



» Wer Zeit verschenkt,
erhält Leben zurück.«

THOMAS ROMANUS

THEMA
Haben Sie Zeit?

Liebe Leserin,
lieber Leser,



Zeit ist kostbar und kostenlos, einzigartig und unersetzlich, unabänderlich und wertvoll. Zeit kann man nicht speichern,

nicht vermehren, nicht übertragen. Zeit vergeht mit anhaltend gleicher Geschwindigkeit. Zeit hat jeder – genug. Oder doch nicht?

In unserer Gesellschaft wird viel über Zeitmangel geklagt. Man hetzt und jagt im Alltag und hat ständig das Gefühl, nicht hinterherzukommen. Dabei ist das unverstänlich, denn wir nutzen viele Hilfsmittel wie Auto, Waschmaschine, Schnellkochtöpfe, Rasenroboter, Online-Einkauf und vieles andere, die uns eigentlich Zeit verschaffen sollen. Warum ist die Zeit trotzdem knapp? Warum ist das Leben mit Zeit so schwierig?

Mit ein paar Gedanken zu diesem Thema wollen wir Sie ermutigen, Ihre eigene ganz persönliche Zeit unter die Lupe zu nehmen. Vielleicht machen Sie ein paar interessante Entdeckungen, die Ihren Umgang mit der Zeit verändern.

Auf jeden Fall wünschen wir Ihnen, dass Sie den Frühling mit dem Erwachen der Natur nicht verpassen, sondern sich Zeit nehmen, ihn mit allen Sinnen zu erleben.

