

## Büchertipps

### Stillen ohne Zwang



Sibylle Lüpold, rüber & rub Verlag, 224 Seiten, CHF 36.00, ISBN 978-3-907625-59-0

In diesem Buch wird mit Mythen rund um das Stillen aufgeräumt und das kontrovers diskutierte Thema aus verschiedenen Blickwinkeln betrachtet. Die Autorin beleuchtet die verschiedenen Einflüsse, die auf stillende Mütter einwirken und das Stillen zu einer glücklichen oder eben problematischen Zeit machen können.

Das Buch stellt das Thema in einen historischen Zusammenhang und beschreibt kritisch, welche Wirkung das Verhalten von Familienmitgliedern, Freunden und medizinischem Personal als Ganzes auf stillende Mütter haben kann. Neben äusseren sind Mütter von Neugeborenen auch inneren Zwängen ausgesetzt, wenn es um die Frage geht, ob und wie lange sie stillen sollen. Besonders, wenn Probleme beim Stillen auftauchen – seien diese körperlich, durch Krankheit oder psychisch bedingt –, beginnen Frauen an ihren Fähigkeiten als Mütter zu zweifeln, Unsicherheit macht sich breit, und es entsteht ein Teufelskreis, dem nur mit einfühlsamer und individueller Unterstützung zu entrinnen ist.

*Ein sehr lesenswertes Buch für Fachfrauen und Laien! (Anm. Red.)*

### Besser schreiben im Alltag



Gabriela Baumgartner, Beobachter Verlag, 352 Seiten, CHF 45.00, ISBN 978-3-85569-605-5

Aktuelle Tipps und Vorlagen für die private Korrespondenz. Mit diesem bewährten Ratgeber treffen Sie den richtigen Ton: in Briefen, E-Mails und SMS an Vermieterinnen, Behörden, Versicherungen, Arbeitgeber sowie Familie und Freunde.

Damit Ihnen nie mehr die Worte fehlen, ist alles Wichtige zu Textaufbau, Darstellungsregeln und Rechtschreibung gut verständlich erklärt. Auch können Sie schnell die juristischen Grundlagen nachschlagen, die bei Verträgen, Reklamationen und Finanziellem von Belang sind. So kommen Ihre Texte in Zukunft klar formuliert, wirkungsvoll und rechtlich korrekt an.

Besonders praktisch sind die über 200 Brief- und Vertragsvorlagen, die Sie online herunterladen und individuell anpassen können.

### Frau Bertas ganz persönlicher Frühling



Petra Waibel, Hanreich Verlag, 40 Seiten, CHF 21.90, ISBN 978-3-901518-22-5

Mitten im Winter bricht der Frühling aus! Jedoch nur auf dem Kopf der alten Frau Berta. Denn der beginnt plötzlich ohne ersichtlichen Grund zu blühen. Krankheit oder Wunder? Frau Berta muss diese merkwürdige Sache möglichst rasch klären.

Ein Buch über eine überraschende Transformation, eine märchenhafte Verwandlung, ein fantastisches Erblühen.

- Prämiert mit dem 1. Preis des Lyrik-Prosa-Märchenpreises «AKUT 12» in der Kategorie Märchen
- Mit Lieblings-Geheimrezept Schoko-Kirschkuchen
- Mit einem interaktiven Ende