

Älter werden – Erwarte ich Segen oder Zerstörung?

Bilder dazu, siehe auch Datei: „Alter +Ewigkeit mit GOTTES Zielen - BILDER“

A) Erwartungen der „Welt“ für Gesundheit, Wert, Sinn beim Älterwerden:

Was erwartet unsere Gesellschaft bezüglich GESUNDHEIT, WÜRDE, WERT wenn jemand älter wird?

GESUNDHEIT:

- **Gehirnkapazität** abnehmend / Alles vergessen / Dement, senil werden
- **Gebrechen, Defekte, Zerstörung** kommen und bleiben.
- **Erb-Krankheiten** erwarten, die schon unsere Vorfahren hatten.
- **Zerbrochene Lebenskraft**, altersschwach, tatterig und sein.

WÜRDE + WERT:

- Nicht mehr so **wichtig oder würdig** sein wie die Jungen.
- **> Sich deshalb unterwürfig oder unsicher verhalten.**
- **Entwürdigt, erniedrigt**, nicht ernst genommen werden. - Als **Mensch** zum **Objekt**, herabgewürdigt werden, anstatt als eine wertvolle **Person** gelten. Vielleicht irgendwo nutzlos in einer Institution leben müssen und anderen **ausgeliefert** sein.

Sinnvoller Lebensinhalt:

- **Unnütz sein, keine sinnvollen Aufgaben mehr haben.**

B) Glauben wir diese negativen Erwartungen ungeprüft?

- Haben wir sie **ungeprüft VERINNERLICHT** und **denken oder reden** dementsprechend?

Welche **Gefühle**, Erwartungen, Sorgen haben wir, wenn übers Älterwerden nachdenken?

Welche **Aussagen** machen wir darüber?

Was **tun** wir, wenn Nöte bezüglich **Gesundheit & Würde** im Leben auftauchen?

Welche **Gedanken** bewirkt dies in uns?

Gibt es Defekte, welche wir **selbst verschuldeten**, durch eigenes Fehlverhalten?

z.B. Rauchen > Lungenprobleme // zuviel Süßes essen > Diabetes / usw.?

- Oder rechnen wir mit dem Negativen und **VERDRÄNGEN** unsere Ängste, Sorgen, Befürchtungen und Gedanken darüber? - Durch: Ablenkungen / Arbeitssucht / TV / PC / Rummel / Betriebsamkeit / Hobbys / Reisen / soz. Medien / usw.

C) Was ist wichtig für ein **Gotteskind**, wenn es älter wird?

Werden wir Gotteskinder verschont vor jedem **Angriff** auf Körper und Würde?

- **Ein gewisser Alterungs-Prozess ist normal.**
 - **Aber schleichende Zerstörung, Erniedrigung, Sinnlosigkeit sind nicht GOTTES Wille!**
-

Wie gehen wir mit Angriffen auf unseren Körper, Gesundheit und Würde um?

- Wozu sagst du **ja** und lernst damit zu leben?
 - Dann soll Dankbarkeit* für GOTTES erhaltene Liebe & Gaben viel Raum haben!
 - Aber bei welchen Komplikationen wäre es besser, **sie abzuwehren**?
 - Studiere unbedingt: 5.Mose 28! 1-14: Segen - 15-68: Flüche (Siehe meine neue Datei)
-

1. **Frage jeweils zuerst GOTT, ob der Dieb und Verderber in Aktion ist**, denn Joh.10,10 sagt, dass der **Dieb kommt um zu stehlen, verderben und umzubringen**.

➤ **Anerkennst du die Pläne vom Dieb + Verderber, indem du sie aussprichst?** z.B.

2. **Bitte, frage unbedingt GOTT & Sein WORT, welche Pläne ER hat? Denn ER liebt uns!**

- Joh.10,10b sagt, dass JESUS kam, um uns **ein Leben in ganzer Fülle** zu bringen.
 - „Ladet alle eure **Sorgen** bei GOTT ab, denn ER sorgt für euch. Seid besonnen & wachsam! Denn **der Teufel, euer Todfeind, läuft wie ein brüllender Löwe um euch herum. Er wartet nur darauf, dass er einen von euch verschlingen kann. Stark und fest im Glauben sollt ihr seine Angriffe abwehren.**“ 1.Petr.5,7-9a HFA
 - Über JESUS steht auch: „**Die Strafe lag auf IHM zu unserm Frieden, und durch SEINE Striemen ist uns Heilung geworden.**“ Jesaja 53,4-5 (NGÜ) (+1.Petrus 2,24)
-

