

## Lebenshilfe in Krisensituationen

Seelische Konflikte fordern nicht nur die direkt Betroffenen, sondern auch das familiäre Umfeld, Diakone, Seelsorger und die Kirchengemeinde. Können schon die Betroffenen ihre eigene Situation kaum verstehen, so geht es dem Umfeld nicht viel besser. Ratlosigkeit, Unverständnis, Aggressionen, Hilflosigkeit, sind nur einige Verhaltensweisen, die nicht gerade zum guten Miteinander und echter Hilfe führen und Beziehungen werden oft aufs Äußerste strapaziert. In solchen Situationen ist guter Rat teuer.

Der DVG bietet Menschen in Krisensituationen, Familienangehörigen, aber auch Diakonen, Seelsorgern und Pastoren Hilfen in Form von Büchern, Seminaren und Adressen von Fachleuten. Hier einige Tipps:

**Depressionen** sind weiter verbreitet, als man auf den ersten Blick meint. Jeder Fünfte hat die Chance, einmal im Leben an einer Depression zu erkranken. Forscher der Harvard-University sagen voraus, dass die Depression im Jahr 2020 weltweit an zweiter Stelle der häufigsten Ursachen für Tod und schwere Behinderungen stehen wird. Zudem sind Depressive extrem stark Suizid gefährdet (56 Prozent versuchen Suizid).

Die Depression ist eine Krankheit, die sich körperlich, seelisch, geistig, spirituell und sozial auswirkt. Da alle Bereiche des Menschen betroffen sind, ist es nicht leicht einander zu verstehen.



Das Buch "... und wo bleibe ich? Leben mit depressiven Angehörigen" von Matthias Dauenhauer und Dorothea Blum ist Pflichtlektüre für alle, die Basiswissen zum Krankheitsbild der Depression und zu Suizid suchen. Vor allem ist es aber ein Buch mit vielen Hilfsangeboten und Adressen, welche weiter helfen. Das Buch wurde 2003 überarbeitet neu aufgelegt. 168 Seiten, Paperback, Euro 12,40

**Trauer** kann keiner ausweichen. Und trotzdem versuchen wir zu verdrängen, den Schmerz zu unterdrücken und "zu funktionieren". Doch Verlustkrisen setzen seelische Wunden und Schmerz. Wunden brauchen Schonung, einen Schutzverband und Zeit zur Heilung. Trauernde warten auf Menschen, die einfach da sind, zuhören und geduldig den Schmerz Trauernder ertragen. In einer Traueranzeige wurde das so ausgedrückt:

**Danke sagen wir allen, die uns nicht auswichen.  
 Dankbar sind wir für jeden, der uns zugelächelt hat  
 und uns seine Hand reichte.**

**Danke sagen wir allen, die uns besuchten,  
 obwohl sie Angst hatten, etwas Falsches zu sagen.**

**Danke sagen wir allen, die uns erlaubten,  
 vom Verstorbenen zu sprechen.**

**Wir möchten unsere Erinnerungen an ihn wach halten.**

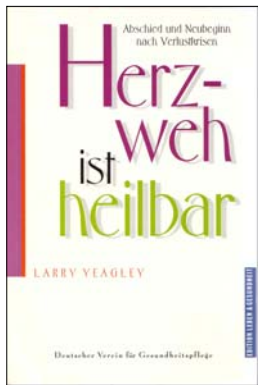
**Danke sagen wir allen, die uns zuhörten,  
 auch wenn das, was wir zu sagen hatten,  
 nur schwer zu ertragen ist.**

**Danke sagen wir allen, die uns nicht ändern wollen,  
 sondern geduldig so annehmen, wie wir jetzt sind.**

Drei Bücher zum Thema Trauer helfen, sich selbst und Trauernde besser zu verstehen. Dabei ist es nicht von Bedeutung, wodurch Trauer ausgelöst wird: Scheidung, Tod, Kündigung, Krankheit o.a.



