

» Nicht, was wir erleben, sondern wie wir empfinden, was wir erleben, macht unser Schicksal aus.«

MARIE VON EBNER-ESCHENBACH

THEMA:

**Du bist mehr als du siehst**

Liebe Leserin,  
lieber Leser,



endlich ist sie wieder in der Morgendämmerung zu hören, die Amsel. Ich habe mich schon auf ihr Lied gefreut, das von der Hoffnung des Neubeginns erzählt.

Wussten Sie eigentlich, dass nicht Sie singt, sondern Er? Das schwarz schillernde Amselmännchen mit den schicken gelben Augenringen trillert ein Melodie-Repertoire von bis zu 30 Motiven. Das Amselweibchen mit seinem schlichten braunen Federkleid singt deutlich seltener und gedämpfter als das Männchen. Menschlich gesehen würden wir die beiden genau anders herum zuordnen, aber in der Tierwelt ist manches anders.

Allerdings gibt es auch bei uns Menschen schillernde und unscheinbare Persönlichkeiten. Manch einer beneidet die Schillernden, weil er sich selbst so unscheinbar vorfindet. Und manch ein Schillernder gerät in Versuchung, die Unscheinbaren vorschnell zu bewerten. Da stellt dich die Frage, woran man die Wertigkeit eines Menschen misst.

Die Bibel ist da ganz eindeutig: »Herr, ich danke dir dafür, dass du mich so wunderbar und einzigartig gemacht hast! Großartig ist alles, was du geschaffen hast – das erkenne ich!« Psalm 139, 14

Wann immer Sie die Amsel singen hören – erinnern Sie sich daran: egal ob sie schillern oder unscheinbar sind, Sie sind wertvoll und einzigartig. Ich wünsche Ihnen, dass dieses Wissen Ihnen auch eine Melodie auf die Lippen zaubert, Sie fröhlich singen oder pfeifen lässt, sodass Ihre Mitmenschen aufhören, denn Fröhlichkeit steckt an.

Eine gesegnete Frühlingszeit wünscht Ihnen

Ihre Bettina Werner



## Du bist mehr als du siehst

» Es gibt zwei wichtige Tage in jedem Leben: den Tag, an dem du geboren wurdest, und den Tag, an dem du begreifst, wozu.«

KIRBYJON  
CALDWELL

Ich weiß nicht, wie es Ihnen mit Animationsfilmen geht – ich liebe sie. Und als meine Kinder noch jünger waren, haben wir Kinobesuche als gemeinsame Freude genutzt. Einer meiner Lieblingsanimationsfilme ist der zeitlose Disney Klassiker – König der Löwen. Er beeindruckt mich, weil ich glaube, dass er eine ganz fundamentale Wahrheit über mich und mein Leben enthält.

Erinnern Sie sich, wie alles beginnt? Die ganze Tierwelt ist am Königsfelsen versammelt und heißt Simba willkommen, einen kleinen Löwen mit besten Zukunftsaussichten. Er soll mal das Erbe seines Vaters Mufasa antreten – als König der Savanne herrschen. Die Zukunft liegt ihm zu Füßen und die Tiere der Savanne auch.

Aber es wäre kein Disneyfilm – schon gar keiner in Spielfilmlänge, wenn es so harmonisch bleiben würde. Da gibt es nämlich den bösen Löwenonkel Scar, der die Herrschaft über die Savanne an sich reißen möchte und einen teuflischen Plan ausheckt. Er sorgt dafür, dass Simbas Vater, der König, umkommt und dreht es dann so, dass Simba glauben muß, er sei daran schuld. Diese »Schuld« ist zu schwer für Simba. Er läuft davon – weg vor den Erinnerungen, weg vor der Konfrontation mit Mutter, Freundin, Beratern – letztendlich weg vor sich selbst. Ein traumatisches Erlebnis.

