



»Verstehen kann
man das Leben nur
rückwärts. Leben
kann man es nur
vorwärts.«

SØREN KIERKEGAARD

THEMA:

Erinnerungen

Liebe Leserin,
lieber Leser,



Wir leben in einer »ver-rückten« Zeit, in der Werte buchstäblich einfach an eine andere Stelle gerückt werden. Unser

Alltag ist mit wichtigen Terminen und Aktivitäten vollgepackt, die uns antreiben. Und obwohl wir so viele Dinge nutzen, die eigentlich Zeit schenken sollten, bleibt da immer dieses Gefühl, nicht genug Zeit zu haben, z.B. füreinander. Wir nutzen Social Media, um miteinander zu kommunizieren, doch jeder von uns spürt, dass es nicht das ist, was wir eigentlich suchen – wir brauchen die Begegnung in der realen Welt.

Die Weihnachtsgeschichte zeigt, dass der Schöpfer der Welt unsere Bedürfnisse kennt. Deswegen kam Jesus als Mensch auf diese Erde, zum Anfassen. Jesus hat den Menschen zugehört, ihnen aufgeholfen, sie getröstet und geheilt. Das Schöne ist, dass er es nicht nur damals getan hat, sondern auch heute noch tut.

Jesus Christus möchte auch ihre stillen Fragen des Herzens beantworten, Ihnen Leben in Fülle schenken. Welche Zeit ist für eine Begegnung mit ihm wohl besser geeignet als die Advents- und Weihnachtszeit. Vertrauen Sie sich ihm an, machen Sie Ihr Herz auf und lassen Sie, wie es ein altes Weihnachtslied sagt, »den König der Ehren einziehen«.

Frohe Weihnachten und
ein gesegnetes neues Jahr
Ihre Bettina Werner

»Die schönsten
Geschichten begin-
nen mit Mut und
der Entscheidung,
es zu wagen.«

UNBEKANNT

Erinnerungen sind wertvoll



»Loszulassen bedeutet, die Bilder und Emotionen, den Groll und die Ängste, die Anhaftungen und Enttäuschungen der Vergangenheit freizulassen, die unseren Geist binden.«

JACK
KORNFIELD

Das Zimmer ist gemütlich warm, eine Kerze verströmt ihr ruhiges Licht – genau die richtige Stimmung für den Karton, der vor mir steht. Ein Karton voller Fotografien. Ich stöbere gern in Fotos, denn sie sind für mich wie kleine Fenster in die Vergangenheit. Je nachdem welches Foto ich in die Hand nehme, muss ich schmunzeln, lachen, komme ins Träumen oder empfinde Wehmut.

Besonders faszinieren mich Fotos von früher. Sie wirken anders: eindrücklicher, prägnanter, direkter. »Heute sehen wir Bildern nicht mehr als eine Form der Erinnerung, die man von Zeit zu Zeit betrachten kann, sondern als eine Art Selbstdarstellung. Dies wirkt sich natürlich auch auf unser Fotografierverhalten auf. Alles und jeder wird abgelichtet, sei es das Essen, ein Schnappschuss auf einer Party oder ein Selbstporträt. Wir produzieren en masse und achten eher auf Quantität statt Qualität.«¹

DOCH ZURÜCK ZU MEINEM KARTON

Wenn ich Fotos anschau, dann sind das für mich nicht einfach nur Bilder, sondern ich frage mich, was hinter dem Lächeln steht, das die Personen auf den Bildern zeigen. Ist es ein ehrliches Lächeln oder nur ein Lächeln fürs Foto? Was haben sie erlebt? Was haben sie vielleicht in ihrem Herzen verschlossen – unsichtbar für andere?

Erinnerungen sind wertvoll, denn sie bergen einen Schatz an Momenten und Geschichten. Manche sind so schön, dass man sie jedem erzählen möchte. Manche sind so schmerzhaft, dass man lieber schweigt. Das Erzählen

und Zuhören öffnet die Türen, Erlebtes zu verarbeiten und bietet die Chance, den Erzählenden besser verstehen zu können.

