

Sonntagsbrief 11

Briefe für den Leserkreis

Fitness und Freizeit

Wolfgang Krutzky

w.krutzky@gmx.de
www.wolfgangkrutzky.de

Brief 13

In diesem Brief geht es um eine Zeit, die eine Herausforderung ist. Die viel Gründe liefert, auf Fitness und Ernährung zu achten.

Die Tage zu Jahresanfang sind eisig. Der Winter hat alles in ein weißes Kleid gehüllt. Der Frost und die Kälte sind überall sichtbar. Wer würde da nicht gerne an der Sonnenuhr in Herten einen weiten Blick auf die Umgebung haben wollen? Eine Begegnung an der Sonnenuhr kann da eine starke Motivation sein. Wenn der Atem zu Nebel wird, ist das ein Zeichen, in welcher Situation man sich befindet. So weit über dem Land, an einem Ort der sinnbildlich für Zeit ist. Es wird nicht verwundern, an diesem Ort Gedanken zu Lebenszielen zu haben. Die Arbeitswelt im Blick, schon durch das Panorama auf die Industriekultur. Zwei Themen sind es, die viel Gewicht im Leben haben. Ernährung und Arbeit. Die müssen zusammenpassen. Wer viel im Büro arbeitet, tut gut, daran sich anders zu ernähren, wie jemand der körperlich stark gefordert ist. Das ist ein wichtiges Thema, über das man an der Sonnenuhr nachdenken kann.

Drei Personen stehen an der Sonnenuhr und kommen, wie verabredet, ins Gespräch. Sie sind gerade angekommen und es ist, wie zu erwarten war, kalt und frostig. Alle drei sind mit dem neuen Jahr in Gedanken bei Arbeitssituationen. Das Thema Ernährung hat für die drei einen Stellenwert. Große Kalorienbomben zum Mittag ist für keinen der drei interessant. Sie sind an einer ausgewogenen, aber angepassten Ernährung interessiert. Körperlich schwere Arbeit ist allen drei bereits ein Begriff. Sie unterhalten sich, wie es zu ihrer Ernährung gekommen ist. Das man sich anpassen muss. Kalorien soweit erforderlich. Mahlzeiten kann man aber planen. Es muss nicht immer dreimal täglich eine Mahlzeit sein. Die drei sind nicht das erste Mal an der Sonnenuhr. Sie haben jetzt wieder das Thema entdeckt. Zum Jahresanfang kann man noch vieles vorbereiten und beeinflussen. Weil sie über dieses Thema sprechen, sind Vergleiche möglich.

Mit der Erkenntnis, dieses Jahr wieder auf die Ernährung achten zu wollen, verabschieden sich die drei und verlassen die Sonnenuhr. Sie sind froh, das Thema wieder angesprochen zu haben. Sie wollen sich bald wieder an der Sonnenuhr treffen.

Sehr geehrte Leser, ich wünsche Ihnen einen vergleichbaren Erfolg, wie es diese Geschichte darstellt. Es ist eine Erzählung, die zu einem Ergebnis ermuntern soll.