

## Die Suche nach dem Glück

### Wie sich ein erfülltes Leben führen lässt

Was ist wahres Glück? Emily Esfahani Smith verdeutlicht in ihrem Buch „Glück allein macht keinen Sinn – Die vier Säulen eines erfüllten Lebens“, dass viele Menschen dem falschen Ziel hinterherjagen. Nicht Glück macht das Leben lebenswert, sondern ein tieferer Sinn, so die Autorin. Gestützt auf Erkenntnisse der Psychologie, Philosophie und Literatur sowie Geschichten von Menschen, die ein erfülltes Leben führen, beschreibt sie die vier Säulen des Sinns: Sich zugehörig fühlen, die eigene Bestimmung finden, die Welt durch Geschichten verstehen, sich als Teil eines größeren Ganzen erfahren, die Erfahrung Teil eines großen Ganzen zu sein.

**Esfahani Smith:** „Glück allein macht keinen Sinn – Die vier Säulen eines erfüllten Lebens, Mosaik Verlag, 22 Euro

## Über das Leben als Rudel

### Wie sich mehrere Hunde integrieren

Einen unterhaltsamen Erfahrungsbericht, wie man trotz Höhen und Tiefen mit mehreren Hunden zu einem glücklichen Familienrudel zusammenwächst, hat Meike Dinklage in „Beim zweiten Hund wird alles anders“ beschrieben.

Collie-Welpen Sam ist ein echter Wunschhund, munter und ein Sonnenschein – aber auch mit ganz eigenem Kopf. Eine wahre Herausforderung für die Hundeanfängerin Meike Dinklage, die mit ihrer Lassie-faire-Einstellung erst mal aus der Hundeschule fliegt. Als endlich alles rund läuft, will sie es mit einem zweiten Hund viel besser machen. Und so kommt die kleine Collie-Dame Feins Haus und wirbelt wieder alles kräftig durcheinander.

**Meike Dinklage:** „Beim zweiten Hund wird alles anders“, Kösel Verlag, 192 Seiten, 17 Euro

## Dem Krebs vorbeugen

### Mediziner erläutert Erkrankung und deren Ursachen

Was unterscheidet Krebszellen von gesunden Zellen? Mit dieser Frage beschäftigt sich Dr. Michael Spitzbart, Spezialist für präventive und orthomolekulare Medizin, in seinem Buch „Schutz vor Krebs – Das Immunsystem stärken und gezielt vorbeugen“.

Darin schreibt der Mediziner, dass Krebszellen für ihr Wachstum zwingend auf Zucker (Kohlenhydrate) angewiesen sind, gesunde Zellen hingegen nicht. Diesen entscheidenden Unterschied habe der Arzt, Biochemiker und Nobelpreisträger Otto Warburg bereits im frühen 20. Jahrhundert eindeutig belegt. Krebspatienten so diese, könnten also durch eine konsequent andere Ernährung den Krebs aushungern.

Sogar Tumorstammzellen, gegen die keine Chemotherapie etwas bewirken kann, überlebten Zuckerentzug nicht, meint Spitzbart. Weiter vertritt er in dem



Mirriam Prieß beschreibt in „Zeit für einen Spurwechsel“, wie das Verhalten unserer Eltern das gesamte Leben beeinflusst.

FOTO: BIELING

**Im Interview: Dr. Mirriam Prieß über Wege aus der Sackgasse kindlicher Prägung**

# „Wir selbst sind unser größter Feind“

VON CORINNA SCHINDLER

Dr. Mirriam Prieß war acht Jahre tätig an einer psychosomatischen Fachklinik in Hamburg. Dort behandelte sie unter anderem Menschen mit Ängsten, Depressionen und Burn-out. Heute coacht sie Unternehmen zu Gesundheits-, Konflikt- und Stressmanagement und berät Patienten, die unter Burn-out leiden, sich in einer Krise befinden und wissen wollen, welches Leben dem eigenen Wesen entspricht. Womit sie sich genau in ihrem Buch „Zeit für einen Spurwechsel“ beschäftigt, erläutert sie im Interview.