Meine Großmutter väterlicherseits war eine sehr korrekte Frau, die mit der Äußerung von Gefühlen sehr bedacht umging. Wir Kinder hatten sie zwar lieb, aber diese Wärme, die Kinderherzen zum Schmelzen bringt, vermissten wir. Und dann fand ich viele Jahre später, zwischen den alten Fotos, einige Briefe von meiner Großmutter. Darin schilderte sie u.a. ihre Erlebnisse der Flucht aus der Heimat und die Bombennacht in Chemnitz am 5. März 1945. Als ich das las, wurde ich unweigerlich in das Geschehen hineingenommen. Ich zitterte vor Angst mit ihr und ihren zwei Jungs im Keller, hörte das Krachen der einschlagenden Bombe, spürte den dicken Staub in Augen, Nase und Mund, hörte das Röcheln der Verschütteten, kämpfte mich mit durch den brennenden Notausgang hinein in die Ungewissheit der Zukunft.

Das hat etwas mit mir gemacht. Verstehen Sie? Die Schilderungen haben mir meine Großmutter auf eine Weise nahegebracht, die ich bisher nicht wahrgenommen hatte. Sie musste immer nur stark sein, Gefühle ausblenden, um mit ihren Jungs zu überleben. Das hat sie geprägt, aber leider hat sie uns nie davon erzählt. Einer ihrer Jungs aber, unser damals achtjähriger Vater, hat uns später geschildert, welches Gefühl er hatte, als seine rechte Schulter vom Schutt beladen war und ihn zur Scheidewand zwischen Leben und Tod machte. Seine Schlussfolgerung war: nie wieder Krieg!

Vielleicht fragen Sie sich, warum ich darüber in der letzten Ausgabe des



Jahres 2025 schreibe? Muss man wirklich alte Geschichten immer wieder aufwärmen?

Nein, hier geht es nicht um's Aufwärmen, sondern darum, aus der Vergangenheit zu lernen. Die Vergangenheit ist nicht nur eine Ansammlung von Ereignissen, sondern ein Spiegel unserer erlebten Erfahrungen, Teil unserer Geschichte und ein Schlüssel zu unserem Verständnis der Welt. Es ist wichtig, sich Zeit für solche Reflexionen zu nehmen, denn erst im Rückblick können wir Muster und wiederkehrende Themen unserer Handlungen erkennen – warum wir in bestimmten Situationen genau so reagieren. Der Rückblick schenkt Klarheit: zeigt uns, wie wir zu dem wurden, was wir heute sind. Positive Erinnerungen geben uns Kraft und Zuversicht. Negative Erinnerungen schmerzen, aber sie bieten uns die wertvolle Möglichkeit, aus Fehlern zu lernen. Wir dürfen unsere Werte hinterfragen, ausleuchten und uns neu

»Vergebung bedeutet, sich selbst zu stärken – nicht die Vergangenheit.«

T. D. JAKES

positionieren. »Werte sind wie ein innerer Kompass: sie bestimmen unser Denken, Fühlen und Handeln. Wenn wir Entscheidungen treffen, richten wir uns bewusst oder unbewusst, nach unseren Werten. Deshalb ist Werteorientierung gerade in unserer Zeit so bedeutsam«². Es ist immer möglich, alte Denkmuster zu verlassen und neue

Wege zu wagen – Voraussetzung ist unsere innere Bereitschaft.

Ein Weg der Werteorientierung ist das gegenseitige Teilhabenlassen an den Momenten des Lebens. Dieses einander Zuwenden macht uns sensibel füreinander und stärkt unser Miteinander. Die Art, wie wir unser Leben gestalten, hat einen weitreichenden Einfluss – auf unsere Familie, Freunde und, im weitesten Sinn, auf unsere Gesellschaft, denn niemand ist eine Insel.

