

Liebe Leserin, lieber Leser!

„Da nahm Gott Erde, formte daraus den Menschen und blies ihm den Lebensatem in die Nase. So wurde der Mensch lebendig.“ (1.Mose 2,7 Hoffnung für alle)

Die Bibel berichtet in der Schöpfungsgeschichte, wie Gott, der Schöpfer des Universums, mit seinen Händen liebevoll den Menschen nach seinem Bild formt und ihm seinen Lebensatem schenkt. Dieser Lebensatem setzt göttliche Zeichen.

Im Laufe der Weltgeschichte haben Menschen mit ihrem Verstand und ihrem Wissen viel bewegt und erreicht. Auf dem Gebiet der Medizin wurde geforscht und gerungen. Krankheitserreger wurden erkannt, entschlüsselt und erfolgreich bekämpft. Seuchen, die die Menschen über viele Jahrhunderte heimsuchten und vernichteten, konnten ausgerottet werden.

Der Mensch kann künstliche Gelenke herstellen und einsetzen und Organe transplantieren. Ja, er kann sogar menschliche Zellen klonen. Aber eines kann er nicht! Er kann nicht diesen göttlichen Lebensatem schenken. Er kann kein Leben schaffen, sondern nur erhalten - und auch das nur in begrenztem Maße. Schon von alters her haben sich Philosophie, Religion und Heilkunde mit dem Atem und seiner umfassenden Bedeutung beschäftigt. In der lateinischen Sprache gibt es für Geist, Seele und Atem nur ein Wort: spiritus. Die alten Griechen sahen sogar im Zwerchfell, dem wichtigsten Atemmuskel, den Sitz der Seele.

In Redewendungen kann man noch die gemeinsame Wurzel von Körper, Seele und Geist finden. Wenn uns „der Atem stockt“ oder „die Luft wegbleibt“, ist das immer die Folge eines seelischen Ereignisses wie Angst oder Schreck.



Können wir eine Sache ruhig, gelassen und konzentriert bewältigen, sprechen wir von einem „langen Atem“.

Die richtige Atmung ist mit das beste und wirkungsvollste Heilmittel, das uns geschenkt wurde. Leider atmen wir meist zu flach, so dass nicht genügend Sauerstoff in unsere Körperzellen gelangt und die lebenserhaltenden Funktionen nicht ausreichend angeregt werden. Wir müssen das Atmen neu lernen, uns den Atemablauf bewusst machen und Atemarbeit effektiv und sinnvoll gestalten, also Gewohnheiten ändern.

Der Urlaub ist eine gute Gelegenheit, bewusst die Schönheit der Schöpfung zu genießen, sich den heilsamen Kräften des Sonnenlichts auszusetzen (auf Sonnenschutz achten!) und die würzige Luft im Wald, an einem See oder am Meer durch die Nase streichen zu lassen. Und mit jedem Atemzug, den Sie bewusst ausatmen, lösen sich Anspannungen, Verspannungen und Stress. Lassen Sie Ihre Seele doch wieder einmal kräftig Ballast ausatmen. Ich wünsche Ihnen eine erholsame Urlaubszeit.

Ihr



Bernd Wöhner



Luft zum Leben

Frische Luft beruhigt, stärkt, heilt und erfrischt

von Bettina Werner, Physiotherapeutin

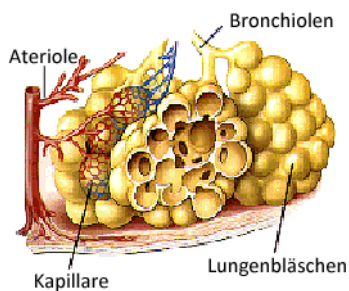
Alle unsere Körperzellen benötigen zum Leben Sauerstoff, Wasser und Nährstoffe. Der Mensch kann einige Wochen ohne Nahrung auskommen, bis zu zehn Tage ohne Flüssigkeit, aber nur wenige Minuten ohne Sauerstoff.

