

**D**ie Kunst ist, einmal mehr aufzustehen, als man umgeworfen wird.

Winston Churchill, 30.11.1874 - 24.01.1965  
brit. Politiker und Nobelpreisträger

**V**iele Menschen wissen, dass sie unglücklich sind. Aber noch mehr Menschen

wissen nicht, dass sie glücklich sind.

Albert Schweitzer, 14.01.1875 - 04.09.1965  
dt. Arzt und evang. Theologe

**W**er kämpft, kann verlieren. Wer nicht kämpft, hat schon verloren.

Bertolt Brecht, 10.02.1898 - 14.08.1956  
dt. Dramatiker und Theatertheoretiker

**P**hantasie ist wichtiger als Wissen, denn Wissen ist begrenzt.

Albert Einstein, 14.03.1879 - 18.04.1955  
deutscher Physiker und Nobelpreisträger

**V**iele Menschen sind gut erzogen, um nicht mit vollem Mund zu sprechen, aber sie haben keine Bedenken, es mit leerem Kopf zu tun.

Orson Welles, 06.05.1915 - 10.10.1985  
US-Schauspieler, Filmregisseur & Drehbuchautor

**D**er beste Weg, einen Freund zu haben, ist der, selbst einer zu sein.

Ralph Waldo Emerson, 25.05.1803 - 27.04.1882  
Amerikanischer Dichter und Philosoph

**N**icht weil es schwer ist, wagen wir es nicht,

sondern weil wir es nicht wagen, ist es schwer.

Lucius Annaeus Seneca, röm. Philosoph, Dramatiker und Staatsmann

**W**illst du den Charakter eines Menschen erkennen, so gib ihm Macht.

Abraham Lincoln, 12.02.1809 - 15.04.1865  
US-Staatsmann und 16. Präsident der USA

**D**er Freund ist einer, der alles von dir weiß, und der dich trotzdem liebt.

Elbert Hubbard, 19.06.1856 - 07.05.1915  
US Autor and Verleger

**A**uch aus Steinen, die dir in den Weg gelegt werden,  
kannst du etwas Schönes bauen.

Wird ebenfalls Johann Wolfgang von Goethe zugeschrieben.  
Erich Kästner, 23.02.1899 - 29.07.1974, dt. Schriftsteller

**E**s kommt nicht darauf an, dem Leben mehr Jahre zu geben,  
sondern den Jahren mehr Leben zu geben.

Alexis Carrel, 28.06.1873 - 05.11.1944  
Französischer Chirurg und Nobelpreisträger (Medizin)

**T**radition ist eine Laterne, der Dumme hält sich an ihr fest,  
dem Klugen leuchtet sie den Weg.

George Bernard Shaw, 26.07.1856 - 02.11.1950  
irischer Dramatiker, Schriftsteller und Nobelpreisträger

**D**er einzige Mensch, der sich vernünftig benimmt, ist mein Schneider. Er nimmt  
jedesmal neu Maß, wenn er mich trifft, während alle anderen immer die alten  
Maßstäbe anlegen in der Meinung, sie paßten auch heute noch.

George Bernard Shaw, 26.07.1856 - 02.11.1950  
irischer Dramatiker, Schriftsteller und Nobelpreisträger

**M**it leerem Kopf nickt es sich leichter.

Zarko Petan, \* 27.03.1929  
slowenischer Schriftsteller

**A**uge um Auge - und die ganze Welt wird blind sein.

Mahatma Gandhi, 02.10.1869 - 30.01.1948  
indischer Freiheitskämpfer

**D**er schlimmste aller Fehler ist, sich keines solchen bewußt zu sein.

Thomas Carlyle, 04.12.1795 - 05.02.1881  
Einflussreicher schottischer Essayist und Historiker

**W**enn man Liebe nicht bedingungslos geben und nehmen kann, ist es keine Liebe,  
sondern ein Handel.

Emma Goldman, 27.06.1869 - 14.05.1940  
US-amerik. Anarchistin und Friedensaktivistin

**W**er immer tut, was er schon kann, bleibt immer das, was er schon ist.  
Henry Ford, 30.07.1863 - 07.04.1947  
Gründer von Ford

**W**under stehen nicht im Gegensatz zur Natur, sondern nur im Gegensatz zu dem,  
was wir über die Natur wissen.  
St. Augustin  
Apostel von England & erster Erzbischof von Canterbury

**N**ur wer sich ändert, bleibt sich treu.  
Wolf Biermann, \* 15.11.1936  
dt. Liedermacher

**G**esundheit bekommt man nicht im Handel,  
sondern durch den Lebenswandel.  
Sebastian Kneipp, 1821 - 1897,  
deutscher Naturheilkundler und katholischer Theologe