Ich wünsche Ihnen einen Karton voller Fotos und Zeit – Zeit, miteinander zu reden. Seien Sie mutig, zu fragen und zu hinterfragen. Schärfen Sie Ihr Feingefühl für das, was wirklich zählt. Sie sind nicht zu unbedeutend, um etwas bewirken.

BETTINA WERNER,
DVG – Leitung Gesundheitsbildung

1 <https://www.ifolor.ch/inspirationen/das-fotografieren-im-wandel-der-zeit>

2 <https://www.wertemuseum.de/blogs/insights/wie-wo-was-werte>

Warum manche Wunden aufbrechen müssen, bevor sie heilen können



»Die tiefsten Beziehungen entstehen durch den Mut, sich verletzbar zu zeigen.«

UNBEKANNT

st dem wirklich so? Diese Aussage hat mich überrascht. Müssen manche Wunden wirklich aufbrechen, bevor sie heilen können? Glücklicherweise heilen die meisten Wunden, seien sie durch einen Unfall oder eine Operation bedingt, problemlos ab. Dies entspricht meiner langjährigen Erfahrung als Arzt.

Aber ein kurzes Nachdenken bringt auch diverse Ausnahmen in Erinnerung.

Wie war das nochmal, als du dir den Fuss vertreten hast? Auf der Notfallstation wurde inkl. Röntgenbild eine Fraktur ausgeschlossen und eine konservative Behandlung eingeleitet. Die Heilung hat zwar etwas länger gedauert als erwartet, aber dann ging es doch gut, bis du im Winter Langlaufen gingst. Am 2. Tag waren da deutliche

Schmerzen und am dritten Tag ging dann gar nichts mehr. Ein freies Knochenfragment musste aus dem Gelenk herausoperiert werden.

Oder wie war das mit Frau X? Die große, genähte Rissquetschwunde am Kopf heilte gut ab und die Fäden waren bereits entfernt, als sich die ersten Symptome von Wundstarrkrampf bemerkbar und einen längeren Krankenhausaufenthalt notwendig machten.

Herr Y kam notfallmässig an einem Donnerstagmorgen in meine Praxis. Vor drei oder vier Tagen hatte ihn der Hund seiner Frau im Bereich des linken Handgelenks gebissen, was er als Bagatelverletzung beurteilte und deswegen nie zum Arzt gegangen wäre. Doch das hohe Fieber und die Blutwerte wiesen

auf eine Blutvergiftung hin. Ich habe ihn sofort ins Krankenhaus eingewiesen, wo rasch die exakte Diagnose gestellt und eine korrekte Behandlung eingeleitet wurde. Trotzdem ist er am gleichen Tag verstorben. Wenn man, wie Herr Y, keine Milz mehr hat, können Infektionen besonders rasch und schwer verlaufen.

Auch Frau Z. war wegen einer Blutvergiftung behandelt worden. Sie suchte meine Praxis erstmals nach einem Krankenhausaufenthalt auf. Im Bereich des Gesässmuskels war ein Abszess (Eiteransammlung) operiert worden. Um eine erneute Infektion zu verhindern, war die Wunde offengelassen worden, um von innen her langsam zuzuwachsen und sich nicht vorzeitig oberflächlich zu schließen. Deswegen sollte ich die Wunde regelmässig spülen und manchmal auch etwas spreizen. Im Verlaufe der Behandlung stellte ich fest, dass obschon die Operationswunde immer schöner wurde, es Frau Z. immer schlechter ging. Ich nahm mir Zeit für ein ausführliches Gespräch. Sie erzählte von belastenden Träumen, die sie im Spital gehabt habe. Diese wiesen auf eine sehr schwere, unverarbeitete, seelische Verletzung hin, welche bereits Jahrzehnte zurücklag.

