



## **Spruch für das neue Jahr**

**Man soll das Jahr nicht mit Programmen  
beladen wie ein krankes Pferd.  
Wenn man es allzu sehr beschwert,  
bricht es zu guter Letzt zusammen.**

**Je üppiger die Pläne blühen,  
um so verzwickter wird die Tat.  
Man nimmt sich vor, sich zu bemühen,  
und schließlich hat man den Salat!**

**Es nützt nicht viel, sich rotzuschämen.  
Es nützt nichts, und es schadet bloß,  
sich tausend Dinge vorzunehmen.  
Lasst das Programm! Und bessert euch drauflos!**

*(Erich Kästner)*

Vielen Dank für das Vertrauen, ein gesundes Jahr 2023 mit gut bedachten Vorsätzen  
wünscht

**Monika Brenz-Rickert, RICHTIG ESSEN-BERATERIN**