



Ob schneebedeckte Gipfel, saftige Almwiesen oder schroffer Fels: Die Gebirgswelt übt seit jeher einen magischen Reiz auf die Menschen aus. Die Berge ermutigen uns, das Gesamtbild zu sehen, die Welt um uns herum zu schätzen und die Empfindungen in unserem eigenen Körper wahrzunehmen. Sie bieten Klarheit und das Gefühl, aus dem Alltag auszubrechen. Sie sind sowohl körperlich als auch emotional und seelisch gut für uns – es ist wissenschaftlich bewiesen, dass Körper und Geist sich entspannen, wenn wir in der Natur sind.

Mit zunehmender Verstädterung wird das Bedürfnis nach einem gesunden Verhältnis zur Natur sowohl aus psychischer als auch aus körperlicher Sicht immer wichtiger. „Die Kraft der Berge“ ist das erste Buch, das die positive Wirkung der Berge auf den Menschen beschreibt. Ned Morgan erklärt, wie die Berge sich positiv auf unser Wohlbefinden auswirken können und warum die gesündesten und ältesten Menschen Bergbewohner sind. Neben Stressreduzierung und einer verbesserten Immunfunktion gehören zu den positiven Effekten auch das Gefühl von Abwechslung zum Alltag, das entschleunigt, einen klaren Geist schafft und die Stimmung hebt. Praktische Inspirationen im Buch zeigen, wie wir diese Effekte nutzen und zu uns nach Hause holen können.

Darüber hinaus zeigt Ned Morgan auf, dass es wichtig ist, die Bergwelt mit Flora und Fauna zu schützen, damit sie lange erhalten bleibt. Ergänzt wird das Buch durch praktische Tipps, wie sich die Berge auch in flache Gefilde und in den Alltag integrieren lassen, z.B. durch verschiedenste Bergkräuter.

Die Natur als Ort der Entschleunigung: Das stimmungsvolle Lesebuch beleuchtet das Thema Berge in allen Facetten und lädt zum Entspannen ein.

Über den Autor: **Ned Morgan** lebte viele Jahre in Toronto, bevor er Verkehrschaos und Luftverschmutzung in der Stadt den Rücken kehrte und zurück in seine Heimat Blue Mountains in Ontario zog. Er ist Herausgeber des kanadischen Mountain Life Magazine. Seine Texte über Natur und vor allem die Beziehung von Mensch und Berg wurden u.a. in Canadian Geographic und Canoeeroots veröffentlicht.

ISBN

192 Seiten, 156 x 212 mm

€ 0,00 (D) / € 17,50 (A)

**DK Verlag Dorling Kindersley Presse- und Öffentlichkeitsarbeit**

Jenifer Witte • Arnulfstraße 124 • 80636 München

Telefon: ++49/89/ 44 23 26-241 • Fax: ++49/89/ 44 23 26-410 • E-Mail: [presse@dk-germany.de](mailto:presse@dk-germany.de)

**Im Falle einer Besprechung bitten wir um einen Beleg. Vielen Dank im Voraus.**