

Liebe Leserin, lieber Leser!

Seit drei Jahren benutze ich auf vielen Fahrten mein kleines Wohnmobil. Da habe ich alles drin: Fortbewegungsmittel, Esszimmer, Wohnzimmer, Büro, Küche und im "Obergeschoss" das Schlafzimmer. Was man auf fünf Metern Länge so alles unterbringt, erstaunt nicht nur mich. Erst neulich wurde ich wieder von einem Kollegen gefragt, warum ich mich so einschränke und nicht im Hotel übernachte.

Jahrelang jagte ich mit einem schnellen Auto von Termin zu Termin und von Hotel zu Hotel. Aber dann hat mein Wohnmobil (ich nenne es meinen LKW) mein Verhalten verändert.

Ich habe die Langsamkeit entdeckt. Auch mit 110 Stundenkilometern komme ich ans Ziel. Und der Zeitverlust ist selbst auf langer Strecke gar nicht so groß.

Wenn ich losfahre und den Tempomat einlege, beginnt der Urlaub - auch auf der Geschäftsreise. Es ist Erholung, so dahin zu gleiten. Und was ich alles zu sehen bekomme: Rehe, Füchse, Vögel, Reiher, Störche, Dachse, blühende Felder und Sträucher, das Wolkenspiel am Himmel - und natürlich auch die unterschiedlichen Fahrweisen der anderen Verkehrsteilnehmer.

Am Abend, oder wenn ich müde werde, suche ich mir ein ruhiges Plätzchen zum Schlafen. Und wenn ich dann am nächsten Morgen in der Natur mit Vogelgezwitscher erwache, dann ist es, als ob wieder ein Urlaubstag beginnt. Nach einem vollwertigen Frühstück aus der Boardküche und der Andacht in der Natur kann der Arbeitstag beginnen. Für mich sind diese Momente kleine Inseln - Kraftquellen für den Tag.

Welche Kraftquellen haben Sie? Nicht nur die Urlaubszeit bietet sich an, Natur zu genießen und dabei aufzutanken.

Herzlichst Ihr



Bernd Wöhner



Das Lied der Vögel

Hoffmann von Fallersleben

Wir Vögel haben's wahrlich gut,
wir fliegen, hüpfen, singen.
Wir singen frisch und wohlgemut,
dass Wald und Feld erklingen.

Wir sind gesund und sorgenfrei,
und finden, was uns schmecket;
wohin wir fliegen, wo's auch sei,
ist unser Tisch gedecket.

Ist unser Tagewerk vollbracht,
dann zieh'n wir in die Bäume,
wir ruhen still und sanft die Nacht
und haben süße Träume.

Und weckt uns früh der Sonnenschein,
dann schwingen wir's Gefieder,
wir fliegen in die Welt hinein
und singen unsre Lieder.

Fukushima - Tsunami - Erdbeben - Klimawandel - Nahrungsmittelpreise - Finanzkrise - Schweinegrippe - Staatsschulden - Arabische Staaten - reiche Reiche - arme Arme - EHEC - Lebensmittelskandale - Afghanistan - Libyen - Atomausstieg - Überschwemmungen - usw.

Nein, hier soll weder schwarz gemalt noch schwarz gesehen werden. Es sind nur ein paar Schlagworte der letzten Wochen, doch jeder Begriff löst in uns Reaktionen aus. Leider sind dies nicht unbedingt positive und erfreuliche Gefühle. Vielleicht lassen Sie manche Begriffe auch unberührt. Das Ereignis betrifft Sie nicht oder ist weit weg von Ihnen. Allzu leicht fällt es uns, die Schuld beim Staat, den Bänkern, den raffgierigen Spekulanten und sonstigen Schuldigen zu suchen. Uns trifft ja keine Schuld! - oder?

Nein, hier geht es nicht um Schuldzuweisung oder Schuldverschiebung. Im Grunde wissen wir doch, dass unser Lebensstil und unsere Wünsche nach ein klein bisschen Luxus an vielen Umweltveränderungen schuld sind. Aber wer geht schon gern zu Fuß zum Bäcker, wenn doch das Auto vor der Tür steht. Und warum sollte man Urlaub in Deutschland machen, wenn man sich endlich Fernreisen leisten kann. Und Erdbeeren im Januar und frisch aus Argentinien eingeflogene Birnen im Mai bereichern doch wunderbar unseren Speisetisch. Außerdem sind doch Tomaten auch so gesund! - Schön, dass sie das ganze Jahr über frisch zu kaufen sind.

