

## Berichte aus den letzten Veranstaltungen

### Inhalt dieser Ausgabe

Berichte aus den  
Veranstaltungen 2014

Neue Homepage „Mensch  
werden und Mensch sein“  
jetzt online.

Thema des Monats „Charakter“

Portrait  
„Verein Besser Leben e.V.“

Impressum

### Vegane Weihnachtsbäckerei

Viele neue Ideen aus den veganen Kochvorführungen vom November letzten Jahres. Die Adventgemeinde Altötting mit ihren „Köchinnen“ hatte sich wieder etwas neues einfallen lassen. Nachdem auch das Thema Weihnachtsbäckerei mit auf dem Programm stand, konnten sich alle Teilnehmer am Ende der Veranstaltung von dem Backergebnis selbst überzeugen. Mit Neugier wurden die veganen Köstlichkeiten getestet und als sehr gut empfunden. Der Veranstalter hat versprochen im neuen Jahr wieder den ein oder anderen Kochkurs in der Weiß-Ferdl-Schule abzuhalten. Rezepte von der letzten Veranstaltung können

Sie unter email: [info@menschundmensch.eu](mailto:info@menschundmensch.eu) bei uns anfordern. Wir werden sie in einem der nächsten Newsletter rechtzeitig über die Termine der neuen Kochkurse informieren.



### Gesundheitsvortrag „Faktoren für ein langes Leben“

mit Prof. Dr. med. Jochen Hawlitschek

Langlebigkeit ist im Allgemeinen ein Indikator für gute Gesundheit. Es ist deshalb logisch anzunehmen, dass solche Faktoren, die das Leben verlängern, auch beitragen, die Gesundheit insgesamt zu verbessern. Es wurden viele wissenschaftliche Studien durchgeführt (andere befinden sich noch in Arbeit), um herauszufinden, welche Lebensstilgewohnheiten mit besserer Gesundheit und Langlebigkeit zusammenhängen. Der Vortrag mit Prof. Dr. med. Jochen Hawlitschek gründet sich auf eine bekannte Studie, die vor fünfunddreißig Jahren von zwei berühmten amerikanischen Forschern, Breslow und Belloc, durchgeführt wurde. 6'900 Einwohner in Alameda County, Kalifornien, haben ausführliche Fragebögen über ihren Lebensstil ausgefüllt. Diese Menschen wurden anschließend 9 Jahre lang beobachtet und betreut.

Als Ergebnis haben diese Forscher sieben grundlegende Lebensgewohnheiten herausgefunden, die mit Langlebigkeit zusammenhängen:

- ◆ 1. Ausreichender Schlaf, 7-8 Stunden täglich
- ◆ 2. Frühstück täglich
- ◆ 3. Regelmäßige Mahlzeiten, keine Zwischenmahlzeiten
- ◆ 4. Mäßiger oder kein Alkoholgenuß
- ◆ 5. Nicht rauchen
- ◆ 6. Körpergewicht innerhalb normaler Grenzen
- ◆ 7. Regelmäßige Körperliche Betätigung

Die meisten Rehabilitationsprogramme, die in adventistischen Gesundheitszentren weltweit angeboten werden, basieren auf dem NEWSTART® Konzept.

Auch der Verein Besser Leben e.V. verwendet in seinen Seminaren dieses Programm.

Das Akronym NEWSTART wurde von einer Gruppe von Ärzten und Lehrern des Weimar Instituts in Kalifornien entworfen ([www.newstart.org](http://www.newstart.org)). Es ist Englisch und steht für die 8 natürlichen Heilfaktoren:

**NEWSTART:** Nutrition, Exercise, Water, Sunshine, Temperance, Air, Rest, and Trust in God.

auf Deutsch

**WERTVOLL:** Wasser, Ernährung, Ruhe, Trimmen (Bewegung), Vertrauen in Gott, Ohne Drogen, Luft, Licht.

Nähere Informationen zu den Programmen und Seminaren über einen gesunden Lebensstil erhalten sie auf unserer Homepage [www.menschundmensch.eu](http://www.menschundmensch.eu).

