

Handel, Michael:

Da es förderlich für die Gesundheit ist, habe ich beschlossen, glücklich zu sein : die Wunderelixiere für Glück, Gesundheit und Wohlbefinden / Michael Handel. - München : Scorpio, [2017]. - 251 Seiten ; 22 cm
ISBN 978-3-95803-114-2 kt. : EUR 17.99

Unternehmensberater Handel möchte in seinem 1. Buch darauf aufmerksam machen, dass mit teuren Spezialmitteln weder Glück noch Gesundheit erkaufte werden können. Vielmehr bilden innere Einstellung und achtsame Lebensweise die Basis für ein in sich stimmiges Lebensgefühl. In den Hauptkapiteln "Glück", "Gesundheit" und "Wohlbefinden" gibt er zahlreiche Anregungen, wie mit einfachen Mitteln ein besseres Körpergefühl und eine positive Grundhaltung entstehen können. Jeder Abschnitt beginnt mit einer Erläuterung, gibt dann in den "Lebensweisheiten" Denkens- oder Handlungsanregungen, fasst diese im Absatz "Gut zu wissen" noch mal zusammen und schließt mit dem Bereich "Wunderelixiere", der einfach umzusetzende, meist preiswerte Ernährungs- und Körperpflegetipps enthält, die sich in der folgenden Liste "Zum Ausprobieren" niederschlagen. Entstanden ist ein leicht lesbarer, solider Leitfaden mit überwiegend "eigentlich" bekannten Ratschlägen. "Endlich gut drauf" (ID-A 39/14) und "Ein Leben lang leben" (ID-A 32/14) sind schon etwas älter und nicht so breit gefächert. Der griffige Titel tut ein Übriges. (2)

Bianca Mertin

ID bzw. IN 2017/35

Veröffentlichungsdatum ist der Montag der angegebenen Kalenderwoche (ID/IN Woche) in unseren Lektoratsdiensten. Die Lektoratsdienste mit den ekz-Informationendiensten ID Buch und ID Nonbook unterstützen den bibliothekarischen Bestandsaufbau. Sie informieren jährlich über circa 20.000 relevante Titel, im Rahmen der Lektoratskooperation herausgefiltert aus einem Marktangebot von rund 100.000 Neuerscheinungen. Diese Auswahl findet sich mit Begutachtung, Systematik nach ASB, KAB, SfB und SSD und Interessenkreisen in den Lektoratsdiensten.