



## Zehn goldene Regeln für die Gesundheit

Von Dr. med. Herbert Bader

Diese zehn goldenen Regeln sollen Ihnen helfen, gesund zu bleiben. Die Gesundheit zu erhalten ist besser, als Krankheit zu heilen. Die Regeln sollen Ihnen helfen, alt zu werden, ohne zu altern. Denken Sie nicht nur an diese zehn Punkte, befolgen Sie sie auch!

1. Gönnen Sie sich Ruhepausen! Das Herz ist sehr elastisch, aber es braucht Ruhepausen, wenn es nicht vorzeitig erlahmen soll.
2. Schlafen Sie ausreichend! Schlafen ist die beste Nervenerholung. Schlafmangel führt zu Neurosen – Neurosen zur Schlaflosigkeit.
3. Schaffen Sie sich Bewegung! Wer rastet, der rostet. Diese Erkenntnis ist zwar alt, aber immer noch hochaktuell.
4. Entspannen Sie sich! Verkrampfungen bedeuten Verschleiß. Nur wer sich zu entspannen versteht, kann sich auch entspannen (autogenes Training, progressive Muskelentspannung...).
5. Das Leben beginnt nicht erst in der Pension! Arbeiten Sie, um zu leben! Wer nur lebt, um zu arbeiten, lebt am Leben vorbei und vermag bald nicht mehr zu arbeiten.
6. Widmen Sie sich einer Liebhaberei! Ein Ausgleich ist nötig, wenn die Alltagsarbeit nicht zur unerträglichen Belastung werden soll.
7. Verbannen Sie die Angst! Furcht bessert nichts. Es ist sinnvoller, ihre Ursachen aufzuspüren.
8. Seien Sie gut zu Mensch und Tier! Die guten Taten helfen dem Bedürftigen und steigern das eigene Selbstwertgefühl.
9. Essen Sie bescheiden! Weniger Fleisch und Fett – mehr Obst und Gemüse.
10. Genießen Sie das Leben!