Solche perfiden Nummern gibt es nicht nur im Film, die gibt es auch im

richtigen Leben und häufiger, als man denkt. Da hört man von Vergewaltigungsoffern immer wieder, dass selbst die Polizei ihnen andeutungsweise einreden möchte, sie hätten selbst auch Schuld daran. Mißbrauchsopfer fühlen sich häufig schuldig, dass sie die Tat zugelassen haben, bzw. den Täter reizten. Und fast schon normal ist es, dass sich Kinder als die Schuldigen an der Scheidung ihrer Eltern fühlen. In solchen Situationen reagieren viele so wie Simba: laufen weg – weg vor der Situation, weg vor der Konfrontation – weg vor sich selbst. Es fehlt einfach die Kraft, sich damit auseinanderzusetzen, denn der Schmerz ist groß und die eigene Wertigkeit nicht mehr zu sehen. In der Psychologie kennt man dafür den Begriff der Erlernten Hilflosigkeit. »Es ist die durch negative Erfahrung entwickelte Überzeugung, die Kontrolle der eigenen Lebenssituation verloren zu haben und für diesen negativen Zustand allein verantwortlich zu sein.«

Vielleicht haben Sie das ja selber schon erlebt?

Zurück zu Simba. Er lebt die nächsten Jahre in einem fremden Land – weit weg von seiner Bestimmung. Seine neuen Freunde, Timon das Erdmännchen und Pumbaa das Warzenschwein, sind zwei Lebenskünstler, die einfach in den Tag hineinleben und abgreifen, was es abzugreifen gibt. »Hakuna Matata!« so singen sie und Simba glaubt ihnen nur zu gern. Hakuna Matata heißt in der afrikanischen Sprache Swahili so-



© BOXERX / SHUTTERSTOCK.COM

viel wie: »Es gibt keine Schwierigkeiten hier« oder freier übersetzt »alles in bester Ordnung«, »es gibt keine Sorgen«. Und so lebt Simba nach diesem Motto: baden, essen, mit den Kumpels rumtollen und das jeden Tag.

Finden nicht auch wir ab und zu solch ein Hakuna Matata ganz verlockend? Einfach in den Tag hineinleben, keine Schwierigkeiten an uns heranlassen – und schon gar keine, die uns etwas angehen! Hakuna Matata bedeutet auch: »Ich glaube: was man mir erzählt, wer ich bin; wenn mir die Leute sagen, du packst das eh nicht; wenn mir die Leute sagen, es lohnt sich nicht, in dieser Gesellschaft etwas anzupacken; wenn mir gesagt wird, dass ich sowieso nichts ändern kann.« Und weil wir das glauben, leben wir häufig unter unserem Niveau, unter unseren Möglichkeiten – verpassen unser eigentliches Leben.

»Hakuna Matata! Diese zwei Worte lösen alle deine Probleme.«, so singen die beiden Freunde. Toll, wenn es tatsächlich so wäre. Aber es ist eben nicht so. In Simbas Heimat gibt es Schwierigkeiten, eine ganze Menge sogar. Unter Scars Herrschaft geht das Land zu Grunde – bahnt sich eine ökologische und animalische Katastrophe an. Und Simbas Freunde sind eigentlich zwei Looser, die sich selber in die Tasche lügen, die es aufgegeben haben, Verant-

» Im Spiegel des Wassers erkennst du dein Gesicht und im Spiegel deiner Gedanken erkennst du dich selbst.«  
DIE BIBEL,  
SPRÜCHE 27,19

wortung zu übernehmen, die sich ihr eigentlich trostloses Leben schönreden.

Auch in unserer Welt geht es drunter und drüber. Ökologische und humanitäre Katastrophen sprengen das schöne Bild von Hakuna Matata. Wie verhalten wir uns? Nehmen wir Verantwortung wahr oder glauben wir, dass es sich nicht lohnt, in der Welt etwas anzupacken, weil sich sowieso nichts ändert?

