

## Pressetext

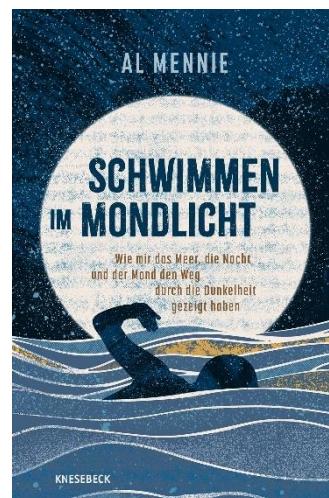
Wenn der Mond über dem Meer steht, beginnt für Al Mennie ein Moment voller Klarheit und Kraft. In *Schwimmen im Mondlicht* teilt der Big-Wave-Surfer und Mental-Health-Advocate, was ihn durch die Dunkelheit getragen hat und wie wir selbst unseren Weg darin finden können. Mit eindrucksvollen Erlebnissen aus den nächtlichen Gewässern der irischen Nordküste erzählt Al von seinem Weg durch schwere Zeiten und davon, wie das Schwimmen im Dunkeln ihm half, seinen eigenen „Mond“ zu finden: etwas, das hell in seinem Leben leuchtet. Das Buch verbindet inspirierende Reflexionen mit praktischen Einblicken in Gezeiten, Strömungen, Routenplanung und mentale Stärke. Es gibt den Leser:innen Werkzeuge an die Hand, um selbst durch die Dunkelheit zu navigieren – buchstäblich und metaphorisch. Mit Tipps für Klarheit und Fokus ist dieses Buch für Wildschwimmende und alle, die Inspiration und Unterstützung suchen, um eine tiefere Verbindung zu sich selbst und zur Natur zu finden.



Al Mennie ist ein internationaler Big-Wave-Surfer und Mental Health Advocate. 2023 startete er die erfolgreiche Kampagne 'Swim Through

Darkness', bei der er nachts durch die Brandung an der Nordküste Irlands schwimmt, um auf Depressionen, Suizid und transgenerationale Traumata aufmerksam zu machen. Er ist u. a. in *The Times*, *The Guardian*, dem *Daily Mirror* und dem *Outsider Magazine* erschienen.

**KNESEBECK**  
Das besondere Buch



### Al Mennie

## Schwimmen im Mondlicht

*Wie mir das Meer, die Nacht und der Mond den Weg durch die Dunkelheit gezeigt haben*

Klappenbroschur, 224 Seiten,  
mit farbigen Illustrationen  
aus dem Englischen von Janine Malz  
Preis € 20,- [D] 20,60 [A]  
ISBN 978-3-98962-079-7  
Erscheinungstermin 22. Januar 2026

Auch als eBook erhältlich:  
Preis € 8,99  
ISBN 978-3-98962-122-0

[www.almennie.me](http://www.almennie.me)  
Instagram: @al\_mennie

Gerne senden wir Ihnen die Übersicht aller freigegebenen Pressebilder. Im Rahmen einer Rezension sind das Cover, ein Autor:innenfoto sowie bis zu drei Fotografien zum Abdruck freigegeben.

## Pressebilder

**Al Mennie: Schwimmen im Mondlicht. Wie mir das Meer, die Nacht und der Mond den Weg durch die Dunkelheit gezeigt haben**

Auf Wunsch senden wir Ihnen gern Druckdaten. Bis zu insgesamt drei Fotografien, ein Autor:innenfoto sowie das Cover sind im Kontext einer Buchbesprechung honorarfrei.

Im Rahmen eines TV-Beitrags können Sie gern mehr Bilder verwenden. Sprechen Sie uns dazu gerne an!

Für Online-Besprechungen sind bis zu fünf der Pressebilder in niedriger Auflösung freigegeben.

**Copyright:**

Vlatko Mitashev

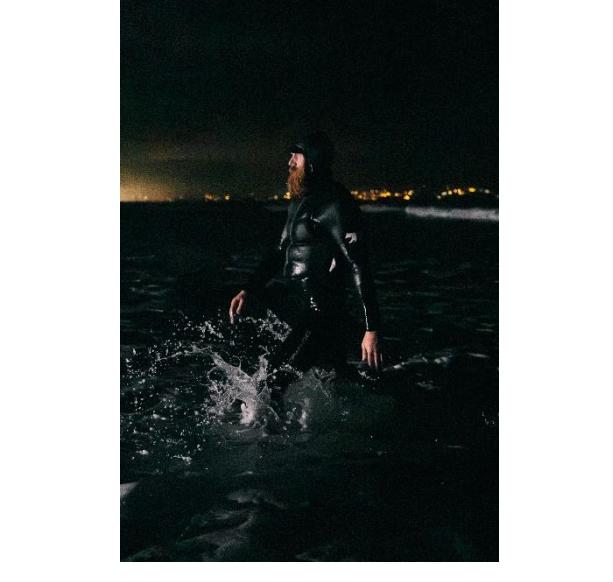
	<p><b>Bild 01</b> © Vlatko Mitashev</p>
	<p><b>Bild 02</b> © Vlatko Mitashev</p>
	<p><b>Bild 03</b> © Vlatko Mitashev</p>



Bild 04

© Vlatko Mitashev



Bild 05

© Vlatko Mitashev



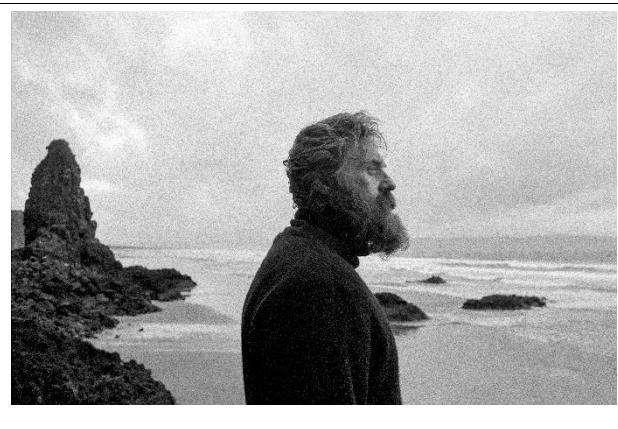
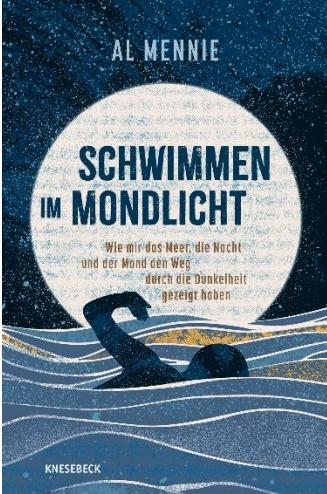
Bild 06

© Vlatko Mitashev



Bild 07

© Vlatko Mitashev

	<p><b>Autor:innenporträt</b> © Titus Haug</p>
	<p><b>Buchcover</b> <b>Schwimmen im Mondlicht</b> <b>Wie mir das Meer, die Nacht und der Mond den Weg durch die Dunkelheit gezeigt haben</b> Von Al Mennie  Klappenbroschur, 224 Seiten, mit farbigen Illustrationen aus dem Englischen von Janine Malz Preis € 20,- [D] 20,60 [A] ISBN 978-3-98962-079-7 Erscheinungstermin 22. Januar 2026  <u>Auch als eBook erhältlich:</u> Preis € 8,99 ISBN 978-3-98962-122-0</p>