



» Ein freundlicher Blick  
erfreut das Herz;  
eine gute Nachricht  
stärkt die Gesundheit.«

SPRÜCHE 15, 30 (BIBEL)

THEMA: INTEGRITÄT

**Ehrlich. Echt. Einfach ich**

Liebe Leserin,  
lieber Leser,



endlich Urlaub – mein Ziel ist der Darßer Weststrand an der Ostsee. Dort gibt es nichts Gekünsteltes, nur natürliche Schönheit.

Besonders charakteristisch sind die »Windflüchter« – Kiefern, die dem ständigen Wind trotzen und in einer ganz eigenen Form wachsen. Die äußeren Umstände bringen sie dazu, ihre Wurzeln tiefer als gewöhnlich zu verankern. Im Umkehrschluss heißt dies: das, was ihnen zu schaffen macht, macht sie gleichzeitig stark. Windflüchter sind keine Massenware, keine in Reihe stehenden »Schoonungsbäume«, sondern eindrucksvolle Solisten, die der Küste ihr markantes, einzigartiges Aussehen verleihen. Mich beeindruckt sie sehr und lassen mich eine Parallele zu uns Menschen ziehen.

Es ist wichtig, dass wir Werte haben, danach leben und zu ihnen stehen, auch wenn uns der Wind um die Ohren pfeift. Es ist wichtig, dass unsere Wurzeln tief gegründet sind. Es ist wichtig, dass wir mit unserem »Echtsein« die Landschaft des Miteinanders bereichern und prägen, nicht nur im Urlaub, sondern immer.

In diesem Sinn wünsche ich Ihnen einen frohen Sommer mit Erholung, Entdecken und Staunen.

Herzlich Ihre  
Bettina Werner

TITELFOTO: RIDO/SHUTTERSTOCK.COM // REZEPTFOTO: KARENI/PIXABAY.COM, ILLU: EPINE/SHUTTERSTOCK.COM



**GÜNTHER MAURER**

Gesundheitsberater, Führungskraft  
Villach, Österreich

# Ehrlich. Echt. Einfach ich

**K**inder haben die wunderbare Fähigkeit, ihrem Gegenüber erfrischend ehrlich, ungekünstelt und authentisch zu begegnen. Ihre Fragen, Blicke, Gefühle und Ausdrucksweisen sind eindeutig. Wissbegierig, mit offenen Sinnen Neues kennenzulernen und es problemlos in den Alltag zu integrieren ist für sie mehr Spiel als Aufgabe. In anziehender Weise »leben« Kinder Integrität urwüchsig und natürlich, wogegen wir als Erwachsene zunehmend in der Gefahr stehen, diese Authentizität zu verlieren. Wir passen unser Verhalten immer öfter den Erwartungen anderer und/oder der Gesellschaft an und »verlieren« damit unsere Selbstbestimmung und Persönlichkeit. Um zu überleben, automatisieren wir den Alltag, die Familie, die Freunde und spüren gleichzeitig tief in uns drinnen eine unstillbare Sehnsucht nach Echtheit. Integrität wird zum Wunschtraum.

## WAS MEINT »INTEGRITÄT«?

Integrität ist sowohl im individuellen als auch im gesellschaftlichen Leben ein hohes Gut und ein entscheidender Faktor für das positive Gelingen eines ganzheitlichen Lebens. Im Alltag fördert sie gegenseitiges Vertrauen und in Beziehungen Tragfähigkeit. Sie wirkt

sich im täglichen Miteinander wie ein Kompass aus, auf dessen Magnetnadel man sich zur Orientierung verlassen und ausrichten kann.

## WENN INTEGRITÄT FEHLT

Das Gegenteil einer integren Persönlichkeit, die sich selber treu bleibt und das, was sie sagt, auch so meint, ist eine korrumpierbare Lebenshaltung. Wer von diesem Bazillus infiziert ist, handelt nicht nach Prinzipien und inneren Werten, sondern agiert bei Verlockungen oder auch Einschüchterungen bestechlich, also moralisch unkorrekt. Täglich decken die modernen Massenmedien neue Skandale auf, die enthüllen, wie viele Persönlichkeiten ihre Integrität verloren oder freiwillig geopfert haben.

