



GEMEINDE- BRIEF

BLENDER OIESTE
INTSCHEDE



9. Jg. Nr. 6 • Dezember/Januar 1990/91

- 2 -

Angst vor Weihnachten ?

"Gott ist meine Rettung; ihm will ich vertrauen und niemals verzagen."

Jesaja 12, 2

Lieber Leser!

Haben Sie auch Angst vor Weihnachten? Welches Glück für Sie, wenn Sie über diese Frage nur staunen können und antworten: "Im Gegenteil! Auf Weihnachten freue ich mich!"

Denn mehr Menschen, als wir ahnen, fürchten sich vor Weihnachten, und vielleicht gehören Sie dazu.

Da sind die Familien, bei denen Weihnachten ein Platz am Tisch leer bleibt, weil der auf dem Friedhof liegt, der vorher dort saß. - Wenn so viele sich freuen, dann wiegt die Trauer doppelt schwer.

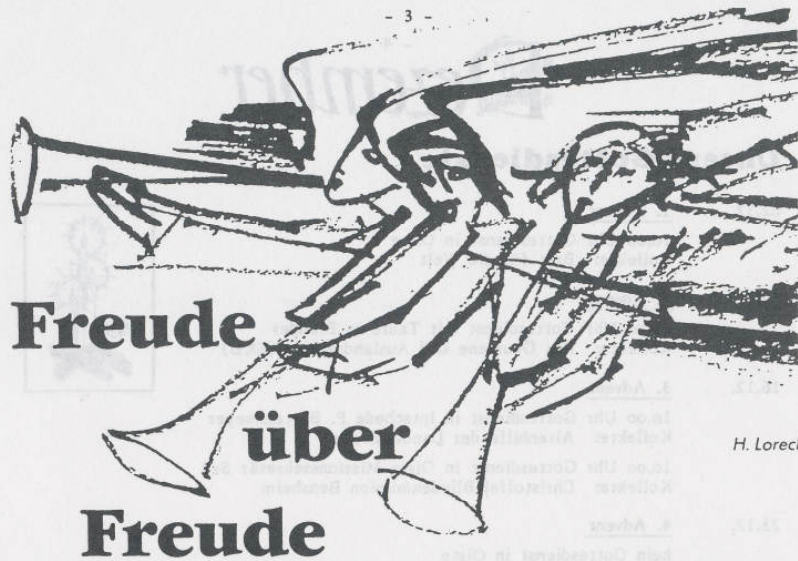
Da sind die, die schon wissen: "Weihnachten, da bin ich allein!" Entweder es sind die weggestorben, die früher mitfeierten oder weit weg, oder sie haben einen vergessen. - Wenn so viele im Kreise ihrer Familie feiern, dann wird die Einsamkeit zur drückenden Last.

Da sind die, die sich vor den Feiertagen fürchten, weil sie sich nichts mehr zu sagen haben, weil die Liebe zerbrochen ist oder Worte nur noch böse Worte sind. Oder die, denen an Weihnachten ganz besonders deutlich wird, wieviel in ihnen zerbrochen ist, wieviel Hoffnungen scheiterten, wie oft sie versagten. - Wo so viel Glanz ist an Weihnachten, da sind die Schatten besonders dunkel.

Und auch ich fürchte mich manchmal vor Weihnachten, vor den Erwartungen der vielen Menschen, die in der Kirche sitzen, die nicht nur "heile Welt" wollen, sondern ein heiles Leben, wenigstens für drei Tage - und weiß doch, wie wenig ich davon erfüllen kann, wieviele nach Weihnachten enttäuscht und verzweifelter sind als vorher.

Es mag für Sie seltsam klingen: Aber gerade für die, die sich vor Weihnachten fürchten, ist Weihnachten da. Nicht das große, strahlende Fest, aber das, was wir feiern: die Geburt Jesu.

Mit jedem Satz erzählt die Weihnachtsgeschichte, wie Gott ins Dunkel kommt, abseits der Paläste und Feste geboren wird, wie die, die nichts gelten, die Engel hören und das Kind zu sehen kriegen.



H. Loreck

"Ein Kind! Was hilft mir ein Kind?" Wer so fragt, der sucht nicht Rührung oder Erinnerung an selige Kinderzeit, sondern Hilfe und Halt. Und die kann ein Säugling nicht geben, das stimmt. Aber aus diesem Kind ist ja der geworden, der die Not der Verzweifelten und Einsamen teilt, der in die letzte Verlassenheit des Todes geht und am Kreuz schreit: "Mein Gott, warum hast du mich verlassen?"

