

Sachbuch im August

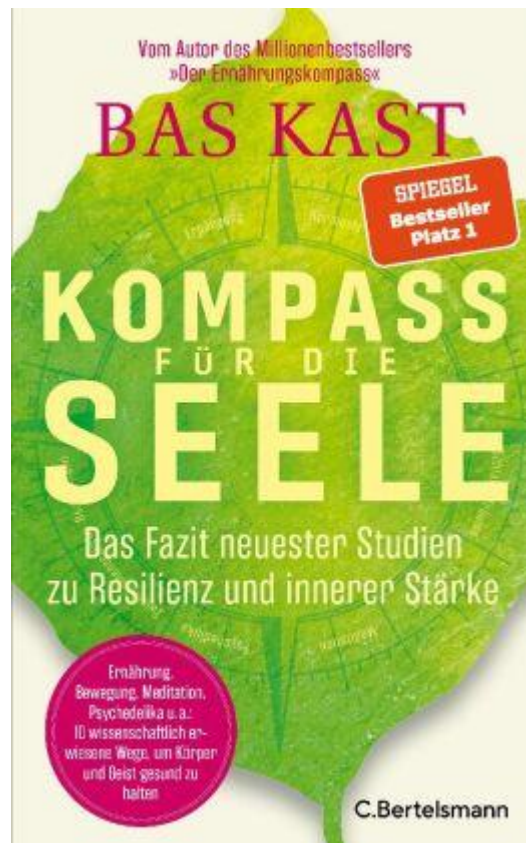


Bracht, Petra; Liebscher-Bracht, Roland

Schmerzfrei und beweglich bis ins hohe Alter

Der Spiegel-Bestseller Platz 1!

Fit und vital bis ins hohe Alter mit dem neuen, großen Standardwerk von Liebscher & Bracht! Die Schmerzspezialisten und Bestsellerautoren Dr. med. Petra Bracht und Roland Liebscher-Bracht zeigen, wie Sie dank ihrer bahnbrechenden Methode Tag für Tag in Bewegung bleiben und Schmerzen vorbeugen. Wissenschaftliche Erkenntnisse zu Schmerztherapie, Bewegung, Ernährung und Entspannung werden um ganz konkrete Tipps und die besten Selbsthilfe-Übungen für zu Hause ergänzt. So drehen Sie die biologische Uhr zurück und stellen sicher, dass Sie auch bis ins hohe Alter schmerzfrei, aktiv und beweglich bleiben.



Kast, Bas

Kompass für die Seele

Überblick über die neuesten wissenschaftlichen Erkenntnisse zu Resilienz und psychischem Gleichgewicht.

"In jedem von uns ist ein unbesiegbare Sommer". Diesen Satz von Albert Camus stellt Bas Kast seinem Buch voran. Aus einer persönlichen Krise heraus untersucht der deutsch-niederländische Wissenschaftsjournalist die Möglichkeiten der psychischen Eigetherapie. Er wendet sich an Leser, die mit "bloßem" Alltagsstress, Gefühlsschwankungen bis hin zu depressiven Stimmungen zu kämpfen haben oder die einfach nur die eigenen Emotionen besser verstehen möchten. Unser moderner Lebensstil ist so fordernd, dass die Biochemie unseres Körpers oft aus dem Gleichgewicht geraten ist. Der ständige Wunsch nach Glück und Wohlbefinden verhindert innere Ruhe und Ausgeglichenheit. Das Buch ist in zwei Teile gegliedert, Körper und Psyche. In der übersichtlichen Kapitelaufteilung kann der Leser nach Interesse auswählen. Kapitel zu Ernährung, Bewegung, Schlaf, Musik und Natur erklären detailliert, aber nie langatmig medizinische Abläufe und Therapieansätze. Die Psyche befreit Kast von ihrem negativen Vorzeichen "psychische Probleme" und erklärt sie zu einer faszinierenden Entdeckungsreise. Meditation und Lebenskunst, hier geht der Autor zurück bis zu den Stoikern, trainieren unseren Geist. Zunächst irritierend berichtet Kast über mehrere Eigenversuche mit Drogen, die für ihn persönlich den Durchbruch zu psychischer Gesundheit bedeutet haben. Es lohnt sich, dieses Kapitel sehr genau zu lesen. Es verleitet nicht zu eigenständigem Drogenkonsum, sondern zeichnet Möglichkeiten einer neuen Therapieform bei Depressionen auf, die in USA kurz vor der Zulassung steht. Ein absolut lesenswertes Buch, das wirkliche Hilfe für Betroffene bietet.



