



» Lassen Sie sich
vom Übermut des
Frühlings anspringen
und laufen Sie mit
ihm um die Wette.«

UNBEKANNT

THEMA

»Priorität: Ganzheitlichkeit«

Liebe Leserin,
lieber Leser,



da ist er wieder,
dieser Begriff:
Ganzheitlich. Ganz-
heitliche Wellnessange-

bote, ganzheitliche Lebens-
beratung, ganzheitliche Medizin,
ganzheitliche Zahnärzte, ganzheit-
liche Physiotherapie usw. Allen
Angeboten gemeinsam ist die Er-
kenntnis, dass einseitige Betracht-
ungsweisen (z. B. körperbezogene)
unserem Menschsein nicht gerecht
werden. Und je mehr uns der
(Berufs-)Alltag mit seinen vielfäl-
tigen Aufgaben fordert, desto mehr
wird uns ein Mangel an Sinn, Aner-
kennung, Aufmerksamkeit, Annah-
me und Liebe bewusst.

Studien an gesunden langlebigen
Menschen zeigen, dass Lebenssinn
und Lebensfreude für ein hohes
Alter wichtig sind. Was gibt uns
Lebenssinn? Viele ganzheitliche
Angebote suchen den Sinn in Eso-
terik. Doch gerade der Glaube an
einen liebenden Gott hält und trägt
uns auch durch Krisen hindurch.
Sinnstiftende Begriffe sind Glaube,
Hoffnung und Liebe. Wir werden uns
mit ihnen in diesem Jahr näher
beschäftigen.

Mit großer Freude teile ich Ihnen
mit, dass wir ab 2018 ein Magazin für
ganzheitliche Gesundheit anbieten:
»Leben & Gesundheit«. Sichern Sie
sich Ihre Abo-Vorteile mit DVG-
Mitgliederrabatt!

Herzlichst, Ihre
Sara Salazar Winter

TITELFOTO: REZEPTFOTO & FOTOS SOWEIT NICHT ANDERS ANGEGEBEN: SHUTTERSTOCK



»Priorität Ganzhei- lichkeit«

Was für ein Sprachpaar?!

Prioritäten haben mit Rang-
folge, Stellenwert, Bedeu-
tung und Vorrangigkeit zu
tun. Wer sie setzt, sortiert
Dinge nach Wichtigkeit oder
Dringlichkeit und richtet sein Leben
und Handeln danach aus. Somit sind
Prioritäten eine wertvolle Entschei-
dungshilfe. Prioritäten können sich im
Leben allmählich, manchmal aber
auch ganz plötzlich durch Ereignisse
ändern, die alles auf den Kopf stellen.

**Ganzheitlichkeit, bedeutet
so viel wie alles berück-
sichtigend, allumfassend,
vollständig.**

Ist die Verknüpfung beider nicht ein
Widerspruch in sich? Einerseits Wich-
tigkeit und Dringlichkeit festlegen und
gleichzeitig »ganzheitlich« sein?

Antoine de Saint-Exupéry schrieb:
»Vollendung entsteht offensichtlich
nicht dann, wenn man nichts mehr
hinzuzufügen hat, sondern wenn man
nichts mehr wegnehmen kann.«

Wer kennt das nicht: einen wackelnden Tisch auf einem Dielenboden
in einem alten Bauernhaus. Die Tisch-
beine sind von einem Tischler gleich-
lang gesägt und verarbeitet worden.
Die Ursache für das Wackeln liegt nicht
am Tisch, sondern am Boden, der im
Laufe der Jahre durch Abnutzung oder
ein Verziehen des Holzes uneben ge-

worden ist. Auf dem gleichen Unter-
grund verhält es sich ganz anders mit
einem dreibeinigen Hocker. Wo immer
ich diesen im Raum platziere, er wird
stets fest und sicher stehen. Nimmt
man allerdings ein Bein weg, kippt er
um, fügt man ein Bein hinzu, wird er
wackeln wie der Tisch. Ein dreibeiniger
Hocker ist also ein vollendeter
Gegenstand, wie ihn Saint-Exupéry
beschreibt.

