

Liebe Leserin, lieber Leser!

Nun ist es wieder an der Zeit, sich auf den Frühling einzustellen. Draußen keimt und sprosst es und wir haben Sehnsucht nach Sonne und warmer Frühlingsluft.

Doch der Blick in den Spiegel verrät Unangenehmes: Es sprossen die Pfunde! Zum Glück gibt es viele bunte Zeitschriften und Ratgeber mit dem Tenor: Mein Weg ist der richtige Weg zur Idealfigur. Leicht und fröhlich wirken sie ja die Werbilder: Du musst du nur noch das tun und jenes lassen - und schon bist du wieder attraktiv.

In jedem Jahr versuchen Tausende ihr Speckweg-Glück. Und viele erleben die Frustration, dass zwar das Geld weg ist, die Pfunde aber wuchern. Enttäuschung wird dann wieder überwunden - durch Kohlenhydrate und Frustessen.

Die Bibel macht Angebote zu wirklicher Veränderung: Positiv Denken, Freude und Sinn, vollwertige Ernährung, regelmäßige Bewegung, liebevolle Beziehungen, Entscheidungen nicht aufschieben, alte Sorgen und Enttäuschungen vergeben; alles, was abhängig bindet, los werden; Gott und seiner Hilfe vertrauen, die Schöpfung genießen und für Ruhe und Entspannung sorgen.

Ich wünsche Ihnen ein schönes Frühjahr.

Herzlichst Ihr



Bernd Wöhner



Die bessere Antwort

Jerusalem (AFP) - Die Eltern eines von der israelischen Armee getöteten Palästinenserjungen haben der Transplantation seiner Organe an kranke Israelis zugestimmt. Zwei zwölfjährigen jüdischen Kindern wurden das Herz, die Leber, eine Lunge und eine Niere des neunjährigen Ali Mohammed Jawarish übertragen.

Was war dem vorausgegangen? Der kleine Ali war in Bethlehem von einem Gummigeschoss israelischer Soldaten getroffen worden. Er wurde schwer verletzt ins Hadassah-Krankenhaus in Westjerusalem eingeliefert, doch dort verweigerte man seine Aufnahme. Daraufhin wurde Ali zu einem Krankenhaus in Ostjerusalem transportiert. Seine Odyssee war damit aber noch nicht zu Ende, denn er wurde weiter in ein Krankenhaus nach Ramallah im Westjordanland gebracht. Weil man ihm dort nicht helfen konnte, kam er schließlich wieder zurück in die Hadassah-Klinik, die ihn diesmal aufnahm; zu spät. Trotz alledem entschieden sich die Eltern nach seinem Tod für die Transplantation zur Rettung jüdischer Kinder. (Aus der Süddeutschen Zeitung vom März 1999)

Achtet darauf, dass niemand von euch Böses mit Bösem heimzahlt. Bemüht euch vielmehr stets, das Gute zu tun, im Umgang miteinander und mit allen Menschen. 1.Thessalonicher 5,15

Depression – eine verbreitete psychische Erkrankung

Bei diesem Artikel handelt es sich um einen Auszug aus dem Buch von Dr. Neil Nedley „Depression - The Way out“. (Deutsche Ausgabe in Vorbereitung).

Depression ist eine der häufigsten, gefährlichsten und gefürchtetsten Formen von psychischer Krankheit.

Schwankungen in der Stimmungslage sind ein normaler Teil der menschlichen Erfahrungen. Aber manche Personen bekommen eine Form der Depression, die länger andauert und ernste Folgen haben kann. Solch ein Zustand ist nicht normal; er sollte ärztlich behandelt werden. Derjenige, der darunter leidet, erkennt möglicherweise nicht selbst die Notwendigkeit einer medizinischen Intervention oder will es vielleicht nicht zugeben. Ein falsches Verständnis darüber, was eine Depression eigentlich ist, kann ein großes Problem werden.