**H**umor trägt die Seele über Abgründe hinweg.  
Anselm Feuerbach

**V**ertraue auf Allah, aber binde dein Kamel an.  
Arabisches Sprichwort

**F**ür angenehme Erinnerungen muss man im Voraus sorgen.  
Paul Hörbiger

**N**iemand kann dich ohne dein Einverständnis dazu bringen, dich minderwertig zu  
fühlen.  
Eleanor Roosevelt

**N**icht der Wind, sondern die Segel bestimmen den Kurs.  
Unbekannt

**I**n der Kunst wie im Leben ist alles möglich, wenn es auf Liebe gegründet ist.  
Marc Chagall

**G**ebete ändern nicht die Welt. Aber sie ändern Menschen, und Menschen ändern  
die Welt.  
Albert Schweizer

**Z**u glauben ist schwer, nichts zu glauben ist unmöglich.  
Victor Hugo

**D**er Mensch bringt sein Haar täglich in Ordnung, warum nicht auch sein Herz?  
Chinesisches Sprichwort

**G**lück entsteht oft durch Aufmerksamkeit in kleinen Dingen, Unglück oft durch  
Vernachlässigung kleiner Dinge.  
Wilhelm Busch

**I**n den Diktaturen darf man nichts sagen, muss alles nur denken. In der Demokratie  
darf man alles sagen, aber keiner ist verpflichtet, sich dabei etwas zu denken.  
Willi Ritschard

**I**n der ersten Hälfte unseres Lebens opfern wir unsere Gesundheit,  
um Geld zu erwerben, in der zweiten Hälfte opfern wir unser Geld,  
um die Gesundheit wiederzuerlangen.  
Und während dieser Zeit gehen Gesundheit und Leben von dannen.  
Voltaire, (1694 - 1778), eigentlich François-Marie Arouet  
französischer Philosoph der Aufklärung, Historiker und Geschichts-Schriftsteller

**D**ie Erhaltung der Gesundheit beruht auf der Gleichstellung der Kräfte.  
Gesundheit dagegen beruht auf der ausgewogenen Mischung der Qualitäten.  
Hippokrates von Kos, 460 bis etwa 377 v. Chr.  
griechischer Arzt, »Vater der Heilkunde«

**I**n ihren Gebeten erbitten sich die Menschen Gesundheit von den Göttern; daß sie die Macht dazu in sich selber tragen, wissen sie nicht. Indem sie durch Unmäßigkeit das Gegenteil bewirken, werden sie aufgrund ihrer Gelüste zu Verrätern an ihrer Gesundheit.

Demokrit, 460 - 370 v. Chr.  
griechischer Naturphilosoph

**D**er beste Gradmesser für die Gesundheit des einzelnen wie der Gemeinschaft ist die Freude.

Phil Bosmans, \*1922,  
belgischer Ordenspriester, Telefonseelsorger und Schriftsteller, »der moderne Franziskus«

**D**ie einzige Sache, die wir in unserem Leben meistens nicht ernst genug nehmen, ist die Freude und der Humor.

Phil Bosmans, \*1922  
belgischer Ordenspriester, Telefonseelsorger und Schriftsteller, »der moderne Franziskus«

**F**reude ist die Gesundheit der Seele.

Aristoteles, 384 - 322 v. Chr.  
griechischer Philosoph, Schüler Platos, Lehrer Alexanders des Großen von Mazedonien

**D**ie Reichen haben die Medizin, die Armen die Gesundheit.

Deutsches Sprichwort

**E**s ist förderlich für die Gesundheit deshalb beschließe ich, glücklich zu sein.

Voltaire, 1694 – 1778  
eigentlich François-Marie Arouet, französischer Philosoph der Aufklärung,  
Historiker und Geschichts-Schriftsteller

**M**äßigkeit ist die Quelle, aus der wir Gesundheit und die Freuden des Lebens schöpfen.

Alain René Lesage, 1668 – 1747  
französischer Jurist und Schriftsteller

**S**eien wir doch ehrlich: Krankheit ist viel interessanter als Gesundheit.

Dr. rer. pol. Gerhard Kocher, \*1939  
Schweizer Politologe und Gesundheitsökonom  
in »Vorsicht Medizin« Ott Verlag, Thun, Schweiz

**L**achen ist eine körperliche Übung von großem Wert für die Gesundheit.

Aristoteles, 384 - 322 v. Chr.  
griechischer Philosoph, Schüler Platons, Lehrer Alexanders des Großen von Mazedonien

