

18.09.2026 um 17:45 Uhr

hr4 ÜBRIGENS



Ein Beitrag von

Jochen Straub,

Seelsorge für Menschen mit Behinderung im Bistum Limburg

Genießer-Pfunde

Ich habe die letzten Wochen ziemlich gut gelebt. Es war eine tolle Zeit. Meine Frau und ich waren oft bei Grillfeiern eingeladen und das Grillwürstchen am Abend und das eine oder andere Glas Bier dazu hat seine Spuren hinterlassen: Meine Waage sagt es mir jeden Morgen.

Mit Humor auf die Waage schauen

Das scheint anderen Menschen auch so zu gehen. Ein Freund schickte mir diese Nachricht:

„Hey Leute, macht euch keine Gedanken über Hüftspeck – ich habe nun endlich die Ursache gefunden. Übergewicht kommt doch nicht vom Essen!

Heute Morgen unter der Dusche fand ich die Lösung: Die Gefahr lauert im Shampoo!

Ich habe gelesen, was auf der Flasche draufsteht: ‚Für extra Volumen und mehr Fülle.‘ Kein Wunder, dass ich ständig zunehme!“

Ich musste lächeln und finde, man muss nicht bei jedem Pfund mehr gleich traurig werden. Humor ist auch hier ein Lebenselixier. Es ist eine gesunde Lebenseinstellung, über mich selbst lächeln zu können und das Leben zu genießen.

Gesund bleiben – mit Gelassenheit und Bewegung

Das macht mich persönlich auch widerstandsfähiger gegen die kleinen und großen Krisen im

Leben. Mit Humor kann ich Rückschläge oder Stress besser bewältigen – auch den Stress, den mir meine Waage im Moment machen könnte.

Ebenso wichtig ist es, sorgsam mit meinem Körper umzugehen. Ich kann dann und wann mal einen Fastentag einlegen oder auf regelmäßige Bewegung achten. Duschen und Shampoo wegzulassen ist allerdings keine Alternative.