7 RADIO / TV Journal

ERF Medien

Juli 2021

Poste Italiane SpA – Spedizione in Abbonamento Postale – DL 353/2003 (conv. in L. 27/02/04 n.46) art. 1 comma 2 NE/BZ – Tassa Pagata – Taxe Percue

# Gesundheit & Ernährung und ihre Bedeutung für uns

**UKW Frequenzen**

| | |
|---|---|
| Meran | 105,6 MHz |
| Bozen | 105,3 MHz |
| Unt. Vinschgau | 96,2 MHz |
| Ob. Vinschgau | 101,7 MHz |
| Unterland | 105,5 MHz |
| Brixen/ Bruneck | 105,2 MHz |
| Sterzing | 107,6 MHz |
| Innsbruck | 102,2 MHz |
| Mendrisiotto | 89,4 MHz |
| Sotto Céneri | 96,7 MHz |
| Sopra Céneri | 102,9 MHz |
| Cannóbio | 106,6 MHz |

**DigitalRadio DAB+ in Südtirol**
**Livestream im Internet**

31. Jahrg. erscheint monatlich

Dr. W. Vreemann

**Rundum gesund**

Pb., 272 Seiten
ISBN 9783863535766
Verlag CV Dillenburg
**EUR 16,40**

Den Schwerpunkt dieses Buches bilden die Aussagen der Bibel zur körperlichen und seelischen (psychischen) Gesundheit, doch der Autor geht auch dem nach, was die Bibel zum Thema Krankheit, Heilung, Heilungswunder und Krankenheilungen sagt.

Dr. W. Vreemann

**Was hilft, was heilt?**

Pb., 304 Seiten
ISBN 9783863533571
Verlag CV Dillenburg
**EUR 14,20**

Bietet die alternative Medizin sanftere, aber genauso wirkungsvolle Verfahren wie die Schulmedizin? Systematisch untersucht Dr. Vreemann die einzelnen Methoden in Bezug auf ihre Anwendungsverfahren, weltanschaulichen Hintergründe, sowie eventuelle Gefahren und Alternativen.

Dr. W. Vreemann

**Fitness für meine Seele**

Pb., 240 Seiten
ISBN 9783863536718
Verlag CV Dillenburg
**EUR 16,40**

Unsere Körper halten wir im Idealfall durch ausgewogene Ernährung und Sport fit, doch unsere Seelen vernachlässigen wir oft. Was können wir für die Fitness und die Stabilisierung unserer Seelen tun? Wodurch wird unsere Psyche robust, widerstandsfähig und belastbar? Wie bleiben wir seelisch gesund? Der Arzt Dr. Vreemann untersucht die Bibel zu diesen Themen.

Neil T. Anderson &
Michael Jacobson

**Biblischer Wegweiser zur alternativen Medizin**

Geb., 376 Seiten,
ISBN 9783940188519
Verlag Asaph
**EUR 16,50**

Ein Raster ermöglicht Ihnen, medizinische Philosophien, Systeme und Behandlungsweisen ausgewogen zu beurteilen, und zwar anhand ihrer Geschichte, des Glaubens, wissenschaftlicher Kriterien und mittels einer geistlichen Einschätzung.

Georg Müller

**Heilkraft durch Verdünnen?**

Pb., 96 Seiten
ISBN 9783893972227
Verlag CV
**EUR 5,00**

Natürliche und übernatürliche Heilmethoden erfreuen sich wachsender Beliebtheit. Dr. Georg Müller untersucht die Hintergründe der Homöopathie und ihres Begründers Samuel Hahnemann. Dabei geht es nicht um eine Verteidigung der Schulmedizin, sondern um eine biblische Beurteilung alternativer Heilmethoden.

Peter Prock &
Gabriele Prock

**Essen ist mehr**

Geb., 148 Seiten
ISBN 9783945716502
Verlag Betanien
**EUR 19,70**

Essen ist mehr als Nahrungsaufnahme. Gott hat für diesen schönen Lebensbereich eine vielfältige körperliche, gesellschaftliche und geistliche Bedeutung vorgesehen. Wie pflegen wir eine gesunde und Gott wohlgefällige Esskultur? Darauf geben der Arzt und Theologe Peter Prock und seine Frau Gabriele aufschlussreiche und nötige Antworten.

Heike Malisic &
Beate Nordstrand

**Lebe leichter**

Brosch., 184 Seiten
ISBN 9783775158138
Verlag SCM Hänssler
**EUR 18,70**

Du würdest gern ein paar Kilo weniger wiegen, aber hast keine Lust mehr auf ständig neue Diäten und den Jojo-Effekt? Diätassistentin Beate Nordstrand und Ernährungsberaterin Heike Malisic haben das Ernährungsprogramm „Lebe leichter" entwickelt, das dir in zwölf Wochen hilft, ein neues Essverhalten zu erlernen. Viele haben auf diese Weise zum Wunschgewicht gefunden.

Heike Malisic &
Beate Nordstrand

**Lebe leichter für Vielbeschäftigte**

Brosch., 184 Seiten
ISBN 9783775160629
Verlag SCM Hänssler
**EUR 18,70**

Zu viel zu tun, um leichter zu leben? Die Autorinnen haben ihr erfolgreiches Konzept „Lebe leichter" speziell auf die Bedürfnisse von Vielbeschäftigten zugeschnitten. Kurz und knackig, mit jeder Menge alltagstauglicher Tipps: schnelle Rezepte, Ruck-zuck-Ideen zum Mitnehmen, Bewegungs- und Entspannungstipps. Damit Sie es leichter haben, leichter zu leben

Margaret Feinberg

**Gottes Güte schmecken**

Geb., 240 Seiten
ISBN 9783417269505
Verlag SCM R. Brockhaus
**EUR 22,00**

Wir hungern nach so viel mehr, als nur nach Essen. Wir hungern danach, zu kennen und gekannt zu werden. Danach, akzeptiert, verstanden und geliebt zu sein. Könnte es sein, dass Essen nicht nur dazu gedacht ist, um unsere Bäuche zu füllen? Sondern auch, um einen Ort zu schaffen, an dem Gott uns begegnen und unsere Herzen füllen kann? Schmecken Sie das Leben!

25 Jahre

**BUCHGALERIE**

Lauben 315 · I-39012 Meran

Tel. (+39) 0473 237 997 www.buchgalerie.it

Bei uns finden Sie:

- **Bücher**
- **Kinderbücher**
- **Ratgeber**
- **Spiele**
- **Poster**
- **Karten**
- **CDs**
- **DVDs**

IMPRESSUM

**Herausgeber/Redaktion**
Stiftung ERF Medien
Postgranzstraße 8/c
I-39012 Meran
Tel (+39) 0473 222 488
Fax (+39) 0473 222 490
stiftung@erf-medien.it
Verantw. Red.: Luis Zagler

Eingetragen beim Landesgericht Bozen
Nr. 3/1996, 08.02.96 (und Änderungen)

Das Thema des Monats sowie viele weitere Sendungen und Sendereihen des ERF können Sie auf CD und MP3 erhalten.

**Bestelladresse**
ERF Hörerservice
Tel 0473 - 236 751
Fax 0473 - 276 252

Aus Österreich, Deutschland und der Schweiz:
Tel (+39) 0473 236 751
Fax (+39) 0473 276 252
Postfach 149/Lauben 315
I-39012 Meran
service@erf-tirol.com

**Internet**
www.erf-tirol.com
www.erf-melodie.com
www.erf-verlag.com
www.buchgalerie.it

**Druck**
Unionprint
Postgranzstraße 8/c, Meran

**Erscheinungsweise:** monatlich

**Bildnachweis**
Titel: Yuri Arcurs/Fotolia

**ERF Medien Südtirol**
Die Stiftung ERF Medien will mit ihrem Medienangebot Menschen helfen, den Glauben zu entdecken und ihr Leben als Christen zu gestalten.

Die Arbeit der Stiftung ERF Medien finanziert sich durch Spenden. Wenn Sie die Stiftung unterstützen möchten, können Sie dies durch Spenden auf eines unserer Konten in Südtirol, Österreich, Deutschland oder der Schweiz tun.

**Südtirol**
Postkonto
IT76 L 076 0111 6000 0003 6810 372
SWIFT-BIC-Code BPPIITRRXXX

**Österreich**
ERF-Unterstützungsverein Innsbruck
BAWAG P.S.K.
AT76 6000 0000 9300 2383
SWIFT-BIC-Code BAWAATWW

**Schweiz**
PostFinance
CH26 0900 0000 6516 2763 6
SWIFT-BIC-Code POFICHBEXXX

**Deutschland**
Volksbank Mittelhessen eG
DE34 5139 0000 0071 2383 00
SWIFT-BIC-Code VBMHDE5FXXX

# Warum es nicht egal ist, *was* wir essen?

In einem Interview sagte Rudolf Kring, der Autor der erfolgreichen Buchreihe „Gesund & fit – durch natürliche Ernährung“: *„Es zählt eigentlich nur eine natürliche Ernährung, denn wir sind alle ein Stück Natur. Je natürlicher wir uns ernähren, desto gesünder ernähren wir uns. Das ist keine Frage. Das Problem ist vielmehr, dass wir Menschen heute keinen Bezug mehr zur Natur haben und von daher auch gar nicht mehr wissen, was natürlich ist. Deshalb ist es hochinteressant, sich zu fragen, was die Bibel – als das ultimative Quellenbuch für das Leben – uns als Hinweise dazu gibt, wie wir uns gesund ernähren können.“*

Tatsächlich werden uns in der Bibel eine ganze Reihe von Hinweisen gegeben, wie wir uns gesund und natürlich ernähren können. Wer sich diese Anregungen im Detail ansehen möchte, findet sie auch in der **8-teiligen Buchreihe „Gesund & fit“ von Rudolf Kring,** erhältlich in der Buchgalerie, Lauben 315, Meran. In dieser Buchreihe sind praktisch alle Bereiche der Ernährung übersichtlich aufgeführt, erklärt und beschrieben.

## Was die Bibel empfiehlt

„Bei der allerersten Begegnung Gottes mit den Menschen“, so schreibt Rudolf Kring, segnete Gott den Menschen (vgl. 1. Mose 1,28-29). In diesem Segenstext heißt es unter anderem *„Siehe, ich habe Euch alle samentragenden Gräser (Getreide) gegeben, die auf der ganzen Fläche der Erde wachsen und jeden Baum, an dem samentragende Baumfrucht ist: Es soll Euch zur Nahrung dienen.“* Wer also die Bibel als Richtschnur für seine Ernährung nimmt, der setzt Getreideprodukte, die aus vollem Korn hergestellt sind, an die erste Stelle seiner Ernährung, gefolgt von Obst, Gemüse („Kraut des Feldes“, vgl. 1. Mose 3,18) und erst zuletzt Fleisch.

Von tierischen Produkten ist in der Bibel erst später die Rede, vgl. 1. Mose 9,3 – und das hat seinen Grund.

Diese biblische Ernährungspyramide ist vor allem für unsere Zeit hochaktuell. Was Ernährungswissenschaftler auf der ganzen Welt in den vergangenen Jahrzehnten erkannt und erforscht haben, steht in der Bibel schon seit mehr als 3.000 Jahren niedergeschrieben. Das ist geradezu sensationell. Die heute in aller Welt anerkannte **Ernährungspyramide** entspricht dem, was wir bereits auf den ersten Seiten der Bibel finden, die vor Tausenden von Jahren geschrieben wurde! Ist das nicht unglaublich? Und ist es nicht ein Zeugnis mehr dafür, dass Gottes Wort, die Bibel, unser Vertrauen verdient? Gottes Schöpfung und die Bibel stimmen überein.

## Anweisungen der Bibel

Alle Anweisungen der Bibel sind letztlich so zu verstehen, dass Gott, der Schöpfer des Himmels und der Erde, seinen Segen auf Menschen ausgießen wird, die sich an seine Anweisungen halten. Jetzt ist natürlich die Frage: Was sind diese Anweisungen? Damit wollen wir uns in den folgenden Texten dieses ERF Programms beschäftigen. Aber vor allem werden wir in unserem **Thema des Monats** darauf eingehen. Hören Sie es sich an! Sie werden sehen, es lohnt sich. Gottes Anweisungen in der Bibel sind nicht immer nur Gebote und Verbote. Das hängt auch damit zusammen, dass Gott uns Menschen immer ganzheitlich sieht. Deshalb geht es nicht nur um unsere Seele, sondern auch um unsere Gesundheit. Wer mit Gott lebt, befolgt seine Anweisungen – und wird dadurch gesegnet.

Ihr

Werner Burkhardt
ERF Hörerservice
Tel (0039) 0473 - 236751
E-Mail service@erf-tirol.com

Wo Radio hören FREUDE bringt

# Gott meint es gut mit uns Menschen

**In unserer Zeit leiden Menschen weltweit unter Nahrungsmittel-Allergien – Intoleranzen, Übergewicht und vielen anderen sogenannten „Zivilisationskrankheiten". Mediziner gehen davon aus, dass hauptsächlich die Lebensmittel-Industrie dafür verantwortlich ist. Wahrscheinlich spielen auch Umwelt-Faktoren eine Rolle. Doch sicher ist auch wichtig, was wir essen. Wenn wir vom Fertiggericht bis zum Tomaten-Ketchup nur industriell verarbeitete Nahrungsmittel zu uns nehmen, dürfen wir uns nicht wundern, wenn das Folgen hat. Ob es nicht auch anders geht – das ist eine Frage, auf die wir im Folgenden näher eingehen wollen.**

Wir haben weitgehend verlernt, zu beurteilen, welche Nahrungsmittel sich gut miteinander vertragen, welche Substanzen Gifte neutralisieren oder gar vor Krankheiten schützen. Stattdessen orientieren wir uns an dem, was die Industrie uns in Supermärkten anbietet und entscheiden uns meistens für das, was billig ist oder uns von der Verpackung her anspricht. Aber gerade das ist für unsere Gesundheit meistens nicht das beste. Vor allem wenn das, was unser Körper an Mikronährstoffen wie Vitaminen, Mineralien, Spurenelementen und Aminosäuren braucht, in dieser Ernährung durch die industrielle Verarbeitung gar nicht mehr vorhanden ist. Und das ist leider sehr oft der Fall.

> „Gestalte dein Leben nach der Weisheit, die Gott gibt, dann bist du in Sicherheit."
>
> Die BIBEL, Sprüche 28,26

## Frische, vollwertige Nahrung

Wir werden heute regelrecht dazu verführt, energiedichte Nahrung wie Chips, Fleisch, Wurst, Speck oder Fertiggerichte zu konsumieren. Das hängt natürlich auch mit unserer Bequemlichkeit, unserer Zeitnot und manchmal auch mit unserer Erziehung zusammen. Nur sind all diese Dinge nicht gut für unsere Gesundheit. In jüngeren Jahren merken wir es vielleicht nicht, aber später dann umso mehr. Für eine gewisse Zeit kann unser Körper so manches verarbeiten und verkraften, sodass wir es gar nicht merken. Irgendwann aber rebelliert er und reagiert auf unausgewogene Ernährung. Das kann in Form von Krankheiten oder Allergien sein. Es kann aber auch ganz einfach ein rapider Abfall unserer Leistungsfähigkeit sein, gepaart mit Müdigkeit und vielleicht sogar Fettleibigkeit. Sehr oft bemerken wir es zunächst an kleinen Anzeichen wie unreiner Haut, allergischem Ausschlag, kraftlosem Haar oder rissigen Fingernägeln. Es liegt an uns selbst, ob wir auf diese Signale des Körpers hören und darauf reagieren oder uns einfach weiter falsch ernähren, bis eine ernsthafte Krankheit ausbricht und uns zwingt, darüber nachzudenken.

Jeder von uns „verbraucht" täglich Milliarden von Zellen, die durch neue ersetzt werden müssen. So hat der Schöpfer das eingerichtet. Im Grunde genial, denn das hilft uns, gesund zu bleiben. Diese neuen Zellen werden allerdings weitgehend aus der Nahrung gebildet, die wir unserem Körper tagtäglich zuführen. Wenn wir uns diesen Prozess vor Augen führen, wird vielleicht auch klar, was hinter dem Satz steckt: „Der Mensch ist, was er isst!" Denn tatsächlich bleibt das, was wir essen, nicht ohne Auswirkungen. Wie könnte es auch? Eine gesunde, natürliche und vitalstoffreiche Nahrung ist in jedem Fall von großer Bedeutung für unseren Körper. Das hören wir inzwischen von vielen Seiten.

