

WINTER 2023

**DVG**  
*informiert*

Deutscher Verein für  
Gesundheitspflege  
seit 1899



» Wohltun geschieht  
in all den Dingen des  
täglichen Lebens.«

DIETRICH BONHOEFFER

THEMA:

**Kopfkino**

Liebe Leserin,  
lieber Leser,



es dauert nicht mehr lange und es ist Weihnachten, das Fest der Liebe. Manchmal stelle ich mir allerdings die Frage, ob dieses Fest noch zeitgemäß ist.

Wenn ich das Weltgeschehen beobachte, dann scheint die Liebe zu verstummen. Es wird Macht ausgespielt, über andere bestimmt und zerstört, was eigenen Interessen entgegensteht.

Umso erstaunlicher ist es, dass der Schöpfer dieser Welt so ganz anders handelt. Der große Gott hat sich unsertwegen kleingemacht, damit wir leben können. Weihnachten und Ostern sind das Zertifikat der Liebe Gottes zu uns Menschen. Für ihn sind wir Menschen keine beliebig austauschbaren Nummern im Weltgeschehen, sondern jeder ist einzigartig, mit Wert und Würde ausgestattet, geschätzt und unsagbar geliebt.

Deswegen ist das Fest der Liebe gerade heute zeitgemäß. Verschonen Sie Liebe nicht nur zu Weihnachten, sondern an jedem Tag des neuen Jahres.

Gottes Segen sei mit Ihnen.  
Ihre Bettina Werner

TITEL: © FITZKES / SHUTTERSTOCK.COM  
REZEPTFOTO: © B. WERNER, KOLPAKOVA SVETLANA / SHUTTERSTOCK.COM // ILLU: © ILLMAD / SHUTTERSTOCK.COM



# Kopf- kino

»Fantasie haben heißt nicht, sich etwas aus-zudenken, es heißt, sich aus den Dingen etwas zu machen.«

THOMAS MANN

Seit Jahren war ich nicht mehr im Kino. Und irgendwie fehlt es mir auch nicht. Obwohl – neulich hatten wir als Eltern von Kleinkindern einen seltenen freien Abend zu zweit und wir überlegten tatsächlich, wieder einmal ins Kino zu gehen. Wäre das nicht etwas Besonderes? Wir gingen nicht, denn wir konnten uns für keinen Film entscheiden. Stattdessen besuchten wir die feine Kaffeemanufaktur eines Freundes, gingen italienisch essen und unternahmten einen entspannten Spaziergang – nur wir als Paar, mein Mann und ich. Ohne ein Kind auf den Schultern und das andere an der Hand. Und dann spielten wir doch einen Film ab: Kopfkino. Wir philosophierten, tauschten aus, träumten gemeinsam über die Zukunft und überlegten, was wohl unsere Kinder gerade in diesem Moment mit den Großeltern anstellten.

Kopfkino: Was ist das eigentlich? Medizinisch gesehen, verknüpfen sich durch Tagträumen unterschiedliche Gehirnareale miteinander und das hält fit. Im Alltag bezeichnen wir Kopfkino zumeist als Gedanken, die im Grunde nicht zusammenhängen, doch durch einen speziellen Kontext plötzlich in Verbindung gebracht werden. So kann es beim Lesen von Produktbeschrei-

bungen im Internet passieren, dass diese so schlecht übersetzt wurden, dass auf einmal allerhand lustige Verbindungen entstehen.

Kopfkino kann sich unbewusst abspielen, aber auch gezielt als eine kreative Methode genutzt werden, eine Situation klarer zu sehen. Kopfkino ist ein beliebtes Instrument, um Tagträume letztlich in reale Handlungen umzuwandeln.

Mit Hilfe von Kopfkino kann ich mir vor einer Entscheidung auch die Frage stellen, was der schlimmste Fall wäre, der eintreten könnte. Doch diese Fantasien können sehr unangenehm werden und mich in Ängste und Verzweiflung treiben. So zum Beispiel, wenn ich von einem Unfall höre, in dem Kinder involviert waren. Dann beginnen sich in meinem Kopf unschöne Bilder zu bewegen: Was wäre, wenn meine Kinder das gewesen wären?

