FRÜHLING 2022

DVG informiert

Deutscher Verein für Gesundheitspflege
seit 1899

» Man sieht oft etwas hundert Mal, tausend Mal, ehe man es zum allerersten Mal wirklich sieht.«

CHRISTIAN MORGENSTERN

THEMA: SEHEN

Leben in einer bunten Welt

Liebe Leserin, lieber Leser,

ist es nicht wunderbar, dass wir Jahr um Jahr Frühling erleben dürfen? Frühling lässt den Winter mit seinem Stillstand hinter sich. Frühling lässt die kleinen fröhlichen Farbtupfer des Lebens aufleuchten. Frühling trägt die Hoffnung in sich und wirkt ansteckend.

Gerade dieses Jahr bin ich dankbar, dass es nicht nur den meteorologischen Frühling gibt, sondern auch den Frühling von Ostern – der Sieg des Lebens über den Tod. Jesus Christus hast diesen Sieg errungen und versprochen: *»Gott wird abwischen alle Tränen von ihren Augen, und der Tod wird nicht mehr sein, noch Leid, noch Geschrei, noch Schmerz wird mehr sein; denn das Erste ist vergangen. Und der auf dem Thron saß, sprach: Siehe, ich mache alles neu! Und er spricht: Schreibe, denn diese Worte sind wahrhaftig und gewiss!«*

Das ist keine menschliche Fantasie, sondern göttliches Hoffnungszeichen. Bis zur Erfüllung wollen wir uns hier und jetzt für das Leben einsetzen. Farbtupfer der Liebe sein – weltweit, im Alltag und im Miteinander. Dazu wünsche ich uns allen ein großes Herz.

Herzlich Ihre
Bettina Werner

Bunt, ja bunt …

BETTINA WERNER
Gesundheitsberatung / Deutscher Verein für Gesundheitspflege e.V.

Bestimmte Worte lassen bestimmte Assoziationen in unserem Kopf entstehen – »Kopfkino« sozusagen. Wenn ich an »Bunt« denke, kommen mir sofort Blumen, Kinder, Fröhlichkeit, Lachen, Unbeschwertheit, Schwung und Leben in den Sinn. Wie langweilig und trist wäre doch das Leben ohne Farben. Ich kann mich noch gut an die Zeit kurz vor der »Wende 1989« erinnern, als im Regal des Konsums zwischen dem eintönigen Angebot plötzlich die bunten Farben von »Danone Fruchtzwerge« aufleuchteten und uns magisch anzogen. Wir hatten sie noch nie gesehen, nie gegessen, aber die Farben signalisierten, dass es etwas Leckeres sein musste. Vielleicht schmunzeln Sie jetzt beim Lesen, aber tatsächlich ist es auch heute noch so, dass Farben beim Einkaufen eine wichtige Rolle spielen. Denken Sie an die Gemüse- und Obstauslage im Supermarkt, die Auswahl der Kleidung, das Gestalten der Wohnräume, der Kauf eines Autos usw.

Farben setzen Signale, sorgen für Abwechslung, bringen Stimmung, geben Orientierung und bewirken Emotionen. Wie wir Farben wahrnehmen, ist aber mit unseren persönlichen Erfahrungen, unserem Lebensumfeld und kulturellen Hintergrund verknüpft. All dies bestimmt, wie wir Farben einordnen und welche Bedeutung wir ihnen geben. Die Wahrnehmung von Farben ist also subjektiv. Hier ein paar Beispiele.

1. **Farben können von verschiedenen Personen total unterschiedlich interpretiert werden:** Wir stehen am Eisstand. Für meine Enkelin ist klar, es muss türkises Schlumpfeis sein. Bei ihr ist Türkis unter »lecker« abgespeichert, bei mir eindeutig unter »nicht essbar«.
2. **Die Wahrnehmung einer Farbe kann sich ändern:** Bei mir waren lange Zeit rote Autos als »Angeber und Raser« abgespeichert. Nachdem meine Tochter sich ein gebrauchtes rotes Auto gekauft hatte, wurden es »ganz normale Leute«.
3. **Farben haben kulturelle Hintergründe:** Weiß ist in Deutschland Symbol für »Unschuld und Reinheit«, in China aber für »Trauer und Tod«.
4. **Farben haben mit der Lebensumwelt zu tun:** Für uns bedeutet Grün Entspannung in der Natur, für Menschen in der Wüste bedeutet sie Leben.
5. **Farben können unsere Wahrnehmung irritieren:** Stellen Sie sich vor,

