

» Weich ist stärker  
als hart, Wasser  
stärker als Fels,  
Liebe stärker als  
Gewalt.« HERMANN HESSE

Liebe Leserin,  
lieber Leser,



endlich Regen!  
Einige Wochen des diesjährigen Frühjahrs waren sehr trocken. Kaum war das frische Grün da, kümmerte es vor sich hin. Man konnte der Natur die Sehnsucht nach Regen ansehen. Welch ein Aufatmen, als es endlich soweit war. Das Gras auf den Wiesen und die Pflänzchen auf den Feldern wurden erfrischt und gestärkt. Doch die Land- und Forstwirte, aber auch Kleingärtner denken besorgt an den Sommer. Wird er wieder eine Trockenheit bringen und die Ernte mindern?

Wir leben in einer Zeit der Ungewissheit, nicht nur wegen Trockenheit und Regen. Wir wissen nicht, wie sich das bisher unbekannte Coronavirus verhält und unsere Zukunft beeinflusst. Wir wissen nicht, wann und ob das Leben zur Normalität zurückkehrt. Wir wünschen uns, wieder planen zu können: Beruf, Schule, Ausbildung, Besuche bei Familie und Freunden, Feste und Feiern, Sommerurlaub ... und Umarmungen. Und obwohl wir uns viele Dinge wünschen, müssen wir in der Gegenwart leben. Tag für Tag, hier und jetzt.

Ein Gebet von Rainer Haak zeigt auf, bei wem wir auch in unsicheren Zeiten Halt und Zuversicht finden können. »Gott sei bei dir wie das Wasser, das dich erfrischt.«

Ich wünsche Ihnen, dass Sie in diesen trockenen Zeiten durch diese Ausgabe »Wasser« eine kleine Erfrischung für die Seele bekommen.

Ihre  
Sara Salazar Winter



# Nahe am Wasser gebaut



**GÜNTHER MAURER**  
Gesundheitsberater, Führungskraft Zürich, CH

**W**ir alle kennen Wasser. Es fasziniert in unterschiedlichster Form und Schattierung. Doch darüber hinaus sind uns auch »Wasserphänomene« ganz anderer Art vertraut. Tränen sind eine weltweit verstandene Ausdrucksform, die weder Wörterbuch noch Dolmetscher braucht. Niemand von uns würde bestreiten, dass Emotionen ein mächtiges Repertoire aktivieren und unsere Tränenrüsen davon unmittelbar angeregt werden.

**Tränen sind die »Waschanlage für die Seele« und »reinigen das Herz«,**

wie es F. M. Dostojewskij poetisch ausgedrückt hat. Tatsächlich helfen sie uns, schwierige Lebensphasen leichter zu bewältigen. Nicht geweinte Tränen können krank machen und andere ungewollte, schädliche Reaktionen hervorrufen, die weder uns noch anderen guttun, wie zum Beispiel Aggressionen. Trotzdem sind Tränen vielen Menschen ein »Dorn« im Auge. Wenn sich der Tränenfluss in aller Öffentlichkeit Bahn bricht, wird dies als äußerst störend erlebt. Frauen und noch mehr Männer wehren sich entschieden, dass ihre innere Befindlichkeit sichtbar wird.

» Je näher die Quelle, desto klarer das Wasser.«

SPRICHWORT

Wissenschaftliche Untersuchungen haben ergeben, dass Männer »ohne Tränen« häufig an Managerkrankheiten leiden. Fragt man einen Mann innerhalb einer Therapie, wann er das letzte Mal geweint hat, führt die Spur zumeist in die Kindheit zurück. Interessant ist überdies, dass Frauen deutlich häufiger, länger und auch schluchzender weinen als Männer. Analysen haben belegt, dass Frauen bis zu 64 Mal im Jahr, Männer dagegen höchstens 17 Mal weinen.

Tränen können klären, läutern, entkrampfen, lösen und verhärteten sowie erkalteten Herzen einen Heilungsimpuls geben. Obwohl Tränen eine wertvolle Naturarznei sind, werden sie weitestgehend vermieden oder weggedrückt. Es ist eine Realität, dass wir uns mit dem »Weinen« schwer tun. Tränen gehören nicht in unser Lebenskonzept. Wir wischen sie weg. Wir schämen uns für sie. Wir haben gelernt, sie zu verstecken oder niederzukämpfen. Sie sind uns peinlich.

