

# Schwarzes Brett

## KONTAKTE DURCH FRITZ & FRIDA?

Wir sind neugierig,  
wer sich über die  
Kontaktanzeigen  
in Fritz & Frida  
kennen gelernt hat.

Haben Sie über eine  
Anzeige Freunde ge-  
funden?  
Oder Brief-Freunde?  
Oder sogar die große  
Liebe?  
Schreiben Sie sich  
regelmäßig?  
Haben Sie sich schon  
einmal getroffen?

Schicken Sie uns Ihre  
Geschichte!  
Gerne auch mit Foto!

bvkm  
Fritz&Frida  
Brehmstr. 5-7  
40239 Düsseldorf

E-Mail:  
anne.ott@bvkm.de

## LEICHT LESBAR: ZEITUNG UND BUCH

Sie suchen eine Zeitung und Bücher in Leichter  
Sprache?

Kennen Sie die Zeitung Klar & Deutlich?

Die Texte sind so geschrieben, dass es Spaß macht,  
sie zu lesen.

Weil sie über aktuelle The-  
men berichten  
oder spannende Geschichten  
erzählen.

Und weil sie leicht ver-  
ständlich sind.

Mehr über unsere Bücher  
und über Klar & Deutlich er-  
fahren Sie im Internet:

[www.spassamlesenverlag.de](http://www.spassamlesenverlag.de)



## SCHATZKISTE PARTY-TERMINE 2011:

In verschiedenen Städten werden Partys für  
Menschen mit und ohne Behinderung veranstaltet:

### 4.11. und 2.12. Single-Disko

Die Färberei in Wuppertal, 18-22 Uhr, 2,50 Euro

4.11. Disko, Kleiner Prinz in Duisburg, 18.30 Uhr

2.12. Single-Party mit Speed-Dating,

Kulturzentrum Grend in Essen, 19 Uhr, 4 Euro

11.12. Integrative Disko

Zentrum Altenberg in Oberhausen, 17-2 Uhr, 2 Euro

# nachgefragt

Machen Sie mit! Dies ist der Fragebogen für das nächste Heft:

## 1. Alkohol, Rauchen

Welche Meinung habe ich zum Thema Alkohol?

Trinke ich Alkohol? Wenn ja, was und wie viel trinke ich dann?

Welche Meinung habe ich zum Thema Rauchen?

Rauche ich, oder habe ich mal geraucht? Wenn ja, wie viel und in welchen Situationen?

## 2a. Fragen für Frauen: Frauenärztin, Frauenarzt

Was ist mir lieber: ein Frauenarzt oder eine Frauenärztin?

War ich schon mal bei einer Frauenärztin oder einem Frauenarzt? Warum, warum nicht?

Wie ist es beim Frauenarzt / bei der Frauenärztin? Mit welchem Gefühl gehe ich da hin?

Gehe ich da allein hin? Oder wer begleitet mich?

Was bedeutet Vorsorge? Warum gibt es die?

Wie oft sollte ich zur Vorsorge gehen?

## 2b. Fragen für Männer: Männerarzt, Männerärztin

Was ist mir lieber: ein Männerarzt oder eine Männerärztin?

War ich schon mal bei einem Männerarzt oder einer Männerärztin? Warum (nicht)?

Wie ist es beim Männerarzt / bei der Männerärztin? Mit welchem Gefühl gehe ich da hin?

Gehe ich da allein hin? Oder wer begleitet mich?

Was bedeutet Vorsorge? Warum gibt es die?

Wie oft sollte ich zur Vorsorge gehen?

## 3. Krankenhaus

War ich schon mal im Krankenhaus? Wenn ja, warum? Und wie oft?

Welches Gefühl verbinde ich mit Krankenhaus?

Wie wurde ich im Krankenhaus behandelt? Welche Erfahrungen habe ich gemacht?

Wie waren die Ärzte, Ärztinnen, Krankenschwestern, Pfleger zu mir?

