



»Zufriedenheit ist  
ein stiller Garten,  
in dem man sich  
ausruhen kann.«

ERNST FERSTL

THEMA:

# Station Rückzugsort

Liebe Leserin,  
lieber Leser,



nun beginnen Sie wieder, die Urlaubsreisen, Besichtigungsreisen, Aktivreisen ... Die Tickets sind gebucht, die Koffer gepackt, die Pläne für

den Urlaub durchgetaktet. Wie wäre es, wenn Sie es dieses Jahr anders angehen und sich wirklich Zeit zum Urlauben nehmen? Mit allen Sinnen und nicht von Sinnen, indem Sie von einer Attraktion zur nächsten jagen und einen Musspunkt nach dem anderen abarbeiten.

Entdecken Sie die Kraft der Entschleunigung, des zur Ruhekommens – ganz dem Sprichwort gemäß: Weniger ist mehr. Bleiben Sie nicht an der Oberfläche, sondern tauchen Sie in die Tiefe ein. Nehmen Sie sich Zeit, um die Geräusche der Natur, Musik oder die Stimmen Ihrer Lieben zu hören. Schauen Sie bewusst die Schönheit der Schöpfung an – die Farben der Blumen, die Weite des Himmels, das Spiel der Wolken, das Lächeln eines Kindes. Erspüren Sie die Wärme der Sonne auf Ihrer Haut, den Wind in den Haaren, die Umarmung eines Freundes. Genießen Sie den ureigenen Geschmack von Brot, Obst und Gemüse. Nehmen Sie es nicht als selbstverständlich hin, sondern öffnen Sie Ihr Herz für Dankbarkeit und Staunen, dass Sie Urlaub haben und genießen können. »Bewahren von Dankbarkeit besteht darin, dass ich für alles, was ich Gutes empfangen habe, Gutes tue.« (Albert Schweitzer)

In diesem Sinn wünsche ich Ihnen eine gesegnete Sommerzeit.  
Ihre Bettina Werner



## Station Rückzugsort

»Tätig ist man immer mit einem gewissen Lärm. Wirken geht in der Stille vor sich.«

PETER BAMM

**A**ngriff. Starre. Rückzug. Diese drei Reaktionsformen liegen in uns, wenn es zu stressbelastenden Situationen kommt. Welche dieser Formen wir in den meisten Fällen anwenden, ist abhängig von unserer persönlichen Prägung. Doch heute möchte ich für Rückzug plädieren, auch wenn dieser Ihnen vielleicht nicht entspricht. Rückzug als einen Akt der Stärke, nicht der Schwäche. Als eine Handlung der gesundheitlichen Prävention. Ich spreche von dem Rückzug an einen besonderen Ort – Ihrem persönlichen Rückzugsort.

Ein Rückzugsort ist ein Ort oder ein Momentum, in dem ich einfach ich sein kann. Unabhängig von Ansprüchen, Verpflichtungen und Sorgen. Er ist physischer oder mentaler Natur und zeigt sich so verschieden, wie wir es sind, doch mit einem gleichbleibenden Charakteristikum: es ist ein abgetrennter Ort zum Rasten.

In Zeiten von Stress und Belastungen bietet ein Rückzugsort für eine spezifische Zeit Sicherheit. Diese Momente dürfen wir auskosten und uns gleichzeitig bewusst sein, dass das echte Leben außerhalb dieses Rückzugsorts stattfindet. Das Gefühl des Bewusstseins aus diesem Ort können wir aber mit in den Alltag nehmen. Ein Rückzugsort ist ein wertvoller Rastplatz, der zur mentalen und physischen Regeneration beiträgt und hilft, das Gleichgewicht im Leben zu bewahren.

Solch ein Rastplatz ist nicht einfach gleichbedeutend mit einem Mittags-

schlaf. Für manche ist es ein frühes Aufstehen, um gleich zu Beginn des Morgens die Gedanken zu ordnen und lebensfroh auszurichten. Für manche ist der Rückzugsort ein Platz der Ruhe und Stille – frei von Ablenkungen und Lärm, mit der Möglichkeit, sich von Menschen und Aktivitäten zurückzuziehen. Oft verspüren Menschen diesen Rückzugsort in der Natur. Für manche ist es ein Ort, der Komfort und Annehmlichkeiten bietet und zur Entspannung und zum Auftanken beiträgt. Manche verspüren all dies während einer Tätigkeit, die sie auf eine positive Weise alles um sich herum vergessen lässt und ihr inneres Gedankenkarussell ausbalanciert. Grundlegend bei allen Rückzugsorten ist das Gefühl von Sicherheit und Geborgenheit.

