

Wann ist ein Mann ein Mann?

Robert Betz über die Suche nach Identität

Zwischen Macho und Weichei – wann ist ein Mann ein Mann? Diese Frage ist heute schwerlich zu beantworten. Kein Wunder, dass Männer nicht selten ein Problem mit der männlichen Identität haben. Robert Betz nimmt seine Leser in „Wahrhaftig Mann sein“ mit auf den Weg zur Männernatur, raus aus Verunsicherung, Anpassung und Schuldgefühlen: Lebensnah, bodenständig und humorvoll zeigt Betz, wie Mann endlich wieder Mann sein kann – lebendig und leidenschaftlich, mit Herz und Hirn in einem kraftvollen, gesunden Körper. Ein mitreißendes Buch für alle Männer, die ihrem Leben einen tieferen Sinn und eine neue Richtung geben möchten.

Robert Betz: „Wahrhaftig Mann sein – Männer entdecken sich selbst, Heyne Verlag, 10,99 Euro

Spiritualität als Lebensstil

Buch über christliche Kultur und Sinnsuche

Die Suche nach Spiritualität ist aktueller denn je. Verlust an zwischenmenschlichen Beziehungen und emotionale Orientierungslosigkeit bringen viele Menschen zurück zu der Frage nach dem Sinn ihres Seins. Hoch interessant in diesem Zusammenhang: „Geborgen und frei – Mystik als Lebensstil“ von Pierre Stutz. Inspiriert von den größten Mystikern der vergangenen zweitausend Jahre lädt Pierre Stutz ein zu einem leidenschaftlich-offenen, ökonomischen Christsein. Dieses Buch antwortet auf die Sehnsucht unzähliger Menschen, die sich auf der spirituellen Suche befinden: die Sehnsucht, eine lebensbejahende Spiritualität dazu finden, wo sie kulturell zu Hause sind – im Christentum.

Pierre Stutz: „Geborgen und frei – Mystik als Lebensstil“, Kösel Verlag, 22 Euro



Henry Fersko-Weiss vertritt die These, dass Menschen unter der Geburt ähnliche Bedürfnisse haben wie im Tod. FOTO: DYLAN ROBBINS

Im Interview: Henry Fersko-Weiss über neue Ansätze in der Sterbebegleitung

Den letzten Weg im Leben in Würde gehen

VON CORINNA SCHINDLER

„Sie müssen den Tod nicht fürchten. Sie können sich auf das Ende Ihres Lebens oder des Lebens eines geliebten Menschen vorbereiten, sodass es ein tiefes und zugleich sinnhaftes Erlebnis wird“, sagt Henry Fersko-Weiss, ein Pionier in der Hospizbewegung. Worum es bei dem Doula-Ansatz in der Sterbebegleitung geht, und warum Fürsorge wie bei der Geburt auch im Tod eine große Hilfe ist, beschreibt er in seinem Buch „Den letzten Weg in Würde gehen“.

Der Tod ist wie ein dunkles, schmerzliches Geheimnis. Beim Gedanken an ihn fühlen wir uns oft schutzlos und ausgeliefert. Unser westliches Gesundheitssystem versteckt ihn in Hospitälern und Altenheimen und erlaubt uns so, das Thema totzuschweigen. Um die 70 Prozent aller Sterbefälle ereignen sich in der sterilen, unpersönlichen Umgebung eines Krankenhauses oder einer Pflegestation. Doch im Unvermögen, den Tod anzunehmen, bleibt der Austausch zwischen den Sterbenden und ihren Lieben oberflächlich, und die Möglichkeit, der Frage nach dem Sinn des Lebens nachzugehen, bleibt ungenutzt. Gefühle werden nicht angesprochen und Wünsche bleiben unerfüllt. So wird das Sterben ein unaufhaltsamer Niedergang, den Angst und Erschöpfung bestimmen.

Dabei muss das Sterben keineswegs derart trostlos und für alle Beteiligten quälend sein, so die These in Fersko-Weisses „Den letzten Weg in Würde gehen“. Er ist überzeugt, dass die emotionalen Bedürfnisse bei Geburt und Tod vergleichbar sind.

