

Vorwort



Kennen Sie Knigge? Genau, das ist der Freiherr aus dem 18. Jahrhundert, der den Menschen Benimm beigebracht hat. »Über den Umgang mit Menschen« heißt sein Werk, das zum Prototyp aller Verhaltensratgeber wurde.

So weit, so klar! Aber was hat ein Benimm-Apostel mit dem eigenen Wohlbefinden zu tun? Wie soll kniggegerechtes Verhalten zu Gesundheit und Fitness führen? Ganz einfach: Freiherr Adolph Franz Friedrich Ludwig Knigge ging es nicht in erster Linie darum, auf andere einen guten Eindruck zu machen. Vor allem wollte er dazu anregen, gut mit der eigenen Gesundheit, mit dem Körper und der Seele umzugehen. Darum hat er ein ganzes Kapitel dem Umgang mit sich selbst gewidmet. Auf ihn zu hören lohnt sich, denn seine Ratschläge haben heute noch Gültigkeit.

Und: Warum sollten Sie sich Ihrem Körper und Ihrer Seele gegenüber schlechter benehmen als jedem anderen

gegenüber? Achten Sie auf sich wie auf Ihren allerbesten Freund! Achten Sie darauf, was Sie essen und wie Sie es essen. Sorgen Sie für ausreichend Bewegung in Ihrem Leben, und tun Sie sich und Ihrem Körper etwas Gutes, indem Sie auch mal Nein zu Schoko & Co. sagen. Wenn Sie aber Ja sagen, weil Ihre Seele das gerade braucht, dann bitte bewusst – aus vollem Herzen und mit Genuss.

Hören Sie auf die Signale Ihres Körpers, schaffen Sie eine gute Balance zwischen Pöwnern und Relaxen, und nehmen Sie auch ruhig mal eine Auszeit, um die Seele zu streicheln. Dieses Büchlein will Ihnen zeigen, wie Sie nicht nur höflich anderen gegenüber, sondern vor allem auch sich selbst gegenüber sind.

»Beurteile die Menschen nicht nach dem, was sie reden, sondern nach dem, was sie tun!«, bemerkte Knigge schon ganz weise. Handeln Sie danach! Tun Sie sich gut! Wer weiß, vielleicht ist das der Beginn einer wundervollen Freundschaft!