

Studienteil 6

Familie / Beruf / Gesundheit



Inhalt

6.1	Work-Life-Balance	2
6.1.1	Arbeitsblatt zum Thema: Ehe, Beruf und Familie	5
6.1.2	Persönliche Zielsetzungen zum Thema: Ehe, Beruf und Familie	6
6.1.3	Bibelstellen zum Thema: Ehe, Beruf und Familie	7
6.2	Beziehungen leben	8
6.2.1	Arbeitsblatt zum Thema: Beziehungen leben	11
6.2.2	Persönliche Zielsetzungen zum Thema: Beziehungen leben	12
6.2.3	Bibelstellen zum Thema: Beziehungen leben	13
6.3	Gesundheit, Ernährung und sportliche Betätigung	15
6.3.1	Gesundheit	15
6.3.2	Ernährung – Das richtige Maß finden	17
6.3.3	Sportliche Betätigung	19
6.3.4	Arbeitsblatt zum Thema: Gesundheit, Ernährung und sportliche Betätigung	21
6.3.5	Persönliche Zielsetzungen zum Thema: Gesundheit, Ernährung und sportliche Betätigung	22
6.3.6	Bibelstellen zum Thema: Gesundheit, Ernährung und sportliche Betätigung	23

6.1 > Work-Life-Balance

Beruf

Unter dem Beruf versteht man diejenige institutionalisierte Tätigkeit, die ein Mensch für finanzielle oder herkömmliche Gegenleistungen oder im Dienste Dritter regelmäßig erbringt, bzw. für die er ausgebildet, erzogen oder berufen ist. Im Sinn des Grundgesetzes ist ein Beruf eine auf Dauer angelegte Erwerbstätigkeit, die zur Sicherung und Erhaltung der Lebensgrundlage dient. (Art.12 GG)

Theologisch bedeutsam ist der Grundgedanke, den Martin Luther durch die Schaffung der hochdeutschen Sprache bei der ersten Bibelübersetzung gehabt hat. Der Beruf ist die Arbeitsstelle, in die Gott beruft. Inwieweit dies bei jedem christlich geprägten Menschen tatsächlich so ist, lässt sich nicht eindeutig klären.

Körper

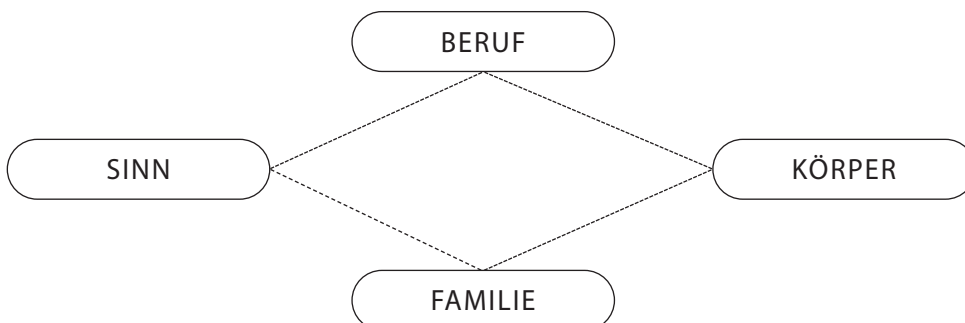
Der Körper (von lat. corpus) ist im biologischen Sinne der Leib, das optisch in Erscheinung tretende Material (menschlicher Körper, Tierkörper, Pflanzenkörper, Pilzkörper) oder deren Teile (Blütenkörper), unabhängig davon, ob es lebt oder nicht. Bei einem belebten Körper kann dieser zu nicht materiellen Teilen eines Individuums wie Bewusstsein und Verhalten in Gegensatz gesetzt werden.

Familie (Definition laut www.wikipedia.de):

Eine Familie (lat. familia „Hausgemeinschaft“) ist soziologisch eine durch Heirat und/oder Abstammung begründete Lebensgemeinschaft, im westlichen Kulturkreis meist aus Eltern und Kindern bestehend, gelegentlich durch im gleichen Haushalt wohnende Verwandte erweitert. Die Familie ist demnach eine engere Verwandtschaftsgruppe.

Dieses Spannungsfeld in der heutigen, schnelllebigen Zeit auszuhalten, ist eine große Herausforderung. Das Gefühl, keinem der vier Bereiche wirklich gerecht zu werden, ist weit verbreitet.

Kennen Sie auch folgendes Spannungsfeld?



Alle vier Bereiche müssen in einer guten Zeit-Balance gehalten werden, damit die Spannung nicht so groß wird, dass sie Krankheiten (z. B. einen Burnout) oder andere Probleme (z. B. Scheidung) hervorruft. Dazu ist jeder Einzelne aufgefordert, seine ganz persönlichen Lösungen zu finden.