Nur deswegen ist der, dessen Geburt wir feiern, der Retter. Einen Retter - wem es gut geht, der braucht keinen. Allen anderen aber wird gesagt: "Christ, der Retter, ist da! In der Mitte der Nacht liegt nun der Anfang des neuen Tages."

Daß Sie das ergreifen können, daß er Ihnen in Ihrer Trauer, Ihrer Einsamkeit, Schuld und Verzweiflung begegnet, das wünsche ich Ihnen. Dann werden Sie vielleicht diesen Satz des Jesaja nachsprechen können: "Gott ist meine Rettung; ihm will ich vertrauen."

Und die letzten drei Worte dieses Satzes: "und niemals verzagen" - was ist mit denen? Mir sind sie zu groß. Ich bin froh, wenn ich sagen kann: "auch wenn ich am liebsten verzagen will." Mir reicht das. Ich glaube, Gott reicht das auch. Und ein besseres Weihnachtsgeschenk kann Ihnen gar nicht gemacht werden, als daß Ihnen das auch reicht. Nicht mehr, aber auch nicht weniger.



In diesem Sinne wünsche ich Ihnen
ein gesegnetes Weihnachtsfest


Ihr Pastor *Onno Bertelsmeyer*

Unsere Gottesdienste

- 02.12. 1. Advent
10.00 Uhr Gottesdienst in Oiste
Kollekte: Brot für die Welt
- 09.12. 2. Advent
10.00 Uhr Gottesdienst mit Taufe in Blender
Kollekte: Für Ökumene und Auslandsarbeit (EKD)
- 16.12. 3. Advent
10.00 Uhr Gottesdienst in Intschede P. Bertelsmeyer
Kollekte: Altenhilfe der Landeskirche
10.00 Uhr Gottesdienst in Oiste Missionssekretär Saß
Kollekte: Christoffel-Blindenmission Bensheim
- 23.12. 4. Advent
kein Gottesdienst in Oiste



- 24.12. Heiligabend
★ 17.00 Uhr Christvesper in Blender P. Bertelsmeyer
17.00 Uhr Christvesper in Intschede P. Klie, Berufsschulen Dauelsen
18.30 Uhr Christvesper in Oiste P. Bertelsmeyer
Kollekte: Brot für die Welt

- 25.12. 1. Weihnachtstag
★  10.00 Uhr Festgottesdienst in Blender P. Bertelsmeyer
10.00 Uhr Festgottesdienst in Intschede P. Busch, Thedinghausen I
10.00 Uhr Festgottesdienst in Oiste P. Quantz, Baden I
Kollekte: Brot für die Welt

- 26.12. 2. Weihnachtstag
★ 10.00 Uhr Festgottesdienst in Blender P. Seydell, Lunsen
10.00 Uhr Festgottesdienst in Intschede P. i.R. Richter, Baden
10.00 Uhr Festgottesdienst in Oiste P. Stark, Thedinghausen II
Kollekte: Brot für die Welt

- 30.12. Sonntag nach Weihnachten
kein Gottesdienst in Blender

- 31.12. Silvester / Altjahrsabend
19.00 Uhr Jahresschlußgottesdienst in Oiste für die drei B.I.O.-Gemeinden
Kollekte: Brot für die Welt

Kindergottesdienst ist im Dezember - bis zu den Weihnachtsferien - in Intschede donnerstags um 15.00 Uhr, in Blender sonnabends um 15.00 Uhr und in Oiste nach Vereinbarung.

VERANSTALTUNGEN DEZEMBER siehe nächste Seite !

Januar

Unsere Gottesdienste

01.01. Neujahr

15.00 Uhr Gottesdienst zum Jahresanfang in Blender
16.15 Uhr Gottesdienst zum Jahresanfang in Intschede
Kollekte: Brot für die Welt



06.01. Epiphania / Dreikönigstag

10.00 Uhr gemeinsamer Gottesdienst aller Kirchengemeinden
der Samtgemeinde in der Kirche zu Lunsen



Predigt: Pastor Braun, Bremerhaven-Leherheide, der letzte weiße
Missionar in unserer Partner-Gemeinde Ehlantzen/Natal

Kollekte: Weltmission

anschließend Dia-Vortrag von P. Braun im Gemeindesaal in Lunsen

13.01. 1. Sonntag nach Epiphania

10.00 Uhr Gottesdienst in Intschede
Kollekte: Bibelverbreitung in der Welt - Weltbibelhilfe -

20.01. Letzter Sonntag nach Epiphania

10.00 Uhr Gottesdienst in Oiste
Kollekte: Seemanns- und Flußschiffermission

27.01. Septuagesimae (= 70 Tage bis Ostern)

10.00 Uhr Gottesdienst in Blender
Kollekte: Bibelgesellschaften und Evangelischer Bund

Kinder gottesdienst ist im Januar - nach den Weihnachtsferien - jeweils donnerstags
um 15.00 Uhr in Intschede, sonnabends um 15.00 Uhr in Blender und nach Vereinbarung
in Oiste.