Als eine Freundin Henry Fersko-Weiss von den Lerninhalten ihrer Ausbildung als Doula, psychologische Geburtsbegleiterin, erzählte und von ihrem Umgang mit Schwangeren und Gebärenden, erkannte er, dass die Tätigkeit einer Geburts-Doula gut als Vorbild auch für die Versorgung am Lebensende dienen kann. Geburt und Tod haben so viel miteinander gemein, dass man die Philosophie und sogar die Verfahren und Techniken der Geburtsvorbereitung auch für die Betreuung am Lebensende abwandeln kann. Eine Sterbe-Doula



bietet Sterbenden, Angehörigen und Pflegenden emotionale und spirituelle Unterstützung – angefangen bei der Planung der letzten Tage über hilfreiche Fertigkeiten wie aktives Zuhören bis zur Gestaltung einer Rund-um-die-Uhr-Begleitung.

Der erste Schritt beim Doula-Ansatz ist, dass sich der sterbende Mensch sein Leben vergegenwärtigt. Wenn Sterbende bei der reflektierenden Rückschau auf ihr Leben zur Ich-Integrität finden, können sie stolz auf das Erreichte sein, erkennen den Sinn, den ihr Leben hatte, und erleben ein Gefühl der Vollendung. Zudem wird

ihnen bewusst, was sie hinterlassen.

Dann geht es darum, alles in die Wege zu leiten, was für die letzten Lebenstage bis zum Tod erforderlich ist. In dieser Phase kann man oft nicht mehr für sich selbst sprechen. Deshalb sollte Wichtiges rechtzeitig festgelegt werden – wie der Ort, an dem man sterben will, die medizinische Versorgung, die Wünsche des Sterbenden in Bezug auf den Umgang mit Familie, Pflegenden und Besuchern oder die Bettwache bis zum letzten Atemzug. Bei dieser Herangehensweise vergeht die Zeit langsamer und scheint sich auszudehnen, Gefühle werden intensiver und die Beteiligten spüren, wie etwas Großes immer mehr Raum einnimmt.

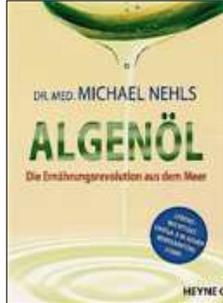
Der letzte Teil der Doula-Begleitung setzt nach dem Tod ein, mit einem Ritual. Es markiert den Übergang von einer Realität in eine andere, kann Ordnung in das Gefühlschaos des Verlusts bringen.

Henry Fersko-Weiss: „Den letzten Weg in Würde gehen Ein neuer Weg in der Sterbebegleitung“, Scorpio Verlag

Gesundes aus dem Meer

Algenöl als lebenswichtiger Omega-3-Lieferant

Das neue Multitalent für die Gesundheit: Algenöl ist die ursprüngliche und einzige vegane Quelle für lebenswichtige Omega-3-Fettsäuren – schreibt Dr. Michael Nehls in seinem neuen Buch „Algenöl – Die Ernährungsrevolution aus dem Meer“. Die These: „Ihnen verdanken wir die Evolution unserer Intelligenz. Ein Mangel an Omega-3 ist eine Ursache für nahezu alle Zivilisationskrankheiten von Herzinfarkt bis Schlaganfall, von Depression bis Alzheimer, von Diabetes bis Krebs.“



Bestandteil der Ernährung sein. Da die Entwicklung des menschlichen Gehirns in einer Zeit stattfand, als Fische und Meeresfrüchte Grundnahrungsmittel waren, kann der Körper nur aquatische Omega-3-Fettsäuren effizient verwerten, so Nehls in seinem Buch. Die bislang einzigen Quellen dieser essenziellen Fettsäuren – Fische und Meeresfrüchte – seien heute jedoch stark mit Schadstoffen belastet und drohten zu

versiegen. Algenöl jedoch könne in unbegrenzten Mengen schadstofffrei und nachhaltig produziert werden – und so den derzeitigen Nährstoffmangel ausgleichen.