Nicht nur Nachrichten können solche innerlichen Bilder hervorrufen, sondern auch Momente, die tief bewegen. So spielten neulich unsere Kinder mit den Nachbarkindern auf der Straße. Wir Eltern waren dabei. Meine fast Zweijährige wuselte herum und nur fünf Sekunden gaben wir nicht auf sie acht. Und schon kam ein Auto um die Kurve – viel zu schnell für unser ver-

## Aufbau des Gehirns

Das Großhirn ist die oberste Entscheidungszentrale. Das Zwischenhirn ist eine Art vorgeschaltetes Sekretariat: Hier kommen Informationen aus den Sinnesorganen an und werden, wenn sie wichtig erscheinen, nach »oben« weitergeleitet. Hypothalamus und Hypophyse steuern dafür recht eigenständig den Hormonhaushalt. Das Kleinhirn wiederum ist mit der Koordination unserer Bewegungen befasst. Es meldet an das Großhirn, wie unsere Lage im Raum ist, um so das Gleichgewicht zu steuern. Das Nachhirn ist das verlängerte Rückenmark. Es regelt lebenswichtige Grundfunktionen wie Atmung, Herzschlag und Reflexe.

<https://www.bkkpfalz.de/ihre-gesundheit/wissen/medizin/gehirn>



kehrsberuhigtes Wohngebiet. Meine Nachbarin rannte zu unserer Tochter und zog sie zur Seite. Kopfkino! »Was wäre, wenn ...?« Herzrasen, Schockmoment, Zittern.

Wie gern würde ich diese Art von Kopfkino abstellen, ausschalten und nie wiedersehen. Doch mir persönlich ist dies fast unmöglich. Wie froh bin ich deshalb, dass ich Gott an meiner Seite habe. Mein Gott ist ein Gott, der mich sieht und ein Gott der Freude und der Freiheit. Ich habe die Erfahrung gemacht, dass ich, sobald ich mit der »Was wäre, wenn ...«-Frage Ängste und Not verbinde, diese Negativspirale IHM übergeben darf. Er hilft mir, aus dem negativen Kopfkino herauszukommen.

Mit meinem Gott an der Seite kann ich damit beginnen, die Frage zu drehen: »Nicht mehr: Was ist das Schlimmste, das passieren kann?« Sondern: »Was kann ich tun, um die

» Die größte Entscheidung deines Lebens liegt darin, dass du dein Leben ändern kannst, indem du deine Geisteshaltung änderst.«

ALBERT SCHWEITZER

Welt heute ein Stück besser zu machen?« Ich darf diese Frage von ihm in eine bunte, kreative, Gedankenmalerei verändern lassen. Welche Ideen, welche Möglichkeiten, welche Wunder würden mit dieser Frage vor unseren inneren Augen entstehen?!

Ein guter (Kino-)Film basiert auf einem Plot. Ein Plot ist ein Handlungsgerüst, das durch ein Drehbuch mit

Personen, Aktionen und Orten gefüllt wird. Wenn wir an unser Leben denken, fühlt es sich auch häufig »wie im Film« an. Positiv, wie auch negativ. Nur kennen wir das Drehbuch nicht, obwohl wir hoffen, es zu kennen oder sogar selbst schreiben zu können. Das, was wir jedoch kennen, ist das Handlungsgerüst. Dieses Handlungsgerüst ist Gottes Zusage, sich um uns zu sorgen, für uns da zu sein, für uns zu kämpfen und gemeinsam mit ihm über Mauern springen zu können. Mit diesem Wissen fantasie ich gerne – gemeinsam mit Gott male ich mir die Zukunft aus, mit allen denkbaren Entwicklungen – seien es Risiken oder Chancen, mit dem stetigen Bewusstsein, dass ER mich umgibt, versorgt und für mich sorgt. Und diese Art von Kopfkino ist gesund und tut meinem Gehirn gut, so sagen es auch Psychologen. Was will ich also mehr?

