

Intuitiv zu einem gesunden Leben

Selbsthilfe: Die frühere Wettkampfläuferin Claudia Meyer hat einen Ratgeber geschrieben, mit dem jeder seinen eigenen Weg zu Wohlbefinden gehen kann

Von Anja Hustert

■ **Gütersloh.** „Ich bin ein Bewegungsmensch und ein Naturmensch“, sagt Claudia Meyer. Wenn sie in ihrem Rhythmus durch den Rhedaer Forst läuft und die Gedanken schweifen lassen kann, dann ist sie ganz bei sich. Im Einklang. Dieses Gefühl möchte sie gerne auch anderen Menschen vermitteln.

Als Personal- und Ernährungs-Trainerin unterstützt sie Menschen, die verlernt haben, auf jene innere Stimme zu hören, die ihnen sagt, was ihnen guttut. „Viele meiner Klienten haben gesagt: ‚Frau Meyer, Sie wissen so viel – schreiben Sie doch ein Buch!‘“, erzählt Claudia Meyer. Und irgendwann hat sie dann angefangen. „Das war ein Prozess“, erinnert sich die 54-Jährige. Zweieinhalb Jahre hat sie an dem Ratgeber gearbeitet, neben ihrem Vollzeitjob als Assistentin der Geschäftsleitung in einem großen Architekturbüro in Bielefeld. Sie hat in ihrer hellen Altbauwohnung Stunden am Laptop gesessen, Sätze verworfen, umgestellt, wieder gelöscht. „Mein Schreibstil ist ein anderer geworden. Man legt viel mehr Wert auf die einzelnen Wörter“, sagt sie. Doch die Mühe hat sich gelohnt. „Mir haben schon viele gesagt, dass sie meinen Schreibstil gutfinden“, so die Mutter zweier erwachsener Töchter.

„Intuition – Dein Coach für ein gesundes und glückliches Leben“ ist im Selbstverlag bei der tradition GmbH in Hamburg erschienen. 243 Seiten, die dem Leser nichts vorschreiben, sondern die Wissen vermitteln, über gesunde Ernährung, Bewegung und Auszeiten. „Mit diesem Ratgeber findet jeder den richtigen Weg“, ist sich die Autorin sicher. Schließlich wisse jeder selbst genau, was ihm guttut. „Die Intuition ist uns von der Evolution in die Wiege gelegt“, sagt Claudia Meyer. Und die Intuition ist der beste Coach, findet sie. Unterstützt wird der Coach dabei von seinem „Team“, dem Darm, dem Säure-Basen-Haushalt, der den Stoffwechsel auf Trab hält und dem Lymphsystem, das die Nährstoffe zu den Zellen transportiert. Da Claudia Meyer diese wichtigen Abläufe im Körper im Buch personalisiert hat und dem „Team“ sogar Namen gegeben hat, sind die Zusammenhänge anschaulich dargestellt.



Mit sich und der Natur im Einklang: Die Gütersloherin Claudia Meyer ist Autorin des Buches „Intuition – Dein Coach für ein gesundes und glückliches Leben“.

FOTO: RALPH PACHE

Der Sport nimmt einen großen Platz im Leben von Claudia Meyer ein. „Als Jugendliche schlug mein Herz für den Reitsport und ich war fast jedes Wochenende auf Turnieren unterwegs.“ Claudia, du hast Biss, habe ihr Vater immer gesagt, wenn die Hindernisse gar nicht hoch genug sein konnten. Später, eingebunden im Berufs- und Familienleben, fehlte ihr die Zeit für dieses doch recht aufwendige Hobby. Sie entdeckte das Laufen für sich, nahm an Wettkämpfen teil, wurde Teil der

Mannschaft beim DJK Gütersloh. 2011 wurde sie zur Sportlerin des Jahres im Kreis Gütersloh gewählt und beendete damit ihre Laufbahn als Wettkampfläuferin. Inzwischen läuft sie nur noch drei Mal die Woche „in meinem Wohlfühltempo“, sagt die schlanke blonde Frau. Es fällt ihr nicht schwer, das zu leben, was sie in ihrem Buch vorstellt – sie ist mit sich im Reinen. „Und ich esse auch gerne Kuchen – aber dann eben mit gutem Zucker“, sagt sie. Das Wissen um Zusammenhänge fördere die

Intuition. „Man macht das dann aus sich selbst heraus.“

Am Donnerstag, 5. Juli, stellt sie ihr Buch in Olafs Laufäden, Münsterstraße 25 vor. André Schleiter, Projektmanager bei der Bertelsmann-Stiftung, wird das Gespräch moderieren. Beginn ist um 19 Uhr, die Eintrittskarten (10 Euro) sind im Vorverkauf bei Olafs Laufäden zu bekommen.

◆ Das Buch „Intuition – Dein Coach für ein gesundes und glückliches Leben“ ist für 18,99 Euro im Buchhandel erhältlich, ISBN 978-3-7439-7463-0.