

Wer gerne Bücher über Sachthemen liest, sollte sich den 23. April im Kalender rot anstreichen. An diesem Tag gibt die Jury des „Deutschen Sachbuchpreises“ nämlich bekannt, welche Titel in der engeren Wahl stehen, das Sachbuch des Jahres zu werden. Im Juni findet dann die Preisverleihung statt.

Unsere YENZ-Autorin Tanja Liebmann hat schon jetzt in zahlreiche Neuerscheinungen hineingeschmökert und Interessantes zu Themen wie Klima, Gesundheit, Kommunikation und Psychologie erfahren.



GEGEN DAS CHAOS

Unordnung ist schlecht, vor allem dann, wenn man dauernd Sachen nicht wiederfindet. Hätten alle Dinge einen zugewiesenen, festen Platz, so müsste man keine Zeit verschwenden, um nach ihnen zu suchen. Wer also das Gefühl hat, ständig was zu verlegen, sollte mal einen Blick in das Buch „200 Tipps, Tricks & Techniken: Ordnung“ werfen. Darin erklärt Gerialin Thomas nicht nur, wie man in Räumen Chaos beseitigt, sondern auch, wie digitale Ordnung funktioniert. Super!

Gerialin Thomas: 200 Tipps, Tricks & Techniken: Ordnung. Topp, 176 Seiten, 22,99 Euro.



RUNDUM GESUND

Unser Körper ist ein Wunderwerk. Vor allem unser Immunsystem ist geradezu genial. Dass das so ist, wie das Immunsystem funktioniert und wie es sein kann, dass man sich ein Virus einfängt, aber nicht krank wird – das und mehr erklärt die Wissenschaftsjournalistin Christina Berndt in ihrem Buch „Die Rundum-Gesund-Formel“. Nicht zuletzt verdeutlicht sie ein beeindruckendes Zusammenspiel zwischen Körper und Psyche. Und sie macht klar: Fürs Gesundbleiben lässt sich etwas tun!

Christina Berndt: Die Rundum-Gesund-Formel. dtv, 256 Seiten, 18 Euro.



PRAKTISCHE HILFE

„Psychologie to go!“ ist kein Buch, in dem über Studien und unterschiedliche Fachgebiete der Psychologie gefachsimpelt wird. Vielmehr nimmt Franca Cerutti in ihrem Ratgeber ganz handfeste Alltagsprobleme in den Blick: Was tun bei Panikattacken, Angststörungen, Depressionen oder wenn man glaubt, an einer Sucht zu leiden? Die Antworten der Psychotherapeutin und Podcasterin sind gut verständlich und mit Fallbeispielen gespickt. Sie zeigt Betroffenen, dass sie nicht alleine sind.

Franca Cerutti: Psychologie to go! Wie verrückt sind wir eigentlich? Knauer, 304 Seiten, 20 Euro.



MACH MIT!

Die Welt ist im Wandel. Wälder brennen, Gletscher schmelzen, Flüsse treten über die Ufer, im Sommer leiden wir unter der Hitze und wundern uns, wenn wir plötzlich bislang unbekannte Insekten in unserer Regentonne finden. Was passiert da eigentlich gerade und was ist zu tun? Michaela Koschak ist Klimaexpertin und schafft es in „Hitze, Flut und Tigermücke“ auf hervorragende Art und Weise, die Zusammenhänge klarzumachen und zum Handeln zu motivieren. Informativ und aufrüttelnd!

Michaela Koschak: Hitze, Flut und Tigermücke. Herder Verlag, 288 Seiten, 20 Euro.



GUTES ESSEN

Der Untertitel ist provokant: „Wie uns die Lebensmittelindustrie manipuliert, damit wir all die ungesunden Dinge essen – und nicht mehr damit aufhören“. Chris van Tulleken erklärt in „Gefährlich lecker“, was hochverarbeitete Lebensmittel sind und warum es so schwierig ist, auf sie zu verzichten. Doch obwohl sie allgegenwärtig sind und uns süchtig machen – es gibt Wege, wie man wieder die Kontrolle über sein Essverhalten und seine Gesundheit zurückzugewinnen kann. Zum Glück!

Chris van Tulleken: Gefährlich lecker. Heyne Verlag, 384 Seiten, 24 Euro.



KLUG STREITEN

Reto U. Schneider offenbart in „Die Kunst des klugen Streitgesprächs“ eine interessante Einsicht: Man muss nicht zu jedem Thema eine Meinung haben! Das ist keine Schwäche, sondern kann sogar von Reife zeugen. Warum das so ist, warum manche Leute ziemliche Denkfehler machen und ihr Wissen überschätzen – das alles legt der Autor erfrischend unterhaltsam und mit Studienergebnissen untermauert dar. Zudem gibt er Tipps, wie man bei Streitgesprächen sein Gegenüber aus dem Tritt bringen kann.

Reto U. Schneider: Die Kunst des klugen Streitgesprächs. Kösel Verlag, 160 Seiten, 20 Euro.

WEITERE TIPPS ZU GELUNGENEN SACHBÜCHERN:

- ➔ Tanja und Christian Ross: Das Ich im Du. Du hast dein Beziehungsglück selbst in der Hand. Allegria, 400 Seiten, 17,99 Euro.
- ➔ Katrin Trommler und Sarah Benz: Sarggeschichten – Für trauernde Kinder. Mosaik, 320 Seiten, 22 Euro.
- ➔ Patrick Rosenthal: Easy vegan grillen. Riva, 160 Seiten, 20 Euro.

- ➔ Tasty Kochschule. Südwest, 192 Seiten, 20 Euro.
- ➔ Henning Jeschke, Jörg Alt und Lina Eichler: Die letzte Generation – Das sind wir alle. Bene!, 192 Seiten, 18 Euro.
- ➔ Prof. Dr. Martin Korte: Frisch im Kopf – Trotz Reizüberflutung. DVA, 320 Seiten, 24 Euro.