Schicken Sie uns Ihre Antworten.

Per Mail: [anne.ott@bvkm.de](mailto:anne.ott@bvkm.de)

oder per Post an:

bvkm

Fritz & Frida

Brehmstr. 5-7

40239 Düsseldorf

Ich heiÙe Cordula, sitze im Rolli und bin 47 Jahre alt. Meine Hobbys sind Lesen, malen, basteln, Musik, Natur und Autogrammkarten sammeln. Ich wohne im Dorf bei Sachsen-Anhalt bei meiner Mutter im Neubau. Ich lache gerne und spiele gerne Familienspiele. Ich suche einen Freund im Alter zwischen 30 und 50 Jahren, Rolli oder Krücken sind kein Problem. Ich würde mich über Post sehr freuen.

**Kennwort: Freund**

Ich bin Manuel, 25 Jahre alt und 1,87 m groß und habe schwarze Haare. Meine Interessen sind Kino, Musik hören (Techno), Freunde treffen, Feiern. Ich lebe in meiner eigenen Wohnung und arbeite in der WfbM in Pritzwalk in der Prignitz. Du solltest 20-29 Jahre alt sein, mobil sein und aus Brandenburg kommen. Wenn du mir schreibst, wäre es nett, wenn du ein Foto dabei legen würdest. Ich freu

mich schon darauf, dich kennenzulernen.

**Kennwort: Manuel**

Mein Name ist Fabian. Ich bin seit 28 Jahren auf vier Rädern unterwegs und suche nach der großen Liebe. Bist du zwischen 22 und 30 Jahren jung und suchst einen Begleiter, der dir die kalten Wintertage beim kuscheln, Musik hören und reden ein wenig wärmer macht? Dann bist du bei mir genau richtig. Ich bin ein lebhafter Mensch, gehe gerne ins Kino und ab und zu auch mal in die Disco und höre für mein Leben gerne Punk-Rock-Musik sowie Reggae. Bei einer Frau ist mir wichtig, dass sie mir zuhört und meine Zuneigung zur Musik und dem Weggehen ein wenig teilt. Wenn du jetzt Interesse bekommen hast, solltest du vielleicht noch wissen, dass ich durch einen Sauerstoffmangel bei meiner Geburt im Rollstuhl sitze... Das stört dich also nicht? Na worauf wartest du dann noch? Ich freu mich über einen Brief und ein Foto von dir!

Bis hoffentlich bald, Fabi **Kennwort: Fabian**

Moin, moin! Ich, Andreas, 54 Jahre, suche eine nette und unternehmungslustige Freundin! Ich wohne in Hamburg und suche dich in Hamburg und Umgebung. Zu meinen Hobbys gehören der HSV-Handball, Puzzlen und Ausflüge machen, z.B. nach Lübeck oder in die Disko. Ich tanze gerne. Dein Alter ist mir egal, denn man ist immer so jung, wie man sich fühlt. **Kennwort: Handball**

Hallo, ich heiÙe Thomas, bin 27 Jahre alt, 1,70 m groß und wohne in München Giesing. Ich habe eine Sehbehinderung, komme aber gut damit zurecht. Meine Hobbys sind: Fußball, Musik hören, Freunde treffen. Ich suche eine Freundin bis 28 Jahre, am besten eine Raucherin oder tolerante Nichtraucherin, da ich selbst rauche. Es wäre schön, wenn du blonde oder brünette Haare hättest, aber auch dunkle Haare sind ok. Ich freue mich über jede Zuschrift, wenn es geht mit Foto, und beantworte sie gerne. **Kennwort: Giesing**

Wer hilft? Ich, weiblich, suche eine Frau, die mir hilft, kochen zu lernen. Ich bin sehr lernbehindert und habe auÙer meiner Betreuerin nur wenig Kontakt. Ich würde gern eine Frau kennenlernen, die mir Rezepte und Verarbeitungsbeschreibungen schicken kann und mir öfters zu diesem Thema schreibt. Vielen Dank, wenn ich Unterstützung bekomme. **Kennwort: Küche**

