

## Liebe Leserin, lieber Leser!

Als ich diese Zeilen schrieb, stürmte es draußen mit Schneeflocken und kaltem Wind. Und doch steckten im Garten Krokusse, Schneeglöcken, Winterlinge u. a. Frühblüher neugierig ihre Blütenköpfchen nach der Sonne. Auch die Knospen am Pflaumenbäumchen und der Paeonie platzen auf und sehnen den Frühling herbei.

Jetzt, wenn Sie diese Zeilen lesen, ist es hoffentlich schon frühlingwarm und Sie erfreuen sich am Blühen. Die ersten Hummeln schwirren und die Vögel bereiten sich auf das Brutgeschäft vor.

Frühling ist Aufbruch zu Neuem. Nicht nur kahle Bäume und Büsche grünen und blühen und nackte Gartenerde bringt vielfältiges buntes Leben hervor. Auch wir Menschen bekommen einen Hormonschub, der die Lebensgeister weckt. Da wird geputzt, renoviert, aussortiert, neu angeschafft - der Kreativität sind kaum Grenzen gesetzt. Schließlich ist jetzt die Zeit der Aktivität, bevor Sommerhitze zur Trägheit führt.

Wie wäre es mit einem Frühjahrsputz für Körper, Seele und Geist?

**Körper:** Wer Frühlingskräuter selbst sammelt, bewegt sich, genießt frische Luft und wärmende Sonne und startet sein Immunsystem neu (siehe Rezepte).  
**Seele:** Vielleicht liegt ja eine „Leiche“ in ihrem Seelenkeller verborgen, die endlich beerdigt werden muss. Wer vergibt, spürt Befreiung und neues Leben.  
**Geist:** Ihren Geist trainieren Sie z.B., indem Sie andere Menschen, andere Kulturen, anderes Denken kennenlernen. Und durch Dankbarkeit und Lob.

Herzlichst Ihr



Bernd Wöhner



### Macht und Güte des Schöpfers (aus Psalm 141)

Auf, mein Herz, preise den HERRN!  
 HERR, mein Gott, wie groß du bist!  
 In Hoheit und Pracht bist du gekleidet,  
 in Licht gehüllt wie in einen Mantel.  
 Droben über dem Himmelsozean  
 hast du deine Wohnung gebaut.  
 Du hast die Erde auf Pfeilern erbaut,  
 nun steht sie fest und stürzt nicht zusammen.  
 Du lässt Quellen entspringen und zu Bächen werden;  
 zwischen den Bergen suchen sie ihren Weg.  
 Sie dienen den wilden Tieren als Tränke.  
 An den Ufern bauen die Vögel ihre Nester,  
 aus dichtem Laub ertönt ihr Gesang.  
 Vom Himmel schickst du den Regen auf die Berge  
 und gibst der Erde reichlich zu trinken.  
 Du lässt das Gras sprießen für das Vieh  
 und lässt die Pflanzen wachsen, die der Mensch für  
 sich anbaut, damit die Erde ihm Nahrung gibt:  
 Der Wein macht ihn froh, das Öl macht ihn schön,  
 das Brot macht ihn stark.  
 HERR, was für Wunder hast du vollbracht!  
 Alles hast du weise geordnet;  
 die Erde ist voll von deinen Geschöpfen.  
 Alle deine Geschöpfe warten darauf,  
 dass du ihnen Nahrung gibst zur rechten Zeit.  
 Du öffnest deine Hand und sie alle werden satt.  
 Der HERR freue sich an allem, was er geschaffen hat!

# Mit Schwung in den Frühling

von Bettina Werner



*Irgendwie ist das Licht anders, die Luft aromatischer, der Wind lauer, die Wiesen grüner, die Tage länger, die Gesichter fröhlicher, die Schritte beschwingter, die Kleidung bunter... FRÜHLING!*

