

DR. ABDULLAH SINIRLIOGLU / KAREN PLÄTTNER

PHILOSOPHIE TRIFFT  
RATGEBER

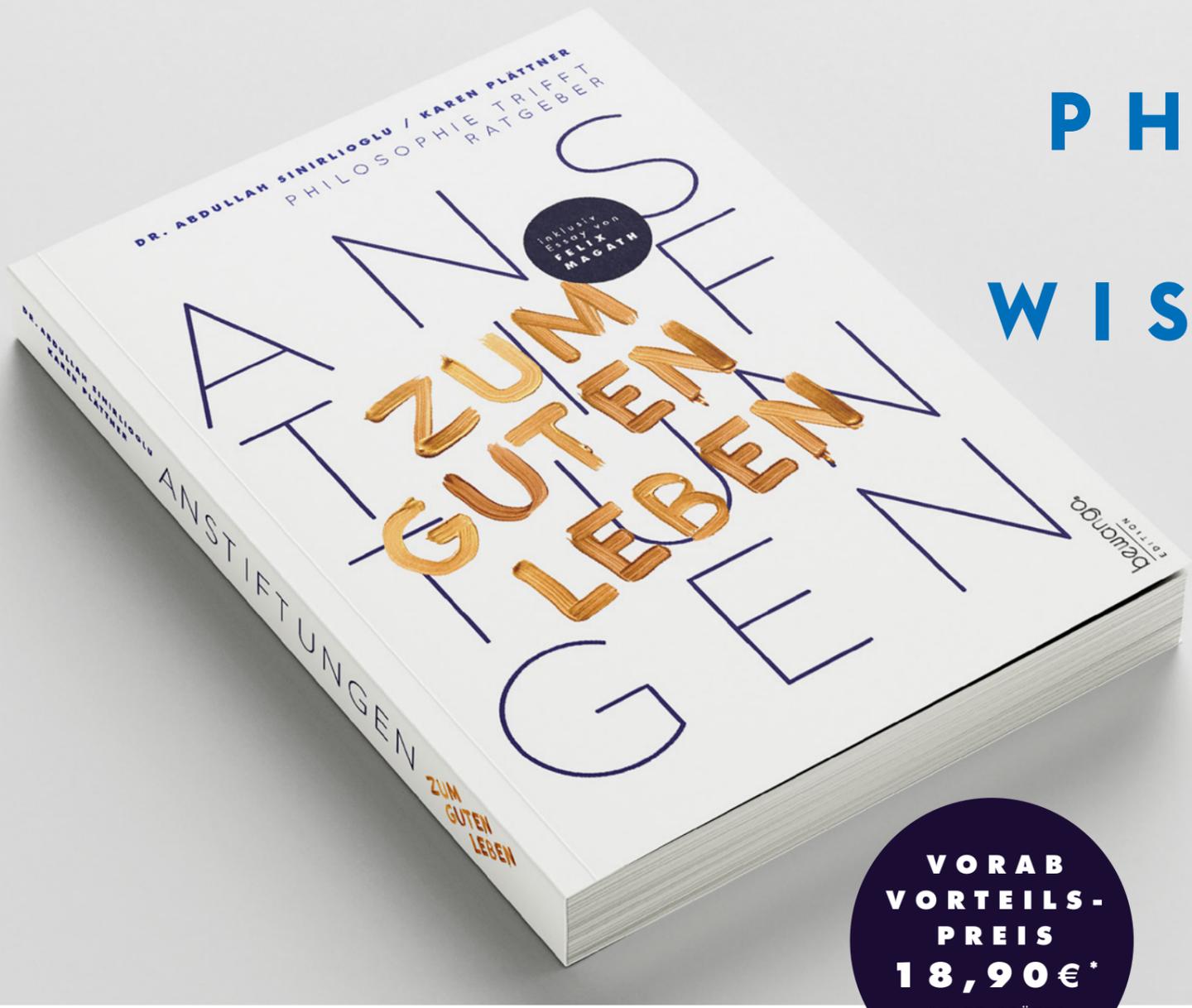
A N S  
T ZUM F  
GUTEN LEBEN  
G E N

inklusive  
Essay von  
**FELIX  
MAGATH**

**JETZT  
NEU!**

bewango®  
EDITION

+++ EXKLUSIVES ANGEBOT FÜR SIE! +++  
+++ INDIVIDUELL GESTALTBAR +++



# PHILOSOPHIE TRIFFT WISSENSCHAFT

**Wissenswertes und inspirierendes über Ernährung, Bewegung, Erholung und Kognition**

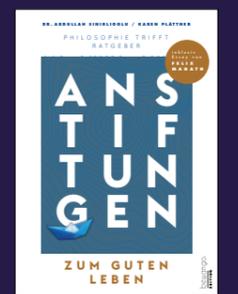
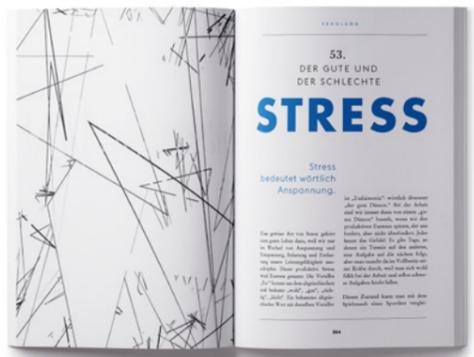
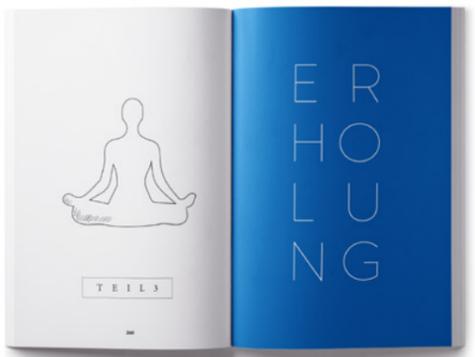
Das Leben, das wir führen, ist das Ergebnis der Entscheidungen, die wir tagtäglich treffen. Welche das sind, hängt von der Vorstellung ab, die wir uns von einem guten Leben machen. Aber was ist das überhaupt: ein gutes Leben? Und was können wir konkret dafür tun, um unser Leben Tag für Tag ein bisschen besser zu machen? Dieses Buch ist eine Anstiftung, sich auf diese uralten und doch immer neuen Fragen einzulassen. Es nimmt den Leser auf eine interdisziplinäre Reise mit, die ihn von den Einsichten der antiken Philosophie über die Erkenntnisse der modernen Wissenschaft bis zu den Erfahrungswelten des Hochleistungssports

