

Fitness-Fantasie

➔ Heute schon gesund gegessen? Eine gemeine Frage, so mitten in der Vorweihnachtshektik, mit Stress ohne Ende und der Spekulationsschachtel in Griffweite. Für einen mehrstündigen Spaziergang durch den Wald, für ein Achtsamkeitsbad unter Bäumen, dürften im Moment ebenfalls die Wenigsten Zeit haben. Trotzdem wird der Buchhandel auch in der Adventszeit entsprechende Bücher zu gesunder Ernährung und zum japanischen Trend »Waldbaden« prima verkaufen.

Vielleicht geht es dem Gesundheitsratgeber in diesem Punkt ja ähnlich wie dem Kochbuch: Wir wären alle so gern schön und fit und kerngesund, ohne Knieschmerzen und mit kerzengeradem Rücken. Doch weil wir im schnöden Alltag immer wieder daran scheitern, kaufen wir uns erst einmal ein Buch – als Ersatzhandlung, so wie beim mehrgängigen Sonntagsmenü, das am Ende doch nie auf den Tisch kommt. Stattdessen gibt es Pizza aus der Pappschachtel, vom Italiener um die Ecke.

„ Auch Gesundheitsbücher sind eine Ersatzhandlung – für einen Istzustand, den nur wenige erreichen werden.

Dass es sich lohnt, etwas für die Gesundheit zu tun, ist unbestritten. Lebender Beweis: Bestsellerautor Roland Liebscher-Bracht, der in unserem Fragebogen verrät, dass er täglich drei Stunden lang verschiedene Übungen macht, sechs Tage in der Woche. Da muss man sich das Foto von ihm und seiner Frau Petra Bracht, beide Jahrgang 1956, doch gleich genauer anschauen – und gestehen: Die Mühe zahlt sich aus, schon rein optisch. Vom persönlichen Wohlbefinden erst gar nicht zu reden > **Seite 46**.

Keine Mühe, sondern Vergnügen macht es Ihnen hoffentlich, dieses Börsenblatt-Spezial zu lesen – mit Tipps für Digital Detox > **Seite 38**, mit Bestsellerstrategien der Verlage > **Seite 26** und einem Bericht über das Gütesiegel der Stiftung Gesundheit > **Seite 34**. Die frohe Botschaft zum Jahresende: Die Warengruppe Gesundheit meldet für 2018 bislang ein Umsatzplus. Im Frühjahr, wenn ganz Deutschland dem Winterspeck abschwört, geht es hoffentlich so durchtrainiert weiter.

Kerngesund – mit diesem Begriff wird nicht nur der Zustand eines Körpers, sondern gern auch der eines Unternehmens beschrieben. Ob er auf Kiepenheuer & Witsch zutrifft? Lesen Sie mehr über die Situation der Kölner im Speziellen und der Literaturverlage im Allgemeinen in unserem Thema der Woche – mit Verleger Helge Malchow und seiner Nachfolgerin Kerstin Gleba.



© Werner Gabriel

Viel Spaß beim Lesen
Sabine Cronau

s.cronau@mvb-online.de