Im Buch "Trauer durchschreiten - zum Leben zurückfinden" beschreibt Leary Yeagley den Trauerprozess. Was passiert in der Trauer, was ist normal, wie kann der Trauernde auf sein Umfeld reagieren, wie das Umfeld auf den Trauernden. Das Buch wendet sich an Menschen in Trauersituationen und an alle, die in Seelsorge und Diakonie tätig sind. 128 Seiten, Paperback, Euro 8,40



Larry Yeagley ist Krankenhauseseelsorger und kümmert sich hauptsächlich um Sterbende, deren Angehörige und Alleinstehende. In "Herzweh ist heilbar" zeigt er, wie Menschen nach schweren Verlusten wieder heil werden. Auch schwierige Emotionen wie Wut, Schuldgefühle oder Verzweiflung können verarbeitet werden.

140 Seiten, Paperback, Euro 12,40



Hat ein Christ das Recht zu zweifeln? Darf er Gott die "Warum-Frage" stellen? Ist Gott nicht mehr auf unserer Seite, wenn es uns schlecht geht und wir keine Antwort bekommen. In diesem Büchlein verarbeitet die todkranke Hiltraut Wöhner ihre Fragen, Zweifel und Hoffnungslosigkeit. Am Ende ihres Lebens stehen Glaube, Hoffnung und Festhalten an Gott. 96 Seiten, Paperback, Euro 4,90

Alle Bücher können über den Büchertisch oder direkt bei der DVG-Zentrale Ostfildern, Tel: 0711-4481950 bestellt werden.

Wissenschaft aktuell

## WENIGER FLEISCH - LÄNGER LEBEN

Ein Lebensstil mit niedrigem Fleischverzehr kann vermutlich die Lebenserwartung verlängern. Zu diesem Ergebnis kamen Wissenschaftler nach der Analyse von sechs prospektiven Kohortenstudien aus den USA, Großbritannien, Deutschland und Italien. Die Studien verglichen die Lebensdauer von Vegetariern und Fast-Vegetariern mit Fleischessern oder der allgemeinen Bevölkerung. In der Mehrzahl der Studien bestand ein signifikanter Zusammenhang zwischen der fleischarmen Ernährung und einer höheren Lebenserwartung. Dieses Ergebnis könnte jedoch auch auf ernährungsunabhängige Faktoren wie Nichtrauchen, körperliche Aktivität und sozialen Status zurückzuführen sein. Deshalb ist nicht auszuschließen, dass der insgesamt gesündere Lebensstil von Vegetariern zu der höheren Lebenserwartung führt. Des Weiteren ergab die Auswertung einer der Studien eine um 3,6 Jahre höhere Lebenserwartung, wenn die fleischarme Kost länger als 20 Jahre beibehalten wird. Wahrscheinlich ist das Ergebnis nicht auf den Fleischverzicht direkt, sondern auf den hohen Anteil pflanzlicher Lebensmittel in einer fleischarmen Kost zurückzuführen. Die Zusammenhänge zwischen vegetarischer Ernährung und Langlebigkeit sollten nach Meinung der Autoren weitere Studien klären.

Nicole Rehrmann, UGB

Quelle: Singh, P. N. et al: Does low meat consumption increase life expectancy in humans? In: Am J Clin Nutr 78 (suppl): 526(S)-32(S), 2003

Zusätzlich zu diesen Studien zeigt die Adventist Health Study eindeutige Vorteile einer vegetarischen Lebensweise. Das betrifft die allgemeine Sterblichkeitsrate, insbesondere aber Krebs und Herzinfarkt. Die im letzten Jahr begonnene Adventist Health Study II soll weitere Erkenntnisse liefern, insbesondere auch im Vergleich zur schwarzen Bevölkerung der USA.