Auch in der Bibel finden wir Beispiele, wie Rückzugsorte aussehen können. So hat sich Jesus immer wieder an stille Orte zurückgezogen, um mit seinem Vater im Himmel zu reden, nachzulesen z. B. in Markus 1, 35–37.

Ich kenne Ihre Lebenssituation nicht, in der Sie sich momentan befinden. Und es kann sein, dass sich diese Gedanken für Sie herausfordernd anhören. In dem bunten Treiben einer mehrköpfigen Familie kann es schwierig sein, diesen Rückzugsort zu finden oder sich das Recht einzugestehen, ihn beziehen zu dürfen. Andererseits gibt es viele Menschen, die einsam sind und sich nach Gemeinschaft sehnen. Benötigen diese Menschen keinen Rückzugsort? Doch, definitiv! Ein Rückzugsort ist nicht gleichzusetzen



mit Einsamkeit, sondern anzusehen als ein Ort der Besinnung – als ein Ort der mentalen Erholung.

Mentale Pausen ermöglichen uns bewusste Entscheidungen treffen zu können. Damit meine ich die alltäglichen wie, was wandert in meinen Warenkorb im Supermarkt und besondere, wie die Entscheidung für den beruflichen Werdegang oder eine Partnerschaft. Das liegt daran, dass das Gehirn seine kognitiven Ressourcen besser regenerieren kann, wenn es möglichst wenig sensorische Impulse erhält. Das Ergebnis der Attention Restoration Theory der Umweltpsychologen Rachel und Stephen Kaplan erklärt, was wir schon längst spüren: bei Dauerbeschallung von Reizen ist unser Konzentrationsvermögen und somit auch wir erschöpft. Allein ein Rückzugsort – von

»Nichts bringt uns auf unserem Weg besser voran als eine Pause.«

ELIZABETH BARRETT BROWNING

Wissenschaftlern als »reizarme Umgebung« benannt – führt wieder zur Regenerierung.

Wie könnte diese reizarme Umgebung für Sie aussehen? Überlegen Sie: Wo fühlen Sie sich unbeschwert und

ohne Sorgen? Bei wem oder bei welcher Tätigkeit? Was tun Sie aus Freude heraus, ohne an irgendetwas Anderes dabei zu denken? In welchen Momenten haben Sie das letzte Mal pure Zufriedenheit gespürt? Die Antworten darauf geben Ihnen Anhaltspunkte, wie Ihr ganz persönlicher Rückzugsort aussehen kann. Vielleicht ist das eine heiße Dusche, die Bank mit Aussicht, der Wellnesstag, das Lesen eines guten Buches, der 10 km Trainingslauf, der Dialog mit Gott.

Gehen Sie, wenn noch nicht geschehen, auf die Suche nach Ihrem ganz persönlichen Rückzugsort und rasten Sie dort – zum Wohle Ihrer Gesundheit.

MARIJTJE KÜRBISS,

Mama und Potentialcoach, liebt die Gartenarbeit als ihren persönlichen Rückzugsort

© SUN OK / SHUTTERSTOCK.COM



© PHEELINGS MEDIA / SHUTTERSTOCK.COM

»Fünf Sonnenminuten im Alltag können mehr bedeuten als ein Sonnentag im Urlaub.«

UNBEKANNT

**B**ilder, Bewegungen, Klänge, Gerüche, Geschmack und Berührungen bereichern unser Leben, machen es bunt und vielfältig. Wahrnehmen können wir dies, weil Augen, Ohren, Nase, Zunge und Haut spezielle Sensoren haben, mit denen sie die für sie spezifischen Reize aufnehmen.

Der am besten ausgeprägte Sinn ist der Sehsinn. Durch die Augen erhalten wir die meisten Informationen über unsere Umwelt. Sie nehmen Licht auf und senden die Signale an das Gehirn, die dann als Bilder interpretiert werden. Selbst die beste High-tech Profikamera ist nur ein »Abklatsch« unserer Augen, deren Aufbau und Funktion einfach genial sind.

