



D € 9,70 / A € 9,70 / CH SFr. 15,50

# abenteuer philosophie

Magazin für praktische Philosophie

abenteuer  
philosophie

Ausgabe 02  
April – Juni 2025  
Nr. 180

**THINK GREEK:**  
Eine Kolumne  
von C.Quarch



## Es lebe der Sport(s)Geist – Die Moral des Siegens

Marc Chagall:  
Maler des verlorenen  
Paradieses

Warum die Kelten  
nicht sterben

Franziskusweg:  
Zu Fuß von Florenz  
nach Rom

Nr. 180 | 2/2025

ES LEBE DER SPORT(S)GEIST – DIE MORAL DES SIEGENS

abenteuer philosophie

# Lust auf mehr Abenteuer?

Holen Sie sich **abenteuer philosophie** – das Magazin für praktische Philosophie – als Abo 4 x im Jahr für nur € 29, bequem nach Hause!



**Jahresabo:** Gönnen Sie sich 4 Abenteuer im Jahr: 4 Magazine zum Preis von € 29 (1 Jahr)  
**Geschenkabo:** Machen Sie Ihren Freunden ein Geschenk. Die Zustellung endet automatisch nach vier Ausgaben.  
**Schnupperabo:** 2 Magazine zum Preis von € 14  
Alle Abos zzgl. Versandkosten.

**Versandkosten:**  
innerhalb von Österreich € 4  
nach Deutschland und in die Schweiz € 8  
übriges Europa € 9,  
in andere Länder auf Anfrage (wir verrechnen die tatsächlichen Portokosten)  
„Auf ins nächste Abenteuer!“

[www.abenteuer-philosophie.com/abo](http://www.abenteuer-philosophie.com/abo)

[vertrieb@abenteuer-philosophie.com](mailto:vertrieb@abenteuer-philosophie.com) oder +43(0)676 311 80 31

Schreiben Sie uns: [redaktion@abenteuerphilosophie.com](mailto:redaktion@abenteuerphilosophie.com) ↗

**Liebe Leser!**  
Wir verwenden Naturpapier aus nachhaltiger Waldbewirtschaftung in Österreich für den Innenteil unseres Magazins. Die Umwelt liegt auch uns am Herzen.



Liebe Leserin, lieber Leser!

Wenn sich das Schreiben des Editorials nicht mehr auf die lange Bank schieben lässt, erreiche ich die Konzentrationsintensität einer Katze vor dem Mausloch. Vielleicht zeigt sich doch eine winzige Idee, die ich mir gedanklich mit Haut und Haar einverleibe und für das Editorial verwerten kann. Tatsächlich kroch aus dem schwarzen Loch des Alltagstrubels ein Gespräch, dem ich mit zunehmendem Unbehagen beiwohnte, das mir aber plötzlich behagte, als ich darin die ersehnte „Maus“ für dieses Editorial erkannte.

Psychotherapeut würde gar von einem „Recht-haben-Müssen“ sprechen, nach dem Motto, wer nicht recht hat, ist weniger oder nichts wert. Gespräche werden zu einer Art von Wettkampf, bei dem es nicht um den Austausch von Ideen geht. Anstatt neue Ideen zu gewinnen, möchte man nur gegen den anderen gewinnen. Der Gesprächspartner wird zu einem Gesprächskonkurrenten. Eine Fortsetzung des heute omnipräsenten Wettkampf- und Konkurrenzdenkens – in Wirtschaft, Politik und natürlich auch im Sport.

„Ja, aber ...“

Mehr als ein Gespräch war es eine der typischen Diskussionen, wo die eine Person einen Standpunkt einnimmt, den die andere Person mit einem scheinbar eleganten und doch heimtückischen „Ja, aber“ vom Tisch wischt. Daraufhin muss ein neues Argument eingebracht werden, das jedoch abermals von einem „Ja, aber“ zerschmettert wird. Als mir der „Ja, aber“-Geduldsschleife zu reißen drohte, erschien der Editorial-Gedanke und ich schaltete in den Reflexionsmodus. Immer wieder interessant zu erleben, wie uns Reflexion aus der Emotion holt ... So dachte ich über das unselige und in unzähligen Gesprächen gehörte „Ja, aber“ nach und kam zu folgendem Schluss: „Ja, aber“ ist eine Pseudozustimmung, eine in Zuckerwatte gepackte Ablehnung. Herr oder Frau „Ja, aber“ sind neuen Perspektiven gegenüber nicht wirklich offen, sind zu keinem Kompromiss oder offenem Gespräch bereit. Solche Gespräche drehen sich im Kreis und führen ins Nichts. Und noch etwas offenbart das „Ja, aber“: Eine Form des unbedingt „Recht-haben-Wollens“. Mancher