ERF Melodie

**ERF PROGRAMM-TIPP**

**Thema des Monats**

In der 2. und 4. Woche des Monats täglich um
10.00 Uhr
18.00 Uhr
3.00 Uhr

In der 3. Woche täglich um
14.00 Uhr

**www.erf-melodie.com**

Weiterführende Literatur zum Thema des Monats und anderen Sendungen finden Sie in der Buchhandlung BUCHGALERIE

**www.buchgalerie.it**



Foto: Monkey Business/Fotolia

### Was ist eine gesunde, vitalstoffreiche Nahrung?

In erster Linie ist gesunde Nahrung von hoher Qualität, möglichst frisch, vollwertig und vor allem natürlich. Das sind die wichtigsten Eigenschaften einer qualitativ wertvollen Nahrung. Dass viele unserer Ernährungsgewohnheiten bereits hier nicht mehr einer gesunden Ernährung entsprechen, erklärt sich von selbst. Doch es gibt noch mehr zu beachten. Immerhin ist unser Organismus sehr komplex und reagiert oft auch sehr individuell. Ein weiterer Grund, warum wir uns schwer tun, das richtige zu finden, ist heute auch die unendliche Vielfalt von Nahrungsmitteln und natürlich die Raffiniertheit der Werbung, die uns in der Regel das schmackhaft macht, was die Industrie kostengünstig herstellen und verkaufen will. Kein Wunder also, dass viele von uns manchmal nicht wissen, was sie aus den Regalen nehmen sollen. Aber das ist wichtig, denn hier fängt es an. Nur sind viele dabei oft ganz einfach überfordert. Vielen fehlt auch schlicht und einfach das Wissen über die Zusammenhänge, deshalb greifen sie zum Falschen, obwohl das Richtige vielleicht so nahe wäre.

„Iss nur deinen Bedarf."
*Die BIBEL, Sprüche 25,16*

Noch nie in der Geschichte der Menschheit hatten wir so viele Informationen darüber, was gut für uns ist und was nicht. Doch anstatt uns zu informieren, richten wir unsere Ernährung nach unseren Gewohnheiten, unseren Gelüsten oder nach dem, was die Industrie und die Werbung uns empfiehlt. Die Folge ist bekannt. Wir essen zu viel Fleisch, zu viel Zucker, zu viele Fertiggerichte und zu wenig rohes Obst, Gemüse und vor allem viel zu wenig heimische Produkte. Denn das Gute und Richtige liegt im Bereich der Ernährung oft viel näher, als wir denken. Wir greifen nur nicht danach. Das geschieht meist erst dann, wenn eine Erkrankung, eine Unverträglichkeit oder eine andere körperliche Beschwerde uns dazu zwingt. Aber muss das sein?

### Nahrungsmittel, die den Körper sauer machen

Leber, Niere und Darm sind Organe in unserem Körper, die dafür zuständig sind, den Körper zu entgiften. Wir ahnen gar nicht, wie gut und effektiv diese Organe funktionieren und was sie alles für uns leisten, um uns vor Erkrankungen zu bewahren. Wenn wir diese Organe allerdings ständig mit Zucker, zu vielen tierischen Fetten oder Alkohol überbelasten, wird das früher oder später zu Erkrankungen führen. Dabei geht es nicht nur um das Zuviel an Süßem und Fetten, das uns krank macht, es geht auch um die Art und Weise, wie wir diese Nahrung zu uns nehmen. Wenn wir z. B. unter Stress, Angst und Ärger essen, kann auch das schädlich für unsere Gesundheit sein. Der Körper reagiert darauf oft „sauer". Schon hier können wir beginnen Symptome ernst zu nehmen, und z. B. regelmäßig trinken, um genügend Flüssigkeit zu uns zu nehmen, die einer Übersäuerung entgegenwirkt. Obst, Gemüse und Rohkost allgemein hilft ebenso, den Körper vor einer Entsäuerung zu schützen. Wer diese „Warnsignale des Körpers" hingegen überhört, wird in der Regel mit wesentlich ernsthafteren gesundheitlichen Problemen später nochmal daran erinnert.

„Ob ihr nun esst oder trinkt oder was ihr auch tut, das tut alles zur Ehre Gottes."
Die BIBEL, 1. Korinther 10,31

Das hat Gott, unser Schöpfer so eingerichtet. Es ist zu unserem Schutz. Allerdings ist es auch so eingerichtet, dass wir auf die Warnung hören müssen. Wer das nicht lernt, der muss damit rechnen, dass er früher oder später die Folgen tragen muss.

### Das Gute ist oft so nah

Wir stellen immer wieder fest, wie gut die Gebote der Bibel für uns Menschen sind. Es sind unglaublich wertvolle Hilfen, den guten und richtigen Weg zu finden und gesund an Leib und Seele durch dieses Leben zu gehen. Deshalb spricht die Bibel auch immer wieder davon, dass wir auf Gottes Gebote achten, sie kennen und sie ernst nehmen sollen, um bis ins hohe Alter ein erfülltes Leben zu führen. Das ist einfacher als wir denken. Wir müssen nur auf Gottes Anordnungen hören und sie befolgen. Das ist der Weg, der zu dem Leben führt, nach dem wir uns alle sehnen.

Die Gebote Gottes sind auch der beste Schutz vor all den Tricks und Täuschungen, denen wir überall ausgesetzt sind. Ob durch die Lebensmittelindustrie oder die überfordernde Vielfalt im Supermarkt, die Werbung oder schlicht und einfach das skrupellose Gewinnstreben der Menschen: jeder verfolgt seine Interessen,

### Ernährung und Lebensstil

Viele von uns hetzen in den Supermarkt, laden den Einkaufswagen voll, rasen in ihre Wohnung, wärmen sich irgend ein Fertiggericht in ihrer Mikrowelle schnell auf, essen es in aller Eile und hetzen sofort weiter. Dass ein solcher Lebensstil auf die Dauer nicht gut gehen kann, wird wahrscheinlich jeder verstehen. Aber warum kann er nicht gut gehen? Ganz einfach. Weil wir nicht dafür geschaffen sind. Weil unser Körper und unsere Seele vom Schöpfer anders gedacht, konzipiert und geschaffen wurden. Deshalb können wir sagen, dass ein falscher Lebensstil unserer Gesundheit mindestens ebenso schadet wie falsche Ernährung. Angst, Ärger, innere oder auch äußere Unruhe, all das schadet unserer Gesundheit. Aber auch Streit, Neid, Gier, Maßlosigkeit und Trägheit. Die Bibel warnt uns genau vor diesen zerstörerischen Dingen, die wir uns selbst antun, weil Gott es gut mit uns meint. Wer darauf hört, wird auch davon profitieren.

und das sind nur sehr selten die, die auch zu unserer körperlichem und seelischen Gesundheit beitragen.

Wer die Bibel kennt und täglich darin liest, der weiß, dass Gott uns zahlreiche Anweisungen gibt, die uns den Weg zu einer gesunden Lebensweise zeigen. Da finden wir z. B. Hygienevorschriften, die seit mehr als dreitausend Jahren immer noch die gleiche Gültigkeit haben, Vorschriften für das richtige Verhalten in Krankheitsfällen, Anweisungen in Bezug auf Alkohol, Stress und Hetze und vor allem zur Gesunderhaltung unserer Seele und unseres Körpers, für den vor allem eine natürliche Ernährung das Wichtigste ist.

Foto: Michael Schwarz/Fotolia

# Gesundheit & Lebensstil – was ist wichtig?

**Der Gesundheitsbericht der Weltgesundheitsbehörde (WHO) in Genf weist darauf hin, dass Hunger, Unterernährung und ungeschützter Sexualverkehr in den unterentwickelten Ländern der Welt noch immer die häufigsten Todes- und Krankheitsursachen sind. In den Ländern der westlichen Welt hingegen sind es die Folgen von Tabakkonsum, Alkoholmissbrauch, Bluthochdruck und die sogenannten „Zivilisationskrankheiten". Als ERF haben wir es uns zum Ziel gesetzt, unsere Hörer und die Leser des ERF Journals darüber zu informieren und aufzuzeigen, was ein gesunder Lebensstil ist. Warum es so wichtig ist, dass wir das wissen, wollen wir uns gemeinsam näher anschauen.**

Wer sich eingehend mit dem menschlichen Körper und seinen Funktionen beschäftigt, der wird darüber staunen, wie genial wir von unserem Schöpfer erdacht und geschaffen sind. Die Bibel spricht davon, dass Gott das Werk des sechsten Schöpfungstages, an dem er den Menschen erschaffen hat, als „sehr gut" bezeichnete. Tatsächlich ist das komplexe Zusammenspiel von Organen, Nerven und Muskeln im menschlichen Körper in vielerlei Hinsicht noch immer ein großes Geheimnis – bis heute.

„Alle Geschöpfe der Erde fühlen wie wir, alle Geschöpfe streben nach Glück wie wir."

*Franz von Assisi (1182–1226), katholischer Heiliger, Ordensgründer*

Wir tun also gut daran, wenn wir nicht fahrlässig mit diesem „Wunderwerk Mensch" umgehen, denn das rächt sicht früher oder später. In einer Zeit, in der wir bereits so viel über die Zusammenhänge in unserem Körper wissen und auch die Gefahren kennen, sollten wir eigentlich umso mehr unser Verhalten und unsere Angewohnheiten prüfen.

## Körper, Gesundheit und Bibel

Vielerorts herrscht bis heute die Meinung, dass die Bibel unseren Körper als nicht so wichtig ansieht. Doch das stimmt nicht. Von Leibfeindlichkeit, wie sie die frühere Kirche teilweise vertrat, finden wir in der Bibel nichts. Wer seinen Körper tagein, tagaus Stress aussetzt, ohne ihm die entsprechende Entspannung zu gönnen, ihn nur fordert, ohne ihm die nötigen Nähr- und Mineralstoffe, Vitamine und die bestimmte Menge an Wasser zuzuführen, der handelt nicht nach dem, was Gott von uns erwartet. Er darf sich dann auch nicht wundern, wenn dieser Körper eines Tages mit Krankheit darauf reagiert.

„Die Furcht des Herrn ist der Weisheit Anfang!"

Die BIBEL, Sprüche 9,10

## Was ist wesentlich für unsere Gesundheit?

Einer Studie des Heidelberger Arztes Grossarth-Maticek zufolge lassen sich die grundlegenden Bedürfnisse des Menschen für die Gesundheit in vier Bereiche einteilen:

1. Gesunde Ernährung
2. Regelmäßige körperliche Bewegung
3. Entspannung und Erholung
4. Genügend Schlaf

Schon Hippokrates, der große Arzt, Philosoph und Wissenschaftler des Altertums, stellte fest, dass Gesundheit sich aus dem richtigen Maß von Diät und Bewegung ergibt. Von den Menschen, bei denen einer der vier genannten Faktoren im Leben zu kurz kommt, sind weniger als 50 Prozent in der Altersgruppe der zwischen 75- bis 88-Jährigen noch gesund. Das heißt konkret: Ernährt

**Wir bitten um Ihre Spende!**

Der ERF ist ein nicht-kommerzieller Radiosender und finanziert sich fast ausschließlich durch Spenden seiner Hörer.

Wir sind weiterhin dringend darauf angewiesen, dass Sie uns helfen, das Werk des ERF Südtirol aufrechtzuerhalten. Bitte, beten Sie für uns und helfen Sie uns mit einer Spende, wenn es Ihnen möglich ist. Spenden Sie an die **Stiftung ERF Medien Südtirol**. Auch wenn Sie die Stiftung in Ihrem Nachlass bedenken, wäre das eine große Hilfe.

**Stiftung ERF Medien, Postkonto Südtirol**
**IT 76 L 076 0111 6000 0003 6810 372**

Für Überweisungen aus Deutschland, Österreich oder der Schweiz beachten Sie bitte unsere Konten auf Seite 1 des Journals.



Foto: pixabay

sich jemand gesund, bewegt sich aber nicht, hat er schon eine deutlich geringere Lebenserwartung und wird eher körperlich oder seelisch krank, als einer, der sich richtig ernährt und gleichzeitig ausreichend bewegt. Gleiches gilt für die anderen Bereiche.

## Wie Krankheiten entstehen

Krankheiten entstehen sehr oft durch komplexe Prozesse, an denen zumeist mehrere Faktoren beteiligt sind. Da ist zum einen die genetische Veranlagung eines Menschen, auch spielt sein soziales Umfeld eine Rolle und nicht zuletzt sind es die Ernährung, Umweltgifte, Krankheitserreger und die Psyche des Menschen, die als *„modulierende Faktoren"* mitwirken. Wir müssen den Menschen also immer als eine Form von *„Netzwerk"* begreifen, in dem Nerven, Hormone und vor allem das Immunsystem zusammenarbeiten, miteinander kommunizieren und sich gegenseitig beeinflussen. Deshalb gibt es auch keine rein psychischen Krankheiten und wahrscheinlich auch keine rein organischen. Krankheiten sind immer Störungen im Zusammenspiel von Leib, Seele und Geist. Erfahrene Ärzte wussten das schon immer und sprechen deshalb seit jeher davon, dass Heilung von Erkrankungen nicht nur vom Arzt abhängt, sondern in einem hohen Maß auch vom jeweiligen Patienten selbst.

„Gesundheit bekommt man nicht im Handel, sondern durch den richtigen Lebenswandel."

*Sebastian Kneipp (1821–1897), deutscher Naturheilkundler und Pfarrer*

## Gesundheit ganzheitlich – und die Schlüsselrolle des Immunsystems

Damit ein Mensch gesund bleibt, muss vor allem dieses komplizierte *„Netzwerk"* funktionieren oder wie wir heute sagen, das Immunsystem. Ist das der Fall, ist es oft auch kaum ein Problem, wenn es um uns herum von Krankheitserregern nur so wimmelt, weil nur eine verschwindend geringe Zahl dieser Krankheitserreger imstande ist, uns krank zu machen. Dieses Wunder verdankt der Mensch eben diesem genialen Zusammenspiel vieler Faktoren, d. h. seinem Immunsystem. Von diesem Immunsystem werden in Bruchteilen von Sekunden Informationen erfasst, verarbeitet und umgesetzt. Das Immunsystem kann das Bild eines „Feindes" sogar speichern, um bei einem erneuten Kontakt blitzschnell darauf zu reagieren. Wir bezeichnen dieses Phänomen als Immunreaktion. Genutzt wird es z. B. bei Impfungen. Wobei auch hier sehr wohl unterschieden werden muss, um welche Form von Impfstoff es sich handelt.

Wenn alle diese Abläufe in unserem Körper funktionieren, sind wir gesund, fühlen uns körperlich und geistig fit und leistungsfähig. Wenn sich in dieses Abwehrsystem *„Programmfehler"* oder *„Fehlprogramme"* eingeschlichen haben, gerät alles aus dem Gleichgewicht. Dann kommt es zunächst zu Befindlichkeitsstörungen, die zumeist aber gar nicht wahrgenommen werden, später werden diese Störungen dann aber zu Krankheiten, die unser Allgemeinbefinden beeinträchtigen – oft auch ganz erheblich. Spätestens jetzt reagieren wir dann auch darauf und suchen einen Arzt auf. Doch oft ist das eigentlich schon zu spät. Klug wäre es, wenn wir viel früher darauf reagieren würden und unseren Körper viel besser kennen würden. Das würde uns auf alle Fälle viel ersparen.

„An ihren Früchten sollt ihr sie erkennen."

Worte Jesu aus der Bibel, Matthäus 7, 20

## Wie kann ich gesund werden?

Bei der Heilung von Erkrankungen sollten wir immer auch die wechselseitigen Zusammenhänge zwischen Körper, Psyche und Lebensumfeld im Blick haben. Davon spricht auch die Bibel. Wenn wir uns anschauen, wie Jesus die chischen Philosophie zurück, die unseren Leib wie ein Gefängnis der Seele sah, als auf die Bibel, die eine solche Vorstellung der Seele nicht kennt.

