



Nagoldmacht glücklich

Über Glück und Gesundheit in unserer Stadt macht sich der Autor Dr. Michael Handel seine ganz persönlichen Gedanken und stellt fest: "Nagold macht glücklich!"



Glücksgefühle können wahre Wunder bewirken. Wer glücklich ist, hat ein stärkeres Immunsystem, wird seltener krank und schneller gesund. Glückliche Menschen haben eine positive Ausstrahlung, sind erfolgreicher und zufriedener. Menschen, die glücklich und gesund bleiben wollen, sollten in einer Umgebung leben, die dafür beste Rahmenbedingungen schafft. Hier gibt es zahlreiche Studien, die ergeben, dass die glücklichsten Menschen in kleinen, naturnahen Städten zu finden sind, mit einer guten Infrastruktur, einem überschaubaren Angebot an Märkten, Festen und Veranstaltungen und mit ausreichend großen Kommunikationszonen (Fußgängerzonen, Parks, öffentliche Plätze, Freibäder, Sportanlagen und Geschäfte)

„Nagold ein echter Glücksfaktor“

Glück ist für jeden etwas anderes und dennoch sehnen wir uns alle danach. Da gibt es Glückspilze, Glückskekse, Glücksbringer, Glücksreisen... Aber kann denn jeder von uns glücklich sein? Ja, das geht. Mit ganz wenigen Ausnahmen haben wir alle die Chance dazu. Ganz egal, wo man gerade steht: ob jung oder alt, gestresst, krank, enttäuscht, zu dick oder in einer Phase des persönlichen Umbruchs. Aus den Ergebnissen der modernen Wissenschaft, dem

langjährigen Erfahrungsschatz vieler Kulturen und den Erkenntnissen von Menschen, die steinalt werden und trotzdem gesund und vital bleiben, oder auch von Menschen, die schwere Krankheiten überwunden haben, lässt sich das belegen. Lebensglück muss kein Zufall sein. Und wie der Volksmund schon sagt: „Jeder ist seines Glückes Schmied“. Dabei sind drei Dinge entscheidend. Unsere Lebenseinstellung, unsere Ernährung und der Ort, an dem wir wohnen. **Glücksimpulse „made in Nagold“** Glück hängt zunächst einmal davon ab, mit welcher Einstellung wir unser Leben betrachten. Luxus und das große Geld sind gar nicht so maßgebend, wie wir es oft glauben. So sind Menschen, die Ballast abwerfen, anschließend mit weniger unnötigen Gegenständen, weniger Kleidung, weniger Verpflichtungen etc. glücklicher als Menschen, die sich durch Überfluss das Leben schwer machen. Auch das Leben in der Großstadt, so verlockend es sein mag, macht uns nicht glücklicher, weil wir dort ständig in einem Überangebot leben und die wirklich schönen Dinge aus dem Auge verlieren. Teure Luxusläden, Lärm, Hektik, viel Verkehr und auch noch schlechte Luft. Ist es da nicht viel schöner, an der Nagold einmal tief durchzuatmen, auf den Schlossberg zu laufen oder sich mit Freunden in einem der gemütlichen Kaffees und Restaurants in der Innenstadt oder am Flussufer zu treffen? Obwohl ich schon in New York, München, Berlin gelebt habe und viel unterwegs bin, komme ich genau deshalb immer wieder gerne zurück in meine Heimatstadt Nagold. Hier finde ich echte Glücksimpulse. Plötzlich ist der ganze Stress der letzten Tage wie weggeblasen. Das tut richtig gut. Denn jede Art von Stress sollten wir tunlichst vermeiden für unser Glück. Immer wenn wir Stress haben und nicht für Entspannung sorgen oder in einer Umgebung leben, die noch mehr Stress produziert, dann bildet unser Körper „Alarmhormone“ und es beginnt ein teuflischer Kreislauf aus Angst, Unwohlsein, Schlafstörungen, Essstörungen und Krankheit. Das Gegenteil von Glück. Und schlimmer noch: Stresshormone fördern das Übergewicht oder einfacher gesagt,

sie machen dick.

Seit meiner Jugend hat sich in Nagold sehr viel getan. Glückwunsch an die Nagolder, was sie aus Ihrer Stadt gemacht haben! Ich bin immer wieder aufs Neue überrascht, wie schön die Innenstadt geworden ist. Das hätte ich mir vor 30 Jahren niemals vorstellen können. Da verbindet sich Tradition und Moderne, das Menschliche mit dem Geschäftlichen, Arbeit und Genuss und die wunderschöne Natur. Was will man mehr? Nagold stimmt mich jedes Mal wenn ich zurückkomme positiv.