Ja, aber – bin ich versucht zu sagen – heute geht es doch überall um Fair Play. Es gibt gar keine Konkurrenten mehr, nur noch Mitbewerber. Der wahre Sieg ist das Verlieren-Können. Ja, aber – bin ich versucht zu entgegnen – Political-Correctness-Sprache ist noch lange keine tatsächliche Wertehaltung. Bevor sich aber dieses Editorial-Gespräch im Kreis zu drehen beginnt, verweise ich auf diese Ausgabe von *abenteuer philosophie*: *Sport(s)Geist* oder die *Moral des Siegens*. Warum zum Beispiel in der Antike das Siegen sogar noch wichtiger als heute war und trotzdem nichts mit dem heutigen Wettkampf- und Konkurrenzdenken gemeinsam hatte. So viel sei verraten: Der antike Wettkampf diente dazu, sein Bestes und damit sein Göttliches zum Ausdruck zu bringen. Genau so, wie es auch in Gesprächen sein sollte – sich in Worten und Argumenten zu messen, um dadurch eine göttliche Botschaft, die wahren Ideen zum Vorschein zu bringen, meint

Ihr Hannes Weinelt  
Chefredakteur

# Inhalt

## Es lebe der Sport(s)Geist – Die Moral des Siegens

### PhiloScience

**12** Der olympische Geist  
Eine Suche nach der tieferen  
Symbolik und Bedeutung des Sports

**16** Arete  
oder das Geheimnis der Tüchtigkeit  
& Vortrefflichkeit

**17** PhiloPraxis: Kurs

**18** Zum NachDENKEN:  
Der größte Gewinn kommt ...  
Weisheiten und Gedanken zu Sport  
und Siegesgeist ...

**20** Think Greek (17): Denken  
lernen mit den alten Griechen:  
ἀγών – Kult, Kampf, Wettbewerb  
Worum es bei sportlichen  
Wettkämpfen wirklich geht

### PhiloSociety

**22** Dopamine Economy  
und die Folgen für unsere  
Gesellschaft

**26** Life-STYLE: Allertage ICH  
Oder ein total normales Leben

**27** Schule des Sports mit Herz

**28** Sport oder Mord  
Sport zwischen Wahn, Farce und  
gesunder Ertüchtigung

**32** Meine Kindheit in Kirgisien  
Eine Welt, die es so nicht mehr gibt

### PhiloSpirit

**36** Verborgene Botschaften  
im Fels  
Die neun Gesichter von Shiva in der  
Elephanta-Höhle

**41** Zum Nachdenken  
Kleine Liste der kleinen und großen  
Siege

**42** Freiheit und Verantwortung  
Wie frei wir uns fühlen, wie frei wir  
sind und wie frei wir sein könnten

**45** Philo-POEM: Heureka  
Unverhüllte Enthüllung



**20** Think Greek (17):  
Denken lernen mit den  
alten Griechen: ἀγών  
– Kult, Kampf, Wett-  
bewerb  
Worum es bei  
sportlichen  
Wettkämpfen  
wirklich geht

**46** Maler des verlore-  
nen Paradieses  
Marc Chagall in der  
Albertina in Wien



© New Acropolis, Internacional, Foto © Ulrich Mayer, Foto © Privatfotos

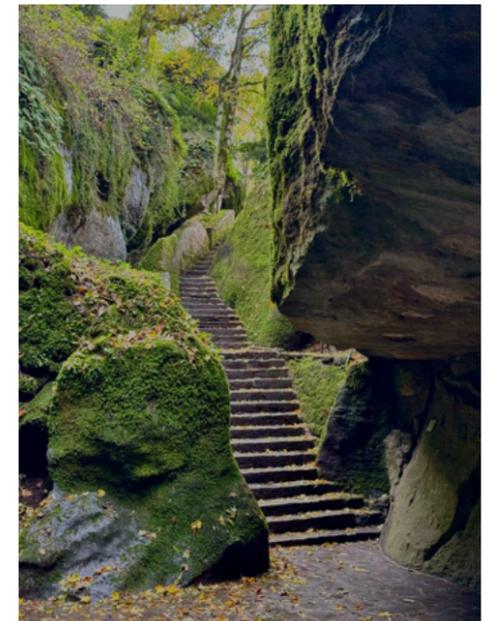
<https://www.archaeologie-an-der-oberen-donau.de/visualisierungen/rekonstruktionen>, Fotos © Privatfotos