Weitere Infos unter <http://www.llu.edu/llu/health/index.html>

Rezept des Monats

## KÜRBIS-ORANGEN-SUPPE

für 6-8 Portionen

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten

Zutaten:

- 1 kg Kürbis
- 150 g Kartoffeln
- 1 l Wasser
- 1-2 TL Meersalz
- 1 TL Curry
- 1 Pr. Zimt
- 3 Orangen
- 80 g Sahne oder Soja-Cuisine



Und so wird's gemacht:

Kürbis zerteilen, gegebenenfalls schälen und Kerngehäuse entfernen. Fruchtfleisch in Stücke schneiden. Kartoffeln schälen und würfeln. Kürbis- und Kartoffelwürfel in Wasser geben, mit Meersalz, Curry und Zimt würzen und ca. 30 Minuten weich kochen. Suppe pürieren.

Orangen auspressen und den Saft zur Suppe geben. Suppe nochmals abschmecken und mit je einem Klecks geschlagener Sahne oder Soja-Cuisine verzieren. UGB



# Infektabwehr und Stärkung des Immunsystems in der kalten Jahreszeit

## 1. Ernährung:

Sie sollte vielseitig und vitaminreich sein. Obst, Gemüse und Vollkorn sind wesentlich wirksamer als Vitaminpräparate. Denn nur im Lebensmittel wirken Vitamine, Mineralstoffe sekundäre Pflanzenstoffe und weitere Inhaltsstoffe optimal zusammen.

## 2. Tee-Rezepte

Früchtetee-Mischungen mit viel Hagebutten (reich an Vitamin C) sind zum täglichen Gebrauch gut geeignet.

Beachte:

Es ist nicht ratsam, arzneiliche Teemischungen zur Vorbeugung zu trinken. Heilkräuter sind Medizin und sollten nur dann gezielt eingesetzt werden, wenn ihre Wirkstoffe gebraucht werden.

### Glühtee

- 5 EL Hagebuttenkerne
- 2 EL Hagebuttenschalen
- 1 TL Rote Malve (Nubia-Blüte)
- 1 TL zerstoßener Anis
- ½ TL Ingwerpulver
- 3 Nelken
- ½ zerbröselte Zimtstange

Mit 1 Liter kaltem Wasser aufsetzen, zum Kochen bringen, 10 Minuten leicht köcheln lassen, Herd abschalten, weitere 10 Minuten ziehen lassen, abseihen, evtl. mit Honig süßen.

*Der Gehalt an Gewürzen regt die Durchblutung der Schleimhäute und damit deren Abwehrkräfte an.*

### Schwitz-Tee

- 30 g Holunderblüten
  - 30 g Lindenblüten
  - 30 g Mädesüßblüten
- Pro Tasse 1 TL mit kochendem Wasser übergießen, nach 5 bis 8 Minuten abseihen, evtl. bei Trinktemperatur mit etwas Honig süßen.

*Diese Teemischung fördert das Durchwärmen des Körpers, so dass rasch Abwehrstoffe gebildet werden können. Sie wirkt dadurch fieber- und schweißtreibend, über das Schwitzen jedoch auch wieder Fieber senkend.*

### Frühjahrstee (schmeckt immer)

- 20 g Brombeerblätter
- 10 g Brennnesselblätter
- 20 g Himbeerblätter
- 10 g Rosmarinblätter
- 10 g Erdbeerblätter
- 10 g Pfefferminzblätter

## 3. Frischluft - Bewegung - Sauna

Der tägliche Spaziergang bei Wind und Wetter stimuliert das Immunsystem. Ebenso Sauna und Kneipp-Anwendungen.

## 4. Bürsten

Regelmäßige Bürstenmassage am Morgen (Beine, Körper) belebt und verbessert die periphere Durchblutung, verbessert die Kreislaufsituation, stabilisiert die Wärmeregulation.