TITELFOTO: © DEDI GRIGORIU/SHUTTERSTOCK.COM  
REZEPTFOTOS: ELENA HRAMOVA/AFRICA STUDIO/SHUTTERSTOCK.COM



© AASTOCK/SHUTTERSTOCK.COM

Unterliegen wir etwa dem Irrtum, Tränen mit Schwäche, Hysterie oder Unmännlichkeit zu verbinden? Wer in der Angst lebt, als Heulsuse abgestempelt zu werden, wird seine Gefühle kontrollieren oder gar schamvoll verstecken. Damit vermeiden wir Spott – allerdings auch Trost, Zuwendung und Unterstützung.

Wer Tränen unterdrückt, verschweigt Wünsche und Enttäuschungen, verheimlicht seine Sehnsucht nach Liebe und Geborgenheit, sagt nichts von seiner Wut über Unrecht und Gewalt. In unseren Tränen steckt ein wesentlicher Teil unseres Lebens, viel von unserem Wesen. Vielleicht sogar der verletzlichste und gleichzeitig sehnsüchtigste Aspekt unserer Persönlichkeit. Deshalb werden sie oft heimlich vergossen. Es wird auch viel rückblickend geweint. In jedem Leben gibt es Begebenheiten, an die wir selbst nicht gerne denken und die wir gut verpackt, den Augen der Öffentlichkeit verborgen, mit uns herumschleppen: Verletzungen aus der Kindheit, die Zurückstoßung durch Schulkameraden, die Angst, nicht mithalten zu können und als Versa-

ger abgestempelt zu werden. Tränen sind Zeugen enttäuschter Erwartungen, schmerzlicher Verluste, von Schuld, die wir auf uns geladen haben, von Streit und Verletzungen.

**Es ist eine Tatsache, dass Tränen, die offen oder im Geheimen fließen, uns helfen, ein Leben ohne Fassade zu führen.**

Denn selten sind wir so augenscheinlich echt wie in den Momenten, in denen uns die Tränen kommen. Menschen, die das Weinen zulassen, leben intensiver. Sie stehen zu ihrem Schmerz ebenso wie zu ihren unbeschreiblichen Glücksgefühlen. Tränen jedoch, die unverdaut, ungeweint und ignoriert in unserer Seelenwüste vertrocknet sind, liegen uns im Magen, bereiten Kopfschmerzen oder verursachen eine gedrückte Lebensstimmung. Wer seine Tränen leugnet, tut sich nichts Gutes.

Wer kann die Heilkraft eines mitfühlenden Gegenübers ermessen, dem meine Tränen nicht peinlich sind,

bei dem ich mich »ausweinen« kann? Wer auf ein Klima trifft, das es erlaubt, die Masken der starken Frau und des unbesiegbaren Mannes zur Seite zu legen, tut seiner Gesundheit einen unschätzbaren Dienst. Wer die Formulierung wagt: »Ich kann nicht mehr ... mir ist zum Weinen zumute«, ist auf gutem Weg. Tränen »erzählen« Lebensgefühle und fördern dadurch Echtheit im Miteinander.

Wer allerdings unwillentlich immer wieder von Tränen überwältigt wird, sich nicht gegen herabstürzende Tränenbäche wehren kann, sich ausgeliefert fühlt, sollte sich nicht scheuen, professionelle Hilfe zu suchen. Vielleicht steckt hinter den vordergründigen Tränen eine unbehandelte Wunde. Dabei wären nicht die Tränen das Problem, sondern das Gefühl der eigenen Ohnmacht.

Prinzipiell jedoch sollten wir dazu beitragen, die Vorurteile der Gesellschaft gegenüber dem Weinen abzubauen. Tränen sind eine natürliche menschliche Reaktion! Übrigens: Auch Indianer kennen den Schmerz. Jeder hat das Recht, seine Gefühle zu äußern – auch in Form von Tränen. ●

# Immunsystem contra Corona



**DR. MED. RUEDI BRODBECK**

Facharzt für Allgemeine Innere Medizin FMH, Psychosomatische und Psychosoziale Medizin SAPP, Lehrbeauftragter für Hausarztmedizin Universität Bern, Alchenflüh, CH

**H**ände gründlich waschen, Abstand halten und Mundschutz tragen – dies sind wichtige Dinge, um uns selbst und andere in Corona-Zeiten zu schützen. Doch es geht nicht nur darum, wie leicht der Erreger übertragen wird und wie gefährlich er ist, sondern auch darum, wie gut unser Immunsystem funktioniert.

