

Gesundheit

Mit „Herzensangelegenheiten“ zum Bestseller

19.08.2015 | 18:30 Uhr



Autorin Beate Pracht

Gelsenkirchen. Die Autorin Beate Pracht aus Gelsenkirchen erklärt in ihrem Buch „Das Herz – unser Glücksmuskel“, wie man sein Herz fit halten kann.

Für Beate Pracht ist es eine Herzensangelegenheit: „Ich beschäftige mich schon seit über 20 Jahren mit dem Thema Herzgesundheit“, erzählt die gebürtige Gelsenkirchenerin. Jetzt hat sie diesem Lieblingsthema ihr erstes Buch gewidmet.

„Das Herz – unser Glücksmuskel“ ist dieses betitelt, und seit dem Erscheinen Ende Juli steht es in der Amazon-Bestsellerliste kontinuierlich unter den 50 meistverkauften Büchern im Bereich Herz/Kreislauf-Ratgeber. „Dieser Erfolg freut mich natürlich“, sagt sie lachend.

Besser mit Stresssituationen umgehen

Dabei kam die Idee, ein Buch zu schreiben, eher zufällig, erklärt die studierte Sportwissenschaftlerin: „Ich habe mich beim Heartmaths-Institut zum Coach und Gruppentrainer für Herzintelligenz ausbilden lassen, da mich das Herz als Muskel mit all' seinen Eigenschaften und Fähigkeiten schon seit Studienzeiten fasziniert. Beim Thema Herzintelligenz geht es darum, dass man sein Herz darauf trainieren kann, mit dem Stress des Alltags oder bestimmter Stresssituationen besser umzugehen.“

So verfasste Beate Pracht einen Ratgeber, der sogar Laien die komplizierten medizinischen Vorgänge rund um das Herz einleuchtend erklärt und konkrete Übungen für die „Herzfitness“ mit an die Hand gibt.

"Das Herz - unser Glücksmuskel"

Anhand von vielen Beispielen verdeutlicht sie zudem, wie man der Stress-Falle entfliehen kann. Gelsenkircenern ist Beate Pracht übrigens vor allem durch ihre „Prachtlamas“ ein Begriff, mit denen sie Kurse und Führungen anbietet. „Mit den Lamas habe ich mir meinen Herzenswunsch erfüllt, deshalb ermutige ich auch meine Leser, auf ihr Herz zu hören“, sagt sie.

„Das Herz – unser Glücksmuskel“ ist beim Integral-Verlag erschienen: ISBN-978-3-7787-9261-2. Es kostet 16,99 Euro. Am Samstag, 22. August, stellt Beate Pracht es ab 13 Uhr bei einer Lesung auf der Prachtlamas-Begegnungswiese an der Kinderburg im Gesundheitspark Nienhausen, Feldmarkstraße 209, vor. Um Anmeldung wird gebeten – mehr Info dazu auf der Seite www.prachtlamas.de. Der Eintritt kostet 13 Euro.

Anne Bolsmann



AME

Truck GPS Navigation by Aponia

SALE UP TO 60%

New improved offline version

ME

Buch
In Worte gegessene Gedanken

Literatur
Autoren aus acht Ländern schrieben ein Buch

Bestseller
Gelsenkirchener Leser sind besonders heimatverbunden

ME

MEISTKOMMENTIERT

Aktenzeichen
ZDF zeigt Fahndungs-Beitrag über schwarzen Verdächtigen doch

Flitzer-Zoff
Mats Hummels schubst Flitzer weg: "Kann sie nicht leiden"

Unfall
Lkw mit 2,4 Tonnen Sprengstoff auf der A46 verunglückt

Dreiste Flucht
Lkw-Fahrer hinterlässt eine Spur der Verwüstung

AME

KOMMARE

20.08.2015 10:55 **Leseprobe** von somjotien | #1

Da das Buch in der Stadtbücherei noch nicht verfügbar ist, hier eine kleine Leseprobe (22... [Weiterlesen](#))

[Kommentar schreiben](#)

[melden](#) | [antworten](#)

ASBUSER

Schalke 04

Dr. Oetker BISTRO Flammkuchen

BISTRO Flammkuchen genießen und 1 von 55 Traumreisen gewinnen

[» Los geht's](#)