Ab April 2015 werden wir in unseren Newslettern, zu jeweils einem Themenschwerpunkt aus dem NEWSTART Programm, bezogen auf Inhalte und Wirkungsweisen berichten.

## **Klavierkonzert im Kulturbahnhof in Neumarkt St. Veit**

Am 30.11.2014 fand die erste Veranstaltung organisiert durch den Verein Besser Leben e.V. im Kulturbahnhof in Neumarkt St. Veit statt. Die Besucher konnten ein Klavierkonzert der Extraklasse mit klassischen Werken und internationalen Weihnachtsliedern genießen. Lucio Maier verstand es bestens mit seiner virtuellen Klavierkunst die Besucher zu begeistern. Als Zugabe spielte Lucio Maier Wunschlieder der Zuhörer.

Aufgrund der positiven Resonanz haben die Veranstalter des Konzertes beschlossen, zu

versuchen mindestens 1-2 Konzerte pro Jahr, mit unterschiedlichsten Inhalten zur festen Einrichtung im kulturellen Leben der Stadt Neumarkt St. Veit zu machen.

Wie wir erfahren konnten, ist für Mai 2015 ein geistliches Chorkonzert mit Orchester bereits fest geplant und die Musiker auch schon fest gebucht. Den genauen Termin werden wir Ihnen noch rechtzeitig auf unserer Homepage oder in einen unserer Newsletter bekanntgeben.

## **Homepage von „Mensch werden und Mensch sein“ ist jetzt online.**

### **Der Mensch das Leben**

*Gegenwart und Zukunft - die Basis des Lebens?*

Ende November letzten Jahres ging die Homepage von „Mensch werden und Mensch sein“ unter dem Namen „menschundmensch.eu“ online.

Diese Homepage verbindet die drei Themenschwerpunkte über Werte und Kompetenzen sowie Fragen über einen gesunden Lebensstil aus dem Seminarangebot des Vereins Besser Leben e.V. aus Neumarkt St. Veit.

### **15 Themen**

*für ein erfülltes und kraftvolles Leben mit mehr Überzeugung, Gesundheit und Erfolg!*

#### **1. In den Seminaren werden sie...**

lernen, wie Sie Ihre Gefühle beherrschen und Ihren Körper gesund und fit erhalten können, ihren Glauben und Ihre Überzeugungen als unbegrenzte Kraftquelle nutzen,

lernen, wie Sie richtige Entscheidungen treffen und mit „auf die lange Bank schieben“ und anderen destruktiven Verhaltensmustern, Schluss machen.

#### **2. Der „Mensch zu Mensch Talk“...**

Einen Veranstaltungsreihe mit Fragen und Antworten. Gespräche mit Fachleuten und Betroffenen zu aktuellen Themen. In einer Fachgesprächsrunde mit anschließender Publikumsdiskussion sollen Lösungsmöglichkeiten und Gedanken sowie Anregungen zu den Themen aufgezeigt werden. Nutzen sie die Erkenntnisse als „Motivator“ für die Bewältigung der täglichen Anforderungen in unserer Zeit.

Unser erstes Thema befasst sich mit Gefühlen und Gedanken die unser Leben beherrschen. Beginn der Veranstaltung ist jeweils um 19:00 Uhr im Kulturbahnhof in Neumarkt St. Veit

(Eingang Ostflügel). Zu unserem ersten Thema konnten wir Fachleute aus dem Bereich Pädagogik, Diakonie und Familienberatung einladen.

Die Themenübersicht für das Jahr 2015 entnehmen sie bitte unserer Homepage [www.menschundmensch.eu](http://www.menschundmensch.eu)

#### **3. Workshops und Seminare für Unternehmer und Manager...**

Hauptthema dieses Bereiches ist wie man mit christlichen Werten Unternehmen führen kann.

