

Gesund bleiben bzw. werden

Beitrag von „Miss Jones“ vom 17. Mai 2019 14:06

[Zitat von s3g4](#)

hui du machst es dir ja einfach. Gehst du auch so mit deinen Lerngruppen um? Meinst du echt es dreht sich alles um dich?

Das findest du also "einfach".

Mag sein.

Ich nenne das konsequent und durchdacht.

Einfach nochmal den letzten Absatz lesen und verinnerlichen.

Deshalb - und nur deshalb - kann das funktionieren.

Denn wenn das Fundament zusammenkracht, bricht auch der Rest zusammen.

Aber lass es mich mal ein wenig bildlicher darstellen...

Wir stellen uns mal unseren Organismus vor - als Haus, ich denke, das kann jeder.

Da ist was richtig teures drin, nennt sich Leben - also "teure Einrichtung".

Damit das keiner klaut oder kaputtmacht, haben wir da eine Schließanlage - das Immunsystem.

Und damit wir auch merken, falls da trotzdem wer versucht einzubrechen, gibts auch ne Alarmanlage - dargestellt durch diverse Symptome, von Lymphknoten angefangen über Histaminausschüttung zu was nicht noch.

So. Spielen wir das Szenario mal durch. Irgendein Störfaktor, sei es Bakterium, Virus, oder auch ne übermäßige Ladung Stress, will da einbrechen und Randalen machen.

Alarmanlage geht los - heißt, es gibt zB Kopfschmerzen, dir wird kotzübel, dir läuft die Nase, du bekommst Durchfall, was weiß ich...

Was macht man bei einem solchen "Einbruch"? Entweder reingehen und den Störenfried wieder rauswerfen, oder, wenn man das alleine nicht kann, die Polizei rufen, ja?

Aber was machen denn viele?

Die sind von den Symptomen so genervt, daß sie gegen die *Symptome* irgendwas einwerfen, weil das ja gerade stört - im übertragenen Sinne drehen sie der Alarmanlage den Saft ab, weil die ja so laut trötet...

...und tun nix weiter...

...und wundern sich dann, wenn irgendwann die Bude leer ist.

Merkst du was?

Und... kleiner Tip... wer auf seinen Organismus hört... entwickelt über die Zeit ein sehr robustes Immunsystem. Da beißen sich die "Einbrecher" dann die Zähne dran aus... dann geht die Alarmanlage gar nicht erst an.

Ich kann es dir nur von mir sagen - die Gelegenheiten, wo ich mal "krank gemeldet" bin, also

wirklich nen gelben Zettel einreiche, die kannst du rot im Kalender anstreichen.
Aber der Grundstein dafür ist eine entsprechende Lebenseinstellung.
Erst kommst du selbst. Wenn du in Ordnung bist, kannst du dich *dann* um das nächste kümmern.
Alles andere ist chronisch ungesund.