

**„Als meine Tochter zum ersten Mal ‚Papa‘ zu mir gesagt hat, war ich wieder hochmotiviert zu leben“**

**Peter Riese gilt als medizinisches Wunder: Er überlebt seinen eigenen Tod, und um sein Herz bilden sich nach den Herzinfarkten selbstständig neue Arterien. Wie er mit einer nach wie vor komplett verschlossenen Herzerarterie ohne Angst vor dem Tod weiterlebt und vier Jahre später seinen ersten Marathon läuft, erzählt er in seinem zweiten Buch „Leben ohne Angst – Befreit und glücklich leben“.**

### **Die Angst, schon wieder zu sterben**

Im Herbst 2012 erleidet Peter Riese einen Herzstillstand und wird erst nach 20 Minuten wiederbelebt. Seitdem ist in seinem Leben nichts mehr, wie es war. Wie er seine Reise ins Jenseits und zurück körperlich und geistig bewältigt hat, beschreibt er in seinem ersten Buch „Einmal sterben und zurück“. Seit seiner Todeserfahrung hat Riese einen „dunklen Begleiter“ an seiner Seite: die Angst. Die Angst davor, wieder zu sterben, treibt ihn an, denn sie frisst seine Lebendigkeit und Lebensqualität. „Um meinen neuerlichen Tod zu verhindern, habe ich zu laufen begonnen, obwohl ich es hasse“, schildert er. „Meine Herzhauptarterie ist immer noch völlig verschlossen. Mit der verschlossenen Arterie dürfte ich gar nicht leben und am allerwenigsten schnell laufen.“

### **Antreiber Angst: Um sein Leben laufen**

Peter Riese verzichtet auf eine Rehabilitationsmaßnahme, auf psychologische Betreuung und die Bypass-Operation, ignoriert die dringende Warnung der Ärzte, keiner Straßenbahn nachzulaufen und trainiert bis zum Halbmarathon, den er vier Jahre nach seinem Tod erfolgreich bezwingt. Die Arteriogenese bewirkt, dass neu gewachsene Äderchen wie natürlich Bypässe arbeiten und ihn am Leben erhalten. „Seine persönliche Behandlungsmethode ist das Laufen“, schreibt der Neuropsychologe Dr. Wolfgang Neuwirth im Vorwort des zweiten Buchs „Leben ohne Angst“. „Mithilfe des Sports kämpft Riese gegen das Sterben und für das Leben. Die Angst ist sein Antreiber. Das ist der positive Aspekt der Angst: Wir quälen uns, und das Ergebnis ist positiv. Es verändert unser Leben und ermöglicht Verbesserungen.“

### **Befreit und glücklich leben**

Heute lebt Peter Riese befreit und glücklich. Direkt nach seinem Herztod befindet er sich in einem völlig angstfreien Zustand – doch im Nachhinein betrachtet hat er in dieser Zeit nicht richtig gelebt. Erst als seine Tochter zum ersten Mal „Papa“ zu ihm sagt, kehrt die ganz normale Angst zu ihm zurück und er ist wieder motiviert zu leben. „Meine Tochter hat mir die Angst zurückgebracht“, schreibt er. Bald drangsalieren ihn aber immer wieder Ängste vor der Angst. Der Kampf dagegen ist besonders schwer, denn irrationale Ängste erkennt man nicht sofort. Riese gewinnt schließlich diesen Kampf, und nach seinem Halbmarathon ist er gelassener als je zuvor. „Mit Ängsten dürfen wir nicht so lange warten, bis sie chronisch werden“, so der Neuropsychologe Neuwirth. „Ängste sind gut behandelbar, und dann kommt auch die Lebensfreude wieder zurück.“

**Leben ohne Angst  
Befreit und glücklich leben**

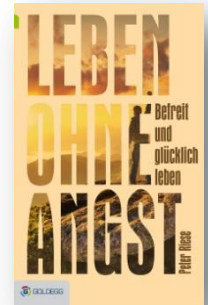
Peter Riese

Hardcover, 234 S.

ISBN 978-3-903090-52-1 | € 19,95

ISBN E-Book 978-3-903090-53-8

Erschienen im Dezember 2016



Copyright Samira Riese



**Peter Riese**, geboren 1956 in D-Essen, gilt als medizinisches Wunder. Im Oktober 2012 blieben ihm nach zwei Herzinfarkten für zwanzig Minuten zuerst das Herz, anschließend das Gehirn und dann die restlichen Organe stehen. Dennoch kehrte er schadlos von den Toten zurück, und in seinem Herzen

haben sich neue Arterien gebildet. Trotz immer noch völlig verschlossener Herzhauptarterie hat er sich allen Operationen verweigert und läuft Marathonstrecken. Der Mentaltrainer leitet heute sein eigenes Unternehmen. Seine Seminare über Selbstheilungskräfte, Selbsttranceanwendungen, Ernährung und Bewegung sind regelmäßig ausgebucht. Mit seinen eigenen Methoden hat er die Selbstheilungskräfte seines Körpers aktiviert und damit sensationelle Ergebnisse erzielt. Zahlreiche Medien berichteten über ihn und er erzielte mit seinem Buch „Einmal sterben und zurück“ 2014 eine Bestseller-Platzierung.

<http://www.peter-riese.com>

**Der Autor steht für Interviews und Medientermine zur Verfügung.**

### **Pressematerial zum Download**

<http://www.goldegg-verlag.com/book/leben-ohne-angst/?tab=presse>

### **Buchpräsentationen**

24. Januar 2017, 19:00

Buchhandlung Thalia

Mariahilferstraße 99, 1060 Wien

19. Oktober 2017, 19:00

Bücherecke BeLLeArTi - ALPHA BUCHHANDEL E.U.

Wiedner Hauptstraße 131, 1050 Wien

### **Presserückfragen, Rezensionsexemplare, Interviewanfragen**

Mag. Maria Schlager-Krüger

Goldegg Verlag GmbH

Mommsengasse 4 | A-1040 Wien

Friedrichstraße 191 | D-10117 Berlin

Tel. +43 1 505 43 76-46 Fax -20

Mobil +43 699 1440 4446

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

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