

## Liebe Leserin, lieber Leser!

Zwei Themen haben mich in den letzten Wochen beschäftigt: Die Bundestagswahl und ein kleines Büchlein, das ich im Urlaub gelesen habe.

Warum nutzen so wenig Bürger ihr grundgesetzlich verbürgtes Recht auf freie Wahlen? Sind wir an unsere Freiheit so gewöhnt, dass uns die Grundlagen der Freiheit so gleichgültig sind? Warum können die kleinen Parteien prozentual mehr Wähler für sich begeistern, als die großen Volksparteien? Wo bleibt der Aufbruch in der Krise? Nehmen wir überhaupt die Krise wahr?

Die Antworten auf diese Fragen mögen unterschiedlich ausfallen. Ich habe jedoch den Eindruck, dass es uns Deutschen schwer fällt, für eine Aufbruchstimmung, für Hoffnung und Visionen zu sorgen. Wir sind einfach zu nüchtern, zu realistisch. Zu pessimistisch? Yes, we can! - Warum fällt uns das so schwer?

Kurz vor der Wahl habe ich an einer Konferenz teilgenommen. **"Wir wählen Hoffnung!"** - so das Motto. Die beiden Pastoren haben in ihren Predigten auf ganz unterschiedliche Weise verständlich gemacht, dass wir Menschen von der Hoffnung leben. Ein Mensch ohne Hoffnung wird depressiv, geht ein.

Yes, we can? Kommt es auf uns an?

Die Bibel macht uns Mut, an der Hoffnung festzuhalten. Sie zeigt, dass auf den Gott der Hoffnung verlassen ist. Er steht zu seinem Wort. Vielleicht ist das ja auch der große Unterschied zu den politischen Wahlen. Da wird vor der Wahl vieles versprochen, was hinterher nicht eingelöst wird.

**"WIR WOLLEN AN DER HOFFNUNG FESTHALTEN, ZU DER WIR UNS BEKENNEN, UND WOLLEN NICHT SCHWANKEN; DENN GOTT, DER DIE ZUSAGEN GEGEBEN HAT, STEHT ZU SEINEM WORT. UND WIR WOLLEN AUF EINANDER ACHT GEBEN UND UNS GEGENSEITIG ZUR LIEBE UND ZU GUTEN TATEN ANSPORNEN. VIELMEHR SOLLT**

*IHR EINANDER MUT MACHEN. UND DAS UMSO MEHR, ALS IHR DOCH MERKEN MÜSST, DASS DER TAG NÄHER RÜCKT, AN DEM DER HERR KOMMT!"* (Hebräer 10, 23)

Damit bin ich bei meiner Urlaubslektüre. Der Historiker und Redakteur im ARD-Hauptstadtstudio, Dr. Markus Spieker, schreibt in seinem Buch "faithbook - Ein Journalist sucht den Himmel" über ein Thema, das Nichtchristen wie auch Christen nicht, bzw. kaum noch, interessiert: Wie sieht es mit deiner Hoffnung auf den Himmel aus? Beschäftigen sich die christlichen Kirchen und Freikirchen nur noch mit der Verwaltung der Kirche und ihrer Ämter? Sind deshalb die Menschen von den Kirchen enttäuscht? Wo bleibt der christliche Auftrag an Hoffnungslose, Kranke, Gestrauchelte, Arme, Reiche, Junge, Alte - kurz, an die Menschen: Es gibt etwas, auf das du dich freuen kannst! Es gibt ein Danach! Das Leben ist nicht mit dem Tod vorbei! Jesus Christus, der Erlöser und Retter, hat versprochen, den Menschen eine Wohnung, ein Zuhause zu bereiten. Er wird wieder kommen und alle nach Hause holen, die Sehnsucht nach ihm und der neuen Heimat im Himmel haben. Dann *WIRD GOTT ABWISCHEN ALLE TRÄNEN VON IHREN AUGEN, UND DER TOD WIRD NICHT MEHR SEIN, NOCH LEID NOCH GESCHREI NOCH SCHMERZ WIRD MEHR SEIN; DENN DAS ERSTE IST VERGANGEN.* (Offb 21,4)

Sorgen los. Schmerz los. Krankheit, Leid Tod los. Das ist Gesundheit ganzheitlich, wie Gott sie für jeden vorgesehen hat. Wählen Sie Hoffnung!



