

Ein Ratgeber für jeden Tag

"Mit 66 Jahren, da fängt das Leben an Mit 66 Jahren, da hat man Spaß daran Mit 66 Jahren, da kommt man erst in Schuss Mit 66 Jahren, ist noch lang noch nicht Schluss."

So sang einst Udo Jürgens in seinem weltberühmten Schlagerhit und sprach damit aus, was bis dato eher ein Tabuthema war: Menschen im fortgeschrittenen Alter haben ihren Spaß - und den nicht zu wenig. Und das ist auch gut so, denn das Leben ist auch so schon schwierig genug und voller Herausforderungen, die gemeistert werden müssen. Da wünscht man so manches Mal einen klugen Ratgeber in die Hand, der mit Weisheit brilliert, aber auch gewisse Unterhaltung bietet. Gisela Krahn hat genau solch ein Buch geschrieben. Unter dem Titel "Ich selbst bestimme mein Lebensglück" gibt die deutsche Autorin Tipps und gute Ratschläge für jede Lebenslage und jedes Alter.

Bereits im Vorwort stellt Krahn klar: Hier handelt es sich um kein "Du sollst" bzw. "Du sollst nicht"-Buch, sondern um einen Ratgeber, der dem Leser einen klareren Weg durch den dichten Informationsdschungel aufzeigen soll. Und was noch wichtiger ist: Man soll nicht alles glauben, was in den Medien erzählt wird. Man muss differenzieren, sich mehrere Ansichten zu einem Thema einholen, um sich am Schluss eine eigene Meinung zu bilden. Kein leichtes Unterfangen im 21. Jahrhundert, wo Fernsehen, Radio und Zeitungen maßgeblich auf die Bevölkerung einwirken. Umso wichtiger ist es, seinen eigenen Verstand einzuschalten und Pro und Kontra abzuwägen. Eine wichtige Hilfestellung kann dafür das vorliegende Buch sein.

In zwanzig Kapiteln erfährt man alles Wissenswerte, um auch in turbulenten Zeiten Körper, Seele und Geist in Einklang zu bringen. Abgerundet wird "Ich selbst bestimme mein Lebensglück" durch ein aufschlussreiches Nachwort und einen ausführlichen Rezeptteil. Die Literaturnachweise befriedigen die Neugierde nach mehr - zumindest vorerst. Praktische Lebensweisheiten, Therapien und Ernährungsanregungen garantieren Lebensfreude in jedem Lebensalter. Während der Lektüre geht die Sonne auf und das Glück holt Einzug in das Leben des Lesers. Hier schlägt das Herz Kapriolen und freut sich. Erstaunlich ist die Leichtigkeit, mit der Gisela Krahn dieses Buch geschrieben ist. Die Lebenserfahrung, die die deutsche Autorin besitzt, ist einfach beeindruckend und lässt den Leser staunen. Das nennt man eine formidable Leistung!

Anja Rosenthal 11.03.2013

Quelle: www.literaturmarkt.info