



» Das Größte und
Wunderbarste ist
das Einfachste.«

WALTHER RATHENAU

THEMA:

Gelassenheit der Mitte

Liebe Leserin,
lieber Leser,



die Sonne scheint herrlich, der Himmel ist blau, die Luft ist warm, es duftet nach Rosen und Hummeln schwirren.

Es ist herrlich auf dieser Insel. Den Blick in die Ferne schweifen lassen, Tagträumen, durchatmen, aufatmen. Das Schöne ist, ich brauche nur die Balkontür zu öffnen und schon bin ich dort. Was doch so ein paar Minuten auf dem Balkon bewirken können.

Wie oft verknüpfen wir Sehnsüchte mit fernen Urlaubsorten und investieren Geld und Zeit, um sie zu finden. Wie oft nehmen wir die Rastlosigkeit des Alltags mit und packen auch den Urlaub voll mit Aktivitäten. Wie oft lassen wir uns von den Highlights die Sicht auf die kleinen Augenblicke am Wegesrand verdecken. Kurt Tucholsky formuliert in seinem Werk »Schloß Gripsholm: Eine Sommergeschichte« einen schönen Satz: »Wir lagen auf der Wiese und baumelten mit der Seele.« Wenn die Seele baumelt, dann sieht, hört, riecht und schmeckt man Dinge, die man in der Hektik des Alltags gar nicht wahrnimmt. Das Denken und Fühlen wird neu justiert – ausgerichtet auf das Wichtige. Wir brauchen dieses Maß – im Urlaub wie im Alltag.

Lassen Sie Ihre Seele baumeln.

Einen wertvollen Sommer
wünscht Ihnen

Ihre
Bettina Werner



Gelassenheit der Mitte



GÜNTHER MAURER
Gesundheitsberater, Führungskraft/ Villach

Der lateinische Begriff »temperare« meint, aus verschiedenen Teilen ein geeintes und geordnetes Ganzes zusammenzufügen. Maßhalten sucht und berücksichtigt die Mitte. Ausgewogenheit vermeidet Extreme jeglicher Art und bemüht sich um ein harmonisches Gleichgewicht, somit um die »Gelassenheit der Mitte«. Wesentlich bei der Betrachtung dieses Themas ist die positive Auseinandersetzung mit den folgenden Fragen: Was und wie viel ist für mich gut? Was fordert mich auf der einen Seite heraus, ohne mich auf der anderen Seite zu unter- bzw. überfordern? Und in welchen Bereichen ist weniger mehr?

»LEBEN IM GLEICHGEWICHT«

... ist aus dem Tritt geraten, passt nicht mehr in unsere moderne Zeit, ist antiquiert und aussortiert. Wer es jedoch sucht und in seinem Alltag umsetzt, gewinnt Glück, Zufriedenheit und Gestaltungsraum. Die Erhaltung einer gesunden, ausgewogenen Lebensbalance zwischen Körper, Seele, Geist und Sozialem ist ein lebenslanger Lernpro-

» Weisheit liegt darin, seine eigenen Grenzen zu erkennen.«

BERND WINKEL

zess. Dabei machen sich jedes Extrem und jede Einseitigkeit über kurz oder lang unweigerlich bemerkbar. Selbst »Gutes« und »Gesundes« kann sich ins Gegenteil kehren und »stürzen« lassen, wie die steigende Rate an Burnout-Opfern zeigt. Das sind die stillen Dramen zehrender und unbeachteter Überforderung.

Wir leben heute unter der Diktatur des Adrenalins. So konsequent und entschieden wir Diktatoren ablehnen, so freiwillig und gedankenlos akzeptieren wir die Tyrannei von Zeitlimits. Atemlos hetzen wir von der Arbeit in die Freizeit. Die moderne High-Speed-Gesellschaft benötigt unablässig aufpeitschende Reize und entspannende Beruhigungsmittel, damit wir mit der



© NEW AFRICA/SHUTTERSTOCK.COM

Non-Stop-Kultur einigermaßen Schritt halten können. Beständig griffbereite und nie ausgeschaltete Smartphones erhalten die Hochspannung Tag und Nacht aufrecht. Wo bleibt dabei das Gleichgewicht, der Ausgleich im Leben? Angst, Unruhe, Nervosität und Reizbarkeit werden zu unliebsamen, aber häufigen Wegbegleitern. Diese Belastungen wollen beachtet und wahrgenommen werden. Entspannung ist angesagt – aber nicht durch falsche »Freunde« wie Alkohol, Tabak, Drogen etc., die uns als Scheinlösungen in so vielen Bereichen vorgelebt werden.