## 5. Baden

Bei Frösteln, Unterkühlung, Durchnässen: heißes Bad mit medizinischem Badezusatz oder 15 Tropfen eines reinen ätherischen Öls mit ½ Tasse Sahne verquirlen. (Thymian-, Heublumen- und Wacholderöl)

## 6. Waschungen

Morgendliche kalte Waschungen (Wirkung s. oben) z.B.:  
Kneippsche Oberkörperwaschung:  
Wecker 15 Minuten früher stellen; Waschbecken mit kaltem Wasser füllen, Waschlappen eintauchen, leicht ausdrücken, Haut befeuchten.  
Reihenfolge: rechtes Handgelenk, Arm-Außenseite, Schulter, Arm-Innenseite, Handgelenk, nochmals Innenseite bis zu den Achseln;  
Waschlappen eintauchen, ausdrücken, linker Arm in derselben Reihenfolge.  
Waschlappen, Vorderseite des Oberkörpers,  
Waschlappen, Rückseite des Oberkörpers.  
Waschung dauert nicht länger als eine Minute.  
Ohne Abzutrocknen mit T-Shirt oder Schlafanzugoberteil für 10 Minuten ins Bett zum Wiedererwärmen.

**7. Bettruhe** sorgt dafür, dass der Infekt nicht so stark zum Ausbruch kommt (wenn man ihn vorher nicht schon verschleppt hat).

## Vor- und Nachteile verschiedener Therapien bei der Behandlung von Erkältungskrankheiten

### 1. Antibiotika

Vorteile einer Antibiotikagabe bei einer Erkältungskrankheit mit nachfolgenden Infektionen (z.B. Bronchitis, Angina):

- Rasche Linderung der Symptome
- Man fühlt sich schnell wieder fit und leistungsstark
- Komplikationslose Verabreichung des Medikaments
- Vermeidung von Folgekrankheiten, z. B. Herzklappenfehler

Nachteile der Antibiotikagabe:

- Das Immunsystem wird geschwächt
- Gefahr der Entwicklung von resistenten Keimen
- Nebenwirkungen können erheblich sein

## 2. Hausmittel

Vorteile von Hausmitteln bei Erkältungskrankheiten:

- Stärkung der körpereigenen Abwehr
- Nebenwirkungen treten meist nicht auf
- Es entwickelt sich keine Allergie gegen Antibiotika
- Keine Entwicklung von resistenten Keimen
- Es ist evtl. kein Arztbesuch nötig
- Die Krankheit wird bewusster erlebt
- Der Verabreichende beschäftigt sich intensiv mit dem Kranken
- Der Kranke tut aktiv etwas gegen die Erkältung (Eigenverantwortung)

Nachteile von Hausmitteln bei Erkältungskrankheiten:

- Verabreichung kostet Zeit und verlangt Erfahrung
- In der Regel klingen die Symptome nicht so schnell ab wie bei Verabreichung von Medikamenten

## 3. Wann sollten Sie den Arzt rufen?

Kinder bekommen schnell hohes Fieber (39 - 40°C). Dies ist nicht alarmierend, und wenn keine zusätzlichen Zeichen oder spezielle Veranlagungen vorhanden sind, muss der Arzt nicht sofort gerufen werden. Trifft jedoch eines der folgenden Merkmale zu, sollten Sie sofort den Arzt rufen:

- Fieber dauert länger als drei Tage
- Fieber über 40°C
- zusätzliche Zeichen: Schüttelfrost bei Fieber über 40°C, zunehmende Hals- und Ohrenscherzen, Brechdurchfall, Hautausschlag, starke anhaltende Kopfschmerzen mit Lichtscheue, Brechreiz, Nackensteife
- spezielle Veranlagungen (z.B. Asthma, Neigung zu Fieberkrampf)
- wenn Sie unsicher sind.

## Schnupfen und Ohrenscherzen

**Majoran-Salbe** zum Einreiben der wunden Nase

3 TL pulverisierter Majoran (Apotheke) mit 1 EL Weingeist oder Korn verrühren,

3 - 4 Stunden in einem Schraubglas ziehen lassen.

2 EL ungesalzene Butter im heißen Wasserbad schmelzen, mit dem Majoranansatz verrühren, durch Mull abfiltrieren, auspressen, in einem sauberen Schraubdöschen aufbewahren. Majoranduft macht die Nase gleichzeitig etwas freier.