Junge berufstätige Frau sucht Brieffreundinnen in Nordrhein-Westfalen. Das Alter ist egal. Du solltest ehrlich sein und sehr gerne Briefe schreiben. Ich mag Tiere sehr gerne und arbeite in der WfbM. Ich höre sehr gerne Musik, gucke TV, bummel und male gerne, am liebsten Mandalas. Nun freue ich mich auf deinen Brief. **Kennwort: Mandala**

# Kontaktanzeigen

Ich bin 33 Jahre alt, heiße Werner Bock und habe eine Lernbehinderung, Motorikstörungen und einen Gehwagen. Meine Augen sind blaugrün, mein Haar dunkelblond und kurz und ich trage eine Brille. Ich bin 1,77 m und etwas mollig, komme aus Leverkusen-Rheindorf, bin lieb, nett, treu und ehrlich. Du müsstest Bus und Bahn fahren können, da ich momentan durch meinen Schwindel vor den Augen etwas Schwierigkeiten habe, was sich aber nach einer Zeit wieder legen wird bei mir. Ich suche auf diesem Weg eine Partnerin. Sie müsste im Alter zwischen 25 bis 36 Jahre alt sein, kann auch etwas jünger sein, achte nicht so auf das Alter. Unbedingt direkt, treu, ehrlich und mich so nehmen, wie ich bin.

**Kennwort: blaugrün**

Ich, Michael Kramer (Jahrgang 1961), suche eine feste Partnerin, von leichter bis schwerer körperlicher Behinderung, zwischen 25 und 50 Jahren. Du solltest aus Krefeld oder der Umgebung (Düsseldorf, Duisburg, Essen) kommen. Ich verkaufe die Straßenzeitung „fiftyfifty“, bin politisch interessiert, fahre gerne Fahrrad und höre gerne Musik von Schlager bis Pop/Rock. Ich besuche auch gerne Veranstaltungen der „Schatzkiste“, vor allem in Düsseldorf, Essen und Köln. Seit 2007 bin ich Mitglied bei „Mensch zuerst e.V.“

**Kennwort: fiftyfifty-Verkäufer**

Ich heiße Christian und bin 41 Jahre alt. Ich lebe in einer Außenwohngruppe in Velbert. Ich bin 1,82 m groß, habe kurze Haare und grüne Augen. In meiner Freizeit gehe ich tanzen, höre alte Hits und bin gerne unter Menschen, gehe schwimmen, fahre mit dem Rad, im Sommer gehe ich gerne in die Eisdiele. Ich bin nett, hilfsbereit und treu und kleide mich gerne chic. Ich suche eine schlanke Freundin zwischen 30 und 38 Jahren aus meiner Umgebung. Eine Behinderung ist für mich kein Thema und stört mich nicht, wenn alles andere passt. Wenn wir uns kennen lernen und uns mögen, bin ich für eine feste Beziehung bereit. Ich bin sehr romantisch und möchte nicht länger alleine bleiben. Bitte nur ernst gemeinte Zuschriften. Über ein Foto würde ich mich besonders freuen!

**Kennwort: Christian2011**

Ich heiße Frank und bin 20 Jahre alt. Ich bin etwas korpulent und bisexuell, stehe etwas mehr auf Männer – habe aber keine Erfahrung. Ich suche auf diesem Weg Freundschaften oder später eine feste Beziehung. Wenn du oder ihr im Raum Coburg oder Umgebung wohnt, so schreib mir doch mal mit Bild, das wäre schön.