Veranstaltungen



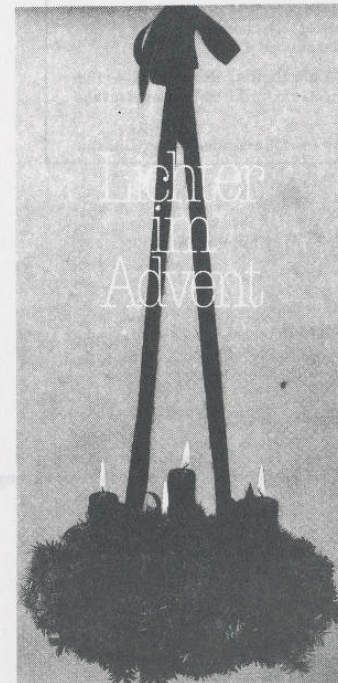
DEZEMBER

Mittwoch, 05.12. 15.00 Uhr DRK-Senioren-Weihnachtsfeier bei Bischof
Mittwoch, 12.12. 08.30 Uhr Pfarr- und Diakonen-Konferenz in Bieren
Donnerstag, 13.12. 14.30 Uhr Adventsfeier der Frauenhilfe in Blender
Freitag, 14.12. 14.30 Uhr Adventsfeier der Frauenhilfe in Intschede
Dienstag, 18.12. 19.30 Uhr Adventsfeier der Frauenhilfe in Oiste

JANUAR

Mittwoch, 02.01. 20.00 Uhr Redaktionskreis Gemeindebrief
Dienstag, 08.-Donnerstag, 10.01. Pfarrkonferenz in Damme
Dienstag, 15.01. 19.00 Uhr Frauenhilfe in Oiste
Donnerstag, 17.01. 15.00 Uhr Frauenhilfe in Blender
Mittwoch, 23.01. 19.00/20.00 Uhr gemeinsame Kirchenvorstandssitzung in Blender
Freitag, 25.01. 15.00 Uhr Frauenhilfe in Intschede

Advent



Erstes Leuchten,
warmer Schein,
frohe Wartezeit,
hüll' in deinen Glanz uns
ein,

mach uns still, bereit.
Weck uns aus der Alltags-
hast,

aus der Arbeit Lauf,
geh uns in der kurzen Rast
Stern der Weihnacht auf.
Deiner Ankunft leben wir,
wartend, daß allein dein

Licht
unsre Not und Trübsal hier
strahlend hell durchbricht.
Ahnend schon das Wunder
schauen,

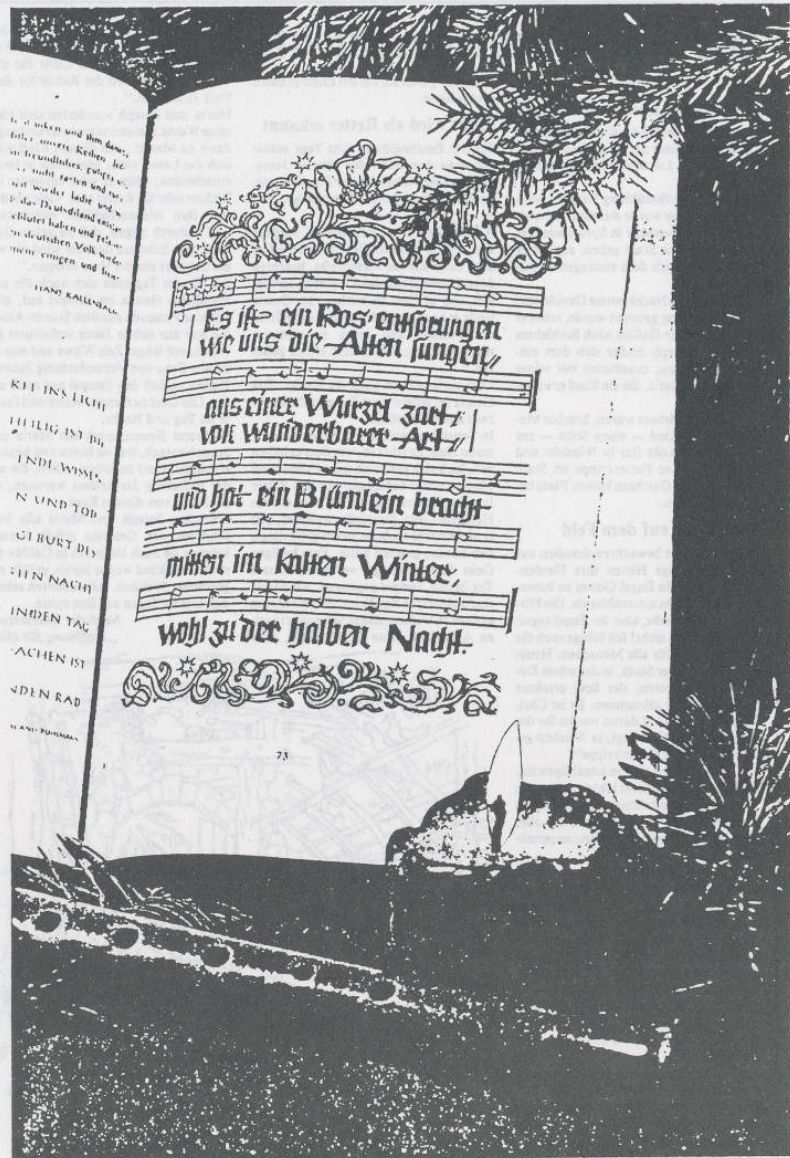
das die Welt durchbebt
und aus Armut, Angst und
Grauen