Depression nimmt immer mehr zu

Depression nimmt weltweit zu und schlägt heute in immer früheren Jahren zu. Beachten Sie, dass typische Depressionsphasen heutzutage häufig schon im Alter von 25 auftreten, während sie früher typischerweise bei Personen im Alter von durchschnittlich 40 auftraten (z.B. durch die Midlife-Krise). Das Risiko des Einzelnen, irgendwann von der Krankheit heimgesucht zu werden, ist im Laufe der Zeit ebenfalls höher geworden.

Dieses erhöhte Depressionsrisiko ist angesichts der gesellschaftlichen Errungenschaften, mit denen wir besonders in den Vereinigten Staaten und den Industrienationen leben, erstaunlich. Es ist keine Frage, dass wir in einem Zeitalter der sogenannten „Spaßgesellschaft“ leben, wo mehr Menschen als je zuvor in der menschlichen Geschichte das Angebot einer stetig noch zunehmenden Anzahl von „Vergnügungs-“ und Unterhaltungsmöglichkeiten haben. Das Angebot reicht von Freizeitparks über Kinos, Theater, Sportereignisse und unzählige andere Unterhaltungs- und Vergnügungsformen bis zum pausenlos laufenden Fernsehgerät, das in 99% aller amerikanischen Haushalte steht. Und doch

haben wir immer weiter steigende Raten von Depression und Niedergeschlagenheit. Könnte es einen Zusammenhang geben zwischen der Suche nach „Spaß“ und dem gescheiterten Bemühen, wahrhaft dauerhaftes Glück zu finden?

Was Depression nicht ist

Einige Formen von Depression gehören nicht in die Kategorie Krankheit. Depressive Gefühle entstehen im Leben jedes Einzelnen aus traumatischen Ereignissen oder Situationen heraus, aber das sind normale Reaktionen, die nicht mit einer Krankheit verwechselt werden sollten.

Depressive Gefühle als Reaktion auf solche Situationen werden mit der Zeit leichter und wir lernen, normal weiter zu leben. Eine Depression dieser Form wird auch als „reaktive Depression“ bezeichnet. Obwohl viele der Behandlungsansätze, die in diesem Buch aufgezeigt werden, auch

für Personen mit einer reaktiven Depression hilfreich sind, liegt unser Hauptaugenmerk nicht in diesem Bereich.

Neben echten traumatischen Ereignissen findet sich auf der Liste auch der „blaue Montag“. Ab und zu hat jeder von uns einen „blauen Montag“, auch wenn es gerade nicht Montag ist. An solchen Tagen ist unser Energiepe-

gel auf einem Nullpunkt und wir haben Schwierigkeiten, uns zu konzentrieren. Kommentare unserer Mitmenschen, die normalerweise als Scherze eingeordnet werden, empfinden wir als verbale Angriffe. Manchmal entstehen solche „schlechten Tage“ als Folge einer konkreten, identifizierbaren Ursache, wie Schlafmangel – ein typisches „der-Tag-nach-der-letzten-Nacht“-Syndrom. Zu anderen Zeiten kommen solche Zustände ohne Vorwarnung und ohne ersichtlichen Grund. Glücklicherweise ist es möglich, zumindest die meisten solcher Tage zu verhindern. Allerdings macht ein gelegentliches Stimmungstief offensichtlich noch keine psychische Störung oder Erkrankung aus.

- Die Anzahl der Menschen mit Depression hat seit 1915 ständig zugenommen.
- Die Krankheit scheint in immer jüngeren Jahren zuzuschlagen.
- Schwere Fälle von Depression finden heute häufig um die 25 Jahre herum statt.
- Das Gesamtrisiko für Depression ist im Laufe der Zeit gestiegen.
- Weltweit 200 Millionen Menschen betroffen
- In USA z. Zt. 19 Millionen Menschen betroffen
- Kostet die USA jährlich über 70 Milliarden Dollar aufgrund von Behandlungskosten, Arbeitsunfähigkeit und Produktionsausfall.

