

## RATGEBER

### **Yuma Greenwood, Das psychedelische Kochbuch**

Dieses Buch enthält ausführliche Informationen zur Extraktion von psychedelischen Substanzen, die auch für Chemie-Neulinge verständlich und nachvollziehbar aufbereitet sind. Es stellt eine umfassende Sammlung psychedelischer Pionierarbeit dar, die das alchemistische Wissen um die Extraktion und Synthese psychoaktiver Moleküle für die Allgemeinheit zugänglich macht. Denn Psychedelika werden zweifellos eine wichtige Rolle dabei spielen, der Menschheit zu einer weiterführenden Evolution des Bewusstseins zu verhelfen. Die psychedelische Forschung beschränkt sich nicht nur auf die äußeren Bereiche unseres Erlebens, sondern setzt sich naturgemäß besonders stark mit den verschiedenen Bereichen unserer Psyche auseinander. Die psychoaktiven Substanzen sind ein Schlüssel auf diesem Erkenntnisweg. Das psychedelische Kochbuch behandelt ein nicht alltägliches Thema und spricht dabei dennoch eine für jeden verständliche Sprache. Mit Informationen zu DMT und den DMT-Derivaten (inklusive Changa), Meskalin und Meskalin-Kakteen, Beta-Carbolinen und weiteren Wirkstoffen.

ISBN 978-3-03788-491-1      ca. 350 Seiten, 14,8 × 21 cm, Broschur      ca. 33 €

[Nachtschatten Verlag](#)

### **Andi Haller, Hausgemachtes Haschisch und andere Methoden zur Cannabis-Verarbeitung**

Mit diesem Smartbook präsentieren wir eines der frühen Cannabisbücher aus den 90er Jahren von einem Pionier der deutschsprachigen Hanf literatur in neuem Gewand. Mit leicht verständlichen Abhandlungen zur Ernte, Trocknung, Lagerung und Verarbeitung von potentem Hanf. Das Buch wurde um aktuelle Technologien der Haschischbzw. Extrakterstellung ergänzt und bietet eine konzise und leicht verständliche Anleitung zur Heimproduktion von Hanfharz. In Zeiten der allmählichen Legalisierung und vermehrten medizinischen Nutzung von Cannabis kann dieser praktische Leitfaden Hanfkonsumenten helfen, hochwertiges Haschisch aus (selbstgezogenem) Marihuana und Ernteresten zu gewinnen. *Smartbook*

ISBN 978-3-03788-496-6      ca. 80 Seiten, Format DIN A6, Broschur      ca. 11,50 €

[Nachtschatten Verlag](#)

### **Anja Kühne, Nadine Lange, Björn Seeling & Tilmann Warnecke**

#### **Heteros fragen – Homos antworten**

In 50 Kolumnen hat das Queerspiegel-Team Woche für Woche den Leserinnen und Lesern des Berliner Tagesspiegels die Homo-Welt erklärt. Im September erscheint nun das gesammelte Wissen dieser Expert\*innen im Querverlag und verspricht, Licht ins Dunkel zu bringen – zumindest was die Fragen Heterosexueller angeht bezüglich der Mysterien ihrer homosexuellen Mitbürger\*innen. Zahlreiche Fragen, die sich viele sonst nicht zu stellen trauen, werden mit fachlicher Kompetenz, journalistischer Sorgfalt und einer Prise Humor beantwortet. Die Autor\*innen prüfen Stereotypen auf ihren Wahrheitsgehalt und räumen mit Mythen und Vorurteilen auf. Ob als Nachhilfe für den besten Freund, als kleiner Ratgeber für die Eltern oder die verklemmte Arbeitgeberin – Heteros fragen, Homos antworten ist das perfekte Geschenk für die neugierigen Heterosexuellen in Deinem Leben. Und eine Argumentationshilfe für alle queeren Menschen, denen ähnliche Fragen gestellt werden. Neuauflage!

ISBN 978-3-89656-254-8      ca. 176 S, gebunden mit Pappdeckel      ca. 12 €

[Querverlag](#)

### **Dr. Phil. Hartwig Lahrmann, LEICHTER ATMEN, BESSER LEBEN - Gesund durch eine gesunde Atmung. Kurs zur Buteyko-Methode**

Die wenigsten Menschen machen sich wohl darüber Gedanken, ob sie denn nun richtig atmen – schließlich atmen wir alle ja schon unser ganzes Leben, quasi vollkommen automatisch noch dazu. Aber automatisch atmen bedeutet nicht automatisch richtig zu atmen. Viele Menschen haben verlernt „gesund“ zu atmen, sie atmen zu viel! Langfristig kann dieses ungesunde Atemverhalten zu

zahlreichen gesundheitlichen Problemen führen. Eine gesunde Atemweise lässt sich aber wieder erlernen. Die vor rund 70 Jahren von Dr. Buteyko entwickelte und nach ihm benannte Atempraxis hat genau das zum Ziel. Ihr Motto könnte lauten: „Weniger ist mehr“. In den letzten Jahren wurde die Buteyko-Methode zunehmend wieder entdeckt. Bei Asthma, stressbedingtem Leiden, Bluthochdruck, Schlafapnoe und unzähligen anderen Erkrankungen kann sie wahre Wunder bewirken! PRAKTISCH!  
ISBN 978-3-906837-07-9      Spielzeit ca. 155 Minuten + Bonus      14,95 €

[minddrops](#)