Ohne Sauerstoffzufuhr sterben innerhalb kürzester Zeit die Zellen ab. Setzt also die Atmung aus, besteht höchste Lebensgefahr. Wenige Minuten Sauerstoffmangel rufen irreparable Schäden hervor. Besonders empfindlich sind die Gehirn- und Nervenzellen.

Jede lebendige Körperzelle muss ständig mit Sauerstoff versorgt werden. Dabei fungiert die Lunge als Umschlagplatz. Das Tempo, mit dem der Körper Sauerstoff verbrennt, erfordert einen ständigen Nachschub an frischer Luft in die Lunge. Daher muss sich dieses Organ jeden Tag viele tausend Male ausdehnen und wieder zusammenziehen.

Niemandem von uns ist es wahrscheinlich bewusst, dass wir täglich mindestens 17.000 Atemzüge machen, von denen jeder mit einem großen Schwall kalter, trockener Luft verbunden ist. Diese Luft muss auf ihrem Weg in die Lunge gefiltert, erwärmt und angefeuchtet werden.

In der Lunge selbst besteht ein Verteilernetz aus unzähligen Verästelungen, die zu winzigen Bläschen führen, in denen das Blut mit dem kostbaren Sauerstoff angereichert wird. Obwohl diese Lungenbläschen winzig klein sind, ergeben sie in ihrer Masse eine sehr große Oberfläche. Sie beträgt 80-100 m².



Weil die Lunge sehr verletzlich ist, benötigt sie besonderen Schutz. Rippen, Brustbein und Wirbelsäule bilden einen knöchernen Käfig. In ihm

ruhen die Lunge mit ihren beiden Flügeln, Herz, Luftröhre und Nervenbündel. Nach unten wird der Brustraum mit dem Zwerchfell abgeschlossen.

Die Oberfläche der Lunge ist mit dem sogenannten Lungenfell bedeckt, das auch die Innenseite des Brustkorbes auskleidet. Es ist eine doppelte Membran. Die Flüssigkeit, die sich darin befindet, wirkt als Gleitmittel beim ständigen Ausdehnen und Zusammenziehen der Lunge. Die Lunge ist also gut im Inneren des Brustkorbes eingepackt, steht aber durch Nase und Mund direkt mit der Außenwelt in Verbindung.

Die Hauptaufgabe des Atmungssystems ist die Ein- und Ausatmung. Im Durchschnitt sind das im Ruhezustand 12 - 14 Atemzüge in der Minute, d. h. mehr als 17.000 am Tag. Auf diese Weise durchströmen die Lunge eines Erwachsenen täglich mindestens 8.500 Liter Luft.

Ein System von Sensoren überwacht den Sauerstoffgehalt und die Konzentration anderer Gase im Blut. So wird jeder Atemzug sorgfältig gesteuert. Die Atemwege sind bis zu den Bronchiolen mit Schleim und Flimmerhärchen (Zilien) ausgerüstet. Unter dem Mikroskop sehen sie wie Grasbüschel aus, die ständig hin und her schlagen.

Die Lunge ist ähnlich wie ein Schiff mit Sicherheitsschotten ausgestattet. Sie besteht aus zwei Lungenflügeln. Der rechte Lungenflügel hat drei, der linke zwei Lungenlappen. Jeder Lungenlappen umfasst mehrere Segmente. Diese Aufteilung ist wichtig bei Verletzungen oder Krankheiten



der Lunge. Wenn ein Bereich beschädigt ist, können die anderen noch normal funktionieren.

Die eigentliche Arbeit der Lunge aber findet an den zarten Zellwänden der Lungenbläschen statt. Dort wird ständig Sauerstoff in das Blut abgegeben und Kohlendioxid aus dem Blut gefiltert. Die Membran, die das Blut von der Luft in den Lungenbläschen trennt, ist 100 Mal dünner als ein Blatt Luftpostpapier. Die Lungenbläschen selbst sind nicht mit Flimmerhärchen ausgestattet.