BITTE LESEN SIE WEITER AUF SEITE 5



Neues

AUS DER FORSCHUNG

Der Placebo-Effekt

Fortschritte in der Neuroimaging haben gezeigt, dass Placebo-Behandlungen greifbare biologische Prozesse im Gehirn und Körper auslösen und durch psychologische und physiologische Mechanismen unterstützt werden, die interagieren, was darauf hindeutet, dass echte biologische Prozesse an den beobachteten Effekten beteiligt sind. Insgesamt deutet das wachsende Verständnis von Placebo-Mechanismen darauf hin, dass die Einbeziehung placebobasierter Strategien mit dem Bewusstsein der Patienten und geeigneten ethischen Überlegungen ein erhebliches Potenzial zur Verbesserung der Patientenergebnisse bieten kann, insbesondere bei chronischen Schmerzen, psychischen Erkrankungen und neurologischen Erkrankungen.

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/40137049/>



Honig als Medizin

Honig wirkt entzündungshemmend, immunmodulierend, antioxidativ, fördert die Gewebsregeneration, Angiogenese, Epithelisierung und Wundheilung und beugt Infektionen von chirurgischen, chronischen Wunden und Verbrennungen vor. Er reduziert Schwellungen, sowie Wundschmerzen und bildet eine feuchte, jedoch auch ausreichend feuchtigkeitsentziehende heilungsfördernde Wundumgebung.

Die Heilungsdauer infizierter Wunden wird signifikant reduziert, mit einer vergleichbaren Wirksamkeit zu konventionellen Antibiotika bei einem hohen Sicherheitsprofil und kaum hervorgerufener Resistenzbildung.

Seine medizinische Einsatzfähigkeit ist von botanischer und geografischer Herkunft, Umweltbedingungen, Reinheit, Verarbeitung und Lagerung abhängig. Zur medizinischen Anwendung sollte er sorgfältig ausgewählt werden und kann Studien zufolge genauso wirksam wie konventionelle Behandlungsmethoden zur Wundheilung eingesetzt werden.

<https://www.univadis.de/> vom 29.08.2025

Der größte Schatz

Die Vase hatte Mamas Urgroßmutter gehört und er wusste, dass er sehr vorsichtig damit umgehen musste. Seine Mama liebte diese Vase und hatte ihm das oft gesagt. Die Vase stand ganz oben auf dem Regal, so dass er nicht herankommen konnte. Doch irgendwie musste er herausfinden, ob die hübsche Rosenbordüre um die ganze Vase herum lief. Dabei bedachte er aber nicht, das fünfjährige Jungen manchmal etwas ungeschickt sind und besser keine zerbrechlichen Schätze halten sollten. Die Vase zersprang in tausend Scherben, als sie auf den Boden fiel, und er begann zu weinen. Zuerst nur leise – vor Schreck –, doch dann immer lauter. Seine Mutter hörte ihren Sohn schreien und kam herbeigerannt. Sie stürmte ins Wohnzimmer und sah, was er angerichtet hatte. Zwischen verzweifelten Schluchzern stieß er hervor: »Ich ... habe ... die Vase ... kaputtgemacht!«

Und dann machte die Mutter ihm ein Geschenk. Voller Erleichterung rief sie: »Oh, Gott sei Dank! Ich dachte schon, dir wäre etwas zugestoßen!« Und dann nahm sie ihn zärtlich in die Arme, bis er sich beruhigt hatte. Sie machte ihm unmissverständlich deutlich, dass er ihr größter Schatz war. Und obwohl er inzwischen längst ein erwachsener Mann ist, trägt er dieses Geschenk noch immer in seinem Herzen.

ANN WEEMS NACHERZÄHLT
VON ALICE GRAY



» Zu Hause ist man da,
wo man verstanden wird.« UNBEKANNT

REZEPTE

Süßkartoffel-Brownies



»WARUM
MANCHE
WUNDEN
AUFBRECHEN
MÜSSEN,
BEVOR SIE
HEILEN
KÖNNEN« //

FORTSETZUNG
VON SEITE 3:

»Vergebung
kann die
Vergangen-
heit nicht
ändern, aber
die Zukunft
beein-
flussen.«

ELIZABETH
KEEN

Wunden brauchen Zeit zum Heilen, sowohl im körperlichen wie auch im seelischen Bereich. Allerdings ist es nicht die Zeit, die heilt. Ich kenne Geschichten von viel zu vielen Patienten, welche nach 20, 30, 50 oder gar über 70 Jahren immer noch an den Folgen früherer seelischer Verletzungen leiden. Angststörungen, Panikattacken, Depressionen oder auch körperliche Beschwerden, Schmerzsyndrome, etc. können die Folge sein.

