

# Glücksgefühle

## Wie wir sie erreichen und beeinflussen können



Gesundheitspraktiker Rigo Koble

**Wer von uns wäre denn nicht gerne jeden Tag glücklich? Doch gelingt das leider den wenigsten. Dabei definiert jeder Glückseligkeit auf eine andere Art. Für viele bedeutet Glück bereits „nur“ im Einklang mit seiner Familie oder dem Partner zu sein. Für andere bedeutet Reichtum Glück oder Glück im Spiel.**

Für arme Menschen bedeutet Glück schon alleine etwas zu Essen und ein Dach über dem Kopf zu haben. Deswegen sollten wir alle etwas bescheidener sein und uns an den kleinen Dingen des Lebens erfreuen, die uns z.B. die Natur bietet, anstatt immer nur unzufrieden zu sein und mit dem „Kopf durch die Wand“. Wir bewegen uns leider immer mehr in eine egoistische Welt und Nächstenliebe bleibt dabei immer mehr auf der Strecke.

Wer Herzlichkeit und Freundlichkeit gibt, der bekommt dieses in der

Regel auch zurück und die Menschen zeigen sich dankbar. Das hat schon seit Menschengedenken funktioniert, doch in unserer konsumierten und immer hektisch werdenden Gesellschaft sind wir dabei die guten Werte und das Miteinander anstatt gegeneinander immer mehr zu verlieren.

Daher ist jeder seines Glückes Schmied und es ist eine reine Einstellungssache, wie sehr ich Glück an mich heran lasse.

Für mich bedeuten Glücksgefühle mit meinem Hund spazieren gehen zu können, mich an ihm zu erfreuen oder an einem son-

nigen Tag wie hier auf dem Foto ersichtlich in einer erholsamen Bergwelt zu wandern, abseits jeglichen Straßenverkehrs und Abgasen und nur im Einklang mit der Natur zu sein und dem Zwitschern der Vögel und dem Rauschen eines Wasserfalls in der Ferne zuzuhören.

Es gibt aber auch vorübergehende Phasen im Leben, in denen unsere Stimmung getrübt ist. Sie sind geprägt von Antriebsschwäche und Traurigkeit. Ursache dafür können neben privaten und beruflichen Belastungen auch Bewegungsmangel oder Alltagsstress und Hektik sein.

### Mit Nahrungsergänzungsmitteln Glücksgefühle beeinflussen

Neben einer positiven Lebenseinstellung kann man z.B. auch durch die Einnahme von Zitronenmelisse (gibt es in Tablettenform), den Erhalt der positiven Stimmung und ein Lächeln bewahren. Dabei genügen 300mg täglich des Inhaltsstoffes Melissenblättereextrakt. Traditionell wird die Zitronenmelisse schon seit Jahrhunderten geschätzt. Zugewetzte B-Vitaminen unterstützen ebenfalls die psychische Verfassung und die mentale Leistungsfähigkeit. Niacin, Vitamin B12 und B6 tragen zur normalen psychischen Funktion, zur normalen Funktion des Nervensystems und zur Verringerung von Müdigkeit bei.



## Gesundheits-Praxis Koble

Gesundheitspraktiker | Medizinisch geprüfter Massagetherapeut | Psychologischer Berater

### Unsere Leistungen

- Massagen für Wellness und Prävention • Faszientherapie • Entspannung
- Vitalität • Autogenes Training • Meditation
- Progressive Muskelentspannung nach Jacobson • Ernährungsberatung
- Psychologische Beratung
- Paarberatung • Sexualpädagogik



DGAM  
Deutsche Gesellschaft  
für Alternative Medizin

Mitglied im Berufsverband für  
Gesundheitspraktiker der Deutschen  
Gesellschaft für Alternative Medizin



Dunantstraße 26 • 66540 Neunkirchen

Tel.: 0 68 21 / 14 95 46 • Fax: 0 68 21 / 9 72 59 90

www.koble-massage.de • e-mail: info@koble-massage.de