3. **Frage GOTT zudem, wie du die kommenden Jahre sinnvoll & gut einsetzen kannst,**

- auch bezüglich deiner Stärken. Einige Anweisungen & Versprechen habe ich grün markiert.
-

4. **Du darfst mit GOTTES übernatürlichem Wirken rechnen, wo ER es dir zusagt! Wir sollen beharrlich sein!** Aber niemals so verbissen kämpfen und dabei die Gemeinschaft mit GOTT und die **Dankbarkeit*** zu IHM verlieren!

- * Phil.4,6: **Sorgt euch um nichts, sondern in allen Dingen lasst eure Bitten in Gebet und Flehen mit **Danksagung** vor Gott kundwerden!**
 - * Kol.1,12: **Mit Freuden sagt **Dank** dem Vater, der euch tüchtig gemacht hat zu dem Erbteil der Heiligen im Licht.**
 - * Kol.3,15: **Und der Friede Christi, zu dem ihr auch berufen seid in einem Leibe, regiere in euren Herzen; und seid dankbar.** - 3x LUTHER
-

Beachte die 5 Möglichkeiten von **VER**

- ⇒ Befürchtungen, Ängste und Sorgen können wir **verinnerlichen** oder **verdrängen**.
 - ⇒ Oder wenn wir GOTT **vertrauen** wollen, schaue wir, was Sein WORT zum Thema sagt. Damit können wir Negatives **verarbeiten** und durch Gottes **Versprechen** ersetzen!
-

Um GOTT zu vertrauen und Sorgen zu verarbeiten, siehe, was GOTT sagt, Seine **VERSPRECHEN!** >

GOTTES Wort über Lebens-Fülle fürs Älterwerden:

Was sagt die Bibel über ein gesegnetes Ältersein, vom mittleren Alter bis zum Greis?

5. Mose 34,7: Bei seinem Tod war Mose **120 Jahre alt. Bis zuletzt waren seine Augen klar und seine Lebenskraft ungebrochen.** - HFA

5. Mose 6,22: Euer ganzes Leben lang sollt ihr und eure Nachkommen Ehrfurcht vor dem HERRN, eurem Gott, haben. Befolgt seine Ordnungen und Gebote, die ihr von mir bekommt! **Dann werdet ihr lange leben.** – HFA (Gottes Ordnungen befolgen im NT = Als Christ in JESUS CHRISTUS wandeln)

3. Mose 19,32: **Vor grauem Haar sollst du aufstehen & die Person eines Greises ehren, ...**

Josua 14,11: (Kaleb sagte:) **Ich bin heute 85 Jahre alt. Ich bin heute noch so stark wie an dem Tag, als Mose mich aussandte. Wie meine Kraft damals, so ist meine Kraft jetzt, sowohl zum Kampf als auch um aus- und einzuziehen.**

Psalm 1,2-3: Glücklich ist, wer Freude hat am Gesetz des HERRN und darüber nachdenkt Tag und Nacht. Er ist wie ein Baum, der nah am Wasser steht, der Frucht trägt jedes Jahr und **dessen Blätter nie verwelken. Was er sich vornimmt, das gelingt.** - HFA

Psalm 103,5: **Der HERR, der mit Gutem sättigt dein Leben. Deine Jugend erneuert sich wie bei einem Adler.**

Psalm 23,6: **DEINE Güte und Liebe werden mich begleiten mein Leben lang;** - HFA

Psalm 91,14-16: Gott sagt: „Er liebt MICH von ganzem Herzen, darum will ICH ihn retten. ICH werde ihn schützen, weil er MICH kennt und ehrt. Wenn er zu MIR ruft, antworte ICH ihm. Wenn er keinen Ausweg mehr weiß, **bin ICH bei ihm. ICH will ihn befreien & zu Ehren bringen. Bei MIR findet er die Hilfe, die er braucht; ICH gebe ihm ein erfülltes und langes Leben!** – HFA

Psalm 92,14-16: Die gepflanzt sind im Haus des HERRN, werden grünen in den Vorhöfen unseres Gottes. **Noch im Greisenalter gedeihen sie, sind sie saftvoll und grün, um zu verkünden, dass der HERR gerecht ist.**

