



Mit Bewegung und Kunst gegen Burnout und Depressionen

(Mynewsdesk) Im vergangenen Jahr überraschte Ralph Kähne mit seinem Romandebüt 'HERR DER FALTER' über Depressionen und Burnout. Jetzt rief er mit den ART WALKS eine neue Buchserie mit 'beeindruckend gesunden Streifzügen in Wort und Bild' ins Leben. Die impressionistischen Kunstwerke aus den Büchern begeistern Kunstliebhaber in aller Welt. Im Interview mit dem Art-Server-Blog (ASB) verriet der Autor, Biologe und Künstler aus Berlin, dass beide Buchprojekte eng miteinander verwoben sind.

Depressionen sind eine lebensbedrohliche Krankheit, die jeden treffen kann. Allein in Deutschland leiden vier bis fünf Millionen Menschen darunter. Der Berliner Buchautor Ralph Kähne hat die Krankheit Depression von verschiedenen Seiten kennengelernt. In seinem Sach-Roman 'Herr der Falter?' gewährt er nicht nur tiefe Einblicke in das Leben eines Depressiven. Aufgrund seiner Tätigkeit als Biologe und Forscher vermittelt Kähne auch Hintergründe zu Depressionen und dem Burnout-Syndrom und zeigt Wege auf, wie die Krankheit erfolgreich überwunden werden kann.

Zu seinem Erfolgsrezept gehört neben einer ausgewogenen Ernährung vor allem Bewegung. In einem Interview mit dem ART-SERVER-BLOG verriet der Autor, Biologe und Künstler jetzt, dass auch Kunst bei ihm einen wesentlichen Beitrag zum Heilungsprozess sowie bei der Bekämpfung von Depressionen und Burnout liefern konnte.

Bereits heute werden in Arztpraxen, Krankenhäusern und Kliniken Kunstwerke immer öfter eingesetzt, um Symptome zu lindern und Heilung zu fördern. Darüber hinaus kann Kunst zur Entschleunigung, Abbau von Stress und zur Entspannung beitragen. Aspekte, die in scheinbar immer schnelllebigeren Zeiten zunehmend wichtiger werden.

Doch so beeindruckend und wohltuend Kunst auf unsere Psyche auch sein mag, Bilder an den Wänden allein reichen nicht aus, den Bürohengst oder Stubenhocker gesünder zu machen. Die volle Wirkung entfaltet Kunst erst in Kombination mit reichlich Bewegung und der Entdeckerfreude auf Neues.

Einen Schlüssel zur erfolgreichen Therapie seiner depressiven Erkrankung sieht der Biologe in 'beeindruckend gesunden Streifzügen'. Auf jenen ART WALKS, also künstlerischen Spaziergängen, kann man nämlich ganz nebenbei viel für die körperliche Fitness und psychische Gesundheit gleichermaßen tun. Vorausgesetzt sie sind lang genug, um den Körper zu fordern und den Kopf von Ballast zu befreien. So sind die bisher erschienenen ART WALKS auch immer mindestens 15.000 Schritte lang.

Neu ist die Kombination aus Bewegung, Gesundheit, Familie, Hobby, Natur, Kultur und Kunst. Ziel ist es, über Kultur, Kunst und Schönheit im Alltäglichen zu mehr Bewegung, Gesundheit, besserer Worklife-Balance und innerer Zufriedenheit zu kommen. Neuartig ist aber auch die Aufmachung der Bücher. So sind neben Informationen zu den Etappen sowie zu den Themen Bewegung und Gesundheit auch immer jeweils 38 impressionistische Bilder enthalten.

Die Motive sind zudem als Kunstwerke in allen möglichen Formaten und Ausführungen erhältlich - von Acryl über Leinwand auf Keilrahmen und Poster bis hin zur Kaffeetasse, Kopfkissen, Quarz-Uhr oder großflächigen Wandtapete. So entstehen individuelle Kunstwerke, die sich nicht nur als originelle Geschenke oder Dekoration fürs Büro und Wohnzimmer perfekt eignen. Wenn es nach Ralph Kähne geht, sollen sie als farbenfrohe Katalysatoren dienen, sich selbst zu Fuß auf künstlerische Streifzüge zu machen.