## Soziale Aktivitäten im Alter wirken sich auch körperlich positiv aus

*Mit steigendem Lebensalter lassen Gedächtnisleistungen und andere kognitive Funktionen nach, auch sinkt die körperliche und muskuläre Leistungsfähigkeit. Dass man die Folgen des Alterungsprozesses durch Jogging und Gymnastik, Radfahren oder andere Formen körperlicher Bewegung zwar nicht völlig aufhalten, aber doch nachhaltig verzögern kann, haben schon mehrere wissenschaftliche Untersuchungen gezeigt. Neu ist indes das Ergebnis einer jetzt veröffentlichten US-amerikanischen Studie: Sie zeigte, dass bei älteren Studienteilnehmerinnen und -teilnehmern die körperliche Fitness umso weniger nachlässt, je intensiver sie sich sozial betätigen – beispielsweise Freunde und Verwandte besuchen oder in Vereinen und Kirchen mitarbeiten.*



An der in der renommierten Zeitschrift "Archives of Internal Medicine" veröffentlichten Studie nahmen 906 Männer und Frauen im Alter von 54 bis 100 Jahren (Durchschnittsalter 80 Jahre) teil.

Menschen, bei denen man eine schwer wiegende Alterserkrankung wie Demenz, Parkinson oder Schlaganfall festgestellt hatte, waren von der Teilnahme ausgeschlossen worden. Im Jahr 1997 wurde bei den Teilnehmerinnen und -teilnehmern

im Rahmen einer Fragebogen-Erhebung unter anderem das Ausmaß sozialer Aktivitäten erfasst, ebenso die körperliche Fitness und auch weitere mögliche Einflussfaktoren wie zum Beispiel Bildungsniveau, Rauchen, Body-Mass-Index. Über einen Zeitraum von durchschnittlich etwa 5 Jahren wurde dann erfasst, wie sich die körperliche Fitness der Seniorinnen und Senioren veränderte.

Der Umfang sozialer Aktivitäten wurde zu Beginn der Studie mit einem Fragebogen erhoben. Dort war auf einer fünfstufigen Skala anzukreuzen (von "einmal im Jahr oder weniger" bis "täglich oder fast täglich"), wie häufig man bestimmten Tätigkeiten nachgeht. Sechs solcher Aktivitäten waren vorgegeben: In Restaurants gehen oder Sportveranstaltungen besuchen, Tagesausflüge oder mehrtägige Reisen machen, unbezahlte soziale und gemeinnützige Arbeiten verrichten, Besuche bei Freunden oder Verwandten, Mitarbeit in Vereinen oder Teilnahme an Freizeitgruppen, Besuch von Gottesdiensten oder anderen religiösen Veranstaltungen.

Die körperliche Funktionstüchtigkeit und Fitness wurde mit unterschiedlichen Übungen und zum Teil auch Apparaturen gemessen: Die Muskelkraft im Unterarm, die Dehnbarkeit und Flexibilität verschiedener Muskeln und Gelenke, die Zeit, um eine kurze Strecke zu gehen und sich um 360 Grad zu drehen und anderes mehr. Neben diesen beiden zentralen Dimensionen (soziale Aktivitäten und körperliche Fitness) wurde eine große Zahl weiterer Aspekte geprüft, die als potentielle Einflussfaktoren gelten können:

Anzeichen von Depressivität, Umfang geistig-intellektueller Aktivitäten wie Zeitung lesen oder Rätselraten, Art und Ausmaß der körperlichen Aktivitäten in der Freizeit, gesundheitliche Risikofaktoren wie Bluthochdruck oder Rauchen.

Als Ergebnis der statistischen Analysen zeigte sich dann zunächst, dass die körperliche Fitness von einer Vielzahl von Faktoren beeinflusst war: Umfang von Sport und Bewegung in der Freizeit, Behinderungen, Depressivität, körperliche Erkrankungen und eben auch Ausmaß der sozialen Aktivitäten. Betrachtet man die hierfür verwendeten Indikatoren näher, so wird deutlich, dass viele der hier angesprochenen sozialen Handlungen es mit sich bringen, dass man bestimmte Wegstrecken auch zu Fuß bewältigen muss. Von daher könnte das Ergebnis recht banal sein: Wer sich körperlich viel bewegt, sei es beim Besuch von Verwandten, sei es zur Teilnahme an einer Freizeitveranstaltung, behält in der Regel auch eine körperlich bessere Verfassung.

