

07.04.2022 um 18:15 Uhr

hr3 MOMENT MAL



Ein Beitrag von

Christina Ellermann,

Pastoralreferentin an der Edith-Stein-Schule in Darmstadt

Körper und Seele etwas Gutes tun

Moderator/in: Heute ist Weltgesundheitstag. Von der Weltgesundheitsorganisation (WHO) gibt's dazu jedes Jahr ein neues Motto, diesmal heißt es: „Our Planet, our health“ („Unser Planet, unserer Gesundheit“). Wenn wir was für unseren Planeten tun, die Umwelt schützen, sorgen wir gleichzeitig auch weltweit für Gesundheit. Christina Ellermann von der katholischen Kirche, was tust du für Deine Gesundheit?

Tatsächlich hatte ich mir für die Fastenzeit vorgenommen, wieder *mehr* für meine Gesundheit zu tun: Ich bin mehr gelaufen und Rad gefahren statt mit dem Auto und ich hab mich gesünder ernährt. Jetzt im Frühling habe ich einfach auch mehr Lust, was Gesundes zu machen, mir was Gutes zu tun.

Hast du da noch ein paar Tipps für uns?

Mir tut abends eine Runde laufen oder Yoga gut. Manchmal lege ich mich aber auch einfach mal in die Badewanne und entspanne. Teresa von Ávila – eine Ordensfrau und Heilige – hat mal gesagt: „Tu deinem Körper etwas Gutes, damit die Seele Lust hat, darin zu wohnen!“ Auch ein kurzes Gebet vorm Schlafengehen hilft mir dabei – denn das beruhigt mich und meine Seele.

Übrigens möchte ich mich am Weltgesundheitstag gerne mal bedanken! Und zwar bei allen, die jeden Tag auf so vielfältige Weise für unsere Gesundheit arbeiten. Danke für Euren Einsatz!