**Stellen wir uns die »Ganz-
heitlichkeit« als solch einen
dreibeinigen Hocker auf
dem bewegten Boden des
Lebens vor.**

BEIN 1

Unser Körper besteht aus Zellen, die
den Gesetzen der Biologie, Physik,
Chemie und Biochemie gehorchen.
Die Zellen haben Bedürfnisse: brau-
chen Dinge wie Sauerstoff, Mineralien
und Energie. Haben die Zellen alles,
was sie benötigen, geht es ihnen gut.
Fehlt ihnen etwas, nehmen wir dieses
Bedürfnis wahr, indem wir beispiels-
weise durstig, hungrig oder müde wer-
den. Das ist ein Bein des Hockers.

BEIN 2

Wir sind aber mehr als nur die Sum-
me unserer Zellen. Wir denken, fühlen
und treffen Entscheidungen. Das ist
das zweite Bein des Hockers. Interes-



FOTO: B. WERNER

santerweise haben unsere Gedanken einen Einfluss auf unsere Zellen. Bei Freude oder Wut verändert sich der Herzschlag oder die Größe der Pupillen. Angst und Stress führen zur Ausschüttung von Hormonen, die man im Blut nachweisen kann. Es existiert also eine Wechselbeziehung zwischen diesen beiden Hockerbeinen. Wir können heute die Gehirnströme und die elektrische Aktivität bei diesen Beschäftigungen messen (EEG) oder mittels funktioneller Bildgebung (z.B. MRT) darstellen.

Genau wie die Zellen haben auch unsere Gedanken und Gefühle Bedürfnisse. Wir sehnen uns nach Annahme, nach Liebe, nach Wertschätzung, nach einer Aufgabe. Wenn diese Bedürfnisse gestillt werden, fühlen wir uns gut. Was passiert, wenn diese Bedürfnisse nicht gestillt werden? Manchmal können wir das, was uns fehlt, ganz klar benennen. Manchmal verspüren wir eine große Leere oder Niedergeschlagenheit. Manchmal äußert sich der Mangel aber auch getarnt als Atemnot, Brust- oder Bauchschmerz oder als sonstige unspezifische Symptome.

BEIN 3

Darüber hinaus erleben wir alle immer wieder Dinge im Leben, die wir weder mit Physik oder Chemie noch mit unseren Gedanken oder Gefühlen oder

» Der Körper ist der Übersetzer der Seele ins Sichtbare.«

CHRISTIAN MORGENSTERN



mit dem Verstand erklären können. Es sind Situationen, wo uns etwas Gutes widerfährt, wo »unmögliche Zufälle« passieren. Momente, in denen wir stauend anerkennen, dass es noch etwas Übergeordnetes außerhalb von uns geben muss, eine weitere Dimension. Jede Kultur hat dafür eine andere Erklärung: die einen nennen es Universum, andere Glück, Zufall, Karma, Schicksal, etwas Höheres. Im monotheistischen Umfeld ist diese Dimension der Schöpfergott. Hier kommen Glaube, Hoffnung und Liebe mit ins Spiel.

In der Analogie der Hockerbeine bleibend stellt sich die Frage: Beeinflusst die Anerkennung dieser weiteren Dimension unsere Zellen und unser Denken ebenfalls? Wenn ja, wie wirkt es sich aus, wenn sie positiv besetzt ist oder ihr mit Gleichgültigkeit oder gar Angst begegnet wird?

MRT-Untersuchungen zeigen, dass beispielsweise Meditation nicht nur die Gehirnaktivität verändert, sondern auch zu einer messbaren Vergrößerung des orbitofrontalen Cortex und des Hippocampus führen kann. Beide sind Teile des Gehirns, denen unter anderem auch eine Rolle bei der Entscheidungsfindung zugesprochen wird. Dies heißt, dass das dritte Hockerbein sowohl auf elektrischer als auch auf struktureller Ebene Gehirn und Denken beeinflusst. Da bekommt die Aussage, dass »Anschauen« verändert, eine ganz neue Dynamik.

Die drei Beine des Hockers »Ganzheitlichkeit« sind also Körper, Seele und Geist. Sie gehören untrennbar zusammen, brauchen und bedingen sich gegenseitig. Entfernen wir ein Bein, fällt der Hocker um.

Überdenken wir mit diesem Wissen den Titel »Priorität: Ganzheitlichkeit« löst sich der angebliche Widerspruch und die eindeutige Aussage tritt hervor. Das, was unseren Zellen guttut, tut auch unseren Gedanken, Gefühlen, Entscheidungen und unserem Geist gut und umgekehrt. Es verleiht uns die Fähigkeit, das richtige Maß zu finden und den Mut, notfalls auch gegen den Strom zu schwimmen. Es schenkt Optimismus, Integrität und Sicherheit!