Wenn ein Leben in Balance ist, dann sind auch die 5 Grundbedürfnisse eines Menschen, die besonders gut auch bei kleinen Kindern zu beobachten sind, ausreichend abgedeckt.

Die nachfolgende Aufzählung von Stichworten zu diesen Grundbedürfnissen sollte der eigenen Reflexion dienen:

1. Nahrung/Fürsorge

Sowohl leiblich als auch seelisch zu verstehen. Der Einzelne hat das Gefühl:
Es geht mir gut!

2. Platz

Stichworte dazu (aus der Sicht eines Kindes):

- > Ich habe Platz.
- > Ich habe meinen Platz gefunden.
- > Ich darf sein.
- > Ich darf gerne sein.
- > Meine Füße haben freien Raum.
- > Freiheit.

3. Geborgenheit

Stichworte dazu (aus der Sicht eines Kindes):

- > Es ist schön, wenn mir jemand die Hand auf die Schulter legt.
- > Ich werde herzlich berührt.
- > Es darf mir gut gehen.
- > Ich fühle mich geborgen.

4. Ich werde unterstützt

Stichworte dazu (aus der Perspektive der Eltern/von Freunden):

- > Du kannst das!
- > Es wird gehen.
- > In Dir steckt viel Kraft!
- > Du machst Deinen Weg!

Stichworte dazu (aus der Sicht eines Kindes):

- > Da steht jemand zu mir.
- > Auch andere stehen zu mir

5. Schutz

Stichworte dazu (aus der Sicht eines Kindes):

- > Wenn ich angegriffen werde, steht einer zwischen mir und dem Angreifer.
- > Ich spüre, da setzt sich jemand für mich ein.
- > Ich bin beschützt.

Der biblische Grundsatz lautet:



Matthäus 6,33

„Trachtet zuerst nach dem Reich Gottes und nach seiner Gerechtigkeit, so wird euch das alles zufallen.“



6.1.1 > Arbeitsblatt zum Thema: Ehe, Beruf und Familie

Zum Nachdenken:

1. Sind Ihre Grundbedürfnisse befriedigt? Was tun Sie dafür, dass sie befriedigt werden?
2. Wie terminieren Sie Ihre privaten Termine?
Haben Sie Zeit für Ehe und Familie?
3. Halten Sie im Spannungsfeld „Familie, Beruf, Körper, Sinn“ die Balance? Oder leben Sie wie im Hamsterrad?



Was ist mir unklar?



Das ist mir wichtig geworden!

6.1.2 > Persönliche Zielsetzungen zum Thema: Ehe, Beruf und Familie



Meine Zielbeschreibung	Termin	Mein Coach

6.1.3 > Bibelstellen zum Thema: Ehe, Beruf und Familie



1. Bibelstellen zu „Beruf“:



1. Mose 1,28
„Macht euch die Erde untertan.“



Sprüche 6,6
„Gehe hin zur Ameise, du Fauler und lerne von ihr.“



Römer 12,7
„Ist jemand ein Amt gegeben, so diene er.“



Epheser 4,28
„Arbeitet und schafftet mit den Händen etwas Gutes.“

2. Bibelstellen zu „Familie“:



1. Timotheus 3,4
„Denn wenn jemand seinem eigenen Haus nicht vorzustehen weiß, wie soll er für die Gemeinde Gottes sorgen?“



1. Timotheus 5,8
„Wenn aber jemand die Seinen, besonders seine Hausgenossen, nicht versorgt, hat er den Glauben verleugnet und ist schlimmer als ein Heide.“

6.2 > Beziehungen leben



Wir Menschen sind Beziehungswesen, mehr als alles andere, was wir sonst sein könnten. Beziehung ist der Ursprung unseres Lebens. Die praktische Fortpflanzung braucht menschliche Beziehung und das Leben stiftende Eingreifen des Schöpfers. Aber auch der eigentliche Grund, warum es den Menschen überhaupt gibt, liegt in dem Wunsch nach Beziehung: Der lebendige Gott wollte ein Gegenüber, das ihm gleich sei. Wir sind nicht fähig zu leben, nicht fähig unsere Hirnfunktionalitäten auszubilden, ohne dass wir in Kontakt mit einem Gegenüber in Beziehung stehen.

Die Art und Weise unserer Beziehungen ist ein sichtbarer Ausdruck für unser verborgenes geistliches Leben. In einem natürlichen Herzen herrscht der Egoismus. Unser Bestreben nach Selbstverwirklichung geschieht zwangsläufig auf Kosten der Menschen in unserer Umgebung, sei es im beruflichen oder privaten Umfeld.

Nur dadurch, dass wir aus freiem Willen eine Beziehung zu Jesus Christus eingehen, kann der Heilige Geist seine verändernde Kraft in unserem Herzen entfalten. Gott ist ein Beziehungswesen, und seine Beziehungsqualität ist ungestörte Intimität und Liebe. Und genau das will er auch in uns bewirken.