**Kennwort: Coburg**

Ich bin Peter, 57 Jahre alt, körperbehindert und suche eine Frau. Ich habe eine Wohnung und bin selbstständig. Du solltest am besten auch körperbehindert sein. Ich reise gerne. Bitte ein Foto mitschicken. **Kennwort: Reise**

Ich heiße Simone und bin 39 Jahre alt. Ich wohne in Nieder-Ramstadt, das liegt bei Darmstadt. Ich suche einen recht gut aussehenden jungen Mann mit gepflegtem Aussehen. Er darf keinen Alkohol trinken und nicht rauchen. Ich würde mir wünschen, dass er laufen kann.

**Kennwort: Blume**

# Kontaktanzeigen

Ich heiße Michaela, wohne in der Nähe von Velbert und suche eine Brieffreundschaft. Meine Hobbys sind lesen, schwimmen gehen, Fahrrad fahren, Kino, Musik hören, Stadtbummel und ich reise gerne.

Ich interessiere mich für die Nordsee. Welche Hobbys hast du? Ich freue mich auf eine Antwort von dir.

**Kennwort: Marienkäfer**

Ich bin Sebastian, 28 Jahre jung,

bin Zwilling und komme aus dem wunderschönen Vogtland.

Meine Hobbys sind schwimmen, Musik hören, Fahrrad fahren, liebe die Natur samt deren Bewohner, bin ein guter Zuhörer

und Berater. Ich suche Brieffreundschaften zu Frauen mit ähnlichen Hobbys. Ich freue

mich über jede Rück-Antwort mit Foto von Frauen bis 35 Jahren.

**Kennwort: Seb 82**

Wo in NRW wohnst du, Mann meiner Träume, Anfang 30, über 1,75 m groß, freundlich, Nichtraucher, Nichttrinker, gerne auch lernbehindert (wie ich)? Mit dir möchte ich die schönen Dinge des Lebens teilen. Schreib mir bitte mit Foto, ist aber nicht Bedingung.

**Kennwort: Traummann**

Ich suche einen lieben Freund. Ich heiße Rita und bin 49 Jahre alt. Habe eine schöne Wohnung im Ruhrgebiet und eine Hauskatze, sie heißt Agnes. Ich bin leicht behindert. Meine Hobbys sind Musik hören, Kino, bummeln und schreiben. Ich möchte nicht mehr allein sein und freue mich auf Post! **Kennwort: Rita**

Ich heiße Ernst und ich bin 54 Jahre alt. Ich lebe in Duisburg und suche eine Partnerin oder Brieffreundin im Umkreis von 100 Kilometern. Ich habe einen kräftigen Körperbau, meistens gute Laune, wohne selbstständig und fahre gerne Fahrrad. Meine Hobbys: Filme gucken, Musik hören, Stadtbummel und Museum. Ich freue mich über jeden Brief und weder alles beantworten.

**Kennwort: Museum**

Traummann gesucht!

Ich bin 39 Jahre alt und heiße Michaela. Ich wohne in der Nähe von Velbert, werde aber bald umziehen nach Wilhelmshaven.

Daher suche ich einen lieben, netten Partner, mit dem ich dort

durchs Leben gehen kann. Meine Hobbys sind lesen, schwimmen gehen, Fahrrad

fahren, Kino, Musik hören, Stadtbummel und Fußball gucken.

Ich würde mich freuen, wenn sich jemand bei mir melden würde,

gerne mit Foto.

**Kennwort:**

**Schmetterling**

## MÖCHTEN SIE AUF EINEN

### TEXT ANTWORTEN?

1. Schreiben Sie einen Brief mit Ihrer Antwort, Adresse, E-Mail oder Telefonnummer.
2. Stecken Sie das Blatt in einen Umschlag. Darauf schreiben Sie das **Kennwort**.
3. Stecken Sie den Umschlag in einen zweiten Umschlag und schreiben Sie darauf:

**bvkm, Fritz & Frida**

**Brehmstr. 5-7**

**40239 Düsseldorf**

Briefmarke drauf – fertig!