MARIJTJE KÜRBISS, Familiencoach

## Man lernt nie aus!

»Der Verstand kann uns sagen, was wir unterlassen sollen. Aber das Herz kann uns sagen, was wir tun müssen.«

JOSEPH JOUBERT

»E s wiegt knapp 1400 g, besteht zu ca. 73% aus Wasser und erinnert optisch an eine Walnuss – das Gehirn. Es ist die intelligenteste Maschine aller Zeiten und gleichzeitig eines der größten Geheimnisse der Wissenschaft. Nach aktuellen Erkenntnissen besteht es aus ca. 86 Milliarden Nervenzellen, die stark vernetzt sind und miteinander in Geschwindigkeiten bis zu 400 km/h kommunizieren. Zusammen machen sie es uns möglich, Dinge wahrzunehmen, zu fühlen, zu handeln und zu denken.«<sup>1</sup>

Die Entwicklung des Gehirns beginnt beim Ungeborenen in der 3. Schwangerschaftswoche. Bis zum Ende der 8. Woche sind Gehirn und Rückenmark fast vollständig angelegt. In der 9. Wo-

che beginnt das Rückenmark erste Bewegungen zu steuern. Nach 3 Monaten sind Mittel- und Hinterhirn schon ausgebildet, aber die Großhirnrinde ist noch glatt. Das Ungeborene kann einzelne Finger bewegen, den Daumen in den Mund stecken und mit der Nabelschnur spielen. Um die 24. Woche beginnt der Prozess der für das Gehirn typischen Furchenbildung. Ab der 26. Woche kann das Ungeborene hören, ab der 28. Schmerz empfinden, ab der 29. schmecken und ab der 32. sehen. Ab der 35. Woche nimmt es auch die Stimme und Sprache von Mama und Papa wahr und reagiert auf Musik.

Bei der Geburt hat das Gehirn des Babys bereits genauso viele Nervenzellen wie ein erwachsenes Gehirn, wiegt

aber nur ein Viertel davon. Das ändert sich jedoch schnell, denn nun treten die einzelnen Nervenzellen über ihre Kontaktstellen, die Synapsen, miteinander in Verbindung. Jeder Sinneseindruck wie Berührung, Geruch, Geräusch oder Licht wird verarbeitet. So beginnt das Netzwerk zu wachsen und auch das Gewicht des Gehirns nimmt zu.

Im 1. Lebensjahr macht das Baby »spielend« enorme Denkfortschritte. Bewegung unterstützt und fördert die geistige Entwicklung, denn durch sie kann es die Welt entdecken. Es greift nach allem, steckt alles in den Mund, zieht sich an Gegenständen hoch und krabbelt zu interessanten Dingen.

Schon mit 4 Monaten kann das Baby Dinge in Kategorien einordnen. Mit 9 Monaten beginnt es zu verstehen, dass Dinge noch existieren, auch wenn es sie nicht mehr sehen kann und es lernt, Eindrücke mit anderen Menschen zu teilen.

Im 2. Lebensjahr beginnt die Entwicklung der räumlichen Vorstellung im Gehirn. Das Kind räumt unermüdlich Dinge ein- und wieder aus, unterscheidet und sortiert sie nach verschiedenen Eigenschaften. Und es beginnt, Dinge gern allein machen zu wollen, ohne Hilfe.