„Entspannen Sie in Nagold“

Und auch das ist gut fürs Glück. Positive Gefühle führen nämlich zu verstärkten Aktivitäten in bestimmten Gehirnregionen. Diese wiederum bewirken, dass unser Körper, weil er ja jetzt besonders gerne lebt, den Moment genießt und deshalb alles dafür tut, auch gesund zu bleiben oder zu werden. Menschen in einer so attraktiven Kleinstadt sind zudem auch seltener allein, als Großstädter. Dieser wichtige soziale Faktor ist ebenfalls ganz entscheidend für unser Glück. Je mehr wir mit unseren Mitmenschen kommunizieren, Freunde und Bekannte treffen, und sei es nur für einen Plausch auf dem Wochenmarkt, desto stärker ist unser Immunsystem. Und das geht

ja nun in Nagold, wie ich aus eigener Erfahrung weiß, wirklich bestens.

Nagold ist wie geschaffen für das Glück

Hier gibt es immer eine Gelegenheit, etwas für sein Glück und seine Gesundheit zu tun. Und wenn Ihnen selbst in Nagold einmal die Decke auf den Kopf fällt oder Sie einen dieser bekannten Tage haben, an denen man sich am liebsten im Bett verkriechen würde, dann hilft Ihnen vielleicht mein Buch auf unterhaltsame Art und mit bewährten Ideen auf die Sprünge. Hier geht es nicht nur ums Glück, sondern auch darum, wie man gesund und jung bleibt, bis ins hohe Alter. Speziell in Nagold sollte das alles bestens funktionieren, denn die Bedingungen dafür sind optimal. Unser Körper und unser Geist besitzen unglaubliche Kräfte, wir müssen sie nur aktivieren. Sei es, dass man etwas für seine Glücksgefühle tut, oder auch mit hilfreichen Ernährungstricks vielen Krankheiten begegnet. Auch sein Wohlfühlgewicht kann man auf ganz einfache und natürliche Art erreichen. Da gibt es fantastische Möglichkeiten, die wirklich funktionieren. Man muss keine Diäten machen und sich auch nicht im Fitnessstudio bis aufs letzte quälen. Das geht auch viel einfacher! Sie werden erstaunt sein, wie viele Wunderelixiere es auf dem Nagolder Wochenmarkt und in den vielen Fachgeschäften gibt, die uns glücklich und gesund erhalten. Machen Sie die Probe! Es funktioniert. Durch die



Buch-Titel
Da es förderlich für die Gesundheit ist, habe ich beschlossen, glücklich zu sein
Die Wunderelixiere für Glück, Gesundheit und Wohlbefinden
homepage:
www.michaelhandel.com

Dr. Michael Handel
Scorpio Verlag,
München
256 Seiten
ISBN 978-3-95803-114-2
€ 17,99

Wahl der richtigen Lebensmittel und Gewürze lässt sich vielen Krankheiten gezielt entgegenwirken. Wussten Sie, dass dunkle Schokolade nicht nur glücklich macht, sondern in kleinen Mengen gegessen sogar beim Abnehmen hilft? Dies sind nur eine Geheimnis das uns hilft, glücklicher und zufriedener zu werden.

Nagold hält jung

Statt Lifestyle-Magazine, Superfood, Light-Produkte und Abnehmpillen sollten wir im wahrsten Sinne des Wortes lieber etwas mehr „Nagold“ in unsere Leben bringen. In einer der zahlreichen Leserzuschriften, fand ich folgendes Zitat: „Lieber Herr Handel, Ihr Buch ist wie Schokolade essen. Es zergeht auf der Zunge und macht Lust auf mehr. Ein Buch das schon beim Lesen glücklich macht“. Irgendwie ähnlich geht es mir mit Nagold. Obwohl ich schon seit über 30 Jahren nicht mehr da wohne, freue ich mich immer wieder auf den nächsten Besuch. Und wenn ich dann gemütlich durch die Fußgängerzone spaziere, oder bei meinem Lieblingsbäcker eine Butterbrezel esse und alte Bekannte wieder treffe, dann geht es mir gut. Das ist dann auch wie Schokolade essen.

Ganz herzliche Grüße und bleiben Sie glücklich und gesund
Ihr Michael Handel