

MARKTANALYSE → Welche Gesundheitsthemen im Corona-Jahr gefragt sind

FIT DURCH DIE KRISE → Wie man in Bewegung bleibt – trotz Teil-Lockdown und Homeoffice

THEMA DER WOCHE → Was die Pandemie für das Weihnachtsgeschäft bedeutet: erste Zahlen

Heft **50**
187. Jahrgang
10. Dezember 2020
boersenblatt.net

UNSERE KOMPETENZ IN GESUNDHEIT, FITNESS UND ERNÄHRUNG:

Das geballte Expertenwissen und starke Marken in der Edel Verlagsgruppe mit den Ernährungs-Docs und der Apotheken Umschau!

**EDEL
VERLAGSGRUPPE**



ERSCHEINT AM 8. JANUAR 2021 – PERFEKT FÜR DIE GUTEN VORSÄTZE IM NEUEN JAHR!

Eva Kalbheim

wurde 1964 geboren, studierte Medizin in Bonn, arbeitete als Medizinjournalistin, war Pressesprecherin der Deutschen Krebshilfe (1998 bis 2012) und Geschäftsführerin des Bundesverbands für Logopädie (2012 – 2014). Sie studierte nebenberuflich Coaching und Moderation und ist seit 2012 freiberuflich Work-Life-Balance-Coach. 2014 – 2018 folgte die Facharzt Ausbildung als Psychiaterin und Psychotherapeutin. Seit 2019 ist sie Chefärztin und stellvertretende Direktorin der Privatklinik Schloss Gracht und hat eine psychotherapeutische Praxis in Bonn. Seit 2015 veröffentlicht sie jährlich einen »Dummies«-Ratgeber, zuletzt »Besser schlafen für Dummies«.



„ Ich saß direkt neben Heinrich Böll mitten auf der Straße.

Wie hat sich Ihr Alltag in den vergangenen Monaten verändert?

Als Psychiaterin und Psychotherapeutin habe ich seit Monaten viel, viel mehr Arbeit. Psychisch labile oder kranke Menschen sind derzeit in besonders großer Not. Privat vermisse ich vor allem das Reisen, Theater- und Konzertbesuche sowie meinen Chor.

Wie halten Sie sich im Teil-Lockdown fit?

Ich laufe frühmorgens eine halbe Stunde am Rhein, ernähre mich gesund, trinke täglich eine heiße Zitrone mit Ingwer. Und gegen Grippe geimpft bin ich auch.

Welche Gabe würden Sie gern besitzen?

Teleportation.

Ihre Heldin im Alltag?

Berufstätige Mutter im Homeoffice mit drei schulpflichtigen Kindern im Lockdown.

Ihr Traumberuf als Kind?

Auslandskorrespondentin: Mikro in der Hand, Wüstenwind im Haar, und abends um 8 in den Nachrichten über die Krisengebiete der Welt berichten.

Der bisher aufregendste Moment?

Die Sitzblockade vor der Hardthöhe-Zufahrt

im heißen Herbst 1983 – ich saß direkt neben Heinrich Böll mitten auf der Straße!

Eine Marotte von Ihnen?

Pünktlichkeit. Ich bin fast immer auf die Minute pünktlich. Muss ich warten, mache ich eine Gelassenheitsübung ...

Total überbewertet finde ich ...

... Lobbyarbeit. Vom Penthouse aus hat man einen viel besseren Überblick.

Was bereitet Ihnen schlaflose Nächte?

Wenn es meinen Söhnen nicht gut geht.

Ihr ungewöhnlichster Traum?

Nee, das erzähle ich nicht, bin schließlich Freud-Jüngerin.

Mit wem würden Sie gern für einen Tag den Platz tauschen?

Mit einem Stardirigenten, und dann Bachs h-Moll-Messe dirigieren. Schon beim Gedanken daran kriege ich Gänsehaut!

Worauf freuen Sie sich als Nächstes?

Auf meinen siebten Ratgeber 2021: »Selbstfürsorge für Dummies«. 