Symptome einer Depression

Es gibt 9 Hauptsymptome die mit der Erkrankung „typische Depression“ in Verbindung stehen. Fehlt ein emotionales Traumas, hilft folgender Test:

Symptome einer typischen Depression

1. Tiefe Traurigkeit oder Gefühl der Leere
2. Teilnahmslosigkeit / Apathie
3. Agitation oder Ruhelosigkeit
4. Schlafstörungen
5. Veränderungen bei Appetit oder Körpergewicht
6. Konzentrationsschwierigkeiten
7. Extreme Schuldgefühle oder Gefühl der eigenen Wertlosigkeit
8. Selbstmordgedanken
9. Starke Erschöpfung

Eine Person, die mindestens 5 der 9 Symptome über einen Zeitraum von mindestens 2 Wochen erlebt, hat laut klinischer Definition eine typische Depression.

Eine Person, die 2 bis 4 der 9 Symptome über einen Zeitraum von mindestens 2 Wochen erlebt, hat laut klinischer Definition eine leichte Depression, die auch subklinische Depression genannt wird.

Ein an typischer Depression Erkrankter wird selten alle 9 Symptome gleichzeitig zeigen; allerdings habe ich auch schon Patienten gesehen, bei denen alle Symptome vorhanden waren. Natürlich könnte auch ein emotionales Trauma alle die genannten Symptome auslösen, aber dieser Zustand würde nicht unter die Definition Depression fallen, wie ich bereits erklärt habe.

Jemand mit einer leichten Form der Depression, einer subklinischen Depression, leidet möglicherweise nicht unter einer eingeschränkten Lebensqualität. Und doch sollte nicht herabgespielt werden, wie wichtig es ist, die Diagnose dieser Krankheit zu stellen, da ein hohes Risiko besteht, dass sie in die schwerere Form einer typischen Depression übergeht.

Faktoren, die ein Depressionsrisiko auslösen oder erhöhen können:

1. Unveränderbare Faktoren

- Erbanlagen
- Alter
- Geschlecht
- Rassenunterschiede
- Depression in der Jugendzeit
- Depression in der Familienanamnese

2. Ernährungsfaktoren

- Serotonin (-)
- Omega-3-Fette (-)
- Folsäure (-)

- Vitamin B12 (-)
- Homocystein (+)
- Protein (+) & frühe Pubertät
- Vergiftungen durch Blei, Quecksilber, Mangan, Arsen, Wismut, Trimethyltin-Chlorid

3. Soziale Faktoren

- Großeltern in der Elternrolle für kleine Kinder
- Trennung der Eltern
- Sexueller Missbrauch
- Co-Abhängigkeit
- Niedrige Gesellschaftsklasse
- Fehlen von sozialem Rückhalt
- Negative, stressauslösende Ereignisse

4. Andere Faktoren des Lebensstils

- Berufsbedingter Stress
- Körperliche Inaktivität
- Unterbrechung des Biorhythmus
- Legale Drogen, wie Tabak, Koffein, Alkohol
- Gebrauch illegaler Drogen
- Kopfverletzungen

5. Krankheiten

- Schlaganfall
- Herzkrankheit
- Krebs und unheilbare Krankheiten
- AIDS
- Parkinson-Krankheit
- Diabetes
- Hormonelle Umstellung nach Geburt
- Prämenstruelles Syndrom
- Schlafstörungen
- Schilddrüsenerkrankung
- Erkrankung der Nebennieren
- Erkrankung der Nebenschilddrüse
- Lupus E.

6. Ungleichgewicht der elektrischen Aktivität im Gehirn

7. Weitere Ursachen für Depression

Bei all den potenziellen Ursachen für eine Depression ist es wahrlich erstaunlich, dass nicht noch mehr Menschen an dieser verbreiteten psychischen Störung erkranken. Ich habe herausgefunden, dass das Gehirn in den meisten Fällen extrem widerstandsfähig ist. Normalerweise ist es in der Lage, der Kombination von 3 unterschiedlichen Risikofaktoren oder Ursachen zu widerstehen und ohne gesundheitliche Einschränkungen zu funktionieren – ohne Depression. Aber wenn ein vierter Faktor dazukommt, wird auch das gesündeste Gehirn nicht selten einer typischen Depression unterliegen.