Wenn wir uns die Heilungsgeschichten in den Evangelien anschauen, sehen wir, wie Jesus fast immer eine direkte Beziehung herstellt zwischen Glaube und Heilung. Immer wieder sagt Jesus zu dem Kranken: *„Dein Glaube hat dir geholfen!"* Man könnte auch sagen: „Dein Glaube hat dich gerettet; dein Glaube hat dir Heilung gebracht." Hier einige Beispiele, die wir dafür in der Bibel finden: Matthäus 9,22, (blutflüssige Frau); Markus 10,52 (Heilung des blinden Bartimäus), Lukas 7,50 (Salbung durch die Sünderin), Lukas 17,19 (der dankbare Samariter). Das griechische Wort „sozein" kann sowohl die körperliche Heilung meinen als auch Hilfe oder Rettung im Blick auf die Beziehung zu Gott, indem durch das heilende Handeln Jesu, die Beziehung eines Menschen zu Gott geheilt, d. h. durch Glaube und Vertrauen *neu* wird. Dieses *„Neu*-werden" eines Menschen kann tatsächlich ganz konkrete Auswirkungen haben. Es kann die Besserung oder Heilung körperlicher und seelischer Krankheiten bedeuten oder auch die Heilung und Aussöhnung von Beziehungen.

Menschen heilte, so können wir sehen, wie er die Menschen immer in ihrer körperlichen und in ihrer seelischen Dimension ansah. Wobei die seelische Dimension, so zeigt es uns Jesus, immer mit der Beziehung des Menschen zu Gott, seinem Schöpfer, zu sehen ist. Die Bibel spricht überhaupt immer davon, dass wir den ganzen Menschen sehen müssen, mit Leib, Seele und Geist.

Da geht es nicht nur um das „Heil der Seele", wie viele vielleicht glauben, sondern um das Heil von Leib, Seele und Geist. In der frühen Kirche galt Jesus als der wahre Arzt, dessen heilende Kraft in die Gemeinschaft der Christen hineinwirkt. Die einzelnen Christen nahmen ihren Auftrag sehr ernst, das Reich Gottes zu verkündigen und zu heilen (Matthäus 10,7-8). Später war dann öfter nur noch vom „Seelenheil" die Rede. Doch diese Entwicklung geht eigentlich mehr auf den Einfluss der grie-

Jesus hat die Menschen stets ganzheitlich gesehen. Wir können auch sagen, er hat tiefer gesehen. Denn nicht nur Krankheiten sind ein Problem des Menschen, sondern vor allem unsere Trennung von Gott blockiert unser Leben. Falsche Lebensmuster schnüren uns das Leben ab, oder führen zu einer seelischen Lähmung, bis wir äußerlich und innerlich starr und unbeweglich werden. Deshalb geht Jesu heilendes Handeln stets über die Beseitigung körperlicher oder psychischer Gebrechen hinaus, weil er wusste, was die eigentlichen Ursachen der Krankheiten sind. Deshalb werden Ausgegrenzte bei ihm wieder in die Gemeinschaft integriert. Frauen werden geachtet. Menschen, die mit Gott und der Welt im Streit liegen, versöhnen sich – und vor allem kommt es zur Aussöhnung des Menschen mit Gott, seinem Schöpfer. So heilte Jesus damals – und so heilt er bis heute.

Foto: maxpixel

# Gesundheit und Bibel

**Wer die Bibel kennt, weiß, dass es in diesem Buch sehr viele Stellen gibt, die uns Hinweise darauf geben, wie wir leben sollen. Wie wir uns ernähren und im Frieden miteinander umgehen können. Diese Hinweise und Ordnungen, die Gott uns gibt, haben ihre Gültigkeit über die Jahrtausende hinweg behalten. So wie die Naturgesetze sich bis in unsere Zeit nicht geändert haben, so ändern sich auch die Aussagen der Bibel nicht. Jeder, der mit den Ordnungen Gottes im Einklang lebt, lebt gesund, weil alles in unserm Leben letztlich den Naturgesetzen unterworfen ist. Wer sich dessen bewusst wird, versteht, warum die Bibel uns so viel zu sagen hat. Doch schauen wir uns diese Aussagen der Bibel noch etwas genauer an.**

Wir lesen in der Bibel von der allerersten Begegnung Gottes mit den Menschen. Da heißt es: *„Und Gott segnete die Menschen."* (1. Mose 1,28). In diesem Segen heißt es gleichzeitig *„Siehe, ich habe euch alle samentragenden Gräser* (das sind alle Getreidesorten) *gegeben, die auf der ganzen Fläche der Erde wachsen und jeden Baum, an dem samentragende Baumfrucht ist: Es soll euch zur Nahrung dienen"* (1. Mose 1,29). D. h., wer nach den Grundsätzen biblischer Ernährung sucht, wird Getreideprodukte an die erste Stelle setzen. Gemeint ist immer Vollkorn-Getreide. An zweiter Stelle biblischer Empfehlung für unsere Ernährung steht Obst, dann Gemüse, „Kraut des Feldes" (1. Mose 3,18), und erst zum Schluss spricht Gott auch von tierischen Produkten (1. Mose 9,3), also Fleisch und Milchprodukte.

> „Gesundheit ist leichter verloren als wiedergewonnen."
>
> *Sprichwort*

Diese biblischen Empfehlungen zur menschlichen Ernährung sind 3000 Jahre alt und heute aktueller denn je, denn sie stimmen mit den Erkenntnissen der neuesten Wissenschaft überein. Es ist unglaublich faszinierend, wie die moderne Wissenschaft zu genau den gleichen Empfehlungen kommt, die Bibel bereits seit 3000 Jahren enthält. Das zeigt, wie exakt die Aussagen der Bibel sind. Sie gelten über die Zeiten hinweg. Alles was uns die Bibel empfiehlt, ist wahr und zu unserem Wohl. Gottes Schöpfung stimmt eben mit dem Wort Gottes, wie wir es in der Bibel niedergeschrieben finden, überein.

> „Wer Gott in Ehrfurcht begegnet, hat die Quelle des Lebens gefunden und vermeidet tödliche Fehler."
>
> Die BIBEL, Sprüche 14,27

## Natürlich oder industriell hergestellt

Heute haben wir vor allem das Problem, dass viele unserer Lebensmittel nicht mehr natürlich sind. Vieles sind einfach Produkte der Industrie, die ihre eigenen Ziele verfolgt. Wer sich gesund ernähren will, muss zurück zur natürlichen Ernährung, zu einem natürlichen Lebensstil und einem neuen Bewusstsein für das, was noch natürlich ist. Denn je natürlicher wir uns ernähren, desto gesünder ernähren wir uns. Denn nur natürliche Ernährung entspricht unserer Natur, auch wenn das im Einzelnen verschieden sein kann, jeder Mensch anders ist und vielfach auch anders darauf reagiert. Der eine verträgt mehr dies, der andere mehr das. Völker in Asien essen anders als die der europäischen Länder. Das hat seinen Grund und seine Geschichte und ist auch richtig so.

## Es geht um mehr als Gesundheit

In der Bibel gibt es eine spannende Geschichte, bei der ein Gelähmter zu Jesus gebracht wird, der sich Heilung wünscht. Doch anstatt ihn zu heilen, wie alle es erwarten, vergibt Jesus ihm seine Schuld. Jesus heilt also zuerst die Beziehung dieses Gelähmten zu seinem Schöpfer, dann macht er ihn auch körperlich gesund. Offensichtlich ist diese Heilung der Seele die Hauptsache für Jesus. Das sollte uns zu denken geben. Denn so handelt Gott oft mit uns Menschen – und das hat sicher seinen Grund. Gott sieht Mensch immer ganzheitlich. Deshalb heilt Jesus zuerst die Seele dieses Gelähmten und dann erst sein körperliches Gebrechen. Als dieser „Gelähmte" eines Tages alt und gebrechlich war, wird er Jesus sicher dankbar dafür gewesen sein. Ja, vielleicht wird er



Foto: maxpixel

ihm sogar dafür dankbar sein, dass er ihm die Krankheit auferlegte, denn dadurch bekam er die Chance, dass auch seine Seele geheilt werden konnte. Ist es nicht auch bei uns sehr oft so?

Am Ende unseres Lebens ist es vielleicht gar nicht so wichtig, ob wir körperlich gesund waren oder nicht, vielmehr geht es darum, dass Gott uns unsere Schuld vergeben hat und wir Frieden mit Gott haben. Dass wir die Zeit auf dieser Erde nutzen konnten, um Kinder Gottes zu werden und ewiges Leben zu erben. Oftmals ist es genau das, was Gott bewirken will, wenn er Krankheit in unserem Leben zulässt. Er möchte uns heilen, uns unsere Schuld vergeben, uns ewiges Leben schenken. Dazu müssen wir aber „ja" zu Gottes Weg der Heilung sagen, das Angebot seiner Vergebung annehmen und falsches Denken ablegen, Stolz und Selbstherrlichkeit aufgeben und stattdessen Gottes Hilfe in Anspruch nehmen, die er uns in Jesus Christus zukommen lässt.

„Gesundheit ist die erste Pflicht im Leben."

*Oscar Wilde (1854–1900), irischer Lyriker, Dramatiker*

## Jeder Mensch braucht Erlösung

Die Bibel spricht in Offenbarung 21,4 davon, dass *„Gott alle ihre Tränen trocknen, und der Tod keine Macht mehr haben wird. Leid, Angst und Schmerzen wird es nie mehr geben; denn was einmal war, ist für immer vorbei."* Alle, die sich in diesem Leben für Jesus entscheiden, ihm glauben und vertrauen, werden nach ihrem Tod bei Gott im Himmel weiter leben und unaussprechliche Freude erleben. So sagt es uns die Bibel. Dort wird es keine Ungerechtigkeit, kein Leid, keine Krankheit und keine Tränen mehr geben.

Wer einmal an das Bett gefesselt war und die elementarsten Verrichtungen der körperlichen Hygiene nicht eigenständig tun konnte, weiß, was für ein Geschenk es ist, diese ganz einfachen Dinge des alltäglichen Lebens eigenständig tun zu können. Aber haben wir uns auch angewöhnt, Gott jeden Morgen dafür zu danken? Genau das wäre die richtige Haltung eines Menschen gegenüber Gott. Denn nichts ist selbstverständlich, alles ist ein Geschenk unseres Schöpfers. Spätestens wenn wir es nicht mehr haben, werden wir das erkennen. Warum also nicht gleich damit beginnen, Gott jeden Tag neu für alles zu danken?

Danken können wir Gott für sehr viele Dinge: für das Leben, die Gesundheit, dafür, dass wir jeden Tag zu essen haben. Wir können Gott aber auch danken, dass er uns so viele verschiedene Früchte wachsen lässt, dass er uns in einem Lande leben und arbeiten lässt, in dem es keinen Hunger gibt. Wir können ihm danken für den Fortschritt im Bereich der Medizin.

„Hundert Jahre Unrecht ist keine Stunde Recht."

*Deutsches Sprichwort*

In den letzten 100 Jahren gab es gerade auf dem Gebiet der Forschung riesige Fortschritte. Denken wir nur an die vielen Mütter und Kinder, die früher bei der Geburt starben. Haben wir Gott je für die wunderbare Hilfe gedankt, die wir seit dem Kommen Jesu auf dieser Erde erhalten haben? Jesus Christus heilt auch heute noch. Dabei kommt es gar nicht so sehr darauf an, ob Jesus durch die Fortschritte der modernen Medizin heilt oder durch ein unerklärliches Wunder; letztlich kommt alles von ihm. Er ist der Schöpfer und Erhalter des Lebens. Er kann Sünden vergeben und kann heilen, wann und wo immer er will. Die Frage ist: Wollen wir geheilt werden?

Tatsächlich sterben heute mehr Menschen am Kochtopf, als am Hunger. „Weise leben" heißt,

- nach den Ordnungen Gottes zu leben und sich auch danach zu ernähren,
- sich ausreichend bewegen, möglichst täglich und an der frischen Luft – und auch dafür sorgen, dass
- unsere Seele die tägliche Nahrung bekommt, die sie, wie unser Körper, braucht. Das geschieht, indem wir die Bibel lesen. Denn dadurch nähren wir unsere Seele.

Wir wissen heute, dass gläubige Menschen einen zehn bis zwanzig Prozent tieferen Wert an Interleukin 6 haben. Das ist der Stoff in unserem Körper, der vor allem dann ausgeschüttet wird, wenn unser Immunsystem gestört ist. Gleiches gilt für die Blutdruckwerte und einige andere Parameter, die ein Ausdruck vom Stresszustand des Körpers sind. Anhand dieser Messwerte können wir ableiten, dass gläubige Menschen durchschnittlich gesünder sind. Christen haben statistisch gesehen tatsächlich weniger Spitalaufenthalte und Arztkonsultationen. Christen, die ihren Glauben auf eine gesunde Art und Weise leben, haben intaktere Familien, weniger Stress, weniger Angst, dafür mehr innere Ruhe und vor allem Freude, was das Leben eines Menschen nachhaltig beeinflusst. Aus mehreren hundert objektiv durchgeführten Studien in den USA und in Europa wissen wir inzwischen sehr genau, dass christlicher Glaube zu einem gesünderen Lebensstil führt.

## Was Menschen sich wünschen

Als Menschen wünschen wir uns ein erfülltes und gutes Leben. Das geht aber nur, wenn wir uns auf die wichtigen Dinge konzentrieren und richtige Prioritäten setzen, Störfaktoren abbauen und uns auch Freiräume schaffen, um ein gesundes Leben führen zu können. Eine der Fragen, die wir uns dafür stellen müssen, ist: Was ist wirklich wichtig in unserem Leben? Glück, Zufriedenheit und Erfüllung – werden viele sagen. Und tatsächlich jagen viele Menschen genau diesen Zielen nach. Das ist auch durchaus verständlich, denn letztlich dreht sich vieles darum.

Wer jedoch eine tragfähige Balance in seinem Leben herstellen will, sollte wissen, dass das nur durch den Glauben an Jesus Christus geht. Denn nur der Glaube an den einzigen, wahren und ewigen Gott vermag die Bereiche in unserem Inneren auszufüllen, die für uns alle von grundlegender Bedeutung sind. Alles andere ist letztlich immer nur vorläufig und eine Form von Täuschung. So brachte es auch Augustinus zum Ausdruck: *„Unruhig ist unser Herz, bis es ruht in Gott."* Dieser große Philosoph des Altertums wusste, worum es in unserem Leben geht. Wissen wir es auch?

Foto: old-books-436498.jpg

# Weise leben

## durch natürliche Ernährung und Bewegung

Rudolf Kring, Autor der 8-teiligen Buchreihe „Gesund & fit durch natürliche Ernährung“ hat sich zur Aufgabe gemacht, herauszufinden, was unserer Gesundheit gut tut. Im Laufe dieser Arbeit hat er auch die Bibel mehrfach von vorne bis hinten gelesen und studiert und hat dabei ganz erstaunliche Entdeckungen gemacht. Vieles davon ist in seiner Buchreihe „Gesund und fit“ niedergeschrieben.

„Viele Menschen“, so sagt Rudolf Kring, „meinen heute, man könne nichts mehr mit gutem Appetit essen, weil alles mit Schadstoffen belastet sei. Dem ist nicht so. Wir haben heute in jedem Supermarkt ein reichhaltiges Angebot an gesunder Nahrung und das in einer Auswahl und Qualität und zu günstigen Preisen, wie wir es vorher nie hatten. Dafür dürfen wir von Herzen dankbar sein. Unser Krankheitsproblem liegt nicht in den Rückständen oder Giften in den Lebensmitteln. Nahezu 100% unserer Erkrankungen liegen daran, dass wir Gottes Ordnungen nicht beachten. Die Begierde bestimmt weitgehend unser Essverhalten.“

*Rodolf Kring, Buchautor*

Im Talmud, dem alten jüdischen Weisheitsbuch steht: *„Es sterben mehr Menschen am Kochtopf, als am Hunger.“*

In Sprüche 25,16 heißt es: *„Iss nur deinen Bedarf.“*

In Prediger 6,7 lesen wir: *„Alles Mühen des Menschen ist für seinen Mund und doch wird seine Begierde nicht gestillt.“*

Weise leben heißt also, natürlich leben: Natürliche Nahrung zu sich nehmen, nach den Ordnungen Gottes leben, mit täglicher Bewegung an der frischen Luft und für die Seele die tägliche Nahrung aus dem Worte Gottes.

