



Deutscher Verein für Gesundheitspflege e.V.

informiert

Dezember 2011

INFORMATIONEN AN DIE MITGLIEDER UND FREUNDE DES DVG

## Liebe Leserin, lieber Leser!

Haben Sie auch irgendwie die Nase voll von all den negativen Nachrichten? Finanzkrise, Griechenland, Portugal, Irland, Euro, Unwetter, Terror, Krieg, Missbrauch, Mord ... Ich kann es schon gar nicht mehr hören. Gibt es denn gar nichts Erfreuliches zu berichten? Es ist Zeit, umzudenken!

Es ist doch eigenartig: Wenn ein Kind auf dem Weg nach Hause entführt und misshandelt wird, ist dies eine dicke Meldung wert. Ja, es ist ein Verbrechen geschehen und es muss bestraft werden. Doch an jedem Abend kommen tausende Kinder heil und fröhlich Zuhause an; ist das nicht Grund zur Freude?

Wenn ein Mann seine Frau schlägt, beschimpft und misshandelt, ist das verachtenswert und muss verhindert werden. Aber es gibt sehr viele Männer, die liebevoll zu ihren Frauen sind, sie schützen und achten. Darüber dürfen wir glücklich sein.

"Schwerer Verkehrsunfall auf der A 5 mit zwei Toten und vier Schwerverletzten". Doch an diesem Abend haben Tausende ihr Ziel erreicht haben. Dafür dürfen wir dankbar sein. Unwetter, Wirbelstürme, Naturkatastrophen ... - Danke, dass wir in unserem Land weitestgehend verschont sind.

Und noch etwas fällt bei solchen Katastrophenmeldungen auf. Wenn ein Unglück geschehen ist, wird der Ruf nach Gott ganz laut: Warum hat er das zugelassen? Wo ist Gott?

Wer dankt Gott eigentlich, dass es ihm gut geht? Dass er leben darf und bewahrt wurde? Wo sind Menschen, die mit sich, ihren Mitmenschen und mit Gott zufrieden sind? Vielleicht ist ja gerade die Weihnachtszeit eine gute Gelegenheit über das nachzudenken, was Gott Gutes für uns getan hat und täglich tut. Wir gedenken seiner Menschwerdung, seiner Geburt. Die christlichen Feste Ostern und Christi Himmelfahrt erinnern uns an sein Leiden und Sterben, aber auch an seine Auferstehung und Himmelfahrt. Und bei dieser bekamen seine Jünger die Zusicherung: "Dieser Jesus, der aus eurer Mitte in den Himmel genommen worden ist, wird wiederkommen, und zwar auf dieselbe Weise, wie ihr ihn habt gehen sehen." (Apg. 1, 11)

Ist das nicht die schönste und beste Nachricht?



Jesus kommt wieder und holt alle seine Nachfolger in eine neue Welt, auf der es kein Leid und keinen Tod mehr gibt. Johannes berichtet das in der Offenbarung, Kapitel 21: »Dann sah ich einen neuen Himmel und eine neue Erde. Der erste Himmel und die erste Erde waren verschwunden und das Meer war nicht mehr da. Ich sah, wie die Heilige Stadt, das neue Jerusalem, von Gott aus dem Himmel herabkam. Sie war festlich geschmückt wie eine Braut für ihren Bräutigam. Und vom Thron her hörte ich eine starke Stimme rufen: "Dies ist die Wohnstätte Gottes bei den Menschen! Er wird bei ihnen wohnen, und sie werden seine Völker sein. Gott selbst wird als ihr Gott bei ihnen sein. Er wird alle ihre Tränen abwischen. Es wird keinen Tod mehr geben und keine Traurigkeit, keine Klage und keine Quälerei mehr. Was einmal war, ist für immer vorbei." Dann sagte der, der auf dem Thron saß: "Gebt Acht, jetzt mache ich alles neu!" Zu mir sagte er: "Schreib dieses Wort auf, denn es ist wahr und zuverlässig."«

Jesus hat uns zugesichert, dass er wiederkommt. Das ist die eigentliche Adventbotschaft.