**In „Zeit für einen Spurwechsel – Wie wir aufhören uns selbst zu blockieren und dem Leben eine neue Richtung geben“ geht es unter anderem um die Bedeutung von kindlichen Prägungen. Wie entstehen Prägungen in den ersten Jahren und wie wirken sich diese auf unser Leben aus?**

Das, was in den ersten Jahren prägt, sind viel weniger einzelne Erfahrungen, sondern die Atmosphäre der Beziehungen, die zu Hause herrscht haben, wie unsere Eltern mit sich selbst, mit einander und mit uns als Kind umgegangen sind. Daraus lernen wir uns selbst und der Welt zu begegnen.

**Woran erkennt man, dass man in der falschen Spur ist?**

Wir sind in Situationen, die uns nicht guttun, und können uns nicht befreien. Oder umgekehrt: Obwohl wir wis-

sen, was richtig wäre, schaffen wir es nicht, das zu tun. Wir geraten immer wieder an falsche Personen oder scheinen das Unglück magisch anzuziehen. Daran, dass, obwohl wir uns es wünschen, Beziehung nicht gelingt. Und dann ganz klassisch: meist an Krankheit und Erschöpfung, innerer Leere, das Gefühl, nicht Anzukommen.

**Was können Eltern machen, damit ihre Kinder von Anfang an eine gute Beziehung zu sich selbst aufbauen und dadurch gestärkt ins Leben starten?**

Den Dialog leben – und zwar zu sich selbst, untereinander und zu dem Kind. Wenn ich Eltern habe, die ein authentisches Leben führen, die miteinander im Dialog sind, die nicht nur Eltern, sondern auch ein Paar sind und die mir im Dialog



begegnen, dann lerne ich von Anfang an Beziehung zu mir selbst aufzunehmen, mich in meinem wahren Wesen zu erkennen und der Welt auf Augenhöhe begegnen.

**Was genau bedeutet Kinder auf „Augenhöhe“ wahrzunehmen?**

Es gilt, das Kind in seinem Wesen zu erkennen und mit der Haltung zu begegnen: Schön, dass du da bist und – so wie du bist, bist du gut. Ich heiße zwar nicht alles gut, aber dich, dich heiße ich gut und helfe dir, zu dem Menschen zu werden, dessen Wesen du in dir trägst. Viele Eltern haben eine Vorstellung, wie ihr Kind zu sein hat und verlieren so den Di-

alog zu ihrem Kind.

**Warum ist gerade der Dialog so wichtig beziehungsweise was geschieht, wenn dieser fehlt?**

Wenn wir als Kind nicht die Erfahrung im Dialog zu sein gemacht haben, sondern nur angenommen wurden, wenn wir Bedingungen erfüllt haben oder wenn wir sogar Ablehnung erfahren haben, dann können wir keinen Zugang zu uns selbst entwickeln, sondern beginnen das, was wir erfahren haben, als innere Wahrheit über uns selbst anzunehmen.

**Wie wirkt sich negative Prägung aus?**

Fehlt uns die liebevolle Annahme in den ersten Jahren, dann sind wir voller Sehnen nach dem, was gefehlt hat. Da wir uns selbst nicht annehmen, müssen wir die Annahme im Außen suchen. Dafür wählen wir den einzigen Weg, den wir gelernt haben: Wir beginnen etwas zu leisten, um geliebt zu werden. Oder sind um jeden Preis um Harmonie bemüht.

**Mirriam Prieß:** „Zeit für einen Spurwechsel“, Südwest Verlag, 224 Seiten, 20 Euro

## Alzheimer keine Chance geben

### Praxishandbuch mit Rezepten

Der Arzt und habilitierte Molekulargenetiker Dr. med. Michael Nehls entschlüsselt an verschiedenen nationalen und internationalen Forschungszentren die genetische Ursache mehrerer Erkrankungen. Er war leitender Genomforscher einer US-Firma und führte ein deutsches Biotech-Unternehmen. Heute arbeitet er als unabhängiger Medizinwissenschaftler, Sachbuchautor und Privatdozent.

