

# NIE OHNE BÜGEL!



Was zeichnet Gesundheits-Menschen und Auto-Ingenieure aus? Empathie für Prävention! GoSixt-Experte **Dr. Udo Beckenbauer**: Wirksame Vorsorge denkt das Leben von der Gefahr, vom Tod her.



**H**ätte ich mir mehr Sport, gesündere Ernährung und häufigere Kontrolle gegönnt, hätte ich weniger leiden oder gar länger leben können? Was wäre, wenn das digitale Frühwarn-Safety-Protection-System und der Stahlüberrollbügel des Cabriolets nicht gewesen wären? „Autos werden heute wie vieles vom Tode her gedacht. Nicht vom möglichen

Glück kündigt ihre Formensprache, sondern von der Gefahr des Unfalls, des Scheiterns, vom Worst-Case-Szenario.“

Die Herangehensweise des Auto-Ingenieurs sollte zu unserem Gesundheits-Motto werden. Lassen Sie uns frühzeitig in den Rückspiegel des Todes schauen: Blicken wir der Gefahr einer schweren Krankheit frühzeitig ins Gesicht, auch wenn der Mensch der westlichen Zivilisation dazu neigt, Tod, Krankheit und Risiko zu verdrängen. Wie hätte ich mit weniger Zucker und mehr Sport genussvoll leben und zugleich mein Leben bewusst verlängern können? Diese Fragen bieten die Chance auf ein längeres und glückliches Leben.

So soll der neue Mini Roadster ja Fahrspaß und rollendes Naturerlebnis unter freiem Himmel bieten. Aber wenn der Fahrteufel oder schlechte Umstände es provozieren, retten im Zweifelsfall wunderschön designte und verchromte Überrollbügel mein Leben. Die Ingenieure haben aus der Skulptur der Angst, dem Überrollbügel, ein Zeichen für Lifestyle gemacht. Tricksen wir Menschen uns doch auch positiv aus: Denken wir das Leben auch als lustvolles Risiko. Minimieren wir die Gefahr der Krankheit durch eine selbstbewusste gesunde Lebensart: Denken wir unseren Genuss und die Freude auf ein langes Leben als kalkuliertes Risiko. Und dazu gehört am Beginn von allem: die Prävention. Begreifen Sie regelmäßige Be-

wegung, bewusste Ernährung und nach einem genießerischen Über-die-Strengeschlagen die darauf folgende Entlastung, Entsäuerung, Entwöhnung als: Glück. Wer gedankenlos vom entspannten Alterwerden träumt, kann unvorbereitet auf Krisen treffen und nur noch reagieren – die Schmerzen lindern und den Krankheitsverlauf verbessern oder stoppen. Ein gesundheitlich orientierter Lifestyle, eine bewusste spaßorientierte Vorbeugung mindert die Risiken des Lebens. Glück durch Prävention.

Der Mensch braucht eine Vision, um Präventionsstrategien für sich zu entwickeln und umzusetzen, die etwa Haut-, Darm- oder Brust-Krebs vermeiden. Wir brauchen ein Timing, wann wir welchen Gesundheitsweg nehmen. Beim Auto dominiert die Sicherheit: Die Karosserie ist vollgestopft mit Airbags, Anti-Schlupfregelungen und diversen Stabilitätsprogrammen. Für den Menschen gilt genauso: Frühzeitige umfassende Prävention lässt die Chance auf ein langes Leben – vom Tod, von der Krankheit her gedacht.

INFOS UND BERATUNG: [WWW.DR-BECKENBAUER.DE](http://WWW.DR-BECKENBAUER.DE)



Präventions-Fan Dr. Udo Beckenbauer, Überrollbügel im Mini-Cabrio: Aus Skulptur der Angst ein Zeichen für Lifestyle gemacht.

FOTOS: MINI; COOPER ROADSTER

Watch the Time ...



New Series II  
Edelstahl, Kautschuk

UVP ab 199,- EUR

Bezugsquellen bei Generalvertretung:  
Filius Zeitdesign  
Tel. 0521/9282511  
[www.filius-zeitdesign.de](http://www.filius-zeitdesign.de)  
[www.jacob-jensen.com](http://www.jacob-jensen.com)



JACOB JENSEN™