Es kann nicht genug betont werden, wie wichtig es ist, qualifizierte medizinische Hilfe für eine

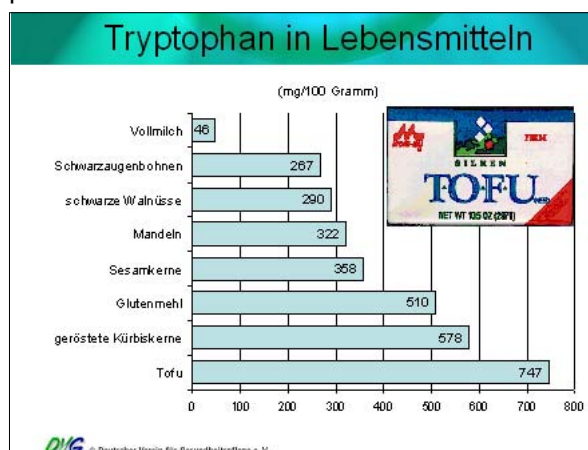
Depression zu suchen. Idealerweise sollte diese Versorgung nicht nur eine angemessene Diagnose und Behandlung der Depression einschließen, sondern auch eine sorgfältige Suche nach allen zugrundeliegenden ursächlichen Faktoren.

Behandlung der Depression durch Ernährung

Neben all den wichtigen ärztlichen und therapeutischen Behandlungsmethoden soll hier auf Ernährungsfaktoren hingewiesen werden.

Die Bedeutung von Serotonin

Serotonin ist ein wichtiger Neurotransmitter im Gehirn, besonders im Frontallappen. Es ist von entscheidender Bedeutung, dass die Aktivität dieses Gehirnareals bei depressiven Personen spürbar angekurbt wird. Das Gehirn kann kein Serotonin produzieren, wenn nicht genügend Tryptophan vorhanden ist. Die meisten depressiven Patienten haben einen Appetitverlust (ein vermehrter Appetit tritt nur bei einer Minderheit der Depressiven auf). Deshalb sollten die Nahrungsmittel, die sie zu sich nehmen, sehr reich an Tryptophan sein.



Omega-3 Fettsäuren

Die Gehirnforschung interessiert sich besonders für die Omega-3-Fette. Tatsächlich sind es zwei verschiedene Fette, die in unserer Ernährung absolut lebensnotwendig sind – Omega-6 und Omega-3-Fette. Die Omega-6-Fette kommen in vielen Nahrungsmitteln reichlich vor, so dass es höchst selten zu beobachten ist, dass sich psychische oder körperliche Probleme aufgrund eines Omega-6-Mangels entwickeln. Omega-3-Fette sind nicht so reichlich vorhanden, so dass es häufiger vorkommt, dass sich aufgrund eines Omega-3-Defizits in der Nahrung negative Auswirkungen zeigen.

Ein Mangel an Tryptophan in der Nahrung entsteht oft durch eine zu niedrige Kalorienzufuhr, ein Omega-3-Mangel jedoch kann auch vorhanden sein, wenn die Kalorienzufuhr mehr als reichlich

ist. Sogar eine fettreiche Ernährung kann zu geringen Mengen an Omega-3-Fetten aufweisen, besonders wenn das Verhältnis von Omega-3 zu Omega-6 in der Nahrung niedrig ist. Interessanterweise weist der Quotient dieser zwei Fette in der Nahrung eine direkte Korrelation mit Depressionsraten auf. Je niedriger das Verhältnis von Omega-3 zu Omega-6 ist, desto höher ist die Depressionsrate. Neuere Studien zeigten, dass nicht nur typische Depression (unipolare Störungen), sondern auch bipolare Störungen (manisch-depressive Erkrankung) durch eine Ernährung mit hohen Omega-3-Anteilen positiv beeinflusst werden können.

Um ihre Omega-3-Zufuhr zu erhöhen, verzehren die meisten Menschen Fisch. Die meisten Fische allerdings sind keine gute Quelle für Omega-3-Fette. Kaltwasserfische aus dem Ozean sind eine gute Quelle, nicht weil ihr Körper Omega-3 produziert, sondern weil sie sehr viel salzhaltige Kaltwasser-Meeresalgen verzehren, die einen sehr hohen Gehalt an Omega-3-Fetten aufweisen. Beachtenswert ist hier, dass die ursprüngliche Quelle für Omega-3-Fette pflanzliche Nahrung ist, und dass wir unsere Omega-3-Fette nur über einen Umweg aus 2. Hand bekommen, wenn wir Fisch verzehren.

