

## Alltagssorgen



### Impuls

Die letzten Tage und Wochen unterlagen bei mir und meiner Frau einem ständigen emotionalen Wechsel. Anfang März ist unser Auto kaputt gegangen, die Kupplung war im Eimer. Nachdem sich die Reparatur aufgrund des Zustandes und Alters nicht mehr lohnte, haben wir es abgemeldet. Der Schwiegervater hat uns sein Auto geliehen, bis nach ca. 4 Wochen unser neues (gebrauchtes) abgeholt werden konnte. Dann hat sich bei mir der Ischiasnerv mal wieder gemeldet, auch da gibt es Schöneres. Und die letzte Woche war ich dann noch „vergrippt“ auch wenn es jetzt schon wieder aufwärts geht. Ein ständiger Wechsel von Auf und Ab. Ein VfB-Fan kann (nicht nur zurzeit) ein Lied davon singen... Doch so hat es uns schon Jesus angekündigt. Er sagt im Matthäusevangelium Kapitel 6, Vers 34: Es ist genug, dass jeder Tag seine eigene Plage, seine eigenen Lasten hat.

Jesus sieht das alltägliche Leben nüchtern: Voll Mühe und Plage.

Interessant, was direkt vor dieser Aussage kommt. Da befiehlt er nämlich: „Darum sorgt nicht für den andern Morgen; denn der morgige Tag wird für das Seine sorgen.“

Im Gesamtzusammenhang geht es um meinen himmlischen Vater der für mich sorgt (spannend mal nachzulesen!). Und weil er als mein Schöpfer auf mich Acht gibt, soll ich mich nicht sorgen. Nicht angstvoll in die Zukunft blicken - es reicht, was täglich an Mühen auf mich zukommt. So gesehen eigentlich eine gute Übung. Alles an ihn abgeben und das Leben so aus seinen Händen nehmen wie es kommt...



### Tipp aus der Bibel

Seht euch die Vögel an! Sie säen nicht, sie ernten nicht, sie sammeln keine Vorräte, und euer Vater im Himmel ernährt sie doch. Seid ihr nicht viel mehr wert als sie? (Bibel - Matthäus 6,26)



### Der Witz

Der Ehemann ist vor Sorge ganz weiß im Gesicht. Fragt ihn ein Freund: „Was ist denn los mit dir los?“ „Ich mache mir Sorgen um meine Frau.“ „Was hat sie denn?“ „Das Auto.“



### Fitnessstipp – Anhaltender Kalorienverbrauch

Wenn Sie am Tag 20 bis 30 min. an einem Stück ununterbrochen mit einer Pulsfrequenz von „180 minus Lebensalter“ in Bewegung bleiben, wird die Stoffwechselaktivität und damit der Kalorienverbrauch so angeregt, dass der Körper in den nächsten 12 Stunden kein Fett speichert, d. h. Sie nehmen nicht zu.

Wichtig ist: Die Bewegung muss „moderat“ bleiben, weil nur dann das für die Fettverbrennung notwendige Enzym überhaupt produziert wird.



### Dank an...

Impuls: Jörg Breitling; Fitnessstipp von Gert von Kunhardt aus: Die FitnessPause – 50 Aktiv-Tipps für zwischendurch; Bild: [www.bilderbox.com](http://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 eine 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