Ein ungeborenes Baby erhält den gesamten Sauerstoff von seiner Mutter über die Blutversorgung der Nabelschnur. Das ändert sich mit der Geburt. Für ein Neugeborenes bedeutet der erste Atemzug eine enorme Anstrengung. Mit ihm werden die Lunge und das Atmungssystem in Gang gesetzt.

Mit acht Lebensjahren haben die Lungenbläschen ihre volle Größe erreicht und bleiben über 20 Jahre so erhalten. Ab dem 30. Lebensjahr altert, wie alle Körperteile, auch die Lunge.

Eine ganze Reihe von Faktoren kann die Lungenkapazität und die Gesundheit der Atemwege beeinträchtigen. Jeden Tag ist das Organ schädlichen Einflüssen ausgesetzt: Tabakrauch, Autoabgase, in der Luft schwebende Keime, Luftverschmutzung, Asthmaauslöser, Allergene und andere Reizstoffe. Wer Risikofaktoren vermeidet (Rauchen, unausgewogene Ernährung, Bewegungsarmut) und seine Lebensweise umsichtig gestaltet, stärkt und unterstützt das Atmungssystem.

Abwehrmechanismus der Lunge

Die zarten Oberflächen der Atemwege sind ständig fremden Partikeln aus der Luft ausgesetzt. Das erfordert ein wirksames und starkes Verteidigungssystem, um die Gesundheit zu erhalten.

Reinigungsmechanismen

Die physikalische Verteidigung beginnt in der Nase. Nasenhärchen filtern die größten Eindringlinge heraus. Die Nasengänge sind mit Schleim ausgekleidet, an dem Staub, Pollenkörner und Infektionserreger haften bleiben.

Die Atemwege sind bis zu den Bronchiolen mit Flimmerhärchen ausgerüstet. Diese fördern Fremdkörper und Abbauprodukte in Richtung Mundhöhle. Sie bewegen sich in Wellen und das fast 1.000 Mal in der Minute. Hustenreflex und Niesen befreien Kehlkopf und Nase von Schleim.

Da die Lungenbläschen keine Flimmerhärchen besitzen, verlassen sie sich auf Fresszellen des Immunsystems, die Gifte und Krankheitserreger (Antigene) verschlingen und verdauen.

Die Atmung

Unser Körper verfügt über eine Atmungsautomatik, d. h. wir atmen, ohne daran zu denken. Atmungstiefe und -häufigkeit werden nach dem Bedarf des Körpers automatisch eingestellt. Diese Automatik funktioniert nur bis zu einem Alter von ungefähr 10 Jahren zufriedenstellend. Dann treten schulbedingter Bewegungsmangel und verkrampte Haltung auf. Impulse zur richtigen Atmung kommen aber immer aus der Bewegung. Deshalb ist Bewegungsmangel eine wesentliche Ursache für das Verlernen des richtigen Atmens.

Die Atmung ist aber auch von unserem Willen beeinflussbar. Man kann langsamer oder schneller atmen, aber auch tiefer oder oberflächlicher.

Die „angeborene“ richtige Atmung ist die Bauchatmung. Beobachtet man kleine Kinder, kann man das Vorwölben ihrer Bäuche beim Einatmen sehen. Die Bauchatmung kann durch äußere Einflüsse (Bewegungsmangel, falsche Haltung oder Krankheit) verloren gehen.

Verschiebt sich die normale Atemlage nach oben, entsteht die Brustatmung.

Wer die Luft anhält, wenn er sich z. B. anstrengt oder konzentriert, atmet falsch. Besonders bei Stretching besteht diese Gefahr. Also bitte daran denken: nicht die Luft anhalten! Auch Verspannungen der Atemmuskulatur beeinträchtigen das Gesamtvolumen der Lunge.