Die Hauptaufgabe des Immunsystems besteht darin, zu erkennen, was zum Körper gehört und was nicht, also das Eigene zu schützen und das Fremde zu bekämpfen. Es ist hochkomplex aufgebaut und wirkt durch das Zusammenspiel einer Vielzahl verschiedener Zellen, Botenstoffe, Antikörper und Abwehrstoffe.

Als typisches Immunorgan gilt das lymphatische System mit den verschiedenen Lymphknoten, Mandeln, Blinddarm, Milz, Thymus und Kno-



© PEPERSMINT/SHUTTERSTOCK.COM

chenmark. Mit dem Blut können die verschiedenen Abwehrzellen überall im Körper hinwandern und schützend eingreifen. Für eine gute Funktion ist das Immunsystem auf ein enges Zusammenspiel mit Nerven- und Hormonsystem, dem Mikrobion des Darmes und der Psyche angewiesen.

Grundsätzlich unterscheidet man den unspezifischen (angeborenen) Teil und den spezifischen (erworbenen) Teil. Wenn wir eine Krankheit schon einmal durchgemacht haben,

dann verfügen wir über spezifische, genau gegen diese Krankheit gerichtete Antikörper. Das Immunsystem kann also den Angreifer rasch erkennen, gezielt angreifen und in der Regel erfolgreich bekämpfen. Bei der Krankheit Covid-19 gibt es aber noch keine solche spezifischen Antikörper, d.h. es ist noch niemand immun, also dagegen geschützt.

Ein gut funktionierendes unspezifisches Immunsystem kann aller-

BITTE LESEN SIE WEITER AUF AUF SEITE 5

# WASSER – vielseitig und unschlagbar

**W**asser ist der Hauptbestandteil jeder Körperzelle. Es ist die wichtigste und am reichlichsten vorhandene Verbindung im Körper und unverzichtbar für die Organfunktionen. Die Nieren z.B. filtern als »Waschmaschinen« des Körpers Schadstoffe und Rückstände aus dem Blut und führen Wasser, Salze und Nährstoffe wieder in den Blutkreislauf zurück. Die nicht verwertbaren Stoffe werden mit dem Urin ausgeschieden. Neben dem Recycling sind sie auch für die Überwachung des Sauerstoffgehaltes im Blut zuständig. Sinkt der Sauerstoffspiegel, schütten sie ein Hormon aus, das die vermehrte Bildung roter Blutkörperchen anregt, so dass sich der Sauerstoffgehalt wieder erhöht. Zudem gleichen die Nieren laufend den Salz- und Flüssigkeitshaushalt im Körper aus und regeln den Blutdruck.

Auch bei der Verdauung spielt das Wasser eine wichtige Rolle. Es verbindet sich im Darm mit den Ballaststoffen und lässt diese aufquellen. Dadurch ist der Stuhl gut hydriert, sein Volumen vergrößert sich und kann problemlos den Darm passieren und ausgeschieden werden. Auf diese Weise wird die Zeit der Darmpassage verkürzt.

Steht dem Körper ausreichend Wasser zur Verfügung bleiben Knorpel geschmeidig und die Gelenke werden vor frühzeitigem Verschleiß geschützt. Die Bandscheiben können ihre Depots täglich gut durch Diffusion auffüllen, um straff und widerstandsfähig zu bleiben.



© INDYPENDENZ/SHUTTERSTOCK.COM

Ein schlauer Kopf hat immer genug Wasser zu trinken dabei.

Wasser ist auch der Grundbaustein für gesunde Hautzellen. Es kurbelt den Hautstoffwechsel an, erhält die Elastizität der Haut und unterstützt die Schutz- und Abwehrfunktion der Haut. Die Haut wirkt straff und frisch.

Wasser regelt die Körperkerntemperatur und hält diese im Mittel bei 37° Grad konstant. Wasser ist also ein unschlagbares Heilmittel und stärkt das Immunsystem durch äußere und innere Anwendung.

QUELLE: DVG-BERATER/IN FÜR GANZHEITLICHE GESUNDHEIT – BASISTRAINING- 304-004



## Neues AUS DER FORSCHUNG

### Selbstloses Handeln lindert körperliche Schmerzen

Seit Jahrhunderten sind Wissenschaftler der Frage nachgegangen, warum Menschen selbstlos handeln, obwohl es oft mit persönlichen finanziellen oder auch gesundheitlichen Nachteilen verknüpft ist. Eine häufige Erklärung ist, dass es sich bei selbstlosem Verhalten um eine Art Investition handelt, die sich in Zukunft irgendwie »bezahlt machen« wird.

Chinesische Wissenschaftler haben kürzlich eine weitere mögliche Hypothese aufgestellt: Selbstloses Handeln lindert körperliche Schmerzen.

