

URL: <http://www.manager-magazin.de/lifestyle/fitness/fit-auf-die-koelsche-art-motivation-nach-dem-rheinischen-grundgesetz-a-1129381.html>

zuletzt aktualisiert: 03. Februar 2017, 08:06 Uhr

Fit auf die Kölsche Art

Der perfekte Pfad zur Tat

Von Andreas Butz

Aus Vorsätzen werden Taten mit Hilfe des "Kölschen Grundgesetz". Ein humorvoller Weg zu einem aktiven und bewussten Lebensstil.

Während ich diesen Artikel für Sie schreiben darf, befindet sich Deutschland - oder zumindest ein Großteil davon - in der Vorbereitung auf den Ausnahmezustand der fünften Jahreszeit. Denn nach Frühling, Sommer, Herbst und Winter folgt der Karneval.

Erschwerend kommt hinzu, dass hartnäckig aber sehr zerbrechlich in unserem Hinterkopf die guten Vorsätze für das neue Jahr ihr Spiel mit uns treiben. Diese haben sich zwar in den letzten zehn Jahren kaum verändert, dennoch habe ich erneut für Sie recherchiert, vielleicht erkennen Sie Ihre wieder.

Laut einer Gemeinschaftsbefragung von [Online-Marktforscher YouGov](#) und dem [Statistik-Portal Statista](#) sind die Top 3 Vorsätze der Deutschen auch für 2017:

1. Mehr Sport treiben (50 Prozent)
2. Abnehmen (46 Prozent)
3. Gesundere Ernährung (41 Prozent)

So ein Mist aber auch, dass der Start für die Umsetzung der guten Vorsätze ausgerechnet in diese dunkle Jahreszeit fällt, denn die Sektlaune an Silvester, die aktuell nasskalten Witterungsbedingungen und der Karneval sind nicht gerade der optimale Zeitpunkt um den Lebensstil auf mehr Sport und gesündere Ernährung zu trimmen.

Oder vielleicht doch? Glücklicherweise feiern wir Rheinländer nicht nur den Karneval, wir haben auch ein ganz besonderes Grundgesetz, das wir Dank der Bläck Fööss, einer der erfolgreichsten Kölner Musikgruppen, noch bis Aschermittwoch beinahe täglich in Liedform trällern. Und dieses Grundgesetz kann bei Nüchternheit und intensiven Nachdenken auch als ein perfekter Pfad der Tat erkannt werden, um seinen [Vorsätzen auch Taten folgen zu lassen](#).

Ursprünglich hat der Südtiroler Kabarettist Konrad Beikircher fünf beliebte Redensarten und Lebensweisheiten aus dem Rheinland zusammengetragen und diese als "Rheinisches

Grundgesetz" (Buch "Et kütt wie et kütt - Das Rheinische Grundgesetz") veröffentlicht. Der Kölner in seiner einnehmenden Art hat dieses Gesetz bald zum "Kölschen Grundgesetz" umfunktionierte und auf - natürlich - 11 Artikel erweitert. Und dieses Gesetz mit hoch prosaischen Redensarten wie: "Wat fott es es fott" oder "Kenne mer nit, bruche mer nit, fott domet" kennt in Köln fast jedes Kind und singt - wie eben erwähnt - fast jeder Erwachsene.

Doch mir als Herz-Kölner war es in einer plötzlichen Eingebung vorbehalten - ich spazierte gerade am Millowitsch-Denkmal vorbei - in diesen 11 Artikeln eine ganz erstaunliche Verbindung zu finden, die vielen Menschen helfen kann. Denn richtig verstanden ist das "Kölsche Grundgesetz" ein "Pfad zur Tat" - eine ganz praktische Anleitung die eigenen Vorsätze für einen gesünderen Lebensstil auch tatsächlich umzusetzen.