Deswegen – setzen Sie Ihre Prioritäten ganzheitlich!



DR. MED. MARKO KLEMENZ
Facharzt für Allgemeinmedizin,
Notfallmedizin, Diabetologie und
Suchtmedizin, Kleines Wiesental, D
// Aus »Leben & Gesundheit«
Heft 3/2017 gekürzt und minimal
angepasst



Neues AUS DER FORSCHUNG

Großzügigkeit und Glück

Es ist bekannt, dass großzügiges Verhalten das Glück erhöht. Wissenschaftler haben nun in einer Studie mit 50 Teilnehmern untersucht, wie Glücksgefühle und Großzügigkeit zusammenhängen. Dazu wurde das Verhalten der Teilnehmer beobachtet und die damit verbundene Aktivität des Gehirns per Magnetresonanztomografie aufgezeichnet. Zusätzlich wurden sie vorher und nachher zu dem Grad ihres Glückseligkeits befragt.

Die Studie zeigte, dass selbstlose Handlungen den Bereich des Gehirns aktivieren, der für Zufriedenheit zuständig ist und mit dem Belohnungszyklus verbunden ist. Je großzügiger die Teilnehmer handelten, desto aktiver arbeiteten die entsprechenden Gehirnareale.

Park, S. Q. et al. A neural link between generosity and happiness. Nat. Commun. 8, 15964 doi: 10.1038/ncomms15964 (2017).

Reset oder CCleaner?

Mein PC und ich.

Wir sitzen uns gegenüber und verstehen uns eigentlich ganz gut, bis auf die Ausnahmen, wo er nicht so will wie ich.

Und heute ist wieder mal solch ein Tag. Es geht nichts mehr, aber auch gar nichts! Kein Excel, kein Word, kein Photoshop, kein Internet – nichts. Da wollte ich freudig meine Arbeit tun und nun das. Ich probiere dies und das aus, fahre ihn runter und wieder hoch, aber nichts hilft. Langsam weitet sich das Ganze zu einem hartnäckigen Problem aus – sehr ärgerlich und arbeitsintensiv, aber nicht unlösbar. Zum Glück gibt es für solche Fälle noch das »Reset« – auf Werkseinstellung zurücksetzen. Alles was stört und Fehler verursacht wird gelöscht, damit allerdings auch alle installierten Programme und Einstellungen. Anschließend wird der PC wieder gestartet, die nötigen Programme neu installiert und die Funktionalität ist wiederhergestellt. Alles ist wieder wie neu!

BITTE LESEN SIE WEITER AUF AUF SEITE 5



ABO-KARTE AUSSCHNEIDEN UND SENDEN AN:

Deutscher Verein für Gesundheitspflege e.V.

»Leben & Gesundheit«-Abo · Senefelderstr. 15 · 73760 Ostfildern

REZEPTIDEE ZUM SAMMELN

Leben & Gesundheit®

Das Magazin für ganzheitliche Gesundheit



JETZT zum
Einführungspreis:

**2-Jahres-Abo
für nur 65 €*!**

* gültig bis Ende 2018

DVG

Deutscher Verein für
Gesundheitspflege
seit 1899

Schnell bestellen unter:
www.dvg-online.de/abo
abo@dvg-online.de · 0711/448 19 50

Zucchini-Bratlinge MIT FRÜHLINGSZWIEBELN





Ohne die Höhen und Tiefen, ohne das Auf und Ab, ohne das ganze Drumherum wäre ich nicht mehr ich.

RESET ODER CCLEANER?// FORTSETZUNG VON SEITE 4:

Wünschen wir uns solch ein »Reset« nicht manchmal auch für unser Leben? Was für eine faszinierende Vorstellung, einfach auf »Reset« zu gehen, alles hinter uns zu lassen, auf Werkseinstellung zurückzusetzen und anschließend neue Programme aufzuspielen, damit das Leben wieder rund und schön läuft. Ich habe mir das schon vorgestellt und muss sagen, dass mir der Gedanke nicht so behagt. Klar wäre es toll, wenn all das Unschöne, Störende und Unvollkommene, die Fehler, Schwächen und Verletzungen meines Lebens verschwinden würden. Doch mit solch einem Zurücksetzen auf Werkseinstellung

wären auch mein Erlebtes, meine Freuden, meine Erfahrungen, alles mir Wichtige und Bedeutende weg.