**52** Warum die Kelten nicht sterben  
Leben und Tod als ein ständiges  
Kommen und Gehen



HAUPTTHEMA:  
Artikel über  
Sport und Siegesgeist  
auf den Seiten  
7, 12, 16, 18, 20, 27,  
28, und 50,

Besuchen Sie uns online: [www.abenteuerphilosophie.at](http://www.abenteuerphilosophie.at)



**64** Philosophisch REISEN:  
Ein Riss in allem  
Eine philosophische  
Wanderung auf dem  
Franziskusweg von  
Florenz nach Rom

**72** PhiloSTORY  
Der unsichtbare Sieg

**74** Eine Frage noch:  
Zusammen oder gegeneinander?  
Die „Konkurrenz“ zwischen  
Kooperation und Konkurrenz

### PhiloArt

**46** Maler des verlorenen  
Paradieses  
Marc Chagall in der Albertina in Wien

**50** Die Moral des Siegens

**51** Zum NACHdenken:  
Schicksalstanz

**52** Warum die Kelten nicht  
sterben  
Leben und Tod als ein ständiges  
Kommen und Gehen

**56** Wie aus weniger mehr  
werden kann  
I Ging und Charakterbildung (5)

### PhiloSophics

**58** LebensKUNST:  
Das philosophische Opfer

**62** SYMBOLISCHES:  
Lorbeerkrantz & Co  
Die grüne Kraft

**64** Philosophisch REISEN:  
Ein Riss in allem  
Eine philosophische Wanderung auf  
dem Franziskusweg von Florenz nach  
Rom

**68** LESERBRIEFE  
Führung tut not  
Einblick in persönliche Erfahrungen

**69** Rätsel und Spaß

**70** GESUNDsein:  
Bade dich frei  
Wie du im Eis unabhängig von den  
Umständen wirst

- 2 Abo Service
- 3 Editorial
- 6 Contributors
- 7 Ein Gedanke
- 8 Good News
- 10 Erlesenes
- 17 PhiloPRAXIS
- 69 Rätsel & Spaß
- 74 Eine Frage noch
- 75 Vorschau und Impressum
- 76 Tag der Erde

# Contributors

## Mitwirkende dieser Ausgabe

**FRANCISCO IGLESIAS,** geboren in Spanien, Mitinitiator und internationaler Leiter der Schule des Sports mit Herz. Eine Gruppe von Idealisten suchte nach dem Ursprung des Sports, der olympischen Idee sowie nach der Möglichkeit, Sport als pädagogisches Werkzeug zur Verbesserung des Menschen einzusetzen. Sie studierten Platon, Aristoteles, Konfuzius, Buddha und fanden echte Perlen des Wissens. Ziele sind: die Förderung pädagogisch-sportlicher Berufe, Werte und Tugenden des Sports als moralisches Motto und schließlich Sport für die Gesundheit intelligent zu nutzen.



**„Ein Sieg ohne Ehre, Respekt vor den Regeln und dem Gegner ist die schlimmste Niederlage.“**

Francisco Iglesias



**CHRISTIAN HLADE,**

ist Gründer und Geschäftsführer von Weltweitwandern, einem der führenden Reiseveranstalter für Wanderreisen im deutschsprachigen Raum. Seine Leidenschaft fürs Wandern prägte sein ganzes Leben – über 50.000 Wanderkilometer auf allen Kontinenten und drei von ihm verfasste Wanderbücher zeugen davon. Den Grundstein für sein Unternehmen legte er 1999 in Ladakh (Indien), wo er in einem abgelegenen Himalaya-Bergdorf eine solarbeheizte Dorfschule errichtete. Um dieses Projekt zu finanzieren, begann er professionell Reisen zu veranstalten: Die Geburtsstunde von Weltweitwandern, das heute Brücken zwischen Menschen und Kulturen baut. Christian Hlade ist verheiratet, Vater von drei Kindern und lebt in Graz, wo er **abenteuer philosophie** kennenlernte. Siehe unter: [www.weltweitwandern.com](http://www.weltweitwandern.com)



