

FIT AUF DIE KÖLSCHE ART

Artikel 1

Et es wie et es.

Wie geht es Dir? Mach eine ehrliche Selbsteinschätzung.

Artikel 2

Et kütt wie et kütt.

Es liegt an Dir. Lebensstil schlägt Gene.

Artikel 3

Et hätt noch immer jot jejange.

Fordere Dich. Formuliere konkrete und attraktive Ziele.

Artikel 4

Wat fott es es fott.

Starte sofort! Wer morgen fit sein will, muss heute dafür etwas tun.

Artikel 5

Nix bliev wie et wor.

Lebe bewusst. Entdecke neue Möglichkeiten.

Artikel 6

Kenne mer nit, bruche mer nit, fott domet.

Lebe so natürlich wie möglich.

Artikel 7

Wat wellste maache?

Finde Deinen Weg: Deinen Sport, Deine Ernährung, Deinen Rhythmus.

Artikel 8

Mach et jot ävver nit ze off.

Fit durch Auszeiten: Regeneration macht Dich stark.

Artikel 9

Wat soll dä Quatsch?

Mach es einfach. Gesund zu leben ist niemals kompliziert.

Artikel 10

Drinkste ene met?

Umgib Dich mit Gleichgesinnten. Motiviere zum Mitmachen.

Artikel 11

Do laachs de dich kapott.

Sei nie verbissen. Feier Deine Erfolge.

Das Kölsche Grundgesetz ist eine Zusammenstellung kölscher Redensarten und beschreibt in 11 Artikeln typisch kölsche Eigenarten. Autoren und Entstehungszeit sind unbekannt. Im Buch „Et kütt wie et kütt – Das Rheinische Grundgesetz“ wurden die Artikel von Konrad Beikircher erstmals zusammengefügt. Andreas Butz hat am Kölschen Grundgesetz seinen Erfolgsweg für Veränderungen angelehnt, der nicht nur im Rheinland das Leben leichter und gesünder machen kann.