Wer sich jetzt entspannt lächelnd zurücklehnt, weil bis dato kein spektakulärer Prozess sein Ansehen und seinen Ruf ruiniert hat, findet sich vielleicht in den folgenden Sätzen des Theologen Fridolin Stier wieder: »Es gibt eine den Menschen vernechtende, seinem Selbst entfremdende Macht: Man ist ihr Name. Man denkt so ... Man spricht so ... Man tut so ... Man kleidet sich so ... Man benimmt sich so ... Man lebt so ... Man ist so ...«

Wer diese Aussagen überdenkt, wird zustimmen, dass »Man« die per-



ESB PROFESSIONAL/SHUTTERSTOCK.COM

sönliche Integrität jeden Tag aufs Neue frontal angreift. Nur wer sich dessen bewusst ist, gestaltet sein Leben ganzheitlich, sodass er nicht so leicht in irgendeinem Bereich »verboten« wird.

### WIE KANN INTEGRITÄT ERREICHT WERDEN?

Emil Erich Kästner, der vor allem wegen seiner humorvollen, scharfsinnigen Kinderbücher und seiner humoristischen bis zeitkritischen Gedichte bekannt geworden ist, beantwortet diese Fragestellung mit der ihm unmissverständlichen Deutlichkeit: »Die meisten Menschen legen ihre Kindheit ab wie einen alten Hut ... Nur wer erwachsen wird und Kind bleibt, ist ein Mensch!«

In dieser Aussage finden sich viele Körnchen Wahrheit. Kinder leben mit allen Sinnen, neugierig und aufgeschlossen. Sie jauchzen vor Lebenslust und weinen, wenn ihnen danach zumute ist. Sie leben ohne Masken.

### MISSVERSTÄNDNISSE AUSRÄUMEN

Oft wird Integrität mit Fehlerlosigkeit und Vollkommenheit verwechselt. Ein wirklich integrier Mensch steht je-

» Wie ein Mensch andere behandelt, ist auch immer eine Reflexion von dem, was er selbst ist.«  
UNBEKANTT

doch zu seinen Defiziten und seinem Versagen. Er übernimmt Verantwortung hierfür und setzt sich ohne Verkrampfung und Heuchelei dafür ein, seine Fehler nach Möglichkeit nicht noch einmal zu wiederholen. Einsicht und Vergebung – auch Selbstvergebung – zeichnen ihn aus. Integrität beinhaltet also auch, dass wir persönliche Unzulänglichkeiten und Versagen nicht leugnen, sondern diese als Teil unserer Persönlichkeit begreifen. Wer sich etwas sagen lässt, Veränderungen im Denken und Tun anstrebt und praktiziert, ist auf gutem Weg. Er integriert, was er als richtig erkannt hat und wächst damit in seiner Persönlichkeit.

### WAHRLLICH INTEGER

Integrität ist das Herzstück guter Beziehungen. Integre Leute stellen sich nicht besser dar, als sie sind, halten Versprechen selbst dann, wenn es ihnen viel abverlangt, nützen andere Menschen nicht aus und lassen sich weder »kaufen« noch »verkaufen« – auch wenn die Verlockung dazu groß ist. Wer nach Integrität strebt, baut Vertrauen auf und schafft die Grundlage für ein gesundes Miteinander. Wer sich durch Übereinstimmung von Leben und Selbstbild in den Spiegel und anderen in die Augen schauen kann, braucht weder »Masken« noch die oft zitierte Ausrede »alle tun es!«

Es ist eine Binsenweisheit, dass Ursachen Wirkungen haben, und wem Integrität wichtig ist, der muss im Kleinen beginnen, die Weichen dafür zu stellen. Integrität ist eine Währung, die auf der ganzen Welt, ganz unabhängig von Sprache, Hautfarbe, Kontinent, gekannt, geschätzt und hoch bewertet wird. Wer sie lebt und pflegt, wird immer mehr mit Weitsicht und Zuversicht beschenkt – selbst wenn der Alltag sich grau in grau zeigt.

Es lohnt sich: Echt. Ehrlich. Einfach ich zu sein.



DZIEGLER/SHUTTERSTOCK.COM

## Werden Sie gute Schwimmer!



UTA ERBEN  
Osteopathin/Heilpraktikerin Gera

» Versuche nicht ein erfolgreicher, sondern ein wertvoller Mensch zu sein.«  
ALBERT EINSTEIN

Mein Mann ist kein geübter Schwimmer, aber etwa einmal im Jahr legt er sich mit dem Meer an. Wenn das Wetter günstig ist, zieht er weit draußen seine Bahn parallel zum Strand – solange, bis er kurz vor der Erschöpfung ist.

