

Tiere sind ein lustiges Völkchen

Für den Menschen sind die eigene Gesundheit und Fitness immer wieder ein großes Thema, das das Leben bestimmt. Für den Mediziner Dr. Ulrich Strunz ist es eine Herzensangelegenheit, den deutschen Leser von einer natürlicheren Lebensweise, frei von Ängsten, negativem Stress und Bewegungsarmut, zu überzeugen. Nach mehreren erfolgreichen Buchveröffentlichungen hat Dr. Strunz nun mit "Fit wie Tiger, Panther & Co." ein vergnügliches Sachbuch auf dem Markt gebracht, das mehr sein möchte als ein Ratgeber. Dieses Werk ist ein treuer Wegbegleiter durch den täglichen Dschungel, das so manchem besser bekannt ist unter der Bezeichnung "Leben".

Allein die Vorstellung, ein Eichhörnchen mit einer Wampe auf einem Baum oder einen Schwan mit einem grauen Federkleid zu entdecken, sorgt für ein breites Grinsen im Gesicht. Warum man vergebens danach sucht und wie der Mensch dies für sich nutzen kann, davon erzählt Dr. Strunz in amüsanten Geschichten, die trotz ihres großen Unterhaltungswertes eine leise Moral in sich tragen. Und doch wird hier nicht der Zeigefinger erhoben, denn der Weg zum Erfolg führt über die Selbstkenntnis, die mit bestechender Logik langsam zum Guten gewendet wird - für die Gesundheit und für ein langes Leben.

Dr. Strunz weiß, wie man den inneren Schweinehund besiegt: mit Motivation und einem eisernen Willen, der späterhin wie eine Art Automatismus funktioniert. Wenn man dann alles noch mit einer kräftigen Prise Humor angeht, kann man einfach nicht mehr umhin, als die wertvollen Ratschläge von Dr. Ulrich Strunz im eigenen Leben umzusetzen. Dass hier stets ein gewisser Spaß mitschwingt, zeigt sich insbesondere in den einfallsreichen Illustrationen von Geert Schless. Ihnen merkt und sieht man Dr. Strunz' Wortwitz an - obwohl es ihnen nicht an dem ernstesten Hintergrund fehlt. Eine gelungene Mischung, die einen gewissen Reiz auf den Leser ausstrahlt.

Wenn ein "Fitness-Ratgeber" immer so gewitzt, unterhaltsam und kurzweilig daherkommen würde wie Dr. Ulrich Strunz' "Fit wie Tiger, Panther & Co.", dann wären Ängste um das zunehmende Übergewicht bei der deutschen Bevölkerung völlig unbegründet. Jede der 31 Geschichten über die Lebenskunst der Tiere ist absolut überzeugend, sodass der Leser aus der Lektüre viel mitnehmen wird. Dr. Ulrich Strunz verspricht seinen Lesern wahrlich nicht zu viel: Dieses Buch verändert das Leben für immer!

Susann Fleischer 29.08.2011

Quelle: www.literaturmarkt.info