Unsere Seminarinhalte:

- Wertekultur im Unternehmen
- Ethisch wertvoll handeln
- Die Bibel als Handbuch für den „Erfolg“
- Verantwortungsvoll mit der Gesundheit und den Umweltressourcen umgehen
- Die „Geschäftsbeziehung mit Gott“
- Probleme angehen und Lösungen schaffen

Eine Wertevermittlung erfolgt über Gewohnheiten, Lebenseinstellungen und Denken. Gewohnheiten sind Rituale und Lebensregeln, die in einer positiven und angenehmen Atmosphäre eingeübt und gelebt werden.

Durch unser Seminar erhalten Sie Anleitungen und Impulse für die Umsetzung von „Werten und Ethik“ in Ihrem Unternehmen. Was im Herzen eines jeden einzelnen verankert ist, vollzieht sich alltäglich im gelebten Miteinander des Unternehmens.

### **Nutzen Sie Ihr Potential**

*und erleben Sie Tag für Tag dauerhafte und messbare Veränderungen in Ihrem Leben?*

**Mit christlichen Werten Unternehmen führen!**

*Die Beachtung christlicher Werte trägt wesentlich zum wirtschaftlichen Erfolg bei*

## Thema des Monats „Charakter“

### Ihr Charakter bestimmt Ihr Schicksal.

Werte zu fördern und Schwächen zu überwinden, wird über einen großen Teil des Erfolges in Ihrem jetzigen und zukünftigen Leben entscheiden. Machen Sie sich bewusst: Jede Charakterschwäche kann überwunden werden.

Charakter und Persönlichkeit sind nicht dasselbe. Der Charakter ist weitaus wichtiger als die Persönlichkeit.

Stellen Sie sich einige sehr persönliche Fragen. Wenn Sie die Fähigkeit hätten, unsichtbar zu sein und alles zu machen, was Sie wollten, würden Sie eher dazu neigen, ehrlich oder unehrlich zu sein? Vertrauenswürdig oder betrügerisch? Respektvoll oder respektlos? Treu oder untreu? Ein Sprichwort sagt: „ Du bist, was du im Verborgenen bist.“ Würden Sie stehlen, wenn Sie sich unbeobachtet glauben? In einer Prüfung schummeln? Raubkopien von Computer-Software oder DVDs anfertigen? Ihren Arbeitgeber bestehlen? In einem Kreditantrag oder der Steuererklärung falsche Angaben geben? Die Antworten auf diese Fragen können Ihnen ein genaues Spiegelbild Ihres Charakters liefern.

Im Tagebuch der Anne Frank steht folgendes Zitat: „Jedes Kind muss sich um seine eigene Erziehung kümmern. Eltern können nur gute Ratschläge geben oder die Kinder auf den richtigen Weg bringen, aber die endgültige Ausformung des persönlichen Charakters liegt in deren eigenen Händen.“ Sie hatte Recht.

Was „alle ändern machen „ ist völlig unwichtig, wenn es darum geht, das Richtige zu tun.

Geben Sie sich nicht mit dem Durchschnitt zufrieden, sondern orientieren Sie sich an dem Besten! Um eine Fähigkeit hervorragend zu beherrschen, muss man sich üben. Wir erwerben überragende Fähigkeiten nicht, indem wir uns darauf konzentrieren, was falsch ist und vermieden werden muss, sondern indem wir uns nach dem ausrichten, was gut und richtig ist. Anders formuliert: Wir lernen eben nicht, zu Schwächen „nein“ sondern vielmehr „ja „ zu den Tugenden oder Werten zu sagen. Unser Hauptaugenmerk muss auf der Entwicklung hervorragender charakterlicher und moralischer Eigenschaften liegen, wie z. B. freundlich sein, aufbauend, umsichtig, großzügig, fleißig rücksichtsvoll, ordentlich, ehrerbietig, verantwortungsbewusst, treu, teamfähig, zuverlässig, bescheiden, fürsorglich, selbstbeherrscht, mutig, fair, standhaft, ein guter Freund zu sein, Spaß verstehen usw.