Ist Ihnen eigentlich schon mal bewusst geworden, dass Sie in einer ganz besonderen Klimazone unseres blauen Planeten leben? Die vier Jahreszeiten Frühling, Sommer, Herbst und Winter sind nicht überall auf der Welt zu finden, sondern bilden charakteristische Merkmale für die gemäßigten Breitengrade. Wir dürfen Natur sozusagen einmal rundherum erleben, im Gesamtpaket, und das ist ein wunderbares Geschenk. Im Frühling ist das besonders spannend, denn unsere in Winterruhe gelegten Sinne werden neu aktiviert. Überall gibt es Neues zu sehen, zu hören, zu riechen, zu fühlen und zu schmecken. Bäume und Büsche schmücken sich mit charmanten Knospenkleidern, Meisen zwitschern fröhlich aufgeregt, Veilchen locken mit zarten Duft, weiches Moos lädt zum Streicheln ein und der frischgepflückte Löwenzahn vom Wegesrand schmeckt intensiv aromatisch. Igel und Eichhörnchen beenden ihre Winterruhe, tummeln sich in freier Wildbahn. Insekten erwachen aus ihrer Winterstarre; brummen, summen, schwirren und krabbeln neuen Abenteuern entgegen. Zugvögel wie Nachtigall und Mauersegler kommen aus ihrem Winterurlaub zurück und beziehen ihr Sommerquartier.

Und der Mensch? Nun ja, er ist ein ganz besonderer Fall. Jetzt, wo die Natur kräftig durchstartet, hat er mit „Altlasten“ zu kämpfen. Während der lichtarmen Monate bildet unser Körper in größeren Mengen das sogenannte „Schlafhormon“ Melatonin. Diese Produktion wird erst durch das steigende Lichtangebot der länger werden Tage vermindert, um dann auf vermehrte Produktion des „Gute Laune Hormon“ Serotonin umzustellen. Diese Übergangszeit kann sich mit Stimmungsschwankungen, Antriebslosigkeit und Müdigkeit bemerkbar machen. Doch keine Angst: es dauert zwar etwas länger, aber auch beim Menschen kommt das „Frühlingserwachen“. Jeder kann persönlich eine ganze Menge tun, um „aufzuwachen“. Vitaminreiche Ernährung, reichlich Flüssigkeit wie Wasser oder Kräutertee, Bewegung im Freien und morgendliche Wechselduschen schenken neue Energie und kurbeln die „Frühlingsproduktion“ an.

An dieser Stelle möchte ich ein neues Bild öffnen.

Stellen Sie sich vor, Ihr Leben wäre nur sachlich, rational und es gäbe keine Gefühle und Emotionen, d.h. Sie könnten sich nicht ausdrücken, das, was Sie bewegt nicht zeigen. Wäre das nicht genauso lähmend und gefrierend wie Winter, Schnee und Eis? Ich finde es toll, dass wir von unserem Schöpfer, Gott, die Fähigkeit bekommen haben, zu fühlen und Emotionen auszudrücken. Emotionen zu erklären ist ein sehr schwieriges Unterfangen. Sie sind ein entscheidender Teil unserer Persönlichkeit, sehr weitreichend und umfassend.

1. Sie beeinflussen unser Denkvermögen und unsere Selbsteinschätzung, also unsere kognitiven Prozesse.
2. Sie äußern sich in physiologischen Körperfunktionen wie u.a. Herzfrequenz, Blutdruck und Schwitzen.
3. Sie bahnen sich mit Mimik, Gestik, Stimmnuancen und Verhaltenstendenzen ihren Weg nach außen.
4. Sie lassen sich nur schwer unterdrücken.
5. Wenn sie außer Rand und Band geraten, können sie das Leben der Betroffenen sehr belasten.

In der nachfolgenden Tabelle kann man gut erkennen, dass sich aus dem jeweiligen Grundgefühl weitere komplexe Gefühle ableiten oder auch Störungen entstehen.

Grundgefühl	Abgeleitetes komplexes Gefühl	Emotionale Störung
Furcht	Verlegenheit, Sorge	Panik, Phobie, Zwangsstörung, posttraumatische Belastungsstörung
Traurigkeit	Gram, Kummer	Pathologischer Kummer, Depression
Ärger, Zorn	Neid, Eifersucht, Verachtung	Pathologischer Zorn, morbide Eifersucht
Freude	Liebe, Lust, Nostalgie	Manie
Ekel	Schuld, Scham	Phobie, Zwangsstörung, Essstörungen

Seit über einem Jahrhundert beschäftigen sich Wissenschaftler nun schon mit diesen komplexen Vorgängen und es gibt viele unterschiedliche Definitionen.