Auch durch den Hörsinn empfangen wir viele Informationen. Es gibt kaum einen Moment, in dem man nicht irgendetwas hört. Unglaublich viele Geräusche stürmen gleichzeitig

auf unsere Ohren ein. Dabei funktionieren die für uns sichtbaren Ohrmuscheln als Antennen, die alle Schallwellen aufnehmen, das eigentliche Hören aber geschieht im Innenohr. Das Innenohr ist auch für den Gleichgewichtssinn bedeutsam.

Die Nase spielt nicht nur bei der Atmung eine wichtige Rolle, sondern wird mit ihrem Riechsinn auch in einer Welt voller Düfte gebraucht. Unser Alltag wird mehr von Gerüchen beeinflusst, als uns bewusst ist. So vermittelt uns der Geruchssinn als erster der fünf Sinne einen Eindruck unserer Umgebung. Eine wichtige Rolle spielt das Riechen auch beim Schmecken. Jeder hat sicher schon bemerkt, dass man bei verstopfter Nase nicht gut schmecken kann.

Das Schmecken übernimmt die Zunge mit ihren Geschmacksrezeptoren. Doch erst in Zusammenarbeit

mit der Nase wird die ganze Bandbreite des Geschmacks erlebbar, zum einen als Genuss, zum anderen als Warnung vor Un genießbarem.

Das größte Sinnesorgan unseres Körpers ist die Haut. Sie nimmt mit ihren Tast-, Schmerz- und Temperaturrezeptoren Druck, Berührungen, Spannung, Temperaturunterschiede, Formen und Strukturen wahr. Am stärksten ausgeprägt ist das Fühlen an den Fingerkuppen, den Lippen und der Zunge.

Diese ganze Fülle an sensorischen Informationen nimmt das Nervensystem auf und leitet sie in unfassbarer Geschwindigkeit an das Gehirn weiter. Das Gehirn analysiert, deutet, löscht Unnützes, verknüpft Informationen, kombiniert sie mit bereits gesammelten Erfahrungen und speichert sie je nach Wichtigkeit ab, d.h. es bildet ein

BITTE LESEN SIE WEITER AUF AUF SEITE 5



# Neues AUS DER FORSCHUNG

## Obst und Gemüse könnten Asthma im Kindesalter vorbeugen

Die Ernährung im Kindesalter spielt eine Schlüsselrolle bei der Entstehung verschiedener Krankheiten. Eine mediterrane Ernährung mit einem hohen Anteil an pflanzlichen Lebensmitteln und wenig gesättigten Fettsäuren wird mit einem geringeren Asthmarisiko in Verbindung gebracht, wobei Obst und Gemüse einer neuen Metaanalyse zufolge eine besonders schützende Wirkung haben.

Antonogeorgos G, Kogias C, Douros K, Panagiotakos D. Greater fruit and vegetables consumption, and adherence to a Mediterranean type of diet reduces the risk for asthma in children; a systematic review and meta-analysis. *Int J Food Sci Nutr.* 2024;75(1):4-30. doi:10.1080/09637486.2023.2276033



rücksichtigt dabei neben Nährstoffzufuhr und -status auch weitere Gesundheitsparameter wie z. B. Knochengesundheit und das Risiko für ernährungsmitbedingte Erkrankungen. Für die Dimensionen Soziales und Tierwohl werden einzelne relevante Aspekte thematisiert.

<https://www.dge.de/presse/meldungen/2024/positionspapier-zu-veganer-ernaehrung/>

## Lass dich nicht täuschen

**E**-Zigaretten sind bunt und stylisch, in unzähligen Geschmacksvarianten und für »kleines Geld« erhältlich. Auch wenn die klassische Werbung für E-Zigaretten gesetzlich beschränkt wurde, ist sie allgegenwärtig, besonders im digitalen Raum, beispielsweise über Influencer, Musikvideos, Filme und Serien. »Diese Form der indirekten Bewerbung ist für junge Menschen schwer als Marketingstrategie der Hersteller erkennbar und wirkt daher besonders manipulativ«, betont Gerd Nettekoven, Vorstandsvorsitzender der Deutschen Krebshilfe.