Die charakterliche Entwicklung verläuft nach folgendem Muster: „Säe einen Gedanken, und du erntest eine Tat, und du erntest eine Gewohnheit. Säe eine

Gewohnheit, und du erntest einen Charakter. Säe einen Charakter und du erntest dein Schicksal.“

Was die Welt braucht, sind Menschen, die sich weder kaufen noch verkaufen lassen; Menschen, die durch und durch ehrlich und zuverlässig sind; Menschen, die sich nicht scheuen, Falsches beim Namen zu nennen; Menschen, deren Gewissen ebenso zuverlässig ist wie Kompassnadel nach Norden zeigt; Menschen, die für das Richtige einstehen, selbst wenn der Himmel einstürzt.

Die Autorin E.G. White schrieb in Ihrem Buch „Intellekt, Charakter und Persönlichkeit“. Alles, was wir im Leben tun, sei es auch noch so unwesentlich, beeinflusst die Entwicklung des Charakters. Ein guter Charakter ist wertvoller als aller weltlicher Besitz, und daran zu arbeiten, gehört zu den vornehmsten Dingen, womit sich der Mensch beschäftigen kann. Die geistigen und seelischen Kräfte, die uns Gott gegeben hat, machen noch nicht den Charakter aus, sondern sie sind Vorgaben, die verbessert werden müssen und die sich, wenn sie richtig aufgebaut werden, zu einem guten Charakter entwickeln können. Ein Mensch kann wertvollen Samen in den Händen haben, aber dieser Samen ist noch kein Obstgarten. Man muss den Samen in die Erde legen, bevor ein Baum daraus entstehen kann. Die Seele ist der Garten und Charakter die Frucht. Gott hat uns unsere Gaben gegeben, damit wir sie pflegen und entwickeln. Wie wir uns verhalten, bestimmt unseren Charakter.

Weiter Informationen zum Thema „Charakter“ erfahren Sie in unseren Seminaren „Mensch werden und Mensch sein“.

Infos über Termine unter [www.menschundmensch.eu](http://www.menschundmensch.eu)

# Portrait des Vereins „Besser Leben e.V.“

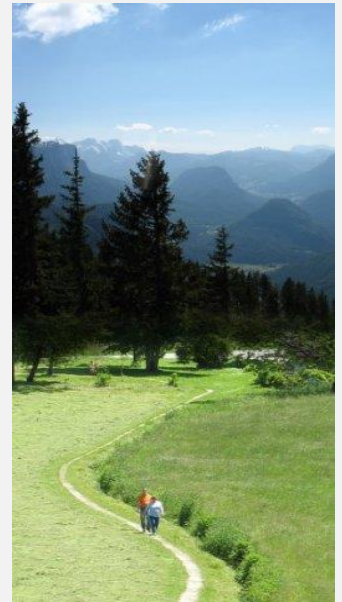
Wir wollen ihnen heute den Verein Besser Leben mit Sitz in Neumarkt St. Veit vorstellen.

## Wie alles begann...

Im Frühjahr 2006 kam es durch einen Zufall, wir möchten hier lieber den Begriff "Fügung" setzen, zu einem Kontakt verschiedener Personen, die sich intensiv mit Gesundheits- und Lebensstilfragen beschäftigten. Aus diesem Kontakt entstand eine Gemeinschaft von Personen, welche alle die Vision hatten, einen neuen Ansatz und Innovation in die Gesundheits- und Lebensfragen unseres Landes zu bringen. Jede dieser Personen möchte gerne eine sinnvolle Gesundheitsarbeit verrichten, die sich nicht an kommerziellen Dingen orientiert, noch von kapitalistischen Gedanken bewegt wird, sondern das Ziel haben, leidenden, suchenden oder einfach nur interessierten Menschen zu helfen und Diesen einen neuen, sinnvollen Weg aufzuzeigen. Fast alle Gründungsmitglieder kommen aus dem Gesundheitsbereich, sind Fachkräfte oder haben spezielle Ausbildungen in Gesundheits- und Lebensfragen.

