



Penguin
Random
House

PRESSEMAILING

München, 13. September 2018

Liebe Kolleginnen und Kollegen,

in knapp **100 Tagen ist Weihnachten** und nicht nur Frauen freuen sich über schöne Bücher unterm Weihnachtsbaum. Auch für ihre **männlichen Leser** haben wir die passenden Bücher.

Egal ob für perfektionistische Köche, Whisky-Liebhaber oder für trendbewusste Männer, die sich auch selbst mal an die Nähmaschine wagen. Echte Sammler freuen sich bestimmt über „Das LEGO-Buch“ oder „Das Oldtimer-Buch“. Auch für Dauergestresste haben wir etwas in petto, damit sie über die Feiertage endlich mal abschalten können. Um den drohenden Weihnachtspfunden vorzubeugen empfehlen wir das „Kamasutra-Workout“ – train hard and have fun!

Gerne nehmen wir Ihre Rezensionsbestellung auf.

Mit herzlichen Grüßen

Claire Banzer

i. A. Claire Banzer
Volontärin PR und Öffentlichkeitsarbeit
Telefon: 089-442326-243
E-Mail: claire.banzer@dk-germany.de

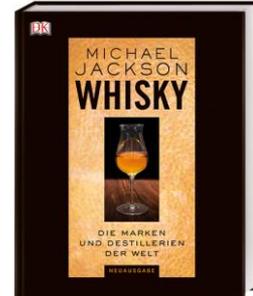




Whisky

Delikat rauchig, erdig, nussig oder honigtönig – so beschreiben echte Kenner „Whisky“. Das komplett neu überarbeitete Kompendium beinhaltet neben Informationen über die Geschichte, Herstellung, Lagerung, den Genuss und das Servieren von Whisky auch, welche Trends aus Taiwan oder vom europäischen Festland gerade international Erfolge feiern.

[Link zum Buch](#)



Wissen abseits des Mainstreams, mit dem man beeindruckt.

BRENNEREI STEUERBEI
WAS IST WHISKY? Ein alkoholisches Getränk, das hauptsächlich aus Getreide hergestellt wird. Whisky wird aus verschiedenen Getreidesorten wie Gerste, Weizen oder Mais hergestellt. Die Herstellung von Whisky ist ein komplexer Prozess, der von der Ernte bis zur Destillation umfasst ist.

Whisky Distillery
Die Whisky-Distillation ist ein Prozess, bei dem Getreide in einen Sirup (Mash) verwandelt wird, der dann in einem Destillationskessel (Still) destilliert wird. Der resultierende Spiritus wird in einem Reifungsgefäß (Cask) gelagert, um seinen charakteristischen Geschmack zu entwickeln.

West Coast Distillers
West Coast Distillers wurde 2010 in der First Hill in West Cork gegründet, um über 200 Jahre an Whisky-Tradition zu bewahren. Die Distilleure sind stolz auf ihre handgefertigten Whiskys, die in kleinen Chargen hergestellt werden.

NEUE BROWNIERUNG
Die neue Browning-Technologie ermöglicht es, Whisky in kürzerer Zeit zu reifen, was zu einem intensiveren Geschmack führt.

VERKOSTUNGEN
Die Verkostung von Whisky ist ein wichtiger Teil des Genusses. Es gibt verschiedene Arten von Whisky, die unterschiedliche Geschmacksprofile haben. Die Verkostung sollte in einem ruhigen, gut beleuchteten Raum stattfinden.

GLENDALOUGH
Glendalough ist eine der ältesten Whisky-Distillierereien in Irland. Sie ist bekannt für ihre traditionellen Methoden und ihre hochwertigen Whiskys.

THE BURNING
The Burning ist ein Whisky, der aus Getreide hergestellt wird, das in einem Reifungsgefäß gelagert wird. Er hat einen charakteristischen Rauchgeschmack.

WEST COAST
West Coast Whisky ist ein Whisky, der aus Getreide hergestellt wird, das in einem Reifungsgefäß gelagert wird. Er hat einen charakteristischen Geschmack, der von der Küste inspiriert ist.

THE PEAKS
The Peaks ist ein Whisky, der aus Getreide hergestellt wird, das in einem Reifungsgefäß gelagert wird. Er hat einen charakteristischen Geschmack, der von den Bergen inspiriert ist.

Männermode nähen

[Link zum Buch](#)



Wer sagt eigentlich, dass nur Frauen nähen können? Tobias Milse, Jungdesigner und Gewinner der 1. Staffel von Guido Maria Kretschmers VOX-Sendung „Geschickt eingefädelt“ beweist das Gegenteil.

