



# FIT UND XUND #45

## DER «GÖNN-DIR-WAS-TAG»

Swisslos wies mich dieser Tage mittels Newsletter darauf hin, dass am Donnerstag, 18. Juni, der jährlich wiederkehrende «Gönn-dir-was-Tag» ist. Dieser kuriose Aktionstag stammt, wie könnte es anders sein, aus den USA und zielt darauf ab, an diesem Datum grosszügig Geld für sich selber auszugeben – sich etwas zu gönnen.

Als ich etwa 18 Jahre alt war, riss ich mir bei einem Sportanlass mehrere Bänder am Fuss. Nach der Operation musste ich mich eine Zeit lang mit Stöcken fortbewegen. Ich fand dies sehr mühsam, und es wurde mir bewusst, welchen Dienst diese zwei Dinger am unteren Ende meiner Beine eigentlich leisten.

Was haben nun dieser «Gönn-dir-was-Tag» und meine Füsse miteinander zu tun? Bis zum besagten Unfall hatte ich meinen Füssen keine be-



**Training im ABC Fitness ist eine Möglichkeit, seinem Körper etwas zu gönnen.**

sondere Aufmerksamkeit geschenkt. Sicher, sie wurden gewaschen, die Nägel geschnitten und ja, sie bekamen auch ein wenig Sonnencreme und Bodylotion ab – das

war es dann aber auch schon. Danach beachtete ich sie deutlich mehr: Zu Beginn behandelte ich nur die Narbe, um dieses hässliche Gewebe elastischer, geschmeidiger zu

machen und möglichst rasch zum Verschwinden zu bringen. Dann stellte ich fest, dass eine Fussmassage inklusiv Rist, Zehen und Achillessehne mir richtig guttat, meine kalten Füsse dadurch besser durchblutet wurden und Punkte, die anfangs noch schmerzten, nach der Massage verschwunden waren. Bis zum heutigen Tag gönne ich meinen Füssen einmal wöchentlich diese Aufmerksamkeit.

Der menschliche Körper ist ein Wunderwerk. Die Zusammenhänge in unserem Körper sind komplex. Wie alles aufeinander abgestimmt ist, ist genial. Dass alles funktioniert, ist ein Geschenk! Und wie danken wir ihm das? Der Mensch ist gebaut, um sich viel zu bewegen, doch einen Grossteil unserer Zeit verbringen wir mit Sitzen, Liegen oder Stehen. Und im obersten Körperteil schmeissen wir noch

Lebensmittel rein, die diesen Namen oft nicht verdient haben, sondern uns schleichend vergiften und dick machen. Nach einer durchzechten Nacht leistet unser persönliches Chemielabor einen Effort. Wenn die Leber Alkohol abbauen muss, entsteht Acetaldehyd. Zuviel davon schädigt die Zellen und sorgt für den «Kater» – eine gut gemeinte Warnung der Leber an uns, unserem Körper mehr Sorge zu tragen, die wir dann gleich mit einem Aspirin in den Wind schlagen.

Zurück zur Bewegung. Unser Körper möchte, ja muss bewegt werden. Jetzt geht es mir nicht darum, welcher Sport für wen der optimalste ist, sondern mit welcher Motivation wir uns bewegen. Ziele wie «zehn Kilo weniger» oder «meine Rückenschmerzen müssen weg» sind ein guter Anfang. Wie wäre es wohl, wenn wir unsere

Einstellung ändern, uns nicht nur bewegen würden, weil wir unseren Körper nicht mehr attraktiv finden, oder um lästige Schmerzen loszuwerden?

Sagen wir uns stattdessen «heute gönne ich mir ein Herz-Kreislauf-Training», und der Körper dankt uns das nach dem Workout mit einem Wohlgefühl. Nehmen wir uns bei der Arbeit mehrmals täglich ganz bewusst einen Moment Zeit, um Beweglichkeitsübungen zu machen. Der Körper dankt es uns, und die Hexe kommt nicht zum Schuss.

Mache aus jedem Tag einen «Gönn-dir-was-Tag»!

Gaby Bächtold  
ABC  
Fitness,  
Rheinau