In Westafrika begrüßt man sich mit den Worten: »Was hat dich hervorgebracht?« Für mich ist das eine spannende Art sich zu begrüßen, weil jeder Gruß einem die entscheidende Frage im Leben stellt: »Wo kommst du her? Was ist deine Bestimmung?«

Simba wird seine Bestimmung erst deutlich, als Rafiki, der alte Berater seines Vaters, ihn sucht und findet.

Er macht ihm klar: »Du bist mehr als du glaubst. In dir steckt mehr als du selbst wahrnimmst. Du kannst einen Unterschied machen – du kannst deine Welt verändern. Du bist der legitime Nachfolger des Königs.« Den Mut, seine Lebensaufgabe aber wirklich anzugehen, bekommt er durch die Liebe seiner Jugendfreundin Nala.

Zu Beginn sprach ich davon, dass der Film für mich eine fundamentale Wahrheit über das Leben enthält. Haben Sie diese vielleicht schon entdeckt?

Es ist das, was mich an Gott so begeistert, denn er sagt zu jedem von uns: »Erinnere dich, wer du bist. Egal was dir andere gesagt haben: du bist mein Kind. Ich habe nie aufgehört, dich zu lieben! Ganz egal was du momentan machst, was du momentan bist, ob du dein Leben an die Wand fährst oder ob du gerade Karriere machst, ganz egal, was momentan ist und wie du dich fühlst: du bist geachtet und wertvoll – geliebt von mir, deinem himmlischen Vater.«

Diese Liebe macht uns stark, das Leben zu meistern und die tatsächlich bewegt, entscheidende Änderungen in unserem Leben vornehmen zu können. Aus dieser Geborgenheit heraus können wir etwas in unserer Welt bewirken. Ich wünsche uns von Herzen, dass wir Gottes Liebe spüren und erleben: jetzt, hier, in unserem täglichen Alltag.

WERNER DULLINGER, Pastor

»Manchmal sind wir so beschäftigt damit, unsere Probleme zu addieren, dass wir vergessen, unsere Segnungen zu zählen.«  
UNBEKANNT



© KOSTIANTYN VOITENKO / SHUTTERSTOCK.COM

# Haben oder Sein

»Wahre Schönheit zeigt sich nicht im Spiegel, sondern im Herzen.«  
UNBEKANNT

Von klein auf lernen wir, uns zu vergleichen und aus diesem Vergleich heraus Schlüsse zu ziehen und Taten zu setzen. Eine dieser Beobachtungen führt dazu, dass wir unserer Meinung nach besser-, schlechter- oder gleichgestellt mit anderen sind. Aus diesen Vergleichen beziehen wir unseren Selbstwert – und machen uns dabei von anderen abhängig. Dazu kommt noch, dass die Vergleiche und Folgerungen daraus durch un-

sere Sichtweise gefärbt sind. Wir irren uns manchmal gewaltig, denn wir können nicht hinter die Fassade einer anderen Person blicken. Von außen wirkt so mancher Mensch glücklich und erfolgreich – und im Herzen ist er doch todunglücklich. Vergleiche mit anderen anzustellen ist riskant, denn wir lassen uns leicht täuschen und nehmen uns selten die Zeit, den anderen wirklich kennen zu lernen und das »Sein« einer anderen Person zu erfahren. Fa-

zit ist: Wir wollen so sein wie die anderen bzw. am liebsten noch etwas besser. Dafür nehmen wir einiges in Kauf – mit der Folge, dass wir unsere Integrität aufgeben zugunsten billiger Popularität und Trends. Nicht mehr Echtsein ist gefragt, sondern wir tauschen das »Sein« gegen das »Haben« aus. Wenn wir doch mehr hätten, dann wären wir glücklich, zufrieden mit uns selbst und mit dem Leben ... Ein großer Irrtum!