Galater 5,22-23 beschreibt die Frucht des Heiligen Geistes: Liebe, Freude, Friede, Langmut, Milde, Güte, Treue, Sanftmut, Enthaltensamkeit. Nur mit diesen Qualitäten im Herzen sind wir wirklich beziehungsfähig und Gott stellt an unsere Beziehungsqualität hohe Ansprüche. In Jesus lebt er uns die Intimität von Beziehungen vor, wie er sie sich auch in unserem Leben vorstellt.

Jesus und der Vater



Johannes 17,1-5

„Vater, die Stunde ist gekommen. Verherrliche Deinen Sohn, damit der Sohn Dich verherrliche, so wie Du ihm Macht gegeben hast über alles Fleisch, damit er allen, die Du ihm gegeben hast, ewiges Leben gebe. Das aber ist das ewige Leben, dass sie Dich, den allein wahren Gott, erkennen und den Du gesandt hast, Jesus Christus. Ich habe Dich verherrlicht auf Erden, ich habe das Werk vollendet, das zu vollbringen Du mir aufgetragen hast. Jetzt verherrliche Du mich Vater, bei dir selbst mit der Herrlichkeit, die ich ehe die Welt war, bei Dir hatte.“

Die Beziehung zwischen dem Vater und dem Sohn ist kein Selbstzweck. Sie dient dazu, seine Beziehung zu uns Menschen auf Ewigkeit wieder herzustellen.



Jesus und wir

Als Bild für die untrennbare Nähe benutzt Jesus den Weinstock und die Reben.



Johannes 15, 4-5 + 9

„Bleibt in mir und ich in Euch. Wie die Rebe nicht von sich aus Frucht bringen kann, wenn sie nicht am Weinstock bleibt, so auch ihr nicht, wenn ihr nicht in mir bleibt. Ich bin der Weinstock und ihr die Rebzweige. Wer in mir bleibt und ich in ihm, der bringt viele Frucht. Denn ohne mich könnt ihr nichts tun. (...) Wie mich der Vater geliebt hat, so habe ich Euch geliebt. Bleibt in meiner Liebe.“

Auch die Qualität der Beziehungen, die wir Menschen untereinander leben, wird aus der göttlichen Liebe gespeist und weist letztendlich auf unseren Herrn hin.

Wir untereinander



Johannes 14,12-13

„Das ist mein Gebot, dass ihr einander liebet, wie ich euch geliebt habe. Eine größere Liebe hat niemand, als die, dass er sein Leben für seine Freunde hingibt.“



Philipper 1,9-11

„Ich bete darum, dass Eure Liebe immer reicher und tiefer wird, je mehr ihr Gottes Willen erkennt und euch danach richtet. So lernt Ihr entscheiden, wie ihr leben sollt, um am Gerichtstag Jesu Christi untadelig und ohne Schuld vor Euren Richter treten zu können. Alles Gute was Christus in einem von Schuld befreiten Leben schafft, wird dann bei Euch zu finden sein. Und das alles zu Gottes Ehre und zu seinem Lob.“

Es ist für uns selbst nicht immer so leicht zu erkennen, was gerade die Beweggründe unserer Gedanken und Gefühle sind. Aber gerade in dem sensiblen Feld der Beziehungen wird sehr schnell erkennbar, wes Geistes Kinder wir sind. Wir können uns beobachten, und wenn wir ganz ehrlich vor uns selbst sind, können wir ergründen, ob wir gerade den anderen freundlich anlächeln, aber in Wirklichkeit innere Rivalität verbergen, ob wir scheinheiliges Interesse an seinem Erfolg vorspielen, oder in wirklicher Freude miteinander verbunden sind.



Nutzen wir die anspruchsvolle **Messlatte Gottes** und prüfen wir unsere Beziehungsqualität:

Wie viel investieren wir wirklich in Beziehungen – beruflich / privat?

> Jesus hat sich mit seinem Leben ganz investiert.

Aus welchem Motiv heraus begegne ich gerade diesem Menschen?

> Gottes Wort ist schärfer als jedes zweischneidige Schwert und dringt durch bis zur Scheidung von Seele und Geist. (nach Heb 4,12)

Wie reagieren die Menschen in meinem Umfeld auf mich? Welche ungeschönte Bilanz ergibt sich?

> Das Prinzip von Saat und Ernte gilt auch hier.

Was tue ich, wenn ich den Eindruck habe, dass in einer Beziehung nichts mehr geht und auch bei aller Anstrengung keine Hoffnung mehr besteht?

> Jesus wirbt bis zum Ende unseres Lebens um jeden einzelnen. Wir können den anderen immer noch aufrichtig im Gebet vor ihn bringen und seine heilende Gegenwart für unser Gegenüber und die Beziehung erleben.

