

HÜRINGEN

zendorf-Buchhandlung Gotha.

Der Club der ... 9,99 €.

n Rücken,

engeschichte aus dem kriegszeit.

le einer Geschichte, ch, 8,99 €.

nge, von denen er meint, interfragt werden.

Himmel und Hölle, eines Freundes bringt en dazu zu fragen, ob er

mmertöchter, Dumont,

rief erfährt Juno vom es in der Bretagne.

immer wie Winter,

lie in der österreichi- Klinik behandelt wird.

m Scheffel, Piper, ndveyl trifft die Liebe mpft wie Don

s am Meer,

em Auto unterwegs, in Haus zu verkaufen.

m mit ins Elfenland

nimmt auf eine Reise in

immer in Maine, Heise

re Abgründe mit in den n Maine.

ern lese



zendorf-Buchhandlung Alexander Volkmann

uhrkamp, 18,95€

n zurück, im Kibbuz. In einem Roman fügen, er- ken und elemtaren inne- en, die in der Kibbuz-Ge- um Ausdruck gebracht tivem Lebens sind die insche und Sehnsüchte rdrückt.

PP

n mit einem en Auftritt

Welcher Stresstyp sind Sie?

Ulrich Bauhofer zeigt den Weg, wie wir das Burn-out verhindern und das Leben in die Balance bringen können



In Balance leben Ulrich Bauhofer, Südwest-Verlag, 16,99 Euro.

VON PAUL-JOSEF RAUE

Ein Arzt und Hochschul-Lehrer lädt einen 104-Jährigen in seine Vorlesung ein und diskutiert dessen Krankheiten, Familiengeschichte, Laborwerte, Röntgenbilder und anderes mehr. Am Ende fragt er den Hundertjährigen: „Und was ist Ihr Geheimnis? Was raten Sie jungen Leuten, damit sie nicht nur alt werden, sondern auch rüstig bleiben?“

Der Alte lächelt und sagt: „Gehen Sie Stress aus dem Weg. Darum habe ich mit meiner Frau ein kleines Haus am Wald gekauft. Gab es Krach, bin ich im Wald spazieren gegangen. Und so habe ich die letzten 40 Jahre fast immer nur im Wald verbracht.“ Alle im Hörsaal brachen in schallendes Lachen aus.

Der Ayurveda-Arzt Ulrich Bauhofer erzählt diese Geschichte von seinem Doktorvater, und er erzählt sie in seinem Buch „In Balance leben“, um den Menschen im Burn-out-Zeitalter klarzumachen: Führt Ihr ein Leben im Gleichgewicht? Verschwendet Ihr zu viel Energie? Wie könnt Ihr wieder ein Leben in Balance führen?

„Wenn man seine Seele verloren hat“, so nennen die Inkas den Zustand, den wir „Burnout“ nennen – das Ausgebrannt-Sein und den Zusammenbruch eines nur von Arbeit und Hektik bestimmten Lebens. Wer neigt zum Burn-out? Jeder, der engagiert ist, ambitioniert, idealistisch, verantwortungsbewusst, perfektionistisch und unachtsam sich selbst gegenüber.

Nicht jeder Stress macht krank, sondern nur der Stress, der einen Mensch beim Seiltanz des Lebens abstürzen lässt.

Welcher Stresstyp sind Sie? Es gibt drei Typen:

Der Vata-Typ ähnelt dem Reh: er ist kühl, beweglich, klar und leicht.

Der Pitta-Typ ähnelt dem Tiger: er ist charismatisch, athletisch und hat einen scharfen Blick und eine präzise Sprache.

Der Kapha-Typ ähnelt dem Elefanten: er ist stämmig, ruhig und gelassen und blickt mit freundlichen Augen in die Welt.

Drei Fragebögen helfen, selber seinen Typ zu entdecken mit Fragen wie:

- ▶ Sie haben eine Arbeit termingerecht abzuliefern. Ein unerwartetes Ereignis gefährdet die rechtzeitige Terminabgabe. Werden Sie hektisch, unruhig und tendieren dazu, den Überblick zu verlieren?
- ▶ Tendieren Sie bei chronischem Stress dazu, anderen Vorhaltungen zu machen oder sie zu beschuldigen, werden Sie unzufrieden mit sich und Ihrer Umgebung?
- ▶ Haben Sie volles, kräftiges Haar, das leicht fettet?

Für jeden Typ entwirft Ulrich Bauhofer das Programm, mit dem er sein Leben ändern kann. Zehn Energie-Spender stellt er vor: Licht und Luft, Schlaf, Ernährung und Trinken, geregelter Tagesablauf, Bewegung und Entgiftung, Freunde und Sinn.