TITELFOTO: ZELJKODAN/SHUTTERSTOCK.COM //
REZEPTFOTO: LUMIXERA/SHUTTERSTOCK.COM

SELENOPHILE/SHUTTERSTOCK.COM

Ihnen werden die Augen verbunden, sie bekommen etwas zum Kosten und schmecken leckeren Kartoffelbrei. Wenn Sie ihn dann aber sehen, vergeht Ihnen der Appetit, weil er Kackbraun aussieht.

6. **Mit Farben können wir signalisieren, wie es uns geht:** Eine traurige Person kleidet sich eher mit gedeckten Farben als mit Gelb.

Über Farben gibt es tatsächlich viel zu erzählen. Farben sind schön und beleben, aber sie beinhalten auch Spannung. Besonders dann, wenn man Farben nicht nur tatsächlich als Farben betrachtet, sondern Farben für die Unterschiedlichkeit von Personen, Ansichten und Lebensstilen stehen. So wie in der Natur viele verschiedene Farben aufeinandertreffen, so ist es auch im menschlichen Miteinander. Es gibt eine bunte Vielfalt mit vielen Nuancen. Und genau diese Vielfalt, die uns in der Natur so gut gefällt, macht uns im Miteinander zu schaffen, besonders wenn es um Meinungen geht. Dann lassen wir am liebsten nur eine Meinung gelten – unsere. Die andere – gegensätzliche – macht uns unsicher, manchmal sogar wütend, lässt uns positionieren und auf Abwehrhaltung gehen. Daraus können Missverständnisse und sogar Konfrontation entstehen – die bunte Vielfalt steht in Gefahr.

Ich frage mich oft, warum es uns so schwerfällt, den Anderen mit seiner Farbe zu akzeptieren. Was steckt dahinter? Stört mich der Andere, weil mir sein Gelb zu grell ist, sein Pink zu nervig oder sein Blau zu blauäugig? In der Natur harmoniert doch das scheinbar Gegensätzliche auch miteinander. Rot leuchtet neben Pink, Orange neben Lila und Blau neben Braun – alle blühen gemeinsam.

» Nicht was wir sehen, wohl aber wie wir sehen, bestimmt den Wert des Geschehenen.«
BLAISE PASCAL

Es wäre echt schön, wenn wir mehr Natur ins menschliche Miteinander bringen – den anderen nicht als Gegenspieler, sondern als Gegenüber betrachten. Wenn es zu Situationen kommt, in denen uns das schwerfällt, sollten wir eine Kultur des »Miteinanderredens« pflegen, statt des »Auseinandersetzens«. Wir sollten unser Empfinden ausdrücken, indem wir sagen, warum wir »Rot sehen« wenn unser Gegenüber »Blau macht«. Wir sollten unser Gegenüber nach dem Warum seines Empfindens fragen, wenn es sich von uns »ins Schwarze getroffen« fühlt.

Kommunikation ist das Mittel, das unsere bunte Vielfalt erhält. Kinder sind uns hier wie in vielem ein Vorbild. Sie fragen nach und lassen nicht locker, weil sie verstehen wollen. Wir Erwachsenen dagegen schweigen viel zu schnell, weil wir keine Lust zum Fragen haben, genervt sind oder sogar, weil wir nicht verstehen wollen. Das Fazit: unsere Farben verblassen und werden zum eintönigen Grau. Tristes Grau aber macht auf Dauer müde, traurig und krank. Lassen Sie uns diese Denkweise ablegen und stattdessen bunt leuchten.

Im Miteinanderreden liegt die Chance, das Potential unserer Farben zu erkennen. Es bedeutet nicht, dass wir zu einer anderen Farbe werden, aber dass wir die andere Farbe akzeptieren und achten. Manchmal kann es in diesem Prozess sogar geschehen, dass wir dabei eine neue Lieblingsfarbe entdecken. Familie und Gesellschaft werden schöner, heller und eindeutig leckerer, um an den Anfang des Artikels zu erinnern.

