

Haben  
Sie mal  
1 Minute?

Verhaltenstrainer  
Elmar Egold



## Statt vorbeugen auch mal zurücklehnen

Aus dem Tagebuch eines Gesundheitsbewussten: „Um 6 Uhr eine Stunde Joggen gewesen, danach Körperfettanteil und Body-Mass-Index mit Vortag verglichen: 0,1 % mehr Fett. Na ja. Danach Hirsebrei gefrühstückt. Den Ernährungsplan nach meiner Blutgruppe mit Inge besprochen. Beim Arzt zum Durchchecken vorbeigeschaut. Darmsanierung vereinbart. Feldenkrais-Kurs gebucht. Auf dem Wochenmarkt eingekauft. Im Reformhaus Entschlackungstee und Birkenblätter für die Blutreinigung besorgt, dabei Osteopathie-Buch an der Kasse mitgenommen. Haus gegen Elektrosmog abgeschirmt. Atem-Seminar gebucht. Muss jetzt los zum Yoga-Kurs und darf nicht vergessen, Heilerde zu kaufen.“

Übertrieben? Vielleicht. Aber das Leben kann so anstrengend sein. Besonders das gesunde Leben. Heißt das, dass gesunde Lebensführung nicht so wichtig ist? Sollten gesunde Ernährung, Vorsorge und sportliche Betätigung doch keinen Sinn machen? Nein, natürlich nicht. Aber sich ständig unter Druck zu setzen und sich am Riemen zu reißen ist genauso ungesund, wie alles schleifen zu lassen. Wie immer im Leben kommt es auf das richtige Gleichgewicht an.

Mein Tipp: Spüren Sie wieder, ob Ihnen etwas wirklich gut tut. Wenn ja, dann machen Sie es ruhig weiter. Wenn nein, vertrauen Sie Ihrem Körper. Er weiß am besten, was Sie brauchen und was nicht.

Elmar Egold • Verhaltenstrainer • [www.egold-konzept.de](http://www.egold-konzept.de)  
Institut • Gewerbestraße 26 • 63619 Bad Orb • Tel.: 06052-801880