Die hip und harmlos anmutenden batteriebetriebenen Produkte werden in Deutschland immer beliebter. Nach Angaben der Deutschen Gesellschaft für Pneumologie und Beatmungsmedizin e. V. ist die E-Zigarette, speziell die Einweg-Variante, inzwischen das populärste Nikotinprodukt bei Minderjährigen. Die zunehmende Beliebtheit von E-Zigaretten vor allem bei Jüngeren liegt am Geschmack süßer Aromen. Neueste wissenschaftliche Daten zeigten, dass Aromen den Raucheinstieg erleichtern, das Suchtpotenzial erhöhen oder durch tieferes Inhalieren die Aufnahme toxischer Substanzen deutlich steigern. Folgende Schädigungen sind bereits jetzt feststellbar: Eine Verschlechterung des Immunsystems, entzündliche Prozesse in den Atemwegen, der Lunge sowie dem Gefäßsystem. In Laborversuchen zeigt sich zudem eine Schädigung des Erbguts von Zellen – ein Effekt, der das Krebsrisiko erhöht.

»Lass dich nicht täuschen!« lautete daher der eindringliche Appell zum Weltnichtrauchertag 2024. E-Zigaretten sind kein harmloses Lifestyle-Produkt.

QUELLE: [HTTPS://WWW.KREBSHILFE.DE/INFORMIEREN/PRESSE/PRESSEMITTEILUNGEN/WELTNICHTRAUCHERTAG-2024-LASS-DICH-NICHT-TAEUSCHEN/](https://www.krebshilfe.de/informieren/presse/pressemitteilungen/weltnichtrauchertag-2024-lass-dich-nicht-taeuschen/)



»Der Mann, der zu beschäftigt ist, sich um seine Gesundheit zu kümmern, ist wie ein Handwerker, der keine Zeit hat, seine Werkzeuge zu pflegen.« AUS SPANIEN



## SCHÄTZE DER NATUR



### NATÜRLICHE HAUTPFLEGE

## Meersalz-Peeling

Das Peeling hilft, abgestorbene Hautschüppchen zu entfernen und wirkt durch das sanfte Rubbeln durchblutungsfördernd. Am besten eignet sich Totes-Meersalz, weil es die meisten Mineralien und Spurenelemente enthält; herkömmliches Meersalz lässt sich ebenfalls verwenden. Kochsalz ist weniger geeignet, weil es die wenigsten Mineralstoffe und stattdessen eventuell Rieselhilfen enthält, die die Haut nicht braucht.

Meersalz wirkt desinfizierend und entzündungshemmend und unterstützt so das Abheilen von Pickeln und Entzündungen. Olivenöl zieht gut in die Haut ein, hilft, Fältchen zu glätten und versorgt die Haut mit wichtigen Nährstoffen.

»MIT ALLEN SINNEN WAHRNEHMEN« // FORTSETZUNG VON SEITE 3:

Gedächtnis, auf das es jederzeit zugreifen kann. Diese Prozesse sind bis ins kleinste Detail aufeinander abgestimmt und funktionieren nur, wenn das Gehirn genügend Ruhezeiten zur Regeneration erhält.

Es ist nachvollziehbar, dass dieses System empfindsam reagiert, wenn es dauerhaft zu vielen verschiedenen sensorischen Informationen ausgesetzt ist. Je größer die Reizüberflutung, umso leichter breitet sich das belastende Gefühl aus, persönlich nur noch zu funktionieren und »gelebt zu werden«.

Wird jedoch die Fülle an sensorischen Informationen reduziert, kann das Default Mode Network, das Ruhezustandsnetzwerk des Gehirns, gut arbeiten. Es wird nämlich immer dann aktiv, wenn wir nichts tun und unsere Gedanken schweifen lassen. Was wir so oft als Zeitverschwendung ansehen, ist in Wirklichkeit lebenswichtig, denn dieser geistige Leerlauf regeneriert das

Gehirn und schafft Raum für das Laden der Akkus.

Wahrnehmung mit allen Sinnen beinhaltet also nicht nur das Aufnehmen von Reizen, sondern ist ein aktiver Prozess, bei dem das Gehirn alle Informationen mit dem Gedächtnis abgleicht und entscheidet, was und wie wir sehen, hören, riechen, schmecken oder fühlen.

Wahrnehmung hilft uns, die Welt um uns herum zu verstehen und darauf zu reagieren. Jeder Mensch erlebt dies auf seine ganz persönliche Art und Weise und reagiert dementsprechend auch ganz individuell.