Tatsächlich konnten die Wissenschaftler in einer "multivariaten" Analyse (d.h. einer Analyse, die den Einfluss vieler verschiedener Faktoren gleichzeitig prüft) jedoch zeigen, dass auch ganz unabhängig vom Umfang körperlicher Bewegung in der Freizeit das Sozialverhalten einen wesentlichen Einfluss hat.

Im Einzelnen zeigte sich:

- Für jeden Punkt, den ein Teilnehmer auf der Skala für soziale Aktivitäten weniger aufweist, ergibt sich ein Absinken seiner körperlich-motorischen Leistungen um 33 Prozent.

## 15 Regeln für gesundes Älterwerden

- Ein solcher Unterschied von nur einem Punkt, was die sozialen Aktivitäten anbetrifft, hat etwa dieselbe Bedeutung, wie wenn der Betreffende 5 Jahre älter wäre und entsprechend schlechtere körperliche Leistungen aufweisen würde.
- Dies wiederum entspricht einem um 40 Prozent erhöhten Sterblichkeitsrisiko und einem um 65 Prozent erhöhten Risiko für eine Behinderung.
- In einer Detailanalyse zeigte sich, dass drei der erfassten sechs Aktivitäten besonders einflussreich sind für die Aufrechterhaltung oder Verschlechterung der körperlichen Fitness: Durchführung unbezahlter sozialer und gemeinnütziger Arbeiten, Besuche bei Freunden oder Verwandten, Besuch von Gottesdiensten oder anderen religiösen Veranstaltungen.

Die Forscher können in der Zusammenfassung ihrer Befunde keine eindeutig schlüssige Antwort geben, wie ihre Ergebnisse in medizinischer Hinsicht erklärt werden können. Auch weisen sie darauf hin, dass der Kausalzusammenhang unter Umständen auch in anderer Richtung interpretiert werden kann, nämlich derart, dass Senioren mit guter körperlicher Verfassung auch eher willens und in der Lage sind, sozialen und geselligen Aktivitäten außerhalb ihrer Wohnung nachzugehen.

Allerdings machen sie auch noch einmal deutlich, dass die in der Verlaufsstudie gefundenen Einflüsse des Sozialverhaltens auch dann noch Bestand haben, wenn man den Umfang von Sport und Bewegung in der Freizeit mitberücksichtigt.

**Quelle:** Aron S. Buchman et al: Association Between Late-Life Social Activity and Motor Decline in Older Adults, Arch Intern Med. 2009;169(12):1139-1146.  
Kostenloses Abstract: <http://archinte.ama-assn.org/cgi/content/short/169/12/1139>

### 1. Seien Sie in allen Lebensaltern körperlich, geistig und sozial aktiv

Suchen Sie nach Aufgaben, die Sie ansprechen und herausfordern. Beachten Sie, dass Sie durch Ihr Verhalten in Ihrem Leben entscheidend dazu beitragen, ob Sie ein hohes Alter bei erhaltener Gesundheit, Aktivität und Selbständigkeit erreichen. Hier sind auch die Erfahrungen, die Sie im Beruf und in der Familie gewonnen haben, nützlich. Ebenso sind Ihre Freizeitaktivitäten eine bedeutende Grundlage für die Kompetenz im hohen Alter.

### 2. Leben Sie in allen Lebensaltern gesundheitsbewusst

Achten Sie also auf ausreichende Bewegung und ausgewogene Ernährung, vermeiden Sie übermäßige Licht- bzw. Sonnenexposition und Nikotin sowie andere Suchtmittel und gehen Sie verantwortlich mit Alkohol und Medikamenten um. Achten Sie auch im Berufsleben und bei Ihren familiären Aufgaben auf Ihre Gesundheit. Vermeiden Sie lang anhaltende körperliche und seelische Überbelastung.

### 3. Nutzen Sie Vorsorgemaßnahmen

So können drohende Krankheiten frühzeitig erkannt und eine Behandlung rechtzeitig eingeleitet werden. Ergreifen Sie selbst die Initiative und sprechen Sie mit Ihrem Arzt darüber, was Sie für die Erhaltung Ihrer Gesundheit tun und auf welche Weise Sie zu einem gesunden Altern beitragen können. Wenn Sie berufstätig sind, informieren Sie sich auch darüber, welche präventiven Angebote in Ihrem Betrieb oder Ihrem Wohnumfeld angeboten werden, um körperliche Fehlbelastungen zu reduzieren sowie Folgen von übermäßigem Stress entgegenzuwirken. Nutzen Sie diese Angebote.