An unserer Beziehung zu anderen wird erkennbar, wie unsere Beziehung zu dem dreieinigen Gott ist und damit letztendlich welche Frucht wir in unserem Leben erreichen. Es gibt nichts Wichtigeres in das wir investieren könnten.

Der biblische Grundsatz lautet:



Markus 12,29-31

„Das erste ist: Höre Israel, der Herr unser Gott ist allein Herr, und Du sollst den Herrn, Deinen Gott, lieben aus Deinem ganzen Herzen und aus Deiner ganzen Seele und aus Deinem ganzen Denken und aus Deiner ganzen Kraft. Das zweite ist dieses: Du sollst deinen Nächsten lieben wie Dich selbst. Größer als dieses ist kein anderes Gebot.“

6.2.1 > Arbeitsblatt zum Thema: Beziehungen leben

Zum Nachdenken:

1. Wie ist Ihre Beziehung zu Gott? Wie würden Sie ihn beschreiben – ganz spontan mit eigenen Worten? Was spüren Sie, wenn Sie sich klar machen, dass sein Blick auf Ihnen ruht?
2. Welche Menschen sind Ihnen wirklich wichtig? Wissen diese Personen es? Wie würden Sie die Beziehung beschreiben?
3. Wo mangelt es Ihnen an Beziehung (Familie, echte Freunde, berufliches Umfeld)? Was wollen Sie investieren, um hier Frucht zu erleben und Gottes Willen mehr Raum zu geben?



Was ist mir unklar?



Das ist mir wichtig geworden!

6.2.2 > Persönliche Zielsetzungen zum Thema: Beziehungen leben



Meine Zielbeschreibung	Termin	Mein Coach

6.2.3 > Bibelstellen zum Thema: Beziehungen leben



Johannes 14,12-13

„Das ist mein Gebot, dass ihr einander liebet, wie ich euch geliebt habe. Eine größere Liebe hat niemand, als die, dass er sein Leben für seine Freunde hingibt.“



Johannes 15, 4-5 + 9

„Bleibet in mir und ich in Euch. Wie die Rebe nicht von sich aus Frucht bringen kann, wenn sie nicht am Weinstock bleibt, so auch ihr nicht, wenn ihr nicht in mir bleibt. Ich bin der Weinstock und ihr die Rebzweige. Wer in mir bleibt und ich in ihm, der bringt viele Frucht. Denn ohne mich könnt ihr nichts tun. (...) Wie mich der Vater geliebt hat, so habe ich Euch geliebt. Bleibet in meiner Liebe.“



Johannes 17,1-5

„Vater, die Stunde ist gekommen. Verherrliche Deinen Sohn, damit der Sohn Dich verherrliche, so wie Du ihm Macht gegeben hast über alles Fleisch, damit er allen, die Du ihm gegeben hast, ewiges Leben gebe. Das aber ist das ewige Leben, dass sie Dich, den allein wahren Gott, erkennen und den Du gesandt hast, Jesus Christus. Ich habe Dich verherrlicht auf Erden, ich habe das Werk vollendet, das zu vollbringen Du mir aufgetragen hast. Jetzt verherrliche Du mich Vater, bei dir selbst mit der Herrlichkeit, die ich ehe die Welt war, bei Dir hatte.“



1. Korinther 13,4-7

„Die Liebe ist geduldig und freundlich. Sie kennt keinen Neid (...).“



Galater 4,6-7

„Weil ihr nun aber tatsächlich Kinder seid – hat Gott den Geist seines Sohnes in unsere Herzen gesandt, der da ruft: Abba Vater! Also bist du nicht mehr Sklave, sondern Sohn; Wenn aber Sohn, dann auch Erbe durch Gott.“



Epheser 3,14-19

„Deshalb beuge ich meine Knie vor dem Vater, von dem jede Vaterschaft im Himmel und auf Erden ihren Namen hat (...).“



Epheser 5,1-4

„Werdet also Nachahmer Gottes als geliebte Kinder und wandelt in der Liebe, wie auch Christus Euch geliebt (...).“



Epheser 5,21-33

„Ordnet euch einander unter in der Furcht Christi (...).“



Epheser 6,1-4

„Ihr Kinder, gehorcht euren Eltern im Herrn (...).“



Epheser 6,5-9

„Ihr Sklaven, gehorcht euren irdischen Herrn (...) als gälte es Christus (...).“



Philipper 1,9-11

„Ich bete darum, dass Eure Liebe immer reicher und tiefer wird, je mehr ihr Gottes Willen erkennt und euch danach richtet. So lernt Ihr entscheiden, wie ihr leben sollt, um am Gerichtstag Jesu Christi untadelig und ohne Schuld vor Euren Richter treten zu können. Alles Gute was Christus in einem von Schuld befreiten Leben schafft, wird dann bei Euch zu finden sein. Und das alles zu Gottes Ehre und zu seinem Lob.“



6.3 > Gesundheit, Ernährung und sportliche Betätigung



6.3.1 > Gesundheit

Definition nach WHO (World Health Organisation)

Gesundheit meint den Zustand vollständigen psychischen, physischen und sozialen Wohlbefindens.