Ich bin froh, dass es Farben gibt. Sie regen mich zum Forschen an, lassen mich staunen und bringen Schwung in mein Leben. In einer bunten Welt fühle ich mich lebendig. Sie auch?

Wusssten Sie, dass ...

... es Farben rein physikalisch gar nicht gibt?

PETERPHOTO123/SHUTTERSTOCK.COM

Farben sind ein Produkt unserer Sinneswahrnehmung. Sehen funktioniert, wenn sichtbares Licht ins Spiel kommt. Als sichtbares Licht bezeichnet man den Teil der elektromagnetischen Wellen, die wir wahrnehmen können. Trifft dieses Licht auf einen Gegenstand, werden einige Anteile der Wellen absorbiert (verschluckt) und einige reflektiert (zurückgestrahlt). Das reflektierte Licht nehmen die Augen auf. Es wandert durch Hornhaut, Pupille, Linse, Glaskörper und trifft gebündelt auf die Netzhaut mit ihren Rezeptoren: Stäbchen und Zapfen. Die Stäbchen sind für Hell und Dunkel zuständig und reagieren schon bei ganz wenig Licht. Nimmt das Licht zu, arbeiten vermehrt die Zapfen, die Farbrezeptoren mit den Grundfarben Rot, Blau und Grün. Diese drei Farben bilden die Grundlage für alle Farben, die wir sehen können. Je nach Wellenlänge werden sie verschieden gemischt. Die Lichtreize, die auf die Netzhaut treffen, werden nun in Nervenimpulse umgewandelt und über die beiden Sehnerven ins Gehirn weitergeleitet. Hier werden die Informationen abgeglichen, sortiert, analysiert, interpretiert und mit Gefühlen und Wissen verknüpft. Jetzt erst entsteht die eigentliche visuelle Wahrnehmung, der Farbeindruck. Rein wissenschaftlich betrachtet, sehen wir also nicht mit den Augen, sondern mit dem Gehirn. Das erklärt auch die Tatsache, dass wir mehr sehen, je bewusster wir wahrnehmen.

» Wir sprechen zu viel, aber wir sehen zu wenig.«
R. WAGNER

Essen mit allen Sinnen

DMYTRO ZINKEVYCH/SHUTTERSTOCK.COM

Essen beginnt mit dem Sehen. Farbe und Form entscheiden in erster Instanz, wie ein Lebensmittel von unserem Gehirn eingestuft wird. Mit dem Fühlen erhalten wir wichtige Informationen zu Reife, Frische und Qualität. Das Riechen ermöglicht uns, etwas als gut und lecker einordnen zu können. Auch das Hören beeinflusst unsere Wahrnehmung. Der Biss in einen knackigen Apfel macht Appetit. Den Abschluss bildet das Schmecken. Die Zunge erkundet, ob ein Lebensmittel süß, sauer, salzig, bitter, weich, hart, kalt, heiß oder warm ist. Sie signalisiert uns, ob das Lebensmittel köstlich ist.

Essen mit allen Sinnen braucht keinen besonderen Anlass und keinen Überfluss, sondern hat etwas mit Wahrnehmen, Genießen und Zeit zu tun. Hand aufs Herz. Wann haben Sie zum letzten Mal so gegessen? Es lohnt sich auf jeden Fall, es auszuprobieren.

Neues
AUS DER FORSCHUNG

Metaanalyse über Tägliche Schritte und die Gesamtmortalität

Eine höhere Anzahl von Schritten pro Tag wird mit einem zunehmend niedrigeren Risiko für die Gesamtmortalität verbunden.

