

# Ruhe für unsere Ruhelosigkeit!



8

[www.secretsofwellness.org](http://www.secretsofwellness.org)



KIRCHE DER  
SIEBENTEN-TAGS-ADVENTISTEN

150  
JAHRE

GESUNDHEITSFÖRDERUNG



health  
MINISTRIES   
INTER-EUROPEAN DIVISION - EUD

**E**inst beobachtete ein Mann einen König, der mit einem Huhn spielte. Erstaunt fragte der Mann, ob er denn nichts Wichtigeres zu tun hätte. „Ein Mensch kann nicht immer wichtige Dinge tun“, antwortete der König. „Nur wenn ich mich von Zeit zu Zeit mit scheinbar belanglosen Dingen beschäftige, bin ich dazu fähig, auch die wichtigen Dinge zu tun.“

Um einem Burnout vorzubeugen, ist es notwendig, ein Bewusstsein für Ruhe und Erholung zu entwickeln. Mach mal Pause! Pausen mindern Müdigkeit und erhöhen Leistungsfähigkeit. Bewege dich und trinke Wasser.

Gestalte deine Pausen also bewusst!

**Abendstille überall.** Glühbirne und Bildschirm bringen uns um die Nachtruhe. 7 - 8 Stunden Schlaf erhöhen die Lebensqualität und beugen Krankheiten vor. Pflege ein regelmäßiges Schlafmuster und leg dich abends bewusst „zur Ruh“.

**Endlich Wochenende!** Der Schöpfer ruhte am Sabbat und schenkt uns jede Woche 24 Stunden Ruhe für Körper, Seele und Geist. Zeit für Begegnung - Zeit für Liebe. Genieße dieses Geschenk!

**Auszeit gefällig?** Der „Urlaubseffekt“ wird geprägt von Arbeitsunterbrechung, Ortswechsel und Zeit für sich und seine Lieben. Abschalten ist der Schlüssel der Erholung und bedeutet, sich mental und emotional von Belastungen zu distanzieren.

**„Kommt her zu mir, alle ihr Mühseligen und Beladenen! Und ich werde euch Ruhe geben.“ (Matthäus 11,28)** Die wirkliche Ruhe finden wir in der Gnade Jesu Christi. Er wünscht uns optimale Lebensqualität.

**Dr. Christoph Bornand**  
Zahnarzt

