



Deutscher Verein für Gesundheitspflege e.V.

Senefelderstr. 15 \* 73760 Ostfildern \* 0711/44819-50 \* www.dvg-online.de  
Vi.S.d.Pr. Bernd Wöhner

Zielgruppe: DVG-Mitglieder  
DVG-Regionalgruppen

informiert

23. November 2004

## „MIT SCHWIERIGEN MENSCHEN UMGEHEN“

Eine der wichtigsten Fähigkeiten im Geschäftsleben ist die Gabe, mit Unruhestiftern richtig umzugehen. Wenn Sie es lernen, mit schwierigen Menschen umzugehen, werden Sie Ihrer Konkurrenz um Lichtjahre voraus sein.

Als John D. Rockefeller gefragt wurde, für was er beim Einstellen neuer Mitarbeiter am meisten bereit wäre zu zahlen, sagte er ohne Zögern: „Für die Fähigkeit, mit Menschen umzugehen.“

Unruhestifter kommen in allen Formen vor:

**DER SHERMAN PANZER** – wird Sie überrollen, wenn Sie es zulassen.

**DAS MEGAPHON** – wird Ihnen ein Ohr abkauen.

**DER SEIFENBLASENZERPLATZER** – nimmt die Luft aus dem Enthusiasmus aller.

**DER VULKAN** – hat ein Temperament wie der Vesuv.

**DIE HEULBOJE** – dieser chronische Jammerer veranstaltet immerzu Trauersitzungen.

**DER KORINTHENKACKER** – ist ein Perfektionist, den Sie niemals zufriedenstellen können.

**DER TRAUMTÄNZER** – befindet sich auf einer anderen Wellenlänge.

Was soll man mit diesen Typen machen? Jesus musste mit vielen schwierigen Menschen umgehen.

Hier sind 4 Tips, die Sie aus seinem Leben lernen können:

**1. Erkennen Sie, dass Sie nicht jedem gefallen können** (Joh.5,30)!

Selbst Gott kann das nicht! Der eine möchte Regen, der nächste Sonnenschein.

**2. Weigern Sie sich, ihr Spiel mitzuspielen** (Matth. 22,18)!

Lernen Sie, zu unrealistischen Anforderungen nein zu sagen. Konfrontieren Sie die Menschen, indem Sie ihnen „die Wahrheit in Liebe sagen“.

**3. Schlagen Sie niemals zurück** (Matthäus 5, 38-39)!

Das erniedrigt Sie nur auf das Niveau ihres Gegners.

**4. Beten Sie für sie** (Matthäus 5,44)!

Das hilft Ihnen beiden. Überlassen Sie Gott diese Angelegenheit.

Machen Sie sich folgende Bibelstelle zum Ziel:

**„Soweit es irgend möglich ist und von euch abhängt, lebt mit allen Menschen in Frieden“** (Römer 12,18).

## „FEHLSCHLÄGEN INS GESICHT SEHEN“

Bis jetzt hatten Sie bestimmt schon genügend Zeit, all Ihre Neujahrsvorsätze zu brechen. Das Leben stellt niemals eine ungebrochene Kette von Siegen dar. Wir alle erfahren Rückschläge, Niederlagen, Verluste und Fehlschläge. Keiner hat immerzu 100% Erfolg. Wir alle machen Fehler.

Da Fehlschläge für uns alle etwas gewöhnliches sind, ist es eine der wichtigsten Fertigkeiten im Leben, damit konstruktiv umzugehen. Erfolgreiche Menschen verstehen es, jeden Fehlschlag zu einem Lernschritt umzuwandeln und daraus ein Trittbrett für zukünftigen Erfolg zu machen!

Obwohl es unzählige Gründe für Mißerfolg gibt, liegen ihm 5 Ursachen zu Grunde:

**1. Wenn wir nicht im Voraus planen.**

Es gibt ein Sprichwort: „Wenn du im Planen versagst, dann planst du zu versagen.“ In Sprüche 27,12 steht: „Der Kluge sieht das Unglück voraus und bringt sich in Sicherheit; ein Unerfahrener rennt mitten hinein und muss die Folgen tragen.“ Denken Sie daran: Noah begann mit dem Bau der Arche, lange bevor es anfang zu regnen!