## MÖCHTEN SIE SELBST

### EINE ANZEIGE

### SCHREIBEN?

Dann schicken Sie uns Ihren Text! (Adresse steht Auf S. 2).

# 8 Frauen und Männer aus Krefeld

Seit März 2008 sind wir eine Außen-Arbeitsgruppe.

In einem Senioren-Heim der Stadt Krefeld übernehmen wir zwei wichtige Aufgaben.

**Früher** haben wir in unterschiedlichen Arbeitsbereichen in der Werkstatt gearbeitet: Gärtnerei, Verpackung, Hauswirtschaft oder Wäscherei. Dies schien uns auf Dauer nicht auszufüllen.



Wir wollten unsere persönlichen Fähigkeiten erproben.

Und wir suchten eine neue Aufgabe.

Daraufhin haben wir uns über Außen-Arbeit erkundigt.

Eine gute Alternative zur Werkstatt.

**Außenarbeitsplätze (AAP)** sind Einzel- oder Gruppen-Arbeitsbereiche.

Hier können Werkstattbeschäftigte einen Beruf außerhalb der Werkstatt ergreifen.

Und zwar in einem externen Unternehmen unter Leitung eines HPZ – Gruppenleiters.

Das Beschäftigungs-Verhältnis mit der Werkstatt bleibt bestehen.

Das heißt, man wird nach wie vor von der Werkstatt betreut, versichert und bezahlt.

## Unsere Aufgaben im Seniorenheim:

### 1. Spülen

Wir spülen täglich nach allen 4 Mahlzeiten.

Auch an Wochenenden und Feiertagen.

Wochenenden werden extra bezahlt:

Samstag 40 % mehr

und Sonntag 60% mehr.

Für die Arbeitstage an Wochenenden

und Feiertagen gibt es unter der

Woche frei.

Es wird also nicht mehr Zeit

gearbeitet als in der Werkstatt.

Wir dürfen unseren Urlaub frei

wählen.

Es gibt keine Betriebsferien.

### 2. Wäsche

Unsere zweite Tätigkeit besteht darin,

saubere Wäsche zu sortieren.

Wir verteilen sie auf die Zimmer

der Bewohner.

Die Arbeit lässt sich gut schaffen.

Sowohl von Männern als auch von Frauen.

Wir sind sehr stolz auf unsere Arbeit.

Sie dient dem Wohl der alten Menschen.

Wer jetzt neugierig geworden ist und noch mehr Informationen haben möchte, kann sich gerne melden bei:

*Michael Kramer, Telefon: 0152/02367636  
Gladbacher Straße 71 a, 47805 Krefeld*

# IncluCity über Gesundheit

## WAS WIR MACHEN, UM UNS FIT

### ZU HALTEN:

„Gymnastik“ (*Sonja Bruder und Ingrid*)

„Viel Treppen steigen“ (*Ingrid Breuer*)

„Ich habe vor ein paar Jahren einen Ernährungskurs gemacht. Ich habe dann 8 Kilo abgenommen.“

(*Andreas Lummert*)

„Ich habe mich auch zu einem

Ernährungskurs eingetragen. Wir machen dort Sport und werden beraten.“ (*Sonja Bruder*)

„Spaziergänge“ (*Marcel Schenke*)

## WIE WIR UNS

### ENTSPANNEN...

„Ich lege mich gemütlich hin und strecke mich.“ (*Steffi*)

„Mir hat meine Physiotherapeutin Entspannungsübungen gezeigt. Die mache ich dann.“ (*Johannes Schwarz*)

„Ich habe keine Zeit, mich zu entspannen.“ (*Sonja Bruder*)



auf Ernährung achten



Gymnastik  
Tagebuch von Sonja



Entspannungsübung  
Johannes

## WAS IST EIGENTLICH GESUND?

„Viel trinken. Am besten 1 bis 2 Liter am Tag. Und im Sommer noch mehr, sonst trocknet man aus.“

## HALTEN SICH FRAUEN ANDERS FIT

### ALS MÄNNER?

„Ja. Frauen ernähren sich gesünder als Männer.“ (*Marcel Schenke*)

„Ich denke nicht, dass das so ist. Das kommt auf die Person an.“ (*Johannes Schwarz*)

## Zu IncluCity:

IncluCity ist ein Name für eine Gruppe. In der Gruppe sind Menschen mit Lernschwierigkeiten.