**ANNA HOLUB-PSZYWYJ,**

geboren in Graz, studierte an der Musikhochschule in Graz Flöte, Klavier und Musikpädagogik sowie Liedbegleitung und Korrepetition an der Hochschule für Musik in Stuttgart. Beruflich widmete sie sich dem Musikunterricht, und ihre zweite Liebe gilt der Philosophie. Sie leitete 25 Jahre lang die Schule der Philosophie Neue Akropolis in Stuttgart. Für **abenteuer philosophie** schrieb sie bereits dreizehn Artikel, hauptsächlich zu musikalischen Themen. In dieser Ausgabe finden Sie ihre Recherchen zu den Kelten im süddeutschen Raum.

Foto © Nueva Acropolis internacional, Foto © Privatfotos

# Ein Gedanke



## Gymnastik ist „nackter“ Sport

Warum es sich lohnt, die Bedeutung hinter einem Begriff zu ergründen

TEXT Elisabeth Tauschitz

Das Wort Gymnastik kommt vom altgriechischen Adjektiv „gymnós“ (nackt), denn Leibesübungen wurden im antiken Griechenland nackt ausgeführt. Vielleicht weil es noch keine schweißsaugende und ultradehnbare Sportbekleidung gab.

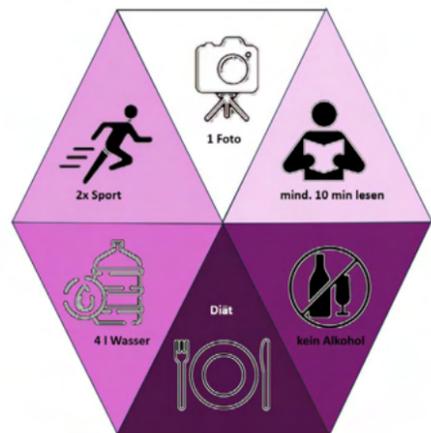
Das Wort Sport kommt vom lateinischen Verb de-portare, was man mit „wegbringen“ oder „wegstellen“ übersetzt. Im späteren Vulgärlatein bedeutet es „sich zerstreuen“ und „sich vergnügen“. „Desport“ findet man dann im mittelalterlichen Französisch, wo man es für alle Arten von Freizeitaktivitäten und Spiele benutzte. Durch die Industrialisierung kam ein Be-

deutungswandel: Aus der Muße wurde Disziplin. Leistungen wurden gemessen und verglichen und man begann Sport als Wettkampf zu sehen. Der ursprüngliche Aspekt von Sport ist auf der Strecke geblieben, denn wenn sogar Amateur-Sportler beginnen mit Apps verbissen ihren Fortschritt zu protokollieren und nachzuverfolgen, muss man sich fragen: Wo ist das Spielerische geblieben?

Und: Ist Sport noch Vergnügen oder dient er hauptsächlich dem Bodyshaping? Leichtigkeit, Vergnügen, Spiel, würden wir so nicht alle zum Sportler werden wollen? Wir könnten sie auch im Leben brauchen. **ap**

# Good News

## Nachrichten rund um das Thema Sport



Die sechs Regeln der Fitness-Challenge:

- Folge einer Diät – egal welcher.
- Kein Alkohol, keine Mahlzeiten außerhalb deiner Diät.
- Zweimal täglich ein je 45-Minuten-Sport-Training. Wähle frei – Laufen, Fitness, Yoga, Spazieren ... Wichtig ist, dass du dich bewegst, gemäß deinen Fähigkeiten. Mindestens eine Einheit muss draußen stattfinden und dazwischen ein Abstand von drei Stunden sein.
- Jeden Tag ca. vier Liter Wasser trinken.
- Täglich mindestens zehn Seiten in einem Sachbuch über persönliche Entwicklung und Wachstum lesen.
- Ein Fortschrittsfoto an jedem Tag, um die Veränderung zu dokumentieren; sonst glaubst du es nicht!

Jeder Teilnehmer wählt sein eigenes „Level of Training“, das zu seinen Gegebenheiten passt. So ist das Programm für jeden machbar, der sich dazu entschließt, seinen Worten Taten folgen zu lassen.