Sprüche 9,10-11: Alle Weisheit beginnt damit, dass man Ehrfurcht vor dem HERRN hat. Den heiligen Gott kennen, das ist Einsicht! **ICH, die Weisheit, schenke dir ein langes Leben.**

Sprüche 16,31: **Graues Haar ist eine prächtige Krone, auf dem Weg der Gerechtigkeit findet man sie.**

Sprüche 20,29: Schmuck der jungen Männer ist ihre Kraft, **graues Haar aber die Zierde der Alten.**

Jesaja 40,29-31: **ER gibt dem Müden Kraft und dem Ohnmächtigen mehrt ER die Stärke. Jünglinge ermüden und ermatten, und junge Männer straucheln und stürzen. Aber die auf den HERRN hoffen, gewinnen neue Kraft; sie heben die Schwingen empor wie die Adler, sie laufen und ermatten nicht, sie gehen und ermüden nicht.** - ELB

Schritte um: Hindernisse zu überwinden, zu verarbeiten, und dann zu vertrauen:

1. Frage dich: Mit wem will ich eigentlich übereinstimmen?

- Mit der **Gesellschaft**, mit ihren Sorgen, Befürchtungen, Ängsten, Schreckens-Gedanken von Seite 1? Und mit dem **Dieb** aus Joh. 10,10a, seinem Raub, Verderben, Zerstörung?
- Oder mit **GOTTES WORT**? Dann ist es wichtig, dass du GENAU weisst, **was GOTT für Gedanken bezüglich unseres Alters und dessen Lebenssinn, Würde, Wert und Gesundheit hat.**

„**ICH weiß, was für Gedanken ICH über euch habe, spricht der HERR, Gedanken des Friedens und nicht des Leides, euch eine Zukunft und eine Hoffnung zu geben. Und ihr werdet MICH anrufen und hingehen und zu MIR flehen, und ICH will euch erhören; ihr werdet MICH suchen und finden, wenn ihr MICH von ganzem Herzen suchen werdet.**“ Jeremia 29,11-13 - ELB

2. Sorgen, Ängste und Befürchtungen zuerst aus dem Herzen ausjäten:

Ein Alterungs-Prozess ist normal. Aber Zerstörung, Erniedrigung, Sinnlosigkeit sind nicht von GOTT!

Wichtig ist, dass du zuerst ans Licht bringst und zugibst, was alles an Sorgen, Ängsten und Befürchtungen in dir ist. Dann gib sie vor GOTT zu und gib jede Sorge und Befürchtung ans Kreuz!

3. Nun kannst du GOTTES Wahrheit suchen und diesen Segen ins Herz säen:

- Darum vertiefe und verinnerliche die Aussagen der oben und unten stehenden Bibel-Verse!
„**Mein Sohn, auf Meine Worte achte, Meinen Reden neige dein Ohr zu! Lass sie nicht aus deinen Augen weichen, bewahre sie im Innern deines Herzens! Denn Leben sind sie denen, die sie finden, und Heilung für ihr ganzes Fleisch.**“ Sprüche 4,20-22 - ELB
- „... **wer segensreich sät, wird auch segensreich ernten.**“ 2.Kor.9,6 - ELB
- Bitte GOTT jetzt konkret und für dich persönlich um diesen versprochenen Segen, den in Seinem WORT fandest! Philipper 4,6: „**Sorgt euch um nichts, sondern in ALLEN Dingen lasst eure Bitten in Gebet und Flehen mit Danksagung vor Gott kundwerden!**“ – LUT
- Nimm GOTTES Segens-Versprechen im Glauben für dich an (1.Joh.5,14-15). Pflanze GOTTES Wahrheit wiederholt in dich hinein! Beginne möglichst damit, bevor es dir schlecht geht.

