

Standpunkt von Matthias Graeber

# Gesundheit – ein Schlüssel zum Lebensglück

„Ich möchte lieber gesund als reich sein“, soll Cicero vor mehr als 2000 Jahren gesagt haben. Aber was verbirgt sich eigentlich hinter dem viel benutzten Begriff Gesundheit, auf den die Weltgesundheitsorganisation (WHO) jedes Jahr am 7. April aufmerksam macht? Und macht Gesundheit wirklich glücklich?

Laut der WHO-Definition ist „Gesundheit ein Zustand des vollständigen körperlichen, geistigen und sozialen Wohlergehens und nicht nur das Fehlen von Krankheit und Gebrechen.“ Gesundheit wird also als ein wesentlicher Bestandteil (wenn nicht sogar als der wesentlichste überhaupt) des alltäglichen Lebens verstanden. Wie so oft erkennt man aber erst die Wichtigkeit und Bedeutung eines Zustands, wenn sich dieser zum Negativen verändert hat.

So sprechen Menschen, die selbst eine schwere Krankheit durchlebt oder einen lieben Menschen in ihrem Leben durch eine unheilbare Erkrankung verloren haben von der Wichtigkeit des Moments und der großen Bedeutung von Gesundheit. Warum ist das so? Warum muss sich etwas erst negativ verändern, um den Wert des ursprünglichen Zustands – einem gesunden Leben – zu erkennen? Die Antwort auf diese Frage ist leicht formuliert. Wir Menschen gewöhnen uns sehr schnell an positive Dinge und bewerten diese als automatisch vorhanden. Durch die scheinbare Selbstverständlichkeit verschwinden diese Elemente aus unserer Begeisterungs- und Bewusstseinskurve und sind damit vor dem geistigen Auge nicht mehr präsent.

Viele Patienten, die in unser ambulantes Rehabilitationszentrum nach Würzburg kommen, sind nicht gesund und müssen

hart daran arbeiten, die körperlichen Einschränkungen wieder zu beheben respektive mit diesen zu leben. Andere erzählen uns über ihre aktuelle Lebenssituation mit beruflichem oder privatem Stress und dadurch auch mit bedingtem ungesunden Essverhalten, mangelnder Bewegung, fehlendem oder schwierigerem Kontakt zur eigenen Familie. Keine Zeit zur körperlichen und seelischen Erholung sind weitere Begleitfaktoren, die der Gesundheit unserer Patienten deutlich zusetzen.

Wiederum andere leben in ständiger Angst und Sorge über das Gestern oder dem Morgen. Dabei hindern uns genau diese alltäglichen Gedankenbarrieren daran, uns zu entfalten sowie dem Tag mit Selbstvertrauen und Zuversicht zu begegnen.

Dale Carnegie beschreibt in seinem Buch „Sorge dich nicht – lebe!“ ganz wunderbar die Grundsätze eines unbesorgten Lebens. Quasi eine Anleitung zum „Glücklichsein“.

Doch wie das mit Anleitungen, Ratgebern, Fachbüchern, Hinweisen und Ratschlägen so ist – für die praktische Umsetzung der für uns individuell richtigen, gesunden und glücklichen Lebensweisen sind wir, d. h. jeder von uns ganz alleine selbst verantwortlich. Auf Ihrem ganz persönlichen Weg „fit zu werden“ oder auch „fit zu bleiben“ wünsche ich Ihnen weiterhin alles Gute!



Herzlichst,  
Ihr Matthias Graeber



## Der Autor

Seit 2012 ist Matthias Graeber Geschäftsführender Gesellschafter des ambulanten Reha- und Gesundheitszentrums „impuls“ mit Sitz in Würzburg. Das regionale Zentrum für Bewegung hilft Menschen dabei, gesund zu werden und gesund zu bleiben.

Gesundheit und Menschlichkeit stehen für das 90-köpfige Expertenteam aus Ärzten, Psychologen, Physiotherapeuten, Dipl.-Sportwissenschaftlern, Ergotherapeuten, Ernährungstherapeuten sowie Sozialpädagogen an oberster Stelle.

Weitere Informationen finden Sie unter:

[www.impuls-wuerzburg.de](http://www.impuls-wuerzburg.de)