BETTINA WERNER

## Terminvergabe

Kreativität ist ein wichtiges Merkmal eines ausgeglichenen Menschen. Wer nur noch erledigt, abarbeitet, reagiert, braucht definitiv eine Pause. Ständige Reizüberflutung fördert die Erschöpfung.

Schreiben Sie Ihre ganz persönlichen Rückzugsorte auf und notieren Sie sich Kraftquellen für die folgenden Bereiche: Körperlich, Emotional, Psychosozial, Geistlich.

Z.B.: Vollwertige Ernährung, tiefes Durchatmen, Sport, Spaziergänge, Wanderungen, Gartenarbeit, Ausschalten von Lärmquellen, Kreativ werden (basteln, malen, musizieren ...), Freude ausdrücken (Lächeln, Singen ...), Lesen, Natur, Stille, Entspannen, Meditation, Gebet, Gemeinschaftserlebnisse mit Freunden, Schlaf, Gedanken schweifen lassen ...

Durchbrechen Sie Ihre Alltagsroutinen. Reservieren Sie sich in Ihrem Terminkalender regelmäßige Termine für sich selbst UND halten Sie diese auch ein.



© WENICH\_MIT\_KAMILA BAY / SHUTTERSTOCK.COM

## SCHÄTZE DER NATUR

### MEERSALZ-PEELING

Für eine Portion Meersalz-Peeling werden benötigt:

#### ZUTATEN:

- 4 EL Meersalz (grob für den Körper, fein für das Gesicht)
- 1 EL Olivenöl (idealerweise extra natives Bio-Ölivenöl)
- auch mit 2 EL Honig funktioniert das Peeling sehr gut

#### ZUBEREITUNG:

- Olivenöl und Meersalz gleichmäßig miteinander vermischen
- Oder Honig mit Meersalz vermischen

#### ANWENDUNG:

- Körper mit kreisenden Bewegungen von unten nach oben mit dem Peeling einreiben
- ein wenig Wasser hilft beim Verteilen
- Körperpartien wie Ellbogen oder Knie können kräftig abgerubbelt werden
- Beim Gesicht sehr sanft vorgehen, die Augen- und Mundpartie aussparen
- Peeling mit reichlich lauwarmem Wasser abspülen
- die Haut danach eher trockentupfen als -reiben, damit das Öl noch Zeit hat, in die Haut einzuziehen.
- Peeling nur einmal pro Woche durchführen



Quelle: <https://www.smarticular.net/meersalz-peeling-seiber-machen-olivenol/>  
Copyright © smarticular.net

## Zuhörer gesucht

Es gibt immer wieder Zeiten in meinem Leben, da brauche ich einfach jemanden, mit dem ich reden kann. Ich meine nicht einfach reden und austauschen, sondern das Reden, bei dem es tiefer geht. Reden, wo ich von meinen Sorgen, Ängsten, Freuden, Sehnsüchten und Hoffnungen erzählen kann. Einfach drauflosreden, das Herz ausschütten und dabei wissen, dass ich nicht an Wert verliere, auch wenn ich die ganze Bandbreite der eigenen Gefühle und des Denkens offenlege – ungeschminkt, unsortiert, ungefiltert, von ganz innen heraus. Es tut mir gut, wenn ich merke, mir wird wirklich zugehört, nicht nur nebenbei. Ich empfinde es als wohltuend, wenn Zuhören ausgehalten wird, ohne Kommentar und Lösungen. Solches Zuhören gibt mir das Gefühl des bedingungslosen Angenommenseins – stärkt mich, baut mich auf und macht mich froh. Mich anzuvertrauen, das Innerste preiszugeben bedeutet gleichzeitig aber auch, mich verletzbar zu machen. Deswegen ist es nicht leicht, mein Vertrauen bedingungslos jemandem zu schenken. Doch ich habe einen guten Zuhörer gefunden. Bei ihm habe ich nie das Gefühl, gerade nicht den richtigen Zeitpunkt erwischt zu haben. Mit ihm kann ich diskutieren und meine Gedanken, die mir zu schaffen machen und Zustände, mit denen ich nicht einverstanden bin, ungeschönt aussprechen. Von ihm habe ich schon so manchen Hinweis bekommen, der mir Horizonte geöffnet hat. Besonders schätze ich die Zeiten, in denen ich einfach nur still dasitze und staune, wie mein unruhiges Herz in seiner Gegenwart ruhig wird. So richtig kann ich es nicht fassen, dass er immer ein offenes Ohr für mich hat und mich ernst nimmt, aber ich erlebe es jeden Tag.