4. Sei beharrlich dabei, GOTTES Wahrheit zu verinnerlichen. Oft musst du immer wieder Negativem widerstehen, denn:

1.Petrus 5,8-9: **Seid besonnen und wachsam! Denn der Teufel, euer Todfeind, läuft wie ein brüllender Löwe um euch herum. Er wartet nur darauf, dass er einen von euch verschlingen kann. Stark und fest im Glauben sollt ihr seine Angriffe abwehren.** – HFA

5. Vertraue auf GOTTES Liebe zu dir & auf JESU CHRISTI Sieg! Und bitte IHN um Ziele!

JESUS CHRISTUS: „**ICH aber bringe Leben – und dies im Überfluss. ICH bin der gute Hirte. Ein guter Hirte setzt sein Leben für die Schafe ein.**“ Joh. 10,10b -11 – HFA

„**GOTT, der Vater, liebt euch, und Jesus Christus wird euch sicher ans Ziel bringen.**“ Judas 1 – HFA

Weitere Verse, wie du weise mit GOTTES Realität umgehen kannst, um in JESUS dem Gesalbten & in Seinem Segen zu wandeln:

Weiser Wandel in JESUS bringt uns viel Segen:

> Erkenne GOTTES Liebe zu dir:

Johannes 16,27: (Jesus sagt:) **Der Vater selbst hat euch lieb, weil ihr mich geliebt und geglaubt habt, dass ich von Gott ausgegangen bin.** - ELB

1.Thessalonicher 1,4: **Gott liebt euch, liebe Brüder und Schwestern, und wir wissen, dass er euch erwählt hat.** - HFA

1.Johannes 4,16: Wir haben erkannt, dass **Gott uns liebt, und wir vertrauen fest auf diese Liebe. Gott ist Liebe, und wer in dieser Liebe bleibt, der bleibt in Gott und Gott in ihm.** - HFA

Judas 1: **GOTT, der Vater, liebt euch, & Jesus Christus wird euch sicher ans Ziel bringen.** HFA

> Durch unsere Liebe zum Dreieinigen GOTT! Und durch Liebe zu den Mitmenschen:

Markus 12,30-31: „**Du sollst den Herrn, deinen Gott, lieben** aus deinem ganzen Herzen und aus deiner ganzen Seele und aus deinem ganzen Verstand und aus deiner ganzen Kraft! **Du sollst deinen Nächsten lieben wie dich selbst!**“ Größer als diese ist kein anderes Gebot. ELB

Johannes 15,9-12: Wie der VATER Mich (Jesus) geliebt hat, habe auch ICH euch geliebt; **bleibt in MEINER Liebe.** Wenn ihr Meine Gebote haltet, so werdet ihr in Meiner Liebe bleiben, Dies habe ich zu euch geredet, damit Meine Freude in euch sei und eure Freude völlig werde. **Dies ist Mein Gebot, dass ihr einander liebt, wie ICH euch geliebt habe.** – ELB

1. Johannes 5,1-5: Wer glaubt, dass Jesus der von Gott versprochene Retter ist, der ist ein Kind Gottes. **Kinder aber, die ihren Vater lieben, die lieben auch ihre Brüder und Schwestern.** ² Und umgekehrt gilt: Dass wir wirklich Gottes Kinder lieben, erkennen wir an unserer Liebe zu Gott und daran, dass wir nach seinen Geboten leben. ³ Denn Gott lieben heißt nichts anderes als seine Gebote befolgen; und seine Gebote sind nicht schwer. ⁴ **Jedes Kind Gottes kann den Sieg erringen über alles, was sich in dieser Welt Gott widersetzt. Ja, unser Glaube hat diese Welt bereits besiegt.** ⁵ Denn nur wer daran glaubt, dass Jesus der Sohn Gottes ist, kann diesen Sieg erringen. HFA

> Durch GOTT danken & IHN freudig loben:

Psalms 35,9-10: Meine Seele wird **jauchzen über den HERRN**, wird sich freuen über SEINE Hilfe. **Alle meine Gebeine werden einstimmen und DICH loben:** "HERR, wer ist wie DU! Der DU den Elenden rettetest vor dem Stärkeren und den Elenden und Armen vor seinem Räuber." - ELB + HFA

Psalms 50,14-15 +23: Opfere Gott Dank, und erfülle dem Höchsten deine Gelübde; und rufe MICH an am Tag der Not; ICH will dich erretten, und du wirst MICH verherrlichen!" **Wer Dank opfert, verherrlicht MICH und bahnt einen Weg; ihn werde ICH das Heil Gottes sehen lassen."**

Psalm 95,1-3 +6: Kommt, lasst uns **dem HERRN zujubeln, lasst uns zujauchzen dem Fels unseres Heils!** Lasst uns vor Sein Angesicht treten **mit Dank!** Lasst uns mit Psalmen **IHM zujauchzen!** Denn ein großer Gott ist der HERR, ein großer König!

