

## Gesundes Leben



### a Thomas

Wichtig für ein gesundes Leben sind natürlich eine gesunde Ernährung, viel Bewegung und ausreichender Schlaf. Nur, wie kann man diese Ziele erreichen? Oft ist es ein langer Lernprozess, mit schlechten, alten Gewohnheiten aufzuhören. Jeder weiß doch zum Beispiel, dass Rauchen schädlich ist – warum hört man dann nicht einfach auf? Gesund zu leben, bedeutet für mich das Treffen von bewussten Entscheidungen, auf bestimmte Dinge zu verzichten. Aber diese Entscheidungen muss man freiwillig treffen. Ich habe früher sehr ungesund gelebt, mich viel von Fastfood ernährt oder überhaupt nicht über meine Gesundheit nachgedacht. Auf Druck von außen habe ich dann Diäten gemacht, dann auch viele Kilos verloren, danach aber immer wieder zugenommen und gegessen wie früher. Inzwischen habe ich erkannt, dass die Ursachen für meine ungesunde Lebensweise persönliche Probleme waren, an denen ich jetzt arbeite. Dazu brauche ich keine Diät. Und das meine ich mit Lernprozess.



### b Helen

Ich denke, den Vorsatz, gesund zu leben, reduziert man zu oft auf gesunde Ernährung. Klar, ohne gesunde Ernährung geht gar nichts, aber es gibt viele andere Faktoren, die meiner Meinung nach für ein gesundes Leben viel wichtiger sind. Gesund leben heißt doch immer auch sich wohlfühlen, sein Leben genießen. Stress vermeiden. Nicht nur der Körper ist wichtig, auch der Geist. Und da gibt es eine Wechselwirkung: Wenn ich mich körperlich gut fühle, bin ich auch im Kopf vitaler. Und umgekehrt. Wenn ich mich gesund ernähre und trotzdem mit meinem Leben unzufrieden bin, lebe ich nicht gesund. Wenn ich zum Beispiel nicht schlafen kann, lasse ich meinen Tag Revue passieren. Welche schönen Dinge habe ich erlebt? Ich versuche, den Tag mit einem guten Gefühl abzuschließen. Dann schlafe ich besser und wache morgens entspannter auf. Übrigens: Im Internet gibt es hierzu zahlreiche Tipps und Ratgeber.



### c Paolo

Ich denke, ich lebe seit einiger Zeit sehr gesund. Ich bin zufrieden mit mir. Ich esse kein Fleisch mehr, esse sehr viel Obst und Gemüse, achte darauf, dass ich wenig Stress habe, und wenn der Stress zunimmt, mache ich Sport oder gönne mir auch mal ein Wellnesswochenende. Ich merke aber, dass ich beim Thema gesunde Ernährung zunehmend unsicherer werde. Jeden Monat präsentieren Politiker einen neuen Lebensmittelskandal: Hormone und Antibiotika in Fleisch und Fisch, Pestizide in Obst und Gemüse. Klar sind dann viele Menschen frustriert und sagen, ich esse weiter wie gehabt, es ist ja sowieso alles zu spät. Ich sehe das zwar nicht so extrem, aber inzwischen bin ich auch nicht mehr so streng mit mir. Wenn ich einmal Lust auf ungesundes Essen habe, dann gönne ich mir das auch. Dann gibt es auf einer Party halt einmal Chips und Cola, ohne dass ich das hinterher schlimm finden muss, und wenn ich mal eine rauche, sind mir die kritischen Blicke meiner Umgebung auch gleich. Die nächsten Tage ernähre ich mich dann wieder gesund und rauche nicht mehr.



### d Amina

Ich habe nicht das Gefühl, dass unsere Gesellschaft gesünder wird, trotz aller Artikel in Zeitschriften und trotz aller Ratgeber, die massenhaft in Buchläden angeboten werden. Zwar geht der Tabakkonsum zurück, das gilt aber nicht für Alkohol und vor allen Dingen Zucker. Auch immer mehr Kinder haben heute schon Übergewicht. Ich finde, dagegen vorzugehen, ist nicht nur Aufgabe der Erziehung, sondern auch Aufgabe des Staates. Wieso kann man zum Beispiel nicht die Fernsehwerbung für Kinder für zucker- und fetthaltige Lebensmittel einschränken? Man sollte sich weitere Maßnahmen überlegen, in erster Linie um Kinder und Jugendliche an gesunde Ernährung zu gewöhnen. Wir versuchen mit gutem Beispiel voranzugehen. Ein Tipp: Wir kochen zu Hause gemeinsam. Wenn unsere Kleinen beim Salatwaschen oder Gemüseputzen mithelfen, essen sie auch lieber.