Wir wünschen Ihnen ein frohes Weihnachtsfest und ein gesegnetes neues Jahr.

Das Team des Deutschen Verein für Gesundheitspflege e. V.

Bernd Wöhner, Gerlinde Alscher  
Dagmar Rapp, Bettina Werner



## Glück gehabt

Hatten Sie auch schon einmal Glück, vielleicht sogar sehr großes Glück? Da kann man doch mit Dankbarkeit zurück blicken!

Ist es Ihnen aufgefallen? Die beiden Sätze stehen in der Vergangenheit. - Und wo ist Ihr Glück heute?

Wünschen wir uns nicht alle dauerhaftes Glück? Eine richtige Glückssträhne! Und dann erleben wir, dass das Glück, wenn wir es schon mal haben, oft sehr kurzlebig ist.

Um uns dem Thema zu nähern, müssen wir zunächst einmal unterscheiden zwischen Glück haben und Glück empfinden.

### Glück haben

Glück haben heißt, durch einen (glücklichen) Zufall begünstigt zu sein.

*Beispiele dafür sind: durch Zufall beim Lotto, Roulette oder einem sonstigen Glücksspiel gewinnen; durch Zufall einen Vorteil erlangen (z.B. im Supermarkt an der "schnellsten" Kasse anstehen); durch Zufall einen Nachteil vermeiden (z.B. von einem Unfall verschont werden).*

### Glück empfinden

Das Empfinden von Glück ist sowohl ein Gefühl, als auch ein Zustand, in dem sich eine Person befindet und der sich durch ein allgemeines, oft unbewusstes Wohlbefinden auszeichnet. Entscheidend sind dabei nicht die objektiven Tatsachen, sondern das subjektive Erleben der betreffenden Person. Glücksforscher verwenden deshalb statt des Begriffes "Glück" eher den Begriff "Subjektives Wohlbefinden". "Glück empfinden" hat also zwei mögliche Varianten:

"Glück empfinden" können wir während einer kurzen Zeitdauer (wir erleben ein Glücksmoment, englisch: pleasure)

*Beispiele: Sex haben; etwas Gutes essen; mit Freunden zusammen sein; eine wichtige Sache erfolgreich abschließen.*

"Glück empfinden" kann ein dauerhaftes Gefühl sein (im Glück leben, englisch: happiness).

*Beispiele: Mit dem Leben zufrieden sein; viele Glücksmomente erleben.*

Psychologen definieren Glück als "eine extrem starke positive Emotion und ein vollkommener, dauerhafter Zustand intensiver Zufriedenheit".

aus: <http://www.gluecksarchiv.de>

## Glück bekommen

Wenn wir uns schon so nach Glück im Leben sehnen, stellt sich doch die Frage: woher bekommen wir Glück?

Millionen Lottospieler kaufen mit jedem Lottoschein Glück - nur bekommen sie dafür in der Regel Niemen. Doch schon kurz nach der Enttäuschung steigt das Jagdfieber wieder:

Bei der nächsten Lottoziehung muss es doch mal klappen! Wenn ich dann den Sechser habe, dann ...

Die Sehnsucht nach dem Hauptgewinn ist die Sehnsucht, einmal das ganz große Glück zu haben, sich alles leisten zu können und zur Klasse der Wohlhabenden zu gehören.

### Doch wie bekommen wir Glück?

Aus vielen Gesprächen mit Menschen in Krisensituationen oder am Ende ihres Lebens musste ich immer wieder erfahren, dass "mein Haus, mein Auto, mein Boot" nichts mit wirklichem Glück zu tun haben. Vielmehr hat ein Mensch dann sein Glück gefunden, wenn er in einer glücklichen Beziehung lebt.

Doch, wer eine glückliche Beziehung auf Dauer haben will, muss aktiv in diese Beziehung investieren. Jedes noch so große Glück kühlt mit der Zeit ab, wenn die Beziehung nicht gepflegt wird, wenn Routine eintritt.

