



Dr. med. Petra Bracht - So geht Gesundheit



Bad Homburg, den 11. Dezember 2015

Schenken Sie Zuwendung und Gesundheit

Schenken ist etwas sehr Schönes und wenn es vom Herzen kommt sehr wertvoll. Leider entwickelt sich das Schenken zu Weihnachten immer mehr dazu, einfach zu kaufen. Das führt dazu, dass an den verkaufsoffenen Samstagen immer mehr Menschen auf der Suche nach Dingen sind, die sich als Geschenke eignen könnten.

Natürlich ist es für den Beschenkten schön, zu Weihnachten etwas geschenkt zu bekommen, das er dringend benötigt, auf das er schon lange wartet oder nach dem er schon lange vergeblich sucht. Da die guten Ideen dafür aber immer weniger werden, je länger man die Empfänger der Geschenke kennt, wird das Suchen für viele zum Stress.

Das führt dazu, dass man Dinge kauft, die nicht wirklich gebraucht werden, die deswegen auch keine echte Freude bereiten. Was mir als Ernährungsmedizinerin daran nicht behagt ist, dass dadurch zu viele Geschenke gemacht werden, die sich negativ für die Gesundheit der Beschenkten auswirken. Gourmetkörbe voll mit Süßigkeiten, edlen Käsesorten und besonderen Schinken und Würsten lassen sich in allen Preislagen zusammenstellen. Sie verführen aber die Beschenkten dazu, noch mehr von den Dingen zu essen und zu trinken, die man eigentlich weniger oft und viel zu sich nehmen sollte. Zudem die Beschenkten sich vielleicht vorgenommen haben, diese Dinge etwas zu reduzieren. Das eigentliche Problem beim Aussuchen von schönen Geschenken ist aber nicht, dass es zu wenig zu kaufen gibt, dass die Auswahl zu klein ist. Wahrscheinlich konnte man noch niemals unter so vielen Produkten auswählen wie heutzutage. Das Problem ist die Zeit. Die Zeit, die man sich nehmen sollte, um darüber nachzu-

denken und herauszufinden, welches Geschenk am meisten Freude bereitet. Der Faktor Zeit, den man dafür einsetzt, ist heute das eigentliche Geschenk. Er entscheidet über die Menge an Zuwendung, die man einem Menschen schenkt. In welcher Form diese Zuwendung dann umgesetzt wird ist eigentlich Nebensache.

Schenken könnte also bedeuten, einem anderen Menschen dadurch Freude zu bereiten, dass man ihm mit dem Geschenk zeigt, dass man sich Zeit für ihn genommen hat, sich Mühe geben hat. Egal ob zu Weihnachten, an Geburtstagen oder einfach nur so. Nicht immer je teurer desto wertvoller, sondern je mehr man überlegt hat, was dem anderen gut tut, was ihn gesund hält, was ihm wirklich viel Freude bereitet. Das könnten die Hauptkriterien bei der Auswahl der diesjährigen Weihnachtsgeschenke sein. Ein Gourmetkorb mit gesunden Köstlichkeiten, ein Tag in einer Wellnessoase, ein leckeres gesundes Abendessen, eine Wohlfühl-Massage, eine kostbare Behandlung um die Gesundheit zu steigern, Gesundheits-Bücher, herrlich riechende Naturöle zum Verzaubern, entspannende Tees, ein Personaltraining, die Mitgliedschaft in einer Sportart die geliebt aber nicht mehr praktiziert wird, Unterricht in Yoga-, Gymnastik- oder Engpassdehnungsgruppen, ein gemeinsamer Wanderurlaub – nehmen Sie sich Zeit, das Geeignete für Ihre Liebsten auszusuchen.

Ihre

Dr. Petra Bracht

www.liebscher-bracht.com