

Leben im Einklang mit der Natur



Eva-Maria Popp

Sie essen an Ostern festlich, feiern, faulenzten.

Passt dies zum Osterfest?

Kennen

Sie die Bedeutung des Osterfestes? Diese Frage werden Sie selbstverständlich beantworten mit der Auferstehung Christi. Diese Antwort ist natürlich richtig, jedoch nur ein Teil der Wahrheit. Der andere Teil der Wahrheit ist die Tatsache, dass alle Religionen ein Frühlingsfest feiern. Der Name Ostern stammt von der römischen Frühlingsgöttin „Ostera“. Aber auch viele christlichen Feiertage gehen ursprünglich auf alte heidnische Feiertage zurück. Diese wiederum standen allesamt im Einklang mit der Natur. Schließlich erwacht sie jetzt zum Leben.

Für Menschen in früherer Zeit war das von großer Bedeutung, ist es das für uns auch? Eigentlich schon, doch wann erleben wir das Erwachen der Natur? Vor dem Fernseher? Im Fitnessstudio? In der Arbeit? Nein! Darum lautet mein Vorschlag an Sie: Raus in die Natur! Nutzen Sie jede Gelegenheit! Lassen Sie das Auto stehen und gehen zu Fuß zum Einkaufen! Steigen Sie eine Station vor dem Ziel aus dem Bus! Gehen Sie mit offenen Augen durch die Gegend! Das Leben im Einklang mit der Umwelt ist das beste Heilmittel gegen Stress, Frust, Ärger und Übergewicht. Auch depressive Stimmungen haben keine Chance und die Pfunde schmelzen wie von selbst. Viel Spaß.

Ihre Eva-Maria Popp