

Die Giganten

Sie halten sich seit Jahren oder sogar Jahrzehnten in den Regalen der Ratgeberliteratur. Ihre Auflagen gehen in die Millionen. Und das, obwohl die Konkurrenz groß ist: Allein im vergangenen Jahr mussten sie sich in Deutschland gegen fast 9000 neu erschienene Sachbücher über Gesundheit, Ernährung oder Bewegung behaupten. Was sind das für Werke, die ihr Buchsegment derart überragen? Und vor allem: Haben sie ihren Platz wirklich (noch) verdient? Wir haben acht Bestseller der Lebenshilfe für Sie neu bewertet

VON Ulrike Schimming



Dale Carnegie Sorge dich nicht - lebe!

Erschienen: 1949
Auflage*: rund 4 Millionen

DARUM GEHT'S: Das Standardwerk des 1955 verstorbenen Motivationstrainers zum Thema positives Denken liefert grundsätzliche Ratschläge, wie sich Probleme mit gesundem Menschenverstand lösen lassen. Der Autor argumentiert mit religiösem Unterbau, seine Tipps sind zum Teil sehr schlicht.

UNSERE BEWERTUNG: Dem Buch ist sein Alter anzumerken. Etliche Beispiele stammen aus der Nachkriegszeit. Wissenschaftliche Erkenntnisse der vergangenen 60 Jahre zur Behandlung von Depression und Angststörungen fehlen gerade da, wo es ernst wird. Die vielen Kalendersprüche à la „Sorgen machen krank“ helfen bei schweren Problemen nicht weiter.

Scherz-Verlag, 91. Auflage, 2003, 414 Seiten, 24,90 Euro; als Taschenbuch bei Fischer, 12. Auflage, 2007, 9,95 Euro



Hedwig Maria Stuber Ich helf dir kochen

Erschienen: 1955
Auflage: mehr als 3 Millionen

DARUM GEHT'S: In mehr als 2450 Rezeptvariationen erläutert die Autorin leicht verständlich die Zubereitung von klassischen Gerichten der internationalen Küche – von den Aachener Printen bis zur französischen Zwiebelsuppe. Vorab informiert Stuber über gesunde Ernährung; in Zwischenkapiteln erklärt sie die einzelnen Lebensmittel- und Zubereitungsarten.

UNSERE BEWERTUNG: Neben der aktuellen Ausgabe hat der Verlag ein Reprint des Originals auf den Markt gebracht – eine wunderbare Reise in eine Zeit, in der Kühlschränke Luxus waren und Fleckenweisheiten noch einen Lesermehrwert darstellten. Einige der charmanten, aber überholten Tipps fehlen in der Neuauflage, die dafür sehr anschaulich vermittelt, wie aus gesunden Lebensmitteln köstliche Gerichte werden.

BLV Buchverlag, 40., neu bearbeitete Auflage, 2005, 551 Seiten, 29,90 Euro; Reprint der Originalausgabe, 344 Seiten, 9,95 Euro



Allen Carr Endlich Nichtraucher!

Erschienen: 1985
Auflage*: 2,5 Millionen

DARUM GEHT'S: Der ehemalige Kettenraucher Carr führt dem Leser sämtliche Nachteile des Rauchens vor Augen. Er demaskiert den Selbstbetrug, mit dem Nikotinsüchtige zum Glimmstängel greifen und sich den Genuss schönreden. Rauchen ist nicht cool, es entspannt nicht, es schmeckt nicht und tut nicht gut.

UNSERE BEWERTUNG: Zwar starb Carr vergangenes Jahr an Lungenkrebs – der Tribut, den die einst täglich 100 Zigaretten forderten –, doch zuvor war er noch 23 Jahre lang Nichtraucher. Sein Buch unterstreicht so eindrucksvoll, dass Rauchen einfach überhaupt nichts bringt, dass es vielen hilft, damit wirklich Schluss zu machen.

Goldmann Verlag, 52. Auflage, 1992, 192 Seiten, 8 Euro

* auf deutsch



Paul Watzlawick Anleitung zum Unglücklichsein

Erschienen: 1983
Auflage: rund 2 Millionen

DARUM GEHT'S: Watzlawick, Meister der Psychotherapie und der Kommunikation, beschreibt kurzweilig und amüsant, wie Menschen sich das Leben oftmals selbst zur Hölle machen – statt zu erkennen, wie nah sie dem Glück sind.

UNSERE BEWERTUNG: Die Ironie und das Paradox, mit denen Watzlawick arbeitet, haben auch über 20 Jahre nach der Erstveröffentlichung nichts an Aktualität und Charme verloren. Auf jeder Seite findet der Leser sich in den Schrullen der Geschichteten wieder und wird so mit der Nase auf die eigenen Macken gestoßen und zum Umdenken angeregt.

Piper Verlag, Sonderausgabe 2007, 134 Seiten, 6 Euro



Thorwald Dethlefsen, Ruediger Dahlke Krankheit als Weg

Erschienen: 1983
Auflage: 1,5 Millionen

DARUM GEHT'S: Kernthese: Der Kranke ist „nicht unschuldig Opfer irgendwelcher Unvollkommenheiten der Natur, sondern auch Täter selbst“. In den Symptomen drücke der Körper aus, was ihm fehlt, um seine verlorene Einheit wiederherzustellen. So verdränge etwa ein Rheumatiker seine Aggressionen, ein Kurzsichtiger zeige zu starke Subjektivität.