Wird eine Regel nicht oder nicht vollständig ausgeführt, muss wieder mit Tag 1 begonnen werden.

### WARUM ES FUNKTIONIERT

Zuerst wirkt es wie eine rein körperliche Herausforderung, doch bald spürt man, dass die innere Disziplin den Erfolg ausmacht. Unser Wille allein macht den Unterschied. Den aktivieren wir sehr gut über unseren Körper. Eine Challenge, die wir annehmen und der wir uns verpflichten, stärkt uns.

Es wird uns besser gehen, wenn wir besser werden – damit wird unser Leben bedeutsamer und es ist ein Gegengift zu körperlichem und seelischem Leid. Das ist der Trick: der Weg zur Disziplin. **ap**



## 75 Hard Challenge

### Den Kampf gegen dich selbst gewinnen!

Wir alle wollen uns verbessern, doch wie schaffen wir das wirklich? Nach unzähligen Anläufen scheitern wir oft. Es gibt jedoch eine Methode, mit der Verbesserung tatsächlich funktioniert. Das weiß ich aus eigener Erfahrung: Der neueste Sport-Trend ... TEXT Dorothea Jäger

Genau dafür hat Andy Frisella das Programm im Jahr 2019 entwickelt. Er suchte aufgrund persönlicher Rückschläge nach einer Möglichkeit, die effektiv Disziplin und Widerstandsfähigkeit aufbaut. So entstand ein einfaches Programm über 75 Tage, bestehend aus einem intensiven Training, das für jeden kostenlos zugänglich ist, unabhängig von seinen sportlichen Voraussetzungen. Es werden Gewohnheiten entwickelt, die auch nach Tag 75 fortbestehen.

## Studie: Anschauen von Sport fördert das Wohlbefinden

Dass sportliche Betätigung gesund ist, ist seit Langem bekannt. Doch eine neue Studie der Waseda-Universität in Japan zeigt nun, dass auch das Anschauen von Sport zur Gesundheit beiträgt.

Egal, ob auf dem Bildschirm oder im Stadion – das Verfolgen sportlicher Ereignisse fördert ein Gemeinschafts- und Zugehörigkeitsgefühl unter Zuschauern. Die Studie zeigt außerdem: Die Produktivität von Menschen, die regelmäßig Sport konsumieren, steigert sich und die Wahrscheinlichkeit für Kriminalität verringert sich.

Die Studie ist ein erster Anhaltspunkt für den positiven Einfluss von Sportevents. Im Rahmen der Recherche werteten die Forschenden öffentliche Daten von 20.000 Japanern, 208 Selbstberichte und Gehirnaktivitäten von 14 Probanden während des Sportschauens aus und stellten eine direkte Verbindung zwischen Wohlbefinden und Zuschauen fest.

„Für jene, die ihr allgemeines Wohlbefinden verbessern wollen, kann das regelmäßige Anschauen von Sport, insbesondere von Sportarten wie Baseball oder Fußball, ein wirksames Mittel sein.“

Professor Shintaro Sato, Studienleiter

<https://www.waseda.jp/top/en>

— Begeistertes Zuschauen bei einem Fußballspiel ist förderlich für die Gesundheit



**EIN TIPP:**  
Mehr über das Thema Gesundheit und Wohlbefinden lesen Sie auf den Seiten: 70 – 71

## "No Sports" stammt nicht von Winston Churchill



Jedermann ist das vermeintliche Zitat von ihm bekannt, selbst wenn man nicht weiß, dass Churchill (\* 30. 11.1874; † 24.1.1965 in London – vor genau 60 Jahren) als bedeutendster britischer Staatsmann des 20. Jahrhunderts gilt, dass er zweimal Premierminister war und 1953 den Nobelpreis für Literatur gewonnen hatte.