Wunden benötigen einen guten Umgang. Bei körperlichen Wunden genügt es meist, sie zu desinfizieren. Manchmal müssen die Wundränder mit einer Naht, Klammern oder Klebstreifen passend adaptiert werden. Je nach Verletzung kann auch eine Operation nötig sein, um eine tieferliegende Verletzung auszuschliessen oder korrekt zu behandeln. Dabei könnte es sich um Verletzungen von Sehnen, Nerven, Blutgefässen oder auch Knochenbrüchen handeln. Zusätzlich ist manchmal eine Ruhigstellung oder anderweitige Schonung nötig oder auch der Einsatz von Antibiotika zum Schutz vor Infektionen.

Ähnlich ist es mit seelischen Wunden. Viele oberflächliche Bagatelverletzungen heilen spontan und rasch. Doch es gibt auch da tiefere Verletzungen und Wundheilungsstörungen. Ein Psychotherapeut schrieb, dass viele Patienten jahrelang nicht verheilte seelische Wunden mit sich herumschleppen, die ihnen von Verwandten oder Freunden meist ohne böse Absicht, eher in Gedankenlosigkeit oder Angst zugefügt worden waren.

Auch seelische Wunden benötigen einen guten Umgang. Wenn uns etwas verletzend getroffen hat, bringt es nichts, so zu tun, als wäre nichts passiert oder als ginge es uns nichts an. Schmerzerfahrungen, die wir verdrängen wirken weiter. Schmerz, mit dem wir nicht bewusst umgehen, beeinflusst uns unbewusst. Es gilt, den Schmerz und die anderen negativen Gefühle wie Ärger, Frustration, Enttäuschung, u.a. wahrzunehmen, anzuerkennen und entsprechend der erlittenen Verletzung heilsam mit ihnen umzugehen.

Zentrale Wichtigkeit kommt hier dem Prozess der Vergebung zu. Ver-

gebung ist zwar nicht immer einfach, aber sie ist erlernbar und eine Voraussetzung für echtes Heilwerden. Wer nicht bereit ist loszulassen und auf sein vermeintliches Recht, Rache zu üben, zu verzichten, der läuft Gefahr, dass er in einen Verbitterungsprozess gerät. Das Denken kreist zunehmend um die erlittene Verletzung, und die Wahrnehmung und auch die Erinnerung verändern sich. Der chronifizierte Ärger oder Groll ist dann vergleichbar mit einem Abszess, von dem aus es zu einer lebensbedrohlichen Stimmungsvergiftung kommen kann.

Wenn alte Wunden aufbrechen, weil sie nicht richtig ausgeheilt sind, sei es, weil Begleitverletzungen nicht erkannt und behandelt worden sind, oder in Folge Überbelastung, so ist dies schmerzhaft. Es stellt aber auch immer eine Chance dar, die Wunde jetzt so zu behandeln, dass sie definitiv ausheilen kann.

Wer sich dieser Aufgabe stellt, gewinnt Lebensqualität. Wer heil ist, hat mehr vom Leben. Dies wünsche ich Ihnen.