Nein, viele Mitbürger wissen schon gar nicht mehr, wann Saison für Obst und Gemüse ist. Oder dass das billige Fleisch aus Mastfabriken kommt, für das Viehfutter Urwälder gerodet werden, Gülle und Klärschlamm zum umweltbelastenden Entsorgungsproblem werden und mit Arzneimittelrückständen und Schwermetallen nicht nur das Trinkwasser belastet wird.

Nein, über all das soll nicht geschrieben werden. Hören wir auf zu jammern und lassen Sie uns einen Blickwechsel vornehmen.

Ja, es gibt so viel Schönes zu sehen, wenn wir unsere Sinne dafür schärfen. Wie haben Sie den Frühling erlebt? Die Natur explodierte, es war doch ein Meer an Farben. Und wie wohl tat die warme Frühlingssonne.

Ja, die Urlaubszeit bietet neue Chancen, die Schöpfung zu genießen. Achten Sie bewusst auch auf die kleinen Blumen oder Käfer.

Da ist der kleine Junge, der mit Freude alles, was so herumkrabbelt, tot tritt. Dann sieht er stark vergrößerte Aufnahmen der Käfer und Ameisen und seitdem bewundert er die Krabbler und beschützt sie.

Haben Sie sich schon einmal Gedanken darüber gemacht, warum es so unterschiedliche Tiere und Pflanzen gibt? Für mich hat der Schöpfer unwahrscheinlich viel Humor. Ich stelle mir vor, wie er bei der Schöpfung mit unendlicher Phantasie ein Tier nach dem anderen schuf und über deren Aussehen und Verhalten lauthals lachen musste. Und dann gab er dem Menschen den Auftrag, den Tieren Namen zu geben. Das war ein grandioser Auftrag. So musste sich Adam mit jedem Tier beschäftigen, es genau ansehen, sein Verhalten beobachten und es dann benennen. Das könnte doch ein richtig interessantes und lustiges Familienurlaubsspiel für Sie sein. Beobachten Sie, was Sie sehen. Schulen Sie Ihren Blick und den der Kinder. Wer hat den besten Namen für das Tier, den Vogel, das Insekt oder die Schnecke? Lachen Sie gemeinsam darüber und genießen Sie die Schöpfung. Sie werden staunen, was Sie alles entdecken.

Ja, wer mit offenen Augen durch die Natur geht, beginnt Verantwortung für die Schöpfung zu übernehmen, er verändert sein Verhalten. Ihm ist es nicht mehr egal, ob "Nutztiere" unnatürlich in viel zu engen Ställen eingezwängt sind und nur noch der Befriedigung der Esslust von Menschen dienen. Und wer auf der Urlaubsreise entdeckt, dass die Touristenhotels Unmengen an Trinkwasser und Energie verschlingen, die Bevölkerung wenige Kilometer weiter aber unter akutem Wassermangel leidet, wird über sein verschwenderisches Verhalten im eigenen Land nachdenken.

Ja, jeder Einzelne kann eine Menge Verantwortung für die Bewahrung der Schöpfung übernehmen, damit noch unsere Kinder und Enkel die Natur genießen können. Auch da ist Kreativität gefragt.



Die Schöpfung

Gott ist der Schöpfer aller Dinge. Er hat in der Heiligen Schrift den zuverlässigen Bericht seines schöpferischen Wirkens offenbart.

In sechs Tagen schuf der Herr „Himmel und Erde“ und alle Lebewesen auf der Erde und ruhte am siebenten Tag dieser ersten Woche. So setzte er den Sabbat ein als eine beständige Erinnerung an sein vollendetes schöpferisches Werk. Der erste Mann und die erste Frau wurden als Krönung der Schöpfung „zum Bilde Gottes“ geschaffen. Ihnen wurde die Herrschaft über die Erde übertragen und die Verantwortung, sie zu bewahren. Die Schöpfung war nach ihrer Vollendung „sehr gut“ und verkündete die Herrlichkeit Gottes.