Diesen Gesundheitszustand haben wir alle mit unserer Geburt verlassen. Aber nur wenn wir den Optimalzustand kennen, können wir die richtigen Maßnahmen ergreifen, um gesund zu leben. Von Grund auf, von Anfang an hat uns Gott mit dieser Gesundheit ausgestattet.

Wissenschaftliche Untersuchungen zeigen immer deutlicher, dass die Ursachen der Krankheiten, die frühzeitig zum Tod führen, im Lebensstil jedes einzelnen zu finden sind. Besonders hervorzuheben sind die Herz-Kreislauf-Erkrankungen (Herzinfarkt, Schlaganfall), die durch Bewegungsmangel, psychischen Stress, Schlaf- und Erholungsmangel sowie durch falsche Ernährung entstehen.

Bei fast allen Erkrankungen, die nicht genetisch vererbt werden, findet man Hinweise auf die Ursache der Krankheit im Lebenswandel des Patienten selbst. Rauchen, Alkoholgenuss und Übergewicht sind die weitläufig bekanntesten Suchterkrankungen, die schwerwiegende Folgen in Bezug auf unsere Gesundheit haben.

Präventive Maßnahmen werden nicht nur von den gesetzlichen Krankenkassen gefordert, sondern auch angeboten. Gerade Christen sind aufgerufen, solche Maßnahmen zu unterstützen und in Anspruch zu nehmen.

Prävention heißt Vorsorge: Welche Möglichkeiten gibt es?



Präventionsmaßnahmen sind im Rahmen des Sozialgesetzbuches § 20 geregelt und verankert. Dem Gesetzgeber geht es darum, Vorsorgeaktivitäten anzubieten und finanziell zu fördern. So werden die Kosten für folgende Präventionskurse zu 80 Prozent erstattet:

Kurse zur

- > Verbesserung der HerzKreislauf-tätigkeit
- > Stressbewältigung und Entspannung
- > Ernährungsumstellung und Gewichtsreduktion (auch für Kinder)
- > Raucherentwöhnung
- > Verbesserung der Haltung und Beweglichkeit (Rückenschule)

Nicht nur die Krankenkassen vor Ort, sondern auch Sportvereine und Fitness-Center bieten solche Kurse an.

Als besonderen Anreiz könnte der Arbeitgeber die Kosten übernehmen, die die Krankenkasse nicht bezahlt. Außerdem sollten auch die Vorsorgeuntersuchungen, die die Krankenkassen empfehlen, regelmäßig wahrgenommen werden:

- > Zahnarzt 2x pro Jahr
- > Professionelle Zahnreinigung
- > Gesundheits-Check-up ab 35 Jahre alle 2 Jahre
- > Mutterschaftsvorsorge
- > Mammographie-Screening ab 50 Jahre, alle 2 Jahre
- > Allgemeine Krebsvorsorge für Frauen ab 20 Jahre, Männer ab 45 Jahre
- > Darmkrebsvorsorge ab 50 Jahren

Unternehmer sollten nicht nur selbst vorbildlich ihrer Gesundheit gegenüber handeln, sondern insbesondere auch die Mitarbeiter über die verschiedenen Angebote der Krankenkassen informieren.

Folgende Vorteile für Arbeitgeber und Arbeitnehmer resultieren aus einer praktizierten Gesundheitsvorsorge:

- > Gesundheit wird erhalten; weniger Fehltag der Arbeitnehmer
- > Attraktiver Arbeitsplatz wird geschaffen, da Prävention praktiziert wird
- > Das Ansehen des Arbeitnehmers steigt, wenn dieser bewusst zur Gesundheitserhaltung beiträgt
- > Der Arbeitsplatz deckt auch private Belange ab; der Mitarbeiter wird in seiner Ganzheit als Mensch erkannt und nicht nur als „Dienstleistungskraft“

6.3.2 > Ernährung – das richtige Maß finden



In Deutschland leiden ca. 30–40 Prozent der Gesamtbevölkerung an Übergewicht. Übergewicht bzw. Adipositas ist in erster Linie die Konsequenz falscher Lebens- und Ernährungsgewohnheiten. Der Übergewichtige isst in der Regel zu viel und bewegt sich zu wenig. Es kommt zu einem Ungleichgewicht zwischen Kalorienzufuhr und Kalorienverbrauch. Überschüssige Kalorien werden in Form von Fett gespeichert.

Unsere Ernährungsgewohnheiten sind Ergebnis eines jahrelangen, eingeübten Prozesses. Bereits im Kindesalter übernehmen wir Meinungen, entwickeln Vorlieben und Abneigungen, erleben gute und schlechte Vorbilder, hören Kommentare zum Essen und bauen so ein relativ stabiles Ess- und Ernährungsverhalten auf, an dem wir festhalten und das nicht leicht zu verändern ist. Dieser Vorgang erfolgt unbeabsichtigt und unbewusst – ohne kognitive Steuerung.