Über eines aber ist man sich einig: So wie der Frühling aus der farblosen Welt eine bunte Welt macht, so bringen Emotionen Farbe in unser Leben. Sie machen das Miteinander von Menschen reich, bunt und spannend, denn sie beeinflussen unsere zwischenmenschlichen Beziehungen und Lernprozesse des Alltags- und Berufslebens. Unsere Emotionen können wir positiv unterstützen und pflegen, genau wie wir im Frühling durch vitaminreiche Ernährung, Wassertrinken und -anwendungen unser

Körpersystem auf Trab bringen.

Eigentlich ist es ziemlich einfach, allerdings muss man sich dafür entscheiden. Ich erkläre Ihnen gern, wie ich das meine. Gestern saß ich nach einem anstrengenden Arbeitstag in der U-Bahn und wollte einfach nur meine Ruhe. Durch meinen Kopf geisterten noch die verschiedensten Gedanken und Probleme, für die ich Lösungen suchte. Doch dabei wurde ich ständig unterbrochen, weil drei Studenten mir gegenüber für meine Ohren „dummes Zeug“ quatschten und das in einer Lautstärke, die einfach nur nervig war! Ich ärgerte mich und schaute die Frau neben mir Bestätigung heischend an. Und siehe da, sie hatte ihr Gesicht schon zur Faust geballt. In dem Moment schaute mich die eine Studentin an und fing an zu lachen. Im ersten Moment fühlte ich mich ausgelacht, aber dann lachte ich einfach mit. Erst zögernd, dann laut... und siehe, mein ganzer Frust verfloß. Als ich nun dem Gespräch der drei folgte, entdeckte ich, dass es kein „dummes Zeug“, sondern liebevolles Geplänkel war. Eine Art, die ich auch selbst gern praktiziere, wenn sich das Leben leicht und luftig zeigt. Ich konnte mir ein Schmunzeln nicht verkneifen. Dieses Schmunzeln habe ich beim Ausstieg mitgenommen und als Heiterkeit nach Hause getragen.

Eine heitere Herangehensweise kann man erlernen, sagen die Wissenschaftler. Mit gezielten Übungen lassen sich positive Gefühle verstärken und negative Emotionen dämpfen. Wer Fröhlichkeit zulässt, zeichnet nachweisbare Spuren in sein Gehirn und legt den Grundstein für einen erfüllenderen und entspannteren Alltag.

(www.focus.de/gesundheit)

Ich denke, da können wir sehr viel von unseren Kindern lernen. Sie sind neugierig und offen, entdecken wissbegierig die Welt, probieren mit Vergnügen Neues aus, staunen über die vielen tollen Dinge, die es gibt, nehmen sie fröhlich in Besitz und freuen sich des Lebens.

www.spektrum.de/lexikon/neurowissenschaft

Schauen Sie doch mal mit deren neugierigen und heiteren Augen. Dann sehen Sie nämlich, dass Gänseblümchen wunderschön sind, Käfer lustige Gesichter haben, Wolken wie Schiffe am Himmel segeln, Spatzen gern in Pfützen baden und Barfussgehen einfach genial ist. Sie werden staunen, was Sie alles entdecken und wie schön bunt und fröhlich das Leben ist. So bunt und heiter wie der Frühling.

essen eine Siesta, gehe in das Dorf spazieren, trinke dort ein Gläschen Wein und spiele Gitarre mit meinen Freunden. Sie sehen, ich habe ein ausgefülltes Leben." Der Banker erklärte: "Ich bin ein Harvard Absolvent und könnte Ihnen ein bisschen helfen. Sie sollten mehr Zeit mit Fischen verbringen und von dem Erlös ein größeres Boot kaufen. Mit dem Erlös hiervon wiederum könnten sie mehrere Boote kaufen, bis sie eine ganze Flotte haben.

Der Mexikaner sagte: "Millionen, und dann?"

Der Banker sagte: "Dann könnten Sie aufhören zu arbeiten. Sie könnten in ein kleines Fischerdorf an der Küste ziehen, morgens lange ausschlafen, ein bisschen fischen gehen, mit Ihren Kindern spielen, eine Siesta mit Ihrer Frau machen, in das Dorf spazieren gehen, am Abend ein Gläschen Wein genießen und mit Ihren Freunden Gitarre spielen."