BITTE LESEN SIE WEITER AUF SEITE 5

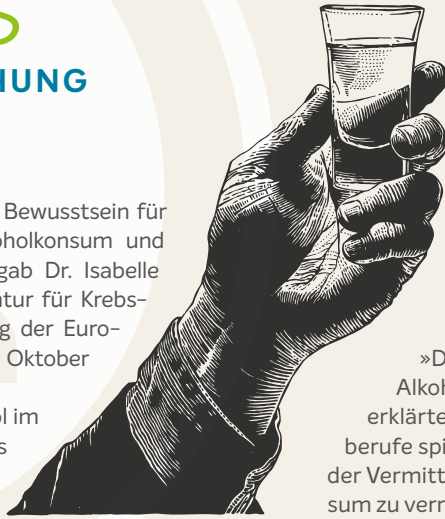


# Neues AUS DER FORSCHUNG

## Alkohol macht Krebs

»Es ist dringend notwendig, bei Patienten das Bewusstsein für den direkten Zusammenhang zwischen Alkoholkonsum und Krebsrisiken zu schärfen.« Diese Botschaft gab Dr. Isabelle Soerjomataram von der Internationalen Agentur für Krebsforschung (IARC), Lyon, bei der Jahrestagung der European Society for Medical Oncology (ESMO) im Oktober 2023 allen Ärzten mit auf den Weg.

Weltweit beläuft sich die Menge an Alkohol im Durchschnitt auf umgerechnet 6 Liter reines Ethanol pro Jahr und pro Konsument, sprich eine Flasche Wein pro Woche.



Nach Angaben der IARC ist starker Alkoholkonsum (mehr als 60 g pro Tag oder etwa 6 Getränke pro Tag) für 47% der auf Alkohol zurückzuführenden Krebserkrankungen verantwortlich. Auf riskanten Alkoholkonsum (zwischen 20 und 60 g pro Tag) entfallen 29%. Mäßiger Alkoholkonsum (weniger als 20 g pro Tag oder etwa 2 Getränke pro Tag) ist für etwa 14% aller durch Alkohol verursachten Krebsfälle verantwortlich. Laut einer Analyse des IARC war Alkoholkonsum weltweit für 4% aller im Jahr 2020 diagnostizierten Krebserkrankungen verantwortlich.

»Das Bewusstsein für den Zusammenhang zwischen Alkohol und Krebs ist weltweit nach wie vor sehr gering«, erklärte Dr. Soerjomataram. »Angehörige der Gesundheitsberufe spielen eine wichtige Rolle bei der Sensibilisierung und der Vermittlung dieses Wissens an Patienten.« Ziel sei, den Konsum zu verringern.

Quelle: medscape.com

## Tag der Erde // 22. April Ohne Wasser läuft nichts!

Ein Wassertropfen – ein lebendiges Symbol: hier offenbart sich die ganze Essenz unseres Planeten Erde. Ohne Wasser ist kein Leben möglich. Mensch, Flora und Fauna sind von der Qualität des Wassers abhängig.

Wasser sinnvoll verwenden anstatt verschwenden! Sei dabei und hilf mit, das lebenswichtige Elixier zu schützen. Haltet Gewässer sauber, vermeidet Wasserverschwendung, reduziert euren Plastikverbrauch drastisch und nutzt Regenwasser besser.

<https://earthday.de/ueberuns/archiv/earth-day-2024/>

## Spieglein, Spieglein ...



Es gibt sie in den unterschiedlichsten Varianten: klein, groß, rund, oval, quadratisch, praktisch, pompös. Sie stehen oder hängen, schmücken die Wand, zieren die Decke, verstecken sich in Handtaschen und Schränken. Allesamt sind sie aus feinstem Glas und ... versilbert.

Spiegel sind eine geniale Erfindung, denn man kann sich selbst ansehen, was sonst gar nicht möglich wäre. Der Blick in den Spiegel kann erfreuen, faszinieren, belustigen, erschrecken

und deprimieren – je nachdem wie wir uns entscheiden, auf das zu reagieren, was wir sehen. Die Art und Weise, wie wir reagieren, sagt viel über uns aus.

