

Liebe Leserin, lieber Leser!

Herbst. Noch bis Mitte September hatten wir Hochsommer - und schlagartig wechselte das Wetter auf Herbst. Das bedeutet Abschied nehmen von den warmen Sommertemperaturen und umgewöhnen, anpassen an die neue Jahreszeit.

Nicht nur die Jahreszeiten fordern uns zu Veränderungen heraus, auch unser Lebensrhythmus verlangt Anpassungen und Änderungen. Manche erwarten wir mit freudiger Sehnsucht, andere Änderungen sind so gravierend, dass sie uns aus der Bahn werfen können.

In jeder Veränderung, in jedem Neuen liegt eine Chance. Manchmal fällt es uns schwer, Altes loszulassen. Gewohntes, Funktionierendes, Liebgewonnenes einfach aufgeben? Doch Neues kann oft nur entstehen, wenn wir loslassen.

Der Herbst ist uns ein Lehrmeister. Die schönen grünen Blätter verfärben sich bunt und fallen ab. Die Bäume werden kahl und nackt. Und doch sind die Blattknospen für das nächste Frühjahr schon angelegt und werden dann erneut austreiben. Das bunte Laub ist schön anzusehen und die sterbenden Blätter geben uns neue Hoffnung.

Jesus drückt das so aus: „Ein Weizenkorn, das nicht in den Boden kommt und stirbt, bleibt ein einzelnes Korn. In der Erde aber keimt es und bringt viel Frucht, obwohl es selbst dabei stirbt.“ (Joh. 12,24 Hfa)

Vielleicht liegt ja „im Sterben“ einer alten Gewohnheit, alter Gedanken oder in dem, was Sie einengt und gefangen nimmt, die neue Chance für Ihr Leben.

Herzlichst Ihr



Bernd Wöhner



„Federleicht,
so wünschen wir uns das Leben
und wissen doch,
dass alles Große nie leicht sein kann.

Abgefedert,
so wünschen wir uns das Leben
und wissen doch,
dass jeder Kampf uns stark machen wird.

Die leichtesten Federn
tragen den mächtigsten Adler
weit über den Horizont.
Und deine Kraft, großer Gott,
macht uns mutig und stark.“

Hermann Traub

Von der Harmonie der Gegensätze



von Bettina Werner

B lauer Himmel, Sonne pur, 30°C, luftige Kleidung, Badeschlappen, nach Sonnenschutz duftend, Sonnenbrille und Eis schleckend..., die Leichtigkeit des Lebens genießen. Herrlich!

Einen Tag später:

Grauer Himmel, Regen, 14°C, lange Hose, Socken in den Schuhen, eine Tasse heißen Tee zwischen den Händen haltend und ein verstörter Blick nach draußen.

Welche Gegensätze!

Okay, Wetterwechsel sind normal, mal Sonne, mal Regen. Und doch ist dieser schon besonders, denn er findet nicht innerhalb des Sommers statt, sondern am Ende und kündigt eine neue Jahreszeit an – Herbst.

Der Herbst beschenkt uns mit einem Feuerwerk der Farben in Gärten und Wäldern, mit würzig schnuppernder Luft, Haare zersausendem Wind, vollbeladenen Obstbäumen, aufgeplatzten Walnusschalen, lautstark erzählenden Vogelschwärmen auf den Stromleitungen, Leuchten der Trauben in den Weinbergen, Beißen in reifes Obst, sich auflösenden weißen Nebel über den Tälern und geheimnisvollem Lichtspiel zwischen den Bäumen. Er bietet aber auch spektakuläres Wolkenspiel, gegen die Fenster trommelnden Regen, um die Häuser pfeifenden Sturm, nasse Kälte und einfach nicht hell werdende Tage. Der Herbst ist nicht zurückhaltend, sondern immer intensiv. An einem Tag lockt er uns mit seiner Pracht, am nächsten Tag umweht er uns mit seiner Melancholie. Jedes für sich hat seinen Reiz. Und doch kommt erst im Zusammenspiel die Charakteristik des Herbstes zum Tragen.

Das bringt mich in meinem Denken wieder zurück an den Anfang.

Ja, ich habe den Sommer mit seiner Wärme genossen. Zugegeben, manchmal habe ich auch über die Hitze gestöhnt, aber im Grunde genommen hätte dieses Wetter für mein Gefühl ruhig noch ein Weilchen fortbestehen können. Und doch weiß ich vom Verstand her, dass Sommer, Sonne und Wärme zu einseitig sind. Auf Dauer machen sie kaputt, zerstören. Es fehlt der Gegensatz.

