

Bücher

Rezepte für Teilzeit-Vegetarier

Pflanzliche Kost ist gesund – doch nicht alle möchten ganz auf Fleisch verzichten. Ein neues Kochbuch versucht, beide Welten zusammenzubringen.

Skandale in der Tiermast und Warnungen vor dem Krebsrisiko von Fleisch und Würsten motivieren immer mehr Menschen dazu, auf vegetarische Ernährung umzustellen. Doch nicht alle möchten lebenslang auf ein saftiges Steak oder auf ein Fischfilet verzichten. Für diese «Teilzeit-Vegetarier» hat der deutsche Autor Martin Kintrup ein Kochbuch geschrieben. «Heute Veggie, morgen Fleisch» enthält 80 einfache und attraktive Rezepte.

Der Clou: Zu jedem Gericht stellt Kintrup eine Variante mit Fleisch vor. So möchte der Autor Hobbyköche ansprechen, die «häufiger vegetarisch und trotzdem hin und wieder Fleisch oder Fisch essen möchten», wie er im Vorwort schreibt.

Der Versuch, die beiden Welten zusammenzubringen, gelingt ihm aber nur teilweise. Die vegetarischen Rezepte – wie Selleriecreme-Suppe mit Kerbel, lauwarmer Gemüsesalat oder Pasta mit Grapefruitschaum – sind fantasievoll, die Fotos lassen einem das Wasser im Mund zusammenlaufen. Die Fleischvarianten sind hingegen weniger originell. Der Autor empfiehlt zum Beispiel, Salamischeiben unter den Salat zu mischen oder die Pasta mit Kaviar anzurichten. Darauf kann man auch selbst kommen. (cm) ◆◆◆



Martin Kintrup: «Heute Veggie, morgen Fleisch», Gräfe und Unzer Verlag, ca. Fr. 24.–

Mutter in der «Mama-Falle»



Tanja Bräutigam: «5 Wochen Rabenmutter», Eden Books, ca. Fr. 22.–

Monatelang schläft Tanja Bräutigam zu wenig. Rund um die Uhr ist sie für ihre beiden Kinder da. Plötzlich kann sie nicht mehr: Sie erleidet einen Nervenzusammenbruch und hat Panikattacken. Gut verständlich erzählt Tanja Bräutigam, wie sie in die «Mama-Falle» geriet – und wie sie es seither geschafft hat, ihren Alltag zu bewältigen und sogar noch einen neuen

Job anzunehmen, ohne auszubrennen. Trotz schlechtem Gewissen, eine «Rabenmutter» zu sein, gönnte sie sich eine Auszeit in einer Rehabilitationsklinik. Die Offenheit und die Genauigkeit, mit der die Autorin ihre Gefühle und ihr Familienleben beschreibt, beeindruckt und berührt beim Lesen. (ag) ◆◆◆

Die besten Velorouten



«Gesamtführer Veloland Schweiz», Werd Verlag, ca. Fr. 49.–

Velofahren nach Herzenslust, vom Bodensee zum Genfersee, von Basel bis ins Tessin: Der neue «Gesamtführer Veloland Schweiz» zeigt die besten Routen. Er weist auch auf Sehenswürdigkeiten aller Art hin. Der Nachteil: Das über 600 Seiten dicke Buch eignet sich schlecht zum Mitnehmen. Deshalb kopiert man die Pläne besser aus dem

Buch oder lädt sie aus dem Internet aufs Handy. Aufgepasst: Einige Routen führen über Alpenpässe und sind nur für gut trainierte Sportler zu bewältigen. Doch dank dem öffentlichen Verkehr kann man die Touren an einem beliebigen Ort beginnen oder beenden – und das Velo kräftesparend in den Zug oder ins Postauto laden. (ag) ◆◆◆

Gesund alt werden



Michael Prang: «Not Too Old To Rock 'n' Roll», Verlag C.H.Beck, ca. Fr. 22.–

An Vorurteilen über ältere Menschen besteht kein Mangel: Sie gehen ständig zum Arzt, haben keinen Sex mehr und sind vergesslich. Mit solchen und anderen Irrtümern räumt der Arzt Michael Prang auf. Anschaulich zeigt er, wie man auch im Alter gesund und zufrieden leben kann. Zwar vermag sein neues Buch nichts daran zu ändern, dass das Alter Gebrechen mit sich bringt. Aber Prang hat

viele gute Tipps, welche sanften Mittel gegen Schmerzen helfen oder wie man auch im höheren Lebensalter abspecken kann. Prang erwähnt als Beispiel den Schlagersänger Udo Jürgens: Er konnte mit 79 Jahren noch eine strenge Konzerttournee bestreiten. (lm) ◆◆◆

Film

Im Sog der Pharma-Industrie

Die Erfolge der Weltgesundheitsorganisation WHO sind unbestritten: Sie hat unter anderem die Pocken ausgerottet und den Nikotinkonsum eingedämmt. Doch die Organisation mit Sitz in Genf steht vermehrt in der Kritik. Die TV-Dokumentation zeigt plausibel auf, wo die Schwierigkeiten liegen und warum sie nicht so leicht zu beheben sind. Das Hauptproblem: Die WHO ist auf Geld von privaten Spendern angewiesen. Auch Pharmafirmen unterstützen sie mit Millionen.