Rauchen

Rauchen steigert die Schleimproduktion, verhindert aber gleichzeitig die Beseitigung des Schleimes, weil die Funktion der Flimmerhärchen beeinträchtigt wird. Der Rauch reizt auf dem Weg zur Lunge die Schleimhaut der Bronchien und ruft Entzündungsreaktionen hervor. Die Gifte im Rauch schädigen die Wände der Lungenbläschen, indem sie freie Radikale zuführen. Diese setzen den natürlichen Reparaturmechanismus außer Kraft, so dass immer mehr Gewebe zerstört wird.

Rauchen ist die Hauptursache von chronisch-obstruktiver Bronchitis, Lungenemphysem und Krebs von Lunge, Nase, Mund und Speiseröhre.

Das Krebsrisiko steigt mit der Menge der gerauchten Zigaretten und der Anzahl der Jahre, die geraucht wurden. Aufhören zahlt sich deswegen immer aus.

Luftverschmutzung

Die Empfindlichkeit der Atemwege nimmt zu, wenn man Luftschadstoffen ausgesetzt ist. Hauptverursacher sind Ozon, Stickstoffdioxid und Partikel aus Autoabgasen. Aber auch industrielle Chemikalien und biologische Stoffe können allergische Reaktionen auslösen. Auslöser finden sich am Arbeitsplatz (z.B. Bäckerei, Staublunge) aber auch zu Hause (Verwendung von Reinigungsmitteln, z. B. Bleichmittel).

**WER SICH NICHT BEWEGT,
BEEINFLUSST DIE ATMUNG NEGATIV.**

Pflege des Atmungsapparates

- Durch die Nase atmen
- Niesen und Husten nicht unterdrücken (Reinigungsmechanismen)
- Trinken warmer Flüssigkeiten
- Inhalationen
- Wasseranwendungen
- Vitaminreiche, vollwertige Ernährung
- Regelmäßige sportliche Betätigung

Zwerchfellmassage für gesundes Atmen

Doktor Eugen Roth rät!

Gehabte Schmerzen

Vier sitzen kreuzvergnügt beim Tee – Dem fünften tut ein Stockzahn weh Und er erlaubt sich ganz bescheiden, Zu reden von dem bösen Leiden. Doch öffnet er noch kaum die Lippe, Spricht schon der erste von der Grippe, Die jüngst ihn schauerlich gequält. Der zweite von der Gicht erzählt, An der ganz grausam er gelitten – Was wiederum Anlass gibt dem dritten, Gleich klar zu schildern seinerseits Den – längst vergangnen – Nierenreiz. Der vierte überspielt sie alle; Er spricht von seinem seltenen Falle: Als Kind - 's ist vierzig Jahre her – Erkrankte er an Typhus schwer... So drücken an die Wand sie glatt Den, der die Schmerzen wirklich hat, Um am Bewusstsein sich zu laben, Noch ärgere gehabt zu haben.

Lebenslauf

Die letzte Kinderkrankheit wich:
Die Altersleiden melden sich!

Billiger Rat

Zum Doktor du nicht gehen brauchst,
Solange du noch trinkst und rauchst.
Wozu sich lang verschreiben lassen,
Was man doch selbst weiß: Bleiben lassen!

Diener und Herr

Ist auch an sich der Mediziner,
Wie sonst kaum wer, der Menschen Diener,
So ist der doch der Herr zugleich;
Und willig beugen Arm und Reich,
Ablegend Hemd und Rang und Titel,
Sich vor dem Mann im weißen Kittel.

Erkenntnis

Zwei Dinge trüben sich beim Kranken:
a) der Urin, b) die Gedanken.

Schmerzen

Der Weise sagt uns unerbittlich,
Der Schmerz veredle und sei sittlich.
Jedoch er straft sich Lügen glatt,
Sobald er selber Bauchweh hat.



