

Liebe Patientin, lieber Patient!

Was hat es mit diesem Gesundheitskonto auf sich? Wo bekommt man das? Rentiert es sich? Wie hoch ist die Rendite?

Stellen Sie sich vor, Gesundheit wäre nicht einfach so da. Genauso wie Geld. Geld und Wohlstand muss man sich erst einmal verdienen. Je mehr die meisten Menschen davon haben, desto besser „geht es ihnen“, desto besser fühlt man sich. Es gibt Sicherheit. Mit dem Gesundheitskonto verhält es sich genauso. Auch Gesundheit ist nicht einfach so da, man muss sie sich verdienen. Je mehr man davon besitzt, desto besser geht es einem.

Nun stellen Sie sich noch einmal vor, Sie heben ständig mehr von Ihrem Konto ab als Sie einzahlen. Was passiert? Das Vermögen braucht sich allmählich auf. Noch fataler ist es, wenn das Konto ständig im Minus ist. Dann muss man sich auf Dauer etwas leihen. Das geht zu Lasten anderer. Entweder müssen die anderen Ihnen dann Geld geben, oder Gesundheit leihen. Man lebt ständig auf pump. Doch was passiert wenn auch diese Quelle einmal versiegt?

Ein anderes anschauliches Beispiel wäre, wenn Sie sich vorstellen dieses Gesundheitskonto ist ein Sieb. Erst einmal ist genügend Gesundheit darin. Es ist bis zum Rand gefüllt. Doch nach und nach fließt die Gesundheit aus zig kleinen Löchern aus dem Sieb heraus und das „Vermögen“ schrumpft. Zwar langsam, aber stetig, sofern man nicht was nachgießt. Doch wo kommen diese vielen kleinen Löcher her, die das „Siebkonto“ zum Schrumpfen bringen? Das kann der Stress am Arbeitsplatz oder in der Beziehung sein, das kann der Druck sein, jeden Tag funktionieren zu müssen. Das kann die schlechte Ernährung sein, in der es nur darum geht schnell satt zu werden statt darauf zu achten was man zu sich nimmt. Ob es überhaupt nahrhaft ist. Das kann der regelmäßige Genuss von Alkohol sein, so wie die regelmäßigen Zigaretten. Das können Personen sein die einen auszehren oder immer wieder zu wenig Schlaf. Das kann das viele Sitzen und die mangelnde Bewegung sein. Und und und...

So wird das Guthaben ständig weniger. Wenn eine Grenze unterschritten wird, wird man krank.



Therapiezentrum
Bennigsen

Also muss man dafür Sorge tragen, dass man täglich was auf sein Konto, oder in das Sieb, einzahlt und nachfüllt. Immer mindestens genau so viel, wie man am Tag verbraucht hat, vielleicht noch ein kleines bisschen mehr. Man kann einzahlen indem man zum Beispiel für ausreichend Schlaf sorgt. Dass man ein klein wenig mehr auf seine Ernährung achtet und dass man regelmäßig und in Ruhe isst. Dass man auf Bewegungsausgleich achtet. Es muss auch nicht unbedingt immer Leistungssport sein. Ein kleiner Spaziergang oder eine Radtour tun da schon einiges hinzu. Denken Sie aber daran dass gleichzeitig auch immer weiter etwas von der Gesundheit aus den Löchern herausläuft. Es genügt also nicht, nur alle paar Wochen etwas fürs Konto zu tun. Das Geheimnis liegt darin, REGELMÄSSIG etwas einzuzahlen. Lieber täglich ein wenig hilft mehr, als einmal die Woche übertrieben viel. Steckt man die Ziele zu hoch „das mach ich dann am Wochenende wenn ich Zeit habe“, geraten die meist zu hoch gesetzten Ziele schnell ins Wanken, weil sie dann plötzlich doch unerreichbar scheinen. Also doch lieber tagtäglich ERREICHBARE ZIELE setzen. Das führt dann am Ende des Tages auch zu einer viel höheren Zufriedenheit und besserem Schlaf....



Ihr Therapiezentrum Bennigsen – Bleiben Sie gesund!