Der Verein möchte im Menschen die Freude an der Natur und den beständigen Werten des Lebens wieder wecken. Durch unsere Aktivitäten wollen wir das Gesundheitsbewusstsein des Einzelnen fördern, sowie praktische Tipps zu einer aktiven Gesundheitspflege vermitteln. Außerdem helfen und vermitteln wir bei seelischen, körperlichen oder geistigen Krankheiten. Unser Blick gilt den Betroffenen aber auch den präventiv denkenden Menschen. Wir wollen informieren, Anregung geben, neue Wege und Möglichkeiten aufzeigen.

Unsere Angebote richten sich nach dem Bedarf und erfüllen sich in der Durchführung von Seminaren, Vorträgen und Veranstaltungen, sowie in unseren jeweiligen Projekten wie z.B. den Betrieb der Tafel Mühldorf.



## Unsere Themenschwerpunkte...

- Seminare über gesunde Ernährung, Kochkurse usw.
- Gesundheitsvorsorge wie Bewegung, Stress- und Trauerbewältigung, Gesundheit und Vitalität erhalten und wiederherstellen durch die Entdeckung neuer Lebensquellen;
- Hilfe für depressive Menschen und deren Angehörige zur Wiederherstellung und Festigung ihres seelischen Gleichgewichtes;
- Bekämpfung von Sucht- und Drogengefahren, Raucherentwöhnung;
- Die Weitergabe und Anwendung von Erkenntnissen auf dem Gebiet der Medizin, der Sozialwissenschaften und eines von christlichen Grundsätzen geprägten Lebensstils;
- Mit christlichen Werten Unternehmen führen (Wertekultur im Unternehmen).
- Der „Mensch zu Mensch Talk“ eine monatliche Veranstaltungsreihe mit Talkgästen zu aktuellen Themen aus dem Leben.
- Selbsthilfegruppen für Co-Abhängige



## Projekt Tafel Mühldorf

*„Nicht alle Menschen haben ihr täglich Brot – und dennoch gibt es Lebensmittel im Überfluss“*

Jeden Tag werden in unserem Land rund 20% aller Lebensmittel weggeworfen – nicht etwa, weil sie verdorben sind, sondern weil sie den Lebensmittelbestimmungen, den EU-Normen oder der Konsumentennachfrage nicht entsprechen. Es gibt eigentlich genug Lebensmittel für alle. Die Tafeln sammeln qualitativ einwandfreie Lebensmittel, die im Wirtschaftsprozess nicht mehr verwendet werden, und verteilen diese an sozial und wirtschaftlich benachteiligte Menschen. Sie schaffen damit eine Brücke zwischen Überfluss und Mangel – eine Idee, von der alle Beteiligten profitieren!

Der Verein hatte sich zur Aufgabe gemacht, die Tafel in die Region Altötting und Mühldorf zu bringen. Seit dem 13. März 2009 hat nun die Tafel Mühldorf (Träger Besser-Leben e.V.) ihre Türe für die Bedürftigen geöffnet. Viele große und auch kleine Betriebe und Unternehmen tragen seitdem mit ihren Lebensmittel- und Geldspenden zur Existenzhaltung der Tafel Mühldorf bei.

Nähere Infos unter [www. Tafel-muehldorf.de](http://www.Tafel-muehldorf.de) oder [www.better-living-ev.org](http://www.better-living-ev.org)



## Impressum:

Verantwortlicher Redakteur:

Jürgen Merk  
email: [gmb@haus-maximilian.de](mailto:gmb@haus-maximilian.de)  
Telefon 0049 (0) 8639 98 58 96 11 oder  
0049 (0) 172 395 396 9

D-84494 Neumarkt St. Veit, Bahnhofstr. 24

Gestaltung und Produktion:

Produmax / Haus Maximilian  
Jürgen Merk

Alle Fotos privat