*Glaubensüberzeugungen
der Siebenten-Tags-Adventisten, Nr. 6*



In unserer Welt sind Unvollkommenheit und Mittelmaß an der Tagesordnung. Für uns ist das ganz normal. „Nobody is perfect“, sagen wir entschuldigend. Noch vernichtender klingt der Satz: „Er hat es gut gemeint“ (aber nicht gut gemacht). Auf der anderen Seite gibt es die echten Könner, die unsere aufrichtige Bewunderung verdienen: die überragende Solistin, der geniale Nobelpreisträger, die ungeschlagene Mannschaft. Höher – schneller – weiter. „Das Bessere ist des Guten Feind.“ Dabei gehen wir davon aus, dass das Bessere, Vollkommene vor uns liegt, während wir das Primitive und Unterentwickelte hinter uns gelassen haben. Ganz anders die Bibel. Sie überrascht uns schon auf den ersten Seiten mit der lapidaren Feststellung, dass „am Anfang“ – als Gott Himmel und Erde schuf – alles „sehr gut“ war (1 Mose 1,31). Bestnote: 1,0! Damit unterscheidet sich das biblische Verständnis der Schöpfung prinzipiell vom evolutionistischen Modell des 19. Jahrhunderts, indem der philosophisch geprägte Entwicklungsgedanke sich auf allen Gebieten der Wissenschaft (Biologie, Geschichte, Religion usw.) durchsetzte und bis heute quasi Immunität genießt.

Wer ihn ernsthaft in Frage stellt, gilt als hoffnungslos rückständig und wissenschaftsfeindlich – eben als unterentwickelt. Doch darüber machten sich die Schreiber der Bibel keine Gedanken. Sie gingen nicht nur wie selbstverständlich davon aus, dass die Welt aus der Hand Gottes hervorgegangen war (wie soll man auch von einer „Schöpfung“ ohne „Schöpfer“ reden?) – und zwar vollkommen! Sie erkannten in der Schöpfung auch einen göttlichen Plan, der dem Leben der Menschen auf dieser Erde Sinn und Bedeutung verleiht. Wer das Leben verstehen will, muss nach den Anfängen fragen, nach der Idee, die hinter allem steht.

Das Zeugnis der Bibel von den ersten Tagen der Welt ist keine Märchenerzählung aus grauer Vorzeit, sondern das Manifest ihrer göttlichen Bestimmung. Was uns da über Gott und sein schöpferisches Wirken gesagt wird, hat das christliche Gottes- und Menschenbild nachhaltig geprägt. Die biblische Schöpfungslehre hat ganz konkrete Auswirkungen auf das Zusammenleben der Menschen, das Verständnis von Arbeit und Beruf bzw. Freizeit und Erholung, die Ausübung der Religion und den Umgang mit der Natur. Die Geschichte vom Anfang der Welt kann und will unser Leben hier und heute zum Guten verändern. Anfang gut, alles gut.

<http://www.adventisten.de/ueber-uns/unsere-glaube/unsere-glaubenspunkte/6-die-schoepfung>

Der Mensch ist kein Lasttier, kein Sklave arbeitsscheuer Götter, sondern vielmehr Verwalter und Gestalter dieser Welt. Höhepunkt und Krönung des Lebens ist deshalb nicht die Arbeitswoche, sondern der „Sabbat“, der wöchentliche Feiertag. An ihm ruht die Arbeit, endet die Last, hört die Mühsal auf. Sabbat – das bedeutet Freiheit und Lebensgenuss, Lust und Freude, Wellness für Leib und Seele. Mehr noch, es ist auch der Tag, an dem Gott besonders nah bei den Menschen ist, der Schöpfer bei seinen Geschöpfen. Der Sabbat ist „der Tempel Gottes in der Zeit“ (Abraham Heschel), Zeichen seiner heilvollen Gegenwart.

Auch für Jesus war dieser Tag „für den Menschen da“ (Markus 2,27). Schließlich sah er seine eigentliche Lebensaufgabe darin, andere zum wahren Leben zu führen. „Ich aber bin gekommen, um ihnen das Leben zu geben, Leben im Überfluss.“ (Johannes 10,10) Die „Ruhe“, die Jesus versprach, bestand zum einen im Loslassen der Bürde, unter der wir leiden, zum anderen im Ergreifen des besseren Lebens, im Erleben der Lebensfülle.