leuchtend sich erhebt.

Seht! die Tore öffnen sich
vor der Herrlichkeit.

Gottes Sohn fragt dich und
mich:

»Bist du ganz bereit?«



Die Weihnachtsgeschichte

nach dem Evangelisten Lukas

Gottes Sohn kommt in die Welt

In dieser Zeit befahl der Kaiser Augustus, daß alle Bewohner des römischen Reiches namentlich in Listen erfaßt werden sollten.

Eine solche Volkszählung hatte es noch nie gegeben. Sie wurde durchgeführt, als Quirinius Gouverneur in Syrien war. Jeder mußte in die Stadt gehen, aus der er stammte, um sich dort eintragen zu lassen.

Weil Joseph ein Nachkomme Davids war, der in Bethlehem geboren wurde, reiste er von Nazareth in Galiläa nach Bethlehem in Judäa. Joseph mußte sich dort einschreiben lassen, zusammen mit seiner jungen Frau Maria, die ein Kind erwartete.

In Bethlehem waren, brachte Maria ihr erstes Kind — einen Sohn — zur Welt. Sie wickelte ihn in Windeln und legte ihn in eine Futterkrippe im Stall, weil sie in dem Gasthaus keinen Platz bekommen hatten.

Die Hirten auf dem Feld

In dieser Nacht bewachten draußen auf dem Feld einige Hirten ihre Herden. Plötzlich trat ein Engel Gottes zu ihnen, und Gottes Licht umstrahlte sie. Die Hirten erschreckten sehr, aber der Engel sagte: „Fürchtet euch nicht! Ich bringe euch die größte Freude für alle Menschen: Heute ist für euch in der Stadt, in der schon David geboren wurde, der lang ersehnte Retter der Welt gekommen. Es ist Christus, der Herr. Und daran werdet ihr ihn erkennen: Das Kind liegt, in Windeln gewickelt, in einer Futterkrippe!“

Auf einmal waren sie von unzähligen Engeln umgeben, die Gott lobten: „Gott im Himmel gehört alle Ehre; denn er hat den Frieden auf die Erde gebracht für alle, die bereit sind, seinen Frieden anzunehmen.“

Nachdem die Engel sie verlassen hatten, beschlossen die Hirten: „Kommt, wir gehen nach Bethlehem. Wir wollen sehen, was dort geschehen ist und wovon Gottes Engel gesprochen hat.“

Sie machten sich sofort auf den Weg und fanden Maria und Joseph und das Kind, das in der Futterkrippe lag. Als sie das Kind sahen, erzählten die Hirten, was ihnen der Engel gesagt hatte. Und alle, die ihren Bericht hörten, waren darüber sehr erstaunt.

Maria aber merkte sich jedes Wort und dachte immer wieder darüber nach. Dann kehrten die Hirten zu ihren Herden zurück. Sie lobten und dankten Gott für das, was sie in dieser Nacht erlebt hatten.

Alles war genau so, wie der Engel es ihnen gesagt hatte.

