

GesundheitsForum

Thema: Gesund leben

Neujahrsgebet des Pfarrers von St. Lamberti zu Münster aus dem Jahre 1883

Herr, setze dem Überfluss Grenzen und lasse die Grenzen überflüssig werden. Lasse die Leute kein falsches Geld machen und das Geld keine falschen Leute. Nimm den Ehefrauen das letzte Wort und erinnere die Männer an ihr erstes. Schenke unseren Freunden mehr Wahrheit und der Wahrheit mehr Freunde. Bessere solche Beamte, Geschäfts- und Arbeitsleute, die wohl tätig, aber nicht wohlhätig sind. Gib den Regierenden gute Deutsche und den Deutschen ein gute Regierung. Herr, Sorge dafür, dass wir alle in den Himmel kommen – aber nicht sofort.

Herrmann Kappen



„Beziehungskiste“

Die Weihnachtszeit bietet willkommene Gelegenheiten, miteinander ins verständnisvolle Gespräch zu kommen.

Teilen Sie Ihre eigenen Wünsche und Bedürfnisse im Dialog mit. Geben Sie zugleich Anderen die Möglichkeit, ihre Sicht der Dinge offen darzustellen. Entdecken Sie Ihre Gemeinsamkeiten aufs Neue! Das gilt insbesondere für die Lebenspartner.

- Tipps für Ihr gemeinsames Gespräch:
 - Schaffen Sie eine positive Gesprächsatmosphäre
 - Nehmen Sie sich Zeit mit Ihren Fragen
 - Lassen Sie anderen Zeit beim Antworten
 - Hören Sie einander gut zu
 - Lassen Sie den anderen immer ausreden
- So kommen Sie ins Gespräch:
 - Wie stellt sich jeder von uns unsere gemeinsame Zukunft vor?
 - Wann haben wir das letzte Mal gemeinsam gelacht?
 - Was haben wir früher gerne gemeinsam unternommen?
 - Was magst Du an mir



- Was ist uns beiden im Leben wichtig?
- Wie oft redern wir miteinander? Worüber?
- In welchen Situationen sind wir gemeinsam glücklich?
- Worüber streiten wir uns?
- Warum gerade darüber?
- Wie viel Zeit verbringen wir miteinander?
- Reicht uns das?
- Ein willkommene, zusätzliches Geschenk ist „Mein Romantik-Gutschein für Dich“:
- Romantisches Picknick zu zweit
- Romantisches Frühstück im Bett
- Nacken-, Rücken-, Fußmassage
- Prickelndes Schaumbad
- Für einen Abend ganz nach Deinen Vorstellungen

GesundheitsForum finden Sie auch unter www.nordsee-zeitung.de Auf „NZ-Aktiv“ klicken und Sie finden das GesundheitsForum

Lindenhof

- Gepflegtes Heim in ruhiger Umgebung
- Liebevolle, aktivierende Pflege von freudlichen Mitarbeitern
- Therapeutische Betreuung
- Wir bieten ein Heim mit Herz

Nur Einzelzimmer, alle mit eigener Dusche und WC

Wir freuen uns auf Ihren Besuch – auch am Wochenende!

Zielseestraße 19a · 27607 Langen · Telefon (04743) 88100

Dr. med. Wolfgang Woynar, Dipl.-Psych.
 Facharzt für Allgemeinmedizin
 Nordstraße 49, 27580 Bremerhaven
 Tel. (0471) 80 20 18

Weiterbildung:
 FA Allgemeinmedizin
 FA Frauenheilkunde

Zusatzbezeichnung:
 Sportmedizin

Tätigkeitsschwerpunkte:
 Prävention und Gesundheitsförderung
 Gesundes Altern: "Anti-Aging"
 Männermedizin

geänderte Sprechstundenzeiten
 27. bis 30.12. 2004
 8-12 Uhr und
 15-17 Uhr (Mo, Di)

Frohe Festtage
 ... für Ihre Gesundheit alles Gute.

Liebe Leserinnen und liebe Leser,

nicht wenige Zeitgenossen erleben das bevorstehende Weihnachtsfest als Zeit der Krise. An Krisen mangelt es nicht. In Deutschland, in Bremerhaven und „umzu“ Krisen sollten jedoch nicht als Katastrophen verschrien werden. Krisen sind Konsequenzen vorheriger Versäumnisse. Krisen sind die Quittung für Unterlassungs-sünden in Wirtschaft und Politik, aber auch in unserem privaten Erleben und Verhalten. An Kritik mangelt es ebenfalls nicht. Kritik wird oft mit böswilliger Spitzfindigkeit, dem Hiebhack von Nörgelern und Besserwisserei verwechselt. Die führen nicht zu positiven Veränderungen. Kritik ist notwendig, um Veränderungen zu erkennen und einzuleiten. Kritik rufft Krisen nicht hervor, sondern sie deckt sie auf. Dabei geht so mancher Erbhof in Konkurs.