Wenn Leib und Seele ausreichend gepflegt und ernährt werden, fühlen wir uns ausgeglichen und gesund und haben nicht nur für diese Zeit, sondern darüber hinaus auch für die Ewigkeit gesorgt. Bei gesunder Ernährung denken wir meist nur an unseren Leib. Dabei vergessen wir allzu oft, dass jeder Mensch auch eine lebendige Seele hat. Diese Seele will genährt und gepflegt werden. Der weise König Salomo schreibt dazu:

*„Iss Honig ..., denn er ist gut ... Ebenso suche die Weisheit für deine Seele! Wenn du sie gefunden hast, so gibt es Zukunft, und deine Hoffnung wird nicht vernichtet“* (Sprüche 24,13 +14).

Honig ist eine gesunde Nahrung für den Leib. Die Weisheit Gottes aber ist lebensnotwendig für unsere Seele.

In Psalm 111,10 lesen wir: *„Die Furcht des Herrn ist der Weisheit Anfang“*.

UndJesus zitiert in Matthäus 4,4 ein Wort aus dem 5. Buch Mose, wo es heißt: *„Nicht von Brot allein soll der Mensch leben, sondern von jedem Wort, das durch den Mund Gottes ausgeht.“*

In Johannes 6,48 weist Jesus Christus auf dieses Brot, wenn er sagt: *“Ich bin das Brot des Lebens.“*

**Der Autor**

Rudofl Kring hat sich viele Jahre mit den Themen **Ökologie** und **Ernährung** auseinandergesetzt und mehrere Bücher dazu veröffentlicht. U. a. die 8-bändige Reihe **„Gesund & fit durch natürliche Ernährung“**, die im ERF-Verlag erschienen ist.

Infos dazu finden Sie auf der **Internetseite** von Rudolf Kring: **www.r-kring.homepage.t-online.de** oder **www.buchgalerie.com**

# Unterstützen Sie

## ERF Südtirol in Zeiten von Corona

**Unsere Spendenkonten:**

**Südtirol**
Stiftung ERF Medien
Raiffeisenkasse Algund, Fil. Gratsch
IT69 K081 1258 5900 0030 1229 532
BIC-Code: RZSBIT21201

**Österreich**
ERF-Unterstützungsverein
PSK Innsbruck
IBAN: AT76 6000 0000 9300 2383
SWIFT/BIC-Code: BAWAATWW 1

**Deutschland**
Stiftung ERF Medien
Volksbank Mittelhessen
IBAN: DE34 5139 0000 0071 2383 00
SWIFT/BIC-Code: VBMHDE5FXXX

**Schweiz**
ERF Medien
PostFinance
Konto: 65-162763-6 CHF
IBAN: CH26 0900 0000 6516 2763 6
SWIFT/BIC-Code: POFICHBEXXX



Fotos: ERF-Archiv

## DONNERSTAG, 01.07.

5.00 **Christsein Heute**
Lügen, Notlügen, Lebenslügen
Harald Petersen
Seelsorger & Autor

6.00 **Mittendrin**

6.30 **Wort zum Tag**

7.00 **Mittendrin**

7.30 **Wort zum Tag**

8.00 **Christsein Heute**
Vor uns die Sintflut!
Peter Hahne

11.00 **Einführung in die Bibel**
Die Wahrheit ist schon auf dem Weg zu uns
Steffen Brack
Theologe & Redakteur

www.buchgalerie.it

12.05 **Bibel heute**
Apostelgeschichte 15,1-12

13.00 **Mittendrin**

16.00 **Durch die Bibel**
Philipper 2,12-24

17.00 **Fokus Jerusalem**
Das Magazin aus Israel

20.30 **Christsein Heute**
Jesus – Brot des Lebens! (1)
Wie materielle und geistliche Bedürfnisse des Menschen in Einklang kommen
Kurt Schneck

22.00 **Durch die Bibel**
Philipper 2,12-24

23.30 **ERF für SIE**
Bedeutungsvolle Freundschaften
Wunschtraum oder Wirklichkeit?
Birgit Fingerhut
Autorin

1.00 **Einführung in die Bibel**
Die Wahrheit ist schon auf dem Weg zu uns
Steffen Brack
Theologe & Redakteur

2.00 **Bibel heute**
Apostelgeschichte 15,13-35

4.00 **Durch die Bibel**
Philipper 2,25-3,1

**20.30 Christsein Heute**
Wie können materielle und geistliche Bedürfnisse des Menschen in Einklang kommen?

## FREITAG, 02.07.

5.00 **ERF für SIE**
Bedeutungsvolle Freundschaften
Wunschtraum oder Wirklichkeit?
Birgit Fingerhut
Autorin

6.00 **Mittendrin**

6.30 **Wort zum Tag**

7.00 **Mittendrin**

7.30 **Wort zum Tag**

8.00 **Christsein Heute**
Jesus – Brot des Lebens! (1)
Kurt Schneck
Theologe

11.00 **Fokus Jerusalem**
Das Magazin aus Israel

12.05 **Bibel heute**
Apostelgeschichte 15,13-35

13.00 **Mittendrin**

16.00 **Durch die Bibel**
Philipper 2,25-3,1

17.00 **Glaube + Denken**
Liebe, Freiheit und Vertrauen
Jörg Berger
Psychotherapeut & Autor

20.30 **ERF für SIE**
Mütter und Töchter: Was wir voneinander lernen können
Alexandra & Nathalie Depuhl
Initiative Frauenhilfe

22.00 **Durch die Bibel**
Philipper 2,25-3,1

23.30 **Dranbleiben**
7 Briefe aus dem Himmel (7)
Sei brennend für Gott
Daniel Siemens
Theologe

1.00 **Fokus Jerusalem**
Das Magazin aus Israel

2.00 **Bibel heute**
Apostelgeschichte 15,36-16,5

4.00 **Andachtszeit**
Gottes Wohnung
Hellmut Behringer & Sieglinde Quick
Autorin

**17.00 Glaube + Denken**
Ist es möglich ein sinnvolles und erfülltes Leben finden? Wenn ja, gibt es einen Weg dahin?

## SAMSTAG, 03.07.

5.00 **Dranbleiben**
7 Briefe aus dem Himmel (7)
Sei brennend für Gott
Daniel Siemens

6.00 **Mittendrin**

6.30 **Wort zum Tag**

7.00 **Mittendrin**

7.30 **Wort zum Tag**

8.00 **ERF für SIE**
Mütter und Töchter: Was wir voneinander lernen können
Alexandra & Nathalie Depuhl

9.00 **Kinderkiste - Radio Doppeldecker**
Wunder der Meere

11.00 **Glaube + Denken**
Liebe, Freiheit und Vertrauen
Jörg Berger

12.05 **Bibel heute**
Apostelgeschichte 15,36-16,5

13.00 **Mittendrin**

17.00 **Radiotreff**
Was wissen wir eigentlich? (1)
Wissenschaftliche Provokationen zu biblischen Themen
Heinz Peter Schindelar

19.00 **Kinderkiste - Radio Doppeldecker**
Wunder der Meere

20.30 **Christsein Heute**
Alterslernstube (1)
Alt werden nur die anderen!?
Vreni Theobald

22.00 **Andachtszeit**
Gottes Wohnung
Hellmut Behringer & Sieglinde Quick

23.30 **Christsein Heute**
Der Vater und der Sohn
Anton Schulte

1.00 **Gedanken zum Sonntag**
Begnadigt
Epheser 2,8; Apg. 15,7-12

2.00 **Bibel heute**
Psalm 7

3.00 **Gottesdienst**
Aus der Bergpredigt (1): Lebensgrundlagen haben
Lothar Bublitz

4.00 **Immer wieder sonntags**

**20.30 Christsein Heute**
Das Alter ist die Zeit im Leben, die uns immer stärker mit unserer Endlichkeit konfrontiert. Wie kommen wir damit klar?

## SONNTAG, 04.07.

5.00 **Christsein Heute**
Der Vater und der Sohn
Anton Schulte

6.00 **Mittendrin**

6.30 **Wort zum Tag**

7.00 **Mittendrin**

7.30 **Wort zum Tag**

8.00 **Immer wieder sonntags**

9.00 **Gedanken zum Sonntag**
Begnadigt
Epheser 2,8; Apg. 15,7-12

10.00 **Bibel heute**
Psalm 7

11.00 **Gottesdienst**
Aus der Bergpredigt (1): Lebensgrundlagen haben

12.05 **Sonntagskonzert**

13.00 **Mittendrin**

15.00 **Gedanken zum Sonntag**
Begnadigt
Epheser 2,8; Apg. 15,7-12

16.00 **Immer wieder sonntags**

17.00 **Andachtszeit**
Gottes Wohnung
Hellmut Behringer & Sieglinde Quick

18.00 **Gottesdienst**

20.30 **Christsein Heute**
Wenn der Glaube erwachsen wird (3)
Hans-Joachim Eckstein

22.00 **Oase**

23.30 **Christsein Heute**
Gute Nachrichten für Einsame
Claudia Schmidt

1.00 **Glaube + Denken**
Liebe, Freiheit und Vertrauen
Jörg Berger
Psychotherapeut & Autor

2.00 **Bibel heute**
Apostelgeschichte 16,6-15

3.00 **Thema des Monats**
Grundlagen für ein gesundes Leben (1)
Rudolf Kring

4.00 **Durch die Bibel**
Philipper 3,2-6

**9.00 Gedanken zum Sonntag**
„Denn aus Gnade seid ihr gerettet durch Glauben, und das nicht aus euch: Gottes Gabe ist es."

Fotos: pexels (3); el.rudakova/Fotolia

## Das THEMA des MONATS

Im Juli eine sechsteilige Vortragsreihe von **Rudolf Kring** zum Thema: **Grundlagen für ein gesundes Leben**. In der 2. und 4. Woche täglich um 3.00, 10.00 und 18.00 Uhr, in der 3. Woche jeweils um 14.00 Uhr.

Wenn Sie unser Thema des Monats verschenken oder noch einmal in Ruhe zu Hause anhören möchten, können Sie Kopien der Vorträge bei uns z.B. als CDs oder MP3s bestellen – oder auch auf unserer Internetseite www.erf-melodie.com in der Mediathek herunterladen.

## Mediathek

Sie haben eine Sendung verpasst? Kein Problem – in der Mediathek auf unserer Webseite können Sie viele Sendungen noch einmal anhören und downloaden. Sie können dort gezielt nach Titel oder Sendereihe suchen oder auch in den verschiedenen Themenbereichen stöbern.

## Social Media

Folgen Sie uns auf Facebook und Instagram. Dort erhalten Sie weitere Programmtipps, interessante Beiträge, Informationen und Einblicke in die Arbeit von ERF Medien Südtirol!

ERF Medien Suedtirol

erf_medien

### MONTAG, 05.07.

5.00 **Christsein Heute**
Gute Nachrichten für Einsame
Claudia Schmidt
6.00 **Mittendrin**
6.30 **Wort zum Tag**
7.00 **Mittendrin**
7.30 **Wort zum Tag**
8.00 **Christsein Heute**
Wenn der Glaube erwachsen wird (3) Hans-Joachim Eckstein
10.00 **Thema des Monats**
Grundlagen für ein gesundes Leben (1) Rudolf Kring
11.00 **Radiotreff**
Was wissen wir eigentlich? (1)
Wissenschaftliche Provokationen zu biblischen Themen
Heinz Peter Schindelar
12.05 **Bibel heute:** Apg. 16,6-15
13.00 **Mittendrin**
16.00 **Durch die Bibel:** Philipper 3,2-6
17.00 **Buch der Woche**
Mama Shekinah (1)
Hedwig Rossow & Anna Lutz
18.00 **Thema des Monats**
Grundlagen für ein gesundes Leben (1) Rudolf Kring
20.30 **Dranbleiben**
Die Gleichnisse Jesu (11)
Die zehn Jungfrauen
Werner Burkhardt
22.00 **Durch die Bibel:** Philipper 3,2-6
23.30 **Christsein Heute**
Lieder in herausfordernden Zeiten
Dr. Ute Zintarra
1.00 **Radiotreff**
Was wissen wir eigentlich? (1)
Wissenschaftliche Provokationen zu biblischen Themen
Heinz Peter Schindelar
2.00 **Bibel heute**
Apostelgeschichte 16,16-22
3.00 **Thema des Monats**
Grundlagen für ein gesundes Leben (2) Rudolf Kring
4.00 **Durch die Bibel:** Philipper 3,7-14

### DIENSTAG, 06.07.

5.00 **Christsein Heute**
Lieder in herausfordernden Zeiten - Dr. Ute Zintarra
6.00 **Mittendrin**
6.30 **Wort zum Tag**
7.00 **Mittendrin**
7.30 **Wort zum Tag**
8.00 **Dranbleiben**
Die Gleichnisse Jesu (11)
Die zehn Jungfrauen
Werner Burkhardt
10.00 **Thema des Monats**
Grundlagen für ein gesundes Leben (2) Rudolf Kring
11.00 **Buch der Woche**
Mama Shekinah (1)
Hedwig Rossow & Anna Lutz
12.05 **Bibel heute:** Apg. 16,16-22
13.00 **Mittendrin**
16.00 **Durch die Bibel:** Philipper 3,7-14
17.00 **Forum Familie**
Und plötzlich sind sie 14
Sexualität aus entwicklungspsychologischer Hinsicht
Wilhelm Faix
18.00 **Thema des Monats**
Grundlagen für ein gesundes Leben (2) Rudolf Kring
20.30 **Christsein Heute**
Gebet im nordkoreanischen Gefängnis - Kenneth Bae
22.00 **Durch die Bibel**
Philipper 3,7-14
23.30 **Christsein Heute**
Ein einzigartiges Geschenk
Theo Schneider
1.00 **Buch der Woche**
Mama Shekinah (1)
Hedwig Rossow & Anna Lutz
2.00 **Bibel heute**
Apostelgeschichte 16,23-40
3.00 **Thema des Monats**
Grundlagen für ein gesundes Leben (3) Rudolf Kring
4.00 **Durch die Bibel**
Philipper 3,13-20

### MITTWOCH, 07.07.

5.00 **Christsein Heute**
Ein einzigartiges Geschenk
Theo Schneider
6.00 **Mittendrin**
6.30 **Wort zum Tag**
7.00 **Mittendrin**
7.30 **Wort zum Tag**
8.00 **Christsein Heute**
Gebet im nordkoreanischen Gefängnis - Kenneth Bae
10.00 **Thema des Monats**
Grundlagen für ein gesundes Leben (3) Rudolf Kring
11.00 **Forum Familie**
Und plötzlich sind sie 14
Sexualität aus entwicklungspsychologischer Hinsicht
Wilhelm Faix
12.05 **Bibel heute:** Apg. 16,23-40
13.00 **Mittendrin**
16.00 **Durch die Bibel:** Philipper 3,13-20
17.00 **Einführung in die Bibel**
Den Römerbrief verstehen (1)
Die Rechtfertigung im Glauben
Hans-Joachim Eckstein
18.00 **Thema des Monats**
Grundlagen für ein gesundes Leben (3) Rudolf Kring
20.30 **Christsein Heute**
Versagen – Gibt es eine zweite Chance? - Ulrich Parzany
22.00 **Durch die Bibel**
Philipper 3,13-20
23.30 **Christsein Heute**
Im Zweifel in die Nähe Gottes
Stephanie Schwarz & Maike Sachs
1.00 **Forum Familie**
Und plötzlich sind sie 14
Sexualität aus entwicklungspsychologischer Hinsicht
Wilhelm Faix
2.00 **Bibel heute:** Apg. 17,1-15
3.00 **Thema des Monats**
Grundlagen für ein gesundes Leben (4) Rudolf Kring
4.00 **Durch die Bibel**
Philipper 3,20-4,3

**17.00 Buch der Woche**
Hedi und Colin werden im Sudan von Kindersoldaten angegriffen – Colin stirbt. Durch Gott überwindet Hedi diese schweren Zeiten.

**10.00 Thema des Monats**
Viele ernähren sich vegetarisch. Doch auch wenn man nicht ganz auf Fleisch verzichten möchte, hat die Bibel hilfreiche Tipps.

**11.00 Forum Familie**
Im Bereich der Aufklärung stehen Kirchen und Christen vor besonderen Herausforderungen. Wie gehen Teenager damit um?

