

campus

Gert und Marlén von Kunhardt

**KEINE
UND ZEIT
TROTZDEM
FIT**

**Minutentraining
für Vielbeschäftigte**



Mit einem Vorwort von Werner Tiki Küstenmacher

Inhalt

Vorwort von Werner Tiki Küstenmacher	7
Neuer Schwung für Ihr Leben	9
Teil 1: Weniger ist mehr	17
Eine neue Einstellung	19
Bewegung und Entspannung gegen die Beschleunigungsfalle	28
Teil 2: Erfrischen statt Erschöpfen	41
Das Wunder des menschlichen Körpers	43
Lassen Sie es langsam angehen: Das Prinzip der subjektiven Unterforderung	53
Bewegung ist der Schlüssel	58
Schluss mit dem Diätwahn	67
Teil 3: Gesund und gelassen im Alltag	73
Ein Leben in Bewegung	75
Einfach und wirksam: Das bewegungsaktive Minutentraining	78
Minutenübungen im Alltag	78
Machen Sie das Minutentraining zur Routine	98

Ohne Schweiß und Kraft: Leichtes Ausdauertraining	100
Joggeln statt Joggen	100
Welche Sportarten eignen sich für ein Ausdauertraining, welche nicht?	105
Effektiv und schonend: Muskelwachstum durch exzentrisches Training	110
Das exzentrische Training in der Praxis	113
Freude an der Bewegung: Das Geheimnis des hochelastischen Trampolins	116
Trampolinschwingen in der Praxis	119
Die Anti-Stress-Strategie	121
Entspannungsmethoden	123
Minutenurlaube	124
Was Sie sonst noch wissen sollten	127
Teil 4: Motivation	135
Sie können es schaffen!	137
Motivationshilfen	138
Anhang	144
Interviewpartner	144
Ausgewählte Literatur	146
Register	148

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