

## Gedanken zum Wochenende 27.08.2011

### Vitamine

An einem dieser warmen Sommernachmittage saß ich mit meinen Kindern am Küchentisch und trank „Multivitaminsaft“. Ein Wort, das ein kleines Mädchen in vielen Varianten und mit noch mehr Begeisterung unermüdlich vor sich hin plappern kann. Und schließlich: „Papa, was ist eigentlich ein Multivitamin?“

Ich zeigte ihr das Etikett der Flasche: „Schau, die Früchte sind da alle drin und das ganze ist ziemlich gesund ...“ - „Und welches ist das Vitamin?“ ... Tja, diese Fragen immer! ... Also schaute ich ins Lexikon: „Vita“ heißt auf lateinisch „Leben“ und „Amin“ ist ein lebenswichtiger Wirkstoff, der die biologischen Vorgänge in unserem Organismus reguliert. So genau wollte es die Kleine nun auch wieder nicht wissen und schwupsdiwups war sie verschwunden.

Aber für uns Erwachsene ist das schon interessant. Wir wissen: Der größte Reichtum des Menschen ist seine Gesundheit. Vitamine und Mineralien sind die wichtigsten Bausteine für ein gesundes Leben. Sie stärken unser Immunsystem und sind bei nahezu jeder Körperfunktion wichtig. Vitamine und Mineralstoffe kann unser Körper allerdings nicht selbst produzieren, sondern sie müssen von außen zugeführt werden. Durch Stress und ungesunde Ernährung leiden heute viele Menschen unter Vitamin-Mangelscheinungen.

Und ich saß da und dachte noch ein Stück weiter: Genauso bedenklich wie der Vitaminmangel für unseren Körper ist der Vitaminmangel unserer Seele. Eine Seele, die nicht bekommt, was sie braucht verkümmert. Um nicht krank zu werden braucht jeder Mensch Worte der Hoffnung, Worte voller Wertschätzung und Liebe, Worte, die das „Seelische Immunsystem“ stärken. Gott kennt unser Bedürfnis nach Vitalität und Lebensfreude. Gottes gute Worte in der Bibel sind wie Vitamine für unsere Seele. Sie geben neuen Schwung, beleben unseren Geist und schenken uns Zuversicht und Hoffnung. Wer regelmäßig darauf achtet, seine Seele mit diesen Lebensworten Gottes zu pflegen, der schöpft daraus auch Kraft für die Zeiten und Lebensaufgaben, die über unsere Kräfte gehen. Denn genau wie unser Körper Vitamine und Mineralien nicht selbst produzieren kann, so kann auch unsere Seele sich nicht selbst in Schwung bringen. Sie braucht die Kraftzufuhr von außen.

Deshalb, gönnen Sie sich etwas Gutes und versorgen Sie sich regelmäßig mit der täglichen Dosis dieser Vitamine des Lebens. Andachtsbücher, Losungskalender und auch Predigten gibt es genug ... Jesus Christus sagt: „Ich bin gekommen, um den Menschen das Leben zu geben, Leben im Überfluss“. (Johannes-Evangelium, Kap. 10,10b). So finden wir die innere Belebung, nach der sich unsere Seele sehnt.

In diesem Sinne wünsche ich Ihnen ein vitalisiertes Wochenende.

Pfarrer Bernd Töpfer, Evangelisch-Lutherische Kirchengemeinde Marktheidenfeld

Übrigens: Die jeweils aktuellen Gedanken zum Wochenende können auch auf unserer Homepage: [www.marktheidenfeld-evangelisch.de](http://www.marktheidenfeld-evangelisch.de) gelesen werden.