„Yes – you can“, also: Du kannst es!, so wandelt der Arzt den berühmten Obama-Slogan um, mit dem der US-Präsident

vor seiner ersten Wahl die Nation aufrüttelte. Yes – you can ist ein 14-Tage-Akutprogramm und ein Dreimonats-Energieplan.

So sieht beispielsweise das Sofort-Programm für Florentine aus, einer ehrgeizigen Frau Ende 30, die hohe Ansprüche an sich selbst stellt, die sie nicht erfüllen kann:

- ▶ Ruhe und regelmäßiger Schlaf und zwei Wochen ohne Arbeit – die bei einer Krankheit auch möglich wären.
- ▶ Ein harmonischer Tagesablauf mit regelmäßigem Essen.
- ▶ Sesam-Öl für die Haut als Gegengift.
- ▶ Jeden Morgen eine Ganzkörper-Massage.

Wie verwandelte sich Florentine in den zwei Wochen? Ihr Gesicht sah aus wie ein Streuselkuchen – offenbar ein Zeichen der Reinigung –, sie war entspannter, klarer, frischer und konnte wieder lachen.

Wer in diesen Fragebögen, Typ-Ermittlungen und Programmen auch Stress wittert, den tröstet Bauhofer mit einem Ratsschlag am Ende des Buchs:

„Gehen Sie den Weg der klei-

nen Schritte! Es hat keinen Sinn zu versuchen, das ganze Leben mit all seinen liebsamen und unliebsamen Gewohnheiten auf den Kopf zu stellen.

Das wird nicht funktionieren, und wenn doch, dann meistens nur kurz.

Starten Sie mit zwei oder drei Veränderungen, die Ihnen leichtfallen. Ersetzen Sie eine schlechte durch eine gute Angewohnheit.“

So guter Trost ist selten bei Autoren, die den Menschen verändern wollen.



Ulrich Bauhofer ist einer der Initiatoren der „Weimarer Visionen“: Die 8. Festspiele des Denkens finden vom 3. bis 6. Oktober statt. Info: www.weimarevisionen.de

MARKIERT

Sieben goldene Regeln für eine gesunde Ernährung:

1. Vermeiden Sie zu essen, bevor die letzte Mahlzeit verdaut ist (das dauert vier bis sechs Stunden).
2. Das Mittagessen sollte die Hauptmahlzeit des Tages bilden.
3. Frühstück und Abendessen sollten leicht verdaulich sein.
4. Wenn Sie abends schwer gespeist haben, verzichten

Sie am nächsten Morgen auf das Frühstück.

5. Essen Sie nie so viel und so schwer, dass Sie sich nach der Mahlzeit müde fühlen.
6. Die Nahrung sollte immer frisch und von bestmöglicher Qualität sein – denn der Mensch ist, was er isst.
7. Meiden Sie grundsätzlich kalte Getränke, ganz besonders bei den Mahlzeiten.

Unter „Markiert“ lesen Sie Auszüge aus dem Buch.

BRIEFE

Raymond Chandlers Briefe: Poetisch, traurig, bissig



VON MIRKO KRÜGER

Will ich den Nobelpreis gewinnen? Nicht, wenn ich dafür schwer arbeiten muss. Zum Teufel, der Nobelpreis geht an zu

Dialoge belfern als wären es Gewehrsalven. In ihnen lässt er einen gewissen Philip Marlowe auferstehen, einen rauhbeinigen, abgerissenen Schnüffler.

Ist ein solcher Detektiv amoralisch? *Angenommen, seine Chancen im Leben, das eigene Interesse zu fördern, sind so zahlreich, wie sie sein müssen*«, schreibt Chandler in einem Brief, *wieso arbeitet er dann für einen derartigen Hungerlohn?* Die Antwort darauf ist die ganze

RATGEBER

Eine Reise durch die Kanalisation

VON VERENA HOENIG

Puh, wie das stinkt! Bei Pipi und Kacke rümpft man die Nase und man spricht nicht gern darüber. Dabei sind die Ausscheidungen von Menschen und Tieren wertvoll: Sie können Baustoff sein, Dünger für Pflanzen und als Brennstoff eignen sie sich auch.

Büffelbladen brennen zum Beispiel besonders gut. In dem Sachbuch „Nicht spülen! Eine Expedition ins Klo“ geht es um

BIOGRAFIE

Über das Leben eines abgeschottet Lebenden



VON DOROTHEA HÜLSMEIER

Eine Million US-Dollar hätte der russische Mathematiker Grigori Perelman für seine Lebensun-

dere Annäherung an den heute 47-Jährigen. Denn Gessen traf ihn nicht ein einziges Mal, und sie sprach auch nicht am Telefon mit ihm. Perelman möchte, dass man ihn „als tot“ betrachtet.

Dennoch gelang es der Journalistin mit zahlreichen Interviews mit Mathematikern, Lehrern und Mitschülern des geheimnisvollen Denkers zu zeichnen. Zugleich entführt die Autorin die Leser in die abgeschottete Welt der Mathematik

HÜRINGEN

enddorf-Buchhandlung Gotha.

