

## ***Vorwort von Werner Tiki Küstenmacher***

Liebe Leserin, lieber Leser,

wenn Sie dieses Buch in die Hand genommen haben, sind Sie mit einer Wahrscheinlichkeit von etwa 90 Prozent keine Sportkanone. Sie haben vielleicht schon des Öfteren gute Vorsätze gefasst: jeden Tag Morgengymnastik, abends Joggen, dreimal die Woche ins Fitness-Studio – doch dann kam der normale Alltag mit seinen tausend großen und kleinen Anforderungen, und da war beim besten Willen kein Platz für Fitnesstraining in Ihrem dicht gedrängten Zeitplan. Oder Sie gehören zu den Menschen, die sich nicht den Luxus leisten können, alles liegen zu lassen und sich Zeit zu nehmen für den eigenen Körper und dessen Ertüchtigung, denn Sie haben eine große Familie oder einen sehr fordernden Beruf. Oder Sie sind ein Geistesmensch, der sich ausgesprochen schwer tut mit sturem Gestrampel und dumpfem Gewichtestemmen.

Wie auch immer: Hier sind Sie richtig. Willkommen in der Welt der eher bewegungsarmen Durchschnittsmenschen! Für Menschen wie uns haben Gert und Marlén von Kunhardt ein Herz.

Gesundheitstrainer erzeugen bei mir häufig ein schlechtes Gewissen – nicht so die Kunhardts. Als ich 2001 das Buch *simplify your life* schrieb, habe ich in dem Kapitel »Vereinfachen Sie Ihre Gesundheit« die Grundideen der Kunhardtschen Methode vorgestellt, weil sie geradezu vorbildlich dem simplify-Grundgedanken entsprechen: von jedem jederzeit umsetzbar. Die genial einfachen Übungen lassen sich in jedem Tagesablauf unterbringen, auch in extremen Stress-

phasen. Ich habe es selbst ausprobiert und war von Anfang an begeistert. Mittlerweile machen meine Unterschenkel fast automatisch die Minuten-Übungen, wenn ich in einer Sitzung hocke, Auto fahre oder fernsehe. Der Erfolg ist spürbar: kaum noch Verkrampfungen und deutlich weniger Müdigkeit nach langem Sitzen.

Der enorme Erfolg von *simplify your life* hat viele Eltern. Gert und Marlén von Kunhardt gehören entscheidend mit dazu. An dieser Stelle ein herzhaftes Dankeschön dafür!

Natürlich wären, ginge es nach den Orthopäden, jeden Tag zwei Stunden intensive Bewegung optimal. Dazu die Stunde Meditation, die einem von den spirituellen Lehrmeistern empfohlen wird. Und die Zeit für die intensiven Gespräche mit Partner, Kindern, Freunden, die uns die Therapeuten ans Herz legen. Und die Zeit des langsamen Genießens, für die sich die Verfechter von slow food und Entschleunigung stark machen. Wir ersticken an solchen Maximalforderungen. Alle sind sie herzlich gut gemeint. Doch das ist, wie man weiß, häufig das Gegenteil von gut. Denn wer sieht, was er eigentlich alles leisten müsste, gibt häufig ganz auf – und tut dann nicht einmal mehr das, wozu er durchaus fähig wäre.

So gesehen geht es in diesem Buch um weit mehr als nur um Bewegung und körperliche Fitness. Es geht um das Prinzip der kleinen Schritte, um das Wiederfinden des menschlichen Maßes. Wir können Gesundheit nicht erzwingen. Wir können sie uns nur durch ein gutes Verhältnis zu unserem Körper schenken lassen. Das bedeutet, diesen wunderbaren Körper zu mögen, ihn gut zu behandeln und klug mit ihm umzugehen.

Genau das lernt man in diesem Buch. Meinen Glückwunsch, dass Sie es in die Hand genommen haben. Blättern Sie um und legen Sie los! Viel Freude dabei wünscht

*Werner Tiki Küstenmacher*, im Sommer 2007