● DR. MED. RUEDI BRODBECK

REZEPTE

SÜSSKARTOFFEL-BROWNIES 12 Portionen

ZUTATEN

- 1/4 Tasse ungesüßte Mandelmilch
- 1 Tasse Süßkartoffel, gekocht und zerdrückt¹
- 1/2 Tasse brauner Zucker oder Kokosblütenzucker
- 1/4 Tasse Olivenöl
- 1 TL Vanilleessenz
- 1/4 TL Salz
- 1/2 Tasse Hafermehl²
- 1/2 Tasse Kakaopulver, gesiebt
- 1 TL Backpulver

ZUBEREITUNG

1. Backofen auf 180 °C vorheizen. Boden und zwei Längsseiten einer Kastenform mit Backpapier auslegen.
2. Mandelmilch, Süßkartoffel, Zucker, Öl, Vanille und Salz in einer großen Schüssel vermengen. Gut verrühren.
3. Hafermehl, Kakaopulver und Backpulver in die Schüssel geben. Zu einem dicken Teig verrühren.
4. Die Masse in die vorbereitete Form geben und glattstreichen.
5. 40 Minuten backen, bis sich der Rand von der Form gelöst hat.
6. 10 Minuten in der Form abkühlen lassen.
7. Dann auf ein Kuchengitter legen und vor dem Anschneiden vollständig abkühlen lassen.
8. Brownies in einem Behälter im Kühlschrank aufbewahren.

TIPPS

- ¹ Gekochte Süßkartoffeln können geröstet oder gedämpft werden. Die Schale entfernen und gut zerdrücken – oder pürieren, wenn Sie einen glatten Teig bevorzugen.
- ² Alternativ können Sie das Hafermehl durch 1/3 Tasse Dinkelvollkornmehl ersetzen.
- Für einen besonderen Genuss streuen Sie vor dem Backen 1 EL vegane dunkle Schokostückchen oder gehackte Walnüsse über den Teig.

Quelle: <https://www.sanitarium.com>



Deutscher Verein für
Gesundheitspflege
seit 1899

Kurse
2026

Seelsorge/Beratung
18.–22. Januar 2026

**ENDlich leben – Sterbende und
Trauernde begleiten**
12.–16. April 2026

Natürliche Heilmittel
31. Mai – 4. Juni 2026

Pflanzenbasierte Ernährung
11.–15. Oktober 2026

**Frieden schließen mit der
Vergangenheit**
15.–19. November 2026

Anmeldung & mehr Infos unter: www.dvg-online.de
0711/ 4481950 · info@dvg-online.de

Wehnacht

Es war am letzten Schultag vor den Weihnachtsferien. Der Lehrer gab die Klassenarbeit zurück. Jetzt hielt er nur noch Martins Heft in der Hand. Er rief den Jungen nach vorne. »Schreib uns einmal das Wort »Weihnacht« an die Tafel.« Und Martin schrieb: Weihnacht. »So ist es richtig«, sagte der Lehrer. Dann nahm er den Schwamm, wischte einen Buchstaben weg und sagte: »In deinem Heft hast du es aber so geschrieben: »Wehnacht«. Lachen bei den Mitschülern. Martin wurde rot. »Nur ein i vergessen!«, murmelte er. »Das kann doch jedem Mal passieren.«

Der Lehrer wandte sich der Klasse zu: »Als ich den Fehler anstreichen wollte, fragte ich mich, ob Martin hier nicht etwas ganz Richtiges geschrieben hat.« Die Schüler schauten sich verständnislos an. »Wenn ich in diesen Tagen durch die weihnachtlich geschmückten Straßen gehe, sehe ich viel Kummer und Weh auf den Gesichtern der Menschen. Viele Herzen sind krank vor Heimweh nach einem wirklichen Zuhause. Ich sehe Menschen, die schwere Sorgenlasten tragen. Einsame, die sich vor dem Weihnachtsfest fürchten, weil sie am Heiligen Abend ganz allein sein werden. Kranke, die nicht wissen, ob sie tatsächlich noch einmal frohe Weihnachten feiern können. Trauernde, die zum ersten Mal das Weihnachtsfest ohne einen geliebten Menschen verbringen müssen. Und ein Blick in die Nachrichtensendungen trägt mir die »Weh-Nacht« der ganzen Welt ins Haus: Heimatlose Menschen, Völker in Hunger, Armut und Krieg!«