Kritik und Krisen sind zwei Seiten einer Medaille! Sie sind immer auch Chancen für Veränderungen, wenn Menschen in der Lage sind, konstruktive Kritik in Handeln umzusetzen. In solchen Zeiten hat das Weihnachtsfest für die meisten Menschen eine besondere Bedeutung: Sich trotz Sorgen selbst zu finden. Christen feiern Weihnachten, Nicht-Christen auch. Wir alle feiern gemeinsam das Weihnachtsfest. Alle Menschen haben Zugang und Vertrauen zu „ihrem“ Gott – jeder nach seiner Fasson. Gegen „Glauben“ kann niemand etwas einwenden. Die drei großen Weltreligionen, das Christentum wie das Judentum und der Islam, sie alle entstammen derselben Wurzel. Allein der Monopolspruch einer Glaubensrichtung stiftet Unfrieden. Nutzen wir also die Vorweihnachtszeit, um über ein friedliches Zusammenleben nachzudenken.

Von Albert Schweitzer stammt das Zitat: „Wer glaubt, ein Christ zu sein, weil er die Kirche besucht, irt sich. Man wird ja auch kein Auto, wenn man in eine Garage geht.“ Nicht immer hat das irdische „Bodenpersonal“ den Inhalt dieser Aussage begriffen und umgesetzt. Nicht nur Christen sollen ihren Nächsten lieben, an den Anderen wirklich glauben, ihn nicht bekehren oder vernichten. Soviel zum Traum von Toleranz.

Weihnachten – eine Zeit der Freude. Das Wichtige ist der Vorfreude! Der Besuch der Kinder, das Treffen mit Ver-

wandten und Freunden, Geschenke in Erwartung des Festes, das alles löst bei den Menschen Gefühle der Freude aus. Hand aufs Herz: „Haben Sie, liebe Leserinnen und Leser, sich in der Vorweihnachtszeit gefreut?“ Der beste Weg, sich selbst eine Freude zu bereiten, ist es, zu versuchen, einem Anderen eine Freude zu bereiten.

Weihnachten – eine Zeit der Besinnung. Weihnachten ist die Zeit der intensiven Vorbereitungen, der Geheimniskrämereien, der Gerüche, der Gesänge und der Besinnung. Die Inhalte dieser Besinnung können sehr unterschiedlich sein. Für die Einen ist die Besinnung auf die christlichen Grundlagen von Bedeutung. Andere nutzen die Zeit, um sich an die Vergangenheit, ihre Kindheit zu erinnern. Die Vergänglichkeit des Lebens wird bewusst und in diesen Momenten wird deutlich, dass der Wert des Zusammenlebens in der Familie von besonderer Bedeutung ist. „Tradition ist nicht das Bewahren der Asche, sondern das Schüren der Flamme“.

Weihnachten – eine Zeit der Wünsche. Unser Wunschzeitpunkt ist die materielle Seite des Weihnachtsfestes auf. Weihnachten ist natürlich auch eine Zeit des Geldes, des Umsatzes geworden. Werbung verstärkt diese Tendenz. Eltern haben Mühe, dagegen zu halten. Viele Menschen nutzen die Vorweihnachtszeit, um Geld auszugeben, das sie nicht haben, für den Einkauf von Dingen, die sie nicht brauchen, um damit Leuten zu imponieren, die sie nicht mögen. Mit zunehmendem Alter erkennen wir alle aber unsere wahren Wünsche zu nehmen im ideellen Bereich: Gesundheit, Zufriedenheit und Wohlergehen.

Weihnachten – eine Zeit der Stille und der Gelassenheit. Momente der Stille finden wir allzu selten. Weihnachtszeit bedeutet für viele eine Zeit der Hektik, des Stöhnens über ein zuviel an Belastung. Zu viel ungesunder Stress macht krank. Gehen Sie stattdessen lieber am Deich spazieren, treffen Sie Freunde, genießen Sie ein Glas Wein. Tun Sie, was Sie schon immer einmal tun wollten.

Weihnachten – eine Zeit der Bilanz. Weihnachten und der



Frohe Festtage und für Ihre Gesundheit alles Gute wünscht Ihnen Ihr **Wolfgang Woynar**

Unser nächstes **GesundheitsForum** erscheint am 26. Januar 2005. Voraus. Thema: **Männer-gesundheit** Anzeigenschluss: 19. Januar 2005. Unsere Drehwahl: ☎ (04 71) 5 97-4 40

Gesund leben – Hinweise für eine gesunde Lebensführung

Der bevorstehende Jahreswechsel gibt wieder Zeit und Anlass, persönlich Bilanz zu ziehen. Es ist die Zeit für gute Vorsätze, aber auch Zeit für Ratschläge. Manch einer fällt auf fruchtbaren Boden. Über gesunde Lebensweise berichtet das GESUNDHEITSFORUM seit sieben Jahren regelmäßig jeden letzten Mittwoch im Monat.