Will dir den Frühling zeigen,  
der hundert Wunder hat.  
Der Frühling ist waldeigen  
und kommt nicht in die Stadt.

Nur die weit aus den kalten  
Gassen zu zweien gehn  
und sich bei den Händen halten -  
dürfen ihn einmal sehn.

### Reichtum ist nicht alles

Ein Investmentbanker stand in einem kleinen mexikanischen Fischerdorf am Pier und beobachtete, wie ein Fischer mit seinem kleinen Fischerboot anlegte. Er hatte einige riesige Thunfische geladen. Der Banker gratulierte dem Mexikaner zu seinem prächtigen Fang und fragte wie lange er dazu gebraucht hatte. Der Mexikaner antwortete: "Ein paar Stunden nur. Nicht lange." Daraufhin fragte der Banker, warum er denn nicht länger auf See geblieben ist, um noch mehr zu fangen. Der Mexikaner sagte, die Fische reichen ihm, um seine Familie die nächsten Tage zu versorgen. Der Banker wiederum fragte: "Aber was tun Sie denn mit dem Rest des Tages?" Der mexikanische Fischer erklärte: "Ich schlafe morgens aus, gehe ein bisschen fischen, spiele mit meinen Kindern, mache mit meiner Frau Maria nach dem Mittag-

Statt den Fang an einen Händler zu verkaufen, könnten sie direkt an eine Fischfabrik verkaufen und schließlich eine eigene Fischverarbeitungsfabrik eröffnen. Sie könnten Produktion, Verarbeitung und Vertrieb selbst kontrollieren. Sie könnten dann dieses kleine Fischerdorf verlassen und nach Mexiko City oder Los Angeles und vielleicht sogar New York umziehen, von wo aus sie dann ihr florierendes Unternehmen leiten." Der Mexikaner fragte: "Und wie lange wird dies dauern?" Der Banker antwortete: "So etwa 15 bis 20 Jahre." Der Mexikaner fragte: "Und was dann?" Der Banker lachte und sagte: "Dann kommt das Beste. Wenn die Zeit reif ist, könnten Sie mit Ihrem Unternehmen an die Börse gehen, Ihre Unternehmensteile verkaufen und sehr reich werden. Sie könnten Millionen verdienen."

Sich die spielerisch kindliche  
Neugier zu erhalten, bewegt den  
Geist für Neues!

© Dr. phil. Maik Vierling  
(\*1967), Wirtschaftswissenschaftler  
und Buchautor

Kindliche Neugierde mit Naivität  
abzutun ist einfacher,  
als ihr mit einer erwachsenen  
Antwort zu begegnen.

© Daniel Mühlemann  
(\*1959), Naturfotograf, Aphoristiker und  
Übersetzer

### Ausbildung zum/zur DVG-Gesundheitsberater/ DVG-Gesundheitsberaterin

A118: **Biblische Seelsorge**

Termin: **20.03. - 24.03.2016**

Ort: **Freudenstadt**

A114: **Gewichtsmangement  
Nordic Walking**

Termin: **29.05. - 02.06.2016**

Ort: **Gunzenhausen**

A117 **Stress/Burnout, Atemgymnastik  
und Entspannung \***

Termin: **02.10.-06.10.2016**

Ort: **Gunzenhausen**

#### Voraussetzung:

\* **A118 Biblische Seelsorge oder  
vergleichbare Voraussetzungen**

Beschreibung der Ausbildung unter  
[www.dvg-online.de/Seminare/Berater.html](http://www.dvg-online.de/Seminare/Berater.html)

#### Anmeldung und Information:

Tel: +49 (0) 711 4 48 19 50

E-Mail: [info@dvg-online.de](mailto:info@dvg-online.de)

Internet: [www.dvg-online.de](http://www.dvg-online.de)

## Ernährung beeinflusst Schlaf

APA Jan 20, 2016

Was man isst, bestimmt offenbar auch, wie gut man schläft. Zu diesem Schluss kamen US-Forscher in einer im "Journal of Clinical Sleep Medicine" veröffentlichten Studie. Eine ballaststoffreiche Ernährung ist demnach vorteilhaft für die Schlafqualität, während viel Zucker und gesättigte Fette selbige stören dürften.