Freundescamp

Möchten Sie uns näher kennenlernen und mehr vom Glauben an Jesus erfahren, dann kommen Sie doch mit zu einer besonderen Urlaubswoche für die ganze Familie. Referate zu Glaubenthemen, Workshops zu Glaube, Beziehung, Familie, Gesundheit usw., Spiel und Sport, wie Reiten für Kinder, Kanu fahren, Radtour, Nachtwanderung, Hochseilgarten - da ist für alle etwas dabei. Vom DVG-Team betreuen Sie: Bettina Werner und Bernd Wöhner
Termin: **26.07. - 01.08.2010 in Friedensau** bei Magdeburg.

Informationen unter www.f-camp.de

Stell' Dir vor, Du hast bei einem Wettbewerb den folgenden Preis gewonnen: Jeden Morgen, stellt Dir die Bank 86.400 Euro auf Deinem Bankkonto zur Verfügung.

Doch dieses Spiel hat, genau wie jedes andere, gewisse Regeln.

Die erste Regel lautet: Alles was Du im Laufe des Tages nicht ausgegeben hast, wird Dir wieder weggenommen, Du kannst das Geld nicht einfach auf ein anderes Konto überweisen. Du kannst das Geld nur ausgeben. Aber jeden Morgen, wenn Du erwachst, stellt Dir die Bank erneut 86.400 Euro für den kommenden Tag auf Deinem Konto zur Verfügung.

Die zweite Regel ist: Die Bank kann das Spiel ohne Vorwarnung beenden, zu jeder Zeit kann sie sagen: Es ist vorbei, das Spiel ist aus. Sie kann das Konto schließen und Du bekommst kein neues mehr.

Was würdest Du tun?

Du würdest Dir alles kaufen, was Du möchtest? Nicht nur für Dich selbst, auch für alle anderen Menschen, die Du liebst? Vielleicht sogar für Menschen, die Du nicht einmal kennst, da Du das Geld nie alles für dich allein ausgeben könntest?

In jedem Fall aber würdest Du versuchen, jeden Cent so auszugeben, dass Du ihn bestmöglichst nutzt, oder?

Weißt Du, eigentlich ist dieses Spiel die Realität. Jeder von uns hat so eine „magische Bank“. Wir sehen sie nur nicht, denn die Bank ist die Zeit. Jeden Morgen wenn wir aufwachen, bekommen wir 86.400 Sekunden Leben für den Tag geschenkt und wenn wir am Abend einschlafen, wird uns die übrige Zeit nicht gut geschrieben. Was wir an diesem Tag nicht gelebt haben, ist verloren, für immer verloren. Gestern ist vergangen.

Jeden Morgen beginnt sich das Konto neu zu füllen; aber die Bank kann das Konto jederzeit auflösen, ohne Vorwarnung.

Was machst Du also mit Deinen täglichen 86.400 Sekunden?
Sind sie nicht viel mehr Wert als die gleiche Menge in Euro?

Also fang an, Dein Leben mit Gott zu leben und ihm die Zeit zu geben, die er Dir jeden Morgen neu schenkt.

(Verfasser unbekannt)

Studienbriefe

„Gesundheit ganzheitlich“

5.932 Personen haben in den letzten 17 Monaten die Studienbriefe des DVG angefordert. Viele Fragen zur Gesundheit, zu Abhängigkeiten, Beziehungsproblemen, Lebenskrisen oder zum christlichen Glauben haben uns erreicht. Mehr als 65.000 Briefe wurden versandt, viele Telefonate und ungezählte E-Mails gingen hin und her. Wir freuen uns über die gute Resonanz, über Anregungen und Zuspruch. Wo immer es möglich ist und die beschränkten Mittel es zulassen, wird unser kleines Team Ihre Fragen beantworten, Hilfe geben oder vermitteln, Lebensmut und Lebensfreude verbreiten und Ihren Glauben stärken.

Wie können Sie uns dabei unterstützen?

Wir freuen uns auf Post. Am liebsten sind uns E-Mails, da diese viele Portokosten sparen. (werner@dvg-online.de).