Leben ist wie Langstreckenschwimmen, so ähnlich jedenfalls hat es der jüdische Soziologe Aaron Antonovsky gesehen, von dem das

faszinierende Konzept der Salutogenese stammt. Ich kann den Ausgangspunkt für seine Überlegungen gut nachvollziehen, denn ich bin auch mit dem Ansatz ausgebildet worden, dass man möglichst aus einem Kranken wieder einen Gesunden machen sollte. Antonovsky verglich das mit dem Versuch, einen Schwimmer möglichst schnell wieder ans Land zu ziehen. Dahinter verbirgt sich aber eine – wie mir scheint – unzulässige Idealisierung von Gesundheit. Können wir uns denn jemals dem »Strom der Gefahren« völlig entziehen? Wohl kaum! So sah das auch Aaron Antonovsky. Deshalb schlug er vor, sich stärker damit zu beschäftigen, wie man aus Menschen »bessere Schwimmer« machen kann. Es kommt auf die Einstellung eines »Dauerschwimmers« an! Für Antonovsky war die lebenserhaltende Einstellung ein ganz besonderer Mix, der aus drei Zutaten besteht. Wer im Leben nicht untergehen will, muss erstens ein gutes Gespür dafür haben, was gerade passiert, sich zweitens nicht als »armes Opfer«, sondern als ein fähiger Überlebenskünstler betrachten und drittens in dem, was er tut, etwas Bedeutendes und Sinnvol-

BITTE LESEN SIE WEITER AUF AUF SEITE 5



# Neues AUS DER FORSCHUNG

## Rein pflanzliche Kinderernährung – Ja oder Nein?

Das Interesse an vegetarischer oder veganer Ernährung ist in Deutschland in den letzten Jahren kontinuierlich gewachsen. Allerdings gab es bislang immer Bedenken, ob diese Ernährungsformen auch für Kinder geeignet sind. Die *Vegetarian and Vegan Children Study* verglich erstmals in Deutschland mit einer Kovarianzanalyse den Lebensstil, die Körpergröße, das Körpergewicht, sowie die Energie-, Ballaststoff- und Makronährstoffaufnahme vegetarisch, vegan und mit Mischkost lebender Kinder. Zusammenfassend zeigen die Ergebnisse, dass bei einer bewussten und abwechslungsreichen veganen Ernährungsweise offenbar keine Mangelzustände zu befürchten sind. Kritische Nährstoffe wie Vitamin B12 sollten supplementiert werden. Unabhängig von der Ernährungsform sollte bei Kindern und Jugendlichen die Versorgung mit Riboflavin, Vitamin D, Jod und Calcium verbessert werden.

Quelle: <https://www.vechi-youth-studie.de/ergebnisse/>



## Die Bedeutung der Krebsprävention

Aus dem Interview mit Prof. Dr. Michael Baumann bei Vision Zero 2021 – Innovation in Oncology

»In Deutschland liegt die Zahl der Krebsneuerkrankungen aktuell bei etwa 500.000 im Jahr und mehr als 200.000 Menschen sterben an Krebs. Etwa 40 Prozent aller Krebsfälle sind auf einige wenige, aber verbreitete Risikofaktoren zurückzuführen: Tabakkonsum, Ernährung, Übergewicht, Bewegungsmangel, hoher Alkoholkonsum sowie bestimmte Infektionen. Eine konsequente Primärprävention kann einen großen Teil dieser Fälle verhindern. Nach heutigem Wissen können Primärprävention und Früherkennung zusammen genommen die Krebssterblichkeit sogar um bis zu 70 Prozent senken. Diese Zahlen belegen, wie notwendig es ist, die Krebsprävention stärker in Forschung, Gesellschaft und Politik zu verankern.

Ein konsequent präventiver Lebensstil ist für den Einzelnen nicht immer einfach umzusetzen. Wird nur Verzicht gepredigt, so erreicht dies zu wenige Menschen, denn Umgebung und soziale Faktoren spielen eine große Rolle. Es braucht daher an mancher Stelle auch eine Gesetzgebung, die es allen erleichtert, gesundheitsbewusst zu leben, außerdem attraktive Anreize und Unterstützungsmodelle, die ein gesundheitsförderndes Umfeld für alle Menschen schaffen.«

Quelle: [www.vision-zero-symposium.de/aktueller\\_bericht.php?bid=9](http://www.vision-zero-symposium.de/aktueller_bericht.php?bid=9)

Deutscher Verein für Gesundheitspflege e.V.