Un dat jeiht esu (Und das geht wie folgt): Nachfolgend finden Sie die 11 Artikel des Kölschen Grundgesetzes. Natürlich in kölschem Dialekt. Jedem der 11 Artikel habe ich meine persönliche Deutung und die dazu passenden Motivationstipps nachgestellt, die richtig umgesetzt, Deutschland (noch) schön, schlanker und gesünder werden lassen. Und damit Sie sich nicht vergessen, können Sie sie [hier in Kurzfassung](#) ausdrucken. Genug der langen Vorrede, jetzt geht es loss:

Kölsches Grundgesetz Artikel 1: "Et es wie et es" - sei ehrlich mit dir!

Es ist wie es ist, da hilft kein Lamentieren, sieh den Tatsachen viel lieber direkt ins Auge. Die heutige Form und Fitness sind das Resultat Ihres Lebensstils der letzten Jahre. Bäng! Aber ein Veränderungsprozess startet immer am besten mit einer rücksichtslosen Bestandsaufnahme, im persönlichen Fall, mit einer ehrlichen Selbsteinschätzung. Wie geht es Ihnen heute?

Mein Motivationstipp Nr. 1: Sei ehrlich mit dir

Wie geht es Ihnen? Starten Sie mit einem Blick in den Spiegel. Spieglein, Spieglein an der Wand, wer ist der Fitteste im ganzen Land. Machen Sie eine ehrliche Selbsteinschätzung, beginnen Sie die Veränderungsprozesse mit einer persönlichen Inventur. Wie viel Bewegung gehört heute zu Ihrem Alltag? Wie steht es um den Konsum von Genussmitteln (Nikotin, Koffein, Alkohol, Süßigkeiten)? Wie hoch ist der Obst, Salat- und Gemüseanteil in Ihrer täglichen Ernährung?

Das Gute an schonungsloser Selbstehrlichkeit ist, je mieser Ihre Bestandsaufnahme heute ausfällt, umso mehr Stellrädchen stehen Ihnen auf Ihrem künftigen Erfolgsweg zur Verfügung.

Artikel 2: "Et kütt wie et kütt" - Lebensstil schlägt Gene

Es kommt, wie es kommt. Sie können so weiter machen wie bisher oder Sie können die Weichen für eine bessere Zukunft stellen. Wer sich in den letzten 15 Jahren zehn Kilogramm Übergewicht angeeignet hat, der kann davon ausgehen, dass er in weiteren 15 Jahren zwanzig Kilo zu viel mit sich rumträgt. Wessen Kondition heute für etwa 1000 Meter Joggen reicht, der kann davon ausgehen, dass bald die Luft schon nach 500 Metern zu Ende ist.

Aber erkennen Sie auch Ihre Chancen: Sie können diese Veränderungsprozesse auch umdrehen! Wer noch heute mit einem Bewegungsprogramm anfängt, der kann schon in wenigen Monaten vom Nichtsportler zum Hobbyläufer mutieren, vom Fettleibigen zum normal Übergewichtigen, vom Spaziergänger zum alpinen Bergwanderer. Sie haben es in der Hand, denn:

Mein Motivationstipp Nr. 2: Lebensstil schlägt Gene

Sie haben es in der Hand. Wir kamen als Babys alle mit den gleichen Voraussetzungen auf die Welt. Erst der Lebensstil hat uns zu dem gemacht, was wir heute darstellen. Die Dicken haben

keine schwereren Knochen als die Dünnen und die Marathonläufer keine Pferdelunge.

Lebensstil schlägt Gene: Erkennen Sie die Chance in dieser starken oft belegten Aussage. Wir haben es zum Beispiel durch unseren Lebensstil selbst in der Hand, ob manche krebserregende Gene aktiviert werden oder für immer am Schlummern bleiben. Epigenetik heißt die Wissenschaft, die heute am lebenden Menschen so etwas herausfindet, wofür früher Tierversuche über mehrere Generationen nötig waren. "Lebensstil schlägt Gene" ist eine ganz starke Motivation für mich. Auch für Sie?