Was tun Sie für die Beziehung zu Ihrer Frau / Ihrem Mann? Wie viel investieren Sie in gemeinsame Zeit mit Ihren Kindern oder Enkeln? Und wie sieht es mit Ihrer Beziehung zu Gott aus? Auch die Beziehung zu IHM flaut ab, wenn wir nicht täglich mit ihm reden und uns mit ihm beschäftigen.

**Glückliche Menschen können einem überall begegnen.**

- Bei Jungen und Alten
- Bei Gesunden und Kranken
- Bei Armen und Reichen

**Sie können sich in allem unterscheiden, besitzen aber eine gemeinsam Eigenschaft: Sie lieben!**

## Glücklich sein



**Ein echter Name für Glück ist Zufriedenheit.**

*Henri Frédéric Amiel*

Zufrieden bin ich erst, wenn ich dem Glück nicht mehr hinterher jage. Wenn ich meinen Blick nicht auf das Richtige, was andere haben und ich nicht habe. Zufrieden bin ich, wenn ich mich darüber freuen kann, dass andere es haben und ich es nicht brauche.

"Zufrieden bin ich, wenn ich dankbar bin. Wenn ich morgens wieder erwache, die Schmerzen erträglich sind, ich die Vögel zwitschern höre und das Essen im Magen bleibt. Wenn die Verdauung funktioniert, ich ein paar Schritte im Garten gehen kann und mich daran erfreue, wie alles blüht und wächst. Glücklich bin ich, dass mein Mann bei mir ist und die Kinder mich besuchen kommen. Und glücklich bin ich, wenn ich in der Bibel lese und wieder eine neue Verheißung für den Tag bekomme. Alles andere, was in meinem Leben so wichtig war, was mich jagen und hetzen lies, ist in Wirklichkeit ein Jagen nach Wind. Ich bin froh, dass ich das alles nicht mehr brauche. Jetzt bin ich glücklich, geborgen in den Armen meines Schöpfers und Erlösers."

Dies ist nicht nur die Aussage einer krebserkrankten jungen Frau. Solche oder so ähnliche Aussagen höre ich immer wieder. Ich selbst durfte lernen, dass ich all die schönen Dinge in den Auslagen der Schaufenster bewundern kann - und sie glücklicherweise nicht brauche.

Was macht Sie wirklich glücklich? Wie wollen Sie Ihre Beziehungen bauen?

*Glücklich ist nicht, wer anderen so vorkommt, sondern wer sich selber dafür hält.  
Seneca*

## Interessantes aus der medizinischen Welt

### 560.000 Menschen in Deutschland sind internetsüchtig

Die Drogenbeauftragte der Bundesregierung, Mechthild Dyckmans, stellte eine erste repräsentative Studie zur Häufigkeit der Internetabhängigkeit bei den 14- bis 64-Jährigen in Deutschland vor. Etwa ein Prozent der 14- bis 64-jährigen in Deutschland werden nach der vom Bundesministerium für Gesundheit geförderten Studie "Prävalenz der Internetabhängigkeit" der Universität Lübeck und der Universität Greifswald als internetabhängig eingestuft. Das entspricht rund 560.000 Menschen. 4,6 Prozent der 14- bis 64-Jährigen (rund 2,5 Mio. Menschen) werden als problematische Internetnutzer angesehen. In der Altersgruppe der 14- bis 24-Jährigen ist die Verbreitung am größten: 2,4 Prozent abhängige und 13,6 Prozent problematische Internetnutzer. Dazu erklärt die Drogenbeauftragte: "Wir brauchen zielgenaue Präventionsarbeit und gute und effektive Beratungs- und Behandlungsangebote besonders für die junge Altersgruppe."