Herzlichst

Ihre Sara Salazar-Winter

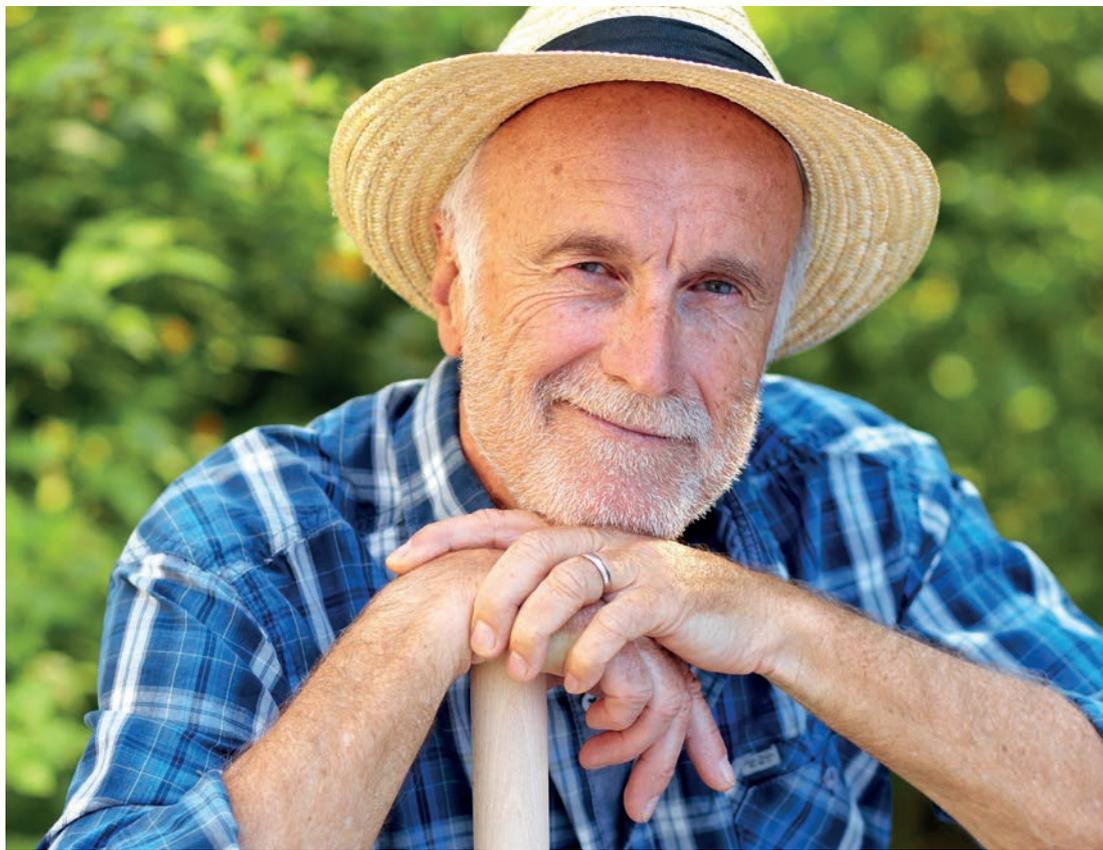


FOTO: MENZL/GUENTER/SHUTTERSTOCK.COM

Haben Sie Zeit?



BERND WÖHNER
ehemaliger Geschäftsführer beim
Deutschen Verein für Gesundheitspflege e.V.

Diese Frage höre ich des Öfteren, vor allem, seit ich Rentner bin. Und dann den nachfolgenden Satz: »Rentner haben doch keine Zeit!« Zugegeben, diesen Satz sage ich manchmal auch, weil ich tatsächlich dieses Gefühl habe. Zeit ist eben etwas sehr Kostbares, aber mal der Reihe nach.

Zeit haben wir alle – 24 Stunden am Tag und 365 Tage im Jahr. Rechnen Sie doch mal aus, wie viel Zeit Sie in Ihrem Leben schon hatten. Vielleicht ist ja die Frage, ob wir Zeit haben, ganz einfach falsch gestellt. Wie wäre es, wenn die Frage lautet: Wofür habe ich Zeit – oder keine Zeit? Stellen wir die Frage so, steht nicht mehr der 24-Stunden-Tag im Focus, sondern meine Prioritäten. Und diese Herangehensweise an das Thema Zeit ist meiner Meinung nach die viel Ehrlichere.

Angenommen ich mag keine Gartenarbeit und mein Nachbar fragt mich, ob ich ihm bei einer größeren Gartenumgestaltung helfe, kann ich meine Lustlosigkeit mit andern Termi-

nen just an diesem Tag elegant überspielen. Peinlich ist es nur, wenn er sich einen anderen Tag aussucht und ich dann wieder eine Ausrede erfinden muss. Wäre es nicht viel ehrlicher, und auch einfacher, wenn ich ihm mitteile, dass ich Gartenarbeit überhaupt nicht leiden kann? Doch diese Ehrlichkeit könnte ihn ja verletzen und deswegen benutze ich hin und wieder Ausreden.

Beobachte ich meinen kleinen Enkel (13 Monate), fällt mir dazu einiges auf. In alles, was für ihn interessant ist, kann er sich vollkommen vertiefen. Er dreht und beobachtet viele Minuten eine Walnuss, nimmt sie in den Mund, prüft und macht sich seine Gedanken. Und er hat beobachtet, wie ich mit dem Nussknacker diese leckeren Nüsse öffne. Jetzt interessiert ihn der Nussknacker und er experimentiert mit der Nuss. So kann er sich eine halbe Stunde lang damit beschäftigen. Es ist interessant – er nimmt sich die Zeit, obwohl für ihn ja der Begriff Zeit noch gar keine Rolle spielt. Er ist mit seinem ganzen Ich bei dieser einen Sache. Wenn ihn allerdings etwas nicht interessiert, dann lässt er mich das deutlich und ehrlich wissen, denn für ihn gibt es noch kein Abwägen von Aus-

TITELFOTO: HALFPPOINT/SHUTTERSTOCK.COM

»Sie können die Zeit nicht managen – nur Ihr Verhalten.«

MICHAEL KASTNER

sagen. Bei seiner Schwester (4 Jahre) kann ich das auch noch beobachten. Es ist ein ehrlicher Umgang mit »was will ich und was will ich nicht«.