Artikel 3: "Et hätt noch immer jot jegange" - fordere dich!

Es ist noch immer gut ausgegangen. Drum lerne aus der Vergangenheit. Welch positive Erkenntnis steckt in dieser rheinischen Weisheit. Egal wie schwierig die Situation heute auch sein mag, am Ende wird alles gut. Eine Zuversicht, die wir uns von den Kölnern abschauen sollten. Aber mich allein auf die Kraft des positiven Denkens zu verlassen, das ist mir zu vage. Daher machen Sie es wie ich: Gestalten Sie Ihre Zukunft ganz konkret und gehen Sie Ihrem Glück entgegen.

Mein Motivationstipp Nr. 3: Fordere Dich

Formulieren Sie Ihre Vorsätze konkret und erzählen Sie diese herum. Vorsätze dürfen niemals schwammig, sondern müssen immer sehr präzise formuliert werden. Falsch wäre, Ihr künftiges Bewegungsprogramm mit "Ich will mehr Sport treiben" zu umschreiben. Richtig hingegen ist: "Ab sofort werde ich wöchentlich mindestens dreimal pro Woche 40 Minuten lang Joggen". Das ist eine klare Ansage.

Ich möchte mich künftig gesünder ernähren, ist ebenso viel zu lasch, viel besser ist ein konkreter Vorsatz wie zum Beispiel: Ab sofort esse ich vor jeder Hauptmahlzeit etwas Rohkost. Apfel oder Kopfsalat, Joggen oder Fitnessstudio, ganz egal, mit jedem Bissen und jeder zusätzlichen Minute Bewegung werden Sie garantiert fitter. Und glauben Sie mir: Wirklich, et hätt noch immer jot jegange.

Artikel 4: "Wat fott es es fott" - fang jetzt neu an!

Was weg ist, ist weg. Ganz ehrlich, nichts langweilt mich mehr, als wenn mir heute offensichtlich unfitte Menschen von ihren Heldentaten aus der Jugend erzählen und ihr fortgeschrittenes Alter ("Ich bin ja keine 30 mehr") als Ausrede hernehmen. Ja, früher war ich Balletttänzerin, Fußballer oder schlank. Aber da war ich ja auch zwanzig Jahre jünger. Papperlapapp, es liegt nicht am Alter, es liegt an der Bequemlichkeit. Sag ich natürlich nicht, denke ich aber oft.

Niemand muss heute noch den Schwanentanz tänzeln oder die Blutgrätsche auspacken um sportlich zu sein. Wandern, Radfahren, Joggen, Fitnessstraining, Treppe statt Aufzug, das funktioniert in jedem Alter. Daher:

Mein Motivationstipp Nr. 4: Mach den Neuanfang jetzt

Wer morgen fit sein will, muss heute dafür etwas tun. Starten Sie daher sofort. Keine Ausreden mehr, leben Sie ab sofort ganz bewusst. Schaffen Sie Bewusstsein sowohl für die Qualität Ihrer Ernährung als auch für Ihr sportliches Programm.

Denn das Geheimnis der fitten Hundertjährigen sind nicht deren Gene. Die Parallelen stecken in lebenslanger körperlicher Aktivität und einer im Vergleich zu unserem heutigen Überfluss eher knapp bemessen, dafür aber viel gesünderen Ernährung. Und mit beidem kann man jederzeit beginnen, am besten sofort.

Artikel 5: "Nix bliev wie et wor" - bleib optimistisch!

Nichts bleibt wie es mal war. Manche erzählen von ausgelaugten Böden und Äpfeln, die wie Styropor schmecken. Lassen Sie diese Miesepeter ruhig reden. Verstecken Sie sich nicht hinter diesen Ausreden, sondern entdecken Sie viel lieber die Bio-Theke in Ihrem Lieblings-Supermarkt. Und lässt Ihr Knie heute kein Joggen mehr zu, dann aber vielleicht Wandern oder Radfahren. Bleiben Sie zuversichtlich und finden Sie Ihren Weg.