Es gibt eine sehr einfache Faustregel, nach der man feststellen kann, ob man übergewichtig, normalgewichtig oder untergewichtig ist.

Body-Mass-Index (BMI)

$$\frac{\text{Körpergewicht (kg)}}{(\text{Körpergröße (m)})^2} = \text{Body-Mass-Index}$$

Beispiel: Eine Person wiegt 58 Kilogramm und ist 1,65 Meter groß.

$$\frac{58 \text{ kg}}{1,65 \times 1,65} = 21,3$$

BMI

- > unter 18: Untergewicht. Empfehlenswert ist eine Gewichtszunahme, um die Leistungsfähigkeit zu verbessern.
- > 18 bis 25: Normalgewicht
- > 26 bis 30: Übergewichtig – Eine Gewichtsreduzierung ist sehr ratsam
- > über 30: Eine Gewichtsabnahme ist zwingend notwendig, eine ärztliche Begleitung ist ratsam.

Fasten(Nahrungs)- und Gebetszeiten

*„Die Freude steckt nicht in den Dingen, sondern im Innersten unserer Seele.“
Theresia von Lisieux*

Wege zu Lebensqualität und innerer Stärke

Das Fasten dient verschiedenen Zwecken. Neben der christlichen Praxis, wie wir sie aus der 40-tägigen Fastenzeit kennen, geht mit der verminderten Nahrungsaufnahme ein Gewinn an seelischer Harmonie einher. Die Wahrnehmung wird gefördert, alle Sinne schärfen sich, die eigene Willenskraft erhöht sich, psychische und soziale Stärke wachsen gleichsam. Ganz nebenbei kann sich eine Gewichtsreduzierung einstellen, ohne dass man tatsächlich Hunger verspürt. Doch der eigentliche Sinn des Fastens liegt in der Askese – ganz gemäß dem Wortursprung, dem gotischen „fastan“ = festhalten, beobachten und bewachen (des eigenen Körpers).

Fasten – was geschieht im eigenen Körper?

Beim Fasten schaltet der Körper durch die fehlende Zufuhr von Kalorien den so genannten Hungerstoffwechsel ein. Er greift auf die körpereigenen Reserven zurück. Die Kohlenhydratreserven erschöpfen sich dabei bereits nach sehr kurzer Zeit. Danach bedient sich der Organismus an den Fettreserven und baut diese ab.

Fasten

- > bedeutet Entgiftung in unserer schadstoffbelasteten Umwelt
- > stärkt unsere Immunabwehr
- > führt zu schöner, reiner Haut und Straffung aller Bindegewebe
- > ist ein Lösungsansatz aus der Abhängigkeit von Genussmitteln und Medikamenten
- > kann Impulsgeber für eine gesündere Ernährungs- und Lebensweise geben
- > ein angenehmer Nebeneffekt ist die Gewichtsreduzierung

Fasten und Beten gehört zusammen



Jesaja 58,3

**„Warum siehst du es nicht, wenn wir fasten?“, werfen sie mir vor.
‘Wir plagen uns, aber du scheinst es nicht einmal zu merken!’
Darauf antworte ich: Wie verbringt ihr denn eure Fastentage?
Ihr geht wie gewöhnlich euren Geschäften nach und treibt eure
Arbeiter noch mehr an als sonst.“**

6.3.3 > Sportliche Betätigung



Sportliche Betätigung ist die wichtigste Säule der Gesundheitsvorsorge. Die Armut der reichen Industrieländer heißt: Bewegungsarmut. Durch ein geeignetes, regelmäßiges körperliches Training gelingt es Ihnen, „20 Jahre lang 40 Jahre alt“ zu bleiben. Ein regelmäßiges und sanftes Ausdauertraining ist dabei unumstritten der wichtigste Faktor. Es verbessert nicht nur Ihre Leistungsfähigkeit und Ihr Wohlbefinden, sondern spielt auch in der Vorbeugung von Herz-Kreislaufkrankungen und der Stärkung des Immunsystems eine entscheidende Rolle. Durch ein moderates körperliches Training bleiben Sie lebenslang funktionell jünger als es Ihrem chronologischen Alter gemäß Geburtsschein entspricht.