In seiner Jugend war er als Fechter, Schütze, Reiter und Polospieler sportlich aktiv. Vor allem das Reiten liebte er sehr. „Keine Stunde, die man im Sattel verbringt, ist verloren.“ Erst 1976, elf Jahre nach Churchills Tod, legte ihm (ausgerechnet) ein deutscher Journalist: „No Sport! No sport!“ in den Mund, auf die Frage, wie er als starker Raucher so alt habe werden können. Die Schule mochte er nicht: „Wie hasste ich die Schule, in der ich ein Leben voller Ängste lebte ...“ Über das Leben sagte er: „Ich habe nichts zu bieten als Blut, Mühsal, Tränen und Schweiß.“ Kunst ist, „einmal mehr aufzustehen, als man umgeworfen wird“. Und seine philosophische Erkenntnis lautet: „Ein kluger Mann macht nicht alle Fehler selbst. Er gibt auch anderen eine Chance.“

# Erlesenes

## Über innere und äußere Reisen

Tipps für Bücher, wenn man das Leben einfach „sportlicher“ nehmen möchte

—  
LESETIPP:  
Mehr von diesem Autor  
lesen Sie in dieser  
Ausgabe auf den Seiten  
64 – 67  
—

Mehr Büchertipps online: [www.abenteuer-philosophie.com](http://www.abenteuer-philosophie.com) ↗



Bernhard Pörksen  
**Die Kunst, sich der Welt zu öffnen**  
Hanser, 2025

Zuhören und Gehörtwerden, den Dialog auf Augenhöhe führen – das sind brennende Schlagworte in Zeiten der großen Gereiztheit. Was heißt es, wirklich zuzuhören, die eigenen Überzeugungen infrage zu stellen, sich mit der Weltsicht des anderen auseinanderzusetzen? Wem soll ich überhaupt zuhören? Nur „den Richtigen“ oder auch „den Falschen“? Wie vermeidet man eine vorschnelle Verurteilung? Bernhard Pörksen zeigt in bewährter Methode Ansätze und Methoden für Offenheit und empathisches Zuhören. Er macht sich auf die Spur der sog. Tiefengeschichten, die eine emotionale Matrix aus Erfahrung und Erleben bilden, ein subjektives Prisma aus Hoffnung und Sehnsucht, Verbitterung und Angst. Ein Buch, dem man leicht und gerne zuhört. Und vergessen wir nicht: „Das Zuhören ist eine der wenigen freien Handlungen, die ein Mensch ausüben kann.“

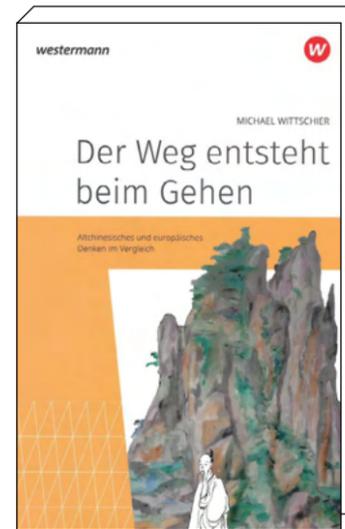
Empfohlen von Andrea Meier



Joachim Bergauer  
**Leben im Lepradorf**  
Artbook, 2019

Ein gediegenes Buch mit einfach unglaublich tiefgehenden Fotografien. Wir befinden uns in Afrika, bei den Peul in Südäthiopien, die der mehrfach ausgezeichnete Fotograf und Autor Joachim Bergauer über acht Jahre begleitet hat. Als er vor Ort ankam, spielte Bergauer zunächst Fußball mit den Jugendlichen. Denn wer in Afrika im Spiel akzeptiert wird, der wird es auch in der Gemeinschaft. Fußball war perfekt, um Kontakt aufzunehmen und schließlich wurde er einer von ihnen. Die unglaubliche Schönheit der Gesichter berührt das Herz des Betrachters. Behutsam wendet man eine Seite nach der anderen. Man taucht in eine andere Welt, die wir so nicht kennen: mit Fröhlichkeit und Lächeln trotz schwierigster Umstände, mit unbeugsamer Kraft des Lebens. Die Bilder übertragen die besondere Magie des Landes, die der Fotograf auch einzufangen beabsichtigte.

