



Dr. med. Eckart von Hirschhausen

Der Pinguin, der fliegen lernte

Eine Geschichte über das Leben und das Glück

Das neue Buch des Bestsellerautors Eckart von Hirschhausen

Eine Begegnung, die Millionen bewegt hat

»Gute Geschichten werden weitererzählt. So wie meine vom Pinguin. Ich bin begeistert, wie viele Menschen diese Geschichte schon erreicht und berührt hat. Und durch sie ermutigt wurden, eigene Schritte hin zu ›ihrem Element‹ zu finden. Auch mir hat sie immer wieder Mut gegeben, mich neuen Herausforderungen zu stellen. Vieles wird leichter, wenn wir unserem ›inneren Pinguin‹ folgen und dabei lernen, zu fliegen!« Eckart von Hirschhausen

Vieles wird leichter, wenn wir in unserem Element sind!

Eckart von Hirschhausen begegnet einem Pinguin. Und hält ihn für eine absolute Fehlkonstruktion: dicker Bauch, kann nicht fliegen, und dann hat die Natur auch noch die Knie vergessen. Doch als er den Pinguin schwimmen sieht, ändert sich seine Perspektive: auf das Leben und den Umgang mit eigenen Unzulänglichkeiten. Denn mit dem Sprung ins Wasser zeigte der Pinguin, was er wirklich kann – wenn er in seinem Element ist. Was, wenn auch wir unser Element finden müssen? Wenn wir, statt an unserem Innenleben zu tüfteln, eine Umgebung schaffen, in der wir unsere Stärken entfalten können? Liegt darin das Geheimnis eines gelingenden Lebens? Eine Geschichte über das Glück und die Kraft der Veränderung – rührend, wahr und komisch zugleich.

- Lebenshilfe – berührend und komisch zugleich
- Ein tolles Geschenk
- Mit unveröffentlichten Bildern des renommierten Naturfotografen Stefan Christmann

Dr. med. Eckart von
Hirschhausen
Der Pinguin, der fliegen lernte
Eine Geschichte über das Leben
und das Glück

Originalausgabe
128 Seiten

ISBN: 978-3-423-28452-3
EUR 18,00 [DE]
EUR 18,50 [AT]
ET 13. Februar 2025, 1. Auflage
Format : 11,8 x 19,5 cm
Sprache: Deutsch

Autor*in

Dr. med. Eckart von Hirschhausen

Dr. Eckart von Hirschhausen, geboren 1967, studierte Medizin und Wissenschaftsjournalismus in Berlin, London und Heidelberg. Seine Spezialität: medizinische Inhalte auf humorvolle Art und Weise zu vermitteln und mit nachhaltigen Botschaften zu verbinden. Seit über fünfundzwanzig Jahren ist er als Moderator, Redner und Impulsgeber auf Bühnen, Podien und im Fernsehen unterwegs, seine Bücher (u. a. »Die Leber wächst mit ihren Aufgaben«, »Glück kommt selten allein ...«, »Wunder wirken Wunder«) wurden mehr als fünf Millionen Mal verkauft. So wurde er einer der erfolgreichsten Sachbuchautoren und der wohl bekannteste Arzt Deutschlands. Zudem ist er Chefreporter der Zeitschrift »Hirschhausen STERN Gesund leben« und moderiert in der ARD die Wissensshows »Frag doch mal die Maus« und

»Hirschhausens Quiz des Menschen« sowie die Doku-Reihe »Hirschhausens Check-up«. Als Botschafter und Beirat ist er unter anderem für die »Deutsche Krebshilfe«, die »DFL Stiftung« und die »Fit-for-Future-Foundation« tätig. Mit seiner ersten Stiftung »Humor hilft Heilen« fördert er das Humane in der Humanmedizin, etwa mit Workshops für Pflegefachkräfte. Er setzt sich für das Ziel »Globale Gesundheit« der Agenda 2030 (BMZ) und für die biologische Artenvielfalt (BMU) ein. Eckart von Hirschhausen ist Ehrenmitglied der Charité. Seit 2018 engagiert er sich für eine medizinisch und wissenschaftlich fundierte Klimapolitik. So ist er Mitbegründer von »Scientists for Future« und Unterstützer der »Deutschen Allianz Klimawandel und Gesundheit« (KLUG). 2020 gründete er seine zweite Stiftung »Gesunde Erde – Gesunde Menschen«.



schreibt:

Laufen, ja Bewegung im Allgemeinen ist auch eine Lebenshilfe. Die meist auch in der Natur stattfindet. Dort wo sich der Pinguin bewegt. Noch! Deshalb stelle ich die Verbindung zwischen der Natur, der Bewegung und dem Pinguin her, der uns allerhand zu sagen hat. Quasi über den Tellerrand des Laufens hinaus. Er hat in seinem Leben oft einfache Lösungen parat, die es in der gerade heute komplizierten Welt scheinbar nicht mehr gibt.

