

Stimm- und Sprechtraining

Praxistipps für alle, die etwas zu sagen haben

Autorin: B. Widhalm
Schulz-Kirchner Verlag, 2017
Preis: € 9,49
ISBN: 978-3-8248-1211-0

Der Ratgeber der versierten Logopädin und Psychologin Dr. Barbara Widhalm ist ein ebenso fundierter wie unterhaltsamer Einblick in die vielstimmige Welt des Sprechens. Die Erfahrungen mit so genannten Stimmberufen – als solche hat sie in der Zusammenarbeit im Krankenhaus auch Diätassistenten erlebt – haben die Autorin zu diesem Praxisratgeber motiviert. Sie kennt die mitunter stimmlich herausfordernden Situationen (wie Sprechen in lärmiger Umgebung oder mit älteren, oft schwerhörigen Patienten). Geeignet für Fachleute auf der Suche nach strukturierten Informationen oder Übungstexten wie auch für alle, die ihre Stimme oder ihr Sprechen optimieren möchten.



Darm an Hirn!

Der geheime Dialog unserer beiden Nervensysteme und sein Einfluss auf unser Leben

Autoren: P. Enck, T. Frieling, M. Schemann
Herder Verlag, 2017
Preis: € 19,99
ISBN: 978-3-451-60015-9

Dass wir zwei Hirnhälften mit unterschiedlichen Aufgaben besitzen, das weiß jeder. Aber dass wir auch zwei Gehirne in uns tragen, ist den wenigsten Menschen bewusst. Zwar reden alle von Bauchgefühl, doch WER da wirklich fühlt und WAS gefühlt wird, davon fehlt uns jede Vorstellung. Neue, spannende Fragen tun sich auf: Welche Rolle spielt das Bakterien-Biotop im Dickdarm? Beeinflusst er unsere Nerven? Kann er uns mutig oder ängstlich machen, vielleicht auch depressiv? Welche Risiken birgt der Transfer von Stuhl? Können wir Nahrung zu Medizin machen? Dieses Buch gibt unterhaltsam und verständlich Einblicke in ein faszinierendes Forschungsfeld, das uns alle betrifft!



Das Kochbuch für Menschen mit Demenz

Eine Anleitung für Betroffene und deren Angehörige

Autoren: J. Feldhoff, T. Spiegel
Springer Verlag, 2017
Preis: € 19,99
ISBN: 978-3-662-53935-4

Dieses Kochbuch bietet eine Sammlung von über 25 Rezepten, die ideal geeignet sind, um als Angehöriger oder Therapeut mit Menschen mit Demenz zu kochen. Kochen weckt in vielen Menschen mit Demenz positive Erinnerungen, macht ihnen Freude und lädt ein, selbst aktiv zu werden. Betroffene und Angehörige erfahren durch gemeinsames Kochen Normalität und Nähe. Die Autorinnen haben eine Auswahl an klassischen Gerichten zusammengestellt, die leicht zu verstehen und einfach nachzukochen sind. Jede Zutat und jeder Arbeitsschritt ist mit einem eigenen Bild dargestellt, um das Kochen auch denjenigen zu ermöglichen, deren Leseverständnis beeinträchtigt ist. Mithilfe der kurzen Arbeitsanweisungen unter den Fotos kann das Lese- und Sprachverständnis trainiert werden.



Lecker ohne ... Milch

Autoren: A. Hirschfelder, S. Offenborn
Humboldt Verlag, 2017
Preis: € 19,99
ISBN: 978-3-89993-948-4

Milch ist ein Grundnahrungsmittel, das viele wichtige Nährstoffe enthält. Gleichzeitig ist für viele der Genuss von Milch problematisch, sie leiden unter Unverträglichkeiten und Allergien. Andere verzichten freiwillig auf das umstrittene Tierprodukt. Die Diätassistentinnen und Gründerinnen des Onlineportals lecker-ohne.de klären auf, wann es wirklich nötig ist, auf Milchprodukte zu verzichten. Und sie haben zahlreiche neue Rezepte entwickelt, die sich einfach und schnell zubereiten lassen und viel Abwechslung in den Speiseplan bringen. Sie nehmen Soja-, Lupinen-, Nussdrinks & Co. kritisch unter die Lupe und zeigen außerdem, wie man Milchersatz leicht und super lecker selbst herstellen kann. Die Devise lautet: Kein Verzicht auf Leckereien wie Desserts, Eis oder Kuchen!