### 4. Es ist nie zu spät, den eigenen Lebensstil positiv zu verändern

Man kann in jedem Alter anfangen, ein gesundheitsbewusstes und körperlich, geistig sowie sozial aktives Leben zu führen. Durch die positive Veränderung des Lebensstils können Sie auf bereits vorhandene Risikofaktoren – wie zum Beispiel Stoffwechselstörungen, Bluthochdruck, Übergewicht und Vorstufen des Hautkrebses – einwirken und deren schädliche Einflüsse auf das Alter bzw. auf Ihre Gesundheit verringern.

### 5. Bereiten Sie sich auf Ihr Alter vor

Setzen Sie sich rechtzeitig mit der Frage auseinander, wie Sie Ihr Leben im Alter gestalten möchten. Bereiten Sie sich gedanklich auf Veränderungen in Ihrem Leben (zum Beispiel auf den Berufsaustritt oder den Auszug der Kinder) vor. Fragen Sie sich, mit welchen Chancen und Anforderungen diese Veränderungen verbunden sind und wie Sie diese nutzen bzw. wie Sie auf diese antworten können.

Denken Sie bei der Vorbereitung auf Ihr Alter auch an Ihre Wohnsituation. Durch Veränderungen in Ihrer Wohnung können Sie dazu beitragen, Ihre Selbständigkeit zu erhalten.

Die Beseitigung von Hindernissen und der Einbau von Hilfsmitteln sind für die Erhaltung Ihrer Selbständigkeit wichtig. Nutzen Sie die Wohnberatung vor Ort, z. B. eine Wohnraumberatung, um Anregungen für sinnvolle Veränderungen in Ihrer Wohnung zu erhalten. Bei dieser Beratung erhalten Sie auch Auskunft über die finanzielle Unterstützung bei der Ausführung solcher Veränderungen.

## **6. Nutzen Sie freie Zeit, um Neues zu lernen**

Setzen Sie die Art der körperlichen, geistigen und sozialen Aktivität, die Sie in früheren Lebenslagen entwickelt haben, auch im Alter fort. Fragen Sie sich, inwieweit Sie im Alter daran anknüpfen möchten. Nutzen Sie die freie Zeit im Alter, um Neues zu lernen. Sie können auch im Alter Gedächtnis und Denken trainieren. Setzen Sie sich bewusst mit Entwicklungen in Ihrer Umwelt (zum Beispiel im Bereich der Technik, der Medien, des Verkehrs) auseinander und fragen Sie sich, wie Sie diese Entwicklungen für sich selbst nutzen können.

## **7. Bleiben Sie aktiv und denken Sie positiv**

Bleiben Sie auch im Alter offen für positive Ereignisse in Ihrem Leben. Bewahren Sie die Fähigkeit, sich an schönen Dingen im Alltag zu erfreuen. Beachten Sie, dass Sie sich bei aktiver Lebensführung und positiver Lebenseinstellung gesünder fühlen. Wenn Sie eine persönlich ansprechende Aufgabe gefunden haben, wenn Sie sich an schönen Dingen im Alltag freuen können und wenn Sie in belastenden Situationen nicht resignieren, dann bleibt auch Ihr gesundheitliches Wohlbefinden eher erhalten.

## **8. Begreifen Sie das Alter als Chance**

Begreifen Sie das Alter als eine Lebensphase, in der Sie sich weiter entwickeln können. Sie können Ihre Fertigkeiten und Interessen erweitern, Sie können zu neuen Einsichten und zu einem reiferen Umgang mit Anforderungen des Lebens finden. Beachten Sie, dass Sie sich auch in der Auseinandersetzung mit Belastungen und Konflikten weiterentwickeln können.

## **9. Pflegen Sie auch im Alter Kontakte**

Beschränken Sie sich nicht alleine auf die Familie, sondern denken Sie auch an Nachbarn, Freunde und Bekannte. Bedenken Sie, dass auch der Kontakt mit jüngeren Menschen Möglichkeiten zu gegenseitiger Anregung und Bereicherung bietet.