**G**esundheit ist weniger ein Zustand als eine Haltung. Und sie gedeiht mit  
der Freude am Leben.

Thomas von Aquin, 1224 – 1274  
eigentlich Thomas Aquinas, italienischer Philosoph  
und Dominikanerpater

**W**er glaubt, Gesundheit sei teuer,  
der sollte es mal mit Krankheit probieren.

Thomas Schlenstedt, \*1967  
Medizinproduktberater

**M**anchmal musst Du einen Schritt zurück machen, um vorwärts zu kommen.  
Unbekannt

**I**m Maße liegt die Ordnung. Jedes Zuviel und Zuwenig setzt anstelle von  
Gesundheit die Krankheit.

Sebastian Kneipp, 1821 – 1897  
deutscher Naturheilkundler und katholischer Theologe

**M**eist beginnt man nicht seine Gesundheit zu erhalten, sondern das, was  
davon übrig geblieben ist.

Deutsches Sprichwort

**W**enn ein Gesunder Angst hat, seine Gesundheit zu verlieren, kann er sich nicht an ihr erfreuen.

Dr. Ebo Rau, \*1945, deutscher Mediziner

**D**as Wichtigste für uns Menschen ist die Atmosphäre, in der wir leben, weil wir aus ihr mit jedem Atemzug Gesundheit schöpfen, oder Krankheit.

Peter Lauster, \*1940  
deutscher Psychologe und Autor

**D**ie sogenannte Managerkrankheit kommt dadurch zustande, daß Manager vergessen, ihre eigene Gesundheit zu managen.

Prof. Dr. med. Gerhard Uhlenbruck, \*1929  
deutscher Immunbiologe und Aphoristiker

**V**ermögen um den Preis der Gesundheit zu erwerben, heißt sich, die Füße abschneiden, um dafür ein paar Stiefel zu kaufen.

Prentice Mulford, 1834 - 1891, auf einem Boot vor Long Island treibend  
US-amerikanischer Journalist, Erzieher, Goldgräber und Warenhausbesitzer

**Z**u Mittag iß wenig und abends noch weniger, denn die Gesundheit des ganzen Körpers wird im Magen zubereitet.

Miguel de Cervantes-Saavedra, 1547 – 1616  
spanischer Schriftsteller und Staatsdiener, zeitweilig algerischer Sklave

**F**ieber im Frühling ist Königsmedizin! (Ein derartiges Fieber ist in der Regel von den heilsamsten Folgen für die Gesundheit)

Sprichwort

**D**ie Gesundheit zu erhalten: Nicht bis zur Sättigung essen, sich vor Anstrengungen nicht scheuen!

Hippokrates von Kos, (460 bis etwa 377 v. Chr.), griechischer Arzt, »Vater der Heilkunde«

**D**ie Erhaltung der Gesundheit ist eine Pflicht. Nur wenige sind sich bewußt, daß es so etwas wie eine körperliche Moral gibt.

Herbert Spencer, 1820 - 1903

englischer Philosoph und Soziologe entwickelte das »System der synthetischen Philosophie«

**W**enn du nicht schuld daran sein willst, dass du so geworden bist, dann bist du schuld daran, dass du so geblieben bist.

Rolf Wenger, \*1966, schweizer Heilpraktiker und Autor

**T**abletten, die er oft genommen,  
sind ihm nie richtig gut bekommen.  
Seit er das Zeug nun nicht mehr nimmt,  
auch die Gesundheit wieder stimmt.

Friedrich Löchner, \*1915

Pseudonym: Erich Ellinger, deutscher Pädagoge, Dichter und Autor

**D**ie größte Torheit ist, seine Gesundheit aufzuopfern, für was es auch sei, für Erwerb, für Beförderung, für Gelehrsamkeit, für Ruhm, geschweige für Wollust und flüchtige Genüsse: vielmehr soll man ihr alles nachsetzen.

Arthur Schopenhauer, 1788 - 1860, deutscher Philosoph

**N**icht gut ist, daß sich alles erfüllt, was du wünschest: Durch Krankheit erkennst du den Wert der Gesundheit, am Bösen den Wert des Guten, durch Hunger die Sättigung, in der Anstrengung den Wert der Ruhe.

Heraklit von Ephesus, etwa 540 - 480 v. Chr.

auch Herakleitos, griechischer Philosoph, »Der weinende Philosoph« genannt

**G**esundheit?

Zustand zwischen zwei Krankheiten.

Gesunder Menschenverstand?

Zustand zwischen zwei Irrtümern.

Erhard Blanck, \*1942

deutscher Heilpraktiker, Schriftsteller und Maler