



# Katholische Kirche im WDR

Katholisches Rundfunkreferat beim WDR  
Wallrafplatz 7  
50667 Köln  
Tel. 0221 / 91 29 781  
Fax 0221 / 27 84 74 06  
[www.kirche-im-wdr.de](http://www.kirche-im-wdr.de)  
E-Mail: [info@katholisches-rundfunkreferat.de](mailto:info@katholisches-rundfunkreferat.de)

Die Text-Rechte liegen bei den Autoren und beim Katholischen Rundfunkreferat. Verwendung nur zum privaten Gebrauch!

Kirche in 1Live | 10.02.2014 floatend Uhr | Daniela Kornek

## Gesundheit!

Boah, mein Kopf sitzt vielleicht zu. Ich kann's echt nicht fassen, dass ich schon wieder krank bin. Irgendwie hab' ich das Gefühl, ich nehme gerade jede Erkältung mit. Langsam nervt's echt.

Vielleicht ist ja doch was dran, wenn die Leute sagen, es kommt nicht von ungefähr, wenn man andauernd krank ist. Und wenn ich ehrlich bin: Da gibt es schon ziemlich oft 'nen Zusammenhang zu meinem sonstigen Leben. Wenn ich weiß, dass ich "funktionieren" muss, dann arbeite ich manchmal die Nächte durch. Und das geht. Aber sobald mein Körper das Gefühl hat: "Der Stress ist vorbei. Jetzt kannst du mal kurz Pause machen", klappe ich weg und bin zu nichts mehr zu gebrauchen.

Meine Freundin Anna hat da 'n guten Riecher für. Die sagt mir manchmal so Sachen wie: "Ela, mach mal langsam!" oder "Denk dran, dass du was zum Ausgleich machst!". Und ehrlich gesagt: Sie hat Recht damit. Ich hab's ja selbst gemerkt, dass es mir letztes Jahr total gut getan hat, wenn ich öfter Sport gemacht habe, mehr an der frischen Luft war und abends auch einfach den Computer ausgelassen habe, weil die Welt nicht untergeht, wenn ich erst am nächsten Morgen weiter arbeite. Es ist echt keine Selbstverständlichkeit, dass ich einen so gut funktionierenden und eigentlich auch gesunden Körper habe. Das ist ein Geschenk. In der Bibel steht darüber auch was, das mir gefällt: "Der Körper ist der Tempel des Heiligen Geistes". Hui... Das klingt erstmal nach nem riesen Anspruch. Aber ist doch so. Unsere Seele wohnt in unserem Körper - naja, und dementsprechend soll man ihn halt auch pflegen.

Es ist also nicht nur rein menschlich, sondern auch christlich ziemlich vernünftig, ein bisschen für sich selbst und die eigene Gesundheit zu sorgen. Ich glaube, ich rufe gleich mal Anna an und verabrede mich mit ihr zum Pilates.

?