Im Alter von 3 und 4 Jahren hat das Kind einen unstillbaren Wissensdurst und unglaublich viele Eindrücke müssen verarbeitet werden. Das Gehirn läuft auf Hochtouren und die Zahl der Verknüpfungen zwischen den Nervenzellen explodiert auf unvorstellbare

BITTE LESEN SIE WEITER AUF AUF SEITE 5



# Neues AUS DER FORSCHUNG

## Softdrink-Konsum korreliert mit Übergewicht und Fettleibigkeit bei Heranwachsenden

Softdrinks bestehen aus Wasser, Aromen, Kohlensäure, Süßungsmitteln oder Zucker, sind in unzähligen Geschmacksrichtungen verfügbar und erfreuen sich weltweit großer Beliebtheit. In einer Studie wurde untersucht, ob es einen signifikanten Zusammenhang zwischen der Menge konsumierter Softdrinks und Übergewicht gibt. Involviert waren 405.528 Schüler und Schülerinnen im durchschnittlichen Alter von 14,2 Jahren aus insgesamt 107 Ländern und Regionen. Der Anteil von Schülern, die täglich mindestens einen Softdrink tranken, war am niedrigsten in Island mit 3,3 % und mit 79,6 % am höchsten in Niue, einem assoziierten Staatsgebiet von Neuseeland im Südpazifik. In Deutschland waren es 13,7 %.

Ergebnis: je mehr Softdrinks konsumiert wurden, umso höher war der Anteil an übergewichtigen und fettleibigen Schülern. Dies spricht dafür, dass ein vorrangiger Ansatz zur Eindämmung der Pandemie von Übergewicht und Adipositas bei Jugendlichen die Verringerung des Konsums von Erfrischungsgetränken sein sollte.

<https://jamanetwork.com/journals/jamanetworkopen/fullarticle/2807548>

## Mythos Multitasking



Der Begriff, ursprünglich aus der Computerwelt, beschreibt die Fähigkeit eines Betriebssystems, mehrere Aufgaben = Tasks, parallel auszuführen. Doch eigentlich tut es nichts anderes, als permanent so schnell zwischen den einzelnen Tasks hin und her zu wechseln, dass der Eindruck entsteht, der Computer erledige alle anfallenden Aufgaben gleichzeitig. Genau so verhält sich auch das Gehirn. Es beschäftigt sich nicht gleichzeitig mit mehreren Aufgaben, sondern switcht in großer Geschwindigkeit zwischen ihnen hin und her. Natürlich gibt es auch Aufgaben, die es miteinander kombinieren kann. Doch sobald es Aufgaben sind, die im selben Zuständigkeitsbereich des Gehirns liegen, ist es für das Gehirn jedes Mal eine Art »Stopp-Start-Prozess«, denn es braucht Zeit, um sich neu zu konzentrieren und wieder in die Spur zu kommen. Das wiederum erfordert ständig neue Energie und beansprucht kognitive Kapazität. Was vordergründig also nach Zeitersparnis aussieht, entpuppt sich im Nachgang als geringere Produktivität, führt aber zu einem höheren Stressniveau.

Statt Multitasking sollten wir mit einem guten Zeitmanagement unsere Aufgaben nach Prioritäten ordnen und jeder Aufgabe unsere volle Aufmerksamkeit widmen. So wird Stress reduziert und die Gesundheit erhalten.

Quelle: <https://www.aok.de/pk/magazin/>

## Womit füttern Sie Ihr Gehirn?



**M**ich fasziniert es, dass das Gehirn sogar über sich selbst und sein Denken nachdenken kann. Schwups, flattern schon weitere Gedanken in mein Hirn: Ist es denn so wichtig, was ich denke, worüber ich nachdenke, womit ich mich beschäftige? Gedanken sind doch nur Gedanken oder? Gedanken sind nichts Nebulöses, sondern dahinter stehen abrufbereit Milliarden von Nervenzellen, die alles registrieren und verarbeiten, was wir sehen, hören, riechen, fühlen und schmecken. Jede einzelne Nervenzelle besteht aus drei Teilen: ein Teil empfängt Nachrichten, der nächste verarbeitet sie und der dritte leitet die Nachricht an andere Zellen weiter. Die Kontaktstelle der Zellen untereinander heißt Synapse. Eine Nervenzelle hat aber nicht nur eine Synapse, sondern im Durchschnitt 1000 Synapsen. Jede dieser Synapsen gibt Nachrichten zweisprachig weiter. Ja, sie haben richtig gelesen – zweisprachig. Eigentlich sind die Nachrichten elektrische Impulse. Zwischen den einzelnen Synapsen ist aber ein Spalt, der keinen elektrischen Impuls durchlässt. Deshalb werden Botenstoffe freigesetzt, die den elektrischen Impuls in ein chemisches Signal übersetzen. Ist der Spalt überwunden, geht es wieder als elektrischer Impuls weiter. Auf diese Weise werden Nachrichten in unvorstellbarer Geschwindigkeit übermittelt.