Internetabhängigkeit wird in der Studie unter anderem durch eine Reihe von Merkmalen bestimmt. Internetsüchtige leben fast nur noch in der virtuellen Welt des Internets. Die Betroffenen verlieren die Kontrolle darüber, wie viel Zeit sie im Internet verbringen, sie leiden unter Entzugserscheinungen wie Missstimmung, Angst, Reizbarkeit oder Langeweile, wenn sie nicht online sind. Abhängige nutzen das Internet, um schlechten Gefühlszuständen zu entrinnen und nehmen dabei auch negative Konsequenzen in Kauf. Sie gehen nicht mehr zur Arbeit oder zur Schule, vernachlässigen soziale Kontakte und verwahrlosen teilweise sogar körperlich. Wenn mehrere von diesen Kriterien gleichzeitig vorliegen, spricht man von einer Internetabhängigkeit.

Auffällig ist, dass in der Altersgruppe der 14- bis 16-Jährigen deutlich mehr Mädchen (4,9 Prozent) als Jungen (3,1 Prozent) internetabhängig sind. Die auffälligen Mädchen nutzen vorwiegend soziale Netzwerke im Internet (77,1 Prozent der Abhängigen) und eher selten Onlinespiele (7,2 Prozent). Die jungen Männer nutzen seltener soziale Netzwerke (64,8 Prozent) und häufiger Onlinespiele (33,6 Prozent). „Wir vermuten, dass Mädchen und junge Frauen besonders empfänglich sind für die Bestätigungen, die man in sozialen Netz-

werken findet, und dadurch auch eher eine Abhängigkeit entwickeln können“, erklärt Privatdozent Dr. Hans-Jürgen Rumpf von der Universität Lübeck. „Das genaue Ausmaß dieser Störungen können wir aber erst in vertiefenden Befragungen untersuchen.“

Informationen unter:

[www.drogenbeauftragte.de](http://www.drogenbeauftragte.de).

Die Broschüre "Online sein mit Maß und Spaß" der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung ist abrufbar unter <http://www.bzga.de/infomaterialien/suchtvorbeugung>.

### Herzinfarkt: Gesunde Ernährung kann Gene besiegen

Die meisten Herzinfarkte lassen sich durch eine gesunde Lebensweise vermeiden. Dies trifft einer Studie in PLoS Medicine (2011; 9: e1001106) zufolge auch für jene Menschen zu, die ein genetisch erhöhtes Risiko haben.



In den letzten Jahren haben mehrere Studien auf Genvarianten (SNP) auf dem Chromosom 9p21 hingewiesen, deren Träger ein deutlich erhöhtes Herzinfarktrisiko haben. Die Risikogene sind in der kaukasischen Bevölkerung stark verbreitet, so dass sich ein Fünftel der Herzinfarkte (bei den „early-onset“-Infarkten sogar fast ein Drittel) auf die Genvarianten zurückführen lassen. Dies ändert nach Ansicht der Forscher der INTERHEART-Studie nichts daran, dass die meisten Herzinfarkte sich durch eine gesunde Lebensweise vermeiden lassen.

Die INTERHEART-Studie ist eine internationale Fall-Kontroll-Studie, die in 52 Ländern etwa 15.000 Infarktpatienten mit einer gleich großen Zahl gesunder Kontrollen verglichen hatte. Die 2004 im Lancet publizierten Ergebnisse zeigten, dass neun modifizierbare Risikofaktoren für 90 Prozent aller Infarkte verantwortlich sind, sprich bei einer gesunden Lebensweise vermeidbar wären.

Jetzt hat die Gruppe um Sonia Anand von der McMaster University in Hamilton/Ontario die SNP auf dem Chromosom 9p21 bei 8.114 Teilnehmern der INTERHEART-Studie bestimmt und die Ergebnisse in die Risikobewertung einfließen lassen. Die Forscher konnten das genetische Risiko auch in der INTERHEART-Kohorte nachweisen. Es fiel allerdings schwächer aus, als die Auswirkungen eines ungesunden Lebensstils. Bereits eine ausgewogene Ernährung kann die negativen Auswirkungen auffangen.

Menschen, die viel Obst, Gemüse und Beeren verzehrten, waren auch bei einem erhöhten genetischen Risiko nicht vermehrt infarktgefährdet.