**2. Wenn wir denken, dass wir „angekommen“ sind.**

Denken Sie an die Lektion vom Wal: Wenn du gerade nach oben gekommen bist und anfängst Luft zu schnappen, genau dann trifft dich die Harpune! In Sprüche 18,12 steht: „Stolz führt zum Sturz, Bescheidenheit aber bringt zu Ehren.“ Mit anderen Worten: „Der Mann, der zu groß für seine Hose wird, steht am Ende nackt da!“

### 3. Wenn wir Angst vor notwendigem Risiko haben.

Die Angst vor dem Versagen kann zu Versagen führen. Frank Tarkenton sagt: „Angst macht dich bereit, Verlierer zu werden.“ Wir verpassen goldene Gelegenheiten. „Wer das Urteil der Menschen fürchtet, gerät in ihre Abhängigkeit“ (Sprüche 29,25).

### 4. Wenn wir zu früh aufgeben.

Offt liegt der Erfolg um die Ecke. Denken Sie nur daran, dass im Sport das Spiel oft erst in den letzten Sekunden entschieden wird. Wenn Sie nicht gleich erfolgreich sind – sind Sie ganz normal, versuchen Sie es weiter! Der Wert einer Briefmarke liegt darin, dass sie dranbleibt, bis sie am Ziel angekommen ist. „Der Weg eines Faulpelzes ist dornenreich“ (Sprüche 5,19).

### 5. Wenn wir Gottes Rat ignorieren.

Die Bibel ist unsere Gebrauchsanweisung fürs Leben. Sie ist angefüllt mit praktischen Informationen und Anleitungen für die Arbeit, das Heim, Finanzen, Beziehungen und Gesundheit. Wenn wir ihr nicht folgen und uns außerhalb der Grenzen Gottes begeben, dann fordern wir das Unglück heraus. „Manch einer wähnt sich auf dem richtigen Weg – und läuft geradewegs in den Tod“ (Sprüche 14,12).

**Misserfolg ist nie endgültig,  
es sei denn du lässt es zu!**

**Du bist niemals ein Versager, bis du aufgibst.**

Folgende Schritte sind nötig, um nach einem Misserfolg wieder neu zu beginnen:

#### 1. Übernehmen Sie die Verantwortung für Ihr Versagen.

Wenn Sie einen Fehler gemacht haben, dann geben Sie es zu! Willkommen bei den Menschen. Machen Sie nicht andere verantwortlich. Verlierer lieben es, die Schuld anderen zuzuschieben: Pech gehabt, die Wirtschaft, der Chef, der Ehepartner oder sogar Gott wird für dieses Missgeschick verantwortlich gemacht. Gewinner beschuldigen jedoch nicht andere und entschuldigen sich auch nicht, wenn sie versagen. „Wer seine Sünden vertuscht, hat kein Glück; wer sie aber bekennt und meidet, über den erbarmt sich der Herr“ (Sprüche 28,13).

#### 2. Erkennen Sie die Vorteile des Versagens.

Zum Beispiel:

- Es zeigt Ihnen, was nicht funktioniert.  
Thomas Edison sagt: „Nenne es nicht Fehlschlag, nenne es Bildung!“
- Es zwingt Sie dazu, kreativer zu werden. Sie suchen nach neuen Wegen.
- Es verhindert Arroganz und Egoismus. Wenn Sie immer nur spektakulären Erfolg hätten, würde es keiner mit Ihnen aushalten!
- Es bringt Sie dazu, erneut zu überdenken, was wichtig ist im Leben. Missgeschick ist ein Weg Gottes, dass wir uns über unsere Lebensrichtung Gedanken zu machen.

„Schläge sind ein wirksames Mittel gegen Bosheit – sie helfen dem Menschen, sich zu bessern“ (Sprüche 20,30).

### 3. Bitten Sie Gott um Weisheit, die Ursache zu erkennen.

Warum habe ich versagt? Gibt es vielleicht einen Grund, dass ich mich in diese Situation manövriert habe? Es gibt viele unterbewusste Gründe, warum wir unsere Bemühungen selbst sabotieren:

- Die Angst vor dem Erfolg: Erfolg bedeutet vielleicht, dass Sie mehr Verantwortung übernehmen müssen, als Sie bereit sind.
- Schuld: Wenn Sie das Gefühl haben, den Erfolg nicht zu verdienen, dann bringen Sie sich vielleicht selber dazu zu versagen.
- Antipathie. Manche Menschen versagen, um sich an denen zu rächen, die ihnen Erfolgsdruck machen.

