

# Die junge Frau und das Meer

- Unsere Olympiasiegerin und ihre windfeinen Weisheiten
- Zehn Regeln im Segeln, die Ihr Leben garantiert verändern
- Mit vielen privaten Anekdoten – auch für Nicht-Segler geeignet

»Der Spanier wollte uns töten.« So beginnt dieses Buch. Unkonventionell, schräg, direkt. Lara Vadlau erzählt die Geschichte ihres Lebens und erklärt, nach welchen Prinzipien sie vorgeht, um alles zu schaffen, jeden Sieg. Ihr Mentor, Prof. Rudolf Likar, hat sie dabei unterstützt, Ärztin und Olympiasiegerin zu werden.

»Ich wollte ein Buch machen, das auch für Nicht-Segler spannend ist«, sagt sie. Aus gutem Grund: Privat würde Lara Vadlau nie ein Boot mieten, um damit über einen See zu schippern; das wäre ihr zu langweilig.

In »Segel des Lebens« zeigt sie zehn Regeln, nach denen sie ihr ganzes Leben ausgerichtet hat. Sie hat sie befolgt und Olympia-Gold geholt. Jetzt möchte sie diese Weisheiten mit der Welt teilen. Denn wie schon die Wikinger wussten: »Über den Wind können wir nicht bestimmen, aber wir können die Segel setzen.«

**Das Buch wird begleitet von einer umfangreichen Medienkampagne in Österreich und Deutschland. Gold für Österreich und exklusiv in der Edition Platin.**

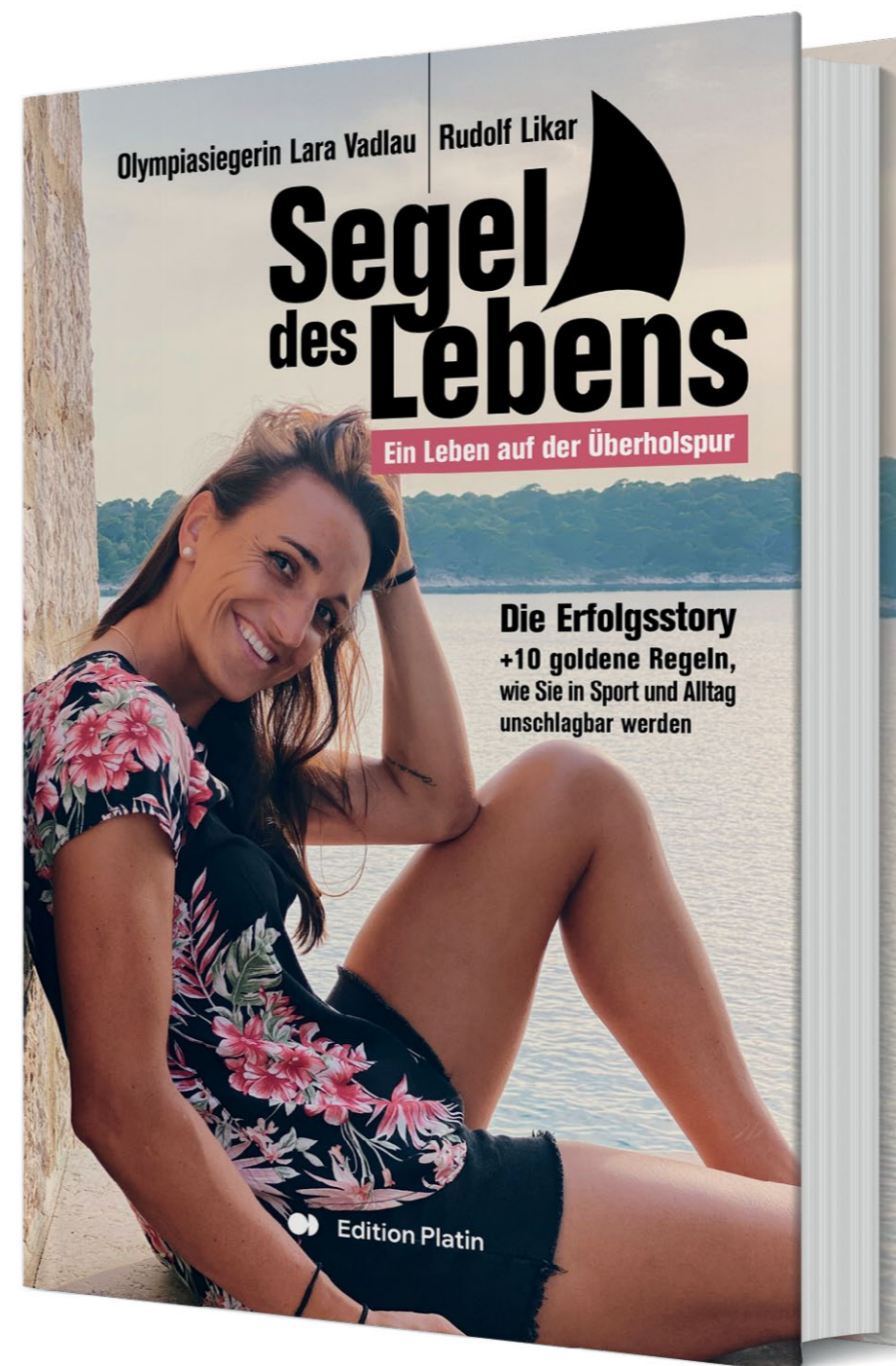


**Lara Vadlau** ist eine österreichische Seglerin, mehrfache Weltmeisterin und gemeinsam mit Lukas Mähr holte sie 2024 den Olympiasieg in der 470er-Klasse.

Sie ist Ärztin der Humanmedizin und wurde für ihre Arbeiten mit dem Forschungspreis der Österreichischen Gesellschaft für Plastische, Ästhetische und Rekonstruktive Chirurgie ausgezeichnet.



**Univ.-Prof. Dr. Rudolf Likar** ist Facharzt für Anästhesiologie und Allgemeine Intensivmedizin und Autor zahlreicher Bestseller-Titel.



Lara Vadlau/Rudolf Likar  
**Segel des Lebens**  
 Die Erfolgsstory  
 10 goldene Regeln, um in Sport und Alltag unschlagbar zu werden  
 Hardcover mit Schutzumschlag und Lesebändchen, 2-färbig  
 Zahlreiche Fotos  
 ca. 240 Seiten  
 Format: 14,5 x 21,5 cm  
 EUR 25,-  
 Erscheint Februar 2025  
 ISBN 978-3-903538-12-2

