



BUCHTIPPS

Mit Lesestoff und Wetterkunde in den Advent

Wandern mit Aussicht



Auch im Spätherbst lässt es sich wunderbar wandern, doch anspruchsvolle Bergtouren sind nicht jedermanns Sache. Der vorliegende Band versammelt 40 leichtere Routen mit vielen Varianten in allen Regionen der Schweiz. Attraktiv illustriert animiert das Buch, neue Gegenden kennenzulernen. Die Touren sind gut erklärt und mit ungefähre Wanderzeit und den zu erwartenden Auf- und Abstiegs-Höhenmetern beschrieben. Aus der Zentralschweiz werden sechs Wanderungen vorgestellt: im Rigigebiet, am Klausenpass, im Entlebuch, auf Hochstuckli, am Ägerisee und von der Fürenalp nach Engelberg. Viele Ausflüge lassen sich mit dem öV organisieren und mit Bergbahnen verkürzen, sodass auch weniger Geübte und Trainierte zu ihrem Vergnügen und schönen Bergberlebnissen kommen.

Panoramawanderungen Schweiz. Werd Verlag, 295 Seiten, 39.90 Franken.

Wie wird eigentlich das Wetter?



Ist es heute noch sinnvoll, ein Buch über Wetterkunde zu kaufen? Ja, meint der Autor Peter Albisser, welcher mit der vollständig überarbeiteten 6. Auflage den Beweis für die Nachfrage dieses ausgezeichneten Wetterlehrbuches des SAC liefert. Die neuesten Erkenntnisse der Meteorologie, aktualisierte grafische Darstellung und Bilder sind in dieser Neuauflage berücksichtigt. Trotz «wetter.com» und «Wetter Apps» ist eine eigenständige Beurteilung der Wetterlage und das Interpretieren der Wetterprognosen und Beurteilen von Wetterelementen wichtig. Sei es für die Tourenvorbereitung oder bei überraschender Wetteränderung während der Tour. In zahlreichen Kapiteln werden unter anderem Wetterkarten, Hoch- und Tiefdruckgebiete, Wetterfronten, Wolken, optische Erscheinungen, mit dem Wetter planen, wetterbedingte Gefahren und viele andere Themen verständlich und hochinteressant behan-

delt. Die zahlreichen Fotos und Grafiken helfen mit, die nicht immer einfache Materie besser verstehen zu können. Anhänge mit Stichwortverzeichnis, Hinweise zu interessanten Wetterseiten im Internet und Adressen zu Wetter-Apps runden dieses ausgezeichnete Lehrbuch ab, das alle Voraussetzungen zum Eigenstudium des Themas Wetter bietet.

Peter Albisser: Wetterkunde für Wanderer und Bergsteiger. SAC Verlag, 228 Seiten, 41.00 Franken.

24 Adventsgeschichten, die Freude machen



Eingebettet in eine Rahmengeschichte bringt dieser Weihnachtsbuch-Klassiker 24 Adventsgeschichten aus NordSüd-Bilderbüchern, die sich wunderbar zum Vorlesen eignen. Statt ein Türchen am Adventskalender zu öffnen, gibt es für jeden Tag eine Geschichte. Ein alter Hase hoppelt über eine gefro-

rene Wiese und sucht nach Futter, als neben ihm ein zerzauster kleiner Engel mit einer gelben Bommelmütze landet. Die beiden kommen ins Gespräch. Der kleine Engel ist auf der Suche nach einem besonderen Geschenk. Während sie hin und her überlegen und Ideen verwerfen, erzählen sie sich Geschichten. Wunderbare Erlebnisse, geheimnisvolle Begebenheiten und märchenhafte Geschehnisse lassen die Zeit vergehen und wecken die Vorfreude auf das Weihnachtsfest.

Ein Adventskalenderbuch, das jeden Tag neue Freude ins Kinderzimmer bringt. Ein zeitloses Vorlesebuch mit stimmungsvollen Illustrationen!

Engel, Hase, Bommelmütze. NordSüd Verlag, 110 Seiten, 25.90 Franken.

Schneespass mit etwas Kummer



Die kleine Eule ist ganz begeistert vom ersten Schnee und kann es

kaum erwarten, mit dem kleinen Eichhörnchen draussen herumzoteln. Zusammen steigen Eule und Eichhörnchen auf einen Hügel und kugeln lachend durch den tiefen weissen Schnee. Doch auf einmal merkt das Eichhörnchen, dass die Mama nicht mehr da ist, und auch die kleine Eule kann ihre Mama nicht mehr finden. Laut und immer lauter schreien sie «Mama, Mama», doch das nützt ihnen alles nichts. Nur die bereits schlafenden Waldtiere werden wach. Der Maulwurf will sie an die Wärme in seine Höhle einladen, doch die kleine Eule will nirgends reingehen. Sie will einfach nur ihre Mama wieder haben. Und so schreit sie so laut sie kann durch den Wald und macht ihrem Namen als Heule Eule alle Ehre. Schliesslich hören auch die beiden Mamas das Geschrei und finden so ihre Kinder wieder.

Ein weiteres spannendes Abenteuer der kleinen Heule Eule, das bestimmt alle kleinen und grösseren Fans begeistern wird.

Paul Friester/Philippe Goossens: Heule Eule. Wo ist Mama? NordSüd Verlag, 32 Seiten, 19.90 Franken.