Wie sieht Ihr persönliches „Zukunftsszenario“ aus? Sind Sie zufrieden mit Ihrer Lebenssituation? – Beruflich und privat? Wenn „JA“: „Unternehmen Sie alles, damit das so bleibt!“ Wenn „NEIN“: „Warum verändern Sie nichts?“

Ein paar Dinge sind mir dazu eingefallen:

- Hören Sie gut zu im nächsten Jahr. Ein Problem ist halb gelöst, wenn es klar formuliert ist
- Haben Sie Geduld, und nehmen Sie sich Zeit für das, was Ihnen wichtig ist
- Planen Sie nicht mehr ein, als Sie bewältigen können.
- Bleiben Sie selbstkritisch und lernen Sie aus Ihren Fehlern. Sie wissen nicht immer alles besser
- Bescheidenheit bringt oft weiter als Eitelkeit
- Doch bleiben Sie beharrlich am Ball, kämpfen Sie, wo es wirklich wichtig ist, und geben Sie dann aber nicht zu schnell auf
- Verstellen Sie sich nicht, bleiben Sie sich selbst treu
- Halten Sie Versprechen
- Bleiben Sie fair. Kontern Sie Fouls mit „fair-play“
- Diskutieren Sie ruhig und hart, aber halten Sie sich immer an getroffene Vereinbarungen
- Entscheiden Sie mit Bedacht, aber entscheiden Sie! Reden ist kein Ersatz für Handeln
- Ärgern Sie sich weniger Ihres Argers, wie z. B. „Zeit-diebe und Nervenräuber“, ab. Schieben Sie nie die

- Schuld auf andere.
- Lehnen Sie Feigheit ab. Feigheit ist meist die Konsequenz der Frechheit
- Stellen Sie sich den Problemen, anstatt davonzulaufen
- Verkauft Sie Unzulänglichkeit nicht als Tugend.
- Lernen Sie, sich ab und zu auch mal zu entschuldigen. Lassen Sie Fehler zu. Bedanken Sie sich bei denen, die Ihnen geholfen haben
- Sagen Sie häufiger „NEIN“, und setzen die freigeordnete Energie für Dinge ein, von denen Sie wirklich überzeugt sind
- Loben Sie öfter
- Nehmen Sie gelegentlich Menschen, die Ihnen nahe stehen, in den Arm – Freunde, Bekannte, Mitarbeiter
- Strahlen Sie Sicherheit und Wärme aus! Gönnen Sie anderen Ihren Erfolg. Neid wirkt lähmend
- Helfen Sie anderen. Geben Sie gelegentlich, ohne gleich eine Gegenleistung zu erwarten. Engagieren Sie sich, statt über Dinge zu lamentieren.
- Danken Sie hin und wieder „Ihrem“ Allmächtigen dafür, dass es Ihnen gut geht
- Grüßen Sie wieder alle Nachbarn
- Lachen Sie häufiger – Auch über sich selbst
- Entwaffnen Sie Aggressivität durch Freundlichkeit
- Machen Sie beim Autofahren mal wieder Platz, wenn einer sich einreihen will
- Halten Sie einmal am Tag für fünf Minuten inne und entspannen Sie
- Denken Sie darüber nach, was Sie schon immer mal tun wollten
- Reden Sie einmal wieder intensiv mit Ihren Kindern, mit Ihrer Frau, mit Ihrem Mann. Lesen Sie ein gutes Buch.

Bis zu 10! Pfund in 10 Tagen – da lacht die Leber! Der Riesenerfolg!

Die Saffur schlägt alle Rekorde. Sie macht nicht nur schlank (10 Pfund in 10 Tagen), sie hilft auch, Adernverkalkung zu bremsen und verbessert. Auch das Herz wird entlastet, gefährlicher Bluthochdruck („der heimliche Killer“) wird auf natürliche Weise gesenkt. Auch das beugt späteren Erkrankungen vor.

Auch die Nieren erholen sich, ebenso der Magen.

Die Leber regeneriert sich, die „Fettleber“, Vorstufe schwerer Leberschäden, bildet sich zurück. Die Haut wird besser durchblutet, wirkt dadurch frischer, jugendlicher.

Und nicht zuletzt: Stress macht Ihnen nicht mehr soviel aus.

Alles in allem: Mit dieser Diät werden Sie schlanker, kräftiger, belastbarer.

Reformhaus Schloßhauer

Bremerhaven: Langener Landstraße 258, ☎ 0471/81004
 Bgm.-Smidt-Straße 59, ☎ 0471/46114
 Grashoffstraße 20, ☎ 0471/9313344
 Hafensstraße 137, ☎ 0471/51838
 Cuxhaven: Nordersteinstraße 49 - ☎ 04721/35114

FIRMENGRUPPE KOENEN

Orthopädie · Rehathechnik · Sanitätshaus · Pflegecenter

Am Krankenhaus Seepark
 Debstedt · Langen · Dorum
 Telefon: (04743) 9392-0
www.firmengruppe-koenen.de