Nahrungsmittel	Menge	Omega-3 (mg)
Leinsamenöl	1 Essl.	7526
Walnüsse, englisch	¼ Tasse	1703
Walnüsse, schwarz	¼ Tasse	1034
Weizenkeimöl	1 Essl.	938
Sojaöl (Crisco/Wesson)	1 Essl.	927
Grüne Sojabohnen	1 Tasse	637
Spinat	1 Tasse	353
Mandeln	¼ Tasse	136

Dr. Neil Nedley (MD) ist vollzeitig praktizierender, niedergelassener Facharzt für Innere Medizin mit den Schwerpunkten Kardiologie, Gastroenterologie, Präventivmedizin, Psychische Gesundheit und diagnostische Problemfälle. Dr. Nedley hat in großem Umfang Seminare und Vorträge über Ernährung, Lebensstilmedizin und psychische Gesundheit innerhalb der USA, Kanada, Großbritannien und Nordirland, Südamerika und Russland gehalten. Dr. Nedley hat unzählige Seminare über Ernährung und gesundes Kochen (zusammen mit seiner Frau Erica) durchgeführt, ebenso wie Depressions- und Stressseminare. Er ist häufig Gast in verschiedenen nationalen und internationalen Fernsehprogrammen und Radiostationen. Bei der „Stimme der Hoffnung“ gibt es DVDs von einer Vortragsreihe in Darmstadt. Dr. Nedley ist Gastredner auf der Ärztagung des DVG.

„Depression - ganzheitlich und interdisziplinär betrachtet“

Mittwoch, 16. Mai 2007

Das Tagungssekretariat ist ab 16.30 geöffnet - ab 18.00 Uhr Abendessen

20.00	Begrüßung (Tagungs-Überblick)	R. Brodbeck
20.10	Who is who	B. Wöhner
20.30	Ankommen, genießen	B. Werner
	Erzähle aus deinem Leben	P. Joseit
	Tagesausklang	P. Joseit

Donnerstag, 17. Mai 2007

08.30	Andacht	P. Joseit
09.00	Einführung in das Depressive Syndrom	U. Wunder
09.20	Vorurteile gegenüber Depressiven und ihren Therapeuten	Th. Haenel
09.40	Diskussion	
10.00	Pause	
10.30	Psychopharmakotherapie und andere Therapiemöglichkeiten der Depression	Th. Haenel
11.00	Diskussion	
11.10	Sich was Gutes tun ... Gymnastik	B. Werner
11.20	Depression und Lebensstil 1	N. Nedley
12.20	Diskussion	
12.35	Infos zu den Workshops	B. Wöhner
12.40	Sich was Gutes tun ... Entspannung	E. Nanasi
12.45	Mittagessen	
15.00	Workshops	
15.00	WS 1: Depression und Lebensstil	N. Nedley
15.00	WS 3: Und wo bleibe ich? Die Not der Angehörigen	M. Dauenhauer
15.00	WS 4: Ergotherapie - Neue Chancen für Depressive	U. Herr
15.00	WS 5: Der Arzt im Stress - Eigene Erfahrungen mit Burnout und Depression	H. Hopf
18.00	Abendessen	
20.00	Sich was Gutes tun ... Sozialmeeting, Chor, Musik, Pool, Sauna	individuell