Wettbewerb

Die Sempacher Woche verlost je ein Exemplar der besprochenen Bücher. Schreiben Sie uns bis Montag, 4. Dezember, eine E-Mail an redaktion@sempacherwoche.ch (Betreff: Buchwettbewerb) oder eine Postkarte. Die Gewinner werden persönlich informiert und können das Buch anschliessend auf der Redaktion abholen. **RED**

MARGRIT LUSTENBERGER, SEMPACH

PUBLIREPORTAGE

Wie Sie Erkältungen und Antriebslosigkeit ein Schnippchen schlagen

NEUENKIRCH BEI EINEM ANGESCHLAGENEN IMMUNSYSTEM UND FEHLENDER ENERGIE IST AUF DIE METABOLISCHE GESUNDHEIT ZU ACHTEN

Nahrungsergänzungspulverchen habe ich als Figurcoach und Trainer stets abgelehnt. Ich war überzeugt, dass eine naturbelassene Ernährung völlig ausreicht, um sich mit den nötigen Vitaminen, Mineralien oder Pflanzenextrakten abzudecken. Heute sehe ich das etwas differenzierter. Wie kommts?



Zusammen mit meinem Team habe ich in den letzten zwei Jahren über 100 Blutanalysen ausgewertet, um festzustellen, wie die Versorgungslage mit Mikronährstoffen aussieht. Das Resultat: Weit über 50 Prozent aller Analysen zeigten einen oder mehrere Blutwerte mit teilweise schwerwiegenden Defiziten. Dies oft auch bei Leuten, die auf eine ausgewogene Ernährung achteten und sportlich aktiv waren. Sogar bei mir selbst fanden wir, nebst sonst exzellenten Werten, ein bedenkliches Resultat. Meine Schilddrüsenhormone wiesen Defizite auf.

Die Resultate zeigten mir ein deutliches Bild. Viele Menschen sind schlecht versorgt mit Mineralien, Vitaminen und Co. Dies liegt mitunter daran, dass viele Böden nicht mehr den selben Nährstoffgehalt aufweisen wie vor 50 Jahren. Dies beeinflusst nicht nur Gemüse, Früchte, Salat oder Getreide, sondern



Damit die Energie wieder fliesst und der Organismus abgehärtet ist: Über 40 Vitalstoffe von Sunavital helfen.

FOTO ZVG



natürlich auch Fleisch, Milch oder Eier. Gleichzeitig sind wir heute anderen Nährstoffräubern ausgesetzt als früher. Das geht von Luftbelastungen bis hin zu Handystrahlen und anderen Stressfaktoren. Dazu bewegen wir uns zu wenig. Bei der Arbeit und im Alltag erleichtern uns Maschinen das Leben und sorgen für weniger Aktivität als früher. Unsere Hormone und Botenstoffe reagieren auf das Defizit an Nährstoffen, Bewegung und frische Luft. Kein Wunder, fühlen sich einige Menschen etwas

antriebslos oder plagen sich mit einem angeschlagenen Immunsystem herum.

Gehören Sie auch dazu? Konkret rate ich Ihnen zu Ergänzungsprodukten, wenn Sie:

- häufiger als üblich Erkältungssymptome oder Grippe haben
- sich oft gestresst und ausgelaugt fühlen
- sich nicht optimal konzentrieren oder fokussieren können
- Probleme mit dem Einschlafen oder

Durchschlafen haben
- sich grundlos etwas niedergeschlagen, antriebslos oder bedrückt fühlen

Bei solchen Symptomen kann oft gut geholfen werden mit einer Zufuhr an Mikronährstoffen. Die grösste Herausforderung für mich bei der Beratung meiner Kunden war es allerdings stets, Produkte in der Schweiz zu finden, die meinen Ansprüchen genügten und bezahlbar waren. Ich wurde nicht fündig und bestellte für meine Kunden deshalb

Produkte aus England. Bis ich mir sagte: Das kann es doch einfach nicht sein!

So setzte ich mich mit Ernährungswissenschaftlern aus ganz Europa zusammen und entwickelte in der Schweiz ein neues Nahrungsergänzungsmittel. Mit über 40 Vitalstoffen kann SUNVITAL Sie nachhaltig mit Mikronährstoffen abdecken. Die dafür genutzte Matrix ist einzigartig am Markt und wurde von renommierten Ernährungswissenschaftler und Buchautor Thomas Kampitsch als «das innovativste Nahrungsergänzungsmittel Europas» beschrieben. Besuchen Sie meine Webseite www.unbeschwert-schlank.ch für mehr Informationen zu Sunavital und Bestellmöglichkeiten.

Ob Sie Sunavital nutzen möchten oder sich auf anderen Wegen abdecken – mein Anliegen: Erhöhen Sie bei entsprechenden Symptomen Ihre Mikronährstoffbilanz und sorgen Sie für eine optimale metabolische Gesundheit. Schauen Sie sich bei Interesse auf meiner Webseite um und erfahren Sie in meinem Blog mehr über Mikronährstoffe. Gerne berate ich Sie auch gezielt. Ich wünsche Ihnen und Ihrer Familie energiegelove und gesunde Festtage. **PD**

Weitere kostenlose Tipps rund um die Ernährung, Bewegung und Mantaltraining findet man im Blog des Neuenkirchers Roger Burri unter www.unbeschwert-schlank.ch. Der Coach freut sich, wenn er Ihnen auch persönlich behilflich sein kann.