Die Ergebnisse einer Metaanalyse über die täglichen Schritte und die Gesamtmortalität deuten darauf hin, dass insbesondere bei älteren Menschen der gesundheitliche Nutzen schon unterhalb des gängigen Referenzwertes von 10 000 Schritten eintritt. Das Sterberisiko nahm bei Erwachsenen über 60 Jahren bei etwa 6000 – 8000 Schritte pro Tag und bei Erwachsenen unter 60 Jahren bei etwa 8000 – 10 000 Schritte pro Tag ab.

https://www.thelancet.com/journals/lanpub/article/PIIS2468-2667(21)00302-9/fulltext

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
abo@dvg-online.de · 0711/448 19 50

DVG
Deutscher Verein für Gesundheitspflege
seit 1899

REZEPTIDEEN – SCHÄTZE DER NATUR

STECKBRIEF

Giersch

Er ist unverwüstlich, denn seine unterirdischen Triebe verzweigen sich weit und bilden grüne Teppiche. Das macht ihn vor allem bei Gärtnern unbeliebt. Tatsächlich aber ist der Giersch ein echtes Energiebündel – reich gefüllt mit Vitaminen, Mineralien, Spurenelementen und viel zu schade, um als »Gartenschreck« bezeichnet zu werden. Er gehört wie Karotte, Pastinake, Fenchel u.a. zur Familie der Doldenblütler. Charakteristisch sind der dreikantige Stängel und die dreigeteilten gefiederten Blätter mit dem gezackten Rand. Die Blätter sind wohlschmeckend und erinnern an Petersilie. Reibt man sie, verströmen sie einen aromatischen Duft. Die Inhaltsstoffe von Giersch wirken entzündungshemmend, blutreinigend, harntreibend und mildern Beschwerden von Gicht, Rheuma, Arthrose und Gelenkschmerzen.

Giersch kann von März bis November ganz ökologisch von Hand und direkt regional vor Ort gesammelt werden. Also: ernten und essen, was das Zeug hält – als Zutat in Salat, Suppe, Kräutersalz, Limonade, frisch, getrocknet oder eingefroren.

Die Mischung macht es

Die Farbenvielfalt von Obst und Gemüse stammt hauptsächlich von den sekundären Pflanzenstoffen und dem Chlorophyll. Sie bewirken Hautschutz, Zellaufbau, Regenerierung, Wundheilung und Entgiftung. Sie wirken antioxidativ, entzündungshemmend, antibakteriell, gefäßschützend, Durchblutungs- und Stoffwechselfördernd und schützen vor freien Radikalen.

ROT – LYCOPIN

Hagebutten, Himbeeren, Erdbeeren, Kirschen, rote Johannisbeeren, Preiselbeeren, Wassermelonen, Tomaten, Chilli, rote Paprika, Radieschen usw.

ORANGE UND GELB – ALPHA- UND BETA-CAROTIN

Bananen, gelbe Pflaumen, Ananas, Zitronen, Papaya, Aprikosen, Orangen, Mangos, Mandarinen, gelbe Zucchini, gelbe und orangefarbene Paprika, Kürbis, Karotten

GRÜN – CHLOROPHYLL

Salate, Bohnen, Erbsen, Gurken, grüne Paprika, Avocados, Zucchini, Grünkohl, Spinat, Mangold, grüne Äpfel und Birnen, Limetten, grüne Weintrauben, Kiwis usw. Auch grüne Kräuter wie Basilikum, Petersilie, Dill und Estragon enthalten Chlorophyll.

BLAU UND VIOLETT – ANTHOCYANE

Heidelbeeren, Brombeeren, Johannisbeeren, Rosinen, Feigen, Pflaumen, lila Karotten, Rotkohl, lila Auberginen, blaue Weintrauben und Rote Beete

WEISS – ALLICIN – SAPONINE

Knoblauch, Zwiebel, Fenchel, Blumenkohl, Sellerie, Pastinaken, Kartoffeln, Schwarzwurzeln, Topinambur und Spargel

nach https://deavita.com/gesundes-leben/gesunde-ernahrung

TANYA_MOROZZ/SHUTTERSTOCK.COM

REZEPTIDEEN – SCHÄTZE DER NATUR

Giersch-Smoothie

- 2 Äpfel
- 1 Banane
- 2 Handvoll frischer Giersch
- Saft 1 Zitrone
- alles in den Mixer geben
- 500 ml Wasser dazu
- je nach Mixer für 1–2 Minuten erst auf niedriger, dann auf höchster Stufe durchmixen
- langsam »kauend« genießen