Wie geht es Ihnen mit dem Wort „Gegensatz“? Hat es für Sie auch einen eher negativen Klang?

Gegensätze machen oft unsicher, lassen uns positionieren und auf Abwehrhaltung gehen.

Und doch ist es bemerkenswert, dass wir ganz selbstverständlich in einer Welt von Gegensätzen leben ohne uns dessen immer bewusst zu sein: Sommer-Winter, Tag-Nacht, arm-reich, Freude-Trauer, gerade-krumm, nass-trocken, Mann-Frau, laut-leise, schnell-langsam, schwarz-weiß, lachen-weinen, groß-klein, suchen-finden, hart-weich, rechts-links, Zahlen-Buchstaben, Bewegung-Stillstand, wachen-schlafen, Vergangenheit-Zukunft.

Beim Lesen dieser Wortpaare wird schnell klar, dass man nicht einfach sagen kann, das eine ist gut und das andere schlecht. Beide für sich sind wichtig und haben ihre Daseinsberechtigung.

Lassen Sie mich das an einem Beispiel erklären.

Als Physiotherapeutin weiß ich, dass jeder Muskel unseres Körpers einen Gegenspieler hat. Der *Musculus biceps brachii* (Bizeps) liegt an der Vorderseite des Oberarmes und ist unter anderem dafür verantwortlich, dass wir unseren Arm beugen können. Wäre er aber allein und hätte keinen Gegenspieler, dann könnte diese Beugung nur ein einziges Mal stattfinden - und das wär's. Nun gibt es aber den *Trizeps* (*Musculus triceps brachii*) der an der Rückseite des Oberarmes liegt und für die Streckung des Armes verantwortlich ist. Hat der Bizeps die Beugung erreicht, ist das für den Trizeps das Signal, sich nun seinerseits anzuspannen und der Arm wird gestreckt. Erst wenn beide Muskeln harmonisch gegeneinander arbeiten, wird daraus ein Zusammenspiel, und die für uns so wertvolle Bewegung gelingt. Es kommt also zur Bewegung, wenn jeder der beiden Muskeln zur richtigen Zeit dem anderen seinen Freiraum gibt. Der Schwerpunkt bei diesem Zusammenspiel liegt auf „harmonisch“.

Einer meiner Söhne hatte als Jugendlicher den brennenden Wunsch, ein tolles Sixpack zu haben. Das heißt, die Bauchmuskulatur ist so gut trainiert, dass die Muskelkonturen zu sehen sind und der „Waschbrettbauch“ entsteht. Er trainierte jeden Tag ausdauernd und nach einer Weile zeigte sich der Erfolg. Allerdings hatte die Sache einen Haken. Da er mit großer Energie seine Bauchmuskeln trainiert hatte, aber ihre „Gegenspieler“, die Rückenmuskeln nicht, war das Ergebnis nicht nur das gewünschte Sixpack, sondern ein unerwünschter krummer Rücken. Er war sozusagen in eine Schiefelage geraten. Also musste er erst einmal eine Weile Rücken-aufbau absolvieren.

Diese Beispiele zeigen, dass das Wort „Gegensatz“ eher als „Gegenüber“ zu verstehen ist. Und sicher haben Sie beim Lesen gespürt, dass dies auch oder vielleicht gerade für unser menschliches Miteinander anwendbar ist. Wie oft gestehen wir unserem „Gegenüber“ nicht seinen Freiraum zu, akzeptieren ihn nicht in seiner Eigenart, sondern vertreten unseren Standpunkt absolut und üben so Druck aus. Oder wir geben unseren eigenen Freiraum auf, um der Konfrontation zu entgehen und enden in Langeweile und Gleichgültigkeit. Das Ende vom Lied ist eine Schiefelage unserer Beziehungen.

Lassen Sie uns dieses krankmachende Denken ablegen und stattdessen nach den Stärken und Vorteilen unseres „Gegenübers“ Ausschau halten. Lassen Sie uns das Potential des „Gegenüber“ erkennen, achten und akzeptieren und miteinander „beweglich“ bleiben.

Kommen wir wieder zum Herbst zurück. Er kann sein berauschendes und opulentes Erntefest nur zelebrieren, weil ihm ein Frühling mit Saat und Wachstum und ein Sommer mit Reife vorangegangen sind. Und einen nächsten Frühling kann es nur geben, weil mit dem Winter eine Ruhe- und Erholungszeit gegeben ist. Das ist die Chance des „Gegenüber“, das Mit- und Aneinander Wachsen und Reifen.