Freitag, 18. Mai 2007

08.30	Andacht	P. Joseit
09.00	Depression und Lebensstil 2	N. Nedley
10.00	Diskussion	
10.15	Pause	
10.45	Wie wirkt Psychotherapie?	R. Oberbillig
11.15	Glaube und Depression	R. Pfandl
11.35	Sich was Gutes tun ... Gymnastik	B. Werner
11.45	Christlich-integrative Psychotherapie	R. Oberbillig
12.45	Diskussion	
12.55	Infos zu den Workshops	B. Wöhner
13.00	Mittagessen	
15.00	Workshops	
15.00	Depression und Lebensstil	N. Nedley
15.00	WS 6: Der Griff nach dem Leben	Dauenhauer/Herr
15.00	WS 7: Christlich-integrative Psychotherapie	R. Oberbillig
15.00	WS 8: Was kann die Kirchengemeinde Depressiven bieten	K. Schmitz
15.00	WS 9: Aufbauend oder niederschmetternd predigen - Gottesdienst als Therapie	J. Gerhardt
18.00	Abendessen	
20.00	Sich was Gutes tun ... Geistlich-meditative Feierstunde	P. Joseit

Samstag, 19. Mai 2007

10.00	Gottesdienst in der ev. Kirche	P. Joseit
13.00	Mittagessen	
16.30	Sich was Gutes tun ... Klavier-Konzert	E. Nanasi
18.00	Abendessen	
19.30	Was kann Kirchengemeinde für Depressive bedeuten	
	o Aus der Sicht der Gemeinde	K. Schmitz
	o Aus der Sicht des Psychotherapeuten	H. Hopf
	o Aus der Sicht einer Betroffenen	U. Wunder
21.00	Sich was Gutes tun ... Gemütliches Beisammensein im Hotel-Restaurant	

Sonntag, 20. Mai 2007

08.30	Andacht	P. Joseit
09.00	Depression und Vergangenheitsbewältigung: Vergeben lernen	R. Brodbeck
09.40	Sich was Gutes tun ... Gymnastik	B. Werner
09.50	Aktuelle Angebote der Primär- und Sekundärprävention	B. Wöhner
11.00	Schlussworte und Verabschiedung	P. Joseit

Referenten:

Brodbeck, Ruedi	Dr. med., Facharzt für Allgemeinmedizin, psychosomatische und psychosoziale Medizin, Leiter „Liga Leben und Gesundheit“, Zürich
Dauenhauer, Matthias	Diplom-Psychologe, Psychotherapie, Diplom-Sozialpädagoge, Praxis Doppel:punkt, Reutlingen
Gerhardt, Johann	Prof. M.Div., D.Min. Pastoraltheologie, Prorektor Theologische Hochschule, Friedensau
Haenel, Thomas	Prof. Dr. med., Facharzt für Psychiatrie, Basel
Herr, Ulrike	Dipl. Psych., Ergotherapeutin, psychotherapeutische Praxis Doppel:punkt, Reutlingen
Hopf, Herald	Dr. med., Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie, Leiter der psychiatrischen Tagesklinik Preetz
Joseit, Peter	Pastor, Präsident der Freikirche der Siebenten-Tags-Adventisten in der Schweiz, Zürich
Nanasi, Erwin	Pianist, Stuttgart
Nedley, Neil	M.D., Physician in Internal Medicine with emphasis in Cardiology, Gastroenterology, Preventive Medicine, Mental Health, and the difficult-to-diagnose patient, majoring in Biochemistry, Ardmore, OK, USA
Oberbillig, Rainer	Diplom-Psychologe, Psychologischer Psychotherapeut, Verhaltenstherapeut (dgvT), Klinischer Psychologe (BdP), Fortbildung in Psychodrama, Christlicher Therapeut (IACP/DE'IGNIS), Leitender Psychologe und Pastoralbeauftragter der DE'IGNIS-Fachklinik, Egenhausen
Pfandl, Robert	studiert Klinische Psychologie, Pflegefachmann (für Intensivpflege), Schweiz
Schmitz, Klaus	Mag. Theol., Pastor, Berlin
Werner, Bettina	Physiotherapeutin, Flöha
Wöhner, Bernd	Geschäftsführer DVG, Leitung Kongressorganisation, Ostfildern
Wunder, Ulrike	Ärztin, Psychotherapie, Gifhorn

Organisation und Anmeldung zur Tagung

Deutscher Verein für Gesundheitspflege e.V.

Senefelderstr. 15

D-73760 Ostfildern

Tel.: +49 (0) 711-4 48 19 53

Fax: +49 (0) 711-4 48 19 54

www.dvg-online.de

info@dvg-online.de

Übernachtungs- und Verpflegungswünsche bitte direkt beim Hotel Kaiseralm buchen (siehe unten).