Lebensrhythmus zwischen Stress und Muße

Wer unentwegt schuftet, muss damit rechnen, urplötzlich in eine Zwangspause geschickt zu werden, denn Herzinfarkte kündigen sich nur selten an. Wer dagegen keine Arbeit hat, dem fällt irgendwann die Decke auf den Kopf. Was wir alle benötigen, ist ein gesundes Gleichgewicht zwischen Arbeit und Freizeit, Anspannung und Entspannung, Stress und Muße. Glaube kann helfen, den richtigen Lebensrhythmus zu finden: Einatmen ... Ausatmen ... Einatmen ...

Wer den von Gott gesetzten Ruhetag als wöchentlichen Höhepunkt erlebt, fördert das Wohlergehen von Körper, Seele und Geist. Glaube hat eine lebensverlängernde und lebensvertiefende Wirkung! Für die meisten Menschen – auch für viele Christen – hat der Ruhetag seinen ursprünglichen Sinn längst verloren; die Kirchen hingegen bemühen sich um den gesetzlichen Schutz und die kulturelle Bewahrung der Sonntagsruhe. Doch die Gesellschaft hat daran offenbar wenig Interesse. Zwischen den unaufhörlich kreisenden Mühlsteinen der Arbeit und der Freizeit – den beiden großen Stressoren unserer Zeit – bleibt kein Raum für die Begegnung mit Gott.

Alle sieben Jahre dürfen auch die Äcker ruhen

Dass der Sabbat nicht nur der individuellen Frömmigkeit und der eigenen Lebensfreude dient, sondern darüber hinaus eine gesellschaftliche, soziale wie ökologische Dimension besitzt, wird (außer im Sabbatgebot des Dekalogs) am jüdischen Sabbat bzw. Erlassjahr deutlich. Alle sieben Jahre nämlich sollten auch die Äcker Sabbat feiern dürfen. Aussaat und Ernte sollten deshalb unterbleiben und die Tagelöhner in die Freiheit entlassen werden. Nach sieben mal sieben Jahren (also im 50. Jahr) sollte verpfändeter Grundbesitz an die Eigentümer zurückgegeben werden. Dieses Gesetz diente der Überwindung wirtschaftlicher und sozialer Abhängigkeit und damit der Wiederherstellung der Gleichheit unter allen Volksangehörigen (3. Mose 25). Der Sabbat sollte so das Grundrecht auf Freiheit und Eigentum schützen – eine in der Geschichte der Menschheit bislang unerreichte Idealform sozialer Gerechtigkeit! Von Anfang an haben Siebenten-Tags-Adventisten betont „Wir glauben nicht, dass im Sabbat das Heil liegt, genauso wenig wie wir glauben, dass es in den anderen neun Geboten zu finden ist. Erlösung kommt allein durch Jesus Christus, unseren Herrn.“ Damit wird deutlich: Nicht wir halten den Sabbat, sondern der Sabbat hält uns! Als ein Geschenk des liebenden Gottes ist er ein sichtbares Zeichen seiner gnädigen Zuwendung zu uns Menschen.

Zitate zum Thema

„... man dient Gott auch durch Nichtstun, ja durch keine Sache mehr als durch Nichtstun. Deshalb nämlich hat er gewollt, dass vor anderen Dingen der Sabbat so streng gehalten werde. Siehe zu, dass Du dies nicht verachtest. Es ist Gottes Wort, was ich schreibe.“

(Martin Luther an Philipp Melancton, 1530)

„Den Sabbat heiligen, d.h. ganz frei werden vom Streben nach Glück und vom Willen zur Leistung und ganz in der Gegenwart Gottes da sein.“ (Jürgen Moltmann)

„Nicht der Mensch, wohl aber Gottes Ruhm am siebten Tage ist die Krone der Schöpfung.“ (Karl Barth)

„Der Sabbat ist das Fest des Aufhörens und Loslassens, das Fest des Entkrampfens und Entspannens, das Fest des Innehaltens und Verweilens, das Fest des Aufschauens und Wahrnehmens.“ (Wolfgang Dietrich)

„Der Sabbat ist um des Menschen willen gemacht...!“ (Jesus Christus, Markus 2,27)

Licht und Stimmung

Autor: Güven Purlul
<http://www.daserste.de/wwwissen>

Wenn um 8.00 Uhr in der Frühe die Schulklocken läuten, befindet sich die innere Uhr der meisten ABCSchützen noch im Schlafmodus. Der frühe Schulbeginn ist ein Leistungskiller. Doch so bestechend einfach die Idee klingt, die Schule später starten zu lassen – sie scheitert an den Realitäten des Arbeitslebens.