In mehreren Pilotstudien und Experimenten konnten mit Hilfe der funktionellen Magnetresonanztomographie (fMRT) die möglichen neurobiologischen Mechanismen der Schmerzmodulation durch selbstloses Verhalten bestätigt werden. Die MRT-Befunde zeigten z.B. eine verminderte Aktivität jener Hirnareale, die am Schmerzempfinden beteiligt sind, wenn die Probanden etwas spendeten. Den Forschern zufolge liegt der unmittelbare Effekt selbstlosen Handelns darin, dass es ein Analgetikum gegen akute und sogar chronische Schmerzen darstellt.

Schon Johann Wolfgang von Goethe wusste:

*»Willst Du glücklich sein im Leben, trage bei zu anderer Glück; denn die Freude, die wir geben, kehrt ins eigene Herz zurück.«*

Referenzen: Yilu Wang et al: Altruistic behaviors relieve physical pain; PNAS;DOI: <https://doi.org/10.1073/pnas.1911861117>

## REZEPTIDEEN ZUM SAMMELN



### Himbeer-Anis-Wasser



### Zitronen-Thymian-Wasser

dings auch ein fremdes Virus, mit dem es bislang noch nicht Kontakt hatte, erkennen und vernichten, vor allem, wenn das Virus nicht in sehr hoher Konzentration auftritt.

Deswegen ist es wichtig, unser Immunsystem zu unterstützen und zu stärken, weil es den Körper nicht nur vor Ansteckung schützt, sondern im Falle einer erfolgten Infektion auch hilft, diese zu überwinden und zu einem mildereren Krankheitsverlauf beizutragen.

Der wohl wichtigste Risikofaktor für das Immunsystem ist das chronologische Alter selbst. Dies kann nicht beeinflusst werden. Das biologische Alter aber, also die Auswirkungen der Zeit auf das Immunsystem (den Körper), ist sehr wohl beeinflussbar. Es ist stark geprägt von dem Lebensstil, den wir pflegen.

Geben Sie ihrem Immunsystem also die beste Chance und entscheiden Sie sich für einen gesunden Lebensstil. Veränderungen brauchen Zeit, aber sie lohnen sich. Beginnen Sie jetzt. So schützen Sie sich – nicht nur vor dem Coronavirus. ●

## ZUM NACHDENKEN

» Wir horchen staunend auf, wenn eine Nasa-Sonde Wasser auf dem Mars entdeckt haben soll – aber wir haben verlernt zu staunen über das Wasser, das bei uns so selbstverständlich aus dem Hahn fließt.«

HORST KÖHLER  
(ehemaliger Bundespräsident)



Mehr als 7 Milliarden Menschen teilen sich das zur Verfügung stehende Süßwasser der Erde. Davon haben 2,2 Milliarden Menschen keinen Zugang zu sicherem Trinkwasser.

- Von den 2.2 Milliarden Menschen haben 785 Millionen keine Grundversorgung mit Wasser
- 263 Millionen Menschen müssen mehr als eine halbe Stunde pro Weg in Kauf nehmen, um zu einer Wasserquelle zu gelangen.
- 159 Millionen Menschen trinken noch immer unbehandeltes Wasser von Oberflächengewässern wie Flüssen, Bächen oder Seen.

(Zahlen und Fakten zur Trinkwasserversorgung/ Stand 2019)

© PEZIBEAR/PIKABAY.COM

## REZEPTIDEEN ZUM SAMMELN

### Himbeer-Anis-Wasser

#### ZUTATEN:

- 1 TL Anissaat
- 250 g verletene Himbeeren
- 2 Zweige Rosmarin
- 1 Stiel Zitronenmelisse

#### ZUBEREITUNG:

- Zutaten in eine Karaffe geben
- Mit 1,5 Liter Wasser aufgießen
- Zugedeckt ca. 30 Minuten kalt stellen

### Zitronen-Thymian-Wasser

#### ZUTATEN:

- 1 Bio-Zitrone
- 1 Bio-Limette
- 5 Stiele Zitronenthymian
- 2 Stiele Zitronenmelisse

#### ZUBEREITUNG:

- Zitrone und Limette heiß waschen und trocken tupfen
- Beide halbieren und je eine Hälfte auspressen
- Die übrigen Hälften in Scheiben schneiden
- Zitronenthymian und Zitronenmelisse grob zerzupfen
- Zutaten in eine Glaskaraffe geben
- Mit 1,5 Litern kaltem Wasser auffüllen
- Zugedeckt ca. 30 Minuten ziehen lassen

Copyright 2020 LECKER.de

# Refresh

einfach - natürlich - gesund



## Der neue Onlinekurs Refresh

In zehn Wochen  
zu einem gesunden Lebensstil

#### Was dich erwartet

- Erneuere dein Leben!
- Finde deinen Weg zu einem gesunden Lebensstil
- Stelle deine Fragen – persönlich und vertraulich
- Erlebe persönliche Betreuung und Motivation
- 10 lebensverändernde Wochen – probier es aus!

