

• Sauer macht frustig • - mein 17192. Tag



enn sich permanent die Mundwinkel nach unten durchbiegen, dann wird es höchste Eisenbahn, die Rettungsleine zu ziehen. Schlechte Laune kommt *immer* mit einer körperlichen Übersäuerung daher. Es ist ein Teufelskreis, dem man nicht so leicht entrinnen kann: je mehr Beanspruchung und einseitige Belastung durch Arbeit und Beruf man hat, desto weniger lässt sich die Möglichkeit zu Ausgleich, Bewegung, Entspannung, Schlaf und Regeneration finden. Logischerweise sollte es genau anders herum sein: je mehr Energie ich auf der Strecke lasse, desto mehr Ausgleich benötige ich. Ein unrealistischer Traum?

Das hängt auch von der Gesamtlage ab, in der ich mich befinde. Habe ich finanzielle Reserven, und kann mir einmal eine längere „Auszeit“ gönnen? Das trifft wohl auf die wenigsten Menschen zu. Je größer die äußeren Zwänge sind, desto schwieriger wird es, das Schiff durch die Untiefen des täglichen Lebens zu steuern, ohne dass es havariert.

Ein wichtiger Joker, um das Schiff auf Kurs zu bringen, sind regelmäßige, hochwertige und vernünftig zusammengestellte Mahlzeiten - mit einer überwiegend basisch ausgerichteten Orientierung. Apropos Orient - das ist die Heimat edelster Gewürze, und gerade sie sind hochintelligente Basenspender, die man reichlich verwenden kann. Basen == Früchte, Kräuter, Salate, Gemüse; das sollte sich inzwischen herumgesprochen haben! Wer schon einmal Sodbrennen (Übersäuerung des Magens) erlebt hat, weiss die Wohltat einer hochbasischen Kartoffelmahlzeit sehr zu schätzen.

Solch eine Kartoffelmahlzeit hätte mir gestern !sehr! geholfen; wenn ich — die Mahlzeit mangels Zeit (wie man sich einredet) nicht hätte unter den Tisch fallen lassen — übrigens im wahrsten Sinn des Wortes, denn als ich zu später Stunde meine Gemüsevorratsbehälter aus dem Kühlschrank nahm, fielen zwei dicke Kartoffelknollen auf den Boden; das waren diejenigen, die ich hätte essen sollen . . .