Mein Motivationstipp Nr. 5: Bleib optimistisch

Finden Sie Ihren persönlichen Weg zu einem gesunden Lebensstil. Keine Zeit für Sport? Jedes Mal, wenn ich ins Bad gehe, dann mache ich dort zunächst Liegestütze. Und Sie? Wie viele Liegestütze schaffen Sie aktuell am Stück und wie oft gehen Sie täglich ins heimische Bad?

Mal angenommen, Sie schaffen heute sechs Liegestütze und nutzen dreimal täglich das Badezimmer. Wenn Sie es künftig auch so machen wie ich, dann kommen Sie bald auf 18 Liegestütze pro Tag, 126 Liegestütze pro Woche und unglaubliche 6.552 Liegestütze im Jahr.

Keine Zeit für gesunde Ernährung? Wenn Sie jede Mahlzeit mit etwas Rohkost beginnen, das Frühstück mit einem Apfel, das Mittagessen mit einem grünen Salat (gibt es in jeder Kantine) und das Abendessen mit einer Tomate, dann haben Sie dreimal täglich einen wertvollen Schub an Nähr- und Vitalstoffen. Und Rohkost nährt nicht nur, Rohkost sättigt auch. Sie werden also möglicherweise nicht nur gesünder essen, sondern auch weniger Junk-Food. Ja wirklich, das funktioniert. Starten Sie jetzt!

Artikel 6: "Kenne mer nit, bruche mer nit, fott domet" - lebe natürlich!

Kennen wir nicht, brauchen wir nicht, weg damit. In Lifestyle-Magazinen sehr weit vorne: Shred-Diät, Paleo-Diät und South-Beach Diät. Und für Leistungssportler natürlich seit vielen Jahren hipp, die Saltin-Diät. Es gibt aber auch noch die Matcha-Diät, Algen-Diät und nicht zu vergessen die Detox-Diät. So ein Mist.

Mein Motivationstipp Nr. 6: Lebe so natürlich wie möglich

Diäten sind Mist und das Gute ist niemals kompliziert. Die wirklich genialen Erfindungen sind immer einfach. Merke: Lebensmittel sind umso gesünder, je mehr der Ursprung der Nahrung noch zu erkennen ist. Wenn Sie Fleischesser sind, ziehen Sie das Steak der Wurst vor, denn in der Wurst ist vom Fleisch meist nicht mehr viel übrig.

Wenn Sie die Wahl haben zwischen Apfel und Apfelkuchen, dann treffen Sie auch hier die Wahl immer häufiger richtig (okay, das war hart). Und bedenken Sie, wenn die Industrie den Sportlerriegel konsequent weiter entwickeln würde, käme am Schluss eine Banane raus und aus einem Energy-Gel wird eine Dattel.

Warum sich nicht sofort richtig ernähren? Wenn Sie in dieses Thema stärker eintauchen wollten, dann beschäftigen Sie sich mit den Themen Vollwertkost oder vollwertiger Ernährung und lassen Sie Ihren Stoffwechsel (Stoffwechsel: aus Nahrungsstoffen werden körpereigene Stoffe, also Sie) aus der Power gesunder Lebensmittel einen neuen Menschen aus Ihnen machen.

Artikel 7: "Wat wellste maache?" - finde Deinen eigenen Weg!

Aus jeder Situation, und ist sie noch so verzwick, sollte man das Beste machen. Haben Sie eine Getreideunverträglichkeit, dann können Sie auf Weizen und Roggen getrost verzichten. Reis, Buchweizen und Hirse sind hervorragende und glutenfreie Alternativen. Und lässt eine Arthrose

das Marathonlaufen nicht mehr zu, dann kann Rennradfahren eine spannende sportliche Alternative sein. Welcher Weg ist der Ihrige? Finden Sie es heraus.