## **10. Geben Sie der Zärtlichkeit eine Chance**

Eine Partnerschaft, in der beide Partner Zärtlichkeit, körperliche Nähe und Sexualität genießen, trägt zur Zufriedenheit und zu körperlichem Wohlbefinden bei. Lassen Sie sich nicht durch jene Menschen verunsichern, die meinen, dass Alter und Zärtlichkeit oder Alter und Sexualität nicht zusammenpassen. Diese Menschen haben unrecht.

## **11. Trauen Sie Ihrem Körper etwas zu**

Bewegen Sie sich ausreichend und treiben Sie Sport, ohne sich zu überfordern. Sie erhalten damit Ihre körperliche Leistungsfähigkeit. Sie tragen dazu bei, dass Ihr Stütz- und Bewegungssystem elastisch und kräftig bleibt und dass Sie die Aufgaben des Alltags leichter bewältigen können. Sie spüren Ihren Körper auf angenehme Art und Weise.

Sprechen Sie mit Ihrem Arzt darüber, welche Art des körperlichen Trainings für Sie die richtige ist. Suchen Sie sich eine Sportgruppe, denn gemeinsam macht es nochmals soviel Spaß!

## **12. Gesundheit ist keine Frage des Alters**

Fragen Sie sich deshalb immer wieder, was Sie tun können, um im Alter Ihre Gesundheit, Selbständigkeit und Selbstverantwortung zu erhalten. Beachten Sie: Allein des Alters wegen büßen wir nicht die

Gesundheit sowie die Fähigkeit zur selbständigen und selbstverantwortlichen Lebensführung ein. Gemeinsam Gesundheit fördern.

## **13. Nehmen Sie Krankheiten nicht einfach hin**

Wenn Erkrankungen auftreten, so wenden Sie sich an Ihren Arzt. Eine frühzeitige Diagnose bedeutet eine erfolgreichere Therapie. Auch im Falle einer chronischen Erkrankung ist der regelmäßige Besuch der ärztlichen Sprechstunde notwendig. Beachten Sie, dass Ihnen auch bei Einbußen des Seh- und Hörvermögens geholfen werden kann. Nehmen Sie diese nicht einfach hin. Sprechen Sie vielmehr mit Ihrem Arzt über die Möglichkeiten an Hilfsmitteln und nutzen Sie diese, wenn sie verordnet werden. Wenn Sie durch Erkrankungen in Ihrer Selbständigkeit beeinträchtigt sind, erweist sich eine Rehabilitation oft als sinnvoll und notwendig. Sprechen Sie mit Ihrem Arzt über die möglichen Rehabilitationsaussichten in Ihrem speziellen Fall. Bedenken Sie, dass die Rehabilitation besonders dann erfolgreich sein wird, wenn Sie selbst alles tun, um Ihre Selbständigkeit wiederzuerlangen.

## **14. Suchen Sie nach guter Hilfe und Pflege**

Wenn Sie hilfsbedürftig oder pflegebedürftig geworden sind, so suchen Sie nach Möglichkeiten einer guten Hilfe und Pflege. Achten Sie darauf, dass Ihnen durch die Hilfe oder Pflege nicht Selbständigkeit und Selbstverantwortung genommen, sondern dass diese erhalten und gefördert werden. Falls Sie von Ihren Angehörigen betreut werden, so achten Sie mit darauf, dass diese nicht überfordert werden und ausreichend Unterstützung erhalten.



## 15. Haben Sie Mut zur Selbständigkeit

In belastenden Situationen sollten Sie sich fragen, wie Sie mit dieser Belastung am besten fertig werden, was Ihnen gut tun könnte, mit welchen Menschen Sie zusammen sein möchten, wie Ihnen diese helfen können und wann Ihnen die Hilfe anderer zu viel ist.

Wenn Sie Hilfe benötigen, so trauen Sie sich, um diese Hilfe zu bitten. Haben Sie aber auch den Mut, Hilfe abzulehnen, wenn Sie sich durch diese in Ihrer Selbständigkeit beeinträchtigt sehen.