In der Klasse war es still geworden. »Warum feiern wir denn dann noch Weihnachten?«, fragte jemand. Nach einer langen Zeit des Schweigens sagte einer leise: »War das damals nicht genauso? Wie war das für Josef, als er wie ein Bettler um ein Dach über dem Kopf für sich und seine

schwängere Frau bitten musste? Und dann diese schmutzige Umgebung, in der Maria ihr Kind bekam! Wenn das keine Wehnacht war: Kein Raum in der Herberge! Der Sohn Gottes in einem Futtertrog. Der Retter der Welt im Hinterhof! Warum?« »Das habe ich mich auch gefragt«, sagte der Lehrer, »und habe nur eine einzige Antwort gefunden.«

Er griff noch einmal zur Kreide und malte eine dicke Kerze mitten in die »Wehnacht« hinein. »Ich habs!«, rief Martin, und seine Augen leuchteten: »Weihnachten bringt Licht in unsere Wehnacht!«. »Ganz richtig«, sagte der Lehrer. »So war es damals auf dem Feld in Bethlehem. Mitten in der Nacht leuchtete plötzlich ein helles Licht vom Himmel. Die Hirten, arme und verachtete Leute, haben die frohe Botschaft als Erste gehört. Der Engel Gottes meldete ihnen: »Fürchtet euch nicht! Siehe, ich verkündige euch große Freude, denn euch ist heute der Heiland geboren!« (Lk 2,10.11)«



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.

NACH EINER
GESCHICHTE
VON MARIANNE
FLEISCHHACK

Machen Sie mit!

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
und teilen Sie Ihre E-Mail
Adresse mit.
Herzlichen Dank!

BUCHTIPP

Die 2. Auflage

»Depression – ein Ausweg«



Depression ist längst keine Randerscheinung mehr. Viele fühlen sich gefangen in einem Tunnel ohne Licht. In einer Gesellschaft, die ständig nach Leistung und Erfolg fragt, bleibt oft kein Raum für Schwäche und Verletzlichkeit.

Hier setzt das Buch von Dr. Neil Nedley an. Es bleibt nicht bei theoretischen Erklärungen stehen, sondern entwickelt ein »Programm der Hoffnung«. Schritt für Schritt führt es Leserinnen und Leser zu neuen Perspektiven.

Dieses Buch vereint medizinisches Fachwissen, psychologische Einsicht und spirituelle Orientierung. Vor allem berücksichtigt es den Lebensstil als entscheidenden Faktor. Es macht deutlich: Genesung ist

nicht nur eine Frage von Medikamenten und Gesprächen, sondern von einem ganzheitlichen Ansatz, der mentale, körperliche und spirituelle Dimensionen einbezieht.

Leserinnen und Leser erfahren unter anderem:

- Wie unterschieden werden kann, ob Energielosigkeit auf eine Depression oder eine andere Ursache zurückzuführen ist.
- Was die unerwarteten Auswirkungen einer Depression sein können.
- Welche Nahrungsmittel das Energieniveau verbessern können.
- Welches die Vorteile und Risiken der einzelnen Antidepressiva sind.
- Welche Heilpflanzen die Stimmung, Konzentration und Energie verbessern können.
- Wie positiver und negativer Stress kontrolliert werden kann.
- Wie die Chancen auf ein Leben ohne Depressionen verbessert werden können – frei von Medikamenten und Psychotherapien.

Fazit: Mit der überarbeiteten 2. Auflage liegt ein außergewöhnliches Buch vor, das den Lebensstil in den Mittelpunkt stellt und einen ganzheitlichen Ansatz verfolgt. Es ist mehr als ein Ratgeber – es ist ein Kompass aus der Krise, der Mut macht, Kraft schenkt und den Glauben stärkt.

Neil Nedley: Depression – Ein Ausweg
2. Auflage | ISBN 978-3-00081-723-6
Erhältlich über dvg-online.de/material