Fotos: SCM Hänssler; pexels (2)

## DONNERSTAG, 08.07.

5.00 **Christsein Heute**
Im Zweifel in die Nähe Gottes
Stephanie Schwarz & Maike Sachs
6.00 **Mittendrin**
6.30 **Wort zum Tag**
7.00 **Mittendrin**
7.30 **Wort zum Tag**
8.00 **Christsein Heute**
Versagen – Gibt es eine zweite Chance?
Ulrich Parzany
10.00 **Thema des Monats**
Grundlagen für ein gesundes Leben (4) Rudolf Kring
11.00 **Einführung in die Bibel**
Den Römerbrief verstehen (1)
Die Rechtfertigung im Glauben
Hans-Joachim Eckstein
12.05 **Bibel heute**
Apostelgeschichte 17,1-15
13.00 **Mittendrin**
16.00 **Durch die Bibel**
Philipper 3,20-4,3
17.00 **Fokus Jerusalem**
Das Magazin aus Israel
18.00 **Thema des Monats**
Grundlagen für ein gesundes Leben (4) Rudolf Kring
20.30 **Christsein Heute**
Jesus – Brot des Lebens! (2)
Kurt Schneck

## FREITAG, 09.07.

5.00 **ERF für SIE**
Heilende Gemeinschaft in der Postmoderne
Sr. Doris Kellerhals
6.00 **Mittendrin**
6.30 **Wort zum Tag**
7.00 **Mittendrin**
7.30 **Wort zum Tag**
8.00 **Christsein Heute**
Jesus – Brot des Lebens! (2)
Kurt Schneck
10.00 **Thema des Monats**
Grundlagen für ein gesundes Leben (5) Rudolf Kring
11.00 **Fokus Jerusalem**
Das Magazin aus Israel
12.05 **Bibel heute**
Apostelgeschichte 17,16-34
13.00 **Mittendrin**
16.00 **Durch die Bibel**
Philipper 4,4-6
17.00 **Glaube + Denken**
Spurensuche in der Bibel
Guido Baltes
18.00 **Thema des Monats**
Grundlagen für ein gesundes Leben (5) Rudolf Kring
20.30 **ERF für SIE**
Die Zeit im Griff – Im Griff der Zeit
Dr. Ute Zintarra

## SAMSTAG, 10.07.

5.00 **Dranbleiben**
Die Gleichnisse Jesu (6)
6.00 **Mittendrin**
6.30 **Wort zum Tag**
7.00 **Mittendrin**
7.30 **Wort zum Tag**
8.00 **ERF für SIE**
Die Zeit im Griff – Im Griff der Zeit
9.00 **Kinderkiste - Radio Doppeldecker**
10.00 **Thema des Monats**
Grundlagen für ein gesundes Leben (6) Rudolf Kring
11.00 **Glaube + Denken**
Spurensuche in der Bibel
12.05 **Bibel heute:** Apg. 18,1-22
13.00 **Mittendrin**
17.00 **Radiotreff**
Was wissen wir eigentlich? (2)
Wissenschaftliche Provokationen zu biblischen Themen
Heinz Peter Schindelar
18.00 **Thema des Monats**
Grundlagen für ein gesundes Leben (6) Rudolf Kring
19.00 **Kinderkiste - Radio Doppeldecker**
Alternativbrunnen
20.30 **Christsein Heute**
Alterslernstube (2): Mein Alters-Pilgerweg: Schritte in die Barmherzigkeit
Vreni Theobald

## SONNTAG, 11.07.

5.00 **Christsein Heute**
Die Wahrheit, nichts als die Wahrheit
Matthias Clausen
6.00 **Mittendrin**
6.30 **Wort zum Tag**
7.00 **Mittendrin**
7.30 **Wort zum Tag**
8.00 **Immer wieder sonntags**
9.00 **Gedanken zum Sonntag**
Furchtlos
Jesaja 43,1; Apg. 15,13-21
10.00 **Bibel heute:** Psalm 26
11.00 **Gottesdienst**
Aus der Bergpredigt (2): Der bedingungslose Wert von Versöhnung
12.05 **Sonntagskonzert**
13.00 **Mittendrin**
15.00 **Gedanken zum Sonntag**
Furchtlos
Jesaja 43,1; Apg. 15,13-21
16.00 **Immer wieder sonntags**
17.00 **Andachtszeit**
Jesus – unser Friede für unser Herz - Volker Teich
18.00 **Gottesdienst**
20.30 **Glaube - erlebt, gelebt**
Kickboxer wird Christ
Edik Mahmudyan

**11.00 Einführung in die Bibel**
Die Rechtfertigung im Glauben: Warum wird die Gerechigkeit Gottes so oft missverstanden?

**18.00 Thema des Monats**
Viele Menschen leiden unter Schlafproblemen. Wie können wir unserem Körper und unserer Seele helfen, zur Ruhe zu kommen?

**19.00 Kinderkiste**
Olaf ist verschwunden! Komisch, gestern war Eric doch noch bei ihm, um sich eine Zeitschrift zu kaufen. Ist Olaf etwa entführt worden?

**11.00 Gottesdienst**
„Der bedingungslose Wert von Versöhnung" – was verstehen wir darunter? Was ist Versöhnung uns wert?

22.00 **Durch die Bibel**
Philipper 3,20-4,3
23.30 **ERF für SIE**
Heilende Gemeinschaft in der Postmoderne
Sr. Doris Kellerhals
1.00 **Einführung in die Bibel**
Den Römerbrief verstehen (1)
Die Rechtfertigung im Glauben
Hans-Joachim Eckstein
2.00 **Bibel heute**
Apostelgeschichte 17,16-34
3.00 **Thema des Monats**
Grundlagen für ein gesundes Leben (5) Rudolf Kring
4.00 **Durch die Bibel:** Philipper 4,4-6

22.00 **Durch die Bibel:** Philipper 4,4-6
23.30 **Dranbleiben**
Die Gleichnisse Jesu (6)
Der Schatz im Acker und die Perle
Werner Burkhardt
1.00 **Fokus Jerusalem**
2.00 **Bibel heute**
Apostelgeschichte 18,1-22
3.00 **Thema des Monats**
Grundlagen für ein gesundes Leben (6) Rudolf Kring
4.00 **Andachtszeit**
Jesus – unser Friede für unser Herz
Volker Teich

22.00 **Andachtszeit**
Jesus – unser Friede für unser Herz - Volker Teich
23.30 **Christsein Heute**
Die Wahrheit, nichts als die Wahrheit
Matthias Clausen
1.00 **Gedanken zum Sonntag**
Furchtlos
Jesaja 43,1; Apg. 15,13-21
2.00 **Bibel heute:** Psalm 26
3.00 **Gottesdienst**
Aus der Bergpredigt (2): Der bedingungslose Wert von Versöhnung
4.00 **Immer wieder sonntags**

22.00 **Oase**

www.buchgalerie.it

23.30 **Christsein Heute**
Pagoden, Buddhas und Jesus
Die Welt des Buddhismus
Alain Haudenschild
1.00 **Glaube + Denken**
Spurensuche in der Bibel
Guido Baltes
Theologe & Autor
2.00 **Bibel heute**
Apostelgeschichte 18,23-19,7
4.00 **Durch die Bibel**
Philipper 4,6-7

Fotos: pexels (2); Werner Heukelbach; pixabay

## Buch der Woche

Montag 05. - 26. Juli 17.00
Dienstag 06. - 27. Juli 11.00
Mittwoch 07. - 28. Juli 1.00

### Mama Shekinah

Hedwig Rossow &
Anna Lutz

Paraguay, Uganda, Somalia, England, Deutschland…Hedi führt ein abenteuerliches Leben und ist nie lang am selben Ort. Das liegt daran, dass sie ihr Leben eigentlich gar nicht selbst „führt", sondern sich von Gott leiten und berufen lässt. Und wenn Gott sie ruft, dann ist ihr kein Risiko zu groß: Sei es die Ablehnung ihrer Verwandten und Freunde, Armut oder auch die Gefahr, den Menschen zu verlieren, den sie am meisten auf dieser Welt liebt. Nach nur dreizehn Monaten Ehe wird ihr Mann Colin von Kindersoldaten ermordet. Hedi, die ihr erstes Kind erwartet muss sich einmal mehr entscheiden, ob für ein Leben mit Gott wirklich kein Preis zu hoch ist.

Eine bewegende Biographie voller Abenteuer, Emotionen und ermutigenden Zeugnissen davon, wie Gott das Leben eines Menschen gebrauchen, verändern und führen kann.

*Für Sie rezensiert von Marie P.*

Geb., 288 Seiten,
SCM Hänssler
ISBN 978-3-7751-5863-3
EUR 20,90

Das Buch finden Sie hier:
Buchhandlung **BUCHGALERIE**
Lauben 315 · I-39012 Meran
www.buchgalerie.it · info@buchgalerie.it
Tel (+39) 0473 237 997

## MONTAG, 12.07.

5.00 **Christsein Heute**
Pagoden, Buddhas und Jesus
Die Welt des Buddhismus
Alain Haudenschild
6.00 **Mittendrin**
6.30 **Wort zum Tag**
7.00 **Mittendrin**
7.30 **Wort zum Tag**
8.00 **Glaube - erlebt, gelebt**
Kickboxer wird Christ
Edik Mahmudyan
11.00 **Radiotreff**
Was wissen wir eigentlich? (2)
Wissenschaftliche Provokationen zu biblischen Themen
Heinz Peter Schindelar
12.05 **Bibel heute**
Apostelgeschichte 18,23-19,7
13.00 **Mittendrin**
14.00 **Thema des Monats**
Grundlagen für ein gesundes Leben (1) Rudolf Kring
16.00 **Durch die Bibel**
Philipper 4,6-7
17.00 **Buch der Woche**
Mama Shekinah (2)
Hedwig Rossow & Anna Lutz
20.30 **Dranbleiben**
Warum wir geistliches Urteilsvermögen brauchen
Charles F. Stanley / Martin Wahl

## DIENSTAG, 13.07.

5.00 **Christsein Heute**
Kommunikationsstörungen – neue Wege wagen
Gisela Kessler
6.00 **Mittendrin**
6.30 **Wort zum Tag**
7.00 **Mittendrin**
7.30 **Wort zum Tag**
8.00 **Dranbleiben**
Warum wir geistliches Urteilsvermögen brauchen
Charles F. Stanley / Martin Wahl
11.00 **Buch der Woche**
Mama Shekinah (2)
Hedwig Rossow & Anna Lutz
12.05 **Bibel heute**
Apostelgeschichte 19,8-22
13.00 **Mittendrin**
14.00 **Thema des Monats**
Grundlagen für ein gesundes Leben (2) Rudolf Kring
16.00 **Durch die Bibel**
Philipper 4,8-13
17.00 **Forum Familie**
Alle unter einen Hut
Tipps für einen erholsamen Familienurlaub
Peter & Hildegard Rettinger
20.30 **Christsein Heute**
HIV, Geld und Familienleben
Claudia Schmidt

## MITTWOCH, 14.07.

5.00 **Christsein Heute**
Liebe ist nicht alles, aber ohne Liebe ist alles nichts
Prof. Dr. Hans-Joachim Eckstein
6.00 **Mittendrin**
6.30 **Wort zum Tag**
7.00 **Mittendrin**
7.30 **Wort zum Tag**
8.00 **Christsein Heute**
HIV, Geld und Familienleben
Claudia Schmidt
11.00 **Forum Familie**
Alle unter einen Hut
Tipps für einen erholsamen Familienurlaub
Peter & Hildegard Rettinger
12.05 **Bibel heute**
Apostelgeschichte 19,23-40
13.00 **Mittendrin**
14.00 **Thema des Monats**
Grundlagen für ein gesundes Leben (3) Rudolf Kring
16.00 **Durch die Bibel**
Philipper 4,13-23
17.00 **Einführung in die Bibel**
Den Römerbrief verstehen (2)
Das Leben der Versöhnten
Prof. Dr. Hans-Joachim Eckstein
20.30 **Christsein Heute**
Das ist das Wichtigste
Anton Schulte

**14.00 Thema des Monats**
Sollte man besser auf Fleisch, oder sogar ganz auf tierische Produkte verzichten? Was gibt die Bibel für Ernährungstipps?

**8.00 Christsein Heute**
Gott kann und will uns fähig machen in jedem Lebensbereich ein gesundes Urteilsvermögen zu entwickeln und weise Entscheidugen zu treffen.

**20.30 Christsein Heute**
„Was ist für Sie das Wichtigste?" Viele antworten: „Gesundheit!" Menschlich kann man das verstehen. Doch was meint Gott dazu?

22.00 **Durch die Bibel**
Philipper 4,6-7
23.30 **Christsein Heute**
Kommunikationsstörungen – neue Wege wagen
Gisela Kessler
1.00 **Radiotreff**
Was wissen wir eigentlich? (2)
Wissenschaftliche Provokationen zu biblischen Themen
Heinz Peter Schindelar
2.00 **Bibel heute**
Apostelgeschichte 19,8-22
4.00 **Durch die Bibel**
Philipper 4,8-13

22.00 **Durch die Bibel**
Philipper 4,8-13
23.30 **Christsein Heute**
Liebe ist nicht alles, aber ohne Liebe ist alles nichts
Prof. Dr. Hans-Joachim Eckstein
Theologe
1.00 **Buch der Woche**
Mama Shekinah (2)
Hedwig Rossow & Anna Lutz
2.00 **Bibel heute**
Apostelgeschichte 19,23-40
4.00 **Durch die Bibel**
Philipper 4,13-23

22.00 **Durch die Bibel**
Philipper 4,13-23
23.30 **Christsein Heute**
Aussicht für Angefochtene
Klaus-Jürgen Diehl
Theologe & Autor
1.00 **Forum Familie**
Alle unter einen Hut
Tipps für einen erholsamen Familienurlaub
Peter & Hildegard Rettinger
Ehe-Referenten
2.00 **Bibel heute**
Apostelgeschichte 20,1-16
4.00 **Durch die Bibel**
Prediger 1,1-5



Fotos: SCM Hänssler; pixabay; pexels (2)

## DONNERSTAG, 15.07.

5.00 **Christsein Heute**
Aussicht für Angefochtene
Klaus-Jürgen Diehl
Theologe & Autor

6.00 **Mittendrin**

6.30 **Wort zum Tag**

7.00 **Mittendrin**

7.30 **Wort zum Tag**

8.00 **Christsein Heute**
Das ist das Wichtigste
Anton Schulte

11.00 **Einführung in die Bibel**
Den Römerbrief verstehen (2)
Das Leben der Versöhnten
Prof. Dr. Hans-Joachim Eckstein
Theologe

12.05 **Bibel heute**
Apostelgeschichte 20,1-16

13.00 **Mittendrin**

14.00 **Thema des Monats**
Grundlagen für ein gesundes Leben (4)
Rudolf Kring

16.00 **Durch die Bibel**
Prediger 1,1-5

17.00 **Fokus Jerusalem**
Das Magazin aus Israel

20.30 **Christsein Heute**
Der Triumph der Gottlosen
Uwe Rechberger
Theologe & Autor

**14.00 Thema des Monats**
Süßes isst jeder gern – aber wie die meisten von uns wissen, enthält Zucker keine Vitamine. Das ist bei Honig anders!

22.00 **Durch die Bibel**
Prediger 1,1-5

23.30 **ERF für SIE**
Mütter und Töchter:
Was wir voneinander lernen können
Alexandra & Nathalie Depuhl

1.00 **Einführung in die Bibel**
Den Römerbrief verstehen (2)
Das Leben der Versöhnten
Prof. Dr. Hans-Joachim Eckstein
Theologe

2.00 **Bibel heute**
Apostelgeschichte 20,17-38

4.00 **Durch die Bibel**
Prediger 1,5-14

## FREITAG, 16.07.

5.00 **ERF für SIE**
Mütter und Töchter: Was wir voneinander lernen können
Alexandra & Nathalie Depuhl

6.00 **Mittendrin**

6.30 **Wort zum Tag**

7.00 **Mittendrin**

7.30 **Wort zum Tag**

8.00 **Christsein Heute**
Der Triumph der Gottlosen
Uwe Rechberger

11.00 **Fokus Jerusalem**
Das Magazin aus Israel

12.05 **Bibel heute**
Apostelgeschichte 20,17-38

13.00 **Mittendrin**

14.00 **Thema des Monats**
Grundlagen für ein gesundes Leben (5)
Rudolf Kring

16.00 **Durch die Bibel**
Prediger 1,5-14

17.00 **Glaube + Denken**
Das Gott-Gen:
Veranlagung zum Glauben
Religion und Hirnforschung
Michael Blume

20.30 **ERF für SIE**
Einfach nervig!
Vom Umgang mit anstrengenden Mitmenschen
Christiane Bladt

**20.30 ERF für SIE**
Wie können wir lernen, mit schwierigen Menschen umzugehen? Den anderen kann ich nicht ändern, ich kann aber bei mir anfangen.