führt. Was hat Sokrates unter einer gesunden Lebensführung verstanden? Was haben unsere Vorstellungen von Erholung und Life-Balance mit der antiken Idee der Muße zu tun? Welchen Beitrag leisten die koordinativen Fähigkeiten zur Balance von Körper und Geist? Was verbirgt sich hinter dem guten alten Wort „Disziplin“? Wie bleibt man in einer Wettbewerbssituation fokussiert? Ist die Digitalisierung ein Segen oder ein Fluch für unsere kognitive Leistungsfähigkeit? Wer sich für Fragen wie diese interessiert, findet in **ANSTIFTUNGEN ZUM GUTEN LEBEN** eine Fülle von Anregungen zum Weiterdenken und aktiv werden.

**VORAB VORTEILS- PREIS 18,90 €\***  
STATT SPÄTER 24,90 €

VIER UMFANGREICHE TEILE  
ERNÄHRUNG \* BEWEGUNG \* ERHOLUNG \* KOGNITION  
62 KAPITEL  
ESSAY VON FELIX MAGATH

WISSENSCHAFTLICHE ERKLÄRUNGEN  
PHILOSOPHISCHE EINORDNUNGEN  
TIPPS FÜR ÜBUNGEN UND KOGNITIVES TRAINING  
AUSFÜHRLICHER INFORMATIONSTEIL



**EXKLUSIV- ANGEBOT**

Verschenken Sie ganz persönliche Anstiftungen zum guten Leben - bei Abnahme **ab 50 Exemplare** gilt ein Sonderpreis je Buch von nur

**16,90 €!\***

Das außergewöhnliche, inspirierende Präsent für Kunden und Mitarbeiter!

Das besondere Clou: gegen Aufpreis von 2,- €\* je Exemplar kann Ihre individuelle Auflage mit Logo-Eindruck oder Grußformel auf dem Titel personalisiert werden. Außerdem haben Sie die exklusive Auswahl aus drei Alternativ-Covern.

