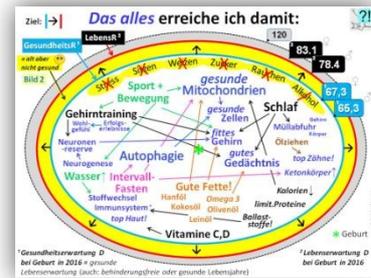


Stoppen - vermeiden – minimieren:

Alkohol • Einsamkeit • Rauchen • Sitzen
• Stress • Weizen • Zucker

Neben diesen sieben Tätigkeiten, Zuständen und Lebens- und Genussmitteln gibt es auch noch andere Sachen, die man vermeiden sollte, um gesund zu bleiben, wie zum Beispiel Transfette, die in Frittiertem zu finden sind. Für mich aber sind diese sieben Begriffe die wichtigsten Fehler, die wir machen können und die unsere Gesundheit sofort oder mittel- und langfristig beschädigen..



ALKOHOL ist ein Nervengift, auch kleine Mengen sind nicht gesund..

EINSAMKEIT ist so schädlich für unsere Gesundheit wie Rauchen oder Fettleibigkeit.

RAUCHEN vergiftet den Körper, schädigt alle Organe, macht alt und faltig..

SITZEN schädigt unseren Körper, unsere Muskeln, unser Skelett.

STRESS schädigt unseren Körper, verhindert Wohlfühlgefühl, macht dick.

WEIZEN verursacht Entzündungen im Körper und macht dick.

ZUCKER verursacht Entzündungen und Diabetes, macht dick.

Ich werde an dieser Stelle nicht aus den vielen Quellen zitieren, die ich in Literatur und Internet gefunden habe. Stattdessen beschreibe ich in kurzen und prägnanten Worten, wie ich heute mit diesen Fehlern umgehe, die ich alle – bis auf einen, Einsamkeit - in meinem Leben selbst gemacht habe.

Stress

„Stress hat man, wenn man JA sagt, aber NEIN meint.“ Ich erinnere nicht, von wem dieses Zitat stammt, ich habe es vor vielen Jahren das erste Mal gehört oder gelesen, als ich eine berufliche Position innehatte, die mich beinahe krank machte. Ständiger Termindruck, nie genug Zeit für alles, zu viele Aufgaben und zu beantwortende Fragen, von Vorgesetzten, Kollegen, Mitarbeitern, Kunden, Behörden ... und keine Zeit für Abschalten, Runterkommen, Sport, Meditation, Faulsein. Ich wurde regelrecht krank, konnte nicht mehr schlafen, habe zu viel gegessen, zu viel Alkohol getrunken.

Progressive Muskelrelaxation habe ich dann gelernt und praktiziert, dabei habe ich Entspannungsmusik gehört, Tai Chi Musik, Musik von Arnd Stein.

Letztere höre ich immer noch gerne, bei Arnd Stein kann ich wunderbar arbeiten und lernen.

Sport zum Ausgleich ist gut, aber man darf nicht in die neuerliche Leistungsfalltür fallen, dass man unbedingt mehr laufen muss oder schneller als beim letzten Mal laufen muss. Alles *Müssen!* bedeutet wieder neuen Stress.