22.00 **Durch die Bibel**
Prediger 1,5-14

23.30 **Dranbleiben**
Ein reines Gewissen bewahren (1)
Charles F. Stanley (Autor) /
Martin Wahl (Sprecher)

1.00 **Fokus Jerusalem**
Das Magazin aus Israel

2.00 **Bibel heute**
Apostelgeschichte 21,1-14

4.00 **Andachtszeit**
Du bist wichtig,
kostbar, hochgeschätzt!
Hans-Jürgen Bienicke
Theologe

## SAMSTAG, 17.07.

5.00 **Dranbleiben**
Reines Gewissen bewahren (1)
Charles F. Stanley / Martin Wahl

6.00 **Mittendrin**

6.30 **Wort zum Tag**

7.00 **Mittendrin**

7.30 **Wort zum Tag**

8.00 **ERF für SIE**
Einfach nervig! Vom Umgang mit anstrengenden Mitmenschen
Christiane Bladt

9.00 **Kinderkiste - Radio Doppeldecker**
Kein Platz

11.00 **Glaube + Denken**
Das Gott-Gen: Veranlagung zum Glauben - Religion und Hirnforschung - Michael Blume

12.05 **Bibel heute:** Apg. 21,1-14

13.00 **Mittendrin**

14.00 **Thema des Monats**
Grundlagen für ein gesundes Leben (6)
Rudolf Kring

17.00 **Radiotreff**
Streiten – wichtig, aber richtig (1)
Ursula Koszudowski

19.00 **Kinderkiste - Radio Doppeldecker**
Kein Platz

20.30 **Christsein Heute**
Alterslernstube (3): Eine neue Sicht zum Thema „Alt und schwach werden"
Vreni Theobald

**17.00 Radiotreff**
"Richtiges Streiten schafft kompetente Persönlichkeiten." Dafür sollte man aber wissen, *wie* man streiten muss.

22.00 **Andachtszeit**
Du bist wichtig,
kostbar, hochgeschätzt!
Hans-Jürgen Bienicke

23.30 **Christsein Heute**
An welchen Gott glauben Sie eigentlich?
Manfred Bönig

1.00 **Gedanken zum Sonntag**
Mitbewohner
Epheser 2,19; Apg. 15,22-35

2.00 **Bibel heute:** Psalm 9

3.00 **Gottesdienst**
Aus der Bergpredigt (3): Gelingen und Scheitern in der Ehe

4.00 **Immer wieder sonntags**

## SONNTAG, 18.07.

5.00 **Christsein Heute**
An welchen Gott glauben Sie eigentlich? - Manfred Bönig

6.00 **Mittendrin**

6.30 **Wort zum Tag**

7.00 **Mittendrin**

7.30 **Wort zum Tag**

8.00 **Immer wieder sonntags**

9.00 **Gedanken zum Sonntag**
Mitbewohner
Epheser 2,19; Apg. 15,22-35

10.00 **Bibel heute:** Psalm 9

11.00 **Gottesdienst**
Aus der Bergpredigt (3): Gelingen und Scheitern in der Ehe

12.05 **Sonntagskonzert**

13.00 **Mittendrin**

15.00 **Gedanken zum Sonntag**
Mitbewohner
Epheser 2,19; Apg. 15,22-35

16.00 **Immer wieder sonntags**

17.00 **Andachtszeit**
Du bist wichtig, kostbar, hochgeschätzt!
Hans-Jürgen Bienicke

18.00 **Gottesdienst**

20.30 **Christsein Heute**
Christsein mit Ausstrahlung (1)
Ulrich Parzany

**20.30 Christsein Heute**
Wir wäre es, wenn man Menschen ihr Christsein sofort anmerken würde? Was könnte dazu führen, eine besondere Ausstrahlung zu haben?

22.00 **Oase**

23.30 **Christsein Heute**
Staying Connected
Philipp Rüsch

1.00 **Glaube + Denken**
Das Gott-Gen:
Veranlagung zum Glauben
Religion und Hirnforschung
Michael Blume

2.00 **Bibel heute**
Apostelgeschichte 21,15-26

3.00 **Thema des Monats**
Grundlagen für ein gesundes Leben (1)
Rudolf Kring

4.00 **Durch die Bibel**
Prediger 1,15-2,10

Fotos: pexels (3); pixabay

## Sie hören den ERF Südtirol auf diesen Frequenzen

### In Südtirol

| | |
|---|---|
| Meran | 105,6 MHz |
| Bozen | 105,3 MHz |
| Unt. Vinschgau | 96,2 MHz |
| Ob. Vinschgau | 101,7 MHz |
| Unterland | 105,5 MHz |
| Brixen/Bruneck | 105,2 MHz |
| Sterzing | 107,6 MHz |

### In Nordtirol

| | |
|---|---|
| Innsbruck | 102,2 MHz |

### Im Tessin

| | |
|---|---|
| Mendrisiotto | 89,4 MHz |
| Sotto Céneri | 96,7 MHz |
| Sopra Céneri | 102,9 MHz |
| Cannóbio | 106,6 MHz |

### Internet

www.erf-tirol.com

### DigitalRadio

in Südtirol auch auf DAB+

### ZEICHENERKLÄRUNG

In Sendungen mit diesem Symbol wird ein Buch vorgestellt.

Zu Sendungen mit diesem Symbol können Sie eine CD bei uns bestellen. Erhältlich sind alle mit dem CD-Symbol gekennzeichneten Sendungen auch als Audiodatei im mp3-Format für Computer, Smartphone und vergleichbare Abspielgeräte.

ERF Hörerservice

Tel (+39) 0473 236 751
Fax (+39) 0473 276 252

service@erf-tirol.com

Postfach 149 / Lauben 315
I-39012 Meran

Im ERF Hörerservice sind Seelsorge-Mitarbeiter zu den Bürozeiten telefonisch für Sie erreichbar.

## MONTAG, 19.07.

5.00 **Christsein Heute**
Staying Connected
Philipp Rüsch

6.00 **Mittendrin**

6.30 **Wort zum Tag**

7.00 **Mittendrin**

7.30 **Wort zum Tag**

8.00 **Christsein Heute**
Christsein mit Ausstrahlung (1)
Ulrich Parzany

10.00 **Thema des Monats**
Grundlagen für ein gesundes Leben (1) Rudolf Kring

11.00 **Radiotreff**
Streiten – wichtig, aber richtig (1)
Ursula Koszudowski

12.05 **Bibel heute:** Apg. 21,15-26

13.00 **Mittendrin**

16.00 **Durch die Bibel:** Prediger 1,15-2,10

17.00 **Buch der Woche**
Mama Shekinah (3)
Hedwig Rossow & Anna Lutz

18.00 **Thema des Monats**
Grundlagen für ein gesundes Leben (1) Rudolf Kring

20.30 **Dranbleiben**
Die Gleichnisse Jesu (12)
Der verlorene Sohn
Werner Burkhardt

22.00 **Durch die Bibel**
Prediger 1,15-2,10

23.30 **Christsein Heute**
Ein gesegnetes Leben
Werner Zimmermann

1.00 **Radiotreff**
Streiten – wichtig, aber richtig (1)
Ursula Koszudowski

2.00 **Bibel heute**
Apostelgeschichte 21,27-40

3.00 **Thema des Monats**
Grundlagen für ein gesundes Leben (2) Rudolf Kring

4.00 **Durch die Bibel**
Prediger 2,11-26

## DIENSTAG, 20.07.

5.00 **Christsein Heute**
Ein gesegnetes Leben
Werner Zimmermann

6.00 **Mittendrin**

6.30 **Wort zum Tag**

7.00 **Mittendrin**

7.30 **Wort zum Tag**

8.00 **Dranbleiben**
Die Gleichnisse Jesu (12)
Der verlorene Sohn
Werner Burkhardt

10.00 **Thema des Monats**
Grundlagen für ein gesundes Leben (2) Rudolf Kring

11.00 **Buch der Woche**
Mama Shekinah (3)
Hedwig Rossow & Anna Lutz

12.05 **Bibel heute**
Apostelgeschichte 21,27-40

13.00 **Mittendrin**

16.00 **Durch die Bibel:** Prediger 2,11-26

17.00 **Forum Familie**
Gottesdienste für die Jüngsten
Heike Schütz

18.00 **Thema des Monats**
Grundlagen für ein gesundes Leben (2) Rudolf Kring

20.30 **Christsein Heute**
Samurai für Jesus
Ryuichi Tsubuku

22.00 **Durch die Bibel:** Prediger 2,11-26

23.30 **Christsein Heute**
Zu schön, um wahr zu sein!? Was wäre die Welt ohne Träumer und Phantasten
Markus Baum

1.00 **Buch der Woche**
Mama Shekinah (3)
Hedwig Rossow & Anna Lutz

2.00 **Bibel heute**
Apostelgeschichte 22,1-21

3.00 **Thema des Monats**
Grundlagen für ein gesundes Leben (3) Rudolf Kring

4.00 **Durch die Bibel**
Prediger 3,1-4,9

## MITTWOCH, 21.07.

5.00 **Christsein Heute**
Zu schön, um wahr zu sein!? Was wäre die Welt ohne Träumer und Phantasten - M. Baum

6.00 **Mittendrin**

6.30 **Wort zum Tag**

7.00 **Mittendrin**

7.30 **Wort zum Tag**

8.00 **Christsein Heute**
Samurai für Jesus - R. Tsubuku

10.00 **Thema des Monats**
Grundlagen für ein gesundes Leben (3) Rudolf Kring

1100 **Forum Familie**
Gottesdienste für die Jüngsten
Heike Schütz

12.05 **Bibel heute:** Apg. 22,1-21

13.00 **Mittendrin**

16.00 **Durch die Bibel:** Prediger 3,1-4,9

17.00 **Einführung in die Bibel**
Den Römerbrief verstehen (3)
Die Freiheit von der Sünde
Hans-Joachim Eckstein

18.00 **Thema des Monats**
Grundlagen für ein gesundes Leben (3) Rudolf Kring

20.30 **Christsein Heute**
Protest gegen den Tod
Sterben als Höhepunkt des Lebens - Dr. Rolf Hille

22.00 **Durch die Bibel**
Prediger 3,1-4,9

23.30 **Glaube - erlebt, gelebt**
Gottes Wege mit Menschen
Heidi Pichler

1.00 **Forum Familie**
Gottesdienste für die Jüngsten
Heike Schütz

2.00 **Bibel heute**
Apostelgeschichte 22,22-30

3.00 **Thema des Monats**
Grundlagen für ein gesundes Leben (4) Rudolf Kring

4.00 **Durch die Bibel**
Prediger 4,9-5,5

**20.30 Dranbleiben**
Der jüngere Sohn ist ein Bild für den Menschen, der unabhängig von Gott leben will, seine Freiheit missbraucht und daran scheitert.

**20.30 Christsein Heute**
Nach einer Insolvenz beginnt der Businessman Ryuichi Tsubuku mit Gottes Hilfe ein neues Leben.

**10.00 Thema des Monats**
Käse, Joghurt, Sahne… die Kühlregale unserer Supermärkte sind prall gefüllt mit Milchprodukten. Und tatsächlich hat Milch viele Vorteile.



Fotos: Free Bible Images; pexels (2)

## DONNERSTAG, 22.07.

5.00 **Glaube - erlebt, gelebt**
Gottes Wege mit Menschen
Heidi Pichler
6.00 **Mittendrin**
6.30 **Wort zum Tag**
7.00 **Mittendrin**
7.30 **Wort zum Tag**
8.00 **Christsein Heute**
Protest gegen den Tod
Sterben als Höhepunkt des Lebens - Dr. Rolf Hille
10.00 **Thema des Monats**
Grundlagen für ein gesundes Leben (4) Rudolf Kring
11.00 **Einführung in die Bibel**
Den Römerbrief verstehen (3)
Die Freiheit von der Sünde
Hans-Joachim Eckstein
12.05 **Bibel heute:** Apg. 22,22-30
13.00 **Mittendrin**
16.00 **Durch die Bibel:** Prediger 4,9-5,5
17.00 **Fokus Jerusalem**
Das Magazin aus Israel
18.00 **Thema des Monats**
Grundlagen für ein gesundes Leben (4) Rudolf Kring
20.30 **Christsein Heute**
Befreites Leben: Der Tempel als Wohnung Gottes
Horst Marquardt

## FREITAG, 23.07.

5.00 **ERF für SIE**
Einfach nervig! Vom Umgang mit anstrengenden Mitmenschen
Christiane Bladt
6.00 **Mittendrin**
6.30 **Wort zum Tag**
7.00 **Mittendrin**
7.30 **Wort zum Tag**
8.00 **Christsein Heute**
Befreites Leben: Der Tempel als Wohnung Gottes H. Marquardt
10.00 **Thema des Monats**
Grundlagen für ein gesundes Leben (5) Rudolf Kring
11.00 **Fokus Jerusalem**
Das Magazin aus Israel
12.05 **Bibel heute:** Apg. 23,1-11
13.00 **Mittendrin**
16.00 **Durch die Bibel**
Prediger 5,6-6,12
17.00 **Glaube + Denken**
Die Schöpfung seufzt: Himmel und Hölle, ist das nicht unwissenschaftlich? Harald Binder
18.00 **Thema des Monats**
Grundlagen für ein gesundes Leben (5) Rudolf Kring
20.30 **ERF für SIE**
Heilung ist mehr
Monika Deitenbeck-Goseberg

## SAMSTAG, 24.07.

5.00 **Dranbleiben**
Reines Gewissen bewahren (2)
6.00 **Mittendrin**
6.30 **Wort zum Tag**
7.00 **Mittendrin**
7.30 **Wort zum Tag**
8.00 **ERF für SIE**
Heilung ist mehr
9.00 **Kinderkiste - Radio Doppeldecker**
10.00 **Thema des Monats**
Grundlagen für ein gesundes Leben (6) Rudolf Kring
11.00 **Glaube + Denken**
Die Schöpfung seufzt: Himmel und Hölle, ist das nicht unwissenschaftlich? Harald Binder
12.05 **Bibel heute:** Apg. 23,12-35
13.00 **Mittendrin**
17.00 **Radiotreff**
Streiten – wichtig, aber richtig (2) Ursula Koszudowski
18.00 **Thema des Monats**
Grundlagen für ein gesundes Leben (6) Rudolf Kring
19.00 **Kinderkiste - Radio Doppeldecker**
Heimweh
20.30 **Christsein Heute**
Alterslernstube (4): Hilfen für den Umgang mit Demenz-Kranken Vreni Theobald

## SONNTAG, 25.07.

5.00 **Christsein Heute**
Überraschende Parallelen Isaak und Jesus Jens Kreisel
6.00 **Mittendrin**
6.30 **Wort zum Tag**
7.00 **Mittendrin**
7.30 **Wort zum Tag**
8.00 **Immer wieder sonntags**
9.00 **Gedanken zum Sonntag**
Lichtgestalten
Epheser 5,8b.9; Apg. 15, 36-41
10.00 **Bibel heute:** Psalm 11
11.00 **Gottesdienst**
Aus der Bergpredigt (4): Gefährdete Glaubwürdigkeit
12.05 **Sonntagskonzert**
13.00 **Mittendrin**
15.00 **Gedanken zum Sonntag**
Lichtgestalten
Epheser 5,8b.9; Apg. 15, 36-41
16.00 **Immer wieder sonntags**
17.00 **Andachtszeit**
Die Freude Gottes mehren
Siegward Busat & Sieglinde Quick
18.00 **Gottesdienst**
Aus der Bergpredigt (4): Gefährdete Glaubwürdigkeit
20.30 **Christsein Heute**
Christsein mit Ausstrahlung (2)
Ulrich Parzany

**20.30 Christsein Heute**
Im Alten Testament wird ausführlich über den Bau des Tempels unter König Salomo berichtet – und von den Einweihungsfeierlichkeiten.