Mit „Die Formel gegen Alzheimer – Die Gebrauchsanweisung für ein gesundes Leben – Ganz einfach vorbeugen und rechtzeitig heilen“ hat Nehls jetzt ein kompaktes Praxishandbuch veröffentlicht. Er wendet sich damit an Betroffene, Angehörige und alle, die rechtzeitig vorbeugen wollen. Nehls klärt darin auf über die Ursachen dieser Zivilisationskrankheit und zeigt, wie man sich mit-

hilfe seiner Formel gegen Alzheimer nicht nur vor Alzheimer schützen, sondern in einer frühen Phase sogar geheilt werden kann. Entscheidend sind vier einfache Faktoren: genügend Schlaf, ausreichend Bewegung, gute soziale Kontakte und eine gesunde Ernährung.

**Mehr an Lebenszeit**

„Zu wissen, dass eine gesunde Lebensweise vor Alzheimer schützt, ist eine Sache. Eine ganz andere ist es, dieses Wissen im Alltag umzusetzen“, so der Autor. In dem Praxishandbuch skizziert er, wie sich Mängel beiseite lassen, ohne dass das automatisch Verzicht bedeutet: „Sondern ein Mehr an Vielfalt – auch an kostbarer Lebenszeit.“

**Dr. Michael Nehls:** „Die Formel gegen Alzheimer“, Heyne Verlag, 17 Euro



stärken könne und welche natürlichen Mittel, wie Vitamin C und Polyphenole in Avocado, aber auch mentale Stärke und Bewegung gegen Krebs wirken, beschreibt er in „Schutz vor Krebs“.

Darin erläutert er spezielle Betrachtungen in Abschnitten, wie „Krebs – eine komplexe Erkrankung“, „Krebs – der Tribut an die Postmoderne“, „Die Schulfrage nach der Krebsdiagnose“, „Krebsfaktor Umwelt“, „Unser Körper – ein Wunder der Zellenergie“, „Bollwerk Immunsystem“, „Krebszellen im Schach halten“, „Je aktiver unsere Immunzellen, desto weniger Chancen hat ein Karzinom“, „Chronische Entzündungen – Wie Krebs das Reparatursystem unseres Körpers ausnutzt“, „Krebsauslösende Viren und Bakterien – schlafende Killer und Stress“.

**Dr. Michael Spitzbart:** „Schutz vor Krebs“, Scorpio Verlag, 208 Seiten, 17,90 Euro

### Andrea Schmidt ist zurück

## Die 365-Tage-Challenge

Andrea Schmidt – der Name steht seit Jahren für äußerst unterhaltsame Frauenliteratur aus der Feder von Susanne Fröhlich. In „Verzogen“ erfüllt Andrea ihrem Liebsten, Paul, einen Herzenswunsch und zieht mit ihm aufs Land. Dorthin, wo Fuchs und Huhn sich am Waldrand gute Nacht sagen. Allerdings nur zur Probe – Andrea gibt sich und dem Land ein Jahr. Während Paul voller Elan die Praxisvertretung für den ansässigen Arzt übernimmt, stellt Andrea fest, dass die Provinz so ganz anders ist als gedacht. Als Frau Doktor ist Andrea gleich im ganzen Dorf bekannt. Und spätestens als ihr Ex-Schwiegervater Rudi zu ihnen zieht, wird klar, dass das Land eine große Bühne ist, auf der nichts privat bleibt und auf der die herrlichsten Komödien aufgeführt werden.