Die Gruppe von IncluCity Cologne vertritt die Interessen von Menschen mit Lernschwierigkeiten in Köln.

Deswegen ist IncluCity Cologne eine Selbstvertretungs-Gruppe.

## Der Name IncluCity Cologne:

Der Name ist englisch und besteht aus mehreren Wörtern:

Inclusion = Dazugehören

City = Stadt

Cologne = Köln

# Ich sollte mehr Apfelkuchen essen. Und weniger Sahne

TOBIAS, INGO, GUIDO, FRANK UND ANGELIKA

AUS DEM WOHNHEIM DER LEBENSHILFE IN MUCH

## Meine Gesundheit

Mir geht es gut. Für meine Gesundheit geh ich arbeiten.

Was ungesund ist an meinem Leben, weiß ich nicht. (Tobias)

Ich trinke viel für meine Gesundheit und mache Sport. Ungesund ist Stress für mich. (Ingo)

Ich mache Sport für meine Gesundheit. Stress macht seelisch krank. (Frank)

Mal gucken, ob die Damen gut drauf sind! (Angelika)



## Ernährung

Ich sollte mehr Apfelkuchen essen. Und weniger Sahne. (Guido)

Ich muss Diät halten. Alles bereite ich mir selbst zu. Ich esse immer allein. Wasser ist sehr gesund. Ein Lieblingssessen hab ich nicht. Ich sollte weniger Cola trinken und weniger Käse essen. (Tobias)

Ich bereite mir Mahlzeiten alle selbst zu. Am liebsten mag ich Nudelgerichte. Gesund ist Obst, aber im Moment bin ich verunsichert wegen des EHEC-Virus. Ich sollte weniger Süßigkeiten essen, die sind schlecht für die Zähne und machen dick. (Ingo)

Ich brauche ein Kochbuch als Hilfe. Ich esse in der Gruppe. Am liebsten Spaghetti. Was gesund ist? Keine Ahnung. Blumenkohl. (Frank)  
Ich bereite mir alle Mahlzeiten selbst zu. Mein Lieblingssessen ist Lasagne. Spargel ist gesund. Ich weiß nicht genau, wovon ich weniger oder mehr essen sollte. (Angelika)

## Bewegung

Bewegung ist mir wichtig, beim Sport und in der Werkstatt. Ball, Bewegung machen, Ball. (Guido)

Ich laufe viel. Würde gerne einen anderen Sport kennen lernen. (Tobias)

Mir ist Bewegung sehr wichtig, ich bewege mich viel und regelmäßig. 1x in der Woche Tischtennis, dann noch Wii-Spiele und Radfahren. Zur Entspannung höre ich Musik oder schaule. (Ingo)

Bewegung ist mir sehr wichtig, mache ich regelmäßig. Ich schwimme, fahre Rad, gehe spazieren. Zur Entspannung mache ich Tai-Chi. Mir tut gut japanische Musik und Meditation. (Frank)  
Turnen, 1x in der Woche, schwimmen. (Angelika)