Gefallen Ihnen unsere Studienbriefe, dann empfehlen Sie uns weiter oder verteilen Sie die kostenlosen Gutscheinhefte „Alles Gute“. Gerne senden wir Ihnen diese zu. Natürlich freuen wir uns auch über jeden Euro, der unsere sehr knappen finanziellen Mittel stärkt, damit wir auch weiterhin die Studienbriefe kostenlos abgeben können.

Deutscher Verein für Gesundheitspflege e.V.
Bank für Sozialwirtschaft BLZ: 601 205 00
Konto-Nr.: 770 81 00



421 Zimba und Saulakopf - Fotograf: Kevin Artho/Vorarlberg Tourismus

Kennen Sie das Rezept gegen Gelenkprobleme, Muskelschmerzen, Verspannungen, Leistungsmangel, Kurzatmigkeit, Stress, Depression, Burnout, Übergewicht, Diabetes, Bluthochdruck?



Hier ist es:

Bergfreizeit für Wanderer

Gönnen Sie sich etwas Gutes und erleben Sie **Gesundheit ganzheitlich!**

Es gibt wohl kaum etwas Besseres für Herz, Kreislauf, Gewicht, Fitness, Knochen, Gelenke, Muskeln und Stimmung als Bergwandern. In frischer Luft abseits von Hektik, Verkehr und Alltag auftanken, neue Kraft sammeln und die Beweglichkeit fördern, das ist die Bergfreizeit des DVG. Atmen Sie mal wieder richtig durch, pusteten Sie die verbrauchte Luft aus den Lungen und befreien Sie die Seele von Kummer, Sorgen und Belastungen.

Lassen Sie den Alltag hinter sich und genießen Sie die herrliche Montafoner Bergwelt in einem komfortablen * * * Hotel, welches Ihnen alle Annehmlichkeiten für einen stressfreien Urlaub bietet.



Lage. Das Hotel Nova liegt im Zentrum von Gaschurn in ruhiger Lage, bei der Versettlabahn (Wandergebiet Silvretta Nova).

Ausstattung. Die heimeligen Zimmer und Räumlichkeiten sind mit viel Liebe zum Detail ausgestattet. Alle Zimmer sind mit Bad oder Dusche, WC, Farb-TV, Radio, Telefon, Minibar, Safe, Balkon ausgestattet. Außerdem erwarten Sie im Hotel Sauna, Solarium, Kinderspielzimmer, kostenlose Internetecke, Fahrradgarage, Garage, großer Parkplatz.

Verpflegung. Wir bieten ein reichhaltiges, vollwertiges und herzgesundes Frühstücks- und Abendbuffet. Für das Mittagessen auf dem Berggipfel wartet das Wanderer-Lunchpaket in Ihrem Rucksack. In nikotin- und alkoholfreier Umgebung genießen Sie saubere Luft und Vollpension mit vollwertigen vegetarischen Speisen. Lassen Sie sich überraschen!

Wanderungen. Wir wandern in 1.000 bis 2.500 m Höhe in verschiedenen Gruppen (je nach Leistungsvermögen) durch unberührte natürliche Landschaften, bewundern die Blumenvielfalt auf sanften Almböden, lauschen dem Plätschern des Gebirgsbaches, beobachten Murmeltiere...

Unser Angebot.

- Geführte Wanderungen in unterschiedlichen Leistungsgruppen
- Morgengymnastik
- Gesundheitsvorträge
- Andacht, Besinnung, Singen

- Gesundheitstest (Herzrisiko, Fitness)
- schmackhafte und abwechslungsreiche vegetarische Vollwertkost
- Sauna
- Massagen
- und vieles mehr

Gesundheit ganzheitlich. Alle Bereiche des Lebens einbeziehen: gesund essen und trinken, freudiges Miteinander, angepasste Bewegung, den Geist fördern, Stress und Sorgen loslassen. – Auftanken für Körper, Seele und Geist.