„Falls jemand von euch nicht weiß, was der Wille Gottes in einer bestimmten Sache ist, soll er um Weisheit bitten. Ihr wisst doch wie reich Gott jeden beschenkt und wie gern er allen hilft“ (Jakobus 1,5).

**4. Vergessen Sie das Vergangene; konzentrieren Sie sich auf die Zukunft.** Ihre Vergangenheit ist vergangen! Sie können sie nicht verändern, also können Sie genauso gut aufhören, sich darüber Sorgen zu machen.

„Aber eins steht fest, dass ich alles vergessen will, was hinter mir liegt. Ich konzentriere mich nur noch auf das vor mir liegende Ziel“ (Philipper 3,13).

„Du kannst nicht zurückgehen an einen völlig neuen Start, du kannst jedoch heute starten und ein völlig neues Ende bewirken“ (Criswell).

Die einzige Art wirklich zu versagen ist, wenn Sie aufgeben. Lassen Sie sich anfeuern und bewegen Sie sich!

*Whit Criswell, Lexington, Kentucky, USA,  
ehemaliger Banker, Trainer und Geschäftsmann  
Quelle: CBMC INTERNATIONAL/www.IVCG.org*

## Walnüsse - Gesunde Knabberei

Reich an Omega-3-Fettsäuren

Walnüsse schmecken nicht nur gut, sie sind auch gesund. Durch ihren Gehalt an Vitamin E und B-Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen, aber besonders den Omega-3-Fettsäuren sind sie ausgesprochen herzfrendlich. In verschiedenen wissenschaftlichen Studien erwies sich, dass die in den Walnüssen enthaltenen mehrfach ungesättigten Fettsäuren (wie die Alpha-Linolensäure) die Zahl schädlicher Zelladhäsionsmoleküle verringern, die am Entstehen einer Atherosklerose (Verhärtung der Gefäßwände) beteiligt sind. Eine Handvoll Walnüsse (etwa 50 g) am Tag reicht aus, um verengten Gefäßen und Herzerkrankungen vorzubeugen. Im Handel sind frische Walnüsse meist ab Anfang November. Durch die dicke Schale geschützt, sind sie bis zu zwölf Monate, ohne Qualitätsverlust, haltbar. Walnüsse sollten an einem kühlen, trockenen und dunklen Ort gelagert werden, damit sie ihren Geschmack und ihren Nährstoffgehalt behalten.

## Gesundheits-Seminar mit Neil Nedley



Dr. Neil Nedley, ist praktizierender Internist mit Schwerpunkten in der Kardiologie, Gastroenterologie, Präventivmedizin und Patienten, die schwer zu diagnostizieren sind. Sein Hauptgebiet ist die Biochemie. Bekannt wurde er durch sein Buch **"Proof Positive"**. In diesem Buch, wie auch in seinen Seminaren, erklärt er, wie man zuverlässig Krankheiten bekämpft und optimale Gesundheit erhält.

Die Gesundheitsinformationen die er zusammenstellte, basie-

ren auf fester, dokumentierter, wissenschaftlicher Forschung und sind von ihm in ein interessantes und verständliches Format übertragen worden. Dr. Nedley hielt Seminare in den Vereinigten Staaten, Kanada, Europa, Südamerika und Russland. Der DVG, Regionalgruppe Darmstadt, hat ihn für ein Seminar in DA-Eberstadt eingeladen: Von Donnerstag, 20. Oktober bis Sonntag, 23. Oktober 2005 .

Die Thematik wird vielen eine Hilfe sein, den eigenen Gesundheitszustand zu optimieren und/oder Krankheiten zu bekämpfen. ([www.nedleypublishing.com](http://www.nedleypublishing.com))

Ansprechpartner für das Seminar in Darmstadt-Eberstadt  
Detlef Röske, Heidelberger Landstrasse 191  
64297 Darmstadt-Eberstadt, Tel. 06154-52968  
e-mail: [detlef.roeske@degussa.com](mailto:detlef.roeske@degussa.com)

Webseite für die jeweils aktuellste Informationen:

[www.adventgemeinde-da-eberstadt.de](http://www.adventgemeinde-da-eberstadt.de) (unter Gesund Leben)

## Vitamin E in hoher Dosierung ungesund

Neu-Isenburg - Eine Nahrungsergänzung mit sehr viel Vitamin E, kann nach Angaben von Forschern ungesund sein. Zumindest sei die Sterblichkeitsrate bei Patienten mit hoher Vitamin-E-Zufuhr höher. Das berichtet die «Ärzte Zeitung» unter Berufung auf eine vergleichbare Studie an der Johns-Hopkins-Universität in Baltimore, im US-Bundesstaat Maryland. Dazu hatten die Forscher 19 Studien mit insgesamt knapp 140 000 Teilnehmern ausgewertet. Die meisten litten allerdings an Vorerkrankungen.