Wir begegnen beim Laufen Menschen auf Augenhöhe. Das ist oft anders als im Rest des Tages über`s Handy und dem PC. Hirschhausen erzählt eine Begegnung im Zoo, als er mit dem Pinguin auf dem Felsen Mitleid hatte: „Was für ein komischer Vogel, der nicht fliegen kann. Kein Hals, dicker Bauch, und

dann hat der Schöpfer auch noch die Knie vergessen. Und wie er unbeholfen herumwatschelte. Ich hatte Mitleid mit ihm. Mein Urteil stand fest: Das ist ja wohl die volle Fehlkonstruktion!“ Dann legte der Pinguin los und machte einen beherzten Sprung ins Wasser, pfeilschnell und graziös mit einem Flügelschlag, der kraftvoller als jede Fischflosse ist. „Schlagartig wurde mir klar, wie schnell ich andere beurteile. Und wie ich mit meinem Urteil vollkommen danebenliegen kann, gerade wenn ich mein gegenüber in nur einer Situation erlebt habe.“

Geht es uns nicht manchmal auch so beim Laufen? Wenn wir vielleicht überlegen die Leistung des anderen belächeln. Darüber den Kopf schütteln, warum er/sie jetzt eine Gehpause macht? Statt einen Gedanken weiter zu sein, dass es möglicherweise einen Grund dafür gibt. Dass er/sie eventuell eine gesundheitliche Beeinträchtigung hat, sich aber trotzdem bewegt.

Hirschhausen erklärt seinen Respekt vor allen Menschen und geht dabei in seiner medizinischen Auffassung in die Tiefe, wenn er Zivilisationskrankheiten anspricht, die so viele Menschen krank macht. Dass sich Kinder falsch ernähren und übergewichtig werden, ihnen später aber teure Therapien bezahlt? Wenn Herzinfarkte, Schlaganfälle und Rückenprobleme zu vermeiden wären durch gesünderes Essen und mehr Bewegung. Vielleicht helfen die

Sieben Pinguinlektionen

- 1 - Wo bist du gerade in deinem Leben?
- 2 – Was macht dir Freude?
- 3 – Wer ist dir wichtig?
- 4 – Wann haben andere Freude mit dir?
- 5 – traust du dich ins kalte Wasser?
- 6 – Dann spring!
- 7 – Wie fühlt es sich an, in deinem Element zu sein?

Die Antworten kannst du vielleicht in ein „Glückstagebuch“ schreiben. Keine Romane, einfach statt dem Fernseher oder dem Handy den Blick zurück auf den Tag oder die Woche richten. Momente, die es wert sind, nicht vergessen zu werden. Augenblicke, die besonders schön waren, überraschend oder gestresst.

Langlebige Spuren

sind die, die von Herzen kommen. Ob sie nun positiv oder schmerzhaft sind. Auch in unserem Läuferleben werden wir das „Runner`s high“ und die harten Kilometer erleben. Im gesamten Leben ändert sich so manche Perspektive. Vom Nachvorneschauen und nach Wunscherfüllung streben hin zu den letzten Fragen des kleinen Glücks, der Zufriedenheit und der Gesundheit, die im Ergebnis nach bleibenden Werten und Hinterlassenschaft, sprich der persönlichen Spuren enden. Vielleicht versuchen wir dem Pinguin etwas abzuschauen – und manchmal fliegen lernen.



Der Pinguin erzählt

seine Geschichte über das Leben, die Liebe und das Glück. Wie lange er davon noch erzählen kann? Wenn die Polkappen rasant abschmelzen und damit unsere „Klimaanlage“ dahingeht. Sie ist nicht nur die Lebensgrundlage der Pinguine. Es ist unsere Jahrhundertaufgabe. Über den menschlichen Fortbestand hat Hirschhausen nicht nur dieses Büchlein, sondern auch im letzten „Mensch Erde – wir könnten es so schön haben“ geschrieben.

Erwin Fladerer
Im März 2025



Veröffentlicht auf www.bayerischelaufzeitung.de
Und in der kommenden Jahres-Printausgabe der Bayerischen Laufzeitung 2026
Laufen-Walken-Triathlon in D-A-I-CH