Positive Auswirkungen eines regelmäßigen Ausdauertrainings:

Herz

- > Absinken von Ruhepuls und Belastungspuls
- > Vergrößertes maximales Schlag- und Herzminutenvolumen
- > Vergrößerung von Herzmuskel und Herzkammern
- > Verbesserte Durchblutung des Herzmuskels
- > Vergrößerung der maximalen Sauerstoffaufnahme-fähigkeit und des maximalen Sauerstoffpulses
- > Ökonomisierung der Herzarbeit und geringere Herzbelastung

Gefäßsystem und Blut

- > Geringeres Risiko von Arteriosklerose (Arterienverstopfung)
- > Abnahme des Blutfettspiegels und Vergrößerung des positiven HDL-Anteils
- > Geringere Stresshormonausschüttung
- > Bessere Versorgung der Organe und der Muskulatur mit Sauerstoff und Nährstoffen
- > Bessere Fließeigenschaften
- > Geringere Thromboseneigung
- > Vergrößerte Blutmenge und vermehrter Hämoglobingehalt

Lunge/Atmung

- > Vergrößerung des maximalen Atemminutenvolumens
- > Verbesserung der Atemökonomie

Bewegungsangebot für Erwachsene

Folgende Ausdauersportarten eignen sich besonders:

- > Fahrradfahren
- > Laufen, Walken (Nordic Walking), Joggen
- > Schwimmen
- > Ski-Langlauf
- > Wandern

Man sollte mindestens 60 Minuten pro Woche Sport treiben. Am besten 3x 20 Minuten, z. B. Montag, Donnerstag und Samstag jeweils 20 Minuten laufen.

Es empfiehlt sich das Tragen einer Pulsuhr, um die Herzfrequenz zu messen.

Es gilt folgende Faustregel für einen optimalen Trainingspuls:

- > 180 minus Lebensalter +/- 3 Schläge

Der biblische Grundsatz lautet:



Jesaja 40,31

„Aber die auf den Herrn harren, kriegen neue Kraft, dass sie auffahren mit Flügeln wie Adler, dass sie laufen und nicht matt werden, dass sie wandeln und nicht müde werden.“



6.3.4 > Arbeitsblatt zum Thema: Gesundheit, Ernährung und sportliche Betätigung

Zum Nachdenken:

1. Welches Gesundheitsvorsorgeprogramm nehmen Sie sich wann vor?
 - > Wöchentlich
 - > Monatlich
 - > Jährlich
2. Wie motivieren Sie Ihre Mitarbeiter, Gesundheitsvorsorge regelmäßig einzuplanen und durchzuführen?
3. Welche meiner Essgewohnheiten möchte ich umstellen?
4. Fasten/Beten: Wann, wie oft im Jahr und wie lange plane ich meine persönliche Fastenzeit?



Was ist mir unklar?



Das ist mir wichtig geworden!

6.3.5 > Persönliche Zielsetzungen zum Thema: Gesundheit, Ernährung und sportliche Betätigung



Meine Zielbeschreibung	Termin	Mein Coach

6.3.6 > Bibelstellen zum Thema: Gesundheit, Ernährung und sportliche Betätigung



1. Bibelstellen zu „Gesundheit“:



2. Könige 2,22

„So wurde das Wasser gesund bis auf diesen Tag nach dem Wort Elisas, das er sprach.“



2. Könige 20,5

„Kehre um und sage Hiskia, dem Fürsten meines Volks: So spricht der Herr, der Gott deines Vaters David: Ich habe dein Gebet gehört und deine Tränen gesehen. Siehe, ich will dich gesund machen – am dritten Tage wirst du hinauf in das Haus des Herrn gehen.“



2. Könige 20,7

„Und Jesaja sprach: Bringt her ein Pflaster von Feigen! Und als sie das brachten, legten sie es auf das Geschwür und er wurde gesund.“



2. Könige 20,8

„Hiskia aber sprach zu Jesaja: Was ist das Zeichen, dass mich der Herr gesund machen wird und ich in des Herrn Haus hinaufgehen werde am dritten Tage?“



Hiob 21,23

„Der eine stirbt frisch und gesund in allem Reichtum und voller Genüge.“



Psalm 30,3

„Herr, mein Gott, als ich schrie zu dir, da machtest du mich gesund.“



Psalm 73,4

„Denn für sie gibt es keine Qualen, gesund und feist ist ihr Leib.“



Psalm 107,20

„Er sandte sein Wort und machte sie gesund und errettete sie, dass sie nicht starben.“



Jeremia 30,17

„Aber dich will ich wieder gesund machen und deine Wunden heilen, spricht der Herr, weil man dich nennt: »die Verstoßene« und: »Zion, nach der niemand fragt.«“



Jeremia 33,6

„Siehe, ich will sie heilen und gesund machen und will ihnen dauernden Frieden gewähren.“



Matthäus 8,8

„Der Hauptmann antwortete und sprach: Herr, ich bin nicht wert, dass du unter mein Dach gehst, sondern sprich nur ein Wort, so wird mein Knecht gesund.“



Matthäus 8,13

„Und Jesus sprach zu dem Hauptmann: Geh hin; dir geschehe, wie du geglaubt hast. Und sein Knecht wurde gesund zu derselben Stunde.“



