

Cem Ekmekcioglu. *Dankbarkeit. Die Quelle für ein gutes Leben*

Dankbarkeit ist und bewirkt mehr, als man eigentlich annehmen würde. Dankbarkeit dämpft die innere Anspannung, die viele Menschen unserer Zeit belastet, sie schafft Wohlbefinden, verbessert den Schlaf, ist immens wichtig für die Qualität von Liebesbeziehungen und ein essenzielles Fundament für ein gutes Miteinander; daher schützt die dankbare Haltung auch vor sozialer Isolation. Dankbarkeit ist außerdem ein starker Motivator und generell eine positive Energiequelle dafür, sein Leben zu verbessern. Gerade in Krisenzeiten, wie wir sie derzeit verstärkt erleben, oder in Lebensphasen, in denen nichts mehr geht, kann sich das Praktizieren von Dankbarkeit positiv auf die psychische Gesundheit auswirken. Unter Berücksichtigung von zahlreichen psychologischen, medizinischen und soziologischen wissenschaftlichen Arbeiten sowie wesentlichen philosophischen Abhandlungen wird das Thema Dankbarkeit umfassend behandelt. Das Buch geht unter anderem auch auf Fragen ein, ob Dankbarkeit eine Pflicht ist und wir sie daher verlangen können, welche Barrieren es für das Praktizieren von Dankbarkeit gibt und wie wir zu einer dankbaren Haltung kommen können.

Ao. Univ.-Prof. Dr. med. **Cem Ekmekcioglu** wurde in Wiesbaden geboren. Er studierte Medizin in Wien, lehrt und forscht am Zentrum für Public Health an der Medizinischen Universität Wien. Er ist Physiologe, Ernährungsmediziner und Autor zahlreicher medizinischer Fachpublikationen sowie populärer Ernährungs- und Gesundheitsratgeber (z. B. 50 einfache Dinge, die Sie über Ernährung wissen sollten oder Der unberührte Mensch).

Mit Univ.-Doz.in Mag.a Dr.in Ingrid Kiefer publizierte er gemeinsam bei Braumüller *Essen entscheidet* (2012) und *Fitness geht durch den Magen* (2014).



Cem Ekmekcioglu. *Dankbarkeit. Die Quelle für ein gutes Leben*

Broschur

ca. 208 Seiten | (D) € 22

Braumüller | ISBN 978-3-99100-385-4

ET: 27. November 2023

Kontakt

Maren Popovič
Presse und Öffentlichkeitsarbeit
presse@braumueller.at
+43 (0)1 319 11 59-17

Braumüller GmbH
ATU 64745039, FN 321586x

Gerichtsstand: Wien

Geschäftsführung
Bernhard Borovansky
Konstanze Borovansky

A-1090 Wien, Servitengasse 5
Tel. (+43 1) 319 11 59
Fax (+43 1) 310 28 05
E-Mail: office@braumueller.at
www.braumueller.at