\*Alle Angebote zzgl. MwSt. und gültig für Bestellungen bis spätestens 27. November 2020



Fotos: Nadine Rupp

Im Buch:  
Essay von  
**FELIX  
MAGATH**

# FELIX MAGATH

**Sie sind eine der erfolgreichsten Persönlichkeiten in der Geschichte der Bundesliga. Sie haben alles erreicht – als Spieler, Trainer und Manager. Sie haben eine große Familie. Der Erfolg im Profifußball hat Ihnen finanziellen Wohlstand beschert. Sie haben die Welt kennengelernt und sind eine Person des öffentlichen Lebens, was immer auch eine hohe soziale Anerkennung darstellt. Ist das nicht das, was man sich unter einem guten Leben vorstellt?**

**FM** Was ist ein gutes Leben? Das ist eine philosophische Frage. Das ist eine Frage, die sich jeder Mensch einmal stellt. Felix heißt ja der Glückliche. In einem Punkt hatte ich wirklich Glück: Ich konnte immer das tun, was ich tun wollte. Es hat dann – bei allen zählbaren Erfolgen – nicht immer für ganz nach oben gereicht, aber bin ich schon zufrieden, wie die Sachen so gelaufen sind. Und das verdanke ich natürlich dem Fußball. Wer weiß, wo ich heute wäre.

**Gab es für Sie als junger Mensch so etwas wie einen Schlüsselmoment, in dem Sie sinngemäß gesagt haben: „Es ist nicht nur so, dass ich gerne Fußball spiele, nicht nur so, dass ich gut Fußball spiele – sondern mir wird bewusst: darauf kann ich ein Leben gründen?“**

**FM** Nein. Ich hab gespielt! Geradezu naiv: ich hab gespielt und gespielt und gespielt ... und Spaß dabei gehabt. Alles andere hat sich daraus ergeben. Es gab nicht die eine große Entscheidung für die Fußballkarriere. Ich habe mich Tag für Tag immer wieder aufs Neue dafür entschieden.

**Was ist mit Ihrer Bereitschaft, hart für den Erfolg zu arbeiten. Wann hat sich die bemerkbar gemacht?**

**FM** Ich habe einfach die Erfahrung gemacht, dass Gewinnen schöner ist als Verlieren...

**Sie sind schon in jungen Jahren in einen Fußballverein eingetreten?**

**FM** Ja, mit sechs Jahren. In dem Verein gab es aber gar keinen richtigen Trainer. Eine Ausbildung fand trotzdem statt – nicht durch Jemanden, sondern durch das eigene Erleben. Das ist ein wichtiger Punkt: das eigene Erleben. Kinder müssen ein Gefühl für den eigenen Körper entwickeln, indem sie so viele Bewegungserfahrungen wie nur möglich sammeln. Das ist der Grundstein, auf dem dann die gezielte Ausbildung der koordinativen Fähigkeiten erfolgen kann.

**Es heißt: Bewegung ist die Einheit von Energie (Ausdauer) und Information (Koordination).**

**FM** Davon bin ich überzeugt. Eine gute körperliche Grundverfassung fördert das Denken. Schließlich findet das Denken im Gehirn statt. Bewegung ist Leben. Wenn man nach dem Verhältnis von Körper und Geist fragt, sollte man sich die Lebensführung von professionellen Schachspielern anschauen. Schach ist der Denksport schlechthin. Der Körper – sollte man meinen – spielt da keine Rolle. Trotzdem achten Schachspieler sehr auf eine gute Ernährung, ausreichend Erholung und regelmäßige Bewegung.



DR. ABDULLAH SINIRLIOGLU / KAREN PLÄTTNER

## ANSTIFTUNGEN ZUM GUTEN LEBEN

Wissenswertes über Ernährung, Bewegung, Erholung und Kognition

Softcover, Klebebindung // Format: 17 x 24 cm // Seitenanzahl: ca. 320

Erscheinungsdatum: Dezember 2020, im Buchhandel ab Anfang 2021 // Preis: 24,90 € // ISBN 978-3-00-067246-0

Herausgeber, Informationen, Bestellungen: bewango EDITION | c/o BRAINTuning GmbH, Oderstraße 77, 14513 Teltow

Tel.: +49 (0)170 8587240, E-Mail: hallo@BRAINTuning.com // Ansprechpartner: Karen Plattner, Kurt Banse