Die Ergebnisse konnten an einer weiteren Kohorte, der FINRISK-Studie aus Finnland, bestätigt werden. Beide Studien zeigen aber auch, dass Menschen mit genetischem Risiko und einer ungesunden Ernährung (viel Fleisch, Salz und Fette) ein deutlich erhöhtes Herzinfarktrisiko haben.

© rme/aerzteblatt.de



### Vitamine und Eisen verkürzen das Leben älterer Frauen

Erneut kommt eine Studie zu dem Ergebnis, dass die Einnahme von Vitaminen und Spurenelementen Menschen ohne Mangelzustände mehr schadet als nutzt. Eine Auswertung der Iowa Women's Health Study zeigt (*Archives of Internal Medicine* 2011; 171: 1625-1633) für mehrere Supplemente sogar einen Anstieg der Sterblichkeit auf.

Einzigste Ausnahme war Kalzium, deren Einnahme mit einem verminderten Sterberisiko älterer Frauen assoziiert war. Die Iowa Women's Health Study (IWHS) wurde 1986 begonnen. Die 41.836 Frauen waren zu Beginn der Studie 55 bis 69 Jahre alt. Die prospektive Beobachtungsstudie untersucht den Einfluss von Ernährung und Lebensgewohnheiten auf chronische Erkrankungen.

Zum derzeitigen American Way of Life gehört die Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln, von denen sich die Bevölkerung gesundheitliche Vorteile verspricht. Vor allem ältere Frauen greifen gerne zu den Produkten aus Drogerie oder Supermarkttregal.

Zu Beginn der IWHS hatten 66 Prozent der Teilnehmerinnen der Studie wenigstens ein Präparat eingenommen, bis 2004 war der Anteil auf 85 Prozent gestiegen. Jede vierte Teilnehmerin nahm vier oder mehr Mittelchen ein, in der Regel ohne dass ein Arzt einen Mangel festgestellt hatte.

Doch das zugrunde liegende Motto „Mehr hilft mehr“ gilt für die lebenswichtigen Amine ebenso wenig wie für die im Körper nur in Spuren enthaltenen Mineralien. Im Gegenteil: Jaakko Mursu von der Universität von Minnesota ermittelte gleich für mehrere Supplemente ein deutlich erhöhtes Sterberisiko von durchaus relevantem Ausmaß.

Die Einnahme von Multivitaminen erhöhte das Sterberisiko absolut um 2,4 Prozentpunkte. Für Vitamin B6 wurde ein Anstieg um 4,1 Prozentpunkte festgestellt. Bei Folsäure betrug er 5,9 Prozentpunkte, beim Magnesium 3,6 Prozentpunkte und beim Zink 3,0 Prozentpunkte. Für Eisen wurde ein Anstieg um 3,9 Prozentpunkte dokumentiert. Er war dosisabhängig, was eine mögliche Kausalität unterstreicht.

In den letzten Jahren hat es gleich mehrere randomisierte Studien gegeben, die ein erhöhtes Sterberisiko zeigten. Dazu gehört die Alpha-Tocopherol, Beta-Carotene Cancer Prevention oder ATBC-Studie, in der Raucher nach der Einnahme von Beta-Carotin häufiger an Lungenkrebs erkrankten.

Im Norwegian Vitamin Trial und dem Western Norway B Vitamin Intervention Trial erkrankten Koronarpatienten häufiger an Krebs, wenn sie mit Folsäure oder Vitamin B12 behandelt worden waren. Schließlich ermittelte eine Meta-Analyse randomisierter klinischer Studien ein erhöhtes Sterberisiko für Beta-Carotin, Vitamin A und Vitamin E. Die Liste ließe sich noch fortsetzen. Andererseits gibt es aber auch klinische Studien, die eine schützende Wirkung einzelner Vitamine oder Spurenelemente ermittelten.

Dies war auch in der aktuellen Beobachtungsstudie der Fall. Die Einnahme von Kalzium war mit einer Verminderung des Sterberisikos um 3,8 Prozentpunkte assoziiert. Da es sich bei den Teilnehmerinnen um ältere Frauen handelt, die ein höheres Osteoporoserisiko haben, ist dieses Ergebnis durchaus nachvollziehbar.

