

**Ratgeber**

## Was tun bei Arthrose?

Alle Gelenke können Arthrose entwickeln. Sie schmerzen, sind entzündet, verdickt und verformt. Besonders bitter ist es,



wenn die Gelenke der Finger betroffen sind. So manche Gegenstände fallen nun aus der Hand; selbst einfachste Alltagsbe-

wegungen sind nur noch mühsam und unter heftigen Schmerzen möglich. Welche Behandlungsform ist die wirksamste? Was sollte man dazu wissen? Zu allen Arthroseformen gibt die Deutsche Arthrose-Hilfe in ihren Ratgeberheften „Arthrose-Info“ regelmäßig Empfehlungen und Tipps. Sie fördert auch die Arthroseforschung an deutschen Universitätskliniken.

**Eine kostenlose Musterausgabe vom „Arthrose-Info“ kann angefordert werden bei Deutsche Arthrose-Hilfe e.V., Postfach 110551, 60040 Frankfurt (0,70-€-Briefmarke für Rückporto beifügen) oder per E-Mail (service@arthrose.de).**

## Herr Grant wird fröhlich

**Kinderbuch** Bertl, die Maus, und der Schmetterling Adele treffen Herrn Grant, der seinem Namen alle Ehre macht. Ständig ist er schlecht aufgelegt und sieht alles negativ. Doch bald erkennt er, dass seine Einstellung vieles ändern kann und die drei erfinden ein Spiel, um eine positive Sichtweise zu üben. Dieses Kinderbuch ist ein Buch über die Kunst, das Jammern sein zu lassen und fröhlich durchs Leben zu gehen. Zart und humorvoll illustriert wird aus dem „kleinkarierten“ Herrn Grant ein farbenfroher Herr Fröhlich. Durch das Bilderbuch werden Kinder zu Experten und Expertinnen für ihr eigenes Glück. **Bertl und Adele treffen Herrn Grant, Heide-Marie Smolka/Brigitta Knoll, Hanreich Verlag, 40 S., 14,90 €, ISBN 978-3-901518-42-3.**



## Kuchen fast ohne Teig

**Gesunder Genuss** Ein Kuchen, der fast nur aus Frucht besteht (oder aus Gemüse) und bei dem der Teig fast völlig verschwindet? Der Trick besteht darin, Früchte oder Gemüse in sehr feine Scheiben zu schneiden und sie dann in einen ziemlich flüssigen Teig zu geben. Beim Backen saugen die Früchte den Teig auf und garen darin. Das Ergebnis ist ein saftiger Kuchen, der mit seinen Streifen aus Frucht auch noch schick aussieht. Er enthält wenig Zucker, Mehl und Fett, dafür viel gesundes Obst oder Gemüse. Der Trend zu köstlichen Obst- und Gemüsekuchen à la Birne-Vanille, Apfel-Schoko-Karamell, Zucchini-Parmesan oder Pastinake-Haselnuss kommt aus Frankreich. **Kuchen (fast) ohne Teig, Christelle Huet-Gomez, Verlag Thorbecke, 72 S., 9,99 €, ISBN 978-3-7995-1095-0.**

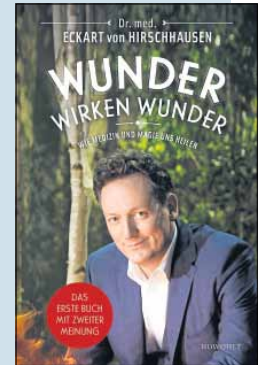


**Lesetipp**

## Wunder wirken Wunder

Die Wissenschaft hat die Magie aus der Medizin vertrieben, aber nicht aus uns Menschen. Welche Kraft haben positive und negative Gedanken? Wieso täuschen wir uns so gerne? Und warum

macht uns eine richtige Operation manchmal nicht gesünder als eine vorge-täuschte? Der Placeboeffekt ist mächtig! Und wenn wir so viele Möglichkeiten haben, den Körper mit dem Geist zu beeinflussen – warum tun wir es so selten gezielt?



Eckart von Hirschhausen beschreibt humorvoll, wie wir bessere Entscheidungen für die eigene Gesundheit treffen, was jeder für sich tun und auch lassen kann. Was ist heilsamer Zauber, und wo fängt gefährlicher Humbug an? „Wunder wirken Wunder“ ist mein persönlichstes Buch. Ich erzähle Ihnen von meiner Reise durch das unübersichtliche Gebiet der Medizin und Alternativmedizin und verrate Ihnen, wie Sie gesünder durch ein krankes Gesundheitswesen kommen – mit dem Besten aus beiden Welten“, kommentiert der Autor sein neues Buch, das im Dezember auf Platz 1 der SPIEGEL-Liste der Sachbuch-Bestseller stand.

**Wunder wirken Wunder, Dr. med. Eckart von Hirschhausen, Rohwoldt Verlag, 496 S., 19,95 €, ISBN 978-3498091873.**

**Sehenswert... TV-Tipps**

- ▶ **Freitag, 20. Januar, 14.15 Uhr, NDR Fernsehen: die nordstory** – Altes Handwerk, junge Meister.
- ▶ **...und um 20.15 Uhr: Die Nordstory.** Selbst gemacht. Selbst angebaut, selbst designt, selbst gebraut und selbst genäht, das ist ein Trend, der auch im Norden zu spüren ist. „Die nordstory“ hat kreative Norddeutsche besucht.
- ▶ **Samstag, 21. Januar, 17.35 Uhr, NDR Fernsehen: Tim Mälzer kocht.** Cheeseburger à la Mälzer.
- ▶ **Sonntag, 22. Januar, 16.30 Uhr, NDR**

- Fernsehen: Iss besser!** Gesundes gegen Schietwetter.
- ▶ **...und um 20.15 Uhr: Landpartie** – Die Insel Wangerooe.
- ▶ **Montag, 23. Januar, 14.45 Uhr, NDR Fernsehen: die nordstory** – Frischer Wind im Kuhstall.
- ▶ **...und um 21.00 Uhr: Ernährungs-Docs.** Tipps für gute Ernährung bei Diabetes Typ 2 und der Brustkrebs-Nachsorge.
- ▶ **Dienstag, 24. Januar, 18.15 Uhr, NDR Fernsehen: NaturNah.** Mit Netz und Keschler an der Hunte.

**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@dlv.de.

Bei Abdruck erhalten Sie  
15 € Honorar.