

Vorwort

1999 war das Geburtsjahr meiner Tochter. Kurz nach ihrer Entbindung erkrankte ich an einer schweren Blutvergiftung unbekannter Herkunft, lag lange auf der Intensivstation und überlebte nur knapp. Als ich die Krisis hinter mir hatte, bestätigten mir verschiedene Ärzte und Hebammen unabhängig voneinander, dass ich nur deswegen noch am Leben sei, weil ich mich auch während der Schwangerschaft ein bisschen körperlich betätigt hatte. Nach einigen Dankesgebeten und mit neuer Lebensfreude wollte ich mehr wissen und begann mich intensiv mit der Wirkungsweise von Körpergefühl, Sport, Bewegung und auch Erfolg auseinanderzusetzen.

Immer öfter stellte ich fest: Menschen, die sich wohlfühlen, sind erfolgreicher als die, welche sich noch nicht angenommen haben. Das „Wohlfühlen im eigenen Körper“ stellt quasi eine Grundvoraussetzung für ein erfolgreiches und erfülltes Leben dar. Dabei geht es mir nicht um gesundheitsfanatische Askese und Verbote aller Dinge, die auch nur im Ansatz schädlich sein können. Ein gutes Körpergefühl stellt sich dann ein, wenn man bereit ist, den eigenen Körper anzunehmen.

Die Recherche und Sammlung, die Neugier und Faszination in Bezug auf dieses Thema ließ dieses Buch entstehen. Ich freue mich, dass Sie gerade die ersten Zeilen lesen, und lasse es mir nicht nehmen, mich bei meinem Mann und meinen Kindern, die ich über alles

liebe, und meinen Freunden und Freundinnen zu bedanken, die mir zuhören, mich unterstützen und dazu beitragen, dass ich glücklich bin.

Nun wünsche ich Ihnen viel Spaß beim Lesen und Ausprobieren!

Ihre *Nadine Rebel*