Wie sich zeigte, führte eine kontrollierte Essenzufuhr mit vielen Ballaststoffen dazu, dass die Teilnehmer mehr Zeit in den erholsamen Tiefschlafphasen verbrachten. Nahmen sie mehr gesättigte Fette zu sich, waren die Tiefschlafphasen verkürzt. Eine höhere Zuckerzufuhr war mit häufigerem Erwachen verbunden. Im Durchschnitt brauchten die Probanden nach den vom Ernährungsspezialisten ausgesuchten Mahlzeiten 17 Minuten bis zum Einschlafen, nach den selbst gewählten jedoch 29 Minuten.

"Unser Hauptergebnis war, dass die Ernährungsqualität die Schlafqualität beeinflusst", fasste Erstautorin Marie-Pierre St-Onge zusammen. "Am meisten überrascht hat, dass ein einzelner Tag mit höherer Fett- und geringerer Ballaststoffzufuhr die Schlafparameter beeinflussen konnte."

## Fettleibige Kinder und Herzkrankheiten

APA Nov 17, 2015

Laut einer Studie haben 40 Prozent der fettleibigen Kinder ein erhöhtes Herzrisiko. Bei starkem Übergewicht können bereits in der Kindheit erste Hinweise auf eine Herzerkrankung auftreten. Das ergab eine Studie aus den USA, die bei den "Scientific Sessions" der American Heart Association in Orlando (Florida) vorgestellt wurde. Die Forscher des Geisinger Healthy System in Danville (Pennsylvania) und mehrerer US-Universitäten untersuchten 20 adipöse Kinder und Jugendliche und 20 normalgewichtige Altersgenossen mittels MRT und verglichen die Ergebnisse. Dabei zeigte sich, dass bei 40 Prozent der fettleibigen Kinder bereits eine erhöhte Gefahr für Herzerkrankungen bestand. Grund dafür ist laut den Forschern ein verdickter Herzmuskel, der die Pumpfähigkeit des Herzens beeinträchtigen kann. Zwar waren noch keine Symptome feststellbar, jedoch waren bei der MRT bereits Schäden zu erkennen. Zudem litten einige der fettleibigen Kinder an Asthma, hohem Blutdruck und Depressionen.

Dass bereits Achtjährige Veränderungen am Herzen aufwiesen, sei "alarmierend", meinte Studienautorin Linyuan Jing. Sie hoffe, dass die Entwicklung umkehrbar sei, halte aber auch dauerhafte Schäden für möglich. Konkret warnte sie vor schwerwiegenden Erkrankungen im Erwachsenenalter und einer geringeren Lebenserwartung. Es sei Aufgabe der Eltern, diese Gefahr ernst zu nehmen und ihren Kindern zu einem gesunden Lebensstil zu verhelfen, so ihr Appell.

## Gehen verlängert das Leben

<http://www.n24.de/> Nov 9, 2015

Einer australischen Studie zufolge (George Institute for Global Health und des Menzies Research Institute) besteht ein direkter Zusammenhang zwischen den täglich zurückgelegten Schritten und der Lebenserwartung. Demnach reduziert jemand, der die Anzahl seiner Schritte von 1.000 auf 10.000 pro Tag steigert, sein Sterblichkeitsrisiko um satte 46 Prozent. Bei 3.000 Schritten pro Tag fünf Tage die Woche sei das Risiko um immerhin 12 Prozent geringer.

## Depressionen nehmen ab 65 zu

APA Nov 19, 2015

Schlüsselfaktoren sind körperliche Beeinträchtigungen, chronische Erkrankungen sowie der nahende Tod. Ab dem 65. Lebensjahr nehmen depressive Symptome kontinuierlich zu. Das legt eine Studie von britischen Forschern nahe, die in "Psychology and Aging" publiziert wurde. Anfangs sind mehr Frauen betroffen, später dreht sich das um. Wissenschaftler der Bradford University in Yorkshire werteten Langzeitdaten aus 15 Jahren von über 2.000 Australiern (65 bis 103 Jahre) aus der Gegend um Adelaide aus. Dabei stellte sich heraus, dass sowohl Männer als auch Frauen angaben, mit steigendem Alter immer mehr unter depressiven Symptomen zu leiden. Anfangs - mit etwa 65 Jahren - weisen Frauen mehr Probleme auf als Männer. Bei diesen nehmen die Symptome aber schneller zu, weshalb sich im Alter von rund 80 Jahren die Lage umkehrt und Männer mehr unter Depressionen leiden als Frauen. Schlüsselfaktoren für depressive Symptome sind laut den Autoren um Helena Chui körperliche Beeinträchtigungen, das Auftreten von medizinischen Problemen und insbesondere chronischen Krankheiten sowie das Näherkommen des Todes.