'Die Kunstwerke sollen uns als farbenfrohe Botschafter in mehr als tausend Worten zurufen: Runter vom Sofa! Auch du kannst diese Schönheit selbst erleben! Dazu musst du nur die Wanderschuhe schnüren und auf einen künstlerischen Streifzug gehen!?', so Kähne.

Der Plan könnte aufgehen. Die Kunstwerke jedenfalls verkaufen sich gut. Nicht nur in seiner Heimatstadt Berlin, sondern übrigens auch in den USA. Und dass obwohl die englische Übersetzung des Buches 'ART WALK Berlin-Mitte' voraussichtlich erst Ende März 2015 im Buchhandel erhältlich sein wird.

Weitere Informationen zum Sach-Roman 'HERR DER FALTER' sowie viele Informationen zu den Themen Burnout und Depressionen und einen Weblog gibt es unter www.herr-der-falter.de.

Informationen zu der ART WALKS Buchreihe sind verfügbar unter www.artwalks.de.

Alle Motive der ART WALKS sind zudem als Kunstwerke in allen möglichen Ausführungen und Formaten erhältlich im ARTWALK-Shop unter www.artwalks-shop.fineartprint.de.

Das vollständige Interview ist ebenfalls abrufbar unter www.artwalks.de/mit-bewegung-und-kunst-gegen-depressionen-und-burnout/.

Diese Pressemitteilung wurde via Mynewsdesk versendet. Weitere Informationen finden Sie im ART WALK .

Shortlink zu dieser Pressemitteilung:
<http://shortpr.com/flke3n>

Permanenter Link zu dieser Pressemitteilung:
<http://www.themenportal.de/gesundheit/mit-bewegung-und-kunst-gegen-burnout-und-depressionen-85028>

Pressekontakt

Mynewsdesk

Herr Mynewsdesk Client Services
Ritterstraße -14 12
10969 Berlin

press-de@mynewsdesk.com

Firmenkontakt

Mynewsdesk

Herr Mynewsdesk Client Services
Ritterstraße -14 12
10969 Berlin

shortpr.com/flke3n
press-de@mynewsdesk.com

Ralph Kähne wohnt und arbeitet als Autor und Künstler in Wandlitz bei Berlin. In seinen Büchern kombiniert der Biologe und frühere Leiter der internen Gesundheitskommunikation eines Pharma-Konzerns gern Bewegung und Gesundheit mit Kunst, Beruf, Hobby und Familie.

Als begeisterter Wanderer liebt Ralph Kähne es, die Schönheit in alltäglichen Dingen und Situationen zu entdecken. Er findet die Motive für seine Bücher : <http://www.artwalks.de/shop/und> Kunstwerke : <http://www.artwalks.de/artwalks-kunstwerke-shop/oft> quasi auf der Straße, um die Ecke, im Kiez oder der Natur. Zusammen mit seiner Frau entdeckt er auf seinen künstlerischen Streifzügen immer wieder faszinierende Orte, die er als impressionistische Kunstwerke festhält.

Ralph Kähne ist überzeugt davon, dass sich viele Menschen deutlich mehr bewegen würden, wenn ihnen bewusst wäre, von welcher alltäglichen Schönheit sie umgeben sind. Ganz zu schweigen von den positiven Aspekten der Bewegung auf die körperliche und geistige Gesundheit.

Mit seiner neu ins Leben gerufenen Buchserie ART WALKs: <http://www.artwalks.de> will Ralph Kähne bewegen in gleich mehrfacher Hinsicht. Ziel dieser immer mindestens 10000 Schritte langen gesunden Streifzüge in Wort und Bild ist es, über die Kunst möglichst viele Menschen zu mehr Bewegung zu motivieren. Und umgekehrt.

Unter dem Begriff ART WALK verbergen sich somit besondere Streifzüge in Wort und Bild durch Berlin, das Umland und weitere Regionen Deutschlands. Das Neue ist die einzigartige Kombination von Bewegung, Gesundheit, Kunst und Kultur.