## Ressourcen

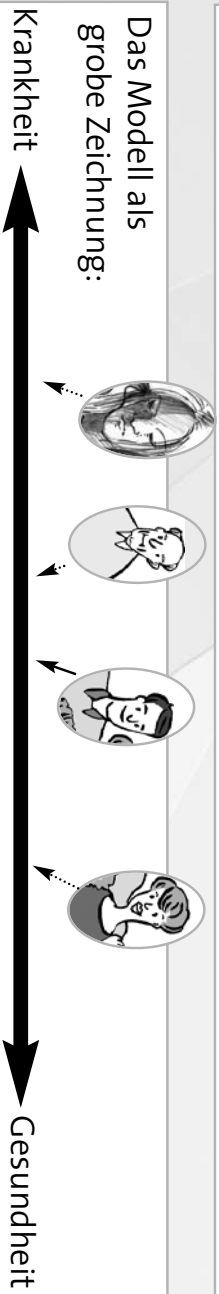
Ob man seine Gesundheit gut schützen kann, hängt von vielen Dingen ab. Es kommt sehr darauf an, was man an Stärken und Möglichkeiten hat. Die nennt man die eigenen „Ressourcen“.

Das sind zum Beispiel

- körperliche Fitness
- gesunde Ernährung
- wenn man gelernt hat, mit Stress umzugehen
- Freunde, Familie
- Selbstbewusstsein
- ein starker Glaube
- Intelligenz
- finanzielle Möglichkeiten (=Geld)



Das Modell als grobe Zeichnung:



Jeder Mensch kann sich irgendwo auf der Linie einordnen. Ich kann schauen, wie ich mich körperlich einordnen würde. Oder, wie es meinen Gefühlen geht.

Und: Es kann heute anders aussehen als gestern oder morgen. Wahrscheinlich ist mein Punkt dann immer an einer anderen Stelle auf der Linie.

Deswegen spricht Antonovsky von dem Kontinuum. Von dem großen Bereich zwischen „gesund“ und „krank“.



Wie finden Sie das Modell?

Wo würden Sie sich einordnen?

Und warum?

Schreiben Sie an Fritz und Frida!

Unter allen Einsendungen verlosen wir 3 CDs.



Das Modell der Salutogenese von Aaron Antonovsky ist weitaus umfassender.

Dies ist nur ein erster Einblick in einfacher Sprache. Wer mehr erfahren möchte:

Der Text ist angelehnt an das Buch „Was erhält Menschen gesund?“ (BZgA)

# Saluto-Genese: Was ist das?

## DAS MODELL DER SALUTO-GENESE IN EINFACHER SPRACHE



Es gibt einen berühmten Forscher.

Er heißt Aaron Antonovsky und forscht zu Gesundheit.

Er fragt sich: Was erhält den Menschen gesund?

Sein Modell heißt: Saluto-Genese.

Saluto heißt Gesundheit oder Wohlbefinden.

Genese heißt Entstehung oder Entwicklung.

Also das Modell, wie Gesundheit entsteht.

Antonovsky sagt, es gibt nicht nur Gesundheit und Krankheit.

Das sind nur die beiden End-Punkte von seinem Modell.

Es gibt einen großen Bereich dazwischen.

Den nennt man „Kontinuum“.

Ein Mensch ist eigentlich nicht immer völlig gesund.

Oder nur krank.

Zwei Beispiele:

Wenn mein Magen krank ist, kann der restliche Körper bei bester

Gesundheit sein.

Wenn ich psychisch krank bin, kann es mir körperlich trotzdem gut gehen.



## Wie wird man krank?

Der Mensch ist vielen „Stressoren“ ausgesetzt.

Das sind zum Beispiel Reize, die von außen auf uns einwirken und uns fordern.

Das kann zum Beispiel großer Stress sein.

Oder ein Krankheits-Erreger.

Oder eine Verspannung der Muskeln.

Ein Mensch muss im Laufe seines Lebens mit vielen Problemen und Anforderungen fertig werden.

Wer gut damit umgehen kann, erhält seine Gesundheit.

Etwas Stress tut manchmal sogar ganz gut.

Anderer sind schneller belastet oder gestresst.

Kommen noch andere Dinge hinzu (Krankheitserreger, Schadstoffe, körperliche Schwachstellen), werden sie leicht krank.