Der Arzt und Molekular-genetiker Nehls entschlüsselt an nationalen und internationalen Forschungszentren die genetische Ursache von Erbkrankheiten. Heute arbeitet er als Medizinerwissenschaftler, Sachbuchautor und Privatdozent. Von ihm erschienen sind bislang seine beiden Spiegel-Bestseller „Die Alzheimer-Lüge“ und „Alzheimer ist heilbar“.

In „Algenöl“ legt Nehls ausführlich dar, warum er aquatische Omega-3-Fettsäuren aus Mikroalgen für die geistige und körperliche Fitness als besonders wichtig erachtet.

Dr. Michael Nehls: „Algenöl“, Heyne Verlag, 272 Seiten, 16,99 Euro

Mit Leidenschaft Weiblichkeit leben

„Mondschn“: Im Einklang mit sich

„Mondschn“ ist der Titel eines neuen Buches für Frauen, die im Rhythmus des Mondes ihre weibliche Kraft erwecken, entfalten und leben wollen: Es dient dazu, in Einklang mit den natürlichen Zyklen zu kommen, Kraft aus den Quellen der Weiblichkeit zu schöpfen und die ganz eigene Schönheit zu entdecken. Autorin Nives Gobo bietet eine Fülle an Wissen rund um die Mythen, die dem Mond zugeschrieben werden und zeigt, wie man intuitiv in der Kraft der Natur ankommen und für sich selbst sorgen kann. „Mondschn“ ist sehr stimmungs- und gestaltungsvoll gestaltet und enthält viele Wohlfühlangebote, alltagstaugliche Rituale, Yogaübungen, nährnde Rezepten, natürliche Beautypflege und Meditationsinspirationen.

Gobo zeigt, wie sich eine ganzheitlich gelebte Weib-

lichkeit einfach, sinnlich und lustvoll in den Alltag integrieren lässt

Nives Gobo arbeitet seit 2012 selbstständig als Ayurveda-Beraterin und Yogalehrerin in Wien, sie leitet Yoga-lehrer-Ausbildungen und bietet Seminare und Online-Kurse für Frauen an, die ihre Weiblichkeit und Schönheit stärken wollen. Sich selbst bezeichnet die charismatische Wohlfühlpraktikerin als Yogainspiratorin, Ernährungscoach, Erkenntnisjägerin und nach eigenen Angaben meditations-süchtige Mondanbeterin.

Ihr Anliegen ist es, den Frauen eine Rückbesinnung auf ihre Weiblichkeit zu ermöglichen und diese mit einer bewussten Leidenschaft zu leben.

Nives Gobo: „Mondschn: Ein Kurs in Weiblichkeit“, 208 Seiten, Kösel Verlag, 20 Euro

Fallgeschichten aus der Medizin

Skurrile Diagnosen

Warum kann es beim Autofahren durchaus Sinn machen, seine Geldbörse aus der Gesäßtasche zu entfernen? Was hat es mit der sogenannten Silofüller-Krankheit auf sich? Und wieso kann es einen herzkranken Menschen beim Öffnen des Kühlschranks glatt umhauen? In der Medizin gibt es praktisch nichts, was es nicht gibt. Mit Sachverstand und feinem Humor präsentiert die Medizinerin und Journalistin Martina Frei („Das Mädchen mit den zwei Blutgruppen“) in ihrem neuen Buch „Die Frau mit den 48% Krankheiten“ ein Kabinett aus skurrilen Verletzungen, Diagnosen und Fehldiagnosen, unbeabsichtigten Nebenwirkungen und verblüffenden Spontanheilungen – ein Buch, vor dem sich Hypochonder gruseln werden ...



