# Erleben Sie Dolce Vita: Autorenlesung mit Alexander Oetker in Spandau!

Autorenlesung mit Alexander Oetker am 18. August 2025 in Spandau. Thema: Gelassenheit & Glück durch das Dolce-Vita-Prinzip. Eintritt frei!

Carl-Schurz-Straße 13, 13597 Berlin, Deutschland - Am Montag, dem 18. August 2025, findet um 19 Uhr eine besondere Autorenlesung im Innenhof der Bezirkszentralbibliothek Spandau statt. Alexander Oetker, ein renommierter Frankreich-Experte, Kolumnist und Restaurantkritiker, wird aus seinem neuesten Buch ȣEs kann so schön sein, das Leben ȩ Wie wir mit dem Dolce-Vita-Prinzip gesund und glücklich werdenȣ lesen. Der Eintritt ist frei, jedoch wird eine Anmeldung empfohlen, die per E-Mail an events@ba-spandau.berlin.de oder telefonisch unter (030) 90279-5511 erfolgen kann.

Das Buch von Oetker, das im April 2025 erschienen ist, behandelt die Lehren, die wir von den Menschen in Südeuropa

über Gelassenheit und Zufriedenheit lernen können. Während viele Menschen in Deutschland häufig mit Stress und schlechter Laune kämpfen, beschreibt Oetker, wie ein Leben im Einklang mit den Prinzipien der italienischen Lebensweise zu innerer Ruhe und Lebensfreude führen kann. Seine Schilderungen basieren auf dem Wunsch vieler, sich die Zeit zum Genießen zu nehmen und weniger unter dem Druck ihrer überfüllten Alltagstermine zu leiden.

## Die Philosophie des ȣDolce Vitaȣ

In seinem Buch geht Oetker über einfache Klischees hinaus und erklärt das Dolce-Vita-Prinzip, das mehr ist als nur ein trendiger Begriff. Es ist eine Lebensphilosophie, die sich durch Gelassenheit, Naturverbundenheit und die Feier des Lebens auszeichnet, wie Annemarie Stoltenberg vom NDR anmerkt. Das Buch thematisiert auch, wie Deutschland von dieser italienischen Herangehensweise profitieren kann, um ein erfüllteres und glücklicheres Leben zu führen.

Die italienische Lebensfreude, bekannt als ȣLa Dolce Vitaȣ, bedeutet nicht nur Genuss, sondern auch eine bewusste Auseinandersetzung mit der eigenen Lebensweise. Die Kunst der Entspannung und die Wertschätzung von sozialen und familiären Beziehungen sind zentrale Elemente dieser Philosophie. In Italien, wo Essen eine zentrale Rolle spielt, wird jede Mahlzeit zu einem Fest des Lebens ج eine Tradition, die Oetker in seinem Buch wertschätzt und fördert.

## Der Weg zu Gesundheit und Glück

Die italienische Ernährung, die reich an frischem Gemüse, magerem Eiweiß und hochwertigen Olivenölen ist, trägt zu einem gesunden Lebensstil bei. Außerdem betont Oetker die Bedeutung körperlicher Aktivität, sei es beim Spaziergang, Radfahren oder Schwimmen. Diese Elemente, kombiniert mit einer achtsamen Esskultur, fördern nicht nur die Gesundheit, sondern auch das allgemeine Wohlbefinden.

Oetkers Betrachtungen laden dazu ein, Elemente des italienischen Lebensstils zu übernehmen, um ein erfüllteres Leben zu führen. Seine Lesung in Berlin verspricht nicht nur Unterhaltungswert, sondern auch wertvolle Impulse für alle, die auf der Suche nach einer besseren Balance zwischen Arbeit und Freizeit sowie nach authentischem Genuss im Alltag sind. Der Veranstaltungstermin ist daher eine Gelegenheit, sich von einer inspirierenden Botschaft mitreißen zu lassen, die sowohl Freude als auch praktische Ratschläge für das Leben bietet.

Für Interessierte an den praktischen Aspekten der italienischen Lebensweise sei auch auf die Faszination verwiesen, die kleine Freuden im Alltag bereiten können. So werden im Artikel hier neue Wege vorgeschlagen, um das eigene Leben mit den positivsten Aspekten der italienischen Kultur anzureichern.

| Details | |
|---|---|
| Ort | Carl-Schurz-Straße 13, 13597 Berlin, Deutschland |
| Quellen | • www.berlin.de<br>• www.alexanderoetker.de<br>• www.romeonfoot.com |

Besuchen Sie uns auf: mein-berlin.net