

DER GENETISCHE GLÜCKSCODE

Neue Perspektiven auf Glück und Gesundheit: Anabel Ternès von Hattburg präsentiert
DER GENETISCHE GLÜCKSCODE

Prof. Dr. Anabel Ternès von Hattburg, international anerkannte Expertin für Nachhaltigkeit, Innovation, ganzheitliche Gesundheit und Kommunikation, präsentiert ihr neuestes Buch **DER GENETISCHE GLÜCKSCODE**. Dieses Buch verbindet wissenschaftliche Erkenntnisse mit praktischen Ansätzen und bietet einen inspirierenden Wegweiser für mentale Stärke, bewusste Gesundheit und nachhaltige Transformation.

Über das Buch:

Der genetische Glückscod^e“ ist mehr als ein Buch - es ist eine Einladung, das eigene Leben aktiv zu gestalten. Basierend auf wissenschaftlichen Erkenntnissen und praktischen Erfahrungen zeigt Anabel Ternès, wie mentale Stärke, bewusste Ernährung und nachhaltige Entscheidungen zu einem erfüllteren Leben führen.

Titel: **DER GENETISCHE GLÜCKSCODE**
Autorin: Prof. Dr. Anabel Ternès von Hattburg
Verlag: Remote Verlag
Preis: 20,99 €
Seitenzahl: 320 Seiten
Erscheinungsdatum: 17.01.2025
Erhältlich: Ab 17.01.2025 im Buchhandel und online.



Zentrale Themen:

- Strategien zur mentalen Resilienz im Alltag
- Wissenschaftlich fundierte Ansätze für bewusste Ernährung und Gesundheit
- Praktische Werkzeuge für persönliche Transformation
- Inspiration für nachhaltige Entscheidungen und Lebensführung

Über die Autorin: Prof. Dr. Anabel Ternès von Hattburg

Prof. Dr. Anabel Ternès ist Founder der Academy Experts for Life, CEO der BrightShift Media Group, Präsidentin des Club of Budapest Germany, Mitglied des Club of Rome und in weiteren sozialen und Nachhaltigkeits-Initiativen und Organisationen weltweit engagiert.

Die erfolgreiche Unternehmerin, Autorin und Medienmacherin wurde für ihre Leistungen und für ihr Engagement vielfach ausgezeichnet. Mit ihrer Radioshow, ihren Podcasts und weiteren Projekten liegt ihr Fokus auf Self-Leadership, mentaler Kraft und Longevity.

Die Academy: Experts for Life

Das Buch DER GENETISCHE GLÜCKSCODE ist eng mit der Academy Experts for Life verbunden. Die Academy bietet Workshops und Programme, die die zentralen Themen des Buches vertiefen und konkrete Unterstützung für persönliche und berufliche Transformation bieten.

Programme der Academy:

- Mentale Resilienz und psychologische Stärke
- Ernährungskompetenz und nachhaltige Lebensweise
- Kommunikationsstrategien für private und berufliche Herausforderungen



Geplante Aktionen zur Buchveröffentlichung:

- Lesungen: Interaktive Buchvorstellungen mit Diskussionen.
- Book Launch Party: Netzwerkveranstaltung mit Gästen aus Politik, Wirtschaft und Wissenschaft.
- Workshops und Academy-Events: Themenfokus auf mentale Gesundheit, bewusste Ernährung und Resilienz.
- Medientour: Beiträge in Radio, Podcasts und Printmedien sowie TV-Interviews.

Kontakt und Presse:

KBMK Agency

Management@anabelternes.de

Yohemi Hohmann-Flores

yohemi@kbmk.agency

Leseprobe aus DER GENETISCHE GLÜCKSCODE - Seite 30

Es war ein Tag wie gemalt: Die Sonne schickte ihre warmen Sonnenstrahlen auf die Gesichter, als würde sie die Haut streicheln wollen. Man

musste direkt ein klein wenig blinzeln, wie bei einem Licht, das einen plötzlich blendet. Der Himmel ließ ein paar duftige, zuckerwatteweiße Kugelwolken schweben und das leise Vogelgezwitscher vermischte sich dort im Außenbereich des Cafés am Meer mit dem Rauschen der Wellen.

An einem Tisch saßen zwei Frauen, die eine mit dunklen, locker zum Dutt zusammengefassten Haaren, die andere mit offenen langen dunklen Haaren. Sie lachten, waren vertieft in ein Gespräch.

Die Worte wehten herüber: »Das ist so unwirklich. Jetzt sitze ich hier.

So lange ist das noch gar nicht her. Der Moment, als mich der Glaube durchdrang, dass ich es schaffe, und als ich mich plötzlich so kraftvoll

und dankbar fühlte, obgleich ich ein paar Minuten zuvor noch ein Häufchen Elend war. Raus aus dieser nach Desinfektionsmittel riechenden Intensivstation, raus aus diesem dunklen Raum, der mir über die Zeit fast

zum Zuhause geworden war, raus aus diesem Bett mit der immer zu dünnen Krankenhausdecke. Weg von diesen Menschen mit weißen Kitteln

und ernsten Gesichtern, die sich in meinem Raum immer sorgenvoll über eine Mappe mit einer immer anderen Kurve gebeugt hatten, Fachbegriffe murmelnd und nickend wie der Dackel auf der Ablage der Oldtimer. Ich

wusste, dass ich bald weg musste von den Maschinen, an denen ich mit meinem Leben hing, um leben zu können. Sie machten andauernd Geräusche wie ein Organismus: Eines klang wie ein Schnarchen, eines wie

ein hohes Japsen nach Luft, ein anderes wie ein Glucksen, mit dem ein großes Lachen beginnt. Noch heute habe ich manchmal das Gefühl, diese

Geräusche zu hören. Damals stellte ich mir immer vor, wie es sein würde, wieder allein gehen zu können. Einfach so aufzustehen, ohne die ganzen

Kanülen am Körper, ohne diese Geräusche. Einfach mal ruhig schlafen, meinen Atem hören und nicht den der Maschinen. Du warst für mich da

im Krankenhaus, du hast mich die ganze Zeit begleitet!« Spontan umarmte sie die Frau mit dem Dutt, weinte und lachte befreit.