WARUM MASSLOS?

Nicht unwesentlich bei der Betrachtung dieses Themas ist die Frage, was uns zur Maßlosigkeit verführt, warum wir dem Ungleichgewicht im Lebensalltag so leicht erliegen?

Suchen wir Anerkennung? Mangelt es uns an Selbstwert? Fürchten wir, zu kurz zu kommen? Ist meine Rastlosigkeit die Flucht aus der Einsamkeit? Empfände ich mein Leben als sinnlos? Wenn jemand – wie beim Essen – alles in sich hineinfrisst und Ärger, Neid, Unzufriedenheit, Ängste usw. kommentarlos schluckt, dem geraten auch



© WK STOCK PHOTO/SHUTTERSTOCK.COM

» Zufriedenheit ist der Stein der Weisen. Zufriedenheit verwandelt in Gold, was immer sie berührt.«

BENJAMIN FRANKLIN

sein Denken, Fühlen und Wollen in Unordnung und Unruhe. Die Folge davon ist keineswegs nur ein »Figurproblem«, sondern eine seelische Verstimmung unterschiedlichen Ausmaßes. Noch nie gab es – trotz hohen Wohlstands – gleichzeitig so viele Unzufriedene, Alkoholranke, Abhängige, Stressgeplagte, aus dem Gleichgewicht Geworfene.

EIN LERNENDER BLEIBEN

Ich bin selbst ein Lernender auf dem umfassenden Gebiet der Mäßigkeit. Das richtige, lebensfördernde und glücklich machende Maß erfordert

Geduld, Ausdauer und Mut. Wann immer es mir bewusst wird, dass ich die Balance verliere, und entsprechende Gegenmaßnahmen einleite (ob körperlich, seelisch, geistig-geistlich oder sozial), fühle ich mich danach ruhiger und gelassener. Es zahlt sich aus, ein Leben im Gleichgewicht nicht aus den Augen zu verlieren und sich hierfür einzusetzen – man gewinnt Glück, Zufriedenheit und Gestaltungsraum. Dieses persönliche (!) gesunde Maß zu erkennen und danach zu leben, ist langfristig die beste Zukunftsinvestition für ein erfülltes, langes Leben. ●

Genügsamkeit



MATTHIAS MÜLLER

Religionspädagoge (M.A.), TV-Redakteur, Fotojournalist und Autor, Marne, D

» Suche nach Ruhe, aber durch das Gleichgewicht, nicht durch den Stillstand deiner Tätigkeit.«

FRIEDRICH SCHILLER

Ich sitze im Wartezimmer des Arztes und habe Zeit, die Abbildungen an den Wänden zu studieren. Sie zeigen verschiedene Körperteile in einer Detailliertheit, die uns »normal Sterblichen« in der Regel verborgen bleibt. »So sieht also mein Körper von innen aus«, denke ich und staune. Wie viele Elemente wirken zusammen, so dass ich ungehindert leben kann! Von den meisten spüre ich mein Leben lang nichts, sie sind einfach nur da und verrichten ihren Dienst. Genial!

So wie wir als Kinder die Straßenbeleuchtung, die Eisenbahn, das fließende Wasser und die Polizei für selbstverständlich nahmen und nie bedachten, dass es dahinter eine Organisation und einen Staat braucht, so leben wir als Erwachsene mit unserem Körper. Im Normalfall spüren wir ihn nicht und halten das für normal. Manche denken sogar, das habe sich von al-



© GOODLUZ/SHUTTERSTOCK.COM

lein so entwickelt. Das glaube ich nicht. Dafür ist mir das System zu durchdacht und ausgewogen.

ICH KANN GENIEßEN

Wir sind in der Lage, mit vielen Lebensumständen zurechtzukommen. Darum leben Menschen im »ewigen« Eis, in der heißen Wüste oder im feuchten Regenwald. Dennoch: Das »Wunder Mensch« hat Grenzen. Ich kann nicht so schnell rechnen wie mein Computer; ich kann mit dem bloßen Finger kein Loch in die Ziegelwand bohren

und ohne Hilfsmittel nicht lange unter Wasser bleiben.

Aber ich kann etwas, was keine Maschine kann: Ich kann genießen! Essen, Trinken, Ruhen, den Ausflug in die Berge, das Bad im klaren See, den Klang der Musik, die Gemäldeausstellung und den Rausch der Sexualität – ich kann genießen!

