Unser Körper wirkt wie ein Wunder. Alles bewegt sich, wächst, fließt, es vermehrt sich und es stirbt und das alles im einem genau bestimmten Rhythmus.

Einige der Funktionen sind so geheimnisvoll und kompliziert, dass wir sie selbst kaum verstehen. Und alles ist in Ordnung, bis eine fasse Eintritt, die wir Krankheit nennen.

Oft wissen wir nicht unsere Gesundheit zur schätzen. Wir essen ungesunde Ernährung, wir bewegen uns zu wenig, wir rauchen, trinken Alkohol und so weiter. Alles das schadet unseren Körper und es kann schnell passieren, das sich der Stand im Körper verändert und in unserem Körper herrschen dann Bakterien, Viren und Mikroben. Schon wenn die ersten Zeichen einer Krankheit kommen, bedauern wir, dass wir eine Zigarette geraucht haben oder wir den Rat unserer Oma nicht annahmen, dass wenn es kalt ist wir uns besser anziehen müssen. Wenn das passiert, stehen an erster Stelle nicht mehr das Glück, die Liebe oder die materiellen Sachen, sonder die Gesundheit.

Bei dem Wort Gesundheit denke ich immer an die, die sich den Begriff auch richtig bewusst sind. An die Menschen, die für ihre Krankheit nicht können, weil ihre Gene dafür verantwortlich sind. Sie kämpfen jeden Tag uns leben und hoffen, das sie vielleicht einen Tag ohne zu leiden bestehen. Wir regen uns schön über eine schlechte Note auf oder wenn uns jemand, der uns liebt, hängen lässt, dabei wissen nicht, was für Probleme einige im Leben wirklich haben.

Uns muss bewusst sein, das die Gesundheit unser größter Schatz ist, deshalb sollten wir schon heute etwas für sie tun.