An dieser Stelle möchte ich das Buch „Der Klang“ von Martin Schleske erwähnen, aus dem die oben zitierte Überschrift stammt. Wenn Sie für Ihre herbstlichen Mußestunden auf der Couch ein gutes Buch suchen, dann sollten Sie sich in dieses vertiefen. Es ist absolut empfehlenswert.



Nächtliche Begegnung

Wir fuhren durch die Nacht. Kein Auto weit und breit und eine supertolle breite Straße. Sie führte leicht bergab und wir brausten auf ihr dahin als wären wir die Inhaber. So wie auf einer Startbahn. Nur noch ein kleiner Moment und wir würden abheben!

Doch dann sahen wir ihn im Scheinwerferlicht. Er betrat die Straße und blieb mitten auf ihr stehen. Ob wir wollten oder nicht; wir mussten unsere rasante Fahrt beenden und kamen einige Meter vor ihm zum Stehen. Mit hoch erhobenem Kopf schaute er ins Scheinwerferlicht und rührte sich nicht von der Stelle. Sein rötliches Fell schimmerte und seinen Schweif hielt er waagrecht nach hinten.

So standen wir uns gegenüber und gefühlte Minuten vergingen, in denen uns der schöne Fuchs musterte. Sein Blick war hoheitsvoll und wir staunten über seine Ausdauer, einfach so auf der Straße stehen zu bleiben. Doch dann senkte er den Kopf, wedelte mit dem Schweif und schritt weiter über die Straße ins Feld hinein.

Wir saßen schweigend im Auto und hatten das Gefühl, als wollte er uns sagen: „Denkt daran, ihr Menschen seid nicht allein unterwegs. Es gibt auch uns, die Tiere!“ Beeindruckt von diesem Geschehen fuhren wir weiter durch die Nacht... auf der supertollen breiten Straße. Jetzt aber nicht mehr als Inhaber, sondern als Teilhaber.

Was seht Ihr, Schwestern?

Die folgenden Zeilen stammen von einer alten Frau, die seit langem in einem Pflegeheim lebte und von der man meinte, sie sei desorientiert. Man fand den Text nach ihrem Tod bei ihren Sachen.

(Caritas-Sozialstation Mühlendorf am Inn)

„Was seht Ihr, Schwestern?“

Denkt ihr, wenn ihr mich anschaut: Eine mürrische alte Frau, nicht besonders schnell, verunsichert in ihren Gewohnheiten, mit abwesenden Blick, die ständig beim Essen kleckert, die nicht antwortet, wenn ihr sie anmeckert, weil sie wieder nicht pünktlich fertig wird. Die nicht so aussieht, als würde sie merken, was ihr macht und ständig den Stock fallen lässt: Füttern, waschen und alles was dazu gehört. Denkt ihr denn so von mir, Schwestern, wenn ihr mich seht, sagt? Öffnet die Augen, Schwestern, schaut mich genauer an! Ich soll euch erzählen, wer ich bin, die

hier so still sitzt, die macht, was ihr möchtet und isst und trinkt, wann es euch passt?

Ich bin ein zehnjähriges Kind mit einem Vater und einer Mutter, die mich lieben und meine Schwester und meinen Bruder. Ein sechzehnjähriges Mädchen, schlank und hübsch, die davon träumt, bald einem Mann zu begegnen.

Eine Braut, fast zwanzig, mein Herz schlägt heftig bei dem Gedanken an die Versprechungen, die ich gegeben und gehalten habe.

Mit fünfundzwanzig, noch habe ich eigene Kleine, die mich zu Hause brauchen.

Eine Frau mit dreißig, meine Kinder wachsen schnell und helfen einander.

Mit vierzig, sie sind alle erwachsen und ziehen aus. Mein Mann ist noch da und die Freude ist nicht zu Ende.

Mit fünfzig kommen die Enkel und sie erfüllen unsere Tage, wieder haben wir Kinder - mein Geliebter und ich.



Dunkle Tage kommen über mich, mein Mann ist tot. Ich gehe in eine Zukunft voller Einsamkeit und Not. Die Meinen haben mit sich selbst genug zu tun, aber die Erinnerungen von Jahren und die Liebe bleiben mein. Die Natur ist grausam, wenn man alt und krumm ist, und man wirkt etwas verrückt.

Nun bin ich eine alte Frau, die ihre Kräfte dahinsiechen sieht, und der Charme verschwindet.

Aber in diesem alten Körper wohnt immer noch ein junges Mädchen, ab und zu wird mein mitgenommenes Herz erfüllt. Ich erinnere mich an meine Schmerzen, und ich liebe und lebe mein Leben noch einmal, das allzu schnell an mir vorbei geflogen ist und akzeptiere kühle Fakten, dass nichts bestehen kann.