Jesus wird als Retter erkannt

Bei der Beschneidung acht Tage später gab man dem Kind den Namen Jesus. Dies war der Name, den der Engel nannte, noch ehe Maria das Kind empfangen hatte.

Als die Zeit der „Reinigung“ vorüber war, wie sie Mose im Gesetz nach der Geburt eines Kindes vorschreibt, brachten Joseph und Maria das Kind nach Jerusalem, um es Gott zu weihen. Im Gesetz heißt es ausdrücklich: „Jeder erste Sohn der Familie und jedes erstgeborene männliche Tier sollen dem Herrn gehören.“

Und sie brachten auch ihr Opfer. Das Gesetz verlangte: zwei Turteltauben oder zwei andere Tauben.

In Jerusalem wohnte ein Mann, der Simeon hieß. Er lebte so, wie Gott es haben will, hielt sich genau an seine Gebote und wartete voller Sehnsucht auf den Retter Israels. Simeon war erfüllt von Gottes Heiligem Geist. Durch ihn wußte er, daß er nicht sterben würde, bevor er Christus, den Retter, gesehen hätte. Vom heiligen Geist dazu gedrängt, war er an diesem Tag in den Tempel gegangen. Als Maria und Joseph das Kind hereinbrachten, um es Gott zu weihen, nahm Simeon es in seine Arme und lobte Gott: „Herr, jetzt

kann ich in Frieden sterben. Denn ich habe den Befreier gesehen, den du der Welt gegeben hast. Er ist das Licht für alle Völker, und er wird der Ruhm für dein Volk Israel sein.“

Maria und Joseph wunderten sich über seine Worte. Simeon segnete sie und sagte dann zu Maria: „An diesem Kind wird sich das Leben vieler Menschen in Israel entscheiden; denn es wird entweder ihr Richter oder ihr Retter sein. Viele werden sich ihm leidenschaftlich widersetzen und dadurch zeigen, daß sie gegen Gott sind. Der Schmerz darüber wird dir wie ein Schwert durchs Herz dringen.“

An diesem Tag hielt sich auch die alte Prophetin Hanna im Tempel auf, eine Tochter Phanuels aus dem Stamm Asser. Sie war nur sieben Jahre verheiratet gewesen, seit langer Zeit Witwe und nun eine alte Frau von vierundachtzig Jahren. Hanna verließ den Tempel nur noch selten. Um Gott zu dienen, betete und fastete sie Tag und Nacht.

Während Simeon noch mit Maria und Joseph sprach, trat sie hinzu und begann ebenfalls, Gott zu loben. Allen, die auf die Befreiung Jerusalems warteten, erzählte sie von diesem Kind.

Nachdem Joseph und Maria alle Vorschriften des Gesetzes erfüllt hatten, kehrten sie nach Nazareth in Galiläa zurück. Das Kind wuchs heran, erfüllt mit göttlicher Weisheit. Alle konnten sehen, daß Gottes Segen auf ihm ruhte.

Nach der Übersetzung „Hoffnung für alle“.



Leben aus Gottes Gnade

Die Familie war versammelt, als ich zum Trauerbesuch kam. Ich sollte die Beerdigungsfeier für die alte Mutter halten. Die Söhne und Töchter hatten längst ihre eigenen Familien gegründet. Damals im Krieg hatte Mutter ihre Kinder tapfer durchgebracht. Wenn es nachts Fliegeralarm gab, hatte sie die Kleinen beruhigt und getröstet. Vater war an der Front. So mußte Mutter mit allen Familienproblemen allein fertig werden.

"Vor zehn Jahren noch ist Mutter für uns eine Art Heilige gewesen. Wir haben ihr wirklich viel zu verdanken," meinte der Älteste. "Aber die letzten Jahre waren schlimm, durch die Krankheit ist sie körperlich und geistig völlig verfallen. Ihr Wesen war so verändert, daß sie uns Kindern wie eine Fremde vorkam," ergänzte die Tochter.

Mich haben diese Gedanken bewegt. Ja, wenn man sich für das Bild die guten Teile aussuchen und das andere wegstecken, einfach wegstecken könnte! Wenn wir eine Art von Passepartout vor alles stellen könnten, was uns nicht paßt! Leider ist das nicht möglich. Das Leben ist reicher, tiefer und abenteuerlicher, als es ein Bild ausdrücken kann.