Martina Frei: „Die Frau mit den 48% Krankheiten“, Eichborn, 14 Euro

Liebe im 20. Jahrhundert

Das Geheimnis des Briefes

Die Geschichte einer grenzenlosen Liebe, die die Zeit und einen ganzen Ozean überwindet ist, „Das Mädchen mit dem Edelweiß“. Schon als Kind war Katie mit ihrem Vater auf Flohmärkten, um nach Briefmarken zu suchen. Um ihrem an Alzheimer erkrankten Vater eine Freude zu bereiten, bringt Katie seine Sammlung zu dem Philatelisten Benjamin. Tatsächlich entdeckt der einen ungeöffneten Brief, der mit einer seltenen Briefmarke aus den Dreißigerjahren versehen ist. Darauf zu sehen: der Stephansdom, in den ein Edelweiß eingelassen ist. Katie und Benjamin beschließen, dem Geheimnis des Briefs auf die Spur zu gehen und dessen Adressaten zu finden. Doch was sie nicht ahnen: Ihre Suche wird sie ins Österreich des Jahres 1938 führen.

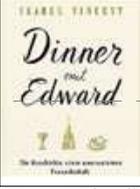


Jillian Cantor: „Das Mädchen mit dem Edelweiß“, Heyne Verlag

Buch über Freundschaft und Neubeginn

18 unvergessliche Menüs

Zu ihrem ersten Dinner mit Edward erscheint Isabel mit einer Flasche Wein, aber ohne große Erwartungen. Eigentlich ist sie nur hier, weil ihre Freundin sie um den Gefallen gebeten hat, bei ihrem alten Vater nach dem Rechten zu sehen. Doch der Mann, der jetzt in der Küche steht und Hühnerbrust und luftiges Aprikosen-Soufflé für sie zubereitet, steckt voller Überraschungen. Isabels Besuch in dem Roman „Dinner mit Edward“ ist der Auftakt zu einer ganzen Reihe von unvergesslichen Abenden, in deren Verlauf Edward zu ihrem teuren Freund und Ratgeber wird. Mit seiner Hilfe gelingt es Isabel, das Leben völlig neu zu betrachten und schließlich völlig neue Wege einzuschlagen.



Isabel Vincent: „Dinner mit Edward“, 224 Seiten, Heyne Verlag

Rückkehr auf die Insel Fünen

Traum vom Bonbonladen

Für Frederike sind die Sommer ihrer Kindheit untrennbar mit Dänemark und dem Geschmack von Oma Hennis selbst gemachten Bonbons verbunden. Doch diese süßen Zeiten liegen in weiter Ferne. Mit gemischten Gefühlen kehrt Frederike in Kim Henrys neuem Roman „Eine Tüte buntes Glück“ auf die Insel Fünen zurück, um das Haus ihrer Familie für den Verkauf zu renovieren. Gleich am ersten Tag trifft sie auf ihre Jugendliebe Rasmus. Zusammen mit ihm entdeckt sie das Eiland und auch ihre alte Leidenschaft fürs Bonbonkochen neu. Bald reift in Frederike der Plan, in Dänemark einen kleinen Bonbonladen zu eröffnen. Aber ausgerechnet Rasmus könnte diesen Traum zerstören.

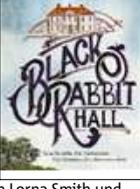


Kim Henry: „Eine Tüte buntes Glück“, Mira Taschenbuch, 9,99 Euro

Romantik trifft Tragik

Ort voller Geschichte

Amber Alton weiß, dass die Stunden auf Black Rabbit Hall, dem Sommersitz ihrer Familie, anders vergehen, ihren eigenen Takt haben. Es ist ruhig und idyllisch. Bis zu einem stürmischen Abend 1968. Vereint durch eine unfassbare Tragödie, müssen sich die vier Alton-Geschwister mehr denn je aufeinander verlassen. Doch schon bald wird diese Verbundenheit auf eine harte Probe gestellt. Jahrzehnte später fahren Lorna Smith und ihr Verlobter Jon auf der Suche nach einem Ort für ihre Hochzeitsfeier durch die wilde Landschaft Cornwalls – und stoßen auf ein altes, leicht verfallenes, aber wunderschönes Haus. Ein Haus, das Lorna nach und nach seine schönsten Geschichten und traurigsten Momente verrät.



Eve Chase: „Black Rabbit Hall“, Blanvalet Verlag, 9,99 Euro