Es gibt den Blick auf die verschieden gewölbten Spiegel eines Spiegelkabinetts, der immer fröhliches Gelächter auslöst.

Es gibt den fröhlichen Blick, verbunden mit dem Gedanken: »Du bist das Beste, was mir heute passieren kann!«

Es gibt den kritischen Blick, ob man im Vergleich mit den anderen standhalten kann. Die anderen, die besser aussehen, mehr können, klüger, erfolgreicher und beliebter sind und einem geradezu die eigene Unvollkommenheit aufdrängen.

Es gibt den ängstlichen Blick, wenn der Spiegel etwas aufzeigt, was da nicht hingehört. Alle diese Spiegel drehen sich um mich.

Ein Spiegel tanzt etwas aus der Reihe – der Rückspiegel. Bei ihm geht es nicht nur um mich, sondern auch um den Anderen. Weil ich auf ihn achte, schütze ich mich auch selbst. Ist es nicht genau das, was generell im Leben wichtig ist?

Schauen wir ab heute mehr in den Rückspiegel. Gestalten wir unser Leben in diesem Wissen, dass jeder von uns einzigartig ist und seinen Platz im Leben hat.

## SCHÄTZE DER NATUR

### NATÜRLICHE HAUTPFLEGE

## Quark & Honig

Die Küche und der Garten bieten viele Zutaten, die nicht nur den Hunger stillen, sondern auch für die Haut und Haarpflege genutzt werden können. Solche Pflegeprodukte haben den Vorteil, dass man die Zutaten kennt und die eigene Herstellung auch noch Freude macht. Gerade Masken und Packungen sind bestens geeignet, sie selbst zusammenzustellen.

Vor dem Auftragen einer Maske auf das Gesicht sollten Sie die Verträglichkeit an einer unauffälligen Stelle wie auf der Haut des Handgelenkes oder der Armbeuge testen. In dieser Ausgabe geht es um die Zutaten Quark und Honig.

Quark wirkt entzündungshemmend, abschwellend, angenehm kühlend, sanft reinigend und feuchtigkeits spendend. Er beruhigt und glättet die Haut und wirkt prima gegen Falten. Honig reinigt, beruhigt, reguliert den pH-Wert der Haut und wirkt antibakteriell.



»HABEN ODER SEIN!« //  
FORTSETZUNG VON SEITE 3:

Wir wollen es mal ganz bewusst festhalten: Sie sind – unvergleichlich! So wenig, wie jemand den gleichen Fingerabdruck wie Sie hat, so wenig könnte man für Ihr Wesen, für Ihre Person einen Doppelgänger auftreiben. Nein, Sie sind ein Original aus Meisterhand, von einem liebenden Gott geschaffen zu einem einzigartigen Leben!

Eigentlich schade, wenn wir unsere unverwechselbare Identität geringachten und die anderen um ihr »Haben« beneiden. Wir versäumen dadurch die einmalige Entdeckungsreise zum eigenen Ich und zu dem, was wir dabei finden könnten. In unserer Zeit gilt dies als Nebensache, weil das Augenmerk auf andere Dinge gerichtet ist. Doch lassen Sie sich davon nicht täuschen, bleiben Sie auf der Spur zum Leben. Schließlich geht es um Sie, um Ihr Leben, um Ihre Persönlichkeit – und die ist einmalig und kostbar!