Unser Motto:

- körperlich fit
- geistig rege
- seelisch ausgeglichen
- sozial aktiv
- geistlich ausgerichtet

Termin: 22.08.10 - 05.09.10

Ort: Hotel Nova, Gaschurn, Österreich

DVG-Team: Bernd Wöhner, Bettina Werner, Ullrike Müller

Kosten: Pro Person inklusiv aller oben angeführten Leistungen:

Einzelzimmer: 1.100 Euro

Doppelzimmer: 850 Euro

Sonderpreis für Familien:

im Familien-Zimmer: 2.000 Euro

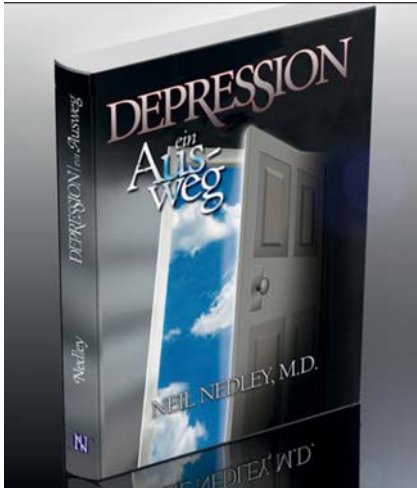


Auf Wunsch können Sie die MONTAFON-Silvretta-CARD erwerben.

Kostenlos sind dann Seilbahnen und Sessellifte im Montafon, Bludenz, Brandnertal, Klosters, die Seilbahn Schnifisberg im Walgau und in See, Kappl, Ischgl/Samnaun und Galtür (in Betrieb befindliche Anlagen im Rahmen des regulären Fahrbetriebs), öffentliche Freibäder, Museen, öffentliche Verkehrsmittel gemäß gültigem Fahrplan im Montafon, inkl. Personenmaut für die Silvretta Hochalpenstraße sowie zahlreiche Ermäßigungen z. B. auf die Vorarlberg Lines - Bodenseeschiffahrt uvm. im Montafon und im Paznaun.

Tage	Erwachsene	Senioren	Kinder
10 Tage	60,00	51,00	34,00
14 Tage	75,00	64,00	45,00

Buchtipp



Weltweit sind etwa 350 Millionen Menschen von Depressionen betroffen. Die Kranken haben oft Konzentrations- und Entscheidungsschwierigkeiten. Sie grübeln endlos, haben Schlafstörungen, sind antriebslos, verzweifelt, ängstlich, freudlos. Nicht selten quälen Selbstmordgedanken. Der amerikanische Arzt Dr. Neil Nedley, Internist und Therapeut aus Oklahoma, behandelt seit vielen Jahren sehr erfolgreich depressive und selbstmordgefährdete Menschen. Bei vielen Erkrankten erreicht er mit seinem Ansatz eine Heilung. Über seine Forschungen und Erfahrungen schrieb Nedley das Buch „Depression – the way out“. Das Buch wurde zu einem Bestseller und liegt nun auch in deutscher Sprache vor: „Depression – ein Ausweg“. Nedley geht die Problematik seiner depressiven Patienten auf eine wohltuende Weise ganzheitlich an. Er gibt Antwort auf Fragen, die viele Betroffene beschäftigen:

- Wie kann man herausfinden, ob die momentan empfundene Energielosigkeit auf eine Depression oder auf eine andere Ursache zurückzuführen ist?
- Wie können unerwartete Auswirkungen einer Depression aussehen?

Diese Fragen beantwortet Nedley als Arzt und erfahrener Therapeut.

Immer wieder veranschaulicht er seine Einsichten durch Krankengeschichten. Der Autor lässt auch Grundsätze und Wahrheiten aus der Bibel in seine Überlegungen einfließen. Das macht das Buch für Christen interessant. Nedley stellt fest: Der Kranke kann üben, negative Gedanken

Schritt für Schritt aufzuspüren und sie dann systematisch durch vertrauensvolle Gedanken, die an den Wahrheiten der Bibel orientiert sind, zu ersetzen.