Schießler, Rainer Maria

Hoffnung - gerade jetzt!

Ermutigender lebenspraktischer und meditativer Kommentar bekannter und unbekannter biblischer Schlüsseltexte.

Warum sollte man gerade in diesen Zeiten ein Hoffnungs-Buch schreiben, wie es Deutschlands wohl bekanntester Gemeindepfarrer und mehrfacher Bestseller-Autor mit seinem neuesten Werk quer zum Zeitgeist und geradezu provokativ für alle Weltuntergangspropheten vorlegt? Selbst über der Kirche in Deutschland liegt ein Schleier an Verzagtheit und Pessimismus. Doch entgegen dem geflügelten Wort "Die Hoffnung stirbt zuletzt" ruft Paulus im Hohen Lied der Liebe euphorisch aus, dass Hoffnung ebenso wie

Glaube und Liebe ewig bleiben - egal was kommt; vor allem aber ist ohne Hoffnung, die auf Glauben gründet, keine Liebe möglich, denn nur ein mutiges Herz kann sich dem Anderen selbstlos zuwenden. An diese Kernbotschaft unseres Glaubens knüpft Pfarrer Schießler an - lebensnah, zugewandt, in einer verständlichen Sprache, die die Lektüre zu einer Quelle begründeten Optimismus und zupackender Zuversicht werden lässt. Selbst oft gehörte Texte werden wieder lebendig, begreifbar und zu einer spirituellen Kraftquelle. Der Titel dieses lebenspraktischen und meditativen Kommentars bekannter und relativ fremder biblischer Schlüsseltexte zeigt Christen jeden Alters und Bildungsstandes die Richtung auf, in die sich das Leben nach vorne aktiv gestalten lässt: Mutiges Vertrauen und vertrauender Mut sind nicht nur unerlässliche Voraussetzungen für die Bewältigung großer Herausforderungen unserer Zeit, sondern Überlebensprinzipien für jeden einzelnen Menschen. Schießler reißt im Untertitel einen unermesslich weiten Horizont auf, wenn er das ganze Leben in all seinen Facetten in den Blick nimmt und die Hoffnung als jene tragende Grundlage beschreibt, von der her wir bereit und fähig sind, Gefahren des Scheiterns auf uns zu nehmen und alle Kräfte zu bündeln, um unsere Ziele zu erreichen. Im Zentrum des Buches stehen zentrale Stellen zum Thema "Glaube", was gleichermaßen Herzstück wie Symmetrieachse des Buches darstellt, denn es folgen Betrachtungen zur Liebe, die nicht sich selbst genügt, sondern zur Sendung drängt. So kommt mit dem Heiligen Geist die dritte göttliche Person ins Spiel, die ohne Ostern nicht denkbar ist und das Weihnachtsgeschehen erst von der Auferstehung her verständlich macht. Hoffnung freilich erhält erst im Horizont des Leidens ihren unermesslichen Wert, der nur im Alltag in bare Münze umgetauscht werden kann. Es wäre kein typisches Werk Schießlers, wenn er sein Thema nicht mit einer prophetischen Perspektive abrunden würde, die kein Schluss ist, sondern neuer Anfang, der den Leser selbst-bewusst über die Lektüre des Buches hinausführt und ihn mit neuem Marschgepäck seinen Lebensweg gestärkt und zuversichtlich weitergehen lässt. Pfarrer Schießler hat uns mit seiner Auslegung von 135 Bibelstellen auf rund 230 Seiten eine Predigt in Buchform geschenkt, von der man ein Leben lang zehren kann. Eine spirituelle Hausapotheke, die man unendlich öfter braucht als den Notarzt.