Goran Bjelakovic von der Universität Kopenhagen verweist jedoch auf eine jüngst im Britischen Ärzteblatt publizierte Meta-Analyse, die auf ein erhöhtes Herzinfarktrisiko hingewiesen hatte. Die alleinige und unkritische Kalziumeinnahme steht seither im Verdacht, die Einlagerung von Kalk in den Gefäßwänden und damit die Arteriosklerose zu fördern.

Die meisten Experten raten deshalb, Kalzium nicht ohne medizinische Indikation einzunehmen und im Bedarfsfall mit Vitamin D zu kombinieren, damit das Mineral seinen Bestimmungsort Knochen auch erreicht. © rme/aerzteblatt.de



### Psychische Krankheiten Hauptgrund für unfreiwilligen Vorruhestand

Immer mehr Menschen gehen wegen psychischer Erkrankungen früher in Rente: Im vergangenen Jahr hörten bundesweit fast 71.000 Arbeitnehmer vor Erreichen der Altersgrenze von 65 Jahren auf, während im Jahr 2009 erst knapp 64.500 Männer und Frauen aus diesem Grund erstmals eine Erwerbsminderungsrente bekamen. Psychische Krankheiten wie Depressionen oder Angststörungen sind laut Deutscher Renten-Versicherung (DRV) mittlerweile der Hauptgrund für einen unfreiwilligen Vorruhestand. Diese verursachten im Jahr 2010 knapp 40 Prozent der rund 180.000 Fälle von verminderter Erwerbsfähigkeit.

Erst danach folgen Schwierigkeiten mit Skelett und Muskeln sowie Herz- und Kreislauf-Erkrankungen. Zudem sind die Menschen dabei immer jünger: Im Jahr 1980 waren alle erwerbs- und berufsuntfähigen Neurentner im Durchschnitt 56 Jahre alt, während sie heute erst etwas über 50 sind. Bei psychischen Störungen liegt der Durchschnitt sogar bei 48,3 Jahren. Die Rentenversicherung lehnte jedoch gut 43 Prozent aller Anträge auf eine Erwerbsminderungsrente ab, weil die Voraussetzungen nicht vorlagen.

Die Experten der Rentenversicherung gehen davon aus, dass der Anstieg bei den seelischen Leiden vor allem mit Veränderungen bei den Diagnosen zusammen hängt. Axel Reimann von der DRV sagte der Süddeutschen Zeitung, es gebe eine „Enttabuisierung von psychischen Erkrankungen“.

Über das Thema werde „offener geredet und deshalb diagnostizieren Ärzte jetzt eher psychische Ursachen von Leiden.“ Hätten die Mediziner früher Rückenbeschwerden fast nur den Skelett-Erkrankungen zugerechnet, würden sie heute nach möglichen seelischen Gründen fragen und diese auch anerkennen, sagte Reimann. Ähnlich bewertete das Bundesarbeitsministerium die Entwicklung. Es gebe einen „offenen Umgang in der Gesellschaft mit psychischen Krankheiten“, sagte eine Ministeriumssprecherin. Zudem führten Arbeitsverdichtung, steigende Geschwindigkeit und vielleicht auch höhere Erreichbarkeit zu mehr Stress. Der Prävention käme große „Bedeutung“ zu.