Genau an diesem Punkt merke ich, dass ich aus meinem Leben nichts streichen kann und eigentlich auch nichts streichen will. Denn all die vielen kleinen und großen Erfahrungen machen ja genau mein Leben aus. Ohne die Höhen und Tiefen, ohne das Auf und Ab, ohne das ganze Drumherum wäre ich nicht mehr ich. Das wäre echt schade! Ich bin dankbar, dass mein Leben so ist wie es ist. Natürlich wünsche ich mir manche Änderung, aber ganz sicher nicht mit einem »Reset«! Mir schwebt da mehr der Gedanke des

»CCleaner« vor. Dies ist ein Programm, welches auch Fehler erkennt und bereinigt, doch dabei gehen die persönlichen Einstellungen und die installierten Programme nicht verloren. Es handelt sich um eine Systemreinigung ohne Verlust der Identität. Das ganz persönliche Profil bleibt erhalten.

Im Umkehrschluss heißt das – ICH bleibe erhalten.

Solch ein Programm »CCleaner« für das Leben gibt es tatsächlich. Es hat mit dem zu tun, der den Menschen geschaffen hat, Gott. Er möchte, dass es dem Menschen gut geht an Körper, Seele und Geist, also »ganzheitlich«, deswegen gibt er Hilfestellungen. Aufgeschrieben sind sie in einem ganz besonderen Nachschlagewerk, der Bibel. Ich persönlich nehme seine Hilfestellungen für mein Leben gern in Anspruch. Bis jetzt habe ich damit beste Erfahrungen gemacht und kann Ihnen solch ein »CCleaner« von ganzem Herzen empfehlen.



Probieren Sie es aus – es macht das Leben lebenswert und sinnvoll!
BETTINA WERNER

REZEPTIDEE ZUM SAMMELN

Zucchini-Bratlinge
MIT FRÜHLINGSZWIEBELN

ergibt ca. 24 Bratlinge

- Zutaten:**
- 1 kg Zucchini, ungeschält
 - 1 1/2 TL Salz
 - 1 EL Chiasamen
 - 1 TL gerebelter Oregano
 - TL süßes Paprikapulver
 - 2 Knoblauchzehen gepresst
 - 2 EL frisch gehackter Dill
 - 2 Frühlingszwiebeln (grüne und weiße Abschnitte), in feine Ringe geschnitten
 - 150 g Weizenvollkornmehl
 - 8 EL Olivenöl
 - Frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
 - 1 EL Tomatenmark
 - 200 ml Gemüsebrühe
 - Bund frische Petersilie zerkleinert
 - 100 g Tofu
 - 35 ml Sesamöl
 - 2 EL Sojasoße
 - 1 TL Dijonsenf
 - 1 TL Ahornsirup
 - Salz, Pfeffer
- Zubereitung:**
1. Zucchini grob raspeln, in ein Sieb über Schüssel geben
 2. Mit 1 TL Salz vermischen, 10–20 Min ruhen lassen (Feuchtigkeit kann abtropfen)
 3. Chiasamen in eine Schüssel geben, mit 5 EL Wasser bedecken, 10 Min aufquellen lassen, dabei häufig umrühren (Chia-Gel)
 4. »Chia-Gel« mit Salz, Pfeffer, Oregano, Paprikapulver, Knoblauch, Dill Frühlingszwiebeln und Zucchini mischen
 5. Vollkornmehl unterheben und zu dickflüssigem Teig verrühren (bei Bedarf noch Mehl dazu geben)
 6. Olivenöl in der Pfanne erhitzen, Zucchini Masse löffelweise in die Pfanne geben, flach drücken
 7. 4 Min von beiden Seiten goldbraun braten
 8. Auf Küchenpapier abtropfen lassen
 9. Sofort servieren oder im Kühlschrank aufbewahren
 10. Dazu griechischen Joghurt-Dip mit Minze und Gurke reichen (oder Soja-joghurt)

Quelle: Health Food, Sue Radt

Bestellung



Ich bestelle das Magazin »Leben & Gesundheit« zum Einführungspreis und wähle:

- Abonnement »für mich« (12 Ausgaben in 2 Jahren)* € 65 statt € 75
 Abonnement »schenken« (12 Ausgaben während 2 Jahren)** € 65
 Abonnement »für mich« (6 Ausgaben in einem Jahr)* € 35 statt € 40
 Abonnement »schenken« (6 Ausgaben in einem Jahr)** € 35

* Das Abo verlängert sich automatisch zum regulären Preis (für DVG-Mitglieder bleibt der günstige Einführungspreis).
** Bitte tragen Sie die Lieferadresse unten rechts ein. Das Abo »schenken« verlängert sich nicht automatisch.

