

Ruhe für unsere Ruhelosigkeit!



8

www.secretsofwellness.org



FREIKIRCHE DER
SIEBENTEN-TAGS-ADVENTISTEN

150
JAHRE

GESUNDHEITSFÖRDERUNG

Gesundheit
kein Zufall

health
MINISTRIES 
INTER-EUROPEAN DIVISION - EUD

Einst 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

