

## **"Ab heute alles anders" / Joachim Franz zeigt, wie jeder dauerhaft sein Leben ändern kann**

~

Frankfurt am Main (ots) -

- Querverweis: Bildmaterial wird über obs versandt und ist abrufbar unter <http://www.presseportal.de/galerie.htm?type=obs> -

Viele Menschen möchten in ihrem Leben etwas verändern, etwa gesünder leben oder lang gehegte Träume endlich verwirklichen. Doch wie packt man Veränderungen an? Wie lassen sich persönliche Pläne umsetzen? Joachim Franz weiß aus eigener Erfahrung, wie es sich anfühlt, wenn man in einer Sackgasse angekommen ist und etwas verändern muss. Er war Schichtarbeiter bei VW, wog fast 120 Kilo, rauchte wie ein Schlot, hatte Schulden, falsche Freunde und trank zuviel. Er erkannte, dass er sein Leben von Grund auf ändern musste und neue Ziele und Herausforderungen brauchte. Das war vor 15 Jahren. Heute ist er 47 Jahre alt, ein erfolgreicher Extremsportler und Abenteurer, der es bis ins Guinnessbuch der Rekorde schaffte und der mit verschiedenen Projekten gegen AIDS kämpft.

Joachim Franz erzählt in seinem neuen Buch "Ab heute alles anders" seine persönliche Geschichte und zeigt, wie Veränderung gelingen kann. Er beschreibt, wie er zu einer gesünderen Lebensweise fand, indem er begann Sport zu treiben und es schaffte, 40 Kilo abzunehmen. Mit den schwindenden Kilos kam auch neuer Schwung in sein Leben: Er veränderte nicht nur seine Einstellung zu Bewegung und Ernährung, sondern setzte endlich lang gehegte humanitäre Projekte in Gang, veränderte sich beruflich und verwirklichte seine Träume. Franz' These: Die Kraft, Lebensträume umzusetzen, steigt um ein Vielfaches, wenn man seinen Körper fit hält. Denn körperliche Beweglichkeit, Gesundheit und Mut zur Veränderung hängen unmittelbar zusammen.

Joachim Franz stellt sein Buch erstmalig auf der Leipziger Buchmesse vor: Samstag, 15. März 2008, 13.30-14.00 Uhr, Halle 3, Stand E405

~

Rückfragehinweis:

Pressekontakt:

Brigitte Hort, Campus Verlag, hort@campus.de, Tel.: 069/976516-22  
Alexa Kawaletz, Campus Verlag, kawaletz@campus.de, Tel.:  
069/976516-26

\*\*\* OTS-ORIGINALTEXT PRESSEAUSSENDUNG UNTER AUSSCHLIESSLICHER  
INHALTLICHER VERANTWORTUNG DES AUSENDERS - WWW.OTS.AT \*\*\*

OTS0073 2008-03-12/09:31

120931 Mär 08

Link zur Aussendung:

[http://www.ots.at/presseaussendung/OTS\\_20080312\\_OTS0073](http://www.ots.at/presseaussendung/OTS_20080312_OTS0073)