"Diese Resultate sind sehr bedeutsam und haben Auswirkungen darauf, wie wir mit hohem Alter umgehen", sagte Chui. "Wir leben in einer Zeit, wo immer mehr Menschen immer älter werden und wir sollten das feiern, aber es scheint so, dass wir eher schlecht damit zurecht kommen." Mentale Unterstützung und Schmerzmanagement wären daher von großer Bedeutung, meinte sie.

## Koffeinhaltige Drinks können Glukoseregulation von Jugendlichen durcheinanderbringen

APA Dez 4, 2015

Der Konsum von koffeinhaltigen Getränken kann bei Jugendlichen zu einem Anstieg der Insulinwerte und zu Problemen mit der Blutzuckerkontrolle führen. Darauf weist eine kanadische Studie hin, die beim "World Diabetes Congress" der International Diabetes Federation in Vancouver (Kanada) präsentiert wurde. Damit könnten derartige Drinks zu einem erhöhten metabolischen Risiko beitragen.

Wie sich herausstellte, erhöhten sich die Blutglukosewerte während der zweistündigen Messungen nach dem Konsum des koffeinhaltigen Getränks verglichen mit der Kontrollgruppe um 25 Prozent. Diese Steigerung zog eine Erhöhung der Insulinwerte um 26 Prozent nach sich. Da die Halbwertszeit von Koffein vier bis sechs Stunden beträgt, gehen die Forscher davon aus, dass der Koffeinkonsum bei Jugendlichen die Glukoseregulation für mehrere Stunden beeinträchtigt. Das könnte zu einem gesteigerten metabolischen Risiko, inklusive Typ-2-Diabetes und kardiovaskulären Erkrankungen, beitragen.

### Die Tulpe (Josef Guggenmos)

Dunkel war alles und Nacht.  
In der Erde tief die Zwiebel schlief,  
die braune.

Was ist das für ein Gemunkel,  
was ist das für ein Geraune,  
dachte die Zwiebel,  
plötzlich erwacht.

Was singen die Vögel da droben  
und jauchzen und toben?  
Von Neugier gepackt, hat die Zwiebel  
einen langen Hals gemacht und um sich



geblickt mit einem  
hübschen Tulpengesicht.  
Da hat ihr der Frühling  
entgegengelacht.

## Bärlauch - Immunstarter zu Jahresbeginn

„Wohl kein Kraut der Erde ist so wirksam zur Reinigung von Magen, Darm und Blut wie der Bärlauch“, schwärmte schon Kräuterpfarrer Künzle und trifft damit ins Schwarze.

- Vorbeugung und Therapie bei altersbedingten Gefäßerkrankungen, bei Bluthochdruck und Arteriosklerose mit all ihren Folgeerscheinungen
- antioxidative Wirkung
- krampflösend und entzündungshemmend
- Wirkung gegen Bakterien, Viren, Pilze und Würmer
- schwefelaktive Substanzen helfen dem Körper, giftige Schwermetalle auszuscheiden
- besitzt bronchienentspannende und keimhemmende Inhaltsstoffe
- äußerliche Anwendung frisch zerquetschter Bärlauchblätter fördert die Wundheilung



### Bärlauchbutter

Bärlauch steht uns nur für eine kurze Saison zur Verfügung. Von Juli bis zum März des nächsten Jahres „verschwindet“ er, um Winterruhe zu halten. Um all seine Heil- und Wirkstoffe das ganze Jahr über zur Verfügung zu haben, bereiten wir uns eine Kräuterbutter zu, die sich tiefgefroren über lange Zeit hält:

- Bärlauchblätter und –zwiebelchen klein schneiden und salzen
- unter weiche Butter mischen
- zu Rollen formen
- im Gefrierschrank aufbewahren