**20.30 ERF für SIE**
Menschen mit Handicap und mit Geschichte. Menschen werden heil im Lichte Gottes. Aber Gott entscheidet, wann und wie.

**18.00 Thema des Monats**
Gottes Wort bietet uns nicht nur praktische Hinweise zur Pflege unseres Körpers, sondern will vor allem unsere Seele heilen.

**15.00 Gedanken zum Sonntag**
"Wandelt als Kinder des Lichts; die Frucht des Lichts ist lauter Güte und Gerechtigkeit und Wahrheit."

22.00 **Durch die Bibel:** Prediger 4,9-5,5
23.30 **ERF für SIE**
Einfach nervig! Vom Umgang mit anstrengenden Mitmenschen
Christiane Bladt
1.00 **Einführung in die Bibel**
Den Römerbrief verstehen (3)
Die Freiheit von der Sünde
Hans-Joachim Eckstein
2.00 **Bibel heute**
Apostelgeschichte 23,1-11
3.00 **Thema des Monats**
Grundlagen für ein gesundes Leben (5) Rudolf Kring
4.00 **Durch die Bibel**
Prediger 5,6-6,12

22.00 **Durch die Bibel**
Prediger 5,6-6,12
23.30 **Dranbleiben**
Ein reines Gewissen bewahren (2)
Charles F. Stanley / Martin Wahl
1.00 **Fokus Jerusalem**
Das Magazin aus Israel
2.00 **Bibel heute**
Apostelgeschichte 23,12-35
3.00 **Thema des Monats**
Grundlagen für ein gesundes Leben (6) Rudolf Kring
4.00 **Andachtszeit**
Die Freude Gottes mehren
Siegward Busat & Sieglinde Quick

22.00 **Andachtszeit**
Die Freude Gottes mehren
Siegward Busat & Sieglinde Quick
23.30 **Christsein Heute**
Überraschende Parallelen Isaak und Jesus
Jens Kreisel
1.00 **Gedanken zum Sonntag**
Lichtgestalten
Epheser 5,8b.9; Apg. 15, 36-41
2.00 **Bibel heute**
Psalm 11
3.00 **Gottesdienst**
Aus der Bergpredigt (4): Gefährdete Glaubwürdigkeit
4.00 **Immer wieder sonntags**

22.00 **Oase**

www.erf-melodie.com/spenden

23.30 **Christsein Heute**
„Prayerland"
Debora Schabel
1.00 **Glaube + Denken**
Die Schöpfung seufzt
Himmel und Hölle, ist das nicht unwissenschaftlich?
Harald Binder
2.00 **Bibel heute**
Apostelgeschichte 24,1-27
4.00 **Durch die Bibel**
Prediger 7-8

Fotos: flik47/Fotolia; pexels (3)

## ERF im Internet

Den ERF Südtirol mit allen Informationen, den Artikeln zum Monatsprogramm und vielen wertvollen Impulsen finden Sie im Internet unter

**www.erf-tirol.com**

Wenn Sie nicht in unserem UKW- oder Digitalradio-Sendegebiet wohnen, können Sie das 24-Stunden-Radioprogramm des ERF Südtirol auch über Internet hören. Den **Livestream** empfangen Sie über

**www.erf-melodie.com**

Alle lieferbaren Bücher, Kinderbücher, Hörbücher, Musik-CDs, DVDs, Poster, Ansichtskarten und Kalender und können Sie über die **ERF Buchhandlung BUCHGALERIE** bestellen.

Wenn Sie Bücher, Hörbücher oder Musik-CDs aus dem **ERF Verlag Südtirol** ansehen und bestellen möchten, können Sie das ebenfalls über den BUCHGALERIE-Shop.

**www.buchgalerie.it**

Das **ERF TV-Programm** wie auch weitere ERF Radioprogramme finden Sie im Internet unter

**www.erf.de/tv**

Auf Bibleserver finden Sie eine große Auswahl an Bibelübersetzungen mit praktischer Such- und Vergleichsfunktion:

**www.bibleserver.com**

Besuchen Sie uns im **Internet!**

### MONTAG, 26.07.

5.00 **Christsein Heute**
„Prayerland"
Debora Schabel

6.00 **Mittendrin**

6.30 **Wort zum Tag**

7.00 **Mittendrin**

7.30 **Wort zum Tag**

8.00 **Christsein Heute**
Christsein mit Ausstrahlung (2)
Ulrich Parzany

11.00 **Radiotreff**
Streiten – wichtig, aber richtig (2)
Ursula Koszudowski

12.05 **Bibel heute**
Apostelgeschichte 24,1-27

13.00 **Mittendrin**

16.00 **Durch die Bibel**
Prediger 7-8

17.00 **Buch der Woche**
Mama Shekinah (4)
Afrikas Kindersoldaten nahmen mir den Mann – ich antwortete ihnen mit Liebe
Hedwig Rossow & Anna Lutz

20.30 **Dranbleiben**
Die Gleichnisse Jesu (13)
Der zweite verlorene Sohn
Werner Burkhardt
Leiter ERF Hörerservice

22.00 **Durch die Bibel**
Prediger 7-8

23.30 **Leben + Gesundheit**
Gott hört Gebet
Was nützt es zu Beten?
Ulrike Schild
Sozialpädagogin & Redakteurin

1.00 **Radiotreff**
Streiten – wichtig, aber richtig (2)
Ursula Koszudowski
Autorin

2.00 **Bibel heute**
Apostelgeschichte 25,1-12

4.00 **Durch die Bibel**
Prediger 9,1-12

### DIENSTAG, 27.07.

5.00 **Leben + Gesundheit**
Gott hört Gebet
Ulrike Schild

6.00 **Mittendrin**

6.30 **Wort zum Tag**

7.00 **Mittendrin**

7.30 **Wort zum Tag**

8.00 **Dranbleiben**
Die Gleichnisse Jesu (13)
Der zweite verlorene Sohn
Werner Burkhardt
Leiter ERF Hörerservice

11.00 **Buch der Woche**
Mama Shekinah (4)
Afrikas Kindersoldaten nahmen mir den Mann – ich antwortete ihnen mit Liebe
Hedwig Rossow & Anna Lutz

12.05 **Bibel heute**
Apostelgeschichte 25,1-12

13.00 **Mittendrin**

16.00 **Durch die Bibel**
Prediger 9,1-12

17.00 **Forum Familie**
Weniger ist mehr... auch in der Ehe!?
Christa & Norbert Rose
Theologe & Seelsorger

20.30 **Christsein Heute**
Neuer Mut für Generation Z

22.00 **Durch die Bibel**
Prediger 9,1-12

23.30 **Christsein Heute**
Unsichtbar, aber ganz nah
Martin Kühn

1.00 **Buch der Woche**
Mama Shekinah (4)
Afrikas Kindersoldaten nahmen mir den Mann – ich antwortete ihnen mit Liebe
Hedwig Rossow & Anna Lutz

2.00 **Bibel heute**
Apostelgeschichte 25,13-27

4.00 **Durch die Bibel**
Prediger 9,13-10,10

### MITTWOCH, 28.07.

5.00 **Christsein Heute**
Unsichtbar, aber ganz nah
Wie kann man sich die Himmelfahrt Christi konkret vorstellen?
Martin Kühn
Theologe

6.00 **Mittendrin**

6.30 **Wort zum Tag**

7.00 **Mittendrin**

7.30 **Wort zum Tag**

8.00 **Christsein Heute**
Neuer Mut für Generation Z

11.00 **Forum Familie**
Weniger ist mehr... auch in der Ehe!?
Christa & Norbert Rose
Theologe & Seelsorger

12.05 **Bibel heute**
Apostelgeschichte 25,13-27

13.00 **Mittendrin**

16.00 **Durch die Bibel**
Prediger 9,13-10,10

17.00 **Einführung in die Bibel**
Den Römerbrief verstehen (4)
Die Freiheit vom Gesetz
Hans-Joachim Eckstein
Theologe

20.30 **Christsein Heute**
Durst nach Leben
Udo Vach
Theologe & Seelsorger

22.00 **Durch die Bibel**
Prediger 9,13-10,10

23.30 **Christsein Heute**
Wenn der Glaube erwachsen wird (1)
Hans-Joachim Eckstein
Theologe

1.00 **Forum Familie**
Weniger ist mehr... auch in der Ehe!?
Christa & Norbert Rose
Theologe & Seelsorger

2.00 **Bibel heute**
Apostelgeschichte 26,1-23

4.00 **Durch die Bibel**
Prediger 10,11-11,10

**20.30 Dranbleiben**
Auch dem älteren Bruder geht der Vater in seiner Liebe nach. Wie wird er sich entscheiden – und wie entscheiden wir uns?

**17.00 Forum Familie**
Es ist eine Tendenz im heutigen Lifestyle: ein Sofa, ein Teppich und eine Vase – fertig ist das Wohnzimmer. Und in der Ehe?

**20.30 Christsein Heute**
Die Begegnung zwischen Jesus und der Frau am Jakobsbrunnen spricht bis in die heutige Zeit hinein. Viele Menschen haben Durst.



Fotos: Free Bible Images; pexels (2)

## DONNERSTAG, 29.07.

5.00 **Christsein Heute**
Wenn der Glaube erwachsen wird (1)
Hans-Joachim Eckstein
Theologe

6.00 **Mittendrin**

6.30 **Wort zum Tag**

7.00 **Mittendrin**

7.30 **Wort zum Tag**

8.00 **Christsein Heute**
Durst nach Leben
Udo Vach
Theologe & Seelsorger

11.00 **Einführung in die Bibel**
Den Römerbrief verstehen (4)
Die Freiheit vom Gesetz
Hans-Joachim Eckstein
Theologe

www.erf-melodie.com/spenden

12.05 **Bibel heute**
Apostelgeschichte 26,1-23

13.00 **Mittendrin**

16.00 **Durch die Bibel**
Prediger 10,11-11,10

17.00 **Fokus Jerusalem**
Das Magazin aus Israel

20.30 **Christsein Heute**
„Dein Wille geschehe!"
Ein gewagtes Gebet
Rouven Genz

**17.00 Fokus Jerusalem**
Berichte über aktuelle politische Entwicklungen im Heiligen Land, Kultur und Tourismus, Wirtschaft und Forschung.

22.00 **Durch die Bibel**
Prediger 10,11-11,10

23.30 **ERF für SIE**
Die Zeit im Griff – Im Griff der Zeit
Dr. Ute Zintarra
Musikwissenschaftlerin

1.00 **Einführung in die Bibel**
Den Römerbrief verstehen (4)
Die Freiheit vom Gesetz
Hans-Joachim Eckstein
Theologe

2.00 **Bibel heute**
Apostelgeschichte 26,24-32

4.00 **Durch die Bibel**
Prediger 12

## FREITAG, 30.07.

5.00 **ERF für SIE**
Die Zeit im Griff – Im Griff der Zeit
Dr. Ute Zintarra
Musikwissenschaftlerin

6.00 **Mittendrin**

6.30 **Wort zum Tag**

7.00 **Mittendrin**

7.30 **Wort zum Tag**

8.00 **Christsein Heute**
„Dein Wille geschehe!"
Ein gewagtes Gebet
Rouven Genz
Theologe

11.00 **Fokus Jerusalem**
Das Magazin aus Israel

12.05 **Bibel heute**
Apostelgeschichte 26,24-32

13.00 **Mittendrin**

16.00 **Durch die Bibel**
Prediger 12

17.00 **Glaube + Denken**
Einstein und die Ewigkeit
Markus Baum
Autor

20.30 **ERF für SIE**
Ein kinderreiches Leben
Leben als Kindergärtnerin und Kindermissionarin
Gertrud Rothacker
Autorin

**17.00 Glaube + Denken**
Was hat der Glaube mit unserem dramatisch gewandelten Verständnis der Zeit zu tun? Was sind die Konsequenzen?

22.00 **Durch die Bibel**
Prediger 12

23.30 **Dranbleiben**
Die Gleichnisse Jesu (7)
Das Fischnetz und die Fische
Werner Burkhardt
Leiter ERF Hörerservice

1.00 **Fokus Jerusalem**
Das Magazin aus Israel

2.00 **Bibel heute**
Apostelgeschichte 27,1-12

4.00 **Andachtszeit**
Der Resignation entgegentreten
Doris Oehlenschläger
Autorin

## SAMSTAG, 31.07.

5.00 **Dranbleiben**
Die Gleichnisse Jesu (7)
Das Fischnetz und die Fische
Werner Burkhardt

6.00 **Mittendrin**

6.30 **Wort zum Tag**

7.00 **Mittendrin**

7.30 **Wort zum Tag**

8.00 **ERF für SIE**
Ein kinderreiches Leben
Gertrud Rothacker

9.00 **Kinderkiste**
Zwischen Himmel und Erde: Elisa (1)

11.00 **Glaube + Denken**
Einstein und die Ewigkeit
Markus Baum

12.05 **Bibel heute**
Apostelgeschichte 27,1-12

13.00 **Mittendrin**

17.00 **Radiotreff**
Aus dem Buch Daniel (1)
Die Wette gilt
Peter Rettinger & Raimund Harter

19.00 **Kinderkiste**
Zwischen Himmel und Erde: Elisa (1)

20.30 **Christsein Heute**
Lebensscherben und der, der alles wieder gut macht
Caro Fink

**9.00 Christsein Heute**
Was kann Gott aus meinem Leid machen? Wie kann aus negativen Erlebnissen und aus Zerbruch etwas Neues und Gutes entstehen?

22.00 **Andachtszeit**
Der Resignation entgegentreten
Doris Oehlenschläger
Autorin

23.30 **Christsein Heute**
Herausforderung Zukunft!
Ulrich Parzany
Theologe & Autor

1.00 **Gedanken zum Sonntag**
Rechte und Pflichten
Lukas 12,48
Apostelgeschichte 16,1-8

2.00 **Bibel heute**
Apostelgeschichte 27

3.00 **Gottesdienst**

4.00 **Immer wieder sonntags**

## Buch-Empfehlung Spezial

Lisa Shoemaker & Evi Gasser

### Von Falafel bis Zimtschnecken

Biblisch kochen, himmlisch genießen! Ein Kochbuch für Kinder mit Bibelgeschichten und Erläuterungen.

Tolle Rezepte für Kinder und Erwachsene, die die Bibel einmal anders genießen möchten. Mit Illustrationen von Evi Gasser.

Wer gerne neue Rezepte ausprobiert und dazu einfach, aber gesund kochen möchte, der liegt mit dem »Bibelkochbuch für Kinder« genau richtig: 20 Rezepte und Erläuterungen ergänzen fünf spannende Bibelgeschichten, die Lisa Shoemaker erzählt.

