

Martin Zurbruggen gibt ein Buch heraus:

Geschichten, die das Leben schreibt

Martin Zurbruggen, seit vier Jahren Kursanbieter in den Bereichen Bewegung, Entspannung und Ernährung, veröffentlicht sein erstes Buch. Dazu beantwortet er uns einige Fragen:

Wenn man in sich im Buchladen zum Thema Gesundheit umschaut, kann man gut und gerne einen ganzen Nachmittag verbringen. Ist Ihr Buch einfach ein weiteres zu diesem Thema?

Nun, nicht ganz. Ungewöhnlich an meinem Buch ist, dass es bereits vor dem Druck von Hunderten von Leuten gelesen wurde.

Wie meinen Sie das?

Seit mittlerweile zwei Jahren schreibe ich meine wöchentliche E-Mail-Kolumne und versende diese kostenlos an meine Leserinnen und Leser. Mal abgesehen von zahlreichen Komplimenten, hat sich der Abonnentenkreis von ursprünglich 200 auf über 1000 erweitert.

Weshalb soll denn jemand ein Buch kaufen, dass er oder sie schon gelesen hat?

Dafür gibt es zwei Gründe: Zum Wiederlesen und zum Verschenken. Ich wurde schon von vielen Kursteilnehmerinnen angefragt, die keine E-Mail-Adresse haben, ob sie FiT-KiCK auf Papier haben könnten. Und jetzt gibt's zwei Jahre FiT-KiCK für CHF 24.- auf Papier.

Wie kann man FiT-KiCK näher umschreiben?

Bei FiT-KiCK geht es immer um Themen in den Bereichen Bewegung, Entspannung und Ernährung. Es sind leichtverdauliche Inputs, die hinterfrage, die anregen, die die Leserinnen und Leser vor allem umset-



Martin Zurbruggen

zen können. Keine grossen Konzepte, sondern kleine Schritte für den Alltag.

Können Sie uns einige konkrete Beispiele geben?

Ja, zum Beispiel das Kapitel «Einfach nur entspannen». Wer kennt diese Situation nicht? Man legt sich aufs Sofa und möchte etwas relaxen, doch ein

Feuerwerk von Gedanken lässt einem nicht zur Ruhe kommen. FiT-KiCK beantwortet, wie es trotzdem geht. Oder: «Ananas essen macht schlank». Wie viel davon stimmt, wird in einem Kapitel verständlich erklärt. Oder: «Outdoor-Training während der kalten Jahreszeit». Die klare Aussage zu diesem Thema: Auf keinen Fall auslassen, aber anpassen. Wie genau, wird mit einfachen Tipps erklärt.

Den aktuellen FiT-KiCK können Sie jeweils als pdf-Datei auf meiner Webseite

(www.martin-zurbruggen.ch) downloaden oder kostenlos abonnieren.

Sie haben vorhin gesagt, Sie würden jede Woche einen FiT-KiCK verfassen. Woher nehmen Sie die Ideen, damit Sie sich wiederholen?

Aus dem Alltag. Eigentlich wissen wir ja, was gesund

ist. Und FiT-KiCK ist das Bindeglied zwischen Wissen und Umsetzen; eine Sprunghilfe für die kleinen und grösseren Hürden des Alltags. Und immer wenn ich ein Thema für einen FiT-KiCK brauche, suche ich nach Hinweisen im Alltag. Das kann ein Stichwort in einer Zeitung sein, eine Frage einer Kursteilnehmerin, eine Bemerkung meiner Kinder oder irgend etwas aus dem Internet.

Und das kriegen Sie jeden Freitag hin?

Manchmal habe ich FiT-KiCK für einige Wochen im Voraus geschrieben. Es ist aber auch schon vorgekommen, dass ich die Seite am Freitag vormittag geschrieben habe, nachdem mir das Thema erst beim Duschen einfiel. Aber bis zum Versand am Nachmittag hat's noch immer gereicht.

Schreiben und gleich an 1000 Leute versenden? Das tönt aber nach Stress!

Zu Beginn wäre es das bestimmt gewesen, doch mit der Zeit habe ich deutlich an Sicherheit gewonnen. Ein bisschen Druck gibt dem Leben auch die nötige Würze. Und solange man den entsprechenden Ausgleich dafür findet, ist das kein Problem.

Das hört sich spannend an. Wie beziehungsweise wo kann man Ihr Buch beziehen?

Sie können das Buch telefonisch (041 850 19 19) oder via meine Internetseite (www.martin-zurbruggen.ch) bestellen und erhalten es per Post zugeschickt. Das Buch ist auch bei Edith Greter in der Trychle Papeterie an der Bahnhofstrasse 12a in Küsnacht erhältlich.

Bereits stehen die Feiertage vor der Tür. Wie oft werden wir wohl anstossen und uns Gesundheit wünschen? Mit einer Idee aus einem FiT-KiCK wird dieser Wunsch konkretisiert.

Keine grossen Konzepte, sondern kleine Schritte für den Alltag.