Wie wäre es mit einem selbstgenähten, coolen Look? Einzelstücke, lässiger **Streetstyle**, ein praktisches und stilvolles Reiseset fürs Hotelzimmer oder ganze Komplett-Looks Step-by-Step erklärt und abgebildet. Das schafft man.

Hemd mit Offizierskragen Dorian
Seit den 2000er-Anschlüssen ist Mode, die von **MIRABEILUNG** inspiriert wurde, wieder angesagt. Ob athletischer Nacken oder schmale Schultern: Der Offizierskragen ist schmerzhaft für jeden Oberkörper. Durch die moderne Verarbeitung der Kragenfalte und das Verziehen auf unnötige Nähte ist dieses Hemd ein Must-have für jeden „Modern Gentleman“. **Autobauer**

WAS DU BRAUCHST:
• 150 cm hellbraunes Baumwollbündchen, 1,60 m breit
• 10 cm elastische Paracetamolgaze über zwei Fünftel
• 10 cm hellbraunes Satinband, 10 cm breit
• farblich passende Nylonfäden (z. B. NÖRDE von Günterwand)
• Bügeln
• Nadel

SO LANGE DAUERT'S:
Dieses Hemd benötigt ca. 30 Minuten, wenn man sich aufheißert.

FÜR AMBITIONIERTE:
✓✓✓

FASZINANT:
Das Hemd ist als 10- und 12er durch jeweils sieben Schichten aus einem Abwehrkieserzeugnis gefertigt.

ERGEBNIS:
Als Schnittmuster nach Schnittmuster 10 zu schneiden, aber auf die Faltung verzichten.

SO WIRD'S GEMACHT:
1 Wenn das Hemd mit einer kleinen Schlinge (z. B. 1,20 m) gefaltet wird, wird die Naht stabiler und es ergibt sich ein hochwertiger Look.

LOOK 1 | Hemd mit Offizierskragen | 48

1 Schlinge in der Breite und Länge der Kragfalte schneiden (22 x 17 cm). Die Schlinge auf die Rückseite der beiden Vorderkanten legen. Danach 2/3 einnähen und einen Streifenbündchen darüber anbringen, wenn man direkt auf keine Einzelstücke, sondern einen kompletten Look herstellen möchte.

2 An beiden Vorderkanten die Kragfalte herausheben.

3 Die beiden Vorderkanten über die Kragfalte hinweg überlagern und dabei mit sauberer Kragenfaltung arbeiten.

4 Den Kragen ansetzen. Die Nahtguppe auf der Rückseite des Halses mit einem kleinen Stück Stoff abdecken.

5 Den Kragen mit dem Kragengestütz versehen.

6 Die Fäden an den Ecken des Halses über die Rückseite legen, mit dem breiten Ende zur Außenwelt. Die Fäden an den Ecken des Halses über die Rückseite legen, mit dem breiten Ende zur Außenwelt. Die Fäden an den Ecken des Halses über die Rückseite legen, mit dem breiten Ende zur Außenwelt.

LOOK 2 | Hemd mit Offizierskragen | 47



Penguin Random House

Das Oldtimer-Buch

Oldtimer sind einfach Lieblingsstücke! Schlägt Ihr Herz auch für einen „echten“ Volkswagen Käfer oder eher für einen Ferrari Testarossa?

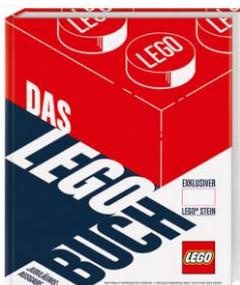
Kein anderes Oldtimer-Buch zeigt so viele Abbildungen und befasst sich so ausführlich mit den beliebten Statussymbolen. Und wenn so ein Schmuckstück schon nicht in der Garage steht, so schmückt „Das Oldtimer-Buch“ auf jeden Fall das Bücherregal...

[Link zum Buch](#)

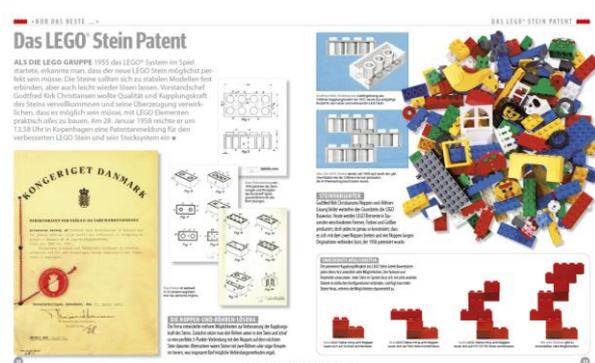


Das LEGO-Buch

[Link zum Buch](#)



Zum **60. Geburtstag des LEGO® Steins** gibt's den reich illustrierten Bestseller in noch schönerer Ausstattung, komplett neu gestaltet und mit mehr Inhalt zu allen beliebten und neusten LEGO® Sets. Das große LEGO® Buch für Fans jeden Alters erzählt die Geschichte von den Anfängen des Unternehmens bis zum heutigen Erfolg. Ein **exklusiver LEGO® Stein** macht das Buch zu einem echten Sammlerstück.