### Bärlauchsuppe

- 3 – 4 große gekochte Kartoffeln mit
- 1 Liter Gemüsebrühe zu einer Suppe kochen, pürieren
- 2 große Handvoll Bärlauchblätter, dazugeben, kurz mit aufkochen und nochmals pürieren
- mit etwas Salz abschmecken
- Sauerrahm oder Soja-Cuisine zum Schluss dazugeben

### Bärlauchmilch

- Bärlauchzwiebelchen und Blätter feingeschnitten mit warmer Milch übergießen
- 3 Stunden stehen lassen
- bei Magenbeschwerden schluckweise trinken.

### Bärlauch-Hustensaft

- 1 Handvoll Blätter sehr klein schneiden
- mit 100 ml Wasser überbrühen
- wenn die Flüssigkeit nur noch warm ist, 2 EL Honig zugeben
- ½ Stunde ziehen lassen, dann abgießen
- stündlich je 1 TL einnehmen

### Bärlauchquiche

#### Teig:

- 200 g Mehl
- 3 EL Butter (60 g)
- etwas Wasser
- 1 Prise Salz

Zu einem Mürbeteig kneten (ruhen lassen, je länger je besser)

#### Füllung:

- ca. 2 Handvoll Bärlauch klein schneiden
- 100 g geriebener Käse
- 2 Becher Sauerrahm
- 1 Becher Quark (250 g)
- 2 Eier
- Salz / Kräutersalz / Muskat
- alles zu einer „sämigen“ Masse rühren
- geschnittenen Bärlauch unter die Masse rühren, auf den vorbereiteten Teig geben
- mit Käse bestreuen (kann auch ohne Käse serviert werden)
- bei 200°C ca. 35 Minuten backen

### Bärlauchpesto

- 100 g frische Bärlauchblätter waschen und trocken tupfen
- 5 klein geschnittene Bärlauchzwiebeln
- 20 g Sonnenblumenkernen
- 150 ml kaltgepresstes Olivenöl
- etwas geriebenem Parmesankäse
- alles im Mixer zerkleinern und mit Salz und Zitrone abschmecken.
- Mit Olivenöl bedeckt bleibt es im Kühlschrank ein Jahr haltbar und kommt zur Wirkung als „Gesundheit, die schmeckt“.
- Vollkornspaghetti und ein Wildkräutersalat dazu reichen und der Genuss ist perfekt.

### Bärlauch-Kartoffelpüree

#### Zutaten

- 800 g mehliges Kartoffeln
- ¼ l Milch oder etwas mehr
- 1 TL Salz
- Muskat
- 1 TL Butter
- 100 g Bärlauch
- 4 EL (30 g) Kürbiskerne
- 2 EL Kürbiskernöl

#### Zubereitung

- Kartoffeln in der Schale kochen
- Kürbiskerne grob hacken und ohne Fett in der Pfanne kurz anrösten, salzen und abkühlen lassen
- Milch mit Salz und geriebener Muskatnuss zum Kochen bringen
- Kartoffeln schälen und mit der Kartoffelpresse in die Milch drücken und locker aufschlagen
- feingehackten Bärlauch zugeben und unterrühren
- Kürbiskerne mit Kürbiskernöl vermischen und unter das Püree geben
- Darauf achten, dass das Püree nicht zu einem „Kleisterbrei“ gerät, sondern fluffig bleibt

### Bärlauchessig

- 1 Handvoll kleingeschnittene Bärlauchblätter
- in 1 l (Bio-) Apfelessig geben
- 3 Wochen lang ziehen lassen

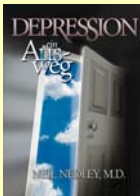
Für eine Blutreinigungskur 6 Wochen lang morgens nüchtern 1 EL Bärlauchessig mit ½ Tasse warmem Wasser vermischt trinken.

Bei juckenden, nässenden Hauterkrankungen verdünnt für Umschläge (1 EL auf 250 ml Wasser).

## Buchaktion 2 für 1

Nutzen Sie die Chance und bestellen Sie eines unserer Bücher. Sie erhalten kostenlos ein zweites zum Verschenken dazu.