Was für ein genialer Gedanke meines Schöpfers! Ich kann sogar Genuss planen. Wie schön! Und wie gefährlich! Denn gerade dieser Ge-

BITTE LESEN SIE WEITER AUF SEITE 5



Neues AUS DER FORSCHUNG

Weniger Bewegung, mehr Mediennutzung, mehr Übergewicht

Anlässlich des Welt-Adipositas-Tags wurde im März/April 2022 eine Eltern-Umfrage bei 1.004 Eltern mit Kindern im Alter von 3–17 Jahren durchgeführt. Die schon vor Monaten geäußerte Befürchtung, dass die Corona-Pandemie Auswirkungen auf die Gesundheit Heranwachsender hat, wurde durch die Umfrage bestätigt. Jedes 6. Kind in Deutschland ist in den vergangenen 2 Jahren dicker geworden. Fast die Hälfte bewegt sich weniger als zuvor, und etwa ein Viertel isst mehr Süßwaren. Weiter verschärft hat die Pandemie auch die gesundheitliche Ungleichheit. Kinder und Jugendliche aus einkommensschwachen Familien sind doppelt so häufig von einer ungesunden Gewichtszunahme betroffen wie Kinder und Jugendliche aus einkommensstarken Familien.

»Eine Gewichtszunahme in dem Ausmaß wie seit Beginn der Pandemie haben wir zuvor noch nie gesehen. Das ist alarmierend, denn Übergewicht kann schon bei Kindern und Jugendlichen zu Bluthochdruck, einer Fettleber oder Diabetes führen«, erklärt Dr. Susann Wehrauch-Blüher, Oberärztin an der Universitätskinderklinik Halle/Saale und Spre-

cherin der Arbeitsgemeinschaft Adipositas im Kindes- und Jugendalter (AGA) der DAG. Als Sofortmaßnahmen empfehlen Experten eine Zuckersteuer, Werbeverbote für Ungesundes und Stärkung der Adipositas-Therapie.

Quelle: <https://adipositas-gesellschaft.de/forsa-umfrage>

Lichtexposition im Schlaf beeinträchtigt die kardiometabolische Funktion

Nächtliche Lichtexposition wird als Risikofaktor für negative gesundheitliche Folgen angesehen, einschließlich kardiometabolischer Erkrankungen. Diese Laborstudie zeigt, dass bei gesunden Erwachsenen eine Nacht mit moderater Lichtexposition (100 lx) während des Schlafs die nächtliche Herzfrequenz erhöht, die Herzfrequenzvariabilität verringert und die Insulinresistenz am nächsten Morgen erhöht, verglichen mit Schlaf in einer schwach beleuchteten Umgebung (<3 lx). Darüber hinaus deutet eine positive Beziehung zwischen einem höheren sympathovagalen Gleichgewicht und dem Insulinspiegel darauf hin, dass die Aktivierung des Sympathikus bei den beobachteten lichtinduzierten Veränderungen der Insulinempfindlichkeit eine Rolle spielen könnte.

Die Vermeidung von nächtlicher Lichteinwirkung während des Schlafs als Teil der Schlafhygiene, so das Resümee der Forscher, könnte für die kardiometabolische Gesundheit von Vorteil sein.

Quelle: <https://www.pnas.org/doi/abs/10.1073/pnas.2113290119?fbclid=IwAR1cfrJciYxw3zEsLPLy9YMMFkg47WrEo6v7ChCqinpxCPDrXOY-cpuXmuo>



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!

Günstigerer
Sonderpreis für
DVG Mitglieder!

DVG

Deutscher Verein für
Gesundheitspflege
seit 1899

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

REZEPTIDEEN – SCHÄTZE DER NATUR



STECKBRIEF

Spitzwegerich

Kennzeichnend ist der lange, dünne 5-kantige Stängel mit dem Ährenkopf, der zur Blütezeit von zarten Fäden mit weißgelben Blüten umspielt wird. Die Laubblätter sind schmal/lanzenartig, bilden eine Rosette und werden bis zu 30 cm lang. Sie sind an den fünf bis sieben Blattrippen erkennbar, die parallel zueinander verlaufen und sich am Blattende zusammenfügen. Die Blätter und Ährenköpfe schmecken leicht nach Champignons. Spitzwegerich findet man meist in Wiesen und an Wegrändern.