**Susanne Fröhlich:** „Verzogen“, Krüger Verlag, 336 Seiten, 17,99 Euro

### Nachschub für Klaus-Peter-Wolf-Fans

## Sommerfeldt trifft Klaasen

Der gefährlichste Mann der Republik heißt Dr. Bernhard Sommerfeldt. Er ist aus Ostfriesland geflohen. Aber Ostfriesland hat auch sie: Ann Kathrin Klaasen, die beste Zielfahrerin in ganz Deutschland. Sie heftet sich an seine Fersen. Nach „Totenstille im Watt“, dem zweiten Band der neuen Serie von Bestsellerautor Klaus-Peter Wolf, hat es wie sein Vorgänger-Krimi in sich: „Das ganze Leben ist ein Spiel. Man muss nicht in ein Casino gehen, um daran teilzunehmen. Ich spiele volles Risiko, mit höchstem Einsatz. Aber was kann ich gewinnen? Die Freiheit? Meine Beate? Bekomme ich dann mein altes Leben zurück? Alles würde ich dafür tun! Ja, ich habe Heimweh nach Ostfriesland. Ich möchte mein Leben als Dr. Bernhard Sommerfeldt zurück.“



**Klaus-Peter Wolf:** „Totentanz am Strand“, Fischer Verlag, 10,99 Euro

### Küsten-Roman von Patricia Koelle

## Zurück nach Amrum

Nach dem Bestseller „Wenn die Wellen leuchten“ hat Patricia Koelle jetzt nachgelegt: „Wo die Dünen schimmern“ heißt ihr neues Buch. Jessianna lebt in Kalifornien. Sie arbeitet in der Kosmetikfirma ihrer Großmutter. Ihr großes Ziel ist es, eine Lotion herzustellen, die nicht nur auf die Haut, sondern auch auf die Seele wirkt. Doch der perfekte Duft dafür will ihr nicht gelingen. Als ihr Vater darauf besteht, dass sie sich nach einer schweren Lungenerkrankung in seiner alten Heimat auskurieren, ist sie alles andere als begeistert. Was soll sie in der Fremde auf der kalten Nordseeinsel Amrum? Doch auf der Insel gibt es jemanden, der ihr zu der fehlenden Komponente für ihre Lotion verhelfen könnte.



**Patricia Koelle:** „Wo die Dünen schimmern“, Fischer Verlag, 10,99 Euro

### Krimi vor Cornwall-Kulisse

## Zwei Leichen für Daphne

Krimi vor Cornwall-Kulisse: In „Post für den Mörder“ in Fowey kennt sie jeder: Daphne Penrose, Postbotin der Royal Mail. Daphne liebt die frühen Morgenstunden, wenn Fowey erwaucht und sie mit ihrem Postfahrrad durch die Gässchen fährt. Eines Morgens allerdings wird die Ruhe gestört. Im Haus der Malerin Sandra McKellan scheinen sich merkwürdige Dinge ereignet zu haben, von der Bewohnerin fehlt jede Spur. Zur selben Zeit fischt Daphnes Mann Francis eine Leiche aus dem Hafen: den Reeder Edward Hammett. Als zwei weitere Tote auftauchen, wird Daphne und Francis klar: Der zuständige Chief Inspector, frisch aus London nach Cornwall versetzt, kann diesen Fall alleine nicht lösen. Gut, dass es Daphne gibt.



**Thomas Chatwin:** „Post für den Mörder“, Rowohlt Verlag, 14,99 Euro

### Neuer Fall für Hall und Helstern

## Thriller um Spinnengift

Nichts für schwache Nerven ist der neue Thriller „Das Gift der Wahrheit“ von Julia Corbin. In diesem Fall für Hauptkommissarin Alexis Hall und Kriminalbiologin Karen Helstern wird am Mannheimer Klarwerk eine Leiche angespült. Um den Hals der Toten hängt ein Medaillon mit einer in Harz gegossenen Kreuzspinne. Die Ermittlungen führen Hall und Helstern zu der Freundin der Getöteten. Sind die Frau und deren Tochter ebenfalls in Gefahr? Oder handelt es sich um ein perfides Eifersuchtspiel? Erst als Alexis die Verbindung zu einer Serie von Morden in Kolumbien herstellt, wird klar: Das nächste Opfer ist bereits ausgewählt, und das Gift einer Spinne wird ihm langsam das Leben nehmen.



**Julia Corbin:** „Das Gift der Wahrheit“, Diana Verlag, 9,99 Euro