Als Rezepte u.a. enthalten:

- Linsensuppe mit Mangold
- Bulgursalat
- Feta-Wassermelonen-Salat
- Semmelknödel
- Hummus
- Bienenstich

Geb., 88 Seiten
Deutsche Bibelgesellschaft
ISBN: 978-3-438-04700-7
EUR 18,60

Fotos: Fokus Jerusalem; pexels (2); Deutsche Bibelgesellschaft

## Do 01.07.

**13.55 SchlafSchaf.TV**
Mo-Fr
**23.30 MenschGott!**
Verliebt in einen Komapatienten

## Sa 03.07.

**4.45 MenschGott**
Sehnsucht nach Frieden
**19.30 Gott sei Dank** Magazin
mit Yasmina Hunzinger

## So 04.07.

**4.45 Gott sei Dank** Magazin
mit Yasmina Hunzinger
**7.45 ERF Gottesdienst**
aus der Venue Church in Ludwigsburg
mit Chritian Huster
**11.30 ERF Gottesdienst**
aus der ev. Bielertkirche Opladen
in Leverkusen
**21.45 Gott sei Dank** Magazin
mit Yasmina Hunzinger
**22.15 MenschGott!**
Sehnsucht nach Frieden

## Do 08.07.

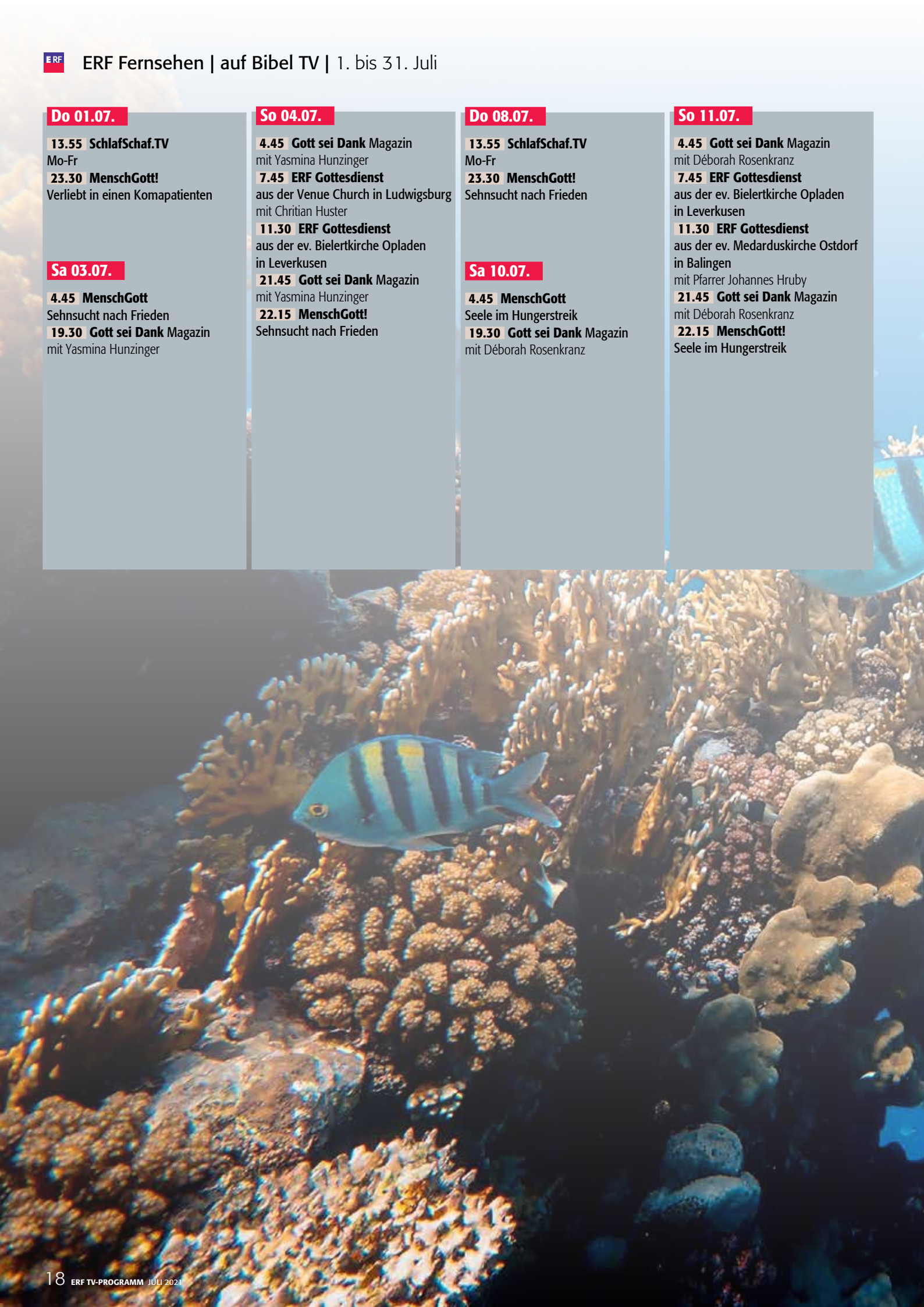
**13.55 SchlafSchaf.TV**
Mo-Fr
**23.30 MenschGott!**
Sehnsucht nach Frieden

## Sa 10.07.

**4.45 MenschGott**
Seele im Hungerstreik
**19.30 Gott sei Dank** Magazin
mit Déborah Rosenkranz

## So 11.07.

**4.45 Gott sei Dank** Magazin
mit Déborah Rosenkranz
**7.45 ERF Gottesdienst**
aus der ev. Bielertkirche Opladen
in Leverkusen
**11.30 ERF Gottesdienst**
aus der ev. Medarduskirche Ostdorf
in Balingen
mit Pfarrer Johannes Hruby
**21.45 Gott sei Dank** Magazin
mit Déborah Rosenkranz
**22.15 MenschGott!**
Seele im Hungerstreik



**Do 15.07.**

**13.55 SchlafSchaf.TV**
Mo-Fr
**23.30 MenschGott!**
Seele im Hungerstreik

**Sa 17.07.**

**4.45 MenschGott**
„Ich bin kein Versager“
**19.30 Gott sei Dank** Magazin
mit Arne Kopfermann

**So 18.07.**

**4.45 Gott sei Dank** Magazin
mit Arne Kopfermann
**7.45 ERF Gottesdienst**
aus der ev. Medarduskirche Ostdorf in Balingen
mit Pfarrer Johannes Hruby
**11.30 ERF Gottesdienst**
aus der Autobahnkirche Siegerland in Wilnsdorf
mit Pfarrer Hartmut Hühnerbein
**21.45 Gott sei Dank** Magazin
mit Arne Kopfermann
**22.15 MenschGott!**
„Ich bin kein Versager“

**Do 22.07.**

**13.55 SchlafSchaf.TV**
Mo-Fr
**23.30 MenschGott!**
„Ich bin kein Versager“

**Sa 24.07.**

**4.45 MenschGott**
Vertrauen oder sterben
**19.30 Gott sei Dank** Magazin
mit Eva-Maria Admiral

**So 25.07.**

**4.45 Gott sei Dank** Magazin
mit Eva-Maria Admiral
**7.45 ERF Gottesdienst**
aus der Autobahnkirche Siegerland in Wilnsdorf
mit Pfarrer Hartmut Hühnerbein
**11.30 ERF Gottesdienst**
aus der ev. St. Nikolai-Kirche in Leipzig
mit Prof. Dr. Peter Zimmerling
**21.45 Gott sei Dank** Magazin
mit Eva-Maria Admiral
**22.15 MenschGott!**
Vertrauen oder sterben

# Sendungen von ERF Medien im Überblick

### BEI BIBEL TV

ERF Gottesdienst
So. 11.30 So. 7.45 (Wh)
Gott sei Dank
Sa. 19.30 So. 4.45 (Wh) So. 21.45 (Wh)
Mensch, Gott!
So. 22.15 Do. 23.30 (Wh) Sa. 4.45 (Wh)
SchlafSchaf.TV
Mo. - Fr. 13.55

**Do 29.07.**

**13.55 SchlafSchaf.TV**
Mo-Fr
**23.30 MenschGott!**
Vertrauen oder sterben

**Sa 31.07.**

**4.45 MenschGott**
„Ich habe Gott verachtet“
**19.30 Gott sei Dank** Magazin
mit Tim Niedernolte

Fotos: pexels

mehr Kurse gibt's online

KURSE, DIE IM GLAUBEN WEITERBRINGEN

# Glauben praktisch

Welche Vorstellungen haben Sie von Gott und dem praktischen Leben als Christ? Unsere Online-Kurse helfen Ihnen, anhand eines Bibelstudiums mit Anleitung und konkreten Impulsen, diese Vorstellungen und Überzeugungen zu überprüfen – und vielleicht auch zu korrigieren. Die Anmeldung erfolgt unter **www.erf.de/workshops** und ist bis einen Tag vor Kurs-Beginn möglich. Dort finden Sie auch weitere Informationen zum Inhalt und Ablauf der Kurse.

Juli
14

**Echte Helden**
Ganz normale Frauen und Männer begegnen in der Bibel Gott – mit ihren Stärken und Schwächen verändert sich ihr Leben. Von ihnen können wir eine Menge lernen.

Umfang: 15 Einheiten
Intervall: alle zwei Tage

Juli
21

**Die Sprüche – das Tor zur Weisheit**
Das Buch der Sprüche ist erfrischend praktisch. Es handelt von Arbeit, Gerechtigkeit, Sexualität und mehr. Ein Streifzug durch die ersten neun Kapitel des Buches.

Umfang: 17 Einheiten
Intervall: jeden Tag

## Bestellkarte

Name, Vorname

Straße, Nr.

PLZ, Ort

Telefon E-Mail

**DATENSCHUTZHINWEIS**
Der Einwilligende versichert, damit einverstanden zu sein, dass die Stiftung ERF Medien Südtirol die oben angegebenen Daten speichert. ☐ Ja, Kontakt auch per Telefon ☐ Ja, Kontakt auch per E-Mail

Wir nutzen diese nur intern im gesetzlich vorgeschriebenen Rahmen zur Kontakt- oder Informationsabwicklung mit Ihnen. Ihre Zusage können Sie jederzeit mit Wirkung für die Zukunft widerrufen.

Datum Unterschrift

Bitte ausschneiden und einsenden an:
**ERF Südtirol**, Postfach 149, I-39012 Meran, oder per E-Mail: service@erf-tirol.com

☐ **JA, bitte schicken Sie mir zukünftig das ERF JOURNAL kostenlos zu.**

## FENSTER ZUM SONNTAG

FENSTER ZUM SONNTAG | MAGAZIN

### AUF DER SUCHE NACH WAHRER SCHÖNHEIT

**Schönheit tut der Seele gut. Schönheit richtet das Leben auf. Menschen umgeben sich mit schönen Dingen, suchen sie draußen in der Natur oder durch Kreativität und Kunst.**

Dahinter verbirgt sich auch die Suche nach Ewigkeit und Gott. Kreativität, ein Sinn für das Schöne, das scheint im Menschen eingepflanzt zu sein. Wir machen uns auf die Spuren von Menschen, die in der Schönheit Gott erleben.

*Die TV-Reihe FENSTER ZUM SONNTAG wird gemeinsam von Alphavision (Magazin) und ERF Medien Schweiz (Talk) produziert.*

FENSTER ZUM SONNTAG

## ERF MENSCHGOTT

ERF MENSCH GOTT |

### BURNOUT DURCH VERDRÄNGTE TRAUER | IM TRAUM JESUS BEGEGNET

**Im Job „funktioniert" Stefan Metzger noch, aber die Erschöpfung wird immer größer**

Er ist ausgebrannt, depressiv und wird immer aggressiver – so dass seine Familie schon beginnt, sich von ihm zurückzuziehen. Als Mann will er stark sein, doch irgendwann bricht er zusammen. Nach und nach kommt er der Ursache für den Schmerz seiner Seele auf die Spur und erlebt: Es gibt Hilfe von unterschiedlichsten Seiten.

## Videothek

Wertvolles zum Ansehen unter **erf-melodie.com/radio/erf-videothek**

## ERF MENSCHGOTT

ERF MENSCH GOTT |

### DOPPELLEBEN ALS DEALER UND SOZIALARBEITER | HEILUNG VON DROGENSUCHT |

**Sein Job als Sozialarbeiter macht Willy Bunk Freude – nach Feierabend ist er aber selbst in der Drogenszene unterwegs.**

Seine Waffe hat er immer mit dabei – eigentlich spürt er aber, dass das nicht die Welt ist, in der er leben will. Als er an einer Überdosis Drogen zu sterben droht, versucht er es mit einem Gebet als letzten Ausweg: „Gott, wenn es dich gibt, dann befreie mich von der Sucht nach Drogen." Und tatsächlich: Gott antwortet.

## ERF MENSCHGOTT

ERF MENSCH GOTT |

### NUR LEISTUNG ZÄHLTE | „ICH BIN GELIEBT, SO WIE ICH BIN"

**Nur wenn die Leistung stimmt, kann sie Liebe erwarten. Davon war Jennifer Girke lange Zeit ihres Lebens überzeugt.**

Der Drill ihres Vaters prägt sie. Arbeit, Sport, Aussehen – auf allen Ebenen muss sie perfekt sein. Wann immer sie ein Ziel erreicht hat, setzt sie sich das nächste. Dieser Druck führt zu einer lebensgefährlichen Magersucht. Bis sie jemanden kennen lernt, der keine Leistung erwartet, sondern sie annimmt, wie sie ist.

Fotos: pexels; ERF Archiv

# Bücher zum **Thema des Monats**

Rudolf Kring
**Gesund & fit**
**Grundsätzliches**

Pb. 88 Seiten
Best.-Nr. 07.161
**EUR 4,95**

Gesund & fit, wer möchte das nicht sein? Welche Prinzipien einer gesunden Ernährung können uns dabei helfen? Ratschläge, Erkenntnisse und Diäten gibt es viele. Was aber dient wirklich der Gesundheit und unserem Wohlbefinden?

Rudolf Kring
**Gesund & fit**
**Getreide**

Pb. 88 Seiten
Best.-Nr. 07.162
**EUR 4,95**

Getreide sollte die Grundlage unserer Ernährung sein. Stattdessen steigt der Konsum tierischer Eiweiße. Seit Jahren warnen Ernährunsexperten vor dieser Entwicklung. Wie aber können wir unsere Ernährungsgewohnheiten am sinnvollsten ändern? Worauf sollten wir dabei achten? Was sind die Unterschiede von Weizen, Dinkel, Hafer, Buchweizen und Grünkern?

Rudolf Kring
**Gesund & fit**
**Obst**

Pb. 72 Seiten
Best.-Nr. 07.163
**EUR 4,95**

Obst ist natürlich, begehrenswert und vitalstoffreich. Im Blick auf unsere Gesundheit stellen sich jedoch einige Fragen. Muss es immer frisches Obst sein? Warum nicht Fruchtsäfte? Als Praktiker unter den Experten gibt Rudolf Kring auf diese und viele weitere Fragen Antwort, dazu viele praktische Tipps und Hilfen.

Rudolf Kring
**Gesund & fit**
**Gemüse**

Pb. 72 Seiten
Best.-Nr. 07.164
**EUR 4,95**

Muss es wirklich täglich Salat sein? Warum überhaupt Gemüse? Was sind die Inhaltsstoffe in den einzelnen Gemüsesorten? Wie dienen sie zur Erhaltung unserer Gesundheit? Was ist ihre Aufgabe im Blick auf unsere Ernährungsgewohnheiten? Worauf sollten wir beim täglichen Genuss von Gemüse achten?

Rudolf Kring
**Gesund & fit**
**Fleisch**

Pb. 72 Seiten
Best.-Nr. 07.165
**EUR 4,95**

Wir essen zu viele tierische Eiweiße und Fette. Seit Jahren warnen Experten und Ärzte davor. Wie aber können wir es besser machen? Worin besteht eine ausgewogene, natürliche Ernährung? Welches Fleisch ist das beste? Woran können wir es erkennen? Ist der Mensch von Gott als Vegetarier geschaffen? Was steht in der Bibel dazu?

Rudolf Kring
**Milch**

Pb. 72 Seiten
Best.-Nr. 07.166
**EUR 4,95**

Milch ist eines der bekömmlichsten und vielseitigsten Nahrungsmittel, das wir kennen. Was spricht so sehr für Milch, Joghurt, Käse, Butter und Quark? Warum sollten Milch und Milchprodukte in unserer Ernährung nicht fehlen? Ist Muttermilch für's Baby wirklich das Allerbeste?

Rudolf Kring
**Gesund & fit**
**Honig**

Pb. 72 Seiten
Best.-Nr. 07.167
**EUR 4,95**

Honig ist eines der wertvollsten Lebensmittel. Jeder, der gesund & fit bleiben möchte, wird daher den Honig schätzen. Auch in der Bibel wird Honig sehr oft erwähnt.

Rudolf Kring
**Gesund & fit**
**Leben ist mehr**

Pb. 84 Seiten
Best.-Nr. 07.168
**EUR 4,95**

Leben ist mehr ... als Essen und Trinken. Wer sich aber mit allzu billigen und vor allem unnatürlichen Lebensmitteln ernährt, wird früher oder später die Folgen davon tragen.

Rudolf Kring
**Gottes Schöpfung – unsere Verantwortung**

Pb. 126 Seiten
Best.-Nr. 312.075.166
**EUR 4,95**

Die Naturkatastrophen der letzten Jahre haben es uns vor Augen geführt: Gottes Schöpfung wird immer unberechenbarer. Können wir noch etwas dagegen tun? Was liegt in unserer Verantwortung? Was nicht?

25 Jahre
**BUCHGALERIE**
Lauben 315 · I-39012 Meran
Tel. (+39) 0473 237 997 www.buchgalerie.it