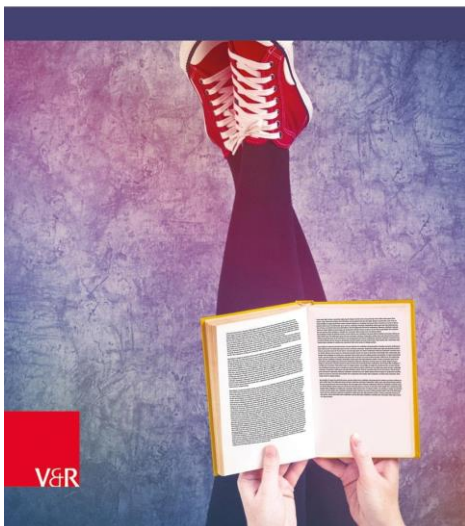


## Lesen macht gesund

Silke Heimes

### Lesen macht gesund

Die Heilkraft der Bibliotherapie



### Zum Inhalt

„Ein Buch muss die Axt sein für das gefrorene Meer in uns“, schrieb einst Franz Kafka. Silke Heimes erläutert in ihrem Buch die vielfältigen Funktionen des Lesens und schöpft dabei aus Befragungen von Menschen mit verschiedenen Berufen zu ihren Lektüreerlebnissen. Bücher trösten, bieten Gesellschaft und zugleich Rückzugsraum. Sie haben Vorbildfunktion und Identifikationspotenzial, entführen in fremde Welten und lassen den Leser bei sich selbst ankommen. Bücher regen zum Denken an und vermitteln fremde Kulturen und Weltentwürfe. Sie verbinden Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft und geben Halt und Orientierung in einer zunehmend komplexen Welt. Sie lassen innehalten und Zeit und Raum vergessen.

Bücher haben Wirkungen und Nebenwirkungen: phantastische und eskapistische. Sie sind Medizin - Lesen macht gesund. Erich Kästner hatte eine "Lyrische Hausapotheke". Spätestens nach der Lektüre dieses Buches möchte man sich auch eine zulegen und eine Notration Bücher neben dem Bett aufbewahren.

### Themenbereiche

Bibliotherapie

Lesen und Wohlbefinden