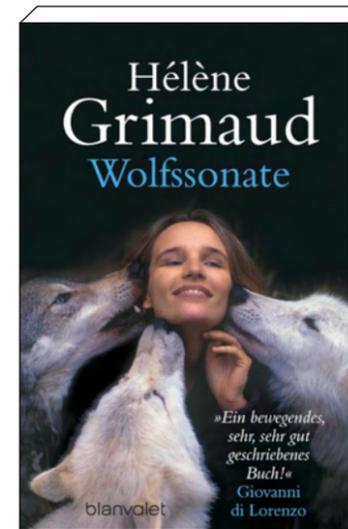
Empfohlen von Barbara Friperntinger



Michael Wittschier  
**Der Weg entsteht beim Gehen**  
Altchinesisches und europäisches Denken im Vergleich  
Westermann, 2025

Zunächst fühlt man sich ein wenig zurückversetzt in die Schulzeit, wenn man dieses Werk in Händen hält. Ein richtiges Arbeitsbuch mit veranschaulichenden Grafiken, mit Zusammenfassungen und mit Fragen und Anregungen zu einem vertieften Textverständnis. Den Autor Michael Wittschier, Didaktiker, Deutsch- und Philosophielehrer, berühmt für seine Methodenbücher, prägt eine besondere Liebe zum altchinesischen Denken. Er beweist, dass es zwar einen großen, aber nicht unüberwindbaren Unterschied im Betrachten und Erfassen von Welt und Wirklichkeit im altchinesischen und europäischen Denken gibt. Ein wirklich spannendes Buch eines geografischen, kulturellen und zeitlichen Brückenschlags, einer Begegnung von Ideen, Welten und Menschen.

Empfohlen von Katharina Lücke



Hélène Grimaud  
**Wolfssonate**  
Blanvalet, 2006

Eines der großartigsten und tiefsinnigsten Bücher, die mir in letzter Zeit in die Hände gefallen sind. Eine Pianistin von Weltrang, Hélène Grimaud, beschreibt ihren Werdegang, ihr Leben, ihre Gedanken, ihre Beziehung zur Musik und zu Wölfen. Getragen von einem unglaublichen musikalischen Empfinden, und von der Art, wie sie Musik versteht und an ihr Publikum weitergeben möchte, wird dieses Buch zu einem inneren Wegweiser.

Daneben gibt es noch den zweiten Band: Lektionen des Lebens – Ein Reisetagebuch, blanvalet 2009 und Das Lied der Natur – Romantische Fantasien, C. Bertelsmann, 2014.

„Ohne spirituelle Essenz, ohne Beziehung zum Unsagbaren und Unsichtbaren sind Noten nur einfach aneinandergereihte Töne, physische Phänomene, unfähig, ein Gefühl zu erzeugen ...“

Empfohlen von Martin Gruter



**SPORTS GEIST!**  
Sport philosophisch betrachtet  
und  
**MUSENKUSS!**  
Warum wir Kunst zum Leben brauchen  
Filofofica, 2024

Der Auffassung Platons folgend, befassen sich diese zwei kleinen Büchlein in A6 Format mit den zwei notwendigen Arten der Erziehung: Gymnastik (Sport) für den Körper und Musik für die Seele. Mehrere kürzere Artikel zu den jeweiligen Themen, ergänzt durch Sprüche, die nachdenklich machen sollen, sind beide kleine Schätze für Sportbegeisterte und Musikliebhaber. Sie finden darin praktische und inspirierende Ideen, wie Sport und Musik zur eigenen Entwicklung beitragen und welchen Wert sie für die Gesellschaft haben. In der ursprünglichen olympischen Idee waren ja auch Sport und Muses vereint.

Entdecken Sie den Sportler oder Musiker in sich selbst, denn beide vermitteln Tugenden, die auch im alltäglichen Leben unschätzbar wertvoll sein können.

Empfohlen von Ilse Dunkler



Christian Hlade  
**Wanderwissen kompakt**  
Braumüller, 2021

Wandern macht glücklich. Davon ist der Autor überzeugt – und das nach 40 Jahren mit über 50.000 Kilometern zu Fuß. Dabei sammelt sich schon praktisches Erfahrungswissen, das der Autor in dieses Buch verpackt. Zugegeben: Wandern ist keine Wissenschaft. Das kann fast jeder. Und so war das Schreiben des Buches eine spannende Langstreckenwanderung für den Autor mit dem Ziel: Erfahrenen Wanderern hilfreiche Anregungen zu geben und andererseits auch Menschen, die erst damit beginnen wollen, zu ermutigen und zu animieren, damit nicht Misserfolge wie Blasen, Kniebeschmerzen oder verschätzte Distanzen das Wandererlebnis vermiesen. „Wandern bedeutet, Schritt für Schritt neuen Landschaften, anderen Menschen, fremden Kulturen und auch mir selbst zu begegnen.“ Gönnen Sie sich das, es tut gut!

Empfohlen von Barbara Friperntinger