# PRESSEINFORMATION

## Buchneuerscheinung Frühjahr 2020

**Béatrice Drach** **Wirf deine Waage in den Müll**  
Bewegungstipps zum Wohlfühlen

**Aus dem Wunsch nach mehr Bewegung kann ein Lebensgefühl werden**

**„Ich fühle mich in meinem Körper schon lange nicht mehr wohl, aber alle meine Bemühungen, das zu ändern, funktionieren nicht“. Derartige Aussagen hört die Bewegungsexpertin Béatrice Drach häufig. In ihrem Buch „Wirf deine Waage in den Müll“ erklärt sie, warum Erwartungsdruck dahintersteckt. Sie hat es zu ihrer Mission gemacht, anderen dauerhaft zu Spaß an der Bewegung zu verhelfen.**

##### Leistungsdruck, Selbstoptimierung und das Diktat der Waage

Wenn die Tage schöner werden, mehren sich die Anleitungen, wie die Figur optimiert werden kann. Einschreibungen in Fitnesscenter boomen. Selbst in Zeiten von Corona zeigen Webinare, wie der Körper zu Hause in Form gebracht wird. „Die Waage ist für viele der Gradmesser des Schönheits- und Fitnesslevels. Doch viele überfordern sich in ihren überbordenden Anfangsambitionen. Sie erlegen sich ein Bewegungspensum auf, das nicht lange durchgehalten werden kann“, weiß Béatrice Drach, die auch viele Laufanfänger trainiert. Sie bemerkt, dass Bewegung als Zwang wahrgenommen wird, alte Verhaltensmuster zurückkehren und auch gesundheitliche Probleme nicht lange auf sich warten lassen. Ein Teufelskreis entsteht.

##### Schmerzfrei und voll Freude bewegen

„Meine Wirbelsäule ist an drei Stellen marode, ich habe Spreiz-, Knick- und Senkfüße, meine Halswirbelsäule ist überstreckt und meine Brustwirbelsäule weist, so der Befund, unzureichende Beweglichkeit auf. Trotz allem bewege ich mich heute völlig schmerzfrei“, erzählt Drach. Es ist ihr gelungen, nach einem Burn-out ihr Leben völlig umzukrempeln. Heute kann sie sich ein Leben ohne Bewegung nicht mehr vorstellen und will diese selbstverständliche Freude daran auch anderen vermitteln. „Das Wissen um Auswirkungen von Stresshormonen, Zeitmanagement, einfache Bewegungstipps und das Gewusst-Wie helfen dabei, dass die Waage überflüssig wird“, ist sie überzeugt.

##### Bewegung als Lebenseinstellung

Die Autorin gibt Impulse, wie aus dem Wunsch nach mehr Bewegung ein Lebensgefühl wird. „Wirf die Waage in den Müll“ ist mehr als nur eine Empfehlung: Es ist das Konzept für eine Lebenseinstellung. Denn Bewegung führt nicht nur dazu, dass wir tatsächlich fitter, schlanker und gesünder werden, sondern wird auch von einer neuen Widerstandsfähigkeit begleitet, die uns selbstsicher macht“, ermutigt sie auch andere, es ihr gleichzutun. Bewegung macht glücklich – und dieses Lebensgefühl streben wir doch alle an.

##### 

##### Die Autorin

**Béatrice Drach** ist im Gesundheitswesen tätig und hat ihren Master im Bereich der Gesundheitsförderung und Prävention an der Medizinischen Universität Wien abgelegt. Die aus den Medien bekannten Fitness-, Personal- und Motivationstrainerin will anderen die Freude an der Bewegung zu vermitteln. In ihrem beliebten Podcast ermunterte sie mit ihren Bewegungsimpulsen dazu, ihren Alltag zu verschönern und mit Spaß zu mehr Fitness, Balance und Kraft zu finden.

##### Bibliografie

Béatrice Drach

**Wirf deine Waage in den Müll**

Bewegungstipps zum Wohlfühlen

Softcover | 248 S. | 19,95 € | ISBN 978-3-99060-158-7

Erschienen Mai 2020 im Goldegg Verlag

##### Presserückfragen, Rezensionsexemplare

Mag. Maria Schlager-Krüger

Goldegg Verlag GmbH   
Mommsengasse 4, A-1040 Wien

Friedrichstraße 191, D-10117 Berlin  
F +43 1 505 43 76-46

M +43 699 14404446

[maria.schlager@goldegg-verlag.com](mailto:maria.schlager@goldegg-verlag.com)

[www.goldegg.verlag.com](http://www.goldegg.verlag.com)