

Körper – Seele – Geist

Körper, Seele und Geist, diese drei Elemente sind eng miteinander verbunden und beeinflussen sich wechselseitig. Sie bilden zusammen den Menschen in seiner Ganzheit. Um gesund zu bleiben, braucht es die Balance in allen drei Bereichen.

Dauerbelastung, eine hohe Reizdichte und das Gefühl, ständig erreichbar sein zu müssen, hat Auswirkungen auf unsere Gesundheit. Resilienz ist mentale Widerstandsfähigkeit, die uns hilft, den Alltag und auch schwierige Herausforderungen zu meistern.

Das Wohlbefinden und die Gesundheit können durch mentale Mittel gezielt verbessert werden. Beispielsweise werden durch Lernen die Belohnungspfade unseres Gehirns aktiviert und Dopamin wird freigesetzt. Dopamin wirkt als «Wohlfühl-Neurotransmitter».

Der Darm ist ein unterschätztes Multifunktionsorgan: er wehrt fleissig Krankheitskeime ab und bildet Hormone, die unser Wohlbefinden beeinflussen. Der Zusammenhang zwischen Darm und Psyche wird oft auch als «Darm-Hirn-Achse» bezeichnet – ein Schlüsselfaktor für unsere Gesundheit.

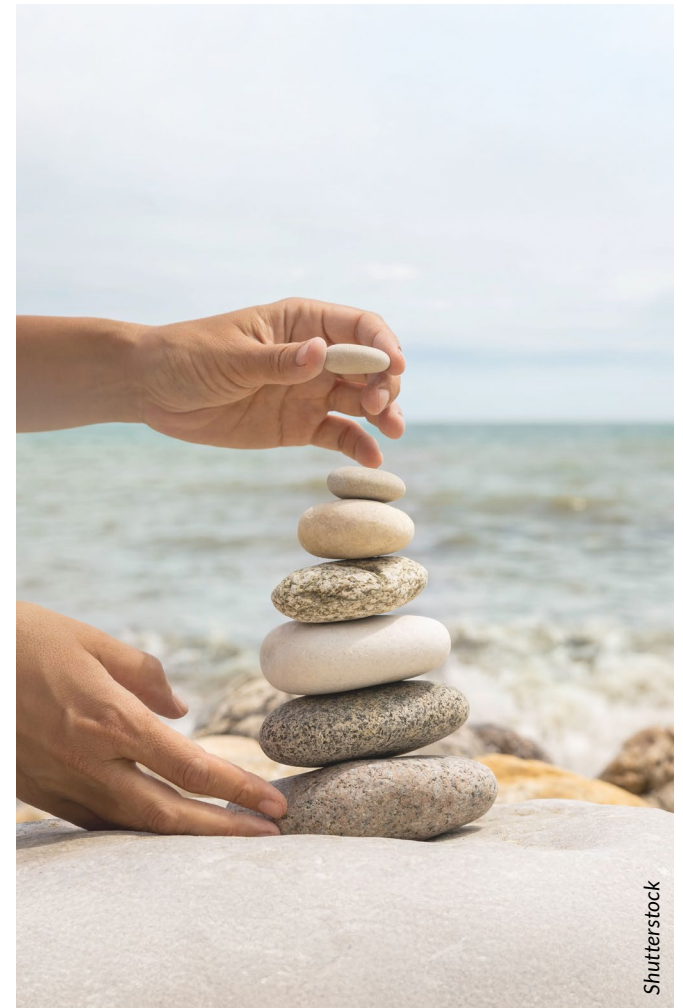
**Dem Auf und Ab in unserem Leben
können nur wir selbst ein Gleichgewicht geben.**

**Wir brauchen Stille und einen ruhigen Ort,
dann kommt unsere Stimme des Herzens zu Wort.**

**Warum willst du nur einen Teil erleben?
Erst beide Hälften können ein Ganzes ergeben.**

**Hoch und runter, leicht und schwer
gehören zusammen wie Sand und Meer.**

Gisela Charlotte Koch



Leben in Balance

Körper – Seele – Geist

Donnerstag, 16. Januar 2025, 19.30 Uhr

Manfred Essig

Unser Körper

Wie das Darmmikrobiom unsere Gesundheit beeinflusst.

