



ES WIRD FRÜHLING!

Wohlfühlen, bevor es Sie erwischt

Es wird Frühling. Die Sonne scheint, die Lebensgeister erwachen und kein Mensch denkt an Krankheiten. Fit wie ein Turnschuh müsste man sein. Prima, wenn das der Fall ist, aber sonst – da ist wohl eher der Wunsch der Vater des Gedankens, oder? Und jetzt?

Besinnen Sie sich auf das Wesentliche. Denn geht es der Seele gut, wird es auch dem Körper gut gehen. Irgendein wichtiger Philosoph hat das einmal gesagt. Dann wird es nicht verkehrt sein. Hätte man

die der bevorzugten Art der Entspannung, am liebsten im inszenierten Wellnessstempel, in dem all das nachgeholt werden soll, was sonst versäumt wurde. Denn Muße, Ruhe und Besinnung kommen vor lauter

das entsprechende Leben nicht nur zielgerichtet steuern, sondern auch analysieren und dokumentieren, kurz kontrollieren. Modernes Management hält im Privatleben Einzug, das effizient optimiert wird.

„Geht es der Seele gut, wird es auch dem Körper gut gehen.“

SYLVIA LEYDECKER

Das kann man gut finden oder auch nicht. Prävention sei Dank, versuchen wir uns auf der Überholspur zu halten. Aber glauben Sie bloß nicht, dass jetzt niemand mehr krank wird: Trotzdem eilen viele von einem Termin in den nächsten, rauchen fröhlich an der frischen Luft, fallen vom Pferd und fangen sich hier und da eine Infektion oder Schlimmeres ein.

sich aber auch fast selbst denken können. Aber egal. Einfach hinaus in die erwachende Natur und genießen.

Effizienz und Zeitdruck tendenziell zu kurz.

Entspannen und runterfahren, entschleunigen, Zeit für sich selbst, raus aus Hektik und Stress. Oder im Gegenteil: dem langweiligen Trott entfliehen, dem der Kick zum Lebendigsein fehlt. Wie Sie die Balance suchen, ist egal. Hauptsache, Sie tun es. Schauen Sie Löcher in die Luft, tun Sie sinnlos „nichts“ oder lassen Sie sich einfach mal treiben. Schaffen Sie sich also, bevor es Sie erwischt, Ihr persönliches „Wohlfühl-Environment“ und ersparen Sie sich damit das „Healing-Environment“.

Weihnachten und der Jahreswechsel sind gerade vorbei. Und sonst? Apropos Weihnachten, Muße und Bling-Bling. Nach Völlerei und Leben im Überfluss an besagten Feiertagen ist Mäßigung angesagt. Alles, was man gerne ißt, steht per se

Das Positive daran ist: Krankenhäuser sind so gesehen erstaunlich krisenresistent, denn Krankheit, oder wenn es auch nur deren Prävention ist, ist immer da. Eigentlich ist das großartig – alles nur

„Krankenhäuser sind so gesehen erstaunlich krisenresistent.“

SYLVIA LEYDECKER

Wir alle laufen in die Gefahr, irgendwann in der Psychosomatik zu landen. Der zukünftige Bedarf steigt, so weit die Prognosen. Bedarf, den Sie bestimmt nicht persönlich unterstützen möchten. Selbstverordnete Aktivitäten mit dem Label „gesund“, von Jogging bis Yoga, schließen sich nahtlos an jugendlichen Leichtsinn an, falls Sie sich mit Vorliebe von Felsen stürzen oder Steilwände erklimmen. Die Vorstellungen von Gesundheit wandeln sich mit schöner Regelmäßigkeit genauso wie

unter Generalverdacht, ungesund zu sein. Zu allem Überfluss muss die vorzeigefähige Frühjahrsfigur her, bei Männern und bei Frauen. Da ist nicht nur Bewegung, sondern auch gesunde Ernährung gefragt. Redesign yourself – vegane Ernährung ist mittlerweile ein Massenphänomen, genauso Yoga etc. Das Fett weg bekommen die anderen, nämlich die ohne derartige Ambitionen.

Gesunder Lebensstil jedenfalls ist groß in Mode und wird attraktiv. Ausgerüstet mit technischen Gadgets lässt sich

eine Frage der Perspektive. Also, think positive. Und wenn das mal nicht so sein sollte, kann es doch eigentlich nur noch besser kommen. Es wird immer wieder Frühling. Wetten?

SYLVIA LEYDECKER

Innenarchitektin BDIA,
100 % interior, Köln,
Kontakt: info@100interior.de,
www.100interior.de

