

Weihnachten – was soll ich schon wieder schenken ?

Wie kurz vor Ende jeden Jahres stehen wir alle vor der Entscheidung, was soll ich schon wieder schenken. Womit hätte mein Partner, meine Kinder, meine Eltern, mein Onkel, meine Tante usw. eine Freude ?

In der heutigen Zeit, in der sich fast jeder alles besorgen kann, was er braucht, ist diese Frage immer schwieriger zu beantworten.

Aber vielleicht sollten wir die Frage etwas umformulieren. Was würde mir persönlich eine Freude bereiten ? Womit hätte ich die größte Freude ?

Und bei vielen Menschen kommt dann als Antwort: „Ich möchte einfach das kommende Jahr nur gesund sein, ansonsten habe ich keinen Wunsch“.

Denken wir doch einfach mal zunächst an uns selber. Warum machen wir uns nicht selbst das schönste Geschenk, nämlich Gesundheitsvorsorge ? Warum müssen wir es immer soweit kommen lassen, dass wir krank werden ? Muss dies wirklich sein ? Könnte unser Aufenthalt auf diesem Planeten nicht schöner sein, wenn wir ohne körperliche oder psychische Leiden durch's Leben gehen ?

Was versteht man unter Gesundheitsvorsorge ?

Es geht nicht darum, irgendwelche Pillen oder Pflüverchen zu schlucken, damit man sein Gewissen beruhigt und man aber gleichzeitig seinen Schweinsbraten, jede Menge Alkohol und Nikotin reinzieht, jeden Abend vor dem Fernseher sitzt mit Chips und Schokolade und sich kaum in die frische Luft raustraut.

Unter Gesundheitsvorsorge versteht man Ausgeglichenheit in allen Ebenen. Dies bedeutet nicht, dass man kein Gläschen Wein oder Bier mehr trinken oder kein Fleisch mehr essen darf. Es ist wie bei vielen Dingen im Leben – erst die Menge macht's.

Eine Komponente, die in der heutigen Zeit immer wichtiger wird, ist auch die psychische Seite. Es ist meine Entscheidung, ob ich mir jede Menge Krimis, Horrorfilme und Nachrichtensendungen anschau oder ob ich mir stattdessen einen Film anschau, der mich persönlich weiterbringt bzw. keinen unbewussten Stress in mir erzeugt. Eine sehr gute Alternative zur Blechkiste ist übrigens ein gutes Buch oder eine wunderbare CD. Wenn ich mich dann noch mehrmals in der Woche in der frischen Luft bewege, reichlich frisches Wasser trinke, mich etwas bewusster als bisher ernähre und meinen Körper auch noch mit hochwertigen Vitaminen und Mineralstoffen unterstütze, dann kann es jeder von uns schaffen, gesund zu werden und was noch wichtiger ist, auch zu bleiben.

Sollte jemand bisher noch keine hochwertigen Vitamine und Mineralstoffe nehmen, so findet man vielleicht das eine oder andere Produkt auf meiner Homepage unter dem Button „Gesundheitsvorsorge“. Einfach darin stöbern und sich von der tollen Wirkung überraschen lassen.

Ich wünsche uns allen ein friedvolles und geruhames Weihnachtsfest und dass wir jeden Tag auf diesem Planeten in allen Zügen genießen können. Wir haben es uns verdient.

Werner Niksic