Die wenigsten von uns denken wahrscheinlich daran, dass jeder Gedanke im Gehirn solch eine biochemische Reaktion auslöst, aber die Namen der Botenstoffe haben wir alle schon gehört. Adrenalin, Noradrenalin, Cortisol u.a. kommen bei negativen Gedanken zum Zug. Bei positiven Gedanken treten Serotonin, Dopamin, Endorphine usw. in Aktion. Je nachdem entstehen in uns entsprechende Emotionen und auf diese antwortet unser Körper.

Adrenalin, Noradrenalin, Cortisol u.a. kommen bei negativen Gedanken zum Zug. Bei positiven Gedanken treten Serotonin, Dopamin, Endorphine usw. in Aktion. Je nachdem entstehen in uns entsprechende Emotionen und auf diese antwortet unser Körper.

Adrenalin, Noradrenalin, Cortisol u.a. kommen bei negativen Gedanken zum Zug. Bei positiven Gedanken treten Serotonin, Dopamin, Endorphine usw. in Aktion. Je nachdem entstehen in uns entsprechende Emotionen und auf diese antwortet unser Körper.

BITTE LESEN SIE WEITER AUF AUF SEITE 5

## REZEPTIDEEN – SCHÄTZE DER NATUR

### STECKBRIEF

## Hagebutte



Die Hagebutte ist die Frucht der Wild- oder Hundsrose, einem stacheligen Strauch mit einer Wuchshöhe von etwa drei Metern. Sie liebt sonnige bis halbschattige Standorte, lehmigen Boden und wächst an Waldrändern und Böschungen. Im Juni schmückt sie ihr Stachelkleid mit rosa Blüten, die zwar keinen Nektar, dafür aber Pollen haben. Bienen, Hummeln und viele andere Insekten fliegen sie deshalb gern an. Im Spätsommer bilden sich die Früchte, die im Herbst rot bis dunkelrot leuchten. Im Oktober und November sind sie reif zur Ernte, nach dem ersten Frost sind sie besonders süß. Früchte, die nicht geerntet werden, bleiben den ganzen Winter über an den Zweigen hängen und fallen nicht ab. Die Samen der Früchte, Nüsse, enthalten Härchen, die bei Hautkontakt zu Juckreiz führen.

Hagebutten haben einen äußerst hohen Gehalt an Vitamin C, sind reich an Vitamin B-Komplexen, Mineralstoffen und enthalten unter anderem Anthocyane, die zu den kraftvollsten Antioxidantien der Natur zählen und unsere Zellen vor Alterung, Entartung und Krankheit schützen.



»Die wichtigste Stunde ist immer die Gegenwart, der bedeutendste Mensch immer der, der dir gerade gegenübersteht, und das notwendigste Werk ist immer die Liebe.«

MEISTER ECKHART

»**MAN LERNT NIE AUS!**« // FORTSETZUNG VON SEITE 3:

200 Billionen. Das Kind kann unterscheiden zwischen Schein und Wirklichkeit, erkennt die Andersartigkeit von Gedanken anderer Menschen und spielt gern Rollenspiele. Jetzt gibt es sich nicht mehr mit dem Offensichtlichen zufrieden, sondern hinterfragt mit unermüdlicher Gründlichkeit »Warum, wieso, wie, woher, wo, wann?« In diesem Alter ist das Gehirn des Kindes mehr als doppelt so aktiv wie das eines Erwachsenen

und hat somit auch einen fast doppelt so hohen Energieverbrauch. Bis zu 50% des täglichen Kalorienbedarfs wird für das Gehirn benötigt, bei einem Erwachsenen sind es nur 20%.

