80 € | ISBN 978-3962573225



## Lesen, Schreiben, Behalten

Sie lesen gern und/oder bilden sich dabei auch fort? Dann ist unser Angebot für Sie genau das Richtige: Wir stellen Ihnen ein Fachbuch oder belletristisches Werk zur Verfügung. Sie lesen es, schreiben einen Bericht darüber und dürfen es behalten. WIR versuchen, alle Ihre Buchbesprechungen online und im Heft zu veröffentlichen.

Bei Interesse melden Sie sich unter:  
[www.wir-in-der-zahnarztpraxis.de/service-und-mehr/gewinnspiele-und-aktionen](http://www.wir-in-der-zahnarztpraxis.de/service-und-mehr/gewinnspiele-und-aktionen)



## Ein Myrtle-Hardcastle-Krimi: Eine Schifffahrt, die ist tödlich

Obwohl dieses Buch Band 4 der Myrtle-Hardcastle-Krimiserie für Jugendliche ist, kann man es auch ohne Vorkenntnisse lesen. Elizabeth Bunce schafft es, einen in sich geschlossenen Fall mit einer sympathischen, aber hartnäckigen Hauptperson zu präsentieren. Man möchte Myrtle am liebsten zur Seite springen, um mit ihr das vermisste Mädchen zu finden und obendrein noch ihren eigenen Vater zu schützen, der plötzlich in Gefahr ist. Eine Leseempfehlung für verregnete Wochenenden oder Ferien, denn man möchte das Buch sofort in einem Stück durchlesen.

Elizabeth C. Bunce | Knesebeck Verlag, München 2023 | 356 S., 16,00 € | ISBN 978-3957287212

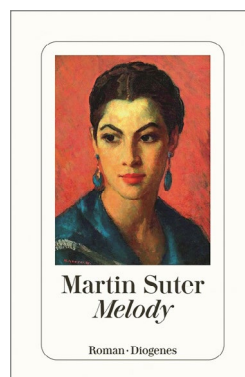


## Melody

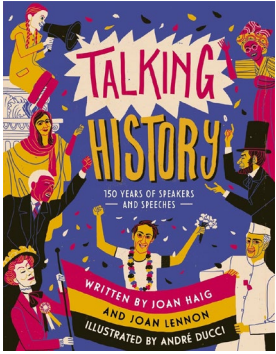
Das neueste Werk des schweizerischen Schriftstellers Martin Suter handelt von Alt-Nationalrat Dr. Stotz, der in einer Villa am Zürichberg umgeben von den Porträts einer jungen Frau lebt. Die Frau namens Melody war einst seine Verlobte und ist vor über 40 Jah-

ren verschwunden. Stotz bleibt nicht mehr lange Zeit, seinen Nachlass zu ordnen, ein junger Jurist soll helfen. Bei der Sichtung der Dokumente kommen Zweifel auf: Was ist wahr und was fiktiv? Warum ist Melody tatsächlich verschwunden? Seinem feinen Schreibstil treu geblieben, sorgt der Autor für angenehme und spannende Lesestunden. (kib)

Martin Suter | Diogenes, Zürich 2023 | 336 S., 26,00 € | ISBN 978-3-2570-7234-1



## Talking History

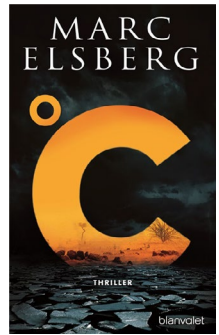


„Talking History“ ist ein wirklich außergewöhnliches Buch. Hier werden insgesamt 16 weltbewegende Reden kurz und knapp zusammengefasst. Das Tolle an dem Buch ist die besondere Grafik: Die Zeichnungen erzeugen eine eindringliche Wirkung und hallen noch eine Weile nach. Allein das Inhaltsverzeichnis ist einen Blick ins Buch wert: Alle 16 Rednerinnen und Redner sind auf der Doppelseite gezeichnet und man kann

sehen, wer die Rede gehalten hat und worüber. So kann man sich sofort orientieren und entscheiden, ob man von Juri Gagarin und seinem Weltraumflug 1961 lesen möchte oder doch etwas Aktuelles von Greta Thunberg. Zu jeder Rede wird auch erklärt, wer sie gehalten hat und aus welchem Grund. So können die Aussagen gut in den geschichtlichen Kontext eingeordnet werden. Praktisch sind auch die Querverweise innerhalb des Buchs, sodass man leicht thematisch passende Reden finden kann. Das Buch ist nicht nur für Jugendliche geeignet, auch Erwachsene können daraus spannende Dinge erfahren.