-----  
*Die "Regeln für gesundes Älterwerden" wurden von Prof. Dr. Andreas Kruse, dem Direktor des Instituts für Gerontologie der Universität Heidelberg im Auftrag der Bundesvereinigung Prävention und Gesundheitsförderung e.V. anlässlich des Weltgesundheitstages 1999 "Aktiv leben - gesund alt werden" entwickelt, aktualisiert und in die "Botschaften für gesundes Älterwerden" übernommen.*

*Der DVG ist Mitglied in der Bundesvereinigung Prävention und Gesundheitsförderung e.V.*

-----

## Herzliche Einladung!

Das Team der DVG-Zentrale möchte Sie, liebe Leserin, lieber Leser, näher kennenlernen. Deshalb besuchen wir Sie in verschiedenen Städten und laden Sie ganz herzlich ein: Der nächste "Begegnungstag" findet am Sonntag, 15.11.2009 im Gemeindezentrum der Freikirche der Siebenten-Tags-Adventisten in 89077 Ulm, Bismarckring 64, Tel: (0731) 3799057 von 14:30 Uhr bis 17:00 Uhr statt. Der Nachmittag steht unter dem Motto: „Gesundheit ganzheitlich“. Zunächst hören Sie in einem kurzen Referat, welche Chancen Sie für ein glücklicheres Leben haben, wenn Sie Ihr Leben von unterschiedlichen Seiten her, ganzheitlich betrachten. Anschließend stellt sich Ihnen eine Ulmer Selbsthilfegruppe vor. Danach darf bei Kaffee und Kuchen über das geredet werden, was Sie bewegt. Wir hören auf Ihre Fragen und Sorgen. Denn gerade auf Ihre Bedürfnisse wollen wir unsere regionalen Angebote abstimmen.

## Dr. Neil Nedley DEPRESSION - EIN AUSWEG

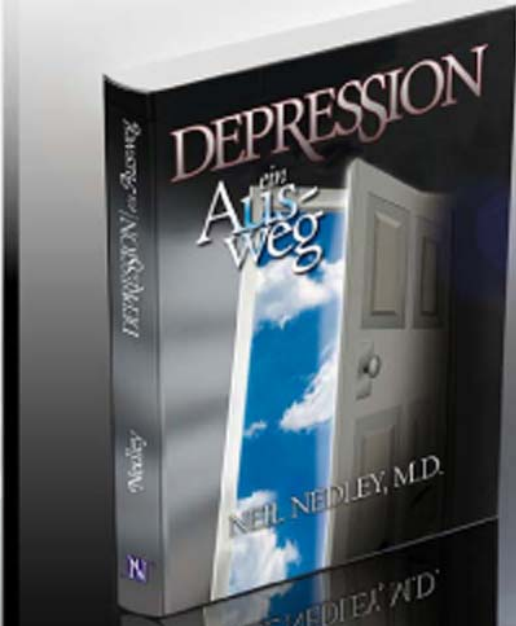
Darauf haben viele schon lange gewartet:

Im Dezember 2009 erscheint das Buch von Dr. Neil Nedley, "Depression - The Way out" in deutscher Übersetzung:

### "Depression - ein Ausweg".


Der Autor ist Facharzt für Innere Medizin und hat sich auf die Prävention und Behandlung der Depression spezialisiert. Neben den Behandlungssäulen, Medikamente und Psychotherapie, widmet er sich insbesondere der dritten Behandlungssäule, der Lebensstiltherapie.

Das Buch richtet sich gleichermaßen an Depressive, Angehörige, Ärzte und Therapeuten. Es ist allgemeinverständlich geschrieben und enthält Literaturhinweise für Fachleute.



**Neuerscheinung**

## DEPRESSION – ein Ausweg

 Dr. Neil Nedley ist Facharzt für Innere Medizin und Lifestyle Medicine. In Zusammenarbeit mit dem Lifestyle Center of America hat er das stationäre Nedley Depression Recovery Program entwickelt.

**Ein lebensrettendes Programm**

Depression muss nicht als lebenslanges Schicksal akzeptiert werden. Es gibt Grund zur Hoffnung: Es gibt einen Weg zur Heilung!

Mehr Informationen bei:  
[www.dvg-online.de](http://www.dvg-online.de)

Ab sofort beim DVG zu bestellen. Auslieferung erfolgt im Dezember 2009.  
Nedley, Neil: Depression - ein Ausweg; ISBN 978-3-929976-08-3; 278 Seiten; € 29,80

## DVG-Gesundheitsberater Änderungen der Kursgebühren

Vor einiger Zeit haben wir unsere Ausbildung auf Fernstudium mit Präsenzzeiten umgestellt. Um mit dieser Form der Ausbildung Erfahrungen zu sammeln, haben wir nur sehr niedrige Kursgebühren erhoben.