<https://www.bibelstudien-institut.de/kurse/erleben/refresh>



© CANICULA/SHUTTERSTOCK.COM

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.

Die zwei Krüge

Es war einmal eine alte chinesische Frau, die jeden Tag mit zwei großen Krügen Wasser vom Fluss holte. Diese hingen an den Enden einer Stange, die sie über ihren Schultern trug. Der eine Krug war makellos und brachte die volle Portion Wasser nach Hause. Der andere Krug aber hatte einen Sprung und war am Ende des Weges immer nur noch halb voll. Zwei Jahre lang brachte die alte Frau immer anderthalb Krüge Wasser nach Hause. Der makellose Krug war natürlich sehr stolz auf seine Leistung, während der Krug mit dem Sprung sehr traurig darüber war, dass er nur

die Hälfte dessen schaffte, wofür er gemacht worden war. Eines Tages hielt er sein Versagen nicht mehr aus und sprach zu der alten Frau: »Ich schäme mich so wegen meines Sprungs, aus dem den ganzen Weg zu deinem Haus das Wasser läuft.« Die alte Frau lächelte. »Ist dir aufgefallen, dass auf deiner Seite des Weges Blumen blühen, aber auf der Seite des anderen Kruges nicht? Ich habe auf deiner Seite des Weges Blumensamen gesät, weil ich mir meines Fehlers bewusst bin. Nun gießt du sie jeden Tag, wenn wir nach Hause laufen. So kann ich schon viele Monate diese

wunderschönen Blumen pflücken und unser Haus damit schmücken. Wenn du nicht genauso wärst, wie du bist, würde diese Schönheit nicht existieren und unser Haus nicht so herrlich duften!«

In eigener Sache

Wir setzen uns für einen verantwortlichen Umgang mit unserer Welt ein. Deshalb bitten wir Sie, auf die digitale Version unseres Newsletters umzusteigen.



Schreiben Sie an werner@dvg-online.de und teilen Sie Ihre E-Mail Adresse mit. Herzlichen Dank!

LESEEMPFEHLUNG

(Stephan Brass)

Dr. Hans Diehl, Prof. Dr. Claus Leitzmann, Dr. med. Klas Mildenstein

Health Power – Einfach gesund!



Warum noch dieses Buch, wo doch die Literatur auf dem Gebiet der Ernährung schier unübersichtlich erscheint? Ganz einfach: so etwas gab es bisher noch nicht auf dem deutschen Markt. Zum einen haben sich hier die renommiertesten Wissenschaftler auf dem Gebiet der pflanzenbasierten Ernährung zusammengetan und ihre jahrelange Erfahrung zu Papier gebracht. Zum anderen ist es nicht nur ein Ernährungsbuch, sondern fördert einen gesunden und ganzheitlichen Lebensstil. Und darüber hinaus ist es sowohl Referenzliteratur und Ratgeber als auch praxisnaher Lebensbegleiter.

Ibidem Verlag; 21.04.2020, 328 Seiten (Taschenbuch) 24.90 €. Auch über den Advent-Verlag zu beziehen. www.advent-verlag.de | ISBN-13: 978-3-8382-1219-7



Deutscher Verein für Gesundheitspflege seit 1899

Berater/in für ganzheitliche Gesundheit

Ausbildung zur ganzheitlichen Gesundheitsförderung

Inhalte-Basisausbildung:

- Biologische Grundlagen / Anatomie und Physiologie
• Ganzheitliche Gesundheitsförderung
• Psychosoziale Gesundheit / Seelsorge und Beratung
• Kommunikation / Konfliktlösung
• Visualisieren / Präsentieren / Moderieren
• Praxisanwendung / Selbsterfahrung

Weitere Informationen unter:

www.dvg-online.de/ausbildung/gesundheitsberater/
Deutscher Verein für Gesundheitspflege e.V.
Senefelderstr. 15 · 73760 Ostfildern · 0711/ 4481950



Start: 11.-12.10.2020
Anmeldefrist: 31.8.2020