© afo/aerzteblatt.de

# Nun kann Gott kommen

Victor

Rezept

Ein Mann erfuhr, dass Gott zu ihm kommen wollte.  
„Zu mir?“ schrie er. „In mein Haus?“  
Er rannte durch alle Zimmer, er lief die Stiegen auf und ab,  
er kletterte zum Dachboden hinauf, er stieg in den Keller hinunter.  
Er sah sein Haus mit anderen Augen.  
„Unmöglich!“ schrie er, „in diesem Sauhaufen kann man keinen  
Besuch empfangen. Alles verdreckt. Alles voller Gerümpel.  
Kein Platz zum Ausruhen. Keine Luft zum Atmen.“  
Er riss Fenster und Türen auf. „Brüder! Freunde!“ rief er.  
„Helft mir aufräumen - irgendeiner! Aber schnell!“  
Er begann, sein Haus zu kehren.  
Durch dicke Staubwolken sah er, dass ihm einer zur Hilfe  
gekommen war.  
Sie schlepten das Gerümpel vors Haus, schlugen es klein und  
verbrannten es.  
Sie schrubbten Stiegen und Böden.  
Sie brauchten viele Kübel Wasser, um die Fenster zu putzen.  
Und immer noch klebte der Dreck an allen Ecken und Enden.  
„Das schaffen wir nie!“ schnaufte der Mann.  
„Das schaffen wir!“ sagte der andere.  
Sie plagten sich den ganzen Tag.  
Als es Abend geworden war, gingen sie in die Küche  
und deckten den Tisch.  
„So“, sagte der Mann, „jetzt kann er kommen, mein Besuch!  
Jetzt kann Gott kommen.  
Wo er nur bleibt?“  
„Aber ich bin ja da!“ sagte der andere und setzte sich an den Tisch.  
„Komm und iss mit mir!“



## Vollwert-Brötchen

### Zutaten (ca. 30 Stück)

1000g	feines Dinkelvollkornmehl
750 ml	Wasser (kalt)
½ Würfel	Hefe
1 EL	Salz
	Leinsamen, Sesamsamen, Sonnenblumenkerne

### Zubereitung

Hefe in Wasser auflösen. Alle Zutaten zu einem Teig verkneten (Salz zuletzt einkneten). Teig ca. 2 Std. zugedeckt gehen lassen. Teig dann nochmals durchkneten und zu einer Rolle formen. Davon 30 gleich große Teile abstechen und Brötchen formen. Leinsamen, Sesamsamen und Sonnenblumenkerne in kleine Schüsseln geben. Brötchen zuerst in Wasser einstippen, dann in die Samen und auf Backbleche setzen. Bei 230 ° C ca. 15-20 Minuten backen. Die Brötchen sind gut, wenn sie beim Dagegenklopfen hohl klingen.

## Kürbisstollen

### Zutaten

500 g	Mehl (z. B. auch Kammut)
200 ml	Milch
100 g	Butter
30 g	Hefe, frisch
1 Prise	Salz
250 g	Kürbisfleisch
150 g	Zucker
100 g	Rosinen oder Cranberries
1	Zitrone, abgeriebene Schale
	Ingwer, frisch gerieben
	nach Belieben Stollengewürz und gemahlene Nüsse

### Zubereitung

Das Kürbisfleisch in Stücke schneiden und mit einem Teil der Milch gar kochen und durch ein Sieb streichen oder mit dem Mixstab pürieren. Butter, Zucker, Rosinen und Gewürze zugeben. Das Mehl kommt in eine Backschüssel, die mit der restlichen Milch verrührten Hefe und Kürbisbrei werden dazugegeben und alles zusammen gut verknetet. Der Teig muss eine Stunde gehen und wird dann nochmals durchgeknetet und zu einem Stollen geformt und 60 bis 70 Minuten bei 180 ° C gebacken. Der fertige Stollen wird mit Butter bestrichen und mit Puderzucker bestreut.

## Veranstaltungen - Termine

### LIEBE SCHICKEN, SCHMERZ SPÜREN

Jeder von uns kennt Menschen, die ihr Leben lang keinen inneren Frieden haben oder ernsthaft krank sind, weil etwas in der Beziehung zu ihren Eltern oder sonstigen emotional wichtigen Personen gestört ist. In Deutschland fühlen sich ca. 80 Prozent der Menschen von mindestens einem Elternteil nicht gewürdigt. So erlebten sie bereits in ihrer Kindheit von Elternseite Liebesentzug, verdeckte Liebe oder massive Abweisung und schafften es auch im Erwachsenenalter nicht, eine gesunde Beziehung zu emotional wichtigen Personen aufzubauen. Stattdessen leben sie in permanentem Leid und Stress mit den ihnen wichtigen Bezugspersonen. Hier kann das Autonomietraining eine echte Hilfe sein.