Aber es gibt noch andere Mittel, um dem morgendlichen Leistungstief zu begegnen, wie ein Langzeitexperiment an einer Hamburger Grundschule gezeigt hat: An der „Schule in der Alten Forst“ wurden die Klassenräume mit einer Lichanlage ausgestattet, bei der die Lehrerinnen Beleuchtungsstärke und Farbtemperatur variieren können. Per Knopfdruck ändern sich Helligkeit und Farbtemperatur des Klassenlichts. Morgens wählt Michaela Schwindt die Einstellung "Aktivieren". Dann bringt 1.000 Lux helles, kaltweißes Licht mit einer Farbtemperatur von 12.000 Kelvin ihre Schüler auf Trab. Wird es unruhig, wählt sie "Beruhigen": Das Licht wird auf 500 Lux gedimmt, die Farbtemperatur sinkt auf 3.200 Kelvin. Die Schüler reagieren auf die Lichtwechsel, sagt Schwindt: „Unter dem Beruhigungslicht wird es tatsächlich leiser“. Für konzentriertes Arbeiten wählt sie besonders helles Licht (1.700 Lux) mit einer Farbtemperatur von 6.200 Kelvin, welches dem Tageslicht sehr nahe kommt.

Besser Lernen mit richtigem Licht

"Ich habe nun ein Mittel, um die Unterrichtsphasen voneinander abzugrenzen", sagt Schwindt. "Die Kinder können sich besser konzentrieren und erbringen bessere Leistungen". Über ein Jahr beobachteten Forscher der Hamburger Universitätsklinik UKE die Leistungen der Klasse mit dynamischem Licht und verglichen sie mit einer anderen Klasse, bei der Standardbeleuchtung zum Einsatz kam. Dazu setzten sie Aufmerksamkeits-, Belastungs- und Leseverständnistests ein. Ihre Ergebnisse waren eindeutig: Die Lesegeschwindigkeit der Schüler stieg unter dynamischem Licht um fast 35 Prozent. Doch nicht nur Aufmerksamkeit und Konzentration, auch die unerwünschte Hyper-Aktivität von Schülern ließen sich durch das richtige Licht positiv beeinflussen, sagt Michael Schulte-Markwort von der Klinik für Kinder- und Jugendpsychosomatik am UKE.

"Ich bin davon überzeugt, dass wir durch eine Verbesserung der Beleuchtungssituation in Schulen erheblich verbesserte

Lernleistungen haben werden“, sagt Professor Dieter Kunz, Chefarzt der Psychiatrischen Universitätsklinik der Charité im St. Hedwig Krankenhaus.

Das falsche Licht zum falschen Zeitpunkt

Doch während die Wirkung von Licht am Tage sehr positiv sein kann - am Abend oder in der Nacht kann sie sich ins Gegenteil verkehren. „Wenn Licht zum falschen Zeitpunkt beim Menschen abends oder nachts vorkommt, dann wird die innere Uhr durcheinandergebracht, weil sie nicht mehr weiß, ob jetzt Nacht ist oder Tag und sich in dem Sinne darauf einstellen kann“, sagt Kunz. Seine Arbeitsgruppe geht dem Verdacht nach, dass das Licht bestimmter Lampen Schlafstörungen auslösen könnte. Versuche im Schlaflabor geben darauf Hinweise. Bei den Probanden wurde die Ausschüttung von Melatonin bestimmt, und zwar unter Einwirkung von künstlichem Licht unterschiedlicher Helligkeit und Farbtemperatur.

Schlüsselhormon Melatonin

Sobald es dunkel wird, teilt das Hormon Melatonin dies den Körperzellen mit, so dass die nötigen Abläufe eingeleitet werden können. Nachtaktive Tiere werden aktiviert, tagaktive Wesen wie der Mensch dagegen müde. "Melatonin ist kein Schlafhormon", sagt Kunz, "es schafft aber ein Milieu, welches dem Gehirn ermöglicht, qualitativ gut zu schlafen."

