

Mit Helmut Schmücker 4 x schneller ans Ziel

Olsberger veröffentlicht Buch zu den Themenfeldern Denken, Ernährung, Bewegung und Genießen

Von Joachim Aue

Olsberg. „Denken, Ernährung, Bewegung, Genießen!“ Jede dieser vier Säulen ist gleich wichtig für das Leben. Das macht der Olsberger Helmut Schmücker mit seinem Buch: „4 x schneller an Dein Ziel“ deutlich, das jetzt im Romeon-Verlag, Offenbach, erschienen ist.

Helmut Schmücker weiß, wovon er schreibt, schließlich hat der 71-jährige Friseurmeister vor rund 30 Jahren sein Leben komplett umgestellt und erkannt: „Du kannst alles erreichen, was Du wirklich willst.“ So möchte er mit diesem mehr als 300-seitigen Werk alle die ansprechen, die aus ihrem Leben mehr machen wollen und sich öfters schon die Frage gestellt haben: „War's das denn schon?“

Als er sich Ende 2019 entschloss, seine Gedanken zu Papier zu bringen und das Buch in Angriff nahm, habe er sich zunächst einen Überblick verschafft, was er sich in den letzten drei Jahrzehnten in einer Art Tagebuch notiert habe, so Helmut Schmücker. Das sei gar nicht wenig gewesen, was sich da seit dem Beschluss, das Leben komplett umzukrempeln, angesammelt habe.

Er glaube fest daran, dass das Leben auf den vier Säulen Denken, Ernährung, Bewegung und Genießen aufgebaut und jede Säule gleich wichtig sei, erzählt Schmücker in seinem Haarstudio an der Bahnhofstraße. Obwohl er bereits seit sechs Jahren das Rentenalter erreicht habe, mache es ihm auch nach fast 60

Jahren im Beruf immer noch Spaß, Damen und Herren zu frisieren. So lange es die Hände und der Kopf zulassen, mache ich weiter, betont der Friseurmeister, der sich auch auf den Verkauf von Zweithaar-Frisuren (Perücken) spezialisiert hat.

Schon im Vorwort weist Helmut Schmücker darauf hin, er wisse wovon er schreibe, denn er habe nicht von irgendeinem Theoretiker etwas aufgeschnappt, sondern alles in der Praxis selbst ausprobiert. Das fange schon mit dem positiven Denken an und werde mit einer ausgewogenen Ernährung fortgesetzt, die sich erfolgreich auf das ganze Leben auswirke.

Auf gesunde Art alt werden

„Egal wie positiv du denkst und dich ernährst, ohne Bewegung erzielt man nur Teilerfolge“, heißt es zur dritten Säule, der Bewegung. Dabei könne durch wenig Aufwand viel erreicht werden. Besonders durch regelmäßige Bewegung sei es möglich, auf gesunde

Art alt zu werden, denn nach Meinung von Experten sei unumstritten: „Wer sich bewegt, fördert seine Gesundheit und lebt länger.“ Auch

die vierte Säule, das Genießen, sollte man nicht außer Acht lassen und

wenn es nur durch eine Auszeit oder durch einfaches Nichtstun sei.

Nicht nur das Vier-Säulen-Modell könnte von Interesse sein, sondern auch die „100 Impulse für den Tag“. Anregungen, die man beherzigen sollte, wenn man seinen Tagesablauf strukturieren möchte. Schmücker: „Mit Freude und Selbstliebe kannst Du das Allerbeste aus einem Tag machen und nimm all die Geschenke an, die jeder Tag für dich bereit hält.“

Einige dieser 100 Tipps stammen nicht von Helmut Schmücker. Manchmal habe er eine Anleihe bei Berühmtheiten der Zeitgeschichte, unter anderem Buddha, Michelangelo, Oscar Wilde und „James Bond“-Darsteller Sean Connery gemacht, räumt der Erstlingsautor ein. Wobei Erstlingsautor eigentlich nicht ganz

richtig ist, denn zuvor war Helmut Schmücker bereits an dem Buch „Erfolg ist... Expertenwissen für Deinen Erfolg“ mit einigen Beiträgen beteiligt.

„Mit Freude und Selbstliebe kannst Du das Allerbeste aus einem Tag machen.“

Helmut Schmücker, Autor

Nicht nur einige Bilder aus dem privaten Bereich des Autors, unter anderem als Musiker, Schützenkönig und Vorsitzender der Fachwelt Olsberg, runden das Buch ab, auch beinhaltet es weitere Ratschläge, wie jeder, der es nur will, „4 x schneller ans Ziel“ kommt.



Helmut Schmücker mit seinem neuen Buch. Der Olsberger krempelte vor 30 Jahren sein Leben um und gibt nun sein Wissen weiter.

FOTO: AUE

Friseurmeister und Musiker

- Zur Person: **Helmut Schmücker**
- Alter: **71 Jahre**
- 50 Jahre **Friseurmeister** und aktiver Musiker
- 21 Jahre **Dirigent** der Olsberger „Eintracht“
- **150 Kindern** brachte er ein Instrument bei
- 11 Jahre **CDU-Ratsmitglied**
- 12 Jahre Vorsitzender der **Fachwelt Olsberg**
- **Stellvertretender Obermeister** der Friseur-Innung
- Ideengeber und Initiator der Olsberger **Kneipp-Figuren**