

INHALT

EINLEITUNG

3 Editorial & Gedanken zum Titelbild

ERFAHRUNG

4 Bei mir ist es so

In Ruhe frühstücken, rät Marta Halbach; Was mir gut tut, Martha Kring; Den Glauben einbeziehen, rät Daniel Thomas. Trotz allem gesund fühlt sich Cornelia Weber, die an MS erkrankt ist.

18 Kirche in Afrika

Welche Bedeutung kirchliche Arbeit in Afrika für das dortige Gesundheitswesen besitzt, hat Dr. Volker Brandes erfahren.

22 Wir begleiten zu einem gesundheitsfördernden Lebensstil

Wie die Hausarztpraxis dabei helfen kann, schildert Reinhard Köller aus Hamburg

35 Ich vermag alles durch Christus

weiß Dr. Horst-Jürgen Schramm

TITELTHEMA



7 Selbstbestimmt das Glück schmieden?

Vier Redaktionsmitglieder beleuchten Aspekte der Eigenverantwortung der Patienten.

Das ausführliche Gespräch können Sie nach hören.



10 Was können christliche Gemeinden zur Sucht-Prävention beitragen?

Darüber schreiben der Suchttherapeut Wolfgang Meyer und die Psychaterin Dr Dorothee Deucker.

Diesen Beitrag können Sie auch hören

12 Ganzheitlicher und versöhnter Lebensstil in Einbezug von Körper, Seele und Geist.

Der Leiter einer Schule für christliche Gesundheits- und Lebensberatung, Rolf Nussbaumer, gibt seinen Leserinnen und Lesern 12 Tipps

15 Zehn Weisen, unglücklich zu bleiben.

Andreas Rieck verpackt seine Überlegungen in satirischer Form

16 Das Wunder der Gesundheit.

Hans-Arved Willberg gibt eine kurze Einführung in die Salutogene

27 Prävention. Leben

Clara Plochberger ermutigt zu Stressreduktion

TITELTHEMA

29 Kinn zur Brust beim Schlucken

Ein oft gesprochener Satz in der Therapie von Schluckstörungen. Die Linguistin Verena Peiß gibt Einblick in ihre Praxis.

32 Prävention, Resilienz & Vorsorge

Was bedeutet das im Alltag einer Hebamme? Reinhild Bohlmann blickt auf jahrzehntelange Erfahrung zurück.

HEILSAM – GESUNDHEIT FÖRDERN IN KIRCHENGEMEINDEN

23 Begleiten, Besuchen, Stärken.

Dr. Georg Schiffner, der Leiter der neuen Fachstelle, lädt ein die Kirchengemeinde als heilsamen Ort zu gestalten.



24 Schwarz- und Weißkittel:

Ein Einblick in die gesundheitsfördernde Arbeit der Braunschweiger Friedenskirche. *Das 30-minütige Interview, das diesem Beitrag zugrunde liegt, können Sie nachhören.*

25 Praxistipp: Der Segen des „Ihr habt mich besucht!“

erläutert Georg Schiffner anhand eines Bibelwortes.

25 Pastor Christoffer Sach verbindet das Evangelium mit dem Waldbaden.

26 Praxistipp: Vertraulichkeit ist eine der Grundvoraussetzungen eines Besuchsdienstes. Worauf es ankommt, schildert Pastor i.R. Frank Fornaçon.

26 Fachstelle für Sie

Eine Einladung zu entdecken

AUS WISSENSCHAFT UND FORSCHUNG

28 Spirituelle Akzentverschiebung

Dr. Hans-Arved Willberg berichtet über einen neuen Ansatz in der Psychotherapie einer Kirche.

FÜR SIE GELESEN

30 Erika Schiffner ist vom Titel Die Gewandnadel begeistert.

31 Frank Fornaçon empfiehlt Debora Sommers Buch Halt finden und die Karten zum Bibelatmen

PERSÖNLICH FÜR SIE

37 Beziehungen stärken die Gesundheit und wollen gepflegt werden, meint Frank Fornaçon

Redaktionskreis: Pastor i.R. Frank Fornaçon (Ahnatal), Redaktion ChrisCare; Nele Grasshoff (Berlin), Theologin, Gesundheits- und Krankenpflegerin, Seelsorgerin in einem Berliner Seniorenheim; Prof. Dr. rer. cur. Annette Meussling-Sentpali (Regensburg), Professorin Pflegewissenschaft, OTH Regensburg; Andreas Rieck (Stuttgart), Referent im Bereich Weiterbildung und Spiritualität, Marienhospital Stuttgart; Dr. med. Georg Schiffner (Aumühle), Facharzt für Innere Medizin, Geriatrie, Palliativmedizin Aumühle; Vorsitzender CiG; Pastoralreferent Bruno Schrage (Köln), Dipl. Theologe, Dipl. Caritas-Wissenschaftler, Referent für Caritaspastoral im Erzbistum Köln; Dr. phil. Hans-Arved Willberg (Karlsruhe) Sozial- und Verhaltenswissenschaftler, Theologe, Philosoph und Pastoraltherapeut, An dieser Ausgabe mitgewirkt haben außerdem Verena Peiß (Rosenheim), Klinische Linguistin; Dr. med. Dorothee Deucker (Mülheim an der Ruhr), Fachärztin für Psychiatrie; Sophia Martin, (Freiburg im. Breisgau), Krankenpflegerin und Hebamme i. A.