● CLAUDIA FLIEDER,

freie Redakteurin, Wien (L&G 5\_13)

## Die Wunderpillen



Regelmäßig besucht ein Arzt seine Patienten im Altersheim. Dabei fällt ihm ein 96-jähriger Mann besonders auf, der stets zufrieden und freundlich ist. Eines Tages spricht ihn der Arzt darauf an und fragt nach dem Geheimnis seiner Freude. Lachend antwortet der Mann: »Herr Doktor, ich nehme jeden Tag zwei Pillen ein, die helfen mir!« Verwundert schaut ihn der Arzt an und fragt: »Zwei Pillen nehmen Sie täglich? Die habe ich Ihnen doch gar nicht verordnet!« Verschmitzt lacht der Mann und antwortet: »Das können Sie auch gar nicht, Herr Doktor. Am Morgen nehme ich gleich nach dem Aufstehen, die Pille Zufriedenheit. Und am Abend, bevor ich einschlafe, nehme ich die Pille Dankbarkeit. Diese beiden Arzneien haben die Wirkung noch nie verfehlt.«

● AUTOR UNBEKANNT

### »Federleicht,

so wünschen wir uns das Leben

und wissen doch,

dass alles Große nie leicht sein kann.

Abgefedert, so wünschen wir uns das Leben und

wissen doch, dass jeder Kampf uns stark machen wird.

Die leichtesten Federn tragen den mächtigsten Adler weit über den Horizont und deine Kraft, großer Gott, macht uns mutig und stark.«

HERMAN TRAUB



© EVGENY TURAEV, CHISTOPRUDNAYA / SHUTTERSTOCK.COM

## SCHÄTZE DER NATUR

Vor dem Auftragen einer Maske immer das Gesicht reinigen.

### HONIG-QUARK-MASKE

(bei trockener Haut)

WIRKUNG: feuchtigkeitsspendend, erfrischt und pflegt

ZUTATEN: 1 EL Honig, 2 EL Quark

ZUBEREITUNG:

- Honig in einem Wasserbad handwarm machen
- Honig und Quark cremig rühren
- auf das Gesicht auftragen, Augen- und Mundpartie aussparen
- 20 Min einwirken lassen, dabei entspannen
- Packung mit Wattepad abnehmen
- Gesicht mit lauwarmen Wasser waschen

### QUARK-ZITRONEN-MASKE

(bei Mischhaut)

WIRKUNG:

- erzielt ein feineres Hautbild
- Haut straffend
- mindert Unreinheiten

ZUTATEN: 2 EL Quark, 1 TL Zitronensaft

ZUBEREITUNG:

- Quark mit Zitronensaft verrühren
- auf das Gesicht auftragen, Augen- und Mundpartie aussparen
- 15 Min einwirken lassen, dabei entspannen
- Packung mit Wattepad abnehmen
- Gesicht mit lauwarmem Wasser waschen

Quelle: Die perfekte Schönheitspflege ISBN: 4105130827803



## Klein, aber oho

Eine Biene ist mit etwa 20 Kilometern pro Stunde unterwegs, um Pollen und Nektar zu sammeln. Mit ihrem langen Rüssel saugt sie aus der Blüte den süßen Nektar in ihren Honigmagen, der so klein wie ein halber Stecknadelkopf ist. Nach etwa 200 Blüten ist er komplett gefüllt und sie trägt die wertvolle Fracht nach Hause zum Bienenstock. Unterwegs verbraucht sie einen Teil des Nektars als Treibstoff. Zwei Drittel des Nektars sind Wasser. Nur ein Drittel wird schließlich als Honig deponiert. Ein winziges Tröpflein!

Zu gering, um es zu beachten und wertzuschätzen? Viele kleine Honigbienen fliegen unermüdlich ca. 6 Millionen Blüten an, auf einer Strecke, die 5-mal um die Erde reicht. Und so entsteht 1 Kilogramm leckerer Honig.

Vielleicht denken auch Sie manchmal: Ich bin so unbedeutend in dieser großen Welt, mein Bisschen nützt doch nichts. Lernen Sie von den Bienen: Durch viele kleine Liebestaten kann etwas Großes und Schönes geschaffen werden.