Hinweis

Zielgruppe sind Ärzte, Pharmazeuten, Psychologen, Psychotherapeuten und Studenten dieser Berufsgruppen, aber auch alle anderen medizinischen Berufe. Selbstverständlich können auch Pastoren teilnehmen. Diese Tagung bietet jedoch kein Forum für Betroffene.

Kosten - Buchung - Übernachtung - Verpflegung - Tagung - Ort

Im Hotel Kaiseralm sind für die Tagung alle Zimmer bis zum 31.03.07 reserviert. Zimmer, die bis dahin nicht gebucht sind, gehen an das Hotel zurück und es besteht keine Garantie, ein Zimmer im Hotel zu bekommen. Damit den Teilnehmern für diese Tagung das Hotel möglichst exklusiv zur Verfügung steht, bitten wir um eine rege Teilnahme und schnelle Buchung.

Kosten: Teilnehmer

	Tagung gesamt	Tagesgast
Chef- und Oberärzte	€ 100,00	€ 40,00
Ärzte und Zahnärzte in eigener Praxis	€ 100,00	€ 40,00
Assistenzärzte, nicht berufstätige Ärzte	€ 50,00	€ 20,00
Studenten	€ 15,00	€ 5,00
Begleitpersonen und sonstige Teilnehmer	€ 25,00	€ 15,00

	Tagung	Tagesgast
Teilnehmer mit Arbeitsplatz in den neuen Bundesländern		
Chef- und Oberärzte	€ 90,00	€ 35,00
Ärzte und Zahnärzte in eigener Praxis	€ 90,00	€ 35,00
Assistenzärzte, nicht berufstätige Ärzte	€ 45,00	€ 15,00
Studenten	€ 10,00	€ 4,00
Begleitpersonen und sonstige Teilnehmer	€ 20,00	€ 10,00

Tagungsort

Sport-Hotel Kaiseralm
D-95493 Bischofsgrün
Fon: +49-09276-80-0
Fax: +49-09276-8145
e-Mail: info@kaiseralm.de



Kosten: Hotel

Übernachtung/Frühstücksbuffet
incl. Schwimmbad- und Saunabnutzung
€ 48,50 pro Person und Tag im Doppelzimmer
€ 53,50 pro Person und Tag im Einzelzimmer

Übernachtung/Frühstücksbuffet/Vollpension
mittags: Vegetarisches Hauptgericht
abends: Drei-Gang-Menü (nicht am Anreisetag)
drei Hauptgänge zur Wahl
€ 63,00 pro Person und Tag im Doppelzimmer
€ 68,00 pro Person und Tag im Einzelzimmer

*Für Familien mit Kindern bis 14 Jahren bietet das Hotel Sonderpreise für diese Tagung an. Bitte direkt im Hotel anfragen. Auch bei allen Wünschen und Fragen zu Übernachtung und Verpflegung wenden Sie sich bitte direkt an das Hotel.
Andere Übernachtungswünsche erfragen Sie bitte beim Verkehrsamt Bischofsgrün, Tel. 09276-1292.
<http://www.bischofsgruen.de>*

Bei der **Anreise von der A 9**
(Ausfahrt Bad Berneck) fahren Sie weiter über die B 303. Von der Abfahrt bis Bischofsgrün sind es jetzt noch ca. 15 km. Sie fahren nach Bad Berneck und bleiben auf der B 303 bis Bischofsgrün. Fahren Sie auf der B 303 weiter, bis Sie rechts das Hotel sehen. (Letzte Abfahrt nach Bischofsgrün.)

Bei der **Anreise von der A 93**
nehmen Sie die Abfahrt auf die B 303 bei Marktredwitz (Richtung Bayreuth). Von der Abfahrt bis Bischofsgrün sind es jetzt noch ca. 26 km. Sie bleiben auf der B 303 bis Bischofsgrün und nehmen die erste Abfahrt in den Ort.

Anmeldeschluss: 31.03.2007

Bei Anmeldung nach dem 31.03.2007 erhöht sich die Tagungsgebühr um 20 Prozent!