Für einen Versuch wurden Probanden mit einem geregelten Tagesablauf rekrutiert. Sie kamen jeweils abends ins Labor, wo sie bei Dämmerlicht warteten und per Fragebogen Auskunft über ihre subjektive Müdigkeit gaben. Gleichzeitig mussten sie auf Wattebäuschen kauen. So kamen die Forscher an Speichelproben, um die Ausschüttung von Melatonin zu überprüfen. Eine Stunde vor der normalen Zeit, in der die Probanden zu Bett gehen, wechselten sie den Raum und stellten sich eine halbe Stunde lang vor eine Lampe mit definierter Helligkeit und Farbtemperatur. Auch hier wurden ihre Wachheit sowie der Melatonin-Pegel in ihrem Speichel bestimmt. Normalerweise steigt dessen Pegel am Abend kontinuierlich an. Anders unter der Einwirkung der Leuchtstofflampen: "Da konnten wir zeigen, dass, wenn Sie ganz herkömmliche Lampen nehmen, die jeder von uns zu Hause im Badezimmer hat, die Melatoninabgabe innerhalb von zehn Minuten im Körper ganz erheblich abnimmt", so Kunz.

NUTZEN SIE DAS SONNENLICHT,
UM IHRE STIMMUNG ZU HEBEN
UND DEPRESSIONEN VORZUBEUGEN.

Vor allem unter kaltweißem Licht wird die Produktion des Hormons akut unterbrochen, das Schlafsignal bleibt aus. Dagegen greift warmweißes Licht weniger stark in den Hormonhaushalt ein.

Zusätzlicher Lichtrezeptor

Kaltweiße Lampen machen wach, weil sie mehr blaues Licht emittieren. "Das ist der stärkste Faktor. Als zweites kommt hinzu, wie hell das Licht ist", erläutert Kunz, "Allerdings: Je mehr Blauanteil, desto weniger Helligkeit brauchen Sie, um eine Melatoninveränderung zu machen." Erst seit 2002 kennen Wissenschaftler die Ursache für die biologische Wirksamkeit von blauem Licht. Bis dahin dachten sie, dass es auf der Netzhaut nur zwei Sorten von Rezeptoren gebe, nämlich Stäbchen und Zäpfchen. Doch dann entdeckten mehrere Arbeitsgruppen einen dritten Photorezeptor, der ausschließlich die Helligkeit misst und vor allem auf den Blauanteil des Lichts reagiert.

Diese circadianen Photorezeptoren enthalten das lichtempfindliche Pigment Melanopsin. Sobald es blaues Licht registriert, setzt es eine Hormonkaskade in Gang, welche die Ausschüttung des Schlafhormons Melatonin unterdrückt. Die "Melanopsin-Rezeptoren" sind auch bei den einfachsten Organismen vorhanden und haben einen direkten Draht ins Gehirn, wo sie der Inneren Uhr den Takt vorgeben. Blaulicht macht wach, Licht mit hohem Blauanteil wirkt aktivierend. Diese wissenschaftliche Erkenntnis machen sich neuartige LED-Lampen zu Nutze. Ihre blauen LED sollen die Müdigkeit vertreiben. Schon 15 Minuten Bestrahlung mit der Lampe im Taschenformat sollen gegen einen Jetlag helfen oder eine akute Müdigkeit vertreiben. "Wenn wir am Tag eine Beleuchtung haben mit einem hohen Blauanteil, dann stärkt das die Aktivität, das Gehirn wird direkt aktiviert, so als wenn wir Kaffee trinken oder Ähnliches. Umgekehrt stört dieser Blauanteil in der Nacht. Wir brauchen intelligente Beleuchtungen, die am Tage einen hohen Blauanteil haben und in der Nacht oder am Abend einen geringen." Kunz fordert ein generelles Umdenken in Sachen Licht. "Ich erhoffe mir und denke, dass das innerhalb der nächsten zehn Jahre passieren wird, dass sämtliche Beleuchtungssituationen neu getestet werden. Ob das Straßenbeleuchtung ist, ob das Bürobeleuchtung ist oder ob das Beleuchtung Zuhause ist."

