Sonja A. Gläser, **„Sturzprophylaxe - Ein Ratgeber für ältere Menschen, Angehörige und Pflegende“,** Schulz-Kirchner Verlag, ISBN 978-3-8248-0283-8, EUR 8,40

Bei dem Büchlein von 60 Seiten Umfang handelt es sich nicht um Yoga. Trotzdem könnte es Yogalehrenden, die mit Hochbetagten zu tun haben, vielleicht etwas bieten. Vorgestellt werden an die 15 einfache Übungen, meist mit Hilfsmittel Stuhl, die kleine Asana-Elemente enthalten, wie Gleichgewichthalten, auf einem Bein stehen oder sich auf die Zehenspitzen erheben. So könnten sie sehr ungeübten oder alten Personen, die später unbedingt Yoga-Körperübungen lernen möchten, zur Vorbereitung dienen. In knapper, klarer Sprache wird erklärt, zu welchen Veränderungen es im Alter im Nervensystem oder in den Knochen kommt. Der Gebrauch anatomischer Fachausdrücke setzt allerdings etwas Kenntnis voraus. Das Büchlein ist für Betroffene nützlich, da Vorbeugen allemal besser als Heilen ist und Schmerzen und finanziellen Verlust vermeiden hilft.

Petra Skibbe und Joachim Skibbe, **„Ayurveda – Die Kunst des Kochens“,** pala-verlag, ISBN 978-3-89566-252-2, EUR 24,00

Der Rezeptteil reicht etwas sehr bunt zusammen gewürfelt von indischen Gerichten über Nudelgerichte zu Mais-Tortillas und Saure-Sahne-Dip. Der rote Faden, der sich durch alles zieht, sind Hinweise darauf, was wie auf die *Doshas* wirkt. Doch der den Rezepten voran gehende Teil über einige Prinzipien des *Ayurveda*, hauptsächlich den drei Haupt-*Doshas* und den vier Mischformen, ist lesenswert. Auch der Test zur ungefähren Bestimmung des eigenen *Dosha*-Typs könnte viele interessieren., und die kleine Warenkunde am Buchende ist nützlich. Das Buch weckte eigentlich nur durch sein liebenswürdig nostalgisch aquarelliertes Hardcover mein Interesse, doch die Lektüre war dann durchaus lesenswert.

H. N.

november herzlichkeit

sei bereit

licht entzünde

innen

wage

mut

der nebeltage

grau

entsage

du

Dorisa Winkenbach

Das Streiten mit anderen

löst Krieg aus.

Der Kampf mit

dem eigenen Ich dagegen

bringt Frieden herbei.

Hazrat Inayat Khan,

Nicht nur mit anderen

muss man Geduld haben,

sondern auch mit sich selbst.

Franz von Sales (1567-1622), Kirchenlehrer

EINGEGANGEN
16. Sep. 2009
Erl.....