Wir Erwachsenen allerdings haben irgendwann in unserem Leben den »feinfühlig« Umgang mit dem Mitmenschen gelernt. Dieses Feingefühl verschleiert leider oft unsere wirklichen Gefühle und Bedürfnisse und so wägen wir unsere Aussagen ab und greifen auf Ausreden zurück, die manchmal auch Unwahrheiten (Lügen) sind.

Also kommen wir zurück zur Frage, wofür ich (keine) Zeit habe. Schaut man auf seine Lebensjahre zurück, fällt die persönliche Zeitbilanz oftmals sehr ernüchternd aus. Da hat doch ein 60jähriger tatsächlich 20 Jahre seiner Zeit verschlafen. Und wie viel Zeit ging für Essen, Körperpflege, Fernsehen, Computer und Smartphone drauf. Kindergarten,

Schule, Studium, Ausbildung, Hobby und vieles mehr – da kommen Jahre zusammen! Was bleibt da eigentlich noch übrig? Wenn man im Alter zurückblickt und Bilanz zieht, erkennt man, dass es meistens die materiellen Dinge waren, für die man sich so abgerackert hat. Man hat Zeit investiert, Kraft und oftmals die Gesundheit. Doch ist es wirklich das, was das Leben einzigartig, lebenswert und sinnvoll macht?

Schon der berühmte König Salomo machte sich darüber Gedanken und kam am Ende seines Lebens zu folgender Erkenntnis: Alles hat seine Zeit. Jedes Ereignis, alles auf der Welt hat seine Zeit: »Geborenwerden und Sterben, Pflanzen und Ausreißen, Töten und Heilen, Niederreißen und Aufbauen, Weinen und Lachen, Klagen und Tanzen, Steinewerfen und Steinesammeln, Umarmen und Loslassen, Suchen und Finden, Aufbewahren und Wegwerfen, Zerreißen und Zusammennähen, Schweigen und Reden, Lieben und Hassen, Krieg und Frieden.« Und er stellt sich die Frage:

BITTE LESEN SIE WEITER AUF AUF SEITE 5

Uhr und Kompass



GERLINDE ALSCHER

Gesundheitsmanagement und Heilpraktikerin für Psychotherapie, Leitung Referat Ausbildung beim Deutschen Verein für Gesundheitspflege e.V.

Die Zeit ist ein eigenartiges Ding. Verbringen wir 5 Min mit einem geliebten Menschen, dann vergeht die Zeit wie im Flug. Verbringen wir aber 5 Min im Stau, vergeht sie wie im Schneckentempo. 5 Min sind doch 5 Min, oder? Ja und Nein.

Während die physikalische Zeit unbeirrbar dahinfließt, ist die subjektiv erlebte Zeit von zahlreichen Faktoren abhängig. Dies verdeutlicht der Vergleich von Uhr und Kompass. Die Uhr steht für all das, was wir mit unserer Zeit tatsächlich anfangen. Also für Zusagen, Termine, Verabredungen, Zeitpläne, Ziele und Tätigkeiten. Der Kompass dagegen steht für das, was wir für wichtig halten. Also für Werte, Visionen, Prinzipien, Lebensphilosophie, Orientierung. Das heißt: die Uhr steht für Dringlichkeit; der Kompass für Wichtigkeit.

Viele Menschen erleben aber eine tiefe Kluft zwischen dem, wie sie tagtäglich ihre Zeit verbringen und dem,



FOTO: QUALITY STOCK ARTS/SHUTTERSTOCK.COM

»Die Uhr ist keine tickende Zeitbombe, die unser Leben bestimmen soll, sondern ein Hilfsmittel, um es zu gestalten.«

UNBEKANNT

was sie eigentlich für wichtig erachten. Wirklichkeit und Wollen liegen weit auseinander.