Joan Haig/Joan Lennon | Knesebeck Verlag, München 2023 | 80 S., 18,00 € | ISBN 978-1787417328

## °C – Celsius



Als mehrere schwarze Flugobjekte über dem chinesischen Luftraum auftauchen, hält die Welt den Atem an. Hat die chinesische Regierung ihre Drohungen wahr gemacht? Wird sie Taiwan angreifen? Das Weiße Haus ist in Aufruhr und der amerikanische Präsident kurz davor, die Flotte zu alarmieren. Erst in letzter Sekunde kann eine Klimawissenschaftlerin einen Angriff abwenden. Denn sie erkennt sofort, dass da keine Kampfdrohnen am Himmel aufsteigen. China will kein Land angreifen, es will die Macht über das Weltklima an sich reißen. (jup)

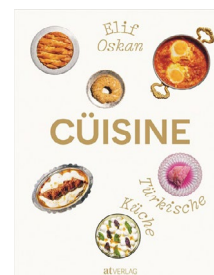
Marc Elsberg | blanvalet, München 2023 | 608 S., 26,00 € | ISBN 978-3-7645-0633-9

## Cuisine

Mit ordentlich Hunger im Bauch sollten Sie sich das erste Kochbuch der Köchin und Gastrounernehmerin Elif Oskan auf keinen Fall anschauen. Denn beim Durchblättern läuft einem das Wasser im Mund zusammen, und man würde am liebsten auf der Stelle reinbeißen in die abgebildeten Gerichte: Lahmacun, İçli Köfte, Adana-Kebab oder Baklava. Doch das Buch macht nicht nur Appetit. Oskan verrät auch Tricks für die Zubereitung und vermittelt türkische Traditionen und Esskultur. Schnapshots von Recherchereisen und Geschichten von Elif Oskan führen in eine Welt ein, in der sich Freundschaft, Familie und Kulinarik genussvoll und voller Herzlichkeit verbinden. Abgerundet wird das Ganze durch eine Übersichtsseite

mit QR-Codes auf die Cuisine-Website, wo kurze Tutorials küchentechnische Arbeitsschritte zeigen und erklären. So macht Entdecken und Nachkochen richtig viel Spaß. (fast)

Elif Oskan | AT Verlag AG, Aarau und München 2023 | 300 S., 42,00 € | 978-3-0390-2182-6



## Fräulein Dezember

Ab der ersten Seite nimmt einen das Buch mit auf eine magisch-wunderschöne Reise von Fräulein Dezember, die sich bereits zwei Jahre zuvor aus der Zirkuswelt verabschieden musste und nun Kindermädchen wird. Das

Buch richtet sich an Jugendliche, die sich gerne einmal in eine andere Welt träumen und offen sind für fantasievolle Figuren. Denn nicht nur Fräulein Dezember ist anders als die Menschen, die man so kennt – auch der Junge, auf den sie aufpassen muss, ist etwas Besonderes. Er kann sich nämlich im wahrsten Sinne des Wortes in Luft auflösen, seine Gestalt verändern und auch fliegen. Als im Haus eingebrochen und er entführt wird, muss Fräulein Dezember alles riskieren, um sie beide zu retten. Fräulein Dezembers Ideen, damit umzugehen, sind ein pures Lesevergnügen. Wer Mary Poppins und Frau Honig mag, wird Fräulein Dezember auch in sein Herz schließen.

Antonia Murgó | Knesebeck Verlag, München 2023 | 192 S., 16,00 € | ISBN 978-3957287243