Vor mir liegt der Dienstkalender 1991 voller weißer, unbeschriebener Blätter. Abgegriffen und zerknittert liegt der von 1990 daneben. Ich blättere in den vielen Aufzeichnungen, beschriebenen Seiten und erinnere mich: Das war ein herrlicher Tag, ich hatte eine Menge zu tun, aber die Arbeit war mir gelungen, die Menschen, die mir begegneten, waren interessant, ich war fröhlich vom Morgen bis zum Abend gewesen. Aber dort, jene Seite! Es begann für mich schon am Morgen ärgerlich und verquer, nein, es lohnt nicht, noch einmal daran zu denken! Nur, was nützt es mir? Zum Leben gehören alle Seiten hinzu, die guten und die schlechten, die fröhlichen und die ärgerlichen, die in Hochstimmung und die voller Niedergeschlagenheit. Das war 1990 so, und das wird 1991 so bleiben.



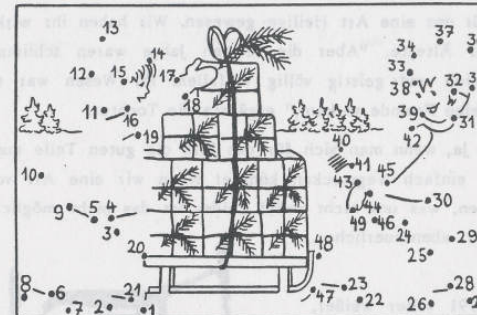
Gut, daß ich nicht weiß, was die Blätter meines neuen Kalenders am Ende des Jahres alles enthalten werden. Ob sie überhaupt noch bis zum letzten Tag des neuen Jahres beschrieben werden?

Ich nehme jeden Tag als Geschenk aus Gottes Hand, ich versuche, etwas daraus zu machen und hoffe, daß mir das gelingen wird. Dabei bin ich zuversichtlich, daß jeder Tag, ob er gelungen oder mißlungen ist, unter seiner Gnade steht. ONNO BERTELSMEYER

Für junge Leser



Der Geschenkeschlitten



Die Punkte von 1-49 werden der Reihe nach miteinander verbunden, und schon seht ihr, was mit dem Schlitten voller Pakete geschieht.

O du fröhliche



O du fröhliche, o du selige,
Gnadenbringende Weihnachtszeit!
Christ ist erschienen,
Uns zu verhöhnern:
Freue, freue dich, o Christenheit!

O du fröhliche, o du selige,
Gnadenbringende Weihnachtszeit!
Himmische Heere
Jauchzen dir Ehre:
Freue, freue dich, o Christenheit!

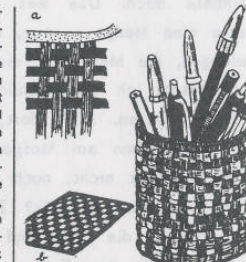
Dose für den Schreibtisch

Zunächst suchen wir uns eine passende Dose, in die man Kugelschreiber, Farbstifte oder Filzschreiber stellen kann. Als Außenhaut für die Dose flechten wir eine Strohülle. Dazu müssen erst Strohhalme eingeweicht werden. Mit Hilfe einer Stecknadel spalten wir die Halme der Länge nach und bügeln sie kurz, damit sie flach liegen. Das Geflecht für die Außenhaut machen wir nach Skizze a. Die Halme lassen sich besser flechten, wenn wir die Kopfenden mit einem Klebstreifen auf einer Pappunterlage befestigen. Das fertige Flechtwerk wird mit Alleskleber auf der Dose befestigt. Der obere Rand wird noch mit einem Streifen Dekorfolie verstärkt.



In einem Zug

Wer kann diesen Tannenzweig ohne abzusetzen nachzeichnen?



Das Doseninnere legen wir mit bunter Selbstklebefolie aus.

Rätsel-Auflösung aus dem Heft Oktober/November 1990 :

Was ist falsch ? Kerze und Karotte; Ananas und Mikrofon; Brezel und Omega-Zeichen; Glühbirne und Pampelmuse.

Bäume im Winter: 1. Fichte, 2. Waldkiefer, 3. Lärche, 4. Eiche, 5. Pyramidenpappel, 6. Roßkastanie.

Ratet mit! : Bund - Mund - Hund - Rund - Sund - und .