DVG-GESUNDHEITSBERATER

DVG-Gesundheitsberater-Ausbildung auf einen Blick

Basisausbildung

Fernstudium

Einführung: Gemeinde im Dienst des Menschen

B001: Gesundheit für Seele, Körper und Geist - Ganzheitlich dienen wie Jesus
B002: Lebenskonzept Jüngerschaft - „Christsein leben“

B003: Ganzheitliche Gesundheitsförderung - „Gesundheit erleben“

B004: Grundkurs Biblische Seelsorge - „Einander Hirte sein“

B005: Visualisieren, Präsentieren, Kommunizieren - „Menschen begegnen“

Präsenzstudium

BSW001: Studienwoche/
Abschluss Basisausbildung

Aufbaukurse

A111/SW111: Ernährungslehre und Lebensmittelkunde

A112/SW112: Natürliche Heilmittel

A 113/SW113: Bewegung und Fitness

A114/SW114: Gewichtsmanagement

A115/SW115: Sucht und Abhängigkeit – Raucherentwöhnung

A116/SW116: Natürliche Lebenskrisen - Depression und Trauer

A117/SW117: Stress, Burnout, Atemgymnastik, Entspannung

A118/SW118: Biblische Seelsorge

A119/SW119: Vergeben lernen – der Gesundheit zuliebe

A 120/SW120: Wege aus der Depression

A 121/SW121: Gesundheitsförderung im Setting Kindergarten/Schule

Praktikum

P001: DVG-Kindergesundheitswoche

Unsere Referenten

Gerlinde Alscher, Gesundheitsmanager
B. A, Leitung Referat Ausbildung

Ulrike Blasche-Steinkohl,
DVG-Gesundheitsberaterin

Dr. med. Ruedi Brodbeck, Allgemeinarzt,
Psychosomatische und Psychosoziale
Medizin SAPPm; Christlicher Therapeut

Bettina Werner, Physiotherapeutin

Esther Busch, Heilpflanzenexpertin

Dr. Arthur Wagner, Theologe

Dr. Andreas Erben, Familientherapeut,
Theologe

Döthe Meisel, Dipl. Psychologin

Termine 2011

A113/SW113: Bewegung und Fitness

Termin: 10.07. – 14.07.2011

Ort: Gunzenhausen-Windsfeld

Referenten:

Bettina Werner, Gerlinde Alscher

Bergfreizeit für Wanderer

Termin: 21.08. – 04.09.2011

Ort: Hotel Nova, Gaschurn, Österreich

Leitung: Bernd Wöhner

P001: Kindergesundheitswoche

Termin: 05.09. – 10.09.2011

Ort: Gunzenhausen

Leitung:

Gerlinde Alscher, Ulrike Blasche-Steinkohl

A118/SW118: Biblische Seelsorge

Termin: 25.09. – 29.09.2011

Ort: Freudenstadt

Referenten:

Arthur Wagner, Gerlinde Alscher

BSW001: Studienwoche/Abschluss der Basisausbildung

Termin: 16.10. – 21.10.2011

Ort: Freudenstadt

Referenten:

Bettina Werner, Gerlinde Alscher

A114/SW114: Gewichtsmanagement

Voraussetzung: Teilnahme am Aufbaukurs A111 Ernährungslehre und Lebensmittelkunde

Termin: 04.12. – 08.12.2011,

Ort: Gunzenhausen/Windsfeld-Moarthof

Referentin: Gerlinde Alscher

Termine 2012

A117/SW117: Stress/Burnout – Atemgymnastik und Entspannung

Termin: 11.03. – 15.03.2012

Ort: Gunzenhausen-Windsfeld

Referentin:

Gerlinde Alscher

A120/SW120: Wege aus der Depression

Voraussetzung: Teilnahme am Aufbaukurs

A118 Biblische Seelsorge

Termin: 22.04. – 26.04.2012

Ort: Freudenstadt

Referent: Dr. med. Ruedi Brodbeck u.a.

A116/SW116: Natürliche Heilmittel

Termin: 15.07. – 19.07.2012

Ort: Gunzenhausen-Windsfeld

Referentin:

Esther Busch

P001: Kindergesundheitswoche

Termin: 03.09. – 08.09.2012

Ort: Gunzenhausen

Leitung:

Gerlinde Alscher, Ulrike Blasche-Steinkohl

BSW001: Studienwoche/Abschluss der Basisausbildung

Termin: 21.10. – 26.10.2012

Ort: Freudenstadt

Referenten:

Bettina Werner, Gerlinde Alscher

A119/SW119: Vergeben lernen – der Gesundheit zuliebe

Voraussetzung: Teilnahme am Aufbaukurs

A118 Biblische Seelsorge

Termin: 04. – 08.11.2012

Ort: Freudenstadt

Referent: Dr. med. Ruedi Brodbeck

Beschreibung der Ausbildung unter
www.dvg-online.de/Ausbildung

Anmeldung und Information:

Deutscher Verein für Gesundheitspflege e.V.

