

Dienstag, den 27.10.2026 von 21.03 – 22.00 Uhr

„Augenblick mal“ heißt unsere heutige Sendung. In ihr geht es um Schutz vor Gefahr, um Schuld und Unrechtsbewusstsein, um Gesundheit durch Fröhlichkeit und um das sich Beschenken lassen wie ein Kind.

Hören Sie hierzu Pastor Werner Jelinek.

Kennen Sie schon das Taschenbuch „Kraft der Hoffnung – Mit Depression, Angst, Schuld und Stress umgehen“ von Julian Melgosa und Michelson Borges? Wenn nicht, der „Salzstreuer“ stellt es Ihnen vor und das Gute ist: Sie können es kostenlos bekommen. Einfach anfordern!

Sie hören den „Salzstreuer“ mit der besten Musik im Bürgerradio und jetzt AVICII mit „Hey Brother“

Salzstreuer-Magazin mit einem kostenlosen Buchangebot für Sie!

„Kraft der Hoffnung – Mit Depression, Angst, Schuld und Stress umgehen“ von Julian Melgosa und Michelson Borges

Die meisten Menschen haben eine Vorstellung davon, was sie tun können, um ihre körperliche Gesundheit zu verbessern – durch Sport oder eine ausgewogene Ernährung. Doch wie verbessert man die Lebensqualität spürbar?

Was tun, wenn:

- die anstehenden Aufgaben erdrückend werden?
- die To-do-Listen kein Ende nehmen?
- einen Schuldgefühle belasten oder
- einen Abhängigkeiten plagen?

Kommt Ihnen der Wunsch bekannt vor, einfach alles hinzuwerfen und auf eine verlassene Insel zu fliehen? Aktuell leiden Millionen von Menschen unter den Folgen von Angst, Stress und Depressionen. Doch es gibt Wege, aus diesen und ähnlichen seelischen Belastungen herauszufinden.

Dieses Buch gibt Anregungen und Hilfestellungen für ein sinnvolles und erfolgreiches Leben. Die beiden Autoren bieten anhand ihres christlichen Glaubens praktische Orientierung auf dem Weg zu innerem

Frieden und Heilung.

Entdecken auch Sie die Kraft der Hoffnung!

Wenn Sie das Taschenbuch „Kraft der Hoffnung – Mit Depression, Angst, Schuld und Stress umgehen“ von Julian Melgosa und Michelson Borges, kostenlos und unverbindlich haben möchten, dann rufen Sie das „Salzstreuer-Telefon“ an unter: 02208 für Niederkassel und dann die 75 79 960 und schon in wenigen Tagen erhalten Sie das Taschenbuch.

Und hier ein Super-Tipp des „Salzstreuers“

Kennst Du die „Bonner Geparden?“

Das sind die Christlichen Pfadfinder und Pfadfinderinnen der Advent-Jugend in Deutschland, hier in Bonn.

Du bist zwischen 6 und 20 Jahren, möchtest echte Abenteuer erleben, neue Freundschaften schließen und „Outdoor live“ erleben? Dann bist du bei uns genau richtig. Neben Geländespielen, Lagerfeuerrunden, geistlichen Themen und einer Menge Tipps für das Leben draußen in der Wildnis, erwarten dich Teamer, die sich richtig ins Zeug legen. Wenn du mit uns gemeinsam die Natur erleben möchtest, komm vorbei. Wir freuen uns auf dich!

Näheres über und das Programm der „Bonner Geparden“ findest Du im Internet unter: www.bonn.adventisten.de/angebote/pfadfinder

Ruf an oder komm vorbei!

Und hier ein besonderes „Salzstreuer-Angebot“ für Sie

Nicht nur der „Salzstreuer“ sondern auch die „Deutsche Herzstiftung“ möchten, dass Sie „herzgesund leben“.

Kennen Sie z.B. die Alarmzeichen, wenn ein Herzinfarkt droht und jede Minute zählt?

- Schwere, länger als 5 Minuten anhaltende Schmerzen im Brustkorb, die in Arme, Schulterblätter, Hals, Kiefer, Oberbauch ausstrahlen können.
- Starkes Engegefühl, heftiger Druck, Brennen im Brustkorb,

- Atemnot,
- Zusätzlich: Übelkeit, Brechreiz, Angst,
 - Schwächegefühl (auch ohne Schmerz), eventuelle Bewusstlosigkeit,
 - Blasse, fahle Gesichtsfarbe, kalter Schweiß,
 - Nächtliches Erwachen mit Schmerzen im Brustkorb ist ein besonderes Alarmzeichen,
 - Ausgeprägte Atemnot,
 - Achtung:
 - Bei Frauen sind Atemnot, Übelkeit, Schmerzen im Oberbauch, Brechreiz und Erbrechen häufiger als bei Männern alleinige Alarmzeichen!
 - Wenn Brustschmerzen bei minimaler Belastung oder in Ruhe auftreten, muss genauso schnell wie beim Herzinfarkt gehandelt werden!

Dann sofort über die Notruf-Telefonnummer 112 den Rettungswagen mit Notarzt rufen. Jede Minute zählt!

Der „Salzstreuer“ schickt Ihnen gerne kostenlos die „Herzinfarkt-Scheckkarte“ mit den Alarmzeichen, die er freundlicherweise von der Deutschen Herzstiftung bekommen hat.

Zusätzlich schickt Ihnen der „Salzstreuer“ eine kleine Karte für die Brieftasche, die überschrieben ist: „Leben retten: Wiederbelebung für Laien ganz einfach“.

Wenn Sie beide Kärtchen, kostenlos haben möchten, dann rufen Sie das „Salzstreuer-Telefon“ an unter: 02208 für Niederkassel und dann die 75 79 960 und schon in wenigen Tagen erhalten Sie diese.

Näheres über die Freikirche der Siebenten-Tags-Adventisten und ihre Veranstaltungen erfahren Sie im Internet unter: bonn.adventisten.de und den Programmhinweis auf den „Salzstreuer“ unter: bonn.adventisten.de/angebote/radio-salzstreuer oder über das „Salzstreuer-Telefon“ unter: 02208 und dann die 75 79 960.

Natürlich sind Sie auch herzlich eingeladen zu unserem Gottesdienst jeden Samstag von 9.30 – 12.00 Uhr im Haus der Adventhoffnung, Maarflach 12 in Bonn, das ist auf der Südseite des Hofgartens der Universität Bonn.

Russischsprachiger Gottesdienst ist jeden Samstag ab 13.30 Uhr an gleicher Stelle!

Sie hören das Salzstreuer-Magazin mit der besten Musik im Bürgerradio

immer dienstags von 21.03 – 22.00 Uhr im Bügerradio auf RADIO BONN-RHEIN/SIEG.

Fragen zur Sendung als e-mail unter : buergerradio@radiobonn.de

Und jetzt OMD mit „It´s a long, long way“ und danach Vanessa Carlton mit “A Thousand Miles”