Die "Pilotzeit" geht nun zu Ende und die Erfahrungen mit dieser Kombination aus Fernstudium und Präsenzzeiten zeigen, dass unsere Absolventen das Konzept angenommen haben. Insgesamt hat sich diese Form der Erwachsenenbildung bewährt.

Ab Januar 2011 werden wir das Konzept anpassen und müssen dann auch Kursgebühren für die Ausbildung zum DVG-Gesundheitsberater erheben.

Nutzen Sie also die Chance, Ihre Ausbildung bis Ende 2010 noch so kostengünstig abzuschließen. Melden Sie sich also umgehend zu den Studienwochen bzw. Aufbaukursen an. Es stehen jeweils nur begrenzte Teilnehmerplätze pro Kurs zur Verfügung.

## Termine: Ausbildung zum DVG-Gesundheitsberater

### Studientag (S002)

Sonntags, 10:00 bis 17:00 Uhr

- 01.11.2009 Bochum
- 29.11.2009 Stuttgart

### Studienwoche (BSW001)

#### Abschluss der Basisausbildung

- 25.-30.10.2009 Freudenstadt
- 31.-05.11.2010 Freudenstadt

#### Studienwochen Aufbaukurse

So. 16:00 Uhr bis Do. 12:00 Uhr

- **SW112 Natürliche Heilmittel/Ökologie**  
11.07.-15.07.2010 GUN
- **SW115 Sucht und Abhängigkeit**  
28.11.-02.12.2010 GUN
- **SW116 Natürliche Lebenskrisen/  
Depression Trauer**  
07.03.-11.03.2010 GUN
- **SW117 Stress und Burnout/Atemgym-  
nastik und Entspannung**  
24.01.-28.01.2010 GUN

GUN = Gunzenhausen-Windsfeld

Bitte rechtzeitig anmelden:  
Tel. 0711-448 19 53 oder  
info@dvg-online.de

Weitere Informationen zur Ausbildung  
finden Sie im Internet unter  
[www.dvg-online.de](http://www.dvg-online.de)

oder telefonisch in unserem  
Bildungszentrum 0 98 31-96 31

## REZEPT

## Walnuss-Ahorn-Kekse

Diese superleckeren Kekse sind ganz einfach herzustellen und außerdem gesund. Sie haben einen hohen Omega-3-Gehalt und werden ohne Eier und Butter hergestellt. Ahornsirup gibt dem Gebäck einen köstlichen Hauch natürlicher Süße und ersetzt den Zucker.

### Sie brauchen

- 2 ½ Tassen Walnüsse, gemahlen (Küchenmaschine)
- 2/3 Tasse Vollkornweizenmehl
- 1 TL Salz
- 1/3 Tasse Leinsamen, gemahlen
- 1/3 Tasse Rosinen oder geraspelte Carobschokolade
- ½ Tasse Ahornsirup
- 2 TL Vanille

*Die Kekse können leicht anbrennen und werden hart, wenn sie zu dunkel werden. Benutzen Sie ein Qualitätsbackblech und backen Sie auf der Mittelschiene des Ofens.*

### Schritt für Schritt

1. Alle Zutaten in der angegebenen Reihenfolge in eine kleine Schüssel geben und gut verrühren.
2. Ein großes Backblech einsprühen und den Ofen auf 175°C vorheizen.
3. Teig mit einem Löffel auf das Blech setzen und mit einer Gabel flach drücken.
4. 10 – 15 Minuten backen oder bis die Farbe goldbraun ist. Oft kontrollieren, damit sie nicht zu dunkel werden.
5. Abkühlen lassen, bevor man sie von dem Blech nimmt. Ergibt ein Dutzend Kekse.

*DIESES REZEPT IST DEM DVG-BUCH  
"DEPRESSION - EIN AUSWEG"*

*ENTNOMMEN*

## Neues aus der DVG-Zentrale

Jenny Göbel heißt  
jetzt Jenny Schoop.

Denn unsere  
Chefsekretärin  
hat geheiratet.  
Wir wünschen ihr  
und ihrem Andreas  
ein glückliches  
Miteinander und  
Gottes Segen.