Sie verspüren, dass sie nur noch reagieren statt zu agieren; dass sie gelebt werden, anstatt selber zu leben. Wenn dieser Zustand im Leben vorü-

bergehend auftritt, mag dies durchaus normal sein. Wenn aber die Kluft über einen längeren Zeitraum zu groß und zu tief ist, dann wird es zwangsweise zu Störungen kommen.

Im Alltag ist es nicht immer einfach, Zeit für all das zu haben, was eigentlich wichtig und wertvoll ist: Zeit für Familie, Freunde, Arbeit, Gesundheit und für uns selbst. Doch wenn es gelingt, die einzelnen Lebensbereiche in die Balance zu bringen, werden wir die sich gegenseitig positive Beeinflussung nachhaltig erleben. Wir können die uns zur Verfügung stehende Zeit nicht vermehren, aber wir können sie bewusst nutzen.



Neues AUS DER FORSCHUNG

Pflanzenbasierte Ernährung als Ernährungstherapie für Diabetes Management

Ein systematisches Review mit elf Studien zeigte eine signifikante Verbesserung des emotionalen- und körperlichen Wohlbefindens, Depression, Lebensqualität, des allgemeinen Gesundheitszustandes, des HbA1c-Spiegels (durchschnittlicher Wert des Blutzuckers in den letzten Wochen) des Gewichts, des Gesamtcholesterins und des LDL-Cholesterins in Vergleich zu den offiziellen Ernährungsrichtlinien mehrerer Diabetikerverbände und anderen Diäten.

Fazit: Pflanzenbasierte Ernährung kann die psychische Gesundheit, die Lebensqualität, den HbA1c-Spiegel und das Gewicht verbessern und somit zeigt sie sich als eine gute Möglichkeit für ein sinnvolles Diabetesmanagement.

Quelle: Toumpanakis A, Turnbull T, Alba-Barba I Effectiveness of plant-based diets in promoting well-being in the management of type 2 diabetes: a systematic review BMJ Open Diabetes Research and Care 2018;6:e000534.doi: 10.1136/bmjdc-2018-000534



Ein- stellungs- sache

Wenn ich einen Haufen Löwenzahn sehe, ist es für mich eine Menge Unkraut, das meinen Garten überwuchert. Meine Kinder sehen Blumen für Mama und weiße Fallschirmchen, die man lustig in die Luft pusten kann.

Wenn ich einen Bettler sehe, der mich anlächelt, dann denke ich, dass er wahrscheinlich Geld von mir will und schaue in eine andere Richtung. Meine Kinder sehen jemand, der sie anlächelt und lächeln zurück.

Wenn ich heftigen Wind auf meinem Gesicht spüre, denke ich daran, dass er meine Frisur durcheinanderbringt und mich beim Vorwärtskommen behindert. Meine Kinder schließen ihre Augen, breiten ihre Arme aus und lassen sich vom Wind schieben bis sie lachend zu Boden fallen.

Wenn ich bete, sage ich »Herr« und »Allmächtiger« und »Gib' mir dies« und »Schenke mir das«. Meine Kinder sagen: »Hallo Gott! Das war ein cooler Tag heute. Ich hab' so viel Spaß gehabt.«

AUTOR UNBEKANNT

FOTO: YULIYA EVSTRATENKO/SHUTTERSTOCK.COM

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 kein Heft mehr verpassen!



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

DVG
Deutscher Verein für
Gesundheitspflege
seit 1899

Bärlauch-Quiche MIT COCKTAIL-TOMATEN



»Was also hat der Mensch davon, dass er sich abmüht?« (Bibel, Prediger 3,1-9 HfA)

Wenn ich das so lese, klingt es in meinen Ohren irgendwie frustrierend. Fast so, als ob man hilflos ausgeliefert ist und nichts daran ändern kann. Tatsächlich habe ich von manchem alten Menschen ganz ähnliche Antworten gehört: »Mein Leben war Mühe und Arbeit.« »Was habe ich nicht alles versucht und wie oft habe ich versagt.« Depression am Lebensende? Ist es das, was uns am Lebensende erwartet?

