

### **Erkennst du dich wieder?**

Früh am Morgen, es ist fast noch dunkel, doch der Wecker bzw. das Handy klingelt. Schlaftrunken aus dem Bett steigen, dann ab ins Bad und danach — wenn noch Zeit ist — schnell einen Kaffee zum Wachwerden ...

Schnell ins Auto oder Bus oder Bahn steigen und rechtzeitig zur Arbeit kommen. Mehr oder weniger acht Stunden am Schreibtisch vor dem Computer sitzen und die Finger über die Tastatur tanzen lassen ...

Ist noch Kaffee da? Schließlich musst du wach bleiben ...

Dann schon wieder dieser nervende neue Kollege; der macht ja nun wirklich nur Stress ...

Endlich Mittag! Wer hat die Pizza mit Salami bestellt? Schnell sind die vom Pizza-Lieferdienst bestellten Pizzen verteilt ...

Weiter im Rhythmus, auch wenn jetzt der Kopf schwer ist und du von deinem bequemen Sofa zu Hause träumst ...

Der Chef schaut rein: Könnten Sie das noch erledigen? Der Kunde wartet auf das Angebot. Nichts mit dem pünktlich zu Hause sein ...

Dann kommt er doch noch, der heiß ersehnte Feierabend. Schnell ins Auto oder in die Bahn oder in den Bus und ab zum Feierabendbier. Was gibt's denn heute zu essen? Es muss etwas Schnelles sein ...

Es wird schon dunkel, die Flimmerkiste läuft, du sitzt oder liegst auf dem Sofa, die Augen geschlossen ...

Es wird Zeit fürs Bett. Schließlich wartet morgen ein neuer Tag auf dich ...

### **„Rezept“ für ein krankes Leben:**

Achte darauf, dass du dich nicht oder so wenig wie möglich bewegst ...

Wenn es dir möglich ist, bevorzuge Fast Food und Fertiggerichte ...

Gönne dir so viele Zigaretten, wie du magst und trinke getrost das eine oder andere Glas Alkohol mehr als von sogenannten „Gesundheitsaposteln“ empfohlen ...

Mach es dir gemütlich und genieße Chips und Softgetränke ...

Wenn es dir langweilig wird, fahre in die City, halte deine Nase in den Wind und atme tief ein und aus und genieße den Sound der Stadt, auch wenn deine Ohren am liebsten fortlaufen würden ...

Lass deine Augen über den Asphalt der Straßen wandern und genieße den Charme der vielen Betonklötze um dich herum ...

Das oder so ähnlich ist für viele von uns Lebensrealität. Diese Realität hat auch praktische und schöne Seiten: Wir können uns vieles leisten, uns das Leben leichter machen.

Wir müssen uns nicht für ein Leben entscheiden, das uns krank macht, oder für ein Leben, bei dem wir auf jeden Spaß verzichten müssen. Es gibt einen dritten Weg: Das eine tun und das andere nicht lassen — dazwischen einfach mal Waldbaden praktizieren.