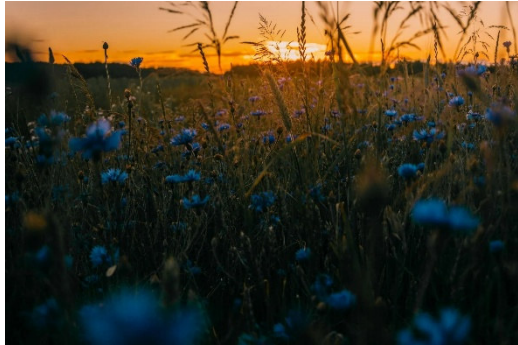


# Geistlicher Impuls für den Monat Juli`26



## Glaube & Gesundheit

„Wisst ihr nicht, dass euer Leib ein Tempel des Heiligen Geistes ist?“ (1. Kor 6,19)  
Ein starkes Bild – und vielleicht ungewohnter, als es zunächst klingt.

Unser Körper ist nicht einfach nur da, um zu funktionieren.  
Er ist wertvoll.  
Ein Kunstwerk Gottes.  
Ein Ort, an dem Leben wohnt.

Der Apostel Paulus erinnert daran:  
Dein Körper hat Würde.  
Dein Leben ist kostbar.  
Du bist Gott wichtig.  
Was bedeutet das für unseren Alltag?

In einer Zeit, in der wir oft zwischen Leistungsdruck, Selbstopтимierung und Erschöpfung stehen, kann der Glaube eine neue Perspektive eröffnen:  
Er lädt uns ein, achtsam mit uns selbst umzugehen – nicht aus Zwang, sondern aus Wertschätzung.

Glaube stärkt unsere innere Haltung, gibt Halt und Orientierung.  
Gesundheit hilft uns, diese Haltung auch im Alltag zu leben.

Es geht dabei nicht um Perfektion oder Körperkult.  
Sondern um einen würdevollen Umgang mit uns selbst:  
mir Pausen gönnen  
auf meinen Körper hören  
mir selbst Gutes tun  
und auch den anderen Menschen als wertvoll ansehen  
Denn: Nicht nur mein eigener Körper ist ein „Tempel“ –  
auch der meines Gegenübers.

So tragen sich Glaube und Gesundheit gegenseitig:  
Der Glaube erinnert uns an unsere Würde.  
Die Gesundheit macht erfahrbar, wie gut es tut, dieser Würde Raum zu geben.

„Tu deinem Leib des Öfteren etwas Gutes, damit deine Seele Lust hat, darin zu wohnen.“ (Teresa von Ávila)

Vielleicht ist genau jetzt ein guter Moment, kurz innezuhalten:  
Was tut mir heute gut – für meinen Körper und meine Seele?

Text: [Janina Popp](#)