Psalm 96, 2 **Singt dem HERRN und preist SEINEN Namen! Verkündet jeden Tag: Gott ist ein Gott, der rettet!** 3 Erzählt den Völkern von Seiner Hoheit! Macht den Menschen alle Seine Wunder bekannt! 4 Denn groß ist der HERR! Jeder soll IHN rühmen! ... 6 Majestät und Pracht gehen von IHM aus, SEINE Stärke und Schönheit erfüllen den Tempel. ... 10 Sagt den Völkern: Der HERR allein ist König! ER hat die Fundamente der Erde gelegt, sie wankt und weicht nicht. - HFA

1.Korinther 15,57: **Gott aber sei Dank, der uns den Sieg gibt durch unsern Herrn Jesus Christus!**

Epheser 5,20: **Im Namen unseres Herrn Jesus Christus dankt Gott, dem VATER, zu jeder Zeit, überall und für alles!** - HFA

Kolosser 1,12: **Mit Freuden sagt Dank dem VATER, der euch tüchtig gemacht hat zu dem Erbteil der Heiligen im Licht.** LUT

1.Thessalonicher 5,16-19: **Freut euch allezeit! Betet unablässig! Sagt in allem Dank!** Denn dies ist der Wille Gottes in Christus Jesus für euch. **Lasst den GEIST GOTTES ungehindert wirken!** ELB + HFA

> Durch ein Leben im Vertrauen auf JESUS und Seinen Sieg

Römer 5, 18 Genauso, wie eine einzige Verfehlung allen Menschen die Verdammnis brachte, bringt eine einzige Tat, die erfüllt hat, was Gottes Gerechtigkeit fordert, allen Menschen den Freispruch und damit das Leben und die Rechtfertigung des Lebens. 17 **Durch Jesus Christus werden jetzt die, die Gottes Gnade und das Geschenk der Gerechtigkeit in so reichem Maß empfangen, in der Kraft des neuen Lebens herrschen.** - NGÜ + ELB

Kolosser 2,6-7: Ihr habt Jesus Christus als euren Herrn angenommen; **nun lebt auch in der Gemeinschaft mit IHM.** Wie ein Baum in der Erde, so sollt ihr **in Christus fest verwurzelt bleiben**, und nur ER soll das Fundament eures Lebens sein. **Haltet fest an dem Glauben**, den man euch lehrte, indem ihr überreich seid in Danksagung! – HFA + ELB

Kolosser 3,15-17: Der Friede des Christus regiere in euren Herzen, zu dem ihr auch berufen worden seid in einem Leib! Und seid dankbar! **Lasst die Botschaft von Christus ihren ganzen Reichtum bei euch entfalten.** Unterweist und ermahnt euch gegenseitig mit aller Weisheit, und dankt Gott von ganzem Herzen mit Psalmen, Lobgesängen und Liedern, die euch Gottes Geist schenkt. Singt Gott dankbar in euren Herzen. Ihr habt doch Gottes Gnade erfahren! Und alles, was ihr tut, im Wort oder im Werk, alles tut im Namen des Herrn Jesus, und sagt Gott, dem Vater, Dank durch IHN! - ELB + HFA + LUT

> Durch ein Leben im Heiligem Geist:

Apg.13,52: Die Jünger aber wurden mit Freude und Heiligem Geist erfüllt.

Römer 14,17: Wo Gottes neue Welt beginnt, geht es nicht mehr um Essen und Trinken.

Es geht darum, dass wir gut und richtig miteinander umgehen und dass Gott uns durch SEINEN Heiligen Geist mit Frieden und Freude erfüllt. - HFA

Gal.5,22-23 +25: Der GEIST GOTTES bringt in unserem Leben nur Gutes hervor: Liebe und Freude, Frieden und Geduld, Freundlichkeit, Güte und Treue, Besonnenheit, Sanftmut und Selbstbeherrschung. ... Durch GOTTES GEIST haben wir neues Leben, darum lasst uns jetzt auch unser Leben in der KRAFT DES GEISTES führen! – HFA

Ja, GOTTES Versprechen für uns ist, dass wir in JESUS gesegnet sind, solange wir leben, auch in unserem Alter! Dies gilt, obwohl die Welt und unsere Gesellschaft das Altern völlig anders erlebt und verkündet!

