

# Lengederin landet mit Sachbuch in der Spiegel-Bestsellerliste

„55 Fragen an die Seele“ mit vielen Tipps für den Alltag und das seelische Gleichgewicht



Prof. Dr. Tanja Michael mit ihrem Bestseller „55 Fragen an die Seele“.

FOTO: MICHAEL KRAMER

**Lengede.** Einige berühmte Menschen kommen aus dem Peiner Land, die vor vielen Jahren am Gymnasium Ilsede ihr Abitur gebaut haben. Besonders bekannt ist wohl Nachrichtensprecherin Caren Miosga. Auch Tanja Michael aus Lengede hat ihren Schulabschluss in Groß Ilsede gemacht. Heute ist sie Bestseller-Autorin: Ihr jüngstes Sachbuch trägt den Titel „55 Fragen an die Seele“, geschrieben hat sie es zusammen mit der Psychologin Corinna Hartmann.

Nach dem Abi 1991 absolvierte Michael ihr Studium in Braunschweig, promovierte in Oxford mit „Summa cum laude“ mit anschließender Habilitation an der Uni in Basel. Seit 14 Jahren lehrt Prof. Dr. Tanja Michael nun schon an der Uni Saarbrücken, leitet dort den Lehrstuhl für klinische Psychologie und hat in ihrer wissenschaftlichen Hoch-

schularbeit schon zahlreiche Literatur veröffentlicht.

Mit dem neuesten Werk hat sie wohl den Nerv der Zeit getroffen. Sie wagt sich an etwas, das keiner je gesehen oder angefasst, aber in besonderen Momenten vielleicht einmal gefühlt hat – die Seele. In einer von Krieg, Umweltzerstörung, Katastrophen und Unsicherheiten geprägten Welt stellt Michael Überlegungen an, gibt Hinweise und Tipps zum Umgang mit seinen Tugenden, Eigenschaften, Gefühlen und dem eigenen Gewissen. Das Buch „55 Fragen an die Seele“ steht seit Wochen in der Spiegel-Bestsellerliste. Auf 300 Seiten geht es in überschaubaren Kapiteln um strapazierte Seelen und neueste Forschung, die nicht wissenschaftstheoretisch daherkommt, sondern in alltagstauglichen Rat übersetzt wird. Psychotherapeutin Michael erläutert verständ-

lich, wie Menschen gute Gewohnheiten entwickeln und wieder ins seelische Gleichgewicht gelangen können. Dabei geht es ganz praktisch um Schlafmangel, Träume, Harmoniesucht und Selbstwert oder die Auswirkungen von Atmung, Einsamkeit, Stress, Körperhaltung, Sport oder Tieren auf die seelische Gesundheit. Aber auch Liebeskummer, Neid, Trauer, Glück, Angst und Wut werden thematisiert, um daraus vielleicht Änderungen herbeizuführen oder das Glück festzuhalten. Über allem steht die Frage nach dem Sinn des Lebens und den Mut, es zu meistern. Und obwohl die Autorin 55 Antworten auf Fragen an die Seele gibt – lösen kann sie ihr Geheimnis dann doch nicht.

Das Buch ist als Paperback im DTV-Verlag (ISBN 978-3-423-26350-4) zum Preis von 17 Euro erschienen.

Medizin

ANZEIGE

## Die große Arthrose-Sprechstunde

5 FRAGEN an unsere Schmerz-Experten und ihre Tipps

Früher oder später leiden wir fast alle unter Problemen mit den Gelenken. Die Ursache ist meist Arthrose. Unsere Schmerz-Experten haben die wichtigsten Informationen für Sie aufbereitet und verraten, was wirksam helfen kann.

### 1 Was steckt hinter Arthrose?

Arthrose ist eine Verschleißkrankheit der Gelenke, die häufig mit Entzündungen einhergeht. Sie entsteht meist mit zunehmendem Alter, wenn sich die Knorpel zwischen den Gelenken abnutzen. Am häufigsten sind die lasttragenden Gelenke wie Hüft- und Kniegelenke betroffen.

### 2 Welche Symptome treten auf?

Schmerzen bei Belastung, z. B. beim Laufen, können erste Anzeichen einer Arthrose sein. Andere Betroffene klagen über Anlaufschmerzen, die sich beim Aufstehen nach längerem Sitzen

oder beim Loslaufen nach längerem Stehen bemerkbar machen. Schmerzen im Ruhezustand treten meist bei bereits fortgeschrittener Arthrose auf.

### 3 Welche Tipps gibt es, um Arthrose vorzubeugen?

Ausreichend Bewegung! Zu gelenkschonenden Sportarten zählen z. B. Schwimmen oder Fahrradfahren. Zudem sollte Übergewicht reduziert werden, denn dieses gilt als bedeutender Risikofaktor für Arthrose. Gesunde Gelenke sind außerdem auf wichtige Vitamine und Mineralstoffe angewiesen, die u. a. in Gemüse, Obst, Nüssen oder Fisch stecken.

### 4 Was kann man tun, wenn Schmerzen entstehen?

Sobald Schmerzen entstehen, empfiehlt sich eine gezielte Behandlung speziell bei Arthrose. So zum Beispiel mit dem Arzneimittel **Rubaxx Arthro** (Apotheke), die Nr. 1\* Arznetropfen bei Arthrose! Der darin enthaltene natür-



liche Arzneistoff aus der Weißbeerenigen Mistel wirkt nicht nur schmerzlindernd, sondern auch entzündungshemmend. Zudem kann der Arzneistoff bestimmte Körperzellen stoppen, die den Knorpel bei Arthrose angreifen.

### 5 Welche Vorteile bietet die Kraft der Natur?

Der Vorteil vieler pflanzlicher Wirkstoffe: Sie sind nicht nur wirksam, sondern auch gut verträglich. Auch bei **Rubaxx Arthro** sind keine Neben- oder

Wechselwirkungen bekannt. Somit ist Rubaxx Arthro auch für die Einnahme bei chronischen Schmerzen geeignet, ohne den Körper zu belasten. Dank der Tropfenform wird der Arzneistoff direkt über die Schleimhäute aufgenommen und kann seine schmerzlindernde Wirkung ohne Umwege entfalten.

Für Ihre Apotheke:

**Rubaxx Arthro**  
(PZN 15617516)



www.rubaxx.de

\*Arznetropfen bei Verschleißkrankheiten der Gelenke; Absatz nach Packungen, Quelle: Insight Health, MAT 06/2023 • Abbildungen Betroffenen nachempfunden

RUBAXX ARTHRO. Wirkstoff: Viscum album Ø. Homöopathisches Arzneimittel bei Verschleißkrankheiten der Gelenke. www.rubaxx.de • Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. • PharmaSGP GmbH, 82166 Gräfelfing