Irischer Reisesegen

als Wunsch für ein gutes Jahr 1991 "Möge der Weg dir freundlich entgegenkommen,
 der Wind niemals gegen dich stehen,
 Sonnenschein dein Gesicht bräunen,
 Wärme dich erfüllen.
 Der Regen möge deine Felder tränken,
 und bis wir beide uns wiedersehen
 halte Gott dich schützend in seiner großen Hand."

vom Redaktionskreis
 des Gemeindebriefes
 der B.l.O.-Gemeinden

Freud und Leid

Junges Leben

In der Kirche zu Blender wurden getauft

- | | |
|-------------------|---|
| <u>Kind</u> | <u>Eltern</u> |
| A l k e | Erhard Dreyer und Frau Astrid,
geborene Zech, Blender |
| C h r i s t i n a | Fred Stoffenberger und Frau Petra,
geborene Schüler, Pforzheim |
| J a n a | Bernd Wolters und Frau Vera,
geborene Wiechers, Einste |
| N a d i n e | Reiner Wigger und Frau Anke,
geborene Bischof, Einste. |



Gemeinsames Leben

Kirchlich getraut wurden
 am 12. Oktober Rainer Schmidt und Frau Edith,
 geborene Laackmann, Intschede.

Vollendetes Leben

- Kirchlich beerdigt wurde
- am 12. September Käthe Röwer, geborene Blume, Blender,
im Alter von 75 Jahren
 - am 06. Oktober Trinchen Timpner, vormalig Blender,
im Alter von 90 Jahren
 - am 11. Oktober Martha Kruse, geborene Maahs, Intschede,
im Alter von 75 Jahren
 - am 13. Oktober Thea Kaspar, geborene Erlenbach, Blender,
im Alter von 88 Jahren
 - am 17. Oktober Dora Timpner, geborene True, Holtum-Marsch,
im Alter von 78 Jahren.



***** Stand: 8. 11. 1990 ***

Altengeburtstage

Wir gratulieren unseren älteren Gemeindegliedern sehr herzlich zum Geburtstag und wünschen ihnen Gottes Segen für das neue Lebensjahr!

Dezember

★	Marie	Prigge	Blender	am 01.12.	90 Jahre
★	Helmut	Winter	Alt-Holtum	am 01.12.	75 Jahre
★	Karl	Lübker	Blender	am 05.12.	75 Jahre
★	Heinrich	Meyer	Hiddestorf	am 06.12.	85 Jahre
★	Johann	Bruns	Blender	am 14.12.	90 Jahre
★	Adele	Meyer	Intschede	am 14.12.	81 Jahre
★	Heinrich	Wigger	Adolfshausen	am 18.12.	86 Jahre
★	Heinrich	Meyer	Adolfshausen	am 20.12.	83 Jahre
★	Adeline	Oestmann	Varste	am 26.12.	86 Jahre
★	Emma	Schupetta	Morsum	am 31.12.	84 Jahre
★	Hans	Zappel	Intschede	am 31.12.	82 Jahre
★	Martha	Bauer	Intschede	am 31.12.	80 Jahre

Januar

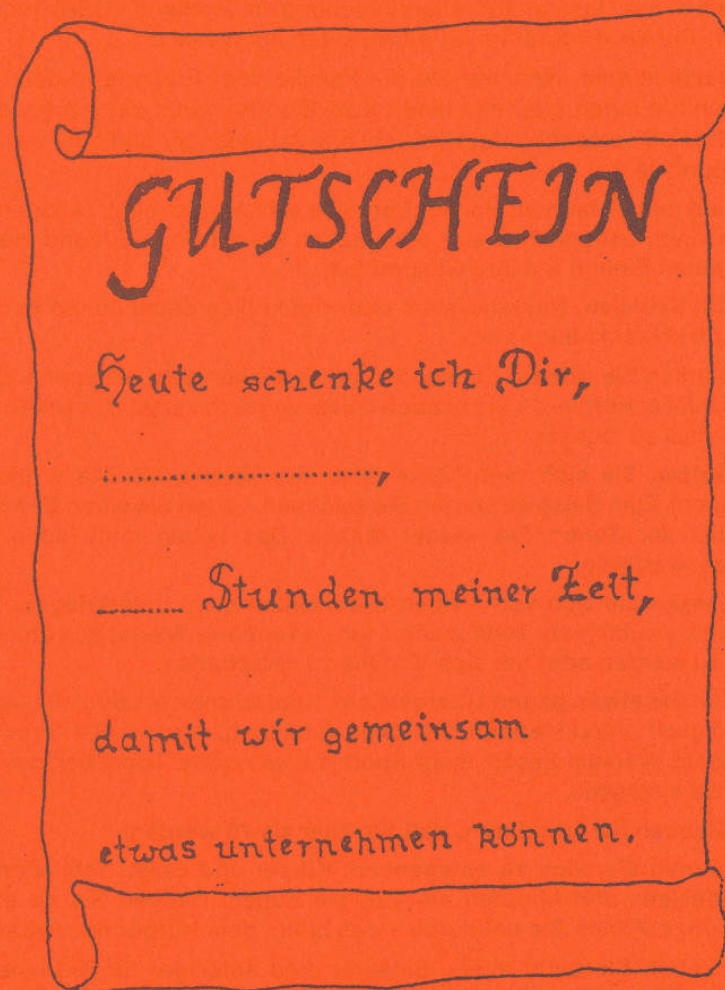
★	Friedrich	Tetz	Intschede	am 01.01.	75 Jahre
★	Meta	Schwarze	Varste	am 05.01.	82 Jahre
★	Brün	Esdorn	Intschede	am 08.01.	83 Jahre
★	Heinrich	Müller	Oiste	am 10.01.	90 Jahre
★	Berta	Koröde	Blender	am 11.01.	84 Jahre
★	Helene	Brüns	Ritzenbergen	am 12.01.	86 Jahre
★	Elisabeth	Meyer	Hiddestorf	am 13.01.	81 Jahre
★	Marie	Koch	Einste	am 14.01.	80 Jahre
★	Mariechen	Bröer	Adolfshausen	am 16.01.	83 Jahre
★	Albert	Meyer	Neu-Holtum	am 18.01.	86 Jahre
★	Anna	von Ahsen	Alt-Holtum	am 18.01.	82 Jahre
★	Lydia	Schröder	Reer	am 25.01.	84 Jahre
★	Hermann	Grieme	Oiste	am 27.01.	83 Jahre
★	Dorothea	Schimanski	Einste	am 28.01.	80 Jahre
★	Dietrich	Winter	Alt-Holtum	am 29.01.	75 Jahre
★	Karoline	Meyer	Oiste	am 30.01.	85 Jahre