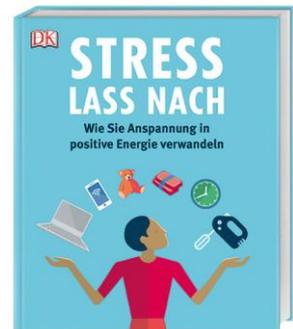


Stress lass nach

[Link zum Buch](#)

Und bevor Sie den Weihnachtsbaum aus dem Fenster werfen, widmen Sie sich bitte der Lektüre dieses Ratgebers. Er verfolgt einen effektiven Anti-Stress-Ansatz – ob bei Leistungsdruck im Büro, Problemen in der Partnerschaft oder finanziellen Sorgen.

Anschaulich und interessant wird vermittelt, wie Stress sich auf Körper und Geist auswirkt und welche Strategien bei langfristigen oder kurzzeitigen Belastungen helfen – vom Digital Detox bis zu speziellen Entspannungstechniken.



KAPITEL 1: STRESS IM VISIER

UNSICHERHEIT AUSHALTEN

RAUS AUS DER SORGENSPIRALE

Wenn Sie sich oft Sorgen machen, wenn im Vorfeld ungewisserer zukünftiger Probleme, sollten Sie sich Gedanken machen, um diese auch dann in Schach halten kann.

Planen Sie »Sorgenzeit« ein In den 1980er-Jahren entwickelte die amerikanische Psychologin Thomas Brodwin eine Therapie für Menschen, die sich zu viele Sorgen machen. Er ging davon aus, dass unser Gehirn im Lauf der Zeit bestimmte Orte mit den jeweiligen Gedanken verbindet. Wenn wir dortus sind, beginnt sich das Sorgenkarussell wieder zu drehen. Diese Karussell kann sich laut Brodwin durchbrechen.

- 1 Planen Sie heraus, welche Gedanken und Gefühle Sie beschuldigen.
- 2 Legen Sie eine Zeit und einen Ort fest. Denken Sie dann und dort wieder die Idee der nachdenken, was Ihnen Sorgen bereitet.
- 3 Wenn Sie merken, dass auch nach 10 Minuten Zeit- und Ortswechsel Sorgen aufkommen, vereinbaren Sie diese Gedanken auf den folgenden Tag.
- 4 Nutzen Sie Ihre »Sorgenzeit«, um Lösungen für die Probleme zu finden, die Sie beschuldigen.

Die Teilnahme einer halbtäglichen Studie von 2011 wies sich nach, dass diese Methode wirksam und machbar ist, wenn Sie von Experten durchgeführt werden.

DAS SORGENKARUSSELL

Das amerikanische Psychologe William Dement hat entwickelt »sorgenfreie« Schlaf-Sorgen als negative Signale. Die Betroffenen geraten immer tiefer hinein, bis sie in einem traumatischen Zustand sind. Kennen Sie das folgende Denkschema?

1 Sie machen sich Sorgen. Auf Gedanken reagieren Sie von vornherein dementsprechend.

2 Ihre Sorgen belasten Sie. Sie hält sich vorangegangen an, was ihm über, dass er ihnen noch schlechter geht.

3 Sie finden das Problem noch gravierender. Wenn Sie dann darüber nachdenken, finden Sie es noch schlimmer. Aber man hat das Problem gelöst am, nicht?

Aus der Spirale aussteigen erfordert psychische Energie. Drücken Sie aus, welche der folgenden Strategien Ihnen helfen.