Nein! Ich habe auch viele andere Antworten gehört: »Das Leben war nicht leicht, aber es war schön. Ich bin dankbar, dass ich leben durfte.« »Wenn ich könnte, würde ich alles noch einmal genau so machen – naja fast.« »Ich habe ein gutes Leben gehabt, ich bin lebenssatt.«

Lebenssatt? Wie kann man das Leben satt haben? Darüber habe ich mich als junger Mensch immer gewundert. Auch in der Bibel habe ich von Menschen gelesen, die alt und lebenssatt starben, z. B. König David. Bis ich ver-

standen habe, dass David nicht das Leben satt hatte, sondern vom Leben genug »gegessen« hatte und jetzt gesättigt war. Er war zufrieden, hatte alles Wichtige erreicht und konnte nun veröhnt mit sich, seinen Mitmenschen und Gott sterben. Diese Erkenntnis machte großen Eindruck auf mich.

Kommen wir zu dem weisen König Salomo zurück und zu seiner Frage: »Was also hat der Mensch davon, dass er sich abmüht?« Hier seine Erkenntnis: »So kam ich zu dem Schluss, dass es für den Menschen nichts Besseres gibt, als fröhlich zu sein und das Leben zu genießen. Wenn er zu essen und zu trinken hat und sich über die Früchte seiner Arbeit freuen kann, ist das Gottes Geschenk.«

Der Satz gefällt mir, zeigt er doch, dass es im Leben nicht nur um das WAS, sondern auch um das WIE geht. Zum Leben gehören neben der Arbeit auch das Feiern und Genießen. Sie brauchen einander, sonst entbehrt das Leben seine Fülle. Genießen kann man immer und überall, es

kommt nur auf meine Einstellung und meinen Blick auf das Leben und seine wunderbaren Alltäglichkeiten an: das Funkeln von Tautropfen an Grashalmen, das Leuchten eines lächelnden Gesichtes, das Schmecken einer Scheibe Brot oder das Fühlen einer Umarmung. Und Feiern bedeutet, sich einfach freuen, Zeit gemeinsam verbringen, dem Körper Gutes tun, aufatmen in der Natur oder was auch immer Freude und neue Kraft bringt. Feiern ohne großen Arbeitsaufwand, aber mit viel Gewinn.

Genießen Sie Ihr Leben? Feiern Sie das Leben? Oder haben Sie dafür keine Zeit?

Tun wir das, was wir tun, mit ganzem Herzen und voller Aufmerksamkeit. Reden wir ehrlich über unsere Bedürfnisse, nehmen wir uns Zeit zum Feiern und Feiern, genießen wir die Früchte unserer Arbeit und unseres Lebens und staunen wir darüber, was GOTT uns mit dem Leben schenkt. ●

REZEPTIDEE ZUM SAMMELN

Bärlauch-Quiche

MIT COCKTAIL-TOMATEN

für 4 Portionen

ZUTATEN - MÜRBETEIG

- 330 g Dinkelmehl (Type 630)
- 80 g Wasser
- 140 g Margarine
- 1 Teelöffel Salz

ZUTATEN - FÜLLUNG

- 400 g Seidentofu
- 2 EL Öl
- 2 EL Stärke
- Salz, bunter Pfeffer, Zucker
- 1/2 Zitrone
- 1 rote Zwiebel
- 75 g getr., eingelegte Tomaten
- 150 g Cocktailtomaten
- 100 g frischer Bärlauch

ZUBEREITUNG

1. Zutaten für den Mürbeteig zu einem glatten Teig kneten, abdecken und eine 1/2 Stunde in den Kühlschrank stellen.
2. Bärlauch gründlich waschen und in dünne Streifen schneiden.
3. Zwiebeln abziehen und in feine Ringe schneiden.
4. Getrocknete Tomaten in feine Streifen schneiden.
5. Cocktailtomaten halbieren.
6. Seidentofu, Öl, Stärke, Salz, Pfeffer, 1 Prise Zucker und Saft einer halben Zitrone zu einer homogenen Masse pürieren und kräftig abschmecken.
7. Mit der Zwiebel, dem Bärlauch und den getrockneten Tomaten vermischen.

