



Gedanke für heute



© Pixabay / Lizenzfrei

Tipps von Krankenkasse und Bibel

Ich habe ein zwiespältiges Verhältnis zu meiner Krankenkasse. Einerseits bin ich dankbar für unser Gesundheitssystem und darüber, dass ich es glücklicherweise nur sehr selten in Anspruch nehmen muss; auf der anderen Seite ärgere ich mich über die stetig zunehmenden Kosten.

Abgesehen davon sind mir im aktuellen Newsletter die Tipps aufgefallen, deren Befolgung die Bildung von neuen Nervenzellen im Gehirn unterstützt:

- Denken Sie positiv!
- Seien Sie wissbegierig!
- Betätigen Sie sich geistig!
- Ernähren Sie sich ausgewogen!
- Halten Sie sich körperlich fit!
- Bewältigen Sie Ihren Stress aktiv!

Diese Anleitung gegen den Zerfall des Gehirns ist eine wertvolle Lebensanleitung für den Umgang mit mir selber. Dabei fällt mir auf, dass die Bibel sehr realistisch ist und noch einen Schritt weiter denkt:

“Wenn auch unser äusserer Mensch an Kraft abnimmt, so wird doch der innere von Tag zu Tag erneuert“ 2. Kointher 4, 16.

Es ist genauso wichtig, beziehungsweise noch wichtiger, sich um den inneren Menschen zu kümmern und die Beziehung zu Gott zu pflegen.

In diesem Sinne wünsche ich Ihnen neben positiven Gedanken und aktiver Lebensweise auch das Erleben der inneren Erneuerung durch die Kraft und Gegenwart von Gott.

Autor

Major Markus Walzer

Publiziert am

10.10.2018