Er ist eine einheimische Heilpflanze und gehört zu den pflanzlichen Antibiotika. Er kurbelt die Abwehrkräfte an, wirkt blutreinigend, entzündungs- und reizhemmend, antibakteriell und abschwellend.

nuss ist es, der mir zur Falle werden kann. Das haben schon die alten Griechen erkannt. Darum beschrieb der griechische Historiker und Philosoph Xenophon einen ausgewogenen Lebensstil sinngemäß so: Gutes maßvoll genießen, Schädliches meiden.

MASSHALTEN MACHT FREI

Längst haben wir begriffen, dass Übermaß schadet, und zwar auch das Übermaß an Dingen, die wir gern genießen. Unser Körper ist für die aus-

gewogene Mitte gemacht und flexibel genug, um auf Schwankungen ausgleichend zu reagieren. Notfalls zieht er die Bremse so radikal, dass nur eine Lebensumstellung das Gleichgewicht wieder erreichen kann.

Maßhalten lautet das Gebot der Stunde, denn die Möglichkeiten, die unsere Zeit mit sich bringt, sind enorm. Viele Genussmittel sind erschwinglich. Durch das Internet stehen Reize und Angebote auf Tastendruck zur Verfügung, die moralische Entscheidungen erfordern. Von allen möglichen Seiten lockt der Kick, ob es Glücksspiel oder der »kleine Rausch« zum Feiertag ist, der nach einem stressigen Arbeitstag Entspannung verspricht. Das Gebot des Maßhaltens gilt nicht nur im Blick auf eine gesunde Lebensweise, sondern auch für den Umgang mit unserer Welt. Dass ein Wal im Frühjahr 2018 vor den Augen derer, die versuchen, ihn zu retten, Plastiktüten erbricht und dann stirbt, ist ein lauter Schrei der Natur danach, dass sich der Mensch mäßigen möge!

Die Lösung für das Feuerwerk an Möglichkeiten, dem wir heute schon

in jungen Jahren ausgesetzt sind, ist zu lernen, dass Selbstbeschränkung Raum zum Glück lässt. Dabei helfen Impulse zur Achtsamkeit, die einen auch das kleine Vergnügen schätzen lassen. Man muss nicht alles besitzen, testen, erleben und machen, was man könnte.

FREIRAUM GENIESSEN

Im Grunde stehen vor dem Einzelnen die gleichen Fragen wie vor der Menschheit insgesamt:

Sollten wir wirklich alles tun, was wir könnten? Im echten Leben ist es wie in der Kunst: Weglassen ergibt ein Mehr an Qualität. Wenn ich weglasse, entsteht Raum. Mein Leben ist weniger vollgestopft, wird flexibler. Ich kann wieder atmen. Meine Sinne werden frei für den Genuss ohne Reue, und ich werde dankbarer. Dankbare Menschen sind angenehme Zeitgenossen, denn Unzufriedenheit macht letztlich aggressiv – und krank.

Wer sich durch Zurückhaltung Freiheit verschafft, hat mehr vom Leben. Und das ist offenbar genau das, was sich der Schöpfer des Lebens gedacht hat. ●

» So weit deine Selbstbeherrschung geht, so weit geht deine Freiheit.

MARIE VON EBNER-ESCHENBACH



© ELDAR NURKOVIC/SHUTTERSTOCK.COM

REZEPTIDEEN – SCHÄTZE DER NATUR

Spitzwegerichhonig - Hustensirup

- 1 Handvoll frische, saubere Spitzwegerichblätter in kleine Streifen schneiden
- In ein Glas geben
- Mit Honig bedecken
- 1–2 Wochen stehen lassen
- Über ein Sieb in ein frisches Glas abgießen
- Dunkel und kühl stellen

Quelle: Kleine Kräuterkunde: Spitzwegerich (mit Ruth Pfennighaus) <https://www.youtube.com/watch?v=RE3Gnz4j1LI>

Spitzwegerich-Salbe

- Ölauszug**
 - Frische trockene Spitzwegerichblätter kleinschneiden
 - in ein Schraubglas geben
 - Mit Olivenöl alle Blätter bedecken
 - Glas verschließen und unter täglichem Schütteln für zwei Wochen bei Zimmertemperatur ziehen lassen.
 - Das Öl durch ein Sieb gießen, wiegen und in einen kleinen Topf geben.
- Anrühren der Salbe** // Pro 100 ml Öl = 10 g Bienenwachs
 1. Bienenwachs zu dem Ölauszug in den Topf geben
 2. In einem Wasserbad erhitzen, bis das Wachs schmilzt
 3. Mit einem Holzlöffel oder -stäbchen verrühren
 4. in kleine desinfizierte Gläser oder Salbentiegel abfüllen
 5. Beschriften und kühl aufbewahren
 6. Salbe mehrere Monate haltbar

Quelle: <https://www.kostbarenatur.net/rezepte/spitzwegerich-salbe>

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

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

* Das Abo verlängert sich automatisch.