Impressum

Herausgeber: Die Kirchengemeinden Blender/Intschede/Oiste.
 Redaktionskreis: Friedhelm Drewes (Oiste), Gertrud Hackbarth (Intschede),
 Antje Lucks (Blender), Hella & Onno Bertelsmeyer.
 Verantwortlich im Sinne des Presserechts: Pastor Onno Bertelsmeyer,
 Auf dem Linteln 66 a, 2811 Blender. Ruf 04233/411.

Das besondere Weihnachtsgeschenk



Wie man 100 Jahre alt werden kann

Jeder Mensch kann sehr alt werden; er muß nur danach leben. Dr. John O'Brian vom Institut für Altersforschung in Portland (USA) hat ein Zehn-Punkte-Programm für Älterwerden aufgestellt:

1. Herzlich sein. Nehmen Sie die Familie oder Freunde in den Arm, geben Sie ihnen öfter mal einen Kuß. Ein Ehemann, der morgens mit einem Kuß verabschiedet wird, lebt fünf Jahre länger und baut weniger Autounfälle.
2. Laut und oft lachen. Hat der Beruf Sie sehr angestrengt, schauen Sie sich einen lustigen Film an – oder lachen Sie mit einem Freund. Humor hat einen Einfluß auf Ihre Gesundheit.
3. Gut Schlafen. Nervensystem und Hirn kühlen dabei ab. So beugen Sie Streßkrankheiten vor.
4. Denken Sie positiv. Sie werden erfolgreicher, sind weniger anfällig für Unfälle. Probieren Sie einfach Gutes von sich selbst zu denken und öfter mal zu lächeln.
5. Setzen Sie sich neue Ziele (aber nur solche, die Sie erreichen können). Zum Beispiel: Lernen Sie zeichnen. Legen Sie einen Gemüsegarten an. Gehen Sie wieder tanzen. Das Leben muß jeden Tag lebenswert sein.
6. Lassen Sie sich von kleinen Krankheiten nicht unterkriegen. Man sollte sie auch nicht vortäuschen, um von anderen Menschen bemitleidet zu werden oder um sich Vorteile zu verschaffen.
7. Tun Sie etwas gegen Übergewicht, Kopfschmerzen, Schlaflosigkeit, Müdigkeit. Verschleppen Sie keine Erkältung. Ändern Sie Ihren Lebensstil: Weniger essen, mehr Sport, neues Hobby. Tagsüber mal eine Pause einlegen.
8. Glauben Sie fest daran, daß Sie älter als 70 werden.
9. Lernen Sie, sich zu entspannen: Körper und Geist. Schließen Sie mindestens drei Minuten am Tag die Augen. Denken Sie an etwas Schönes. Atmen Sie tief durch – das bringt dem Körper neue Kraft.
10. Leben Sie nicht allein. Einsame sind anfälliger für Krankheiten. Wenn Sie nicht heiraten, dann leben Sie mit jemand zusammen. Das verlängert Ihr Leben um drei bis fünf Jahre.