### **Alexander Neusius, Peyote Lophophora williamsii – Das Pflegehandbuch**

Lophophora williamsii, der legendäre Peyote-Kaktus, ist nicht nur wegen der ihn umgebenden Mythen bekannt. Vielmehr fasziniert und begeistert der Peyote in unseren Breiten vor allem durch seine außergewöhnliche Schönheit. Früher eher in Botanischen Gärten und Ausstellungen zu finden, ist der Lophophora heute als fester Bestandteil vieler privater Kakteensammlungen etabliert. Entsprechend diesem Trend sind auch die Fragen zur optimalen Pflege in Internetforen sprunghaft angestiegen. Leider sind viele der dort angebotenen Informationen unzureichend oder sogar falsch. Dieses Pflegehandbuch schließt eine Lücke in der Fachliteratur über Peyote-Kakteen. Mit zahlreichen Praxistipps zu Themen wie Anzucht, Aussaat, Umtopfen, Pflanzgefäße, Blüte, Bewässerung, Dünger, Veredelung, Schädlingsbekämpfung und mit einem Pflegekalender. Wir präsentieren die aktualisierte Neuausgabe des von Fachleuten geschätzten Werks zur Peyotekultur unter dem Label *Nachtschatten Smart Plus*.

ISBN 978-3-03788-643-4      120 Seiten, Format 12 x 20,3 cm, 4-farbig, Broschur      14,80 €

[Nachtschatten Verlag](#)

### **Rina Nissim Naturheilkunde in der Gynäkologie Handbuch für Frauen – Neuausgabe**

Dieses Handbuch für Frauen jeden Alters und in jeder (zyklischen) Lebensphase bietet eine kompakte Übersicht gynäkologischer Erkrankungen und führt Schritt für Schritt in eine aus weiblicher Sicht gedachte Naturheilkunde ein, die Frauengesundheit fördert. Rina Nissim erläutert Methoden der Selbstuntersuchung, zeigt praktische Anleitungen zur Herstellung von Naturheilmitteln, stellt europäische Heilpflanzen vor und gibt Tipps aus den Bereichen Akupressur und Yoga sowie Ernährungsratschläge – als Alternative zu den ebenfalls genannten Maßnahmen und Möglichkeiten der konventionellen Medizin.

ISBN 978-3-939623-81-6      264 Seiten, 14,5 x 20,5 cm, zahlr. s/w-Abb., Br.      17 €

[Christel Göttert Verlag](#)

### **Monika A. Pohl, GELASSENHEIT & RESILIENZ**

#### **Coaching Meditationen für mehr Klarheit, innere Ruhe und Souveränität**

Gelassenheit und Resilienz lassen sich trainieren. Sie führen uns gerade in stürmischen Zeiten zu mehr Klarheit, innerer Ruhe und Souveränität. Und genau das ist das Ziel dieses Hörbuchs. Ich möchte Sie auf eine Reise einladen, auf der Sie Ihre Ressourcen (wieder) -entdecken, Belastendes loslassen und lernen, Ihre innere Stärke zu kultivieren. Wie Ihnen das in nur sieben Schritten gelingen kann, erfahren Sie, indem Sie sich beherzt und offen für Neues auf die hier vorgestellten Coaching Meditationen einlassen. Sprecher Thomas Küchler

ISBN 978-3-906837-20-8      Spielzeit ca. 104 Minuten + Bonus      13,95 €

[minddrops](#)

### **Monika A. Pohl, MUT & SELBSTVERTRAUEN - Für mehr Leichtigkeit & gesunden Umgang mit Ängsten**

Ängste und mangelndes Selbstvertrauen gehören oft zusammen und sind für viele Menschen die größten Stolpersteine auf ihrem Lebensweg. Da unser Gehirn jedoch ein Leben lang formbar ist, können wir neue Denkweisen und sinnvollere Handlungen trainieren, um einen angemessenen und gesunden Umgang mit unseren Ängsten zu finden. Wir möchten Sie auf eine Reise einladen, auf der

Sie Ihre Ängste bewusst erkunden, Ihre Sorgen und Zweifel von sich abschütteln und so mehr Leichtigkeit und Freiheit gewinnen. Sprecher Thomas Kuchler

ISBN 978-3-906837-06-2      Spielzeit ca. 104 Minuten + Bonus

[minddrops](#)

### **Maria Vöckler mit Sara Schurmann, „Mit ganz viel Glitzer - Das Leben mit meinem trans\* Kind“**

Luis Vöckler ist drei Jahre alt, als er das erste Mal seinen größten Wunsch äußert: Er möchte ein Mädchen sein so wie sein Vorbild die Eiskönigin Elsa. Das ist nur eine Phase, denken seine Eltern Maria und Cai und lassen ihm zu Hause den Spaß am Verkleiden. Doch mit der Zeit merken sie, dass in ihrem kleinen Sohn tatsächlich ein Mädchen stecken könnte. Für die ganze Familie beginnt ein Auf und Ab der Gefühle. Maria Vöckler erzählt vom Leben mit ihrem trans\* Kind Luisa. Sie geht offen mit dem Thema um, bezieht den Kindergarten mit ein. Und zunächst scheint alles gut zu laufen. Doch dann beschweren sich andere Eltern bei der Leitung des Kindergartens, die daraufhin das Jugendamt einschaltet. Der Vorwurf: Kindeswohlgefährdung. Maria Vöcklers ganz persönliche Geschichte schreibt die Journalistin Sara Schurmann auf. Sie hatte im Sommer 2019 für ein Interview nach Eltern von trans\* Kindern gesucht. Die Recherche war jedoch nicht leicht. Maria Vöckler aber war schließlich bereit dazu. Mit einem Nachwort der Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeutin Judith Lichtenberg sowie einem Glossar mit den wichtigsten Begriffen zum Thema Transidentität.

ISBN 978-3-89656-314-9      ca. 224 S., 12,5 cm x 20,5 cm, broschiert      ca. 16 €

[Querverlag](#)

[www.verlagsvertretung-schaefer.de](http://www.verlagsvertretung-schaefer.de)