Vielleicht sind Sie auch auf der Suche nach solch einem Zuhörer – ich kann Ihnen meinen empfehlen. Sein Name: Gott.

BETTINA WERNER,

Gesundheitsberatung, liebt Spaziergänge und Fotografieren





# Digital Detox – Offline gehen

Der ständige Griff zum Smartphone ist für die meisten von uns Alltag. Das Smartphone als Wecker, Kalender, Navigator, Nachschlagewerk, Übersetzungshilfe, Social-Media-, Musik-, Spiele- und Videonutzung. Es ist unentbehrlich geworden, birgt aber die Gefahr der Reizüberflutung und Daueranspannung, sodass Konzentrationsfähigkeit und Aufmerksamkeit nachlassen.

Umso wichtiger ist es, regelmäßig offline zu gehen. Menschen, denen das gelingt, berichten von mehr Zeit für sich selbst und die Familie, neuen Sinneseindrücken, mehr innerer Ruhe und größerer Zufriedenheit. Wie kann Digital Detox gelingen?

## 1. Planung & Vorbereitung

- Welche Vorteile hat ein Digital Detox für mich?
- Wie viel Auszeit möchte ich nehmen?
- Was möchte ich in meiner medienfreien Zeit stattdessen tun?
- Was tue ich, wenn ich anstelle der medienfreien Zeit doch lieber zum Smartphone greifen möchte?

## 2. Smartphone-freie Zeiten im Alltag

- Legen Sie bestimmte Zeiten fest, in denen das Smartphone definitiv abgeschaltet bleibt
- Halten Sie sich an die eigene Abmachung
- Platzieren Sie das Gerät außer Sichtweite

## 3. Smartphone-freie Orte

- Tabuzonen einrichten: z. B. Schlafzimmer, Auto, U-Bahn, beim Essen, bei Treffen mit Freunden

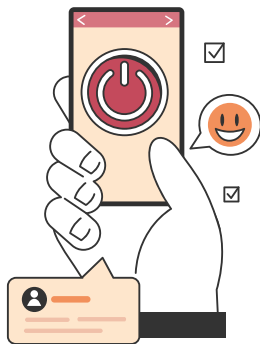
## 4. Das Umfeld mit einbeziehen und cool bleiben

- nicht unter Druck setzen lassen
- Ein paar erklärende Worte: »Ich versuche momentan regelmäßig das Handy zur Seite zu legen und mir selber etwas Gutes zu tun. Deshalb kann es vorkommen, dass es mal etwas länger dauert, bis ich antworte.«

## 5. Abschalten, was ablenkt

Pushnachrichten und Mitteilungen versetzen uns in dauerhafte Alarmbereitschaft und wecken unsere Neugier.

- Schalten Sie die entsprechenden Funktionen stumm oder deaktivieren Sie sie
- Nutzen Sie den Flugmodus



## 6. Alternativen entdecken

- Zurück zu analogen Alltagshilfen!
- Es gibt unzählige Möglichkeiten, digitale Dienste durch Alternativen zu ersetzen.
- Gehen Sie auf Entdeckungsreise und entschleunigen Sie so Ihr Leben.



»Die Zeit ist ein Geschenk, nicht zu fassen, nicht zu halten. Sie gleitet durch die Finger, lässt sich nicht festhalten. Doch in jedem Moment, in jedem kleinen Augenblick, liegt die ganze Welt verborgen.«

HERMANN HESSE

## 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!**

»Man kann die Zeit nicht anhalten – man kann nur in der Zeit anhalten.«

UNBEKANNT

# DVG

Deutscher Verein für Gesundheitspflege  
seit 1899

## Berater/in für ganzheitliche Gesundheit

Weiterbildung zur ganzheitlichen Gesundheitsförderung

- Auf Grundlage des bio-psycho-sozial-spirituellen Menschenbildes
- Biblisch fundiert, wissenschaftlich untermauert, vielfach erprobt
- Alltagsrelevant, praxisorientiert
- Eine Alternative zu Programmen mit esoterischen Inhalten

Anmeldung unter:

Telefon: 0711/4481950 • <https://dvg-online.de/ausbildung>



Sei dabei und mach mit!

Nächster Termin  
Beginn:  
**22.–24.9.2024**  
Anmeldeschluss:  
**22.8.2024**