Senefelder Str. 15, D-73760 Ostfildern

Tel: +49 (0) 711 4 48 19 50

E-Mail: info@dvg-online.de

Internet: www.dvg-online.de

DVG-Bildungszentrum Gunzenhausen

Bahnhofstr. 39

91710 Gunzenhausen

Tel: +49 (0) 98 31 96 31

E-Mail: Alscher@dvg-online.de

"ES IST BESSER,
UNVOLLKOMMENE
ENTSCHEIDUNGEN
DURCHFÜHREN,
ALS BESTÄNDIG NACH
VOLLKOMMENEN
ENTSCHEIDUNGEN
ZU SUCHEN,
DIE ES NIEMALS
GEBEN WIRD."

Charles de Gaulle

Haferburger

Sie brauchen

- 1 l Wasser
- 120 ml Sojasauce
- 15 g Hefeflocken
- 2 Essl. Rapsöl
- 1 Essl. Leinsamenmehl
- 1 Essl. Basilikum, süß, getrocknet
- 2 Teel. Knoblauchpulver
- 2 Teel. Zwiebelpulver
- 1 Teel. Herzhaftes Feinschmeckergewürz
- 1 Teel. Koriander, gemahlen
- ½ Teel. Salbei, getrocknet
- 120 g Walnüsse, fein gehackt
- 400 g Haferflocken

Schritt für Schritt

1. Zutaten außer Haferflocken in der angegebenen Reihenfolge bei mittlerer Hitze in einen mittelgroßen Topf geben.
 2. Das Wasser leicht zum Kochen bringen, dann rasch die Haferflocken einrühren und sofort vom Herd nehmen. Zugedeckt abkühlen lassen.
 3. Backofen auf 180°C vorheizen.
 4. Mischung zu Bratlingen formen (ca. 8 cm Durchmesser) und auf ein gefettetes Backblech setzen.
- Die Masse kann auch in eine Kastenform gefüllt werden. Nach dem Erkalten lassen sich wunderschöne Scheiben schneiden.
5. Auf jeder Seite 20 Minuten lang backen.
 6. Mit Vollkornbrötchen, Sojamayonnaise, Salat, Tomaten, Zwiebeln und eingelegten Gurken servieren.



Diese schmackhaften Bratlinge enthalten viel Omega-3 und Melatonin und schmecken sehr lecker in einem vegetarischen „Hamburger“. Sie können die Haferbratlinge als Beilage zu Ihrer Lieblingssoße oder mit Tomatensoße zu Pasta servieren.



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

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 heimeligen Zimmer und Räumlichkeiten sind mit viel Liebe zum Detail ausgestattet. Alle Zimmer verfügen über Bad oder Dusche, WC, Farb-TV, Radio, Telefon, Minibar, Safe, Balkon. Außerdem erwarten Sie im Hotel eine moderne „Selfness-Landschaft“ mit Bio-Sauna, Finnsauna, Infrarot-Kabine mit Solarium, Dampfbad, Massageraum, aber auch Kinderspielzimmer und kostenlose Internetecke.

Bergfreizeit für Wanderer 21.08. bis 04.09.2011

Infos unter: <http://dvg-online.de/Urlaub/Urlaub.html>
oder Tel: +40 (0)711 4 48 19 53

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 vollwertige 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 (10 €/30 Min.)

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.

In den Preisen enthalten:

Kostenlose MONTAFON-Silvretta-CARD: Seilbahnen und Sessellifte im Montafon, in Bludenz, im Brandnertal, im Klostertal, öffentliche Freibäder, Museen, öffentliche Verkehrsmittel gemäß gültigem Fahrplan im Montafon, inkl. Personenmaut für die Silvretta Hochalpenstraße.

Termin: 21.08.11 - 04.09.11

Ort: Hotel Nova, Gaschurn, Österreich

Kosten: Pro Person für 14 Tage, inklusiv aller oben angeführten Leistungen:
Einzel- / Doppelzimmer: 1.225 € / 975 €

Sonderpreis für Familien im Fam.-Zimmer: 2.000 €, zuzgl. MONTAFON-Silvretta-CARD für jedes Kind (46,50 € je Kind)

Arbeitslosengeld II-Empfänger (Hartz-4) erhalten, gegen Nachweis, einen Nachlass von 230 €.