Tipps:

- Wer leicht zu einer wund werdenden Nase neigt, sollte lieber Stofftaschentücher benutzen.
- Bei roter, wunder Nase milden Nasenbalsam (Apotheke) oder selbst gemachte Majoran-Salbe auf Butterbasis.
- Keine abschwellenden Nasentropfen (trocknet Nasenschleimhaut aus, Schnupfen wird scheinbar besser, Entzündung stagniert, verhindert sinnvolle Reinigung und Ausscheidung durch den Nasenschleim).

## Kochsalz-Nasentropfen

In einer Tasse (150 ml) heißem Wasser 1/2 TL Kochsalz auflösen, auf Körpertemperatur abkühlen. Die Lösung mit Hilfe einer Pipette in die Nase tropfen oder aber direkt aus der Tasse in die Nase einziehen.

## Kopfdampfbad / -inhalation

6 EL bzw. 6 Teebeutel des entsprechenden Heilkrautes, 2 - 3 Tropfen Heilöl, oder 2 EL Kochsalz mit 2 Liter kochendem Wasser übergießen, ca. 2 Minuten warten, dann das Gesicht unter das Handtuch stecken, vorher ein weiteres Handtuch um die Haare legen, damit diese nicht zu feucht werden.

Anwendungsdauer: ca. 10 Minuten, oder bis der Aufguss zu dampfen nachlässt.

Zusätze: Kamillenblüten, Salbeiblätter, Mischung aus beiden o.g., Majoran, Kochsalz, Chinesisches Heilöl

## Zwiebelsäckchen

für Kinder: Zwiebel klein schneiden, in ein Tüchlein einbinden, als geschlossenes Säcklein mit mindestens einer Armlänge vom Gesicht aufhängen; täglich erneuern.

für Erwachsene: Zwiebel klein schneiden, auf einem Teller auf den Nachttisch stellen, täglich erneuern. Der Geruch hält die Nase zum Atmen frei.

## Leinsamenaufgabe

Bei hartnäckig sitzendem Schnupfen mit dickem, zähem, evtl. schon grünem Nasenschleim, evtl. sogar mit Kopfschmerzen:

Leinsamen in einen Teebeutel geben und 3 Minuten mit kochendem Wasser überbrühen. Das Leinsamensäckchen auf die Nase und/oder die Neben- und Stirnhöhlen legen (Achtung heiß!) Mit Tuch oder Wärmebrille warm halten. Die ganze Prozedur einige Male wiederholen, bis sich der Schleim löst.

## Zwiebel-Ohrenaufgabe bei Ohrenscherzen

Beachte:

- Halten die Ohrenscherzen länger als zwei Tage an,
- fließt Sekret aus dem Gehörgang,
- kommt Fieber und Unruhe hinzu, sollte ein Arzt aufgesucht werden.



Heißer Glühwein regt die Immunabwehr der Schleimhäute an.

### **Fieber, Halsweh, Heiserkeit**

Wadenwickel zur Fiebersenkung

Bei Fieber über 39°C: Hände und Füße müssen gut durchwärmt sein, Wassertemperatur ca. 30°C, mögliche Zusätze: 3 EL Obstessig; 4 EL oder 5 Teebeutel Pfefferminzblätter auf 1/2 Liter kochendes Wasser, 5 Minuten zugedeckt ziehen lassen, abseihen, mit kaltem Wasser vermischen; 1/2 ungespritzte Zitrone in der Wasserschüssel sternförmig ringsum einschneiden und dann ausquetschen. So sind Saft und ätherische Öle im Wasser.

### **Fiebersenkende Waschung**

Mit leicht temperiertem Wasser einen Körperteil nach dem anderen mit wenigen, leichten Strichen abwaschen, sofort wieder bedecken, ohne abzutrocknen. Verdunstungskälte entzieht dem Körper Wärme.

### **Halswickel** mit Quark oder Zitrone

Bei akutem Halsweh (sehr schmerzhaft, heiß, Rachen gerötet) - kühle Halswickel; bei chronischen Halsschmerzen (wundes, anhaltendes kratzendes Gefühl, verstärkt beim Schlucken) - warme Wickel.

