

# Bei Laune bleiben

→ Dopaminfasten ist der neuste Trend aus dem Silicon Valley. Die Tech-Leute dort verzichten regelmäßig auf äußere Reize, auf Musik, Netflix und Sex. Warum? Sie wollen den Glückshormonspiegel so weit herunterfahren wie möglich, damit die guten Sachen nach Abstinenz noch besser wirken. Beim üblichen Intervallfasten dagegen bleibt man bei Laune und nimmt auch noch ab. An Mäusen konnte das schon bewiesen werden. Über die neuen Fastenbücher berichten wir in diesem Spezial auf > **Seite 30**.

**„Sport steht bei vielen ganz oben auf der Liste der Vorsätze, und laufen ist ja so einfach. Muss man nur machen.“**

Außerdem haben wir mit dem Laufpapst Matthias Marquardt gesprochen. Schließlich steht Sport bei vielen ganz oben auf der Liste der Neujahrsvorsätze, und laufen ist ja so einfach. Muss man nur machen. Und dann noch ein düsteres Thema für die düstere Jahreszeit: Wussten Sie, dass 2018 in Deutschland 11,3 Prozent der Frauen und 5,1 Prozent der Männer an Depression erkrankt waren? Erschreckende Zahlen. Der Buchmarkt hat darauf mit leicht verständlichen Büchern für Betroffene und Angehörige reagiert. Anregungen, wie Buchhändler sich für Rat- und Sins suchende starkmachen können, geben die Aktionsideen auf > **Seite 28** und Nicole Schindler, Sprecherin der IG Ratgeber im Börsenverein, in ihrem Gastspiel auf > **Seite 35**. Lohnen würde sich der Einsatz jedenfalls, denn die Warengruppe Lebenshilfe, Alltag hat in diesem Jahr bis Kalenderwoche 48 laut Media Control schon stolze neun Prozent zugelegt!

Gibt es schon einen Preis für den besten Gesundheitsratgeber? Beim Gartenbuchpreis sind Ratgeber dabei, manchmal auch beim Jugendliteraturpreis. Da wäre noch Luft. Literaturpreise sind unser Thema der Woche ab > **Seite 6**. Mit Umfrage im Buchhandel, Hanser-Verleger Jo Lendle im Interview und den wichtigsten Auszeichnungen. Wir haben mal die Dotierung als Kriterium für die Bedeutung herangezogen. Wobei ein gering dotierter regionaler Preis für eine Buchhandlung in der Region viel wichtiger sein kann als die Schwergewichte. Aber lesen Sie selbst!



Herzlich  
Ihre  
Susanne van Endert

s.vanendert@mvb-online.de