Der Club der ... imisten, Insel, 9,99 €.

n Rücken,

engeschichte aus dem kriegszeit.

le einer Geschichte, ch, 8,99 €.

Himmel und Hölle, eines Freundes bringt en dazu zu fragen, ob er

mmertöchter, Dumont,

rief erfährt Juno vom es in der Bretagne.

immer wie Winter,

lie in der österreichi-Klinik behandelt wird.

m Scheffel, Piper, ndveyl trifft die Liebe mpft wie Don

s am Meer,

em Auto unterwegs, in Haus zu verkaufen.

m mit ins Elfenland

nimmt auf eine Reise in

immer in Maine, Heise

re Abgründe mit in den n Maine.

rn lese



enddorf-Buchhandlung Alexander Volkmann

hrkamp, 18,95€

n zurück, im Kibbuz. In einem Roman fügen, er- ken und elemtaren inne- en, die in der Kibbuz-Ge- um Ausdruck gebracht tivem Lebens sind die insche und Sehnsüchte rdrückt.

PP

n mit einem en Auftritt

Welcher Stresstyp sind Sie?

Ulrich Bauhofer zeigt den Weg, wie wir das Burn-out verhindern und das Leben in die Balance bringen können



In Balance leben Ulrich Bauhofer, Südwest-Verlag, 16,99 Euro.

VON PAUL-JOSEF RAUE

Ein Arzt und Hochschul-Lehrer lädt einen 104-Jährigen in seine Vorlesung ein und diskutiert dessen Krankheiten, Familiengeschichte, Laborwerte, Röntgenbilder und anderes mehr. Am Ende fragt er den Hundertjährigen: „Und was ist Ihr Geheimnis? Was raten Sie jungen Leuten, damit sie nicht nur alt werden, sondern auch rüstig bleiben?“

Der Alte lächelt und sagt: „Gehen Sie Stress aus dem Weg. Darum habe ich mit meiner Frau ein kleines Haus am Wald gekauft. Gab es Krach, bin ich im Wald spazieren gegangen. Und so habe ich die letzten 40 Jahre fast immer nur im Wald verbracht.“ Alle im Hörsaal brachen in schallendes Lachen aus.

Der Ayurveda-Arzt Ulrich Bauhofer erzählt diese Geschichte von seinem Doktorvater, und er erzählt sie in seinem Buch „In Balance leben“, um den Menschen im Burn-out-Zeitalter klarzumachen: Führt Ihr ein Leben im Gleichgewicht? Verschwendet Ihr zu viel Energie? Wie könnt Ihr wieder ein Leben in Balance führen?

„Wenn man seine Seele verloren hat“, so nennen die Inkas den Zustand, den wir „Burnout“ nennen – das Ausgebrannt-Sein und den Zusammenbruch eines nur von Arbeit und Hektik bestimmten Lebens. Wer neigt zum Burn-out? Jeder, der engagiert ist, ambitioniert, idealistisch, Verantwortungsbewusst, perfektionistisch und unachtsam sich selbst gegenüber.

Nicht jeder Stress macht krank, sondern nur der Stress, der einen Mensch beim Seiltanz des Lebens abstürzen lässt.

Welcher Stresstyp sind Sie? Es gibt drei Typen:

Der Vata-Typ ähnelt dem Reh: er ist kühl, beweglich, klar und leicht.

Der Pitta-Typ ähnelt dem Tiger: er ist charismatisch, athletisch und hat einen scharfen Blick und eine präzise Sprache.



Der See bei Straußfurt im Landkreis Sömmerda: Ein Bild der Ruhe, nach der sich viele Menschen sehnen. Ulrich Bauhofer zeigt in seinem Buch die Wege zur Gelassenheit. Foto: Paul-Josef Raue

Der Kapha-Typ ähnelt dem Elefanten: er ist stämmig, ruhig und gelassen und blickt mit freundlichen Augen in die Welt. Drei Fragebögen helfen, selber seinen Typ zu entdecken mit Fragen wie:

- ▶ Sie haben eine Arbeit termingerecht abzuliefern. Ein unerwartetes Ereignis gefährdet die rechtzeitige Terminabgabe. Werden Sie hektisch, unruhig und tendieren dazu, den Überblick zu verlieren?
- ▶ Tendieren Sie bei chronischem Stress dazu, anderen Vorhaltungen zu machen oder sie zu beschuldigen, werden Sie unzufrieden mit sich und Ihrer Umgebung?
- ▶ Haben Sie volles, kräftiges Haar, das leicht fettet?