Lieferadresse bei Geschenk:

Vorname, Name
 Straße, Nr.
 PLZ, Ort
 E-Mail/ Telefon
 Datum, Unterschrift



Deutscher Verein für
Gesundheitspflege
seit 1899



FOTO: B. WERNER

BEWEGUNG
Präventiv
aktiv
19.8. – 2.9.2018

Unser Angebot:

- ▶ Gesundheitstest // Blutdruck, Cholesterin, Blutfette, Blutzucker, Fitness. Zu Beginn und nach 12 Tagen.
- ▶ Bewegung // Bergwandern in leistungsgerechten Gruppen, Frühsport, Wassergymnastik für Fitness und Beweglichkeit.
- ▶ Massage, Sauna, Entspannung
- ▶ Pflanzenbasierte Ernährung, Halbpension plus Wanderjause
- ▶ Singen und Andacht
- ▶ Gesundheitsberatung
- ▶ Montafon Brandnertal Card zur freien Benutzung von Bussen, Bergbahnen und vielen Einrichtungen
- ▶ Ein- und Zweibettzimmer

Termin:

19. August bis 2. September 2018

Ort:

Hotel Nova, Gaschurn im Montafon, Österreich
Infos zum Hotel finden Sie unter:

www.hotel-nova.com

Kosten: Pro Person für 14 Tage, inklusive aller aufgeführten Leistungen:

bei Anmeldung bis zum 31. März 2018

▶ Einzelzimmer: 1.514 €

▶ Doppelzimmer: 1.234 €

bei Anmeldung von 1. April bis 31. Mai 2018

▶ Einzelzimmer: 1.614 €

▶ Doppelzimmer: 1.334 €

Sonderpreis für Familien: auf Anfrage

Mindestteilnehmerzahl: 25 Personen

Anmeldeschluss: 31. März 2018

unter www.dvg-online.de

oder info@dvg-online.de

Telefon: 0711 448 19-50

Deutscher Verein für Gesundheitspflege e.V.

Senefelderstraße 15

73760 Ostfildern

Krank oder gesund?

Gesundheitsdefinition der WHO von 2014

»Gesundheit ist ein Zustand des vollständigen körperlichen, geistigen und sozialen Wohlergehens und nicht nur das Fehlen von Krankheit oder Gebrechen.«



»Als Kind habe ich öfters in einem Nachbarort einen spastisch gelähmten Mann besucht. Ich war von ihm total fasziniert. Er lag auf seiner fahrbaren Pritsche mit einer Lederdecke bedeckt. Versorgt wurde er von seiner Großmutter. Die Eltern hatten ihn verstoßen als sie merkten, dass bei der Geburt nicht alles glattgegangen und ihr kleiner Junge behindert war. »Wir wollen keinen Krüppel!« Dieser Alwin lag auf seiner Pritsche als fröhlicher Mensch. Seine Sprache war nur sehr schwer zu verstehen, seine Bewegungen unkoordiniert und spastisch. Doch er strahlte faszinierende Zufriedenheit aus. Er betete jeden Tag, dass es wenigstens einige Stunden nicht regnet und ihn seine Oma vors Haus an den Gehsteig fahren kann. Auf der Lederdecke lagen Faltblätter mit aufmunternden Worten, Kalendersprüche u.a. Er freute sich über jeden Passanten, dem er ein frohes Wort mitgeben konnte und der ein Faltblatt mitnahm. Er erkannte für sich darin seine Lebensaufgabe, die er mit Freude erfüllte. Am Abend dankte er Gott für den wunderbaren Tag, für seine Liebe zu ihm und dass er eine Aufgabe zur Freude der Menschen erfüllen durfte.«



BERND WÖHNER
(bis zur Pensionierung Geschäftsführer des Deutschen Verein für Gesundheitspflege e.V.)