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

# Leben & Gesundheit®

Das Magazin für ganzheitliche Gesundheit



**JETZT kein  
Heft mehr  
verpassen!**

Schnell bestellen unter:  
[www.dvg-online.de/abo](http://www.dvg-online.de/abo)  
[abo@dvg-online.de](mailto:abo@dvg-online.de) · 0711/448 19 50

**DVG**  
Deutscher Verein für  
Gesundheitspflege  
seit 1899

## REZEPTIDEEN – SCHÄTZE DER NATUR



### STECKBRIEF

## Gänseblümchen

HEILPFLANZE DES JAHRES 2017



*Es ist zierlich, wächst überall und lässt sich durch nichts aufhalten. Sein fröhliches Köpfchen richtet sich immer nach dem Stand der Sonne aus und schließt sich bei Regen und in der Nacht. Es duftet nicht, hat aber einen nussähnlichen Geschmack. Es gehört zu den Heilkräutern. Seine Wirkstoffe sind Saponine, ätherische Öle, Bitterstoffe, Schleimstoffe, fette Öle, Flavonoide und Gerbstoffe. Verwendet werden können alle oberirdischen Pflanzenteile (Blüten, Stängel und Blätter). Sammelzeit ist mittags bei Sonne und so lange wie Gänseblümchen blühen, also fast das ganze Jahr. Es ist essbar und eine beliebte Zutat für Salate, Quark, Desserts und Kuchen. Tinkturen, Blütenwasser, Tee, Öl und Salz sind einige Kreationen, in denen es seine Wirkstoffe entfalten kann.*

»WERDEN SIE GUTE SCHWIMMER!« // FORTSETZUNG VON SEITE 3:

les sehen. Wer so an sein Leben ran- geht, der hält sich leichter über Wasser.

Wie gern gehe ich mit meinen Pa- tienten auf die Suche nach dem, was in ihrem Leben steckt, statt nach dem zu bohren, was fehlt. Wie oft durfte ich schon miterleben, wie schön und er- füllend solche Momente sind, wenn ein Mensch zu seinem inneren Reichtum kommt und wieder Lust darauf hat, sich mit den Herausforderungen zu messen. Ich möchte jeden ermutigen, sich immer wieder auf die Suche nach den persönlichen Schätzen zu machen. Werden Sie gute Schwimmer! ●



# Füreinander

**S**ie waren eine lustige und abenteuerliche Gesellschaft. Die Garage war ihr Zuhause und das Garagendach ihr Spielplatz. Sie rannten und rutschten in den Dachrinnen entlang und genossen die ideale Spiellandschaft. Eines Abends hockten 3 kleine Marder am Rand des Garagendaches und schauten hinunter in den Garten. Es schien fast so, als seien sie froh, nicht da unten leben zu müssen. Dann gab es wieder ein wenig Gerangel, ein paar Späßchen miteinander, kugeln, rutschen ... und wieder vom Dachrand in den Garten schauen. Und plötzlich war es geschehen. Ein kleines Kerlchen fiel hinunter. Die anderen beiden saßen wie erstarrt oben. Das »Gefallene« maunzte kläglich. Dieses Maunzen brachte die beiden anderen zur Besinnung. Sie rannten übers gesamte Dach und waren verschwunden. Das Kleine unten maunzte weiter, aber oben blieb Ruhe.

Plötzlich trippelten wieder Füße übers Dach und es kamen 4 Marder zurück, 2 große und 2 klei- ne. Zu viert schauten sie über den Dachrand nach unten, der Kleine unten maunzte weiter traurig vor sich hin. Oben rannte nun ein großer Marder weg, die anderen schauten weiter nach unten. Ich war gespannt, was jetzt geschehen würde.

Es dauerte nicht lange und der große Marder vom Dach erschien neben dem kleinen Marder unten im Garten. Es begann ein Knuddeln, Liebkosen, Fellecken ... und dann verschwanden die beiden aus dem Garten. Eine Weile später kamen Marder groß und klein übers Dach gerannt und wurden von den anderen 3 fröhlich empfangen. Die Familie war wieder vereint und ich dankbar für das Erleben dieser liebevollen Fürsorge.