Lieferadresse bei Geschenk:

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

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

Maßvoll und nachhaltig leben - damit Leben für jeden lebenswert wird

Wo liegt das richtige Maß? Diese Frage stellt sich bei allem, was wir tun: beim Essen, Trinken, Arbeiten, im Verhältnis zur Natur und den Ressourcen, Konsumverhalten, Umgang mit psychischer und physischer Gesundheit, bei der Freizeitgestaltung, der Wertschätzung anderer u.a. Das rechte Maß zu finden, Balance zu halten, ist nicht einfach, zumal Mäßigkeit oft als altmodisch belächelt und als einengende Lebensweise abgetan wird. Ein maßvoller und nachhaltiger Lebensstil heißt jedoch nicht Verzicht, sondern lebt Freude und Genuss mit verantwortungsvollen Alternativen, die die Umwelt bewahren und die Würde der Mitmenschen achten. Das Wesentliche vom Unwesentlichen trennen, Chancen erkennen, Entscheidungen treffen, Dankbarkeit und Zufriedenheit pflegen. Unser Gehirn hat die fantastische Fähigkeit, Gewohnheiten zu hinterfragen und neue Möglichkeiten zu erkennen. Lassen Sie uns so in unserem ganz persönlichen Alltag handeln, denn das schützt und erhält unsere eigene Lebenswelt und die Lebensgrundlage zukünftiger Generationen. Auf den Punkt bringt es eine indianische Weisheit: »Wir haben die Erde nicht von unseren Vätern geerbt, sondern von unseren Kindern geliehen.«



TIPPS UND LINKS:
Das Informationsportal der Bundesanstalt für Landwirtschaft und Ernährung (BLE)
<https://oekolandbau.de>

Natur schützen – Naturschutzbund
<https://www.nabu.de>

Direkter Draht zu den Landwirten in der Region. Selbst erfahren und erleben, wo, wie und von wem Produkte hergestellt werden.
<https://www.mein-bauernhof.de>

Verpackungsfrei einkaufen
z.B.: <https://utopia.de/ratgeber/unverpackt-laden-verpackungsfreier-supermarkt/>

» **Tägliche Mäßigkeit ist das beste Fasten.**«
UNBEKANNT

Wir besitzen oft zu viel und nutzen davon zu wenig. **Kleider-tauschbörsen – eine gute Sache.**
z.B.: <https://www.vinted.de>,
<https://www.momoxfashion.com>

Ob regionale Küche, Bio, vegetarisch oder vegan – finden Sie den **Gastgeber nach Ihrem Geschmack.** z.B.: <https://www.greentable.org/restaurants/> ●

IMPRESSUM

Herausgeber: Deutscher Verein für Gesundheitspflege e. V., Senefelderstraße 15, 73760 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!



Die zwei Wölfe

Ein alter Indianer sitzt mit seiner Familie und seinem Enkelsohn am Lagerfeuer. Sie reden über das Leben mit all seinen Herausforderungen und da erzählt der Alte von einem Kampf. Es ist ein Kampf, der schon seit langer Zeit in seinem Inneren tobt.

Er sagt zu seinem Enkel: »Mein Sohn, dieser Kampf fühlt sich an, als würde er von zwei Wölfen ausgefochten. Der eine Wolf verkörpert Zorn, Neid, Anspannung, Ungeduld, Eifersucht, Sorgen, Schmerz, Gier, Arroganz, Selbstmitleid, Vorurteile, Lügen und falschen Stolz. Der andere Wolf verkörpert Liebe, Freude, Frieden, Gelassenheit, Geduld, Hoffnung, Heiterkeit, Güte, Wohlwollen, Zuneigung, Großzügigkeit, Aufrichtigkeit, Mitgefühl und Glauben.«

Der Enkel denkt einige Augenblicke über diese Worte nach. Dann schaut er seinen Großvater aufmerksam an und fragt: »Großvater, welcher der beiden Wölfe gewinnt den Kampf?«

Der alte Indianer antwortet: »Der, den du fütterst!« ●