### **Gurgelmischung bei Halsschmerzen**

20 g Salbeiblätter  
30 g Kamillenblüten

### **Gurgelmischung bei Heiserkeit**

10 g Kamillenblüten  
5 g Salbeiblätter  
5 g getrocknete Heidelbeeren  
5 g Huflattich  
5 g Arnikablüten

### **Husten**

Hustensirup:

1 kleine Zwiebel fein schneiden,  
1 - 2 TL in ein Schraubglas mit etwas Honig geben.  
Honig entzieht der Zwiebel den Saft;  
nach 20 - 30 Minuten den Saft löffelweise abschöpfen und einnehmen.

Hustentee (Schleim lösend, Reiz lindernd)

20 g Thymiankraut  
20 g Schlüsselblumenwurzel  
15 g Melissenblätter  
15 g Kamillenblüten

Dampfkompresse mit Thymian

Kompresse auf Bauch und Rücken, Thymianaufguss: 6 EL oder 6 Teebeutel mit 1 Liter kochendem Wasser übergießen, 5 Minuten ziehen lassen, abseihen, 1 Liter kochendes Wasser zugeben.

Frische Luft und gut durchatmen!

## **Duftstoffe - nicht wahllos einsetzen**

Menschen können auf Duftstoffe empfindlich reagieren. Wir sind ständig von unterschiedlichen Düften umgeben. Rund 2.500 Duftstoffe finden sich in Dingen des täglichen Gebrauchs - wie in Waschmitteln, Kosmetika oder Raumluftverbessern. Die Auswirkungen von Duftstoffen wurde in einem Expertengespräch diskutiert. Das Umweltbundesamt empfiehlt, keine Raumluftverbesserer einzusetzen.

Immer mehr setzt sich der Trend durch, öffentlich zugängliche und auch private Räume gezielt zu „beduften“. Teilweise erfolgt dies auch durch spezielle Geräte, die zum Beispiel als „Luftaufwerter“ bezeichnet werden und dem „Air-Design“ dienen sollen. Zum Schutz der Gesundheit sollte der Einsatz von Duftstoffen kritischer betrachtet werden als bisher. Einige Menschen reagieren sehr empfindlich auf Duftstoffe; für sie wird es immer schwieriger, sich diesen zu entziehen.

Den Einsatz von Duftstoffen gegen unangenehme Gerüche lehnt das Umweltbundesamt (UBA) generell ab. Unhygienische Zustände, die häufig die Ursache sind, sollten gezielt beseitigt und nicht mit Duftstoffen überdeckt werden. Das UBA empfiehlt deshalb, auf den Einsatz so genannter Raumluftverbesserer zu verzichten. Ein gesundes Innenraumklima lässt sich in der Regel durch ausreichendes Lüften und die Verwendung schadstoffarmer Möbel, sowie Bauprodukte erreichen.

Bei Wasch- und Reinigungsmitteln sind teilweise auch nicht parfümierte Alternativen im Angebot.

Bei fehlerhafter oder missbräuchlicher Anwendung von Duftstoffen können Gesundheitsrisiken nicht vollkommen ausgeschlossen werden. Dies gilt auch für Produkte wie Parfümöle, die oftmals von weither importiert und auf dem grauen Markt angeboten werden (etwa: Flohmärkte, Esoterikläden), und kaum einer Kontrolle unterliegen.

Eine ausführlichere Darstellung zum Expertengespräch ist im Umweltmedizinischen Informationsdienst 1/2004 unter [www.umweltbundesamt.de/umid/1-04/index.htm](http://www.umweltbundesamt.de/umid/1-04/index.htm) nachzulesen.