Ab dem 5. Lebensjahr wird das Kind bedeutend selbstständiger, beginnt Regeln zu hinterfragen und Grenzen auszutesten. Es zeigt gern, was es gemacht hat und sucht Bestätigung. Fantasie und Kreativität nehmen enorm zu. Das Netzwerk der Nervenzellen ist um ein Vielfaches gewachsen und das Gehirn wiegt nun schon 1300 g.

Mit 6 Jahren kann das Kind zunehmend logisch denken, die eigenen Gefühle kontrollieren, sich viel besser konzentrieren und zielgerichtet lernen. Es tauscht sich mit anderen Kindern aus und liebt den Wettbewerb.

In der Pubertät beginnt das große Aufräumen im Gehirn, was mitunter zu chaotischen Zuständen führen kann, weil nicht alle Gehirnregionen gleich schnell reifen. Während des Umbauprozesses werden nicht benötigte Signalspuren und Synapsen gelöscht und die häufig genutzten verstärkt. Diese starken Veränderungen im jugend-

lichen Gehirn machen es besonders empfänglich für prägende Erlebnisse und dadurch auch sehr verletzlich.

Die Gehirnentwicklung ist eng mit dem Schlaf gekoppelt, denn im Schlaf entscheidet das Gehirn, was vom Kurzzeitgedächtnis in das Langzeitgedächtnis übertragen und mit bereits vorhandenen Informationen verknüpft wird. Deswegen brauchen Kinder und Jugendliche besonders viel Schlaf.

Mit etwa 25 Jahren ist der Umbauprozess des Gehirns abgeschlossen. Es ist nun deutlich leistungsfähiger, ausgestattet mit effizienten neuronalen Netzwerken. Ca. 50% davon sind erblich festgelegt, die anderen 50% werden durch Erlebtes, Erfahrenes und Gelerntes gebildet.

Indem das Gehirn benutzt wird, verändert es sich laufend. Tatsächlich ist unser Gehirn so leistungsfähig, wie wir es von ihm verlangen. Diese sogenannte Plastizität des Gehirns bleibt bis ins hohe Alter erhalten.

Es stimmt also – Man lernt nie aus!

Quellen: 1 Leben & Gesundheit 5/2017  
<https://www.dasgehirn.info>, <https://www.usz.ch>

FOTO: © UNDERWORLD / SHUTTERSTOCK.COM

## REZEPTIDEEN – SCHÄTZE DER NATUR



### Hagebuttenmarmelade

#### ZUBEREITUNG:

- 1 kg Hagebutten putzen, waschen und in einen Topf geben
- mit Wasser gut bedecken und 45 Min köcheln lassen
- wenn die Hagebutten weich sind, pürieren
- durch ein Haarsieb streichen, so dass alle Haare und Kerne entfernt sind
- Hagebuttenmus abwägen, entsprechende Menge Gelierzucker 2:1 beimengen
- ca. 3 Min unter ständigem Rühren aufkochen
- Hagebuttenmarmelade in Twist-off-Gläser füllen, zuschrauben, auf den Kopf stellen und auskühlen lassen

#### TIPP: Hagebutten direkt vom Strauch naschen

- im Spätherbst oder Winter, möglichst nach dem 1. Frost
- Hagebutten mit noch kräftiger Farbe, abpflücken, leicht quetschen
- genießen
- Geschmack: fruchtig-süß und leicht säuerlich

### »WOMIT FÜTTERN SIE IHR GEHIRN?« // FORTSETZUNG VON SEITE 4:

Im Klartext heißt das: Negatives Denken führt zu negativen Emotionen, unangenehmen körperlichen Reaktionen und negativem Verhalten. Positives Denken führt zu positiven Emotionen, angenehmen körperlichen Reaktionen und positivem Verhalten.

