

Ratgeber

Luft ist Leben

Lange als „Raucherlunge“ verharmlost ist die Diagnose COPD für die Betroffenen im zunächst ein Schock und wirft existenzielle Fragen auf. Heute gibt es gute Behandlungsmöglichkeiten, die helfen können, den Krankheitsverlauf positiv zu beeinflussen und die Lebensqualität zu erhalten. Der Lungenexperte Dr. med. Peter Hannemann erklärt, wie COPD entsteht und wie man sie feststellt, welche Rolle

das Rauchen dabei spielt, welche Therapien aktuell zur Verfügung stehen und was Patienten aktiv zu ihrem Wohlbefinden beitragen können. Zudem gibt Infos über vorbeugende oder bronchialerweiternde Medikamente und nichtmedikamentöse Therapien werden erläutert. Ziel ist, dass Patienten auf Augenhöhe mit den behandelnden Ärzten am eigenen Therapieerfolg mitarbeiten können.

Gut leben mit COPD, Dr. med. Peter Hannemann, Humboldt Verlag, 144 S., 19,99 €, ISBN 978-3-89993-889-0.



Im Land der tausend Wünsche

Kinderbuch „Wo bin ich hier?“, fragt sich der himmelblaue Löwe, als seine Seele sich wieder in seiner Form zusammensetzt, nachdem sie sich zwischen zwei entstehenden Sternen einer fernen Milchstraße verfangen hatte. Was der himmelblaue Löwe im „Land der tausend Wünsche“ erlebt und warum er dort nicht bleibt, erfährt man in dieser Fortsetzung der Geschichte des himmelblauen Löwen. Das schön illustrierte Kinderbuch erzählt schon den Kleinsten ab vier Jahren, dass ein irdisches Ende immer auch der Anfang von neuen Abenteuern ist – mit einem Hauch von Paradies und einem neuen Anfang am Ende. **Die Geschichte vom himmelblauen Löwen im Seelensee, Ingeborg Hanreich, Brigitta Knoll, Verlag Hanreich, 24 S., 14,90 €, ISBN 978-3-901518-41-6.**



Tödlicher Kohldampf an der Hunte

Krimi Im norddeutschen Larum, einem an der Hunte gelegenen Dörfchen irgendwo zwischen Oldenburg und Osnabrück, gerät die Idylle ins Wanken: Wirt Kuno Hansen ist verschwunden. Wer soll jetzt den Grünkohl für die Jubiläumskohlfahrt kochen? Hals über Kopf reist seine Tochter samt Ehemann an. Zum Entsetzen der Larumer ist der schwarz und ein Freund internationaler Grünkohlgerichte. Als der Flüchtlingshelferkreis dann auch noch seine Schützlinge zur Kohlfahrt anmeldet, um sie mit dem örtlichen Brauchtum bekannt zu machen, regt sich Widerstand. Zu allem Überfluss schwimmt ein Toter in der Hunte... Das Buch schließt mit einer Reihe von Grünkohlrezepten, von klassisch bis modern.

Tödlicher Kohldampf, Helga Bürster, emons Verlag, 208 S., 10,90 €, ISBN 978-3-95451-987-3.



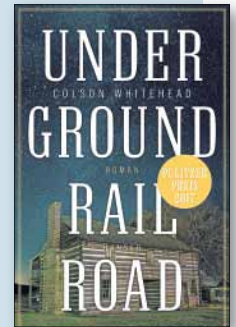
Lesetipp

Flucht in die Freiheit

Zwischen 1810 und 1850 befreite ein Netzwerk von Gegnern der Sklaverei – oft unter Lebensgefahr – etwa 100.000 Sklaven aus den Südstaaten der USA. Die geheimen Routen, Informationswege und Schutzhäuser der Fluchthelfer in Richtung Nordstaaten und Kanada wurden später symbolisch als „Underground Railroad“ („Untergrund-Eisenbahn“) bezeichnet. Von der abenteuerlichen Flucht der Sklavin Cora und ihrer Begleiter erzählt das aktuelle Buch „Underground Railroad“, das wohl vor allem wegen seiner Auseinandersetzung mit der Sklaverei und dem heute noch vorhandenen Rassismus mit dem Pulitzer Preis ausgezeichnet wurde.

Der Roman erschüttert den Leser von Anfang an mit einer detaillierten Schilderung der Sklaverei, der Lage der Versklavten und der unmenschlich-unbarmherzigen Behandlung von handelbaren Menschen als auszubeutende „Sachen“. Umso mehr hält einen die Schilderung der abenteuerlichen Flucht durch verschiedene US-Staaten in Atem – ebenso das Schicksal der Helfer an der „Underground Railroad“, die der Autor hier tatsächlich nicht nur symbolisch als wirkliche Untergrund-Bahn beschreibt. Man erlebt mit diesem Buch hautnah diesen dunklen Abschnitt der amerikanischen Geschichte – und die Hintergründe für den Rassismus, der immer noch in Teilen der US-Gesellschaft fortbesteht.

Eckehard Niemann, Varendorf



Underground Railroad, Colson Whitehead, Hanser Verlag, 352 S., 24 €, ISBN 978-3-446-2565-52, Als E-Book 17,99 €.

Sehenswert... TV-Tipps

- ▶ **Freitag, 10. November, 21.15 Uhr, NDR Fernsehen: Wir gründen ein Dorf.** In Bosau bei Plön bauen Caroline und Uli Reimann ein Seniorendorf, eine Ökosiedlung mit 30 Holzhäuschen, einem Dorfhaus für alle, mit Gemeinschaftsgarten und Weideflächen für Tiere.
- ▶ **Samstag, 11. November, 13.30 Uhr, NDR Fernsehen: 7 Tage... unter Narren.**
- ▶ **Sonntag, 12. November, 12.25 Uhr, NDR Fernsehen: NaturNah.** Der Pakt mit dem Bauern. Die Städter und ihr Bauernhof. Gemüse, Milch, Käse und Fleisch werden auf dem Kattendorfer

- Hof nicht über den Großhandel vertrieben, sondern unter Mitgliedern verteilt.
- ▶ **...und um 21.00 Uhr: Landpartie.** Rund um die Hohwachter Bucht.
- ▶ **Montag, 13. November, 20.15 Uhr, NDR Fernsehen: Markt.** Thema u.a.: Kaffee aus Vollautomaten – hygienisch?
- ▶ **Dienstag, 14. November, 20.15 Uhr, NDR Fernsehen: Visite.** Thema: Angina Pectoris: Wenn es eng wird fürs Herz; Kniescheibenprobleme.
- ▶ **Mittwoch, 15. November, 21.00 Uhr, NDR Fernsehen: Treckerfahrer dürfen das!** Mit Frack und Politur in die Oper.

Möchten Sie Ihr persönliches Lieblingsbuch kurz vorstellen?

Bitte schicken Sie Ihren Text an: LAND & Forst, Lieblingsbuch, Mars-la-Tour-Str. 4, 26121 Oldenburg oder hilke.lehmann@dflv.de. Bei Abdruck erhalten Sie 15 € Honorar.