



14. Mai 2024

Presseinformation

Warum das Draußensein so gut tut: Lesung mit Abenteurer Christo Foerster

Christo Foerster heißt der diesjährige Gast von Oberstaufen Tourismus im Rahmen des Allgäuer Literatur Festivals. Am 31. Mai, ab 19 Uhr, stellt der Abenteurer, Journalist und Autor sein neustes Buch *Am besten draußen* vor. Mit kreativen Ansätzen ermutigt er seine Zuhörer, in kleinen Schritten die eigene Komfortzone zu verlassen, mehr Natur in den Alltag zu bringen und das Leben jeden Tag als Abenteuer zu sehen.

Lange Reisen lassen Foerster das Gefühl von kindlicher Unbeschwertheit und Sorglosigkeit verspüren. In ihm erwacht die Sehnsucht, diese künftig auch ohne wochenlange Planungen und Reisen durch kleine „Draußensein“-Abenteuer zu erleben. Er sucht Antworten auf die Fragen „Was ist passiert? Warum ist das passiert? Wie kann ich das auch im Alltag erleben?“ – mittels Selbstversuche und zahlreicher Interviews. So sprach er unter anderem mit den Wissenschaftlerinnen Charlotte Petersson Troije und Susanna Søberg über das Arbeiten an der frischen Luft oder die Wirkungsweise des Eisbadens. Außerdem beschäftigte er sich mit wissenschaftlichen Erkenntnissen zu den Forschungsgebieten Stress, menschliche Entwicklungsgeschichte, natürliche Duftstoffe in der Medizin und Erkältungen, die drinnen entstehen, nicht draußen.

Daraus entstanden ist das Buch *Am besten draußen* mit Inspirationen, Tipps, Ideen und Anleitungen für ‚mehr Draußen im Leben‘, gerichtet an alle, die gerne in der Natur sind und Neues ausprobieren. Mit seiner Idee steht er zugleich für die Frage „Warum nicht heute anfangen?“ wie auch für eine einfache Durchführung in Verbindung mit nachhaltigem Denken. Im Zuge des Allgäuer Literatur Festivals besucht Foerster nun erstmals das Allgäu, genauer Oberstaufen, wo er – neben dem ein oder anderen persönlichen Abenteuer – die spannendsten Erkenntnisse und Erfahrungen mit dem Publikum teilt:

- **Wann?** Freitag, 31. Mai, ab 19 Uhr
- **Wo?** Nagelfluhlounge im Kurhaus Oberstaufen

Informationen und Tickets (12 Euro ohne, 10 Euro mit Gästekarte) unter [oberstaufen.de/events](https://www.oberstaufen.de/events)



Über Christo Foerster und Mikroabenteurer – kleine Outdoor-Erlebnisse für den Alltag

„Christo Foerster geht auf Entdeckungsreise“, stand auf der Siebdruckkarte zu seiner Geburt. Im Leben des Journalisten und Autors ist seither viel passiert. Dennoch hat ihn dieses Mantra begleitet: Foerster war Sportchef der Zeitschrift Fit for Fun, schrieb für den Spiegel Online, GQ und Men`s Health. Er ist Coach, Speaker, Podcast-Host, Redakteur, aber vor allem Abenteurer und gilt als Begründer der „Mikroabenteurer“-Idee in Deutschland. Der gelernte Redakteur erhielt 2018 für sein Buch *Mikroabenteurer* den Deutschen Selfpublishing-Preis. Sein Podcast *Frei raus* behandelt Outdoorthemen aller Art.

Zum Hintergrund: Das Allgäuer Literatur Festival

Das Allgäuer Literatur Festival hat sich seit seiner Gründung, auch über die Region hinaus, als fester Bestandteil im literarischen Kalender etabliert und bringt renommierte Schriftsteller:innen für ihre Werkpräsentationen an besondere Orte im Allgäu. Bereits von Beginn an ist Oberstaufen einer der Austragungsorte des Allgäuer Literatur Festivals und begrüßte in den Jahren zuvor unter anderem Comedian Wigald Boning, Motivations-Coachin Gela Allmann, Arzt und Abenteurer Hubert Messner oder Musiker und Extremsportler Joey Kelly.

Weitere Informationen unter: allgaeuer-literaturfestival.de

Bildunterschriften:

- 1) Im Rahmen des Allgäuer Literaturfestivals kommt Christo Foerster am Freitag, 31. Mai, zur Lesung aus seinem neuen Buch *Am besten draußen* erstmals ins Allgäu, nach Oberstaufen
– *Copyright: Jozef Kubica*
- 2) Kleine Abenteurer warten direkt vor der (Terrassen)Tür: Schon eine Nacht im Freien zeigt ihre Wirkung, ändert die Perspektive.
– *Copyright: Luke Foerster*