Ärzte, Politiker und Wissenschaftler kritisieren dies scharf und stellen die Unabhängigkeit der Organisation infrage. Die Filmer zeigen, welchen Einfluss Entscheide der WHO haben. Zwei Beispiele: Während der Schweinegrippe verdiente die Pharmaindustrie mit dem Grippemittel Tamiflu Milliarden, weil die WHO es als «notwendiges» Medikament einstufte – obwohl es praktisch wirkungslos ist.

Oder: Tausende von Menschen starben, weil die WHO Krankheiten wie Tuberkulose oder Ebola unterschätzte. Laut Kritikern spielen dabei wirtschaftliche Interessen mit. So vernachlässigte die WHO Krankheiten, von denen arme Menschengruppen betroffen sind und mit denen sich kaum Geld verdienen lässt.

Beweisen können die Kritiker diese Vorwürfe nicht. Zudem geht der Film bei einigen Beispielen so sehr in die Tiefe, dass der Zuschauer das eigentliche Thema fast aus den Augen verliert.

Die WHO räumt zwar Fehler ein, sie seien aber nicht auf Druck von Geldgebern entstanden. Am Ende steht Aussage gegen Aussage. Fazit: Der Zuschauer bleibt etwas ratlos zurück. (cm) ◆◆



«Die WHO – Im Griff der Lobbyisten?», Arte, 4. April, 20.15 Uhr

- ◆◆◆◆ Sehr empfehlenswert
- ◆◆◆ Empfehlenswert
- ◆◆ Bedingt empfehlenswert
- ◆ Nicht empfehlenswert

Internet

Handy-Apps unter der Lupe



Den eigenen Schlaf erfassen

Sleep Better (Für Android und iOS, gratis)

Mit dieser App lässt sich der Schlaf gut erfassen: Wie lange er dauert, wie oft man erwacht und welchen Einfluss Koffein oder Stress haben. Dafür muss man das Handy aufs Kissen legen und die App starten. Am nächsten Morgen weckt sie dann in der idealen Schlafphase. Die Gratisversion der App bietet das Wichtigste. Für 2 Franken gibt es eine werbefreie Version mit weiteren Statistiken zu Träumen und Mondphasen sowie mit zusätzlichen Wecktönen.

Fazit: Gut geeignet für alle, die mehr über ihren Schlaf wissen wollen. (sm) ◆◆◆◆



So fließt der Schweiß zu Hause

7 Min Workout (Für Android und iOS, Fr. 3.–)

Sieben Minuten täglich reichen, um den Körper in Form zu bringen. Das sagen zwei US-amerikanische Sportwissenschaftler in einer Studie. Dazu

haben sie zwölf Übungen à 30 Sekunden zusammengestellt. Man findet sie auch kostenlos im Internet. In der App spornen aber ein Trainingskalender sowie ein Ergebnisprotokoll zusätzlich an. Zudem führt wahlweise ein weiblicher oder männlicher Coach durch die Übungen und es gibt Videos. Wer regelmässig trainiert, erhält zusätzliche Trainings kostenlos.

Fazit: Die App motiviert zu schweisstreibenden Trainings in den eigenen vier Wänden. (cm) ◆◆◆◆



Pollen-Alarm auf dem Handy

Pollen-News (Für Android und iOS, gratis)

Die dreisprachige App informiert über Blühzeiten der Pflanzen. Die Prognosen sind übersichtlich dargestellt und werden jede Woche erneuert. Auf einer Karte sieht man, wie stark die Luft belastet ist. Auch kann man den Blühbeginn einzelner Pflanzen für jede Region abfragen. Ein Ratgeber liefert Betroffenen nützliche Tipps, um Beschwerden erträglicher zu machen. Störend: Über die Rubrik «Label» gelangt man zu einem Internetshop, der Produkte für Allergiker wie Deos, Luftfilter oder sogar Spätzli bewirbt. Zudem ruft das Allergiezentrum Schweiz auf der App zum Spenden auf.

Fazit: Wer einige Rubriken ausblendet, dem liefert die App einen nützlichen Ratgeber mit wertvollen Daten. (cm) ◆◆◆◆