Es ist also tatsächlich bedeutsam, was ich denke, worüber ich nachdenke, womit ich mich beschäftige. Mir wird allerdings klar, dass dies in unserer Gesellschaft schwieriger denn je ist, denn eine Fülle an Informationen prasselt über sämtliche Medienkanäle auf mich ein und fordert mich heraus. Am einfachsten wäre es, in den Strömungen des Mainstreams zu schwimmen – da falle ich nicht auf und komme einigermaßen sicher durchs Leben. Ich könnte auch alles abschalten, damit es mich nicht belastet. Doch möchte ich das wirklich? Nein, ich persönlich bin an dem interessiert, was auf der Welt geschieht, aber ich entscheide, was in meinem Kopf Platz nehmen darf und was nicht. In einem alten Spruch heißt es: »Danken schützt vor Wanken und Loben zieht nach oben«. In der Bibel lese ich dazu, dass es gut ist, Gott zu danken und sich untereinander mit Lob zu ermutigen.

Für mich heißt das, ich blende die negativen Dinge der Welt nicht aus, aber ich entscheide mich ganz bewusst dafür, der Dankbarkeit mehr Raum in meinem Leben einzuräumen. Ich will nicht mitmeckern über all das, was nicht funktioniert, schlecht ist und fehlt. Ich möchte nichts als selbstverständlich hinnehmen, sondern die kleinen Dinge genauso schätzen wie die großen. Mit meinem Leben möchte ich Zeichen der Hoffnung setzen, deswegen verweigere ich mich dem Gift des Neides, der Missgunst, des Hasses, der Häme und des Machtmissbrauchs. Ich möchte anderen Menschen Respekt und Wertschätzung entgegenbringen, zuhören, mitfühlen, Frieden anbieten, Freude verschenken, Menschen zum Lächeln bringen – Ausschau halten nach den Chancen.

Ich weiß nicht, was Sie bewegt und was sich in Ihrem Kopf abspielt, doch ich ermutige Sie, gute Gedanken zu pflegen. Gute Gedanken verändern Sie und somit auch die Welt!

BETTINA WERNER, DVG-Gesundheitsberatung

## Nur ein Wort

Ich hatte einen Studenten am College, der spastisch gelähmt war. Er konnte zwar gehen, hatte dabei aber große Schwierigkeiten, weil seine Arme und Beine scheinbar ein Eigenleben führten, fernab der normalen motorischen Kontrolle, die Gehen eigentlich zu einer einfachen Sache macht. Er sprach undeutlich, langsam und beinahe qualvoll, und als Zuhörer musste man sich sehr konzentrieren um ihn zu verstehen. Mit seinem Verstand war aber alles in bester Ordnung, und seine humorvolle Persönlichkeit und sein spontanes Lächeln war für seine Mitstudenten eine große Bereicherung.

Eines Tages kam er mit einem Problem zu mir und bat mich, für ihn zu beten. Im Verlauf des Gebetes sagte ich: »Oh Herr, bitte hilf diesem Mann bei dem Problem, mit dem er zu kämpfen hat.«

Als ich meine Augen wieder öffnete, sah ich, dass der junge Mann leise weinte. Ich fragte ihn, was los sei, und er stammelte: »Sie haben mich einen Mann genannt – noch nie hat mich jemand als Mann bezeichnet!«

NACH R. C. SPROUL  
AUS »SOLANGE DU MICH BRAUCHST!«

## Die Wende

Ein Soldat, der an Jesus glaubte, hatte die Gewohnheit, jeden Morgen und jeden Abend in seiner Bibel zu lesen. Bevor er sich ins Bett legte, kniete er neben seinem Bett nieder und betete. Die anderen Soldaten in seinem Zimmer sahen es und fingen an, ihn zu verspotten. Eines Abends aber ging der Angriff über die gemeinen Worte hinaus. Denn als der Soldat neben seinem Bett kniete, schleuderte ein anderer Soldat seinen Stiefel nach ihm und traf ihn mitten im Gesicht. Die anderen lachten, hetzten und hofften auf einen Kampf. Doch die Vergeltung blieb aus.

