

## Ein Ratgeber mit lebensverändernder Wirkung

**Kleine Tricks und Tipps, die einem helfen, den Alltag einfacher, effizienter oder kreativer zu gestalten? Die bekommt man auf jeder Seite von „25 Life Hacks aus dem Umaniversum“.** Sei es Mundwinkel-Yoga, Ölziehen, Gute-Laune-Kick oder Seelenhygiene - ein Selbstversuch beweist, dass Umani Wendlers Anregungen nicht nur hohle Worte sind, sondern tatsächlich wirken. Und das mit Langzeiteffekt aufs Wohlbefinden. **Noch während der Lektüre sieht die Welt positiver aus. Man nimmt sich selbst anders wahr.** Gerade in Zeiten wie den heutigen, in der Stress der Hauptschrittgeber unser aller Leben ist, hat es solch einen Ratgeber gebraucht. Nicht nur deshalb findet er einen Stammplatz auf dem Nachttischchen und verschwindet nicht im Bücherregal.

Das Leben mit seinen Höhen und Tiefen ist nicht immer einfach zu meistern. Entsprechend groß ist mittlerweile der Anteil von Erkrankungen aller Art. Doch es gibt die Möglichkeit eines Ausweges: Umani Wendlers „25 Life Hacks aus dem Umaniversum“. Darin lässt die Autorin uns an ihrem Erfahrungsschatz teilhaben. **Es geht um die fünf wichtigsten Gamechanger in den Bereichen Gesundheit, Entspannung, Ernährung, Selbstliebe und Persönlichkeit, inklusive einem Bonus-Teil. Allein deshalb lohnt das vorliegende Buch und ist eine Entdeckung.** Ein weiterer Grund ist der unterhaltsame Erzählstil der Autorin. Ja, sie ist Coachin, aber keine belehrende, sondern eine, die man auch sonst gerne an seiner Seite haben möchte.

**Ein Buch, das überrascht, den Leser zum Staunen bringt und für so manche Erkenntnis sorgt - nur die wenigsten Ratgeber auf dem deutschsprachigen Buchmarkt haben die Qualität von denen einer Umani Wendler.** Jedes Kapitel zeugt von Erfahrungen aus vielen Jahren Praxis, ebenso von Einfühlungsvermögen sowie Wissensmehr- und Unterhaltungswert. Kaum hat man das Buch aufgeschlagen, folgt ein „Aha!“- oder auch „Oho!“-Moment und noch viele, viele weitere. Man muss den Rückmeldungen von Klientinnen auf der Website der Autorin von vollstem Herzen Recht geben: **Es ist eine „interessante Mischung aus wissenswerten Informationen, (...) und gut erklärten Anleitung zum selbst ausprobieren“.**

Dass ein Buch durchaus ein Lebensretter oder ein wertvoller, treuer Alltagsbegleiter sein kann, wird bereits nach wenigen Sätzen von „25 Life Hacks aus dem Umaniversum“ offensichtlich. Die Autorin **Umani Wendler hat hier einen Ratgeber geschrieben, den man garantiert immer wieder zur Hand nehmen wird, um darin zu lesen und sich nützliche Tipps für mehr Leichtigkeit im Leben zu holen. Das Besondere: Der Praxistest hält, was der Buchinhalt verspricht.** Es funktioniert auf jeder Ebene! Und ganz nebenbei ist es auch noch unterhaltsam geschrieben. Mehr kann man sich von einem Ratgeber kaum wünschen.

Anja Rosenthal  
18.08.2025

Umani Wendler: 25 Life Hacks aus dem Umaniversum. Für mehr Leichtigkeit in deinem Leben  
Berlin: manitu-books Verlag 2025  
220 S., € 18,00 (TB), € 25,00 (HC)  
ISBN (TB): 978-3-949853-40-1  
ISBN (HC): 978-3-949853-41-8