- **SEGEN GOTTES** für Seine Kinder - 5. Mose 28,: Der HERR wird dich zum Haupt machen und nicht zum Schwanz, und du wirst nur **immer aufwärtssteigen und nicht hinuntersinken** (und vieles mehr SEGEN in den Versen 1-14, wenn wir nicht lau sind, sondern in JESUS CHRISTUS wandeln)
 - Jeremia 29,11-13 - GOTT sagt: "**Denn ICH weiß, was für Gedanken ICH über euch habe, spricht der HERR, Gedanken des Friedens und nicht des Leides, euch eine Zukunft und eine Hoffnung zu geben. Und ihr werdet MICH anrufen und hingehen und zu MIR flehen, und ICH will euch erhören; ihr werdet MICH suchen und finden, wenn ihr MICH von ganzem Herzen suchen werdet.**"
-

Bitte GOTT und vertraue IHM! Jabez kam mit seinen Zukunfts-Ängsten vertrauensvoll zu GOTT! – Dies sollen wir auch tun!

- 1.Chronik 4,9-10: Seine Mutter hatte ihm den Namen Jabez gegeben, weil seine Geburt sehr schwer gewesen war. **Aber Jabez betete zum Gott Israels und rief:** »Bitte segne mich doch und erweitere mein Gebiet! Steh mir bei mit deiner Kraft und bewahre mich vor Unglück! Kein Leid möge mich treffen!« Und Gott erhörte sein Gebet!
(Trotz des Namen Jabez = »Er bereitet Schmerzen«, prägt GOTT sein Leben neu, weil Jabez darum betete.)
 - **Philipper 4,6: Sorgt euch um nichts, sondern in ALLEN Dingen lasst eure Bitten in Gebet und Flehen mit Danksagung vor Gott kundwerden!** – LUT
-

Übersetzungen zusätzlich zur Elberfelder sind:

LUT = Luther 2016

HFA = Hoffnung für Alle 2015

Mögest du durch diese „Kurz-Studie“ reich gesegnet werden. Sie ist eine der „Perlen“, die ich in GOTTES WORT fand. Du darfst sie gerne ausdrucken und zum Segen für dich und deine Freunde benützen.

Bitte notiere, was die aufgezählten Bibelstellen dir alles sagen. Es sind **lebendige WORT-Samen** welche **du in dich aufnehmen darfst!**

- Mache das bitte nicht nur mit deinem Verstand, sondern **mit dem Heiligen Geist zusammen.**
Bitte IHN um Offenbarung. ER macht den Unterschied. ER verherrlicht JESU Sieg und hilft dir!
- Studiere auch das Umfeld einzelner Verse. Verteile das Studium über einige Zeit.

Diese Seiten behandeln **das Thema nicht vollständig**, geben aber einen **guten Überblick** darüber. Die **Zusammenhänge** zwischen einzelnen Themen sind NICHT hier, sondern in meinen Büchern enthalten.

Diese Kurz-Studie darfst du gerne kostenlos annehmen. Solltest du sie jedoch honorieren wollen, weil dahinter viel Arbeit, Energie und Zeit steckt, so steht es dir frei, meinen Dienst mit einer **freiwilligen Gabe** zu unterstützen.

Bankverbindung: *Iris Lionello, UBS AG, 5401 Baden, IBAN CH36 0023 2232 5668 7440 D*

© **Copyright + Urheberrecht by Iris Lionello-Grass für die ganze Dokumentation** (außer Bibel-Versen).

- Die Unterlagen **dürfen gerne** für den persönlichen Gebrauch, sowie private Gespräche und Beratungen verwendet werden. Denn sie sollen dazu dienen, dass das Reich GOTTES gebaut wird und Menschen durch JESUS CHRISTUS mehr Erneuerung, Heilung und Hilfe erleben.
- Jedoch darf **nichts davon** veröffentlicht, ins Netz gestellt, als Datei versandt werden. Die Unterlage darf auch **nicht** vervielfältigt, aus dem Zusammenhang gerissen oder kommerziell benützt werden.

Iris Lionello-Grass - IHUB-DIENST, 5400 Baden - E-Mail: iris@lionello.ch - Website: <http://iris.lionello.ch>