Mein Motivationstipp Nr. 7: Finde Deinen eigenen Weg

Spazieren, Wandern, Walken, Nordic Walking, Joggen, Marathonlaufen, Athletic Running, Radfahren, Rennradfahren, Mountainbiken, Inline-Skating, Rollskifahren, Klettern oder Bergsteigen, da ist doch bestimmt etwas für Sie dabei. Es muss kein Marathon sein, aber es sollte ein Sport sein, den Sie alleine und draußen machen können.

Alleine, damit Sie unabhängig sind und draußen, weil Sauerstoff so existentiell ist. Überlegen Sie nur: Wie lange kann der Mensch ohne feste Nahrung überleben? Etwa drei Wochen. Wie lange ohne Flüssigkeit? Maximal drei Tage. Und ohne Sauerstoff? Keine drei Minuten. Also finden Sie Ihren eigenen Sport, aber gehen Sie dafür unbedingt auch regelmäßig an die frische Luft. Und wenn es nur ein ausgedehnter Fußweg ins Fitnessstudio ist.

Artikel 8: "Mach et jot ävver nit ze off" - drei Mal 40 Minuten Training reichen!

Mach's gut aber nicht zu oft. Verbissenheit ist niemals gut, weder im Sport noch in der Ernährung. Wer bei der Oma die Schwarzwälder Kirschtorte nicht mehr essen kann oder wen das schlechte Gewissen plagt, wenn er mal einen Tag lang keinen Sport getrieben hat, der macht sich das Leben unnötig schwer.

Denn Pausen sind Erholungsphasen für Körper und Geist und wer nicht ab und zu mal genießt, der wird irgendwann ungenießbar. Ein schöner Spruch wie ich finde, den man in ähnlicher Form bei Liedermacher Konstantin Wecker oder dem Philosophen Friedrich von Schiller findet.

Mein Motivationstipp Nr. 8: Drei Mal 40 Minuten Training reichen

Drei Mal wöchentlich Sport und das Zuhause zur "Vollwertzone" machen, das ist mein Königsweg, den ich Ihnen ebenfalls ans Herz legen möchte. Fangen wir mit meiner Wortschöpfung Vollwertzone an: Zuhause ernähre ich mich so gesund, wie es möglich ist, denn hier haben meine Frau und ich die Hoheit über das, was wir essen. Und weil ich mich zuhause so gesund wie möglich ernähre, kann ich auswärts sehr entspannt essen, auch wenn die Pizza mal nicht aus Vollkornteig sein sollte.

Und weil ich als Athlet und Trainer weiß, dass ein Mal Sport die Woche zu wenig ist, zwei Mal die Form zwar erhalten kann, aber mit drei Mal Training pro Woche sogar ein Marathontraining möglich ist, kann ich jedem nur empfehlen, sich drei Mal pro Woche ein Zeitfenster von mindestens 40 Minuten für Sport zu sichern.

Mehr ist für die Gesunderhaltung nicht unbedingt nötig, das haben viele Studien belegt. Die für mich eindrucksvollste ist die "Copenhagen Heart Rate Study" mit über 20.000 Frauen und Männern. Diese ergab, dass schon wöchentlich 120 Minuten Joggen das Leben um sechs Jahre verlängern kann, mehr aber nicht unbedingt mehr bringt. Daher: macht et jot, ävver nit ze off.

Artikel 9: "Wat soll dä Quatsch?" - mach es einfach!

Was soll der Quatsch. Bleiben Sie kritisch. Wenn Ihnen Rüttelplatten oder Elektrostimulation zur Fitnesssteigerung empfohlen werden, dann fragen Sie nach den Nebenwirkungen. Und dann denken Sie auch darüber nach, wie wichtig diese Trainingsmöglichkeiten für die Menschwerdung in den letzten drei Millionen Jahren wohl waren. Zwei von unzähligen Beispielen. Stellen Sie daher immer wieder die Universalfrage: Wat soll der Quatsch?