Donnerstag, 23. Januar 2025, 19.30 Uhr

Laura Bäni

Unser Gehirn

So erhalten wir es fit und gesund.

Donnerstag, 30. Januar 2025, 19.30 Uhr

Esther Pauchard

Unsere Psyche

Wie es uns gelingt, die psychische Gesundheit junger Menschen zu stärken – und unsere eigene.

Donnerstag, 06. Februar 2025, 19.30 Uhr

Beat Allemand

Unsere Seele

Körper – Seele – Geist als Ganzes.
Ein theologischer und literarischer Streifzug.

Alle Anlässe im Saal des
Kirchgemeindehauses
Wichtrach, Pfarrhausweg 4.
Benützen Sie bitte die
Parkplätze bei der Kirche.

Kurzbiographien

Manfred Essig

Manfred Essig (1961) ist Facharzt für Gastroenterologie und seit 1996 im Inselspital in Bern tätig, seit Anfang 2024 als Chefarzt Innere Medizin und Gastroenterologie. 1997 war er bereits Chefarzt in Zweisimmen und 2018 bis 2023 im Tiefenaspital. Zudem trägt er die Zusatzbezeichnung für Sportmedizin. Eine seiner Forschungstätigkeiten gilt dem Mikrobiom, insbesondere hinsichtlich Prävention von Krankheiten. Manfred Essig ist verheiratet, Vater von vier Kindern und wohnt im Berner Oberland.

**Balance ist nicht etwas, das du findest,
sondern etwas, das du erschaffst.**

Jana Kingsford

Laura Bäni

Laura Bäni (1992) studierte Neuropsychologie an der Universität Bern und arbeitete danach mehrere Jahre in der Psychiatrie Luzern in der Diagnostik von Hirnfunktionsstörungen mit Spezialisierung auf Demenzerkrankungen. Seit 2021 ist sie beratend für kardiologische Produkte im Bereich der Herz-Chirurgie tätig. Ihrem ursprünglichen Fachgebiet bleibt sie weiterhin treu, indem sie sich als Projektleiterin beim Unternehmen Hirncoach für die Prävention in der Hirngesundheit einsetzt.

**Im Gleichgewicht liegt die wahre
Stärke des Lebens.**

Johann Wolfgang von Goethe

Esther Pauchard

Esther Pauchard (1973) ist Ärztin und arbeitet seit 25 Jahren als Fachärztin für Psychiatrie und Psychotherapie. 2023 erschien ihr Ratgeber «Jenseits der Sprechstunde», der sich für die Gesundheitsförderung und Prävention auf der Basis von Selbstwirksamkeit stark macht. Zudem ist sie Autorin von insgesamt sieben Kriminalromanen, die allesamt im psychiatrischen und medizinischen Milieu spielen. Ausserdem ist sie als Referentin und Kolumnistin tätig. Sie lebt mit ihrer Familie in Thun.

**Glücklich sein bedeutet nicht, von allem
das Beste zu haben, sondern das Beste
aus allem zu machen.**

unbekannt

Beat Allemand

Beat Allemand (1976) verbrachte seine ersten Lebensjahre in Indonesien, wo seine Eltern auf einer Leprastation arbeiteten. Die Allemands sind Täufer aus dem Berner Jura. Später entschloss er sich, Theologie zu studieren. Von Beruf ist er reformierter Pfarrer. Zuerst wirkte er sieben Jahre in Twann und Ligerz, heute am Berner Münster. Er hat für Zeitungen geschrieben und im Radio gesprochen. Wohnhaft ist er in Biel.

**Der Rhythmus des Körpers, die Melodie
des Geistes und die Harmonie der Seele
schaffen die Symphonie des Lebens.**

B.K.S. Iyengar