# DVG - Termine 2004 / 2005

## FREIZEITEN UND KURLAUBE

**Wellnesswoche** 26.12.2004 - 2.1.2005

Haus Schwarzwaldsonne, Freudenstadt

Im Angebot:

- verschiedene Tests zu Gesundheit und Fitness
- Gesundheits-Vorträge
- ganzheitlich fit durch
  - \* Gymnastik, Spaziergänge, Wanderungen, Panoramabad
  - Massagen (körperliche Gesundheit)
  - \* Gesprächsangebot, Seelsorge (seelische Gesundheit)
  - \* gut essen, Spiel und Spaß (soziale Gesundheit)
  - \* Andachten und Gottesdienst (geistliche Gesundheit)

**Urlaub Plus** 22.5.2005 - 29.5.2005

Landhaus Die Arche, Zislow

Ambulante Kurlaub-Woche nach den NEWSTART-Prinzipien

**Bergfreizeit** 17.7.2005 - 31.7.2005

Almdorf Turrach, Turracherhöhe (Österreich)

Wandern, gut essen, Massagen, Vorträge usw.

Das ganzheitliche Wandererlebnis in verschiedenen Leistungsgruppen.

**Wellnesswoche** 30.12.2005 - 8.1.2006

Haus Schwarzwaldsonne, Freudenstadt

Das grund-renovierte Hotel mit neuem Wellness-Bereich für den besonderen Start ins neue Jahr.

## TAGUNG FÜR ÄRZTE, ZAHNÄRZTE, PHARMAZEUTEN

4.5.2005 - 8.5.2005

Hotel Zum Stern, 32805 Horn-Bad Meinberg

Thema:

**"Gesundheit für alle – Was können wir dazu beitragen?"**

Gesundheit für alle, das ist natürlich der Patient. Das ist aber auch der Therapeut. So soll diese Tagung beide Zielgruppen im Blickfeld haben.

1. Der Patient
    - a. Spirituelle Bedürfnisse der Patienten erkennen
    - b. Der schwierige Patient (Fallgespräche nach Balint)
    - c. Koordinationstherapie - Einführung mit Praxis
    - d. Wege aus Abhängigkeiten
    - e. Seelsorge bei Trauer und Verlustkrisen
  2. Der Therapeut
    - a. Burnout-Prophylaxe für den Arzt
    - b. Rückengymnastik für den Therapeuten
    - c. Ergotherapie als Kraftquelle für den Arzt
    - d. Abhängigkeiten
    - e. Öffentlich reden
- und weitere Themen

## TAGUNGEN FÜR PFLEGEPERSONAL

**Erzgebirgstagung** 28.11.2004

Ort, Programm, Organisation, Anmeldung bei:  
Ruth Scholz, Tel. 03 73 23 / 97 99

Vorschau: Geplant ist für den Herbst 2005 eine  
**Tagung für Senioren.**

Datum und Ort stehen noch nicht fest.

## BILDUNGSANGEBOTE ZUM GESUNDHEITS-, ERNÄHRUNGS- ODER KRISENBERATER

**B 001 Nachfolgen mit Herz**

17.10.2004 - 21.10.2004, Diepoldsburg

**A 123 Nikotintherapie**

28.11.04 - 02.12.04, Diepoldsburg

**A 111 Grundlagen der Ernährungslehre**

16.01.05 - 20.01.05, Diepoldsburg

**B 002 Missionarisch leben mit Herz**

13.03.05 - 17.03.05, Diepoldsburg

**B 003 Hören mit Herz**

24.04.05 - 28.04.05, Diepoldsburg

**Workshops** auf dem G-Camp

02.08.05 - 07.08.05, Friedensau

**B 004 Öffentlich reden mit Herz**

06.11.05 - 10.11.05, Diepoldsburg

**A 117 Stress und Burnout**

13.11.05 - 17.11.05, Diepoldsburg

**DVG-HOMEPAGE: [www.dvg-online.de](http://www.dvg-online.de)**

Die Pflege der Homepage hinkt leider oft hinter der täglichen Arbeit zurück. Aber so langsam gibt es Veränderungen. Für DVG-Mitglieder haben wir die Rubrik "Mitglieder-Info" eingerichtet. Zugang erhalten Sie durch ein Passwort. Wir werden dieses immer bei der jährlichen Mitglieder-Rechnung bekannt geben. Der zurzeit gültige Zugang ist:

Benutzername: **dvg**

Kennwort: **specialX**

Bitte beachten Sie die Schreibweise!