Als der Soldat, der den Stiefel geworfen hatte, am nächsten Morgen aufwachte, blickte er überrascht zum



Fußende seines Bettes. Dort standen für alle sichtbar beide Stiefel – blank poliert.

NACH STEVEN J. LAWSON AUS  
»DIE NACHT DER STERNSCHNUPPEN«

## IMPRESSUM

Herausgeber: Deutscher Verein für Gesundheitspflege e. V., Senefelderstraße 15, 73760 Ostfildern  
www.dvg-online.de  
info@dvg-online.de

Gestaltung: Büro Friedland, Hamburg

Unsere Rubrik »Neues aus der Forschung« stellt keinen Anspruch auf Vollständigkeit und darf nicht als allgemeingültige Empfehlung interpretiert werden.

## In eigener Sache

Wir setzen uns für einen verantwortlichen Umgang mit unserer Welt ein. Deshalb bitten wir Sie, auf die digitale Version unseres Newsletters umzusteigen.



Schreiben Sie an [werner@dvg-online.de](mailto:werner@dvg-online.de) und teilen Sie Ihre E-Mail Adresse mit.  
**Herzlichen Dank!**

» Freundliche Worte sind wie Honig – süß für die Seele und gesund für den Körper.«

BIBEL,  
SPRÜCHE 16,24



»Es gibt viele Menschen in den Kirchen, die Bedarf an Psychotherapie und psychologischer Beratung haben, gern eine christliche Beratung aufsuchen würden, solche aber nur schwer finden. Dem Team von Clinicus digital, ein junges christliches Unternehmen, liegt dieser Wunsch am Herzen. Deshalb bietet es deutschlandweit **CHRISTLICHE PSYCHOTHERAPIE UND PSYCHOLOGISCHE BERATUNG ONLINE** an. Die Kombination von hervorragender Online-Videosprechstunde und die christliche Ausrichtung sind ihre Grundprinzipien. Ihre Professionalität zeigt sich in der Ausgewogenheit der Ausbildung, Persönlichkeit, Fähigkeit und dem ausgelebten Glauben.«

<https://clinicus-digital.de>

**CLINICUS DIGITAL**

**DVG** Deutscher Verein für Gesundheitspflege  
seit 1899

# STARK!

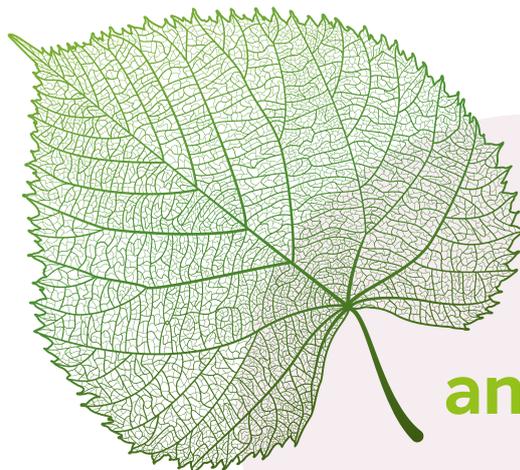
RESILIENT LEBEN  
GESUNDHEITSKONGRESS

Sei dabei!

- inspirierende Redner
- interessante Vorträge aus Forschung & Praxis
- anregender Austausch

RESILIENT LEBEN

## Was hält dich zusammen?



## Jetzt anmelden!

GESUNDHEITSKONGRESS  
**29.5.–2.6.2024**  
Tagungszentrum Blaubeuren



Frühbucherrabatt bis 15. März 2024  
MEHR INFORMATIONEN: [WWW.DVG-ONLINE.DE](http://www.dvg-online.de)