

### Der Mensch lebt nicht vom Brot allein – Philosophische Vitamine für ein gutes Leben

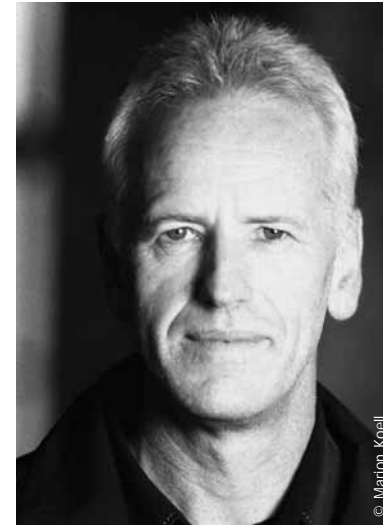
*Kann man lernen, mit sich befreundet zu sein, die eigenen Wünsche und Ziele von fremden zu unterscheiden und seinen Rhythmus zu leben? Kann man Gelassenheit erlernen, schlechte Gewohnheiten verlernen und sich gegen Schicksalsschläge wappnen?*

Seit Sokrates lehren Philosophen die Kunst, ein gutes Leben zu führen. Diese Tradition der Philosophie als Lebensanleitung und praktische Ratgeberin reicht bis heute. Theo Roos stellt einige der wichtigsten Philosophen der Lebenskunst vor: Heraklit, Diogenes, Diotima, Michel de Montaigne, Arthur Schopenhauer, Friedrich Nietzsche, Albert Camus, Hannah Arendt, Michel Foucault, Gilles Deleuze. Er erzählt von deren Lebensweise und Lebensweisheit, veranschaulicht ihre zentralen Gedanken, zeigt ihre Haltung, ihre Art zu philosophieren und zu sein.

Am Ende jedes Porträts sprudeln die Vitamine, und der jeweilige Philosoph wird zum Coach, der seine Lebensregeln und Maximen mit konkreten Übungen verbindet. Denn so, wie wir unseren Körper fit halten, indem wir Rad fahren, Tanzen, zum Yoga oder Joggen gehen, gibt es auch klare Anleitungen für Geist und Seele, einen Trainingsplan für alle Breitensportler des Lebens.

In Theo Roos' philosophischen Vitaminen steckt das Basiswissen für alle, die Orientierung im eigenen Leben suchen. Ein Buch wie ein Energieriegel für den Hunger nach Sinn und Lebensglück!

**Wir kooperieren mit 3sat. Theo Roos' TV-Serie »Philosophische Vitamine« läuft zum Erscheinen des Buches in »Kulturzeit«.**



**Theo Roos**, geboren 1953, ist freier Filmemacher, Musiker, Philosoph und lebt in Köln. Er veröffentlichte Artikel und Essays in Zeitungen, Zeitschriften und Sammelbänden und produziert Film- und Radioessays sowie Dokumentationen u. a. für ZDF, ARD, WDR, 3sat, ARTE und ZDF/Theaterkanal.



**Nikolaus Heidelberg**, geboren 1955 in Köln, ist einer der bekanntesten und beliebtesten deutschen Illustratoren. Er erhielt 2000 den Deutschen Jugendliteraturpreis als Sonderpreis für das Gesamtwerk, u. a. »Märchen der Brüder Grimm«, zuletzt »Hans Christian Andersens Märchen«.

© Nikolaus Heidelberg

»Sei du selbst! Das bist du alles nicht, was du jetzt thust, meinst, begehrst.«  
Friedrich Nietzsche



#### Spitzentitel

Originalausgabe

Startauflage 50.000

Theo Roos  
*Philosophische Vitamine*  
Die Kunst des guten Lebens  
Mit zahlreichen Zeichnungen von Nikolaus Heidelberg  
ca. 200 Seiten  
KIWi 866  
€ (D) 7,90  
€ (A) 8,20  
sFr 14,60  
ISBN 3-462-03475-8

#### Neu im April

Wir stellen Ihnen ein farbiges Plakat zur Verfügung.

**Die Kunst des schönen Buches:** Nikolaus Heidelberg hat die Illustrationen im Innenteil und das Buchcover gestaltet.