Termine 2007/2008

15.04.-19.04.07	A118 Aufbaukurs Seelsorge, Mühlenrahmede
16.05.-20.05.07	Ärztetagung „Depression ganzheitlich betrachtet“, Bischofsgrün
17.06.-21.06.07	Aufbaukurs A114 Gewichtskontrolle und Bewegung, Schwäbisch Gmünd
24.06.07	Studientag 2 Ingolstadt
01.07.07	Studientag 2 Frankfurt und Bochum
08.07.07	Studientag 2 Leipzig
15.07.07	Studientag 2 Hannover
31.07.-05.08.07	G´Camp Friedensau
12.08.-26.08.07	Bergfreizeit in Österreich (Turrach)
02.09.-09.09.07	Kinder-Gesundheitswoche Gunzenhausen
30.09.-07.10.07	NEUSTART für Manager (Arche)
14.10.-21.10.07	Studienwoche, Geseke
25.11.-29.11.07	A111 Ernährung, Diepoldsburg
09.12.-13.12.07	A119 Vergangenheitsbewältigung und Vergebung
27.01.-31.01.08	A117 Stress und Burnout, Diepoldsburg
17.02.-21.02.08	A116 Lebenskrisen und Trauerbewältigung, Diepoldsburg
13.04.-17.04.08	A115 Sucht und Abhängigkeiten, Gunzenhausen

WIR SUCHEN DAS TEAM FÜR DEINE GEMEINDE!

Unter diesem Titel läuft die Ausbildung des DVG. Das Konzept sieht die Bildung aktiver Lebensstil- und Gesundheitszentren vor. Diesem Ziel sind wir in den vergangenen Wochen ein ganzes Stück näher gekommen: Die Ausbildung von Gesundheitsberatern und die Veranstaltungsreihe „Gesundheit ganzheitlich“ sind wichtige Bausteine. In vielen Orten wurden Erfahrungen mit Öffentlichkeitsarbeit gesammelt. Weitere Bausteine folgen.

AUSBILDUNG GEHT WEITER!

Nach wie vor erfreuen uns die vielen Rückmeldungen der Fernstudienteilnehmer. Viele bekommen durch die Basiskurse ein ganz neues Verständnis von ganzheitlicher Gesundheit. So verwundert es nicht, dass auch die Aufbaukurse so beliebt sind, dass wir das Angebot zum Teil verdoppeln müssen.

Wir machen allen Mut, die sich noch nicht mitmachen, sich zu melden und mit dem Fernstudium zu beginnen. Allen, die begonnen haben, sagen wir: Macht unbedingt weiter! Ihr profitiert ganz persönlich davon und nicht zuletzt eure Mitmenschen in Familie, Gemeinde und Stadt. Wer die Basisausbildung abgeschlossen hat, kann sofort mit den Aufbaukursen weiter machen.

Wir wünschen euch Mut, Freude und Gottes Segen dazu.

TIPP

Auf der Seite <http://www.e-water.net/> gibt es christliche Bild- und Ton-Meditationen zum kostenlosen Download. Sie eignen sich gut für Gottesdienste, Andachten und Gesundheitsseminare.



Die Mitarbeiter der DVG-Zentralstelle

sind Mo - Fr zwischen 11 und 12 Uhr zu sprechen.

Jenny Göbel, Sekretariat, Mitgliederverwaltung
0711- 4 48 19 53, Mail: goebel@dvg-online.de

Ullrike Müller, Bestellungen, Material, Telefonzentrale
0711- 4 48 19 50, Mail: mueller@dvg-online.de

Bernd Wöhner, Geschäftsführung
0711- 4 48 19 51, Mail: woehner@dvg-online.de

Unsere Außenstellen:

Gerlinde Alscher, Ausbildung, Bildungszentrum
09831- 96 31, Mail: alscher@dvg-online.de

Gabriele Resch, Sekretariat Projekt Gunzenhausen
09831- 96 31, Mail: resch@dvg-online.de

Bettina Werner, Fernstudium Begleiterin
03726- 71 39 95, Mail: bettinadvg@web.de