Auch ein vorbeugender Nutzen von Vitamin-E-Präparaten, zum Beispiel gegen Herz-Kreislauf-Erkrankungen oder Krebs, sei wissenschaftlich nicht erwiesen, berichtet die Zeitung. Es spreche also nichts für eine Nahrungsergänzung mit hochdosiertem Vitamin E.

© dpa - Meldung vom 15.11.2004

## Orthorexia nervosa – wenn gesunde Ernährung zum Zwang wird

*Die neue Art der Essstörung, bei der die Betroffenen eine Besessenheit für eine gesundheitsfördernde Ernährung entwickeln, ist zunehmend zu beobachten.*

### Die Angst vor der Krankheit ist die Krankheit

Es gibt (immer mehr) Menschen, die aus übertriebener Sorge um die gesunde Ernährung zu "krankhaften Gesundesern" werden.

Der Fachbegriff "Orthorexie" oder "Orthorexia nervosa" (vom griechischen "orthos" = richtig und "orexis" = Appetit), bezieht sich auf das pathologische Bemühen, bei der Nahrungsaufnahme alles "richtig" zu machen.

Der Terminus Orthorexie wurde im Jahr 1997 von dem amerikanischen Mediziner Steven Bratman geprägt. Er bezeichnete damit eine "übersteigerte Fixierung auf gesunde Nahrungsmittel." Bei den Betroffenen - Bratman gehörte nach seinen Angaben früher selbst dazu -, drehe sich das ganze Leben nur noch um das Essen. Im Vordergrund steht dabei aber nicht, wie bei der Magersucht (Anorexia nervosa),

der selbstauferlegte Zwang, so wenig wie möglich zu essen, sondern das Bedürfnis, stets nur das Richtige zu essen und ungesunde Lebensmittel vollständig zu meiden. Die Definition dessen, was "gesund" ist, wird dabei von den Betroffenen immer enger gefasst und kann schließlich extreme Formen annehmen.

### Wie kann es zu der zwanghaften Fixierung kommen?

Die von "Orthorexia nervosa" Betroffenen entwickeln aus dem Bestreben heraus, sich von einer bestimmten Essstörung zu lösen oder einfach nur aus einem extremen Verlangen nach gesunder Ernährung, ihre eigenen spezifischen Essgewohnheiten. Die Ausarbeitung eines -den selbst auferlegten Ernährungsvorschriften folgenden- Diätplans nimmt zunehmend Zeit in Anspruch und die Betroffenen müssen ihre Mahlzeiten über Tage im voraus planen. Sie neigen dazu, beim Ausgehen eine "Überlebensration" ihrer eigenen Lebensmittel mitzunehmen, aus Furcht vor Fett, Chemikalien oder anderen speziellen Phobien.

Zur Einhaltung der selbst auferlegten Regeln ist eine starke Willenskraft notwendig. Orthorektiker haben ein hohes Selbstgerechtigkeitsgefühl und fühlen sich anderen, die sich nicht im gleichen Maße selbst kontrollieren, überlegen. "Jemand der den ganzen Tag damit verbringt nur Tofu und Quinoa Kekse zu essen, kann sich so heilig fühlen, wie jemand, der sein ganzes Leben der Unterstützung der Obdachlosen gewidmet hat" sagt Dr. Steve Bratman, der die Orthorexie zuerst beschrieb. Werden von den Betroffenen die Essensschwüre jedoch gebrochen, oder sie geben dem Verlangen nach einem "verbotenem" Essen nach, fühlen sie sich schuldig. Sie bestrafen sich infolgedessen mit immer strikteren Essensregeln oder gar Abstinenz. Dieses Verhalten ähnelt dem von Mager- oder Fettsüchtigen, mit dem Unterschied, dass bei Orthorektikern nicht die Menge des Essens im Vordergrund steht, sondern die angenommene Qualität der Lebensmittel.