UNSERE BEWERTUNG: Finger weg! Dieses Buch ist pure Esoterik, in ihm Hilfe zu suchen kann gefährlich werden. Die Aussage, dass Kranke Täter sind, kann nicht akzeptiert werden. Die Autoren lehnen Kausalitäten und schulmedizinische Erkenntnisse ab.

Goldmann Verlag, 14. Taschenbuchauflage seit 2000, 379 Seiten, 9 Euro



Werner Tiki Küstenmacher, Lothar J. Seiwert Simplify your life

Erschienen: 2001
Auflage: mehr als 1 Million

DARUM GEHT'S: In sieben Kapiteln geben die Autoren Anregungen, das Leben Schritt für Schritt zu entrümpeln und einfacher zu gestalten. Angefangen beim profanen Aufräumen über Zeitmanagement bis hin zum Neugestalten der Beziehung sensibilisieren sie den Leser für das, was ihn umgibt und möglicherweise beherrscht.

UNSERE BEWERTUNG: Das Buch vermittelt bewährte Methoden, mit denen sich der Alltag besser organisieren lässt. Manches mag trivial erscheinen, und wirkliche Hilfen bei ernsthaften Problemen werden hier natürlich nicht gegeben. Doch motiviert das Buch durch seine einfachen Vorschläge, Veränderungen nicht mehr auf die lange Bank zu schieben, sondern jetzt, hier und sofort damit anzufangen.

Campus Verlag, 15. Auflage, 2006, 383 Seiten, 19,90 Euro



Friedemann Schulz von Thun

Miteinander reden, Teil 1. Störungen und Klärungen

Erschienen: 1981
Auflage: mehr als 1 Million

DARUM GEHT'S: Geglückte menschliche Kommunikation hängt nicht nur vom guten Willen ab, sondern auch von der Fähigkeit, seelische Vorgänge und zwischenmenschliche Verwicklungen zu erkennen. So besteht jede Nachricht aus vier Ebenen: Sachinhalt, Selbstoffenbarung, Beziehung, Appell. Damit der Empfänger das Richtige versteht, muss er lernen, alle vier Ebenen wahrzunehmen.

UNSERE BEWERTUNG: Das Leben ist voller Missverständnisse – viele könnten vermieden werden, wenn die Menschen einander aufmerksamer und bewusster zuhören würden. Dieses Buch fördert Fähigkeiten, die gar nicht oft genug trainiert werden können.

Rowohlt Verlag, 45. Auflage, 2007, 269 Seiten, 8,95 Euro

FOTOS: KROGER + GROSS



Sven Sommer

Homöopathie. Der große GU Kompass

Erschienen: 1996
Auflage: 650 000

DARUM GEHT'S: Der Heilpraktiker Sven Sommer stellt mehr als 100 homöopathische Mittel vor und listet 130 Beschwerdebilder auf, die er als geeignet für eine Selbstbehandlung beschreibt. Nach homöopathischer Lehre erspart das Buch nicht den Gang zum Homöopathen, der die Komplexität von Mitteln, Beschwerden und Persönlichkeit durch seine Erfahrung in Einklang bringen kann.

UNSERE BEWERTUNG: Es mangelt an methodisch korrekt durchgeführten Studien, die die Wirksamkeit der Homöopathie beweisen (siehe Therapiekompass auf Seite 31). Viele Kritiker führen einen Nutzen der Mittel allein auf den Placebo-Effekt zurück. Wenn es so ist, kann der Versuch jedenfalls nicht schaden. Bei schweren Erkrankungen sollte aber in jedem Fall ein Arzt konsultiert werden.

Gräfe und Unzer Verlag, 11. Auflage, 2006, 256 Seiten, 9,90 Euro

Rettet Leben!

Ein Defibrillator könnte Jedes Jahr bei über 100.000 Menschen in Deutschland zum Einsatz kommen und deren Leben retten.



Der plötzliche Herztod (häufigste einzelne Todesursache) tritt zumeist ohne Vorzeichen auf – ein alarmierter Notarzt benötigt im Schnitt mind. 10 Minuten bis zum Eintreffen. Zu diesem Zeitpunkt überlebt jedoch nur noch jeder Zwanzigste. Konstruiert zur sicheren Anwendung durch Jedermann (Laienwender) kann ein Erste-Hilfe-Defibrillator frühzeitig eingesetzt die Chance auf Überleben deutlich erhöhen. Jede Minute zählt – leider für viele bisher nicht erschwänglich.

Für zu Hause und unterwegs: Ihr „Erste-Hilfe-Defibrillator“

- **NEU!** Jetzt preiswert erhältlich.
- **BRUCHSICHER!** Sehr leichte Bedienung durch Sprachanleitung.
- **RECHNEN!** Funktionen nur nach mathematischer Analyse möglich.
- **ZUVERLÄSSIG!** Bewährte Technologie vom Marktführer.



NEU! nur **39,99 €/Stk!**
inkl. Tasche, Anleitungen und Musik-Service.

Jetzt Ihr persönliches Informationspaket unverbindlich und kostenlos anfordern. Anruf zum Mobilfunknummern 0800 / 770 1000.

medicinslist. PF 4050 . 58426 Witten
0800 / 770 1000
Ausland und Mobilfunk:
0 23 02 / 28 28 42 - 0 oder
www.rettetleben.de

PHILIPS

Philips ist ein eingetragenes Warenzeichen der Philips Electronics North America Corporation. Philips ist ein eingetragenes Warenzeichen der Philips Electronics North America Corporation. Philips ist ein eingetragenes Warenzeichen der Philips Electronics North America Corporation.