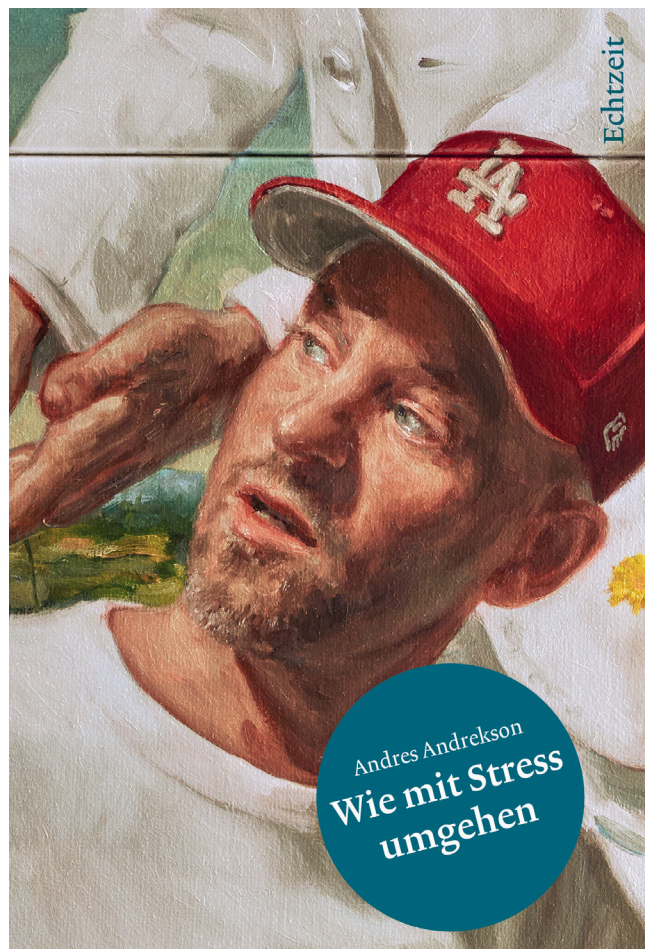


Ein neues Buch in Echtzeit

Echtzeit Verlag, www.echtzeit.ch — 11. August 2026

Wie mit *Stress* umgehen. Andres Andrekson.



Andres Andrekson: Wie mit Stress umgehen
Gebunden, 144 Seiten. 34 Franken, 34 Euro.
Erscheint Anfang September
ISBN: 978-3-906807-47-8

Wie mit Stress umgehen + How To Heal
Gebunden, 144 Seiten. 49 Franken, 49 Euro.
Erscheint Anfang September
ISBN: 978-3-906807-48-5

Das Buch erscheint in zwei Versionen: Die Bundle-Version enthält einen NFC-Chip, der via Smartphone einen Zugang zum Album *How To Heal* eröffnet. Auf dem Album verbindet Stress organische Produktionen, Indie-Einflüsse und Rap zu einem modernen, emotionalen Soundbild. Inhaltlich kreist es um die Themen der mentalen Gesundheit, der Liebe, der Resilienz – und dem Mut, nach schwierigen Zeiten weiterzumachen.

Buchvernissage: 4. September 2026 ab 18.30 Uhr,
Musik Hug Vinyl Station, Zollstrasse 27, 8005 Zürich.

Presseanfragen:
kezia.degen@echtzeit.ch, Telefon +41 (0) 61 322 45 00

«Er konnte ein Arschloch sein von beachtlichem Format. Aber er war kein schlechter Mensch.», sagt Ex-Frau Melanie Winiger.

«Wir stürzten uns in die Arbeit. Nicht aus Begeisterung, sondern aus Wut», erinnert sich Produzent Gabriel Spahni.

Dieses Buch von Andres Andrekson, alias Stress, stammt von ihm persönlich. Und der Titel «Wie mit Stress umgehen» ist Programm: Denn das Buch ist Erzählung, Ratgeber, Tagebuch und Protokoll gleichzeitig. Stress schreibt über die Bewältigung seines Kindheitstrauma, seiner Depression, die ihn ans Bett fesselte und den Zeitpunkt, als ihm in Indonesien endlich das Gras ausging. Auch seine Ex-Frau Melanie Winiger, sein Produzent, sein Manager und seine Mutter Siiri kommen im Buch zu Wort. So entsteht ein vielstimmiges Bild dieser Jahre. Es zeigt sich, dass mit Stress umzugehen nicht immer einfach ist.

Am Ende wird nicht alles gut. Andres liegt mit operiertem Rücken im Tourbus und bewirbt seinen neuen Song *How To Heal*. Das Leben, schreibt er, hat offenbar einen ausgezeichneten Sinn für Dramaturgie. Genau wie er.