**Relativ neu in der Diskussion ist das Phänomen der Orthorexie. Dabei handelt es sich um eine zwanghafte Fixierung auf gesundes Essen.**

#### **Stellungnahmen verschiedener Experten zu diesem Phänomen**

Dr. Bettina Isenschmid, Beraterin für Essstörungen am Berner Inselspital glaubt, dass die Fokussierung auf "gute" und "schlechte" Lebensmittel problematisch ist, und zu einem zunehmend gestörten Verhältnis zu Lebensmitteln in der westlichen Welt führt: "In Europa werden wir unaufhörlich mit Informationen übersättigt, was "gut" und was "schlecht" für uns ist. Lebensmittelskandale und die zunehmenden Bio-Lebensmittel machen den Verbrauchern die Entscheidung über ihre Lebensmittelwahl noch komplexer. Gesundheitsaspekte sind heutzutage für viele Europäer ein wesentlicher Aspekt bei der Menüplanung. Doch wie kommen wir zu einer richtigen Balance zwischen gesunder Ernährung und zwanghaftem Gesundesessen?"

Der Leiter der Sektion Thüringen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE), Prof. Dr. Gerhard Jahreis, Professor für Ernährungsphysiologie und Direktor des Instituts für Ernährungswissenschaften an der Universität Jena, bezeichnet die Orthorexie als "Einstiegsdroge" für die schweren Formen der Essstörung.

Nach seiner Einschätzung ist die übertriebene Beschäftigung damit, was man essen darf und was nicht, lange Zeit noch nicht zu erkennen. "Orthorexie ist zunächst keine Essstörung, sondern lediglich eine Art Frühwarnsystem. Wenn aber nichts unternommen wird, kann sie in eine Essstörung münden." Nach Jahreis sollte das Problem so früh wie möglich angesprochen werden, bevor aus der primär wünschenswerten gesunden Ernährung eine krankhafte Besessenheit wird.

Für Prof. Dr. Detlev O, Nutzinger, Ärztlicher Direktor der Medizinisch - Psychosomatischen Klinik Bad Bramstedt und Professor für Psychosomatik an der Universität Lübeck, sind ein weiterer Ausgangspunkt für die Orthorexie übertriebene Gesundheitsängste bei Patienten mit somatoformen Störungen oder "chronic fatigue". Bei diesen Menschen kann die Fixierung auf das Essen als ein Bewältigungsversuch angesehen werden, mit dem sie ihre Ängste und ihr geringes Selbstwertgefühl in den Griff bekommen wollen. Sie sind in der Regel auch für restriktive Diätvorschläge von alternativ medizinischer Seite sehr empfänglich, die Gesundung versprechen, wenn die Schulmedizin "versagt".

Wenn die Beschäftigung mit dem Essen solche Dimensionen annimmt, dass sie das Leben dominiert und für nichts anderes mehr Platz ist, spätestens dann sollten sich die Betroffenen eingestehen, dass sie Hilfe brauchen. Geeignete psychotherapeutische Methoden sind zum Beispiel die kognitive Verhaltenstherapie, sowie biographische Verfahren, welche die Selbstwertproblematik angehen und dazu beitragen, die eigentlichen Ursachen des zwanghaften Verhaltens aufzudecken. Von entscheidender Bedeutung ist es, den Betroffenen dabei zu helfen, neben dem Esskult wieder andere wichtige und schöne Seiten des Lebens zu entdecken.

Prof. Dr. Michael Kunze, Sozialmediziner an der Universität Wien, trifft folgendes Resümee:

In der Fachliteratur wird die neue "Orthorexia nervosa" auf eine Ebene mit bekannten Essstörungen wie der Bulimie (Ess-Brechsucht) oder der "Anorexia nervosa" (Magersucht) gestellt. Während sich allerdings Patienten mit den beiden letztgenannten Störungen auf die Quantität des Essens konzentrieren, sind die "krankhaften Gesundesesser" auf die Qualität der Nahrung fixiert.

"Grundsätzlich gibt es keine gesunden oder ungesunden Lebensmittel - es kommt immer nur auf die Auswahl, die Zusammensetzung und die Menge der Ernährung an".

#### **Änderungen in den Ernährungsgewohnheiten**

**sollten eher langsam vollzogen werden und zum**

**Lebensstil und dem Geschmack der betroffenen**

**Person passen. Eine gesündere Ernährung sollte**

**einen positiven Effekt auf die Gesundheit haben,**

**ohne die Freuden des Lebens und der Geselligkeit**

**bei Tisch einzuschränken.**

Informations- und Dokumentationsstelle am Institut für Ernährungswissenschaft der Justus-Liebig-Universität Gießen  
Goethestr. 55, 35390 Gießen