

KATJA PANTZAR

SISU

DER FINNISCHE WEG
ZU MUT, AUSDAUER UND
INNERER STÄRKE

Übersetzung aus dem Englischen von
Tobias Schumacher-Hernández



L Ü B B E

Inhalt



	Einleitung	9
Kapitel 1	Auf in den hohen Norden – und hinein in eine erfrischend neue Art zu leben	19
Kapitel 2	Meine Suche nach Sisu: Wie ich eine Sisu-Mentalität entwickelte	45
Kapitel 3	Die Kaltwasserkur: Kann Winterschwimmen die Symptome von Depressionen, Stress und Erschöpfung lindern?	61
Kapitel 4	Der Sauna-Spirit	83
Kapitel 5	Naturtherapie – vom Glück eines Waldspaziergangs	99
Kapitel 6	Die nordische Ernährung – der einfache und vernünftige Weg, gesund zu leben und dabei abzunehmen	119
Kapitel 7	Gesund von klein auf: Wie man das Sisu von Kindern fördert	141
Kapitel 8	Radeln ins Glück (und gesund ist es auch)	163
Kapitel 9	Bewegung als Medizin	187
Kapitel 10	Nordischer Minimalismus – einfacher und nachhaltiger leben	211
Fazit	Finde dein Sisu	231
	Epilog	239
	Anhang	243
	Danksagung	247
	Quellen	250
	Bildnachweis	256