Infos zu den Büchern unter <http://dvg-online.de/Buecher/BuecherInhalt.html>



**Depression - ein Ausweg**  
Depression verstehen, vorbeugen, Heilung unterstützen  
278 Seiten \* € 29,80



**„... und wo bleibe ich?“**  
Leben mit depressiven Angehörigen  
168 Seiten \* € 12,40



**Trauer durchschreiten — zum Leben zurückfinden**  
128 Seiten \* € 8,40



**Herzweh ist heilbar**  
Aus Krisen wieder heraus kommen und heil werden  
140 Seiten \* € 12,40



**Wege aus der Einsamkeit**  
Nach Krisen wieder am gesellschaftlichen Leben teilhaben  
160 Seiten \* € 12,40



**Leben und sterben mit Gott**  
Psalm 23 - Meditation einer Sterbenden  
96 Seiten \* € 4,90



**Endlich frei!**  
Das frei-vom-Rauchen Buch  
Anleitungen zum nicht-mehr-Rauchen  
132 Seiten \* € 9,90

Diese Sonderaktion für unsere Leser gilt bis 31.03.16 nur bei direkter Bestellung an unten stehende Adresse (zzgl. Versand).

## DVG Berg-Wanderfreizeit vom 10. bis 24. Juli 2016



**Wir** wandern im Gebirge zwischen 1.000 und knapp 3.000 m Höhe. Da braucht man gute Kondition, Trittsicherheit, Schwindelfreiheit und ein gesundes Herz.

In 2 bis 3 unterschiedlichen Leistungsgruppen genießen wir die grandiose Landschaft. Gipfelerlebnisse, Gämsen, Bergkameradschaft, Naturschwimmbad, Bergseen, Gletscherblick und bunte Almen mit Murmeltieren, Kühen und Schafen lassen die Sorgen verschwinden.

Ein Hotel für uns alleine, vollwertiges Kraft-Frühstück, Jause für unterwegs, 3 - 4 Gang Menü in Buffetform am Abend und ein liebevolles Hotelteam lassen diesen Urlaub zu einem besonderen Erlebnis werden.

Außerdem bereichern Morgengymnastik, Tagesimpuls, Abendandacht und jede Woche ein freier Tag diese Freizeit.

Die Montafon-Silvretta-Card ermöglicht die kostenlose Benutzung der Bergbahnen, Schwimmbäder, Busse und vieler weiterer Leistungen.

### Das bieten wir:

- Frohe Gemeinschaft
- Wandern in leistungsgerechten Gruppen
- Gesundheitstest: Blutdruck, Cholesterin, Blutfette und Gesundheitsberatung
- Frühsport für Fitness und Beweglichkeit
- Singen und Andacht
- Massage, Sauna, Entspannung
- Pflanzenbasierte Vollwertkost
- Ein- oder Zweibettzimmer im \*\*\*-Hotel
- Mit der Silvretta-Montafon-Card kostenlos Busse, Bahnen und Lifte benutzen
- Berge und Täler, duftende Alpenpflanzen und Almenbewohner
- Weite Horizonte auf hohen Bergen
- Über sich selbst hinauswachsen
- Genießen, auftanken: Stress ade

**Ort:** Hotel Nova, Gaschurn/Montafon, Österreich. [www.hotel-nova.com](http://www.hotel-nova.com)

**Verpflegung:** Reichhaltiges, vollwertiges und herzgesundes Frühstücks- und Abendbuffet. Wanderer-Lunchpaket.

### Kosten:

Pro Person für 14 Tage, inklusiv aller oben aufgeführten Leistungen bei individueller Anreise: Einzelzimmer: 1.293 €  
Doppelzimmer: 1.068 €

### In den Preisen enthalten:

MONTAFON-Silvretta-CARD für Seilbahnen, öffentliche Freibäder, Museen, öffentliche Verkehrsmittel (Wert: ca. 88 €).

**Sonderpreis für Familien:** im Familien-Zimmer 2.200 €, zzgl. MONTAFON-Silvretta-CARD für jedes Kind (ca. 55 € je Kind\*)

**Anmeldeschluss:** 01. Juni 2016

\* Es gelten die jeweils aktuellen Tarife

Infos, Berichte und Bilder unter:  
<http://dvg-online.de/Urlaub/Urlaub.html>  
oder Tel: 0711 4 48 19 50