

# LIEBE LESERIN, LIEBER LESER!

„Wenn Sie dieses Mittel kaufen, können Sie Ihr Leben um 20 Jahre verlängern!“ Man wundert sich, diese ganzseitige Anzeige in der Wochenendbeilage einer Tageszeitung zu lesen. Da wird doch tatsächlich behauptet, das Mittel helfe gegen 40 lebensbedrohende Krankheiten. Die meisten Leser werden das Angebot nicht für bare Münze nehmen. Aber offenbar geben immer noch so viele Menschen ihr Geld für solch ein „Medikament“ aus, sodass sich das Geschäft lohnt. Mit dieser Ausgabe von ChrisCare ermutigen wir Sie, Verantwortung für einen gesundheitsfördernden Lebensstil zu übernehmen. Aber dieser besteht nicht im Schlucken von Wunderpillen. Eine gesunde Ernährung, ausreichend Bewegung, gute Beziehungen und ein ausgewogenes Verhältnis von Arbeit und Entspannung gehören ebenso dazu, wie der Rat von Fachleuten im Gesundheitswesen, eine verantwortliche Behandlung und das eine oder andere Medikament.

Wir sind auch dafür verantwortlich, wem wir vertrauen und auf wessen Urteil wir uns verlassen.

Zwei Extreme gilt es vor allem zu vermeiden: einen allzu sorglosen Umgang mit der eigenen Gesundheit wie auch einen Zwang zur Selbstoptimierung. Niemand muss einen perfekten Körper haben, um glücklich zu sein. Und keiner sollte sich unsinnigen Risiken aussetzen. Im Gleichgewicht zwischen Selbstfürsorge und Übervorsorge wird das Leben lebenswerter. In dieser Ausgabe haben wir ein besonderes Angebot für Sie:

Die Beiträge von und über Michael Bendorf und das Redaktionsgespräch mit Annette Meussling-Sentpali, Andreas Rieck und Georg Schiffner können Sie im Original hören. Weitere Beiträge sind ebenfalls als Audiobeitrag gekennzeichnet.

zeichnet. Neu ist auch die Rubrik "Heilsam" (S. 22 - 25). Hier sprechen wir gezielt Mitarbeitende in Kirchengemeinden an, das heilsame Potential von Gemeinde zu nutzen. Wir freuen uns, wenn Sie diese Seiten kopieren und im Besuchsdienst Ihrer Pfarrei oder im Seelsorgeteam Ihrer Gemeinde weitergeben. ■



Ab dieser Ausgabe können Sie als Leser ChrisCare auch online lesen. Sie finden diese und auch frühere Ausgaben unter [www.chriscare.info](http://www.chriscare.info) im Internet.

*Thilo Andreas Rieck und  
Annette Meussling-Sentpali*



**Andreas Rieck,**  
Theologe und Coach



**Prof. Dr.  
Annette Meussling-Sentpali,**  
Pflegerwissenschaftlerin

## GEDANKEN ZUM TITELBILD



### SPIELEN MIT DEM WIND – DRACHENSTEIGEN AM STRAND

Ein herrliches Vergnügen, wenn man .... Ja, wenn man laufen könnte. Aber der Junge auf dem Titelbild kann nicht laufen. Und doch wirkt er ausgelassen und fröhlich. Denn er hat eine Frau an seiner Seite, vermutlich die Mutter und die assistiert ihrem Jungen, so dass er trotz Handicap dem Drachen Leine geben kann. Wenn es in dieser Ausgabe um Resilienz geht, dann spielt die Beziehungsqualität eine wichtige Rolle. Wer mit einem anderen Menschen beschenkt ist, der gewinnt dadurch Spielräume, wird freier als der Einsame, der nur für sich selbst lebt. Wer mit sich und seinem Schicksal im Reinen ist, der gewinnt Freude am Spiel und Freude am Leben. Für Christen ist das Wort aus der hebräischen Bibel eine Ermunterung: „Mit meinem Gott kann ich über die Mauer springen!“ (2. Samuel 22). Wer mit ihm in einer guten Beziehung lebt, der schafft gute Voraussetzungen für ein gesundes Leben – auch wenn er mit Einschränkungen umgehen muss.

**Frank Fornaçon**