Für jeden Typ entwirft Ulrich Bauhofer das Programm, mit dem er sein Leben ändern kann. Zehn Energie-Spender stellt er vor: Licht und Luft, Schlaf, Ernährung und Trinken, geregelter Tagesablauf, Bewegung und Entgiftung, Freunde und Sinn. „Yes – you can“, also: Du kannst es!, so wandelt der Arzt den berühmten Obama-Slogan um, mit dem der US-Präsident

vor seiner ersten Wahl die Nation aufrüttelte. Yes – you can ist ein 14-Tage-Akutprogramm und ein Dreimonats-Energieplan. So sieht beispielsweise das Sofort-Programm für Florentine aus, einer ehrgeizigen Frau Ende 30, die hohe Ansprüche an sich selbst stellt, die sie nicht erfüllen kann:

- ▶ Ruhe und regelmäßiger Schlaf und zwei Wochen ohne Arbeit – die bei einer Krankheit auch möglich wären.
- ▶ Ein harmonischer Tagesablauf mit regelmäßigem Essen.
- ▶ Sesam-Öl für die Haut als Gegengift.
- ▶ Jeden Morgen eine Ganzkörper-Massage.

Wie verwandelte sich Florentine in den zwei Wochen? Ihr Gesicht sah aus wie ein Streuselkuchen – offenbar ein Zeichen der Reinigung –, sie war entspannter, klarer, frischer und konnte wieder lachen.

Wer in diesen Fragebögen, Typ-Ermittlungen und Programmen auch Stress wittert, den tröstet Bauhofer mit einem Ratsschlag am Ende des Buchs: „Gehen Sie den Weg der klei-

nen Schritte! Es hat keinen Sinn zu versuchen, das ganze Leben mit all seinen liebsamen und unliebsamen Gewohnheiten auf den Kopf zu stellen.

Das wird nicht funktionieren, und wenn doch, dann meistens nur kurz.

Starten Sie mit zwei oder drei Veränderungen, die Ihnen leichtfallen. Ersetzen Sie eine schlechte durch eine gute Angewohnheit.“

So guter Trost ist selten bei Autoren, die den Menschen verändern wollen.



Ulrich Bauhofer ist einer der Initiatoren der „Weimarer Visionen“: Die 8. Festspiele des Denkens finden vom 3. bis 6. Oktober statt. Info: www.weimarevisionen.de

MARKIERT

Sieben goldene Regeln für eine gesunde Ernährung:

1. Vermeiden Sie zu essen, bevor die letzte Mahlzeit verdaut ist (das dauert vier bis sechs Stunden).
2. Das Mittagessen sollte die Hauptmahlzeit des Tages bilden.
3. Frühstück und Abendessen sollten leicht verdaulich sein.
4. Wenn Sie abends schwer gespeist haben, verzichten

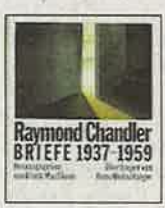
Sie am nächsten Morgen auf das Frühstück.

5. Essen Sie nie so viel und so schwer, dass Sie sich nach der Mahlzeit müde fühlen.
6. Die Nahrung sollte immer frisch und von bestmöglicher Qualität sein – denn der Mensch ist, was er isst.
7. Meiden Sie grundsätzlich kalte Getränke, ganz besonders bei den Mahlzeiten.

Unter „Markiert“ lesen Sie Auszüge aus dem Buch.

BRIEFE

Raymond Chandlers Briefe: Poetisch, traurig, bissig



VON MIRKO KRÜGER

Will ich den Nobelpreis gewinnen? Nicht, wenn ich dafür schwer arbeiten muss. Zum Teufel, der Nobelpreis geht an ...

RATGEBER

Eine Reise durch die Kanalisation

VON VERENA HOENIG

Puh, wie das stinkt! Bei Pipi und Kacke rümpft man die Nase und man spricht nicht gern darüber. Dabei sind die Ausscheidungen von Menschen und Tieren wertvoll: Sie können Baustoff sein, Dünger für Pflanzen und als Brennstoff eignen sie sich auch. Büffelfladen brennen zum Beispiel besonders gut. In dem Sachbuch „Nicht spülen! Eine Expedition ins Klo“ geht es um

BIOGRAFIE

Über das Leben eines abgeschottet Lebenden



VON DOROTHEA HÜLSMEIER

Eine Million US-Dollar hätte der russische Mathematiker Grigori Perelman für seine Lebens-

dere Annäherung an den heute 47-Jährigen. Denn Gessen traf ihn nicht ein einziges Mal, und sie sprach auch nicht am Telefon mit ihm. Perelman möchte, dass man ihn „als tot“ betrachtet.

Dennoch gelang es der Journalistin mit zahlreichen Interviews mit Mathematikern, Lehrern und Mitschülern des geheimnisvollen Denkers zu zeichnen. Zugleich entführt die Autorin die Leser in die abgeschottete Welt der Mathematik