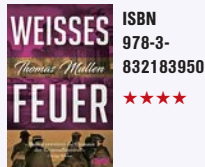


LÄSE, LOSE, LUEGE

BÜCHER



ISBN
978-3-
832183950
★★★★

Weisses Feuer

Thomas Mullen

Negro Cops – sie gehören 1948 zu den ersten schwarzen Polizisten in den USA. Und geraten in einen Sumpf aus Gewalt, Drogenhandel und Korruption. Komplex wie sein Vorgänger «Darktown». (Dumont)



ISBN
978-3-
498000936
★★★★

Ida

Katharina Adler

Als «Der Fall Dora» beschreibt Sigmund Freud seine widerspenstige Patientin mit der «petite hystérie». Ihr wahrer Name war Ida Adler. Ihre Urenkelin schafft einen klugen Roman über die sture Heldin. (Rowohlt)



ISBN
978-3-
038181484
★★★★☆

Alpe-Chuchi Berner Oberland

Anna Huser

75 einheimische Rezepte aus dem Berner Oberland. Darunter typische Erzeugnisse aus der Landwirtschaft und wahrhaftige Gerichte aus Kartoffeln und Teigwaren. (Weber Verlag)



ISBN
978-3-
608400021
★★★★☆

Die Darm-Hirn-Connection

Gregor Hasler

Der Darm beeinflusst unsere psychische und körperliche Gesundheit. Der Schweizer Psychiater verrät, wie man sie mit der richtigen Ernährung beeinflusst. (Schattauer)

MUSIK



Georgia: auf zu neuen Horizonten.

Georgia Seeking Thrills

★★★★☆



Wie ihr Vater, Neil Barnes vom Techno-Duo Leftfield, hat sich auch Georgia der elektronischen Musik verschrieben und lässt ihre energiegeladenen Klänge mit Verve über die Tanzflächen peitschen.

The Big Moon Walking Like We Do

★★★★☆



Die vier Britinnen lassen die Unbekümmertheit ihres Debüts zugunsten eines reiferen zweiten Albums hinter sich. Die Arrangements ihres Gitarrenrocks sind ausgefeilter, aber zugleich auch verletzlicher.

Marius Bear Not Loud Enough

★★★★☆



Ein Appenzeller in London: Marius Bear (bürgerlich heisst er Hügli) lebt derzeit in der Musikmetropole. Ob seine erdige, schon oft mit Joe Cocker verglichene Stimme bald auch da Gehör findet? Bearstark.

DVD

**Ad Astra**

Sci-Fi-Film

Energiewellen aus dem All bedrohen die Erde. Astronaut Ray (Brad Pitt) erfährt, dass sein toter geglaubter Vater sie vom Neptun aus schickt. Er macht sich auf die Reise, die auch in seine Seele führt – und vor allem wegen den träumerischen Bildern begeistert. USA 2019 | D Brad Pitt, Tommy Lee Jones, Ruth Negga

**Es: Kapitel 2** Horrorfilm

★★★★☆

27 Jahre nachdem Killerclown Pennywise in Derry wütete, kehrt er zurück. Da seine Gegenspieler nun erwachsen sind, fehlt Kapitel 2 die Jugendnostalgie des Vorgängers – gruselig ist aber auch dieser Teil. USA 2019 | D Jessica Chastain, James McAvoy, Bill Hader

**Rambo: Last Blood**

Actionfilm

Sylvester Stallone will in seinem letzten Auftritt als Kriegsveteran Rambo seine Ersatztochter aus dem Drogenland Mexikos retten. So weit, so austauschbar. Im Finale mutiert das aber zur Schlachtplatte, die man nicht mehr ernst nehmen kann. USA 2019 | D Sylvester Stallone, Paz Vega, Yvette Monreal

REDAKTION: INGEBORG WALDBÜRGER, ANDREAS AEBERLI, MARCO SPRESS, BILDER: NETFLIX, ZVG

Sonja shoppt

MAJAS
CHRÜTERSTÜBLI

MANCHMAL begegnet man jemandem und denkt nachher: Das war jetzt aber interessant. So erging es mir mit Maja Stürmer. Sie hat mich mit ihrer «**Just do it!**»-Mentalität beeindruckt. Denn als die Frau aus Mandach AG vor ein paar Jahren den elterlichen Bauernhof übernahm, wandelte sie das dazugehörige Land in **riesige Kräutergärten** um, die sie seither nicht mehr düngt, sondern komplett der Natur überlässt. Die Aargauerin ist überzeugt: «Keine Pflanze ist unnütz, jede hat ihren Sinn.» Und so verarbeitet sie mit ihrer Mutter und Teilzeitangestellten in **liebvoller Heimarbeit** die rund 150 Garten- und Wildkräuter, die auf ihrem Land wachsen, in **Tees, Sirups, Öle, Essige**, Schnäpse, Salben und noch vieles mehr.

Über 200 Produkte entstehen so, die man nicht nur in «Maja's Chrüterstübli» im Dorf **Mandach** kaufen kann, sondern auch in ihrem **Onlineshop** und bei **Coop**. Der Detailhändler bietet unter dem Label «Miini Region» über **3000 ausgewählte Produkte** von Schweizer Bauern und Produzenten an. Probieren Sie z. B. einmal den «**Schutzängeli-Tee**» oder das «**Wildchrüter-Salz**». Sie werden danach nicht mehr ohne sein wollen. **Sonja Hüslter**



«Wildchrüter-Salz» kostet Fr. 7.20, der «Schutzängeli Tee» Fr. 7.20; coop.ch oder majas-kraeutershop.ch