Apostelgeschichte 3,16

„Und durch den Glauben an seinen Namen hat sein Name diesen, den ihr seht und kennt, stark gemacht; und der Glaube, der durch ihn gewirkt ist, hat diesem die Gesundheit gegeben vor euer aller Augen.“



2. Bibelstellen zu „Ernährung“:



Sprüche 11,2

„Hochmut kommt vor dem Fall, ein weiser Mensch ist bescheiden.“



Sprüche 15,33

„Wer Ehrfurcht vor Gott hat, erlangt Weisheit; bevor man zu Ehren kommt, muss man Bescheidenheit lernen.“



Sprüche 16,19

„Lieber bescheiden und arm sein als Beute teilen mit den Hochmütigen!“



Sprüche 18,12

„Stolz führt zum Sturz, Bescheidenheit aber bringt zu Ehren.“



Sprüche 18,23

„Wenn ein Armer etwas braucht, muss er bescheiden fragen; ein Reicher aber antwortet hart und stolz.“



Sprüche 29,23

„Wer hochmütig ist, wird schließlich erniedrigt werden; der Bescheidene dagegen wird geehrt.“



Zefanja 3,12

„Dann leben in Israel nur noch bescheidene und demütige Menschen, die ihr ganzes Vertrauen auf mich, den Herrn, setzen.“



Römer 12,3

„In der Vollmacht, die mir Gott als Apostel gegeben hat, warne ich euch: Überschätzt euch nicht, sondern bleibt bescheiden. Keiner von euch soll sich etwas anmaßen, was über die Kraft des Glaubens hinausgeht, die Gott ihm geschenkt hat.“



1. Korinther 6,19

„Oder wisst ihr nicht, dass euer Leib ein Tempel des Heiligen Geistes ist, der in euch ist und den ihr von Gott habt, und dass ihr nicht euch selbst gehört?“



Philipper 2,3

„Weder Eigennutz noch Streben nach Ehre sollen euer Handeln bestimmen. Im Gegenteil, seid bescheiden, und achtet den anderen mehr als euch selbst.“



Kolosser 2,23

„Möglich, dass manche, die danach leben, den Anschein von Weisheit erwecken, zumal sie fromm wirken, sich bescheiden geben und bei asketischen Übungen ihren Körper nicht schonen. Doch das alles bringt uns Gott nicht näher, sondern es dient ausschließlich menschlichem Ehrgeiz und menschlicher Eitelkeit.“



Kolosser 3,12

„Ihr seid von Gott auserwählt und seine geliebten Kinder, die zu ihm gehören. Darum sollt ihr euch untereinander auch herzlich lieben mit Barmherzigkeit, Güte, Bescheidenheit, Nachsicht und Geduld.“



3. Bibelstellen zu „sportliche Betätigung“:



Psalm 73,4

„Ihr Leben lang haben sie keine Schmerzen, sie strotzen vor Gesundheit und Kraft.“



Psalm 84,8

„So wandern sie mit stets neuer Kraft, bis sie vor Gott auf dem Berg Zion stehen.“



Sprüche 4,22

„Sie geben dir ein erfülltes Leben und erhalten dich gesund.“



Jesaja 58,4

„Ihr fastet zwar, aber gleichzeitig zankt und streitet ihr und schlagt mit roher Faust zu. Wenn das ein Fasten sein soll, dann höre ich eure Gebete nicht!“



Jesaja 58,5

„Denkt ihr, mir einen Gefallen zu tun, wenn ihr euch selbst quält und nichts esst und trinkt, wenn ihr den Kopf hängen lasst und euch in Trauerkleidern in die Asche setzt? Nennt ihr so etwas ‚Fasten‘? Ist das ein Tag, an dem ich, der Herr, Freude habe?“



Jesaja 58,6

„Nein – ein Fasten, das mir gefällt, sieht anders aus: Löst die Fesseln der Menschen, die ihr zu Unrecht gefangen haltet, befreit sie vom drückenden Joch der Sklaverei, und gebt ihnen ihre Freiheit wieder! Schafft jede Art von Unterdrückung ab!“



1. Korinther 9,25

„Wer im Wettkampf siegen will, setzt dafür alles ein. Ein Athlet verzichtet auf vieles, um zu gewinnen. Und wie schnell ist sein Siegeskranz verwelkt! Wir dagegen kämpfen um einen unvergänglichen Preis.“



2. Timotheus 2,5

„Ein Sportler kann einen Siegeskranz nur gewinnen, wenn er sich an die Wettkampfbregeln hält.“



Hebräer 12,1

„Da wir nun so viele Zeugen des Glaubens um uns haben, lasst uns alles ablegen, was uns in dem Wettkampf behindert, den wir begonnen haben – auch die Sünde, die uns immer wieder fesseln will. Mit zäher Ausdauer wollen wir auch noch das letzte Stück bis zum Ziel durchhalten.“