Mein Motivationstipp Nr. 9: Mach es einfach

Liegestütz, Kniebeugen und Klimmzüge, diese drei Übungen und ihre zahlreichen Varianten ermöglichen ein perfektes funktionelles Ganzkörpertraining. Die Rumpfmuskulatur wird gestärkt aber auch Armen, Beine und Gesäß werden kräftig und knackiger. Warum kompliziert, wenn es auch einfach geht? Einfach machen! ----

Artikel 10: "Drinkste ene met?" - motiviere zum Mitmachen!

Trinkst du einen mit? Schöne Erlebnisse werden noch großartiger, wenn man sie mit anderen gemeinsam erlebt. Geteilte Freude ist doppelte Freude. Das gilt für ein gepflegtes Kölsch oder ein gutes Essen genauso wie für die Teilnahme an einem sportlichen Event.

Mein Motivationstipp Nr. 10: Motiviere zum Mitmachen

Umgeben Sie sich mit Gleichgesinnten. In der Shisha-Lounge lernt man die Freunde des Wasserpfeifenrauchens kennen und beim Laufftreff Läuferinnen und Läufer. Man hat immer die Wahl.

Umgeben Sie sich mit Gleichgesinnten, denn die haben Verständnis für Ihre Fragen und aus persönlicher Erfahrung ganz viele Tipps für Sie parat. Das gilt fürs Laufen genauso wie für die Ernährung. Wollen Sie sich beispielsweise mal eine Zeit lang in vegetarischer oder sogar veganer Ernährung ausprobieren, dann finden Sie über die Gratis App "Happy Cow" ganz viele Restaurants und Bistros und damit Gleichgesinnte direkt bei Ihnen um die Ecke.

Und einen Laufftreff in Ihrer Nähe finden Sie garantiert unter www.lauftreff.de. Und am besten nehmen Sie Ihre Liebsten gleich zum nächsten Treffen mit.

Artikel 11: "Do laachs de dich kapott" - feiere deine Erfolge!

Da lachst du dich kaputt. 6 zu 3 für Uschi. Uschi, eine sehr motivierte und gleichermaßen übergewichtige Lauffreundin von mir, zeigte mir einst stolz einen Zeitungsartikel aus einer Laufzeitung. "6 zu 3 für Uschi" war dieser Bericht über die Arbeit des Besenwagens bei einer Marathonveranstaltung überschrieben. (Der Besenwagen fährt ganz zum Schluss des Läuferfeldes und fegt quasi dessen Reste zusammen - wer langsamer ist, wird aus dem Rennen genommen.) Sechs Mal hatte Uschi den Kampf bis dahin gewonnen, dreimal der Fahrer des Besenwagens.

Mein Motivationstipp Nr. 11: Feiere Deine Erfolge

Tue Gutes, rede darüber, aber sei nie verbissen. Waren Sie am Morgen noch vor der Arbeit laufen? Dann erzählen Sie es in der Firma herum. Haben Sie an einem Volkslauf teilgenommen? Dann posten Sie es auf Facebook. Und wurde Ihnen bei einem Halbmarathon sogar eine Finisher-Medaille um den Hals gehängt, dann hängen Sie diese doch an prominenter Stelle in Ihrer Wohnung auf.

Erfreuen Sie sich an Ihren kleinen und größeren Erfolgen und ja, holen Sie sich Lob ab, sonst macht es ja keiner. Das Posten schöner Lauferlebnisse oder Schnappschüsse leckerer Mahlzeiten in den sozialen Medien strahlt nicht nur auf Sie selbst, es wirkt auch ansteckend.

Daher teilen Sie Ihre Lebensfreude ohne dabei missionarisch zu sein und werden Sie durch Ihre offensichtlich zunehmende Fitness und positive Ausstrahlung zum Vorbild für andere. Und aff un zo, do laachs de dich kapott, net över de andere, över dich selfs, so wie Uschi.

© **manager magazin 2017**

Alle Rechte vorbehalten

Vervielfältigung nur mit Genehmigung der manager magazin Verlagsgesellschaft mbH