Die Heilungschancen beurteilt Nedley dann als gut, wenn der Patient bereit ist, sich einer gründlichen Untersuchung zu stellen und sein Leben dann im Licht der Untersuchungsergebnisse konsequent zu verändern:

Ist der Kranke bereit,

- sich täglich an frischer Luft zu bewegen?
- seine Ernährung zu verändern?
- ein anderes Schlafverhalten einzuüben?
- sein Medien-Nutzungsverhalten zu überprüfen?
- auf bestimmte Genussgifte wie Kaffee und Alkohol (eine Zeit lang) völlig zu verzichten?

Nedley fand heraus, dass hinter Depressionen zehn Hauptfaktoren stehen, die als Ursache in Frage kommen. Wenn vier dieser Faktoren zutreffen, ist die Wahrscheinlichkeit sehr hoch, dass sich eine Depression entwickelt. Zwei der zehn Faktoren kann man nicht ändern: Die Erbanlagen, und die Entwicklungsgeschichte. Die acht anderen Faktoren kann man beeinflussen:

- den Lebensstil,
- den Schlaf-Wach-Rhythmus,
- Süchte und Abhängigkeiten,
- die Ernährung,
- Vergiftungen,
- starken sozialen Stress,
- medizinische Faktoren - also erkrankte Organe
- und schließlich den Zustand des Frontalhirns.

Wer sich auf diese acht veränderbaren Faktoren konzentriert und konsequent einen anderen Lebensstil einübt, hat gute Aussichten, die Depressionen dauerhaft los zu werden, stellt Dr. Nedley fest.

Nedleys Buch bietet eine Mischung an wichtigen und wertvollen Informationen und praktischen Tipps für den Alltag:

- Welche Arzneimittel haben für depressiv Erkrankte ungünstige Nebenwirkungen?
- Welche Nahrungsmittel fördern eine Heilung, welche sind problematisch?

Der Arzt liefert an dieser Stelle sogar konkrete Rezepte zum Mischen, Nachkochen und Nachbacken.

Fazit:

Für Leser, die ihre Chancen verbessern wollen, von Depressionen loszukommen, ist Nedleys Buch wirklich wertvoll. Es ist eine Fundgrube an Informationen und Tipps für Erkrankte und ihre Angehörigen. Hier liegt der Schwerpunkt einmal nicht so sehr auf dem, was der Therapeut für den Patienten tun kann. Der Schwerpunkt liegt vielmehr darauf, was der Patient selbst im Sinne einer Besserung und Heilung verändern kann, natürlich mit Unterstützung eines fachkundigen Therapeuten.

Titel: Depression – ein Ausweg

Autor: Dr. Neil Nedley

Das gebundene Buch hat 278 Seiten und kostet 29,80 Euro.

Rolf-Dieter Wiedenmann, ERF, Radio-Redaktion

Bestelladresse:

DVG e. V., 73760 Ostfildern

E-Mail: mueller@dvg-online.de

Aus der DVG-Zentrale

Abschied



Nach über 10 Jahren Tätigkeit als Sachbearbeiterin und Leiterin des Sekretariats verlässt uns zum 1. Juli 2010 unsere Mitarbeiterin **Jenny Schoop**, geb. Göbel. Sie wird nun zu ihrem Mann

Andreas nach Gütersloh ziehen.

Wir bedanken uns ganz herzlich für ihr Engagement und ihren Einsatz für den DVG. Keine Arbeit war ihr zuviel, auch wenn nach Feierabend oder am Wochenende noch dringend Aufgaben zu erledigen waren. Jenny wird uns fehlen.

Für ihre Ehe und ihre neue Arbeitsstelle als Chefsekretärin im Norddeutschen Verband der Freikirche der Siebenten-Tags-Adventisten wünschen wir ihr viel Freude, Erfüllung und Gottes Segen.