**Grundausbildung** – Autonomietraining 05.01. – 08.01.12  
Allgemeines Autonomietraining und Anwendung im Alltag und in der Beratungspraxis

**Aufbaukurs I (Train the Trainer)** 30.03. – 01.04.12  
Allgemeines Autonomietraining – Progressive Liebesbeziehung

**Post Autonomietraining** – Noogene Spiritualität 29.04.12  
Zusatzkurs für Trainer mit religiösem Hintergrund

**Aufbaukurs II (Train the Trainer)** 15.06. – 17.06.12  
Autonomietraining – allgemeine Prävention – Krebsprävention

**Dauer:** jeweils Do./Fr. 10.00 Uhr bis So. 16.00 Uhr

**Ort:** Adventgemeinde Heidelberg / Schelklystr. 102 / 69126 Heidelberg

**Voraussetzung:** Hohe persönliche Sensibilität, vernetztes Denken, Erfahrung in seelsorgerlicher oder therapeutischer Beratung

Grundausbildung: keine weiteren Voraussetzungen

Train-the-Trainer: PST-Persönlichkeitstest (100,- €/Empfehlung über IKU); Besuch aller 3/4 Ausbildungsmodule

Weitere Infos und Kursgebür: [www.eins-online.org](http://www.eins-online.org)

TEL: + 49 (0) 711 44819-17 E-MAIL: [canedo@iku-institut.de](mailto:canedo@iku-institut.de)



Referent:

Dr.med. Dr.phil. Dr.h.c.  
Ronald Grossarth-Maticzek, Professor für Postgraduierte Studien am European Center for Peace and Development (ECPD), Projektleiter des multidisziplinären Forschungsprogramms Religion, Gesundheit und Gesellschaft am Institut für Diakoniewissenschaft der theologischen Fakultät an der Universität Heidelberg. Begründer des Autonomietrainings.



### Bergfreizeit für Wanderer 05.08. bis 19.08.2012

Infos unter: <http://dvg-online.de/Urlaub/Urlaub.html>  
oder Tel: 0711 4 48 19 53

Außerdem erwarten Sie im Hotel eine moderne „Selfness-Landschaft“ mit Bio-Sauna, Finnsauna, Infrarot-Kabine mit Solarium, Dampfbad, Massageraum, aber auch Kinder-spielzimmer und kostenlose Internetecke.

Schnell die Wanderschuhe schnüren und nix wie los! Österreich, Vorarlberg, Montafon, Verwall, Silvretta-Hochalpenstraße, Bielerhöhe... Ob jung oder alt - jeder findet hier das passende Revier. Leichte Wanderungen für Familien und anspruchsvolle Wege für Sportfreaks, die das Extreme lieben.

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, eine Gehminuten zur Versettlabahn (Wandergebiet Silvretta Nova) und zur Bushaltestelle.

**Ausstattung.** Die Zimmer sind mit viel Liebe zum Detail ausgestattet. Alle Zimmer verfügen über Bad oder Dusche, WC, Farb-TV, Radio, Telefon, Minibar, Safe, Balkon.

**Verpflegung.** Wir bieten ein reichhaltiges, vollwertiges und herzgesundes Frühstück 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 vollwertige cholesterinarme vegetarische 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.**

- Wanderungen in unterschiedlichen Leistungsgruppen
- Morgengymnastik
- auf Wunsch Gesundheitsvorträge
- Andacht, Besinnung, Singen

- Gesundheitstest (Herzrisiko, Fitness)
- schmackhafte vegetarische Vollwertkost
- Sauna
- jeder Teilnehmer hat Anspruch auf eine Gratis-Massage
- zusätzliche Massagen können gebucht werden ...

**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

**In den Preisen enthalten.**

Kostenlose MONTAFON-Silvretta-CARD für Seilbahnen, öffentliche Freibäder, Museen, öffentliche Verkehrsmittel.

**Anmeldeschluss.** 15. Juni 2012

**Bei Anmeldung bis zum 30. April 2012 erhalten Sie 50 € Frühbucherrabatt.**