

Dr. med. Eckart  
von Hirschhausen

# Glück auf Rezept

**Katharina R. (43), Hamburg: Ich war richtig glücklich, als ...  
... mein Zug Verspätung hatte –  
denn sonst hätte ich ihn verpasst!**

**Liebe Katharina, liebe Leser,**

Die Bahn und das Glück – ein ideales Übungsfeld für meditative Gelassenheit. Wenn man selber mal zu spät ist, wünscht man sich inständig, der Zug wäre es auch. Aber dummerweise kann man sich da bei der Bahn nicht drauf verlassen! Ich fahre selber sehr viel Zug und weiss, wie nervig die Unpünktlichkeit sein kann, gerade wenn dann der Zug, in dem man sitzt, fünf Minuten zu spät ist und der Schaffner auf dem Bahnsteig aus falschem Ehrgeiz den Anschlusszug nicht warten, sondern einem direkt vor der Nase wegfeh-



ren lässt. Das sind Momente, in denen der Glücksprofi gefragt ist. Der Jargon der Bahner amüsiert mich dann, sie reden untereinander immer davon: Der Zug „hat“ fünf Minuten. Als hätte er sich etwas eingefangen. Ich muss auch an Erich Fromms „Haben oder Sein“ denken: pünktlich sein – Verspätung haben. Was mich ebenfalls tröstet: dass ich im Auto noch viel öfter zu spät komme als mit dem Zug, und im Stau zu stehen finde ich wesentlich unangenehmer, als auf dem Bahnsteig noch Zeitung zu lesen oder die anderen Leute zu beobachten. Und aus ärztlicher Sicht ist ein kleines Nickerchen bei

Fotos: W&B/Bert Bostelmann

200 km/h im Zug deutlich gesünder als hinterm Steuer. Glückstraining heißt nicht, sich über nichts mehr zu ärgern. Man darf sich ruhig ab und an aufregen, die Frage ist nur, wie lange einem ein unerwünschtes Ereignis die Stimmung vergällt. Ist der Zug vor der Nase weggefahren: Ist die Bahn doof, weil sie nicht zu spät war, bin ich doof, weil ich nicht früher von zu Hause aufgebrochen bin, ist das ganze Leben doof, weil ich immer Pech habe ...

Oder kommt in einer Stunde der nächste Zug. Und vielleicht treffe ich just in dem Zug im Speisewagen mein großes Glück – das hätte ich sonst verpasst!

In diesem Sinne – viel Glück! ■

**Wann haben Sie sich das letzte Mal richtig glücklich gefühlt?**

**Schreiben Sie an:**

HERBERT Management  
Stichwort „Diabetiker Ratgeber“  
Im Sachsenlager 15, 60322 Frankfurt  
E-Mail: glueck@hirschhausen.com

**Blutdruck**  
unter Kontrolle halten...



Homviotensin die homöopathischen Tabletten mit Wirkstoffen aus der Natur. Schon ab **14 Cent am Tag!**

\* bezogen auf den empfohlenen Apothekenverkaufspreis in Höhe von € 27,99 für die Originalpackung mit 200 Tabletten



Die angegebenen Werte sind lediglich beispielhaft und nicht für jeden Patienten zweckmäßig bzw. zu erreichen, jeder Patient hat grundsätzlich einen individuellen optimalen Blutdruck.

**Homviotensin®**  
homöopathische Tabletten

**Homviotensin®** Tabletten rezeptfrei in der Apotheke, Packungen mit 100 Tabletten (PZN-Nr. 3455706) und 200 Tabletten (PZN-Nr. 3120443). (Empfohlener Apotheken-Verkaufspreis € 26,93 und € 27,99)

**Homviotensin®** Tabletten **Anwendungsgebiete:** Das Anwendungsgebiet leitet sich von den homöopathischen Arzneimittelbildern ab. Dazu gehört: Funktionelle Blutdruckstörungen. **Nebe- und Wechselwirkungen** sind nicht bekannt. **Pharmazeutischer Unternehmer** HOMVIORA Arzneimittel Dr. Hagedorn GmbH & Co., 81925 München. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.

**HOMVIORA - 70 Jahre JA zur Homöopathie**

Für Informationen **Coupon an:**  
**HOMVIORA Arzneimittel Dr. Hagedorn GmbH & Co.**  
Arzellaßstr. 5, 81925 München, Fax 089 / 912985, [www.homviora.de](http://www.homviora.de)

Vor- und Zuname

Straße

PLZ  Ort  ORTEN