● AUTOR UNBEKANNT

© BK87 / SHUTTERSTOCK.COM



## OFFENES SEMINAR FÜR ALLE INTERESSIERTEN Natürliche Heilmittel

### Inhalte

- Gesundheit ganzheitlich
- Natürliche Heilmittel/Praxis
- Wohltuende Wickel, Auflagen, Kompressen
- Wasseranwendungen
- Heilmittel Pflanzen
  - Grundrezepturen für Tee
  - Die kleine grüne Hausapotheke
  - Rezepturen für die Erkältungszeit
  - Herstellen von Salben, Heihonig, Sirup, Massageöl
  - Exkursion/Wildkräutertag/Wildkräuterküche
- Spiritualität

### Termin:

09. – 13.06.2024

Anmeldeschluss: 12.05.2024

### Anmeldung unter:

Tel: 0711 448 19-50 oder

<https://dvg-online.de/ausbildung/aufbaukurse-2024/>



## Ich wünsche dir einen Menschen.

Einen, bei dem du weinen darfst.

Mit dem du feiern kannst.

Bei dem du ganz du bist.

Ich wünsche dir einen Freund.

Und ich wünsche dir, dass du selbst ein

Freund für andere bist.

Das braucht Mut.

Für Beziehungen gibt es keine Garantie.

Beziehungen sind ein Abenteuer.

Aber kaum ein Abenteuer ist lohnender.

Beziehungen sind das halbe Leben.

Die Beziehung zu Gott das ganze.

JÜRGEN WERTH AUS »WIE SCHÖN, DASS DU DA BIST«

## IMPRESSUM

Herausgeber: Deutscher Verein für Gesundheitspflege e. V., Senefelderstraße 15, 73760 Ostfildern

[www.dvg-online.de](http://www.dvg-online.de)  
[info@dvg-online.de](mailto: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!**

[www.dvg-fasten.de](http://www.dvg-fasten.de)

## Halte deinen Stoffwechsel jung!

Heilfasten-Retreat – ganzheitlich





**So., 28. Juli – So., 04. Aug. 2024**  
in Freudenstadt im Schwarzwald



**Dein 7 Tage Fastenerlebnis mit Gesundheitstracking**  
**Professionelles Team:** Ärztliche Betreuung, Physiotherapeut Gesundheitsberaterin & Fastenleiterin  
**Inklusivangebote:** Hochwertige Fastenverpflegung, Tägliches Stoffwechseltracking, Morgengymnastik, Waldbaden, Sauna und Massage, Gesundheit-Workshops, Einzelkonsultationen  
**3-Sterne Unterkunft:** Einzel- oder Doppelzimmer, eigenes Bad, Wellnessbereich **Kosten:** EZ € 1.190,- / DZ € 1.140,-  
**Infos/Anmeldung:** Anmeldeschluss: 28. Juni 2024  
[info@dvg-fasten.de](mailto:info@dvg-fasten.de), Tel.: 0711 1629039 (Alex Konrad)

**DVG** Deutscher Verein für  
Gesundheitspflege  
seit 1899

# STARK!

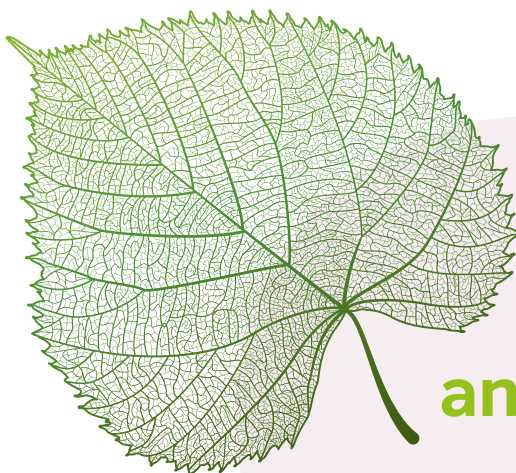
## RESILIENT LEBEN GESUNDHEITSKONGRESS

### 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



MEHR INFORMATIONEN: [www.dvg-online.de](http://www.dvg-online.de)