- **Verändern Sie Ihr Verhalten:** Denken Sie über ein Beispiel nach und nutzen Sie Ihre Aufmerksamkeit auf die Umgebung.
- **Verändern Sie sich in eine andere Richtung:** Nehmen Sie aufstrebende Musik oder schauen Sie sich einen Film an.
- **Thun Sie ein Hobby aus, das eine Tätigkeit, die Sie erfüllt und mit der Sie Freude und Entspannung verbunden (S. 150-151).**
- **Reduzieren Sie Ihre Stressoren:** Reduzieren Sie die Menge an Aufgaben, die Sie zu erledigen haben (S. 174-175).
- **Praktizieren Sie beruhigende Atemübungen (S. 131), Progressive Muskelentspannung (S. 131) oder Meditation (S. 133).**

UNSICHERHEIT ANZEIGEN

Viele Psychologen empfehlen »achtsamkeit«, wie man auf Gedanken reagiert. So lässt sich Stress durch Ungerichtetheit vermeiden.

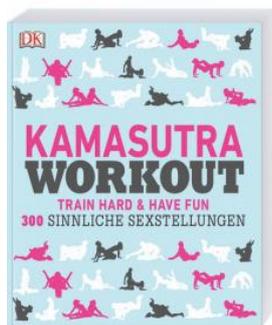
- 1 Was hat diese Übung nach dem was ist gut oder gestört?
- 2 Was ist es, was passiert, wenn ich mich selbst beobachte?
- 3 Was ist das, was ich tun möchte, um mich zu entspannen?
- 4 Was ist das, was ich tun möchte, um mich zu entspannen?
- 5 Was ist das, was ich tun möchte, um mich zu entspannen?
- 6 Was ist das, was ich tun möchte, um mich zu entspannen?
- 7 Was ist das, was ich tun möchte, um mich zu entspannen?
- 8 Was ist das, was ich tun möchte, um mich zu entspannen?
- 9 Was ist das, was ich tun möchte, um mich zu entspannen?

Sorge ist Ihren Feind nicht wert. Schließlich tritt der meiste von Ihnen, wenn Sie sich nicht kümmern, nie ein.

Dr. Githan, amerikanischer Psychologe

Kamasutra-Workout

[Link zum Buch](#)



Eine andere Art von Stressabbau: Train hard & have fun.

SPANNUNGSBOGEN

Die Anonymität bei dieser Stellung ist mit beide ein Genuss. Ohne sie anzuschauen, kann er zwischen ihren gespreizten Beinen so richtig abgeben.

Die Anbahnung der Schwere trägt das Risiko, sich zu verletzen.

Diese Stellung erfordert die Beugung im Core-Bereich.

Die sorgt für eine gute Mischung aus Ausdauer und Flexibilität.

NACHTIGE FAKTEN	
ER	SIE
Körpertyp: ***	Körpertyp: ***
Wichtigkeit: ****	Wichtigkeit: ****
Wohlfühlzeit: **	Wohlfühlzeit: **
1-2 Wochen	1-2 Wochen

UM DIE ECKE

Er spreizt ihr Bein ab und drückt in ungewöhnlichen Winkel in sie ein. Je höher sie ihr Bein hält, desto tiefer gelangt er hinein.

Diese Stellung lässt ihr Gesicht und Bauch die Achterbahn.

Er dehnt bei der Vorwärtswendung seine Hüftmuskulatur.

NACHTIGE FAKTEN	
ER	SIE
Körpertyp: **	Körpertyp: **
Wichtigkeit: **	Wichtigkeit: **
Wohlfühlzeit: **	Wohlfühlzeit: **
1-2 Wochen	1-2 Wochen

FEST UMSCHLOSSEN

Er hält Ihre Schenkel wie Lenkergriffe und startet einen sexy Anstieg. Dabei spürt er, wie sie ihn außen und innen fest umschließt.

Beide in eine feste Umarmung zu sein ist ein Genuss.

Sie kräftigt durch die Zusammenpressen Ihre Muskeln im Beckenbereich.

Die Haltung verengt Knie im Core-Bereich und stärkt sie.

NACHTIGE FAKTEN	
ER	SIE
Körpertyp: **	Körpertyp: **
Wichtigkeit: **	Wichtigkeit: **
Wohlfühlzeit: **	Wohlfühlzeit: **
1-2 Wochen	1-2 Wochen

FLIRTENDE FLAMINGOS

Sie heben beide ein Bein an. Halten Sie sich gut ineinander fest, damit Sie nicht umfallen.

Um diese Position zu halten, sind Core-Muskeln und Balance gefragt.

Es ist ein Genuss, die Balance zu halten und die Core-Muskeln zu trainieren.

Sie geht auf die Knie, um die Balance zu halten.

NACHTIGE FAKTEN	
ER	SIE
Körpertyp: **	Körpertyp: **
Wichtigkeit: **	Wichtigkeit: **
Wohlfühlzeit: **	Wohlfühlzeit: **
1-2 Wochen	1-2 Wochen