BACKEN

1. Eine Quiche-Form fetten und den Teig darin verteilen und einen 3-4 cm hohen Rand formen.
2. Füllung hineingeben und zum Schluss die halbierten Cocktailtomaten darauf platzieren.
3. Bei 180°C für knapp 40 Minuten ausbacken.

Quelle: www.vegetarian-diaries.de // Foto: shutterstock.com

Leben & Gesundheit®

Bestellung

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

- | | | | |
|--|-----------------------------|---|------|
| <input type="radio"/> Abonnement »für mich«
(12 Ausgaben in 2 Jahren)* | € 75
DVG Mitglieder € 65 | <input type="radio"/> Abonnement »schenken«
(12 Ausgaben während 2 Jahren)** | € 75 |
| <input type="radio"/> Abonnement »für mich«
(6 Ausgaben in einem Jahr)* | € 40
DVG Mitglieder € 35 | <input type="radio"/> Abonnement »schenken«
(6 Ausgaben in einem Jahr)** | € 40 |

* Das Abo verlängert sich automatisch.
** Bitte tragen Sie die Lieferadresse unten rechts ein.
Das Abo »schenken« verlängert sich nicht automatisch.

Lieferadresse bei Geschenk:

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

Präventiv aktiv **Bergwandern⁺**

18.8.–1.9.2019

Gaschurn/Österreich

Raus aus dem Alltag, weg von Stress, Beton, Lärm und verbrauchter Luft. Bergwandern macht den Kopf frei, aktiviert den Stoffwechsel, lüftet die Lungen, verbessert die Kondition und stärkt das Immunsystem.



FOTOS: B.WERNER

IMPRESSUM

Herausgeber: Deutscher Verein für Gesundheitspflege e. V., Senefelderstraße 15, Ostfildern

www.dvg-online.de
info@dvg-online.de

Gestaltung: Büro Friedland, Hamburg

Unsere Rubrik »Neues aus der Forschung« stellt keinen Anspruch auf Vollständigkeit und darf nicht als allgemeingültige Empfehlung interpretiert werden.



Sei dabei!

Wir freuen uns auf dich und eine inspirierende Zeit.

Leben in Fülle!
erfahren und teilen

**JETZT
ANMELDEN!**

3. GESUNDHEITSKONGRESS
29.5.–2.6.2019
in Schwäbisch Gmünd
Haus Schönblick

Frühbucherrabatt bis 15. März 2019
MEHR INFORMATIONEN: www.dvg-online.de

Veranstaltungsort:

Hotel Nova, Gaschurn im Montafon, Österreich

Veranstalter:

Deutscher Verein für Gesundheitspflege e.V.

Anmeldung:

unter: www.dvg-online.de
oder: info@dvg-online.de
Telefon: 0711 448 19-50

Unser Angebot:

- ▶ Gesundheitscheck
- ▶ Bergwandern in leistungsgerechten Gruppen
- ▶ Pflanzenbasierte Ernährung
- ▶ Gemeinschaft, Singen und Andacht
- ▶ Montafon Brandnertal Card
- ▶ Hotel***
- ▶ Ein- und Zweibettzimmer // Sauna // Hallenbad

Kosten:

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

bei Anmeldung bis zum 30. April 2019

- ▶ Einzelzimmer: 1.550 €
- ▶ Doppelzimmer: 1.250 €

bei Anmeldung ab 1. Mai 2019

- ▶ Einzelzimmer: 1.650 €
- ▶ Doppelzimmer: 1.350 €