Giersch-Fond

- frischer Giersch 4–5 Handvoll
- 100 g Salz
- gut miteinander mixen
- in sauberes dunkles Glas füllen
- als Würze in Suppe oder anderen Gerichten
- 1 Jahr im Kühlschrank haltbar

www.hopetv.de/mediathek/kleinekraeuterkunde

Giersch-Limonade

- 1 Handvoll frischen Giersch in ein Gefäß geben
- 1 Bio-Zitrone in Scheiben schneiden, leicht andrücken und dazugeben
- einige Stunden ziehen lassen
- nach Geschmack mit Mineralwasser auffüllen
- trinken

www.kostbarenatur.net

Leben & Gesundheit®

Bestellung

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

○ Abonnement **»für mich«** (12 Ausgaben in 2 Jahren)* **€ 75** DVG Mitglieder € 65

○ Abonnement **»für mich«** (6 Ausgaben in einem Jahr)* **€ 40** DVG Mitglieder € 35

* Das Abo verlängert sich automatisch.

○ Abonnement **»schenken«** (12 Ausgaben während 2 Jahren)** **€ 75**

○ Abonnement **»schenken«** (6 Ausgaben in einem Jahr)** **€ 40**

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

Vorname, Name .....

Straße, Nr. .....

PLZ, Ort .....

E-Mail/Telefon .....

Datum, Unterschrift .....

Lieferadresse bei Geschenk:

Vorname, Name .....

Straße, Nr. .....

PLZ, Ort .....

E-Mail/Telefon .....

Das versilberte Glas

Ein junger Mann verbrachte einige Zeit im Ausland. Nach seiner Rückkehr fragte er seinen Vater, ob es sein könne, dass arme Menschen oft aufgeschlossener und hilfsbereiter seien als reiche Menschen? »Ja, das hat einen einfachen Grund«, meinte der Vater, »Schau mal aus dem Fenster und sage mir, was du siehst!« Der Sohn sagte: »Ich sehe den Himmel, Wolken, Bäume, Autos, den Park gegenüber, Männer, Frauen, spielende Kinder ...« »Nun schaue in den Spiegel und sage mir, was du siehst!«, forderte ihn der Vater auf. »Hier sehe ich nur mich«, meinte der Sohn. »Dies mein Sohn, ist die Antwort auf deine Frage. Fenster und Spiegel sind beide aus Glas. Sobald jedoch Silber dahintersteckt, sieht man nur sich selbst!«

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* und teilen Sie Ihre E-Mail Adresse mit.
Herzlichen Dank!

ILLUSTRATIONEN: MAISEI RAMAN/VENIMO/SHUTTERSTOCK.COM

An dem Ort,

an dem wir recht haben, werden
niemals Blumen wachsen im Frühjahr.
Der Ort, an dem wir recht haben,
ist zertrampelt und hart wie ein Hof.
Zweifel und Liebe aber lockern die Welt auf
wie ein Maulwurf, wie ein Pflug.
Und ein Flüstern wird hörbar an dem Ort,
wo das Haus stand, das zerstört wurde.

JEHUDA AMICHAI (1924–2000)

» Um klar zu sehen, genügt oft ein Wechsel der Blickrichtung.«

ANTOINE DE SAINT-EXUPÉRY

Rundum Gesund

AKTUELLE GESUNDHEITSINFORMATIONEN RELEVANT FÜR HEUTE

https://www.rundumgesund.org/

DVG Deutscher Verein für Gesundheitspflege seit 1899

TERMINE 2022 JETZT VORMERKEN

Berater/in für ganzheitliche Gesundheit
Start: 25.–26. September 2022

VERNETZUNG 2022

DVG-Netzwerktreffen
2.–3. Oktober 2022

DVG-Gesundheitstag im Norddeutschen Verband
9. Oktober 2022

Aufbau- & Trainerkurse

Bewegung/Entspannung
19.–23. Juni 2022

Seelsorge/Beratung
10.–14. Juli 2022

Vergeben lernen, der Gesundheit zuliebe
27. November bis 1. Dezember 2022

Anmeldung und mehr Infos unter: www.dvg-online.de
0711 448 19-50 • info@dvg-online.de