

FÜR MÄNNER

Wie man seinen Körper respektiert

1. Lerne, auf deinen Körper zu hören, ihm zu vertrauen und auf seine Botschaft zu reagieren, anstatt sie zu betäuben, zu verbergen oder zu verleugnen. Sie sind deine Überlebenssignale, und wenn du sie ignorierst, kannst du deinem Körper chronischen und irreversiblen Schaden zufügen.
2. Lerne, die Freuden erholsamen Nichtstuns zu genießen, mach ein Nickerchen, wenn du müde bist, geh richtig ins Bett, wenn du erschöpft bist oder dich nicht wohl fühlst, und schlaf dich so richtig behaglich aus. Das ist weder unmännlich noch Zeitverschwendung. Putsch deinen abgerackerten Körper nicht auf, wie man einem erschöpften Pferd die Sporen gibt.
3. Lerne, dass Männlichkeit nichts mit dem Genuss bestimmter Lebensmittel zu tun hat; du kannst beim Salat genauso Mann sein wie beim Steak.
4. Mach dich frei von der Vorstellung, von ihr gepflegt zu werden bedeute schon Liebe. Besser, du holst dir die Liebe auf direktem Wege. Sie kann dich lieben und du sie, ohne daß es durch Mästen bewiesen werden müsste.
5. Brich mit deinen Mordskerl-Verhaltensmustern im Umgang mit anderen Männern. Lerne, offen und gelöst mit ihnen zu verkehren, anstatt im Dunst von Alkohol und Zigaretten.
6. Bereite dir dein Essen selbst gemäß deinen Bedürfnissen zu. Deine Frau oder Freundin ist nicht deine Mutter, und du bist kein hilfloses Kind. Iß, was du brauchst, und wenn du es brauchst.
7. Nimm dir jeden Tag Zeit, deinen Körper zu pflegen und dich im Spiegel zu betrachten. Sei alarmiert, wenn du merkst, dass du dich nicht genug um dich kümmerst, und lob dich selbst, wenn du gut aussiehst, wenn du gesund und elastisch bist. Wenn dein Körper verfällt, so verfällst du, denn du bist dein Körper.
8. Weigere dich, abends herumzusitzen, fernzusehen und dabei zu knabbern, wenn es dich ohnehin langweilt. Sei aktiv, wenn du dich danach fühlst, geh schlafen, wenn du müde bist. Bist du verheiratet oder lebst du mit einer Frau zusammen, so glaub nicht, dass du ihr mit deiner Passivität einen Gefallen tust, dass du damit deine Zuneigung demonstrieren und beweisen kannst, dass du ein guter Liebhaber, Ehemann oder Vater bist.
9. Nimm dir, was du an Zeit für dich allein brauchst, um in den Sportclub oder zum Ballspielen usw. zu gehen.
10. Lerne zu gesellschaftlichen Veranstaltungen "nein" zu sagen, an denen du nur aus lauter "Nettigkeit" teilnehmen würdest. Halte dich von Parties fern, bei denen nur endlos gegessen, getrunken und herumgesessen wird, es sei denn, du hast wirklich Spaß daran.
11. Suche die Bekanntschaft mit jemandem, der älter ist als du, aber bei bester Gesundheit; lerne von ihm, auch wenn du ihn am liebsten als Kauz oder Fanatiker abtun würdest. Frag ihn, wie er das macht und bleib offen für den Gedanken, dass er etwas wissen könnte, was du nicht weißt.
12. Lerne, in Bezug auf deinen Körper egoistisch zu sein. Gesundheit wird immer eines der wertvollsten Dinge im Leben sein. Ein kerngesunder Mann ist ein attraktiver Mann. Ohne Gesundheit machen sich bald Freudlosigkeit und Sinnlosigkeit in deinem Leben breit.