»STREIFLICHTER DES LEBENS« BYTINA ●



» Füreinander da zu sein ist weder viel noch wenig. Es ist alles.«

UNBEKANNT

## REZEPTIDEEN – SCHÄTZE DER NATUR

### Gänseblümchen-Tinktur mit Natron



**ZUTATEN:**

- 25 g Natron
- 25 g Gänseblümchenblüten
- 100 ml Wasser

**ZUBEREITUNG:**

1. Gänseblümchen ausschütteln, um Insekten zu entfernen
2. Stiele direkt unter den Blütenköpfen abknöpfen
3. Blüten mit dem Natron in ein etwa 200 ml fassendes, verschleißbares Glas geben
4. mit 100 ml Wasser aufgießen und gut verrühren
5. etwa eine Woche lang extrahieren lassen, dabei täglich schütteln, um das Herauslösen der Wirkstoffe zu beschleunigen und Schimmel vorzubeugen
6. die fertige Tinktur durch ein feinmaschiges Sieb oder Teefilter abseihen
7. je nach Verwendung in eine saubere Tinktur- oder Sprühflasche abfüllen

**ANWENDUNG:**

- hilft bei Hautproblemen und Erkältungen
- mit Natron statt Alkohol ist die Tinktur auch für Kinder und empfindliche Haut

Quelle: <https://www.smarticular.net>

Weitere Informationen unter *Hope TV Natur & Gesundheit*

## Bestellung

## Leben & Gesundheit®

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

- |   |   |
|---|---|
| <input type="radio"/> Abonnement »für mich« (12 Ausgaben in 2 Jahren)* € 75<br><small>DVG Mitglieder: € 65</small>  | <input type="radio"/> Abonnement »schenken« (12 Ausgaben während 2 Jahren)** € 75 |
| <input type="radio"/> Abonnement »für mich« (6 Ausgaben in einem Jahr)* € 40<br><small>DVG Mitglieder: € 35</small> | <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 ..... Straße, Nr. .... PLZ, Ort ..... E-Mail/Telefon ..... Datum, Unterschrift .....	Vorname, Name ..... Straße, Nr. .... PLZ, Ort ..... E-Mail/Telefon .....
--	---



LIDERINA/BRENIK/SHUTTERSTOCK.COM

# Treffpunkt Familie

## EIN LOHNENDES ZIEL

Wenn man auf die Chancen sieht und nicht auf das Problem, gelingen Zusammenleben und Miteinander – in Familie und Gesellschaft.



In der Familie ist jeder wichtig. Ruhige und temperamentvolle, zurückhaltende und aufbrausende, neugierige, wissbedürftige, strebsame, vorwärtsschauende Charaktere; Frühaufsteher, Morgenmuffel, Nachteulen, Vielschläfer, Sparfüchse, Verschwender, Vieleser, Hungerkünstler, Bummelanten und Antreiber ... Aber jeder tickt etwas anders, hat andere Eigenarten, andere Fähigkeiten, bringt sich mit seiner Denkweise, seinen Ansichten, seinen Werten, seinen Vorzügen und Macken ein. Das macht Familienleben bunt und vielfältig, aber auch spannungsgeladen und herausfordernd.

Der Schlüssel für ein gelingendes Miteinander ist eine offene und hörende Kommunikation. Auf den anderen achten, unterschwelligem Stim-

mungen nachspüren, seine eigene Ansicht vertreten, aber gleichzeitig den anderen mit seiner Meinung respektieren. Familienleben gelingt, wenn sich keiner verbiegen muss, sondern in seiner persönlichen Art anerkannt wird. Anerkennung beinhaltet, herauszufinden, weshalb der andere so denkt und handelt. Die Basis sind Liebe, Vertrauen, Unterstützung und Geborgenheit. In diesem Kontext machen Unterschiede nicht schwach, sondern stark, denn sie erweitern den Blickwinkel.

Sieht man auf die Chancen und nicht auf die Probleme, dann gelingen Zusammenleben und Miteinander. Nicht einfach umzusetzen, aber absolut lohnend – für Familie und Gesellschaft.



FIZKES/SHUTTERSTOCK.COM

» Wenn wir besser zuhören, können wir Vieles besser verstehen.«

FRED AMMON

## 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.

## 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](mailto:werner@dvg-online.de) und teilen Sie Ihre E-Mail Adresse mit.  
**Herzlichen Dank!**



## Der neue Onlinekurs Refresh

In zehn Wochen zu einem gesunden Lebensstil

### Was dich erwartet

- Erneure 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>