



## Kleinigkeiten



### Impuls

Was spricht uns Männer an?

Ein blutender, bis zum letzten kämpfender Sebastian Schweinsteiger, der am Ende den Weltmeisterpokal in den Nachthimmel von Rio de Janeiro reckt. Ein Cowboy auf einem Pferd - im Hintergrund der Wilde Westen. Diese geniale Werbung musste jahrzehntelang nicht verändert werden. Ein Actionfilm mit blutenden Helden, gewaltigen Explosionen, guten Dialogen; nicht zwingend aber auch nicht schlecht, wenn sich damit noch eine Lovestory verbindet.

Was geht uns auf den Wecker?

Das Einerlei, das Grau des Alltags. Kleinigkeiten, Banalitäten, Pflichterfüllung und immer die gleiche Leier sind eben nicht wirklich prickelnd. Was oft fehlt ist eine echte Herausforderung. Auch ich kann »gefühl« unter tausend Kleinigkeiten eines Alltags leiden. Ist das unser Leben? Ja, es besteht doch bei nicht wenigen von uns aus vielen Kleinigkeiten die das Leben ausmachen. Es ist eben keine Kleinigkeit mit den Kleinigkeiten unseres Lebens fertig zu werden. Paul Deitenbeck drückte es einmal so aus: »Im Verborgenen treu sein. Den Geburtstag nicht vergessen. Den versprochenen Besuch machen. Die verabredete Zeit einhalten. Gelobte Fürbitte wirklich ausüben. Nichts vor- oder nachdatieren. Zuverlässigkeit ist keine Kleinigkeit, aber sie besteht aus lauter Kleinigkeiten.«



### Das gute Wort aus der Bibel

Wer in den kleinsten Dingen treu ist, ist auch in den großen treu, und wer in den kleinsten Dingen nicht treu ist, ist auch in den großen nicht treu. (Lukas 16,10)



### Gesundheitstipp

Um Muskelkraft, Koordination und Flexibilität zu fördern, hat Prof. Dr. Wildor Hollmann (Präsident des Weltverbandes der Sportmedizin) den Vorschlag gemacht, sich jeden Tag Strümpfe und Schuhe auf einem Bein balancierend, anzuziehen. Dabei arbeiten insgesamt über 200 Muskeln miteinander. Schon bei dieser kurzen Belastung der Muskeln, müssen in jeder Sekunde je hundert Nervenimpulse von den Zellen verarbeitet werden. Das bedeutet pro Sekunde ein hundertmaliges Einströmen und Hinauspumpen von Natrium und Kalziumionen mit allen daran geknüpften Folgeaktionen. Damit wird die Funktion und das Zellwachstum geregelt und die Immunabwehr gefördert.



### Das ist doch wirklich nur ein Witz

Der Religionslehrer erzählt der Klasse über die Abstammung des Menschen: »Und deshalb sind Adam und Eva unsere Vorfahren.« Da meldet sich Max: »Aber meine Eltern sagen, wir stammen von den Affen ab!« - Darauf der Lehrer: »Wir reden hier aber nicht von deiner Familie!«



### Dank für

Impuls: Helmut Geggus; Gesundheitstipp: Gert von Kunhardt; Bild: www.bilderbox.com

### Das Kleingedruckte

Weitere Informationen zur MännerMail finden Sie unter <http://www.maennermail.de>.

Sie wollen die MännerMail empfehlen? Klasse! Interessierte können die Männermail durch Anmeldung über oben genannten Link beziehen. Wenn Sie die MännerMail nicht mehr erhalten möchten, schreiben Sie bitte ein Nachricht an [maennermail@lgv.org](mailto:maennermail@lgv.org) - Betreff: Austragung Newsletter. Die Rechte an den geistlichen Impulsen der MännerMail liegen beim Liebenzeller Gemeinschaftsverband. Sie können gerne unter Angabe der Quelle (MännerMail.de) und des Internetlinks ([www.maennermail.de](http://www.maennermail.de)) zitiert werden. © MännerMail-Team