Wenn ihr Eure Augen aufmacht, Schwestern, so seht ihr nicht nur eine mürrische alte Frau.

Kommt näher, seht **mich**.“



"AKTION KINDER HELFEN KINDERN!"

Was gibt es Schöneres als ein strahlendes Kinderlächeln, besonders zur Weihnachtszeit?

Die meisten Kinder in den Entwicklungsländern haben in ihrem Leben leider kaum etwas zu lachen. Ihre "Kindheit" unterscheidet sich grundsätzlich von der, die Kinder in Deutschland haben. Sie müssen hart arbeiten, die Familie mit ernähren und leben trotzdem dauerhaft am Existenzminimum.

Aus der Idee, diesen Kindern wenigstens eine kleine Freude zu bereiten und ihnen zu zeigen, dass sie nicht vergessen werden, ist die "Aktion Kinder helfen Kindern!" entstanden. Seit 1999 transportiert ADRA mit der "Aktion Kinder helfen Kindern!" jedes Jahr in der Weihnachtszeit zehntausende Geschenkpakete in osteuropäische Länder und sorgt so für einen kleinen Hoffnungsschimmer im Leben der Kinder.

Gepackt werden diese Weihnachtspäckchen von Kindern aus Deutschland. Sie füllen die Pakete mit Schulmaterialien, Spielsachen, Kuschtieren und anderen nützlichen Dingen, die für uns zwar Kleinigkeiten darstellen, für die hilfsbedürftigen Kinder jedoch etwas Besonderes sind. Diese Aktion bewirkt etwas auf beiden Seiten: Kinder aus Deutschland lernen, dass es nicht allen Menschen auf der Welt so gut geht wie ihnen, und dass sie mit einem geringen Aufwand etwas Gutes für diese Menschen tun können. Die Kinder und Jugendlichen, die diese Päckchen bekommen, erhalten damit in der Regel zum ersten Mal in ihrem Leben ein Weihnachtsgeschenk und ihre Reaktionen zeigen unseren Helfern jedes Jahr, wie viel ihnen diese kleine Geste bedeutet.

Aktionszeitraum 2016:

18. September bis 20. November

Alle Informationen finden Sie unter:

<http://www.kinder-helfen-kindern.org/>

„Liebe ist gemeinsame Freude an der der wechselseitigen Unvollkommenheit.“

Ludwig Börne

Adipöse Männer: doppeltes Sterberisiko

APA Jul 19, 2016

Fettsüchtige verlieren im Schnitt drei Jahre ihrer Lebenserwartung. Adipositas ist der zweitgrößte Risikofaktor für einen vorzeitigen Tod nach dem Rauchen.

Wissenschaftler der Universitäten Cambridge und Oxford haben den Einfluss des Körpergewichts auf das Sterberisiko anhand der Daten von 3,9 Millionen Menschen aus 189 bereits vorhandenen wissenschaftlichen Untersuchungen analysiert.

Männer mit Normalgewicht haben ein Sterberisiko im Alter unter 70 Jahren von 19 Prozent, Frauen eines von 11 Prozent. Bei moderater Fettsucht steigt es bei Männern bereits auf 29,5 und bei Frauen auf 14,6 Prozent.

[http://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736\(16\)30175-1/abstract](http://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736(16)30175-1/abstract)

Verzehr von rotem Fleisch wird mit Nierenversagen in Verbindung gebracht

Univadis, Jul 18, 2016

Studie empfiehlt, anstelle von rotem Fleisch eher Fisch und Geflügel zu verzehren.

In der neuesten Studie, die sich mit den Auswirkungen des Konsums von rotem Fleisch beschäftigt, haben die Forscher einen Zusammenhang zwischen dem Verzehr von rotem Fleisch und einem erhöhten Risiko für Nierenversagen festgestellt. Zusammenhänge zum Konsum von Geflügel, Fisch, Eiern oder Milchprodukten wurden nicht festgestellt, dagegen schienen Soja und Gemüse einen leichten Schutz zu bieten, so die Autoren im Journal of the American Society of Nephrology.

Quan-Lan Jasmine Lew, Red Meat Intake and Risk of End-Stage Renal Disease. Journal of the American Society of Nephrology (JASN). 2016 July 14 [Cited 2016 July 14] doi: 10.1681/ASN.2016030248.

Pflanzenorientierte Ernährung senkt Entzündungswerte bei Übergewicht

APA, Sep 14, 2016

Übergewicht geht mit chronischen Entzündungen einher. Eine pflanzenbetonte Kost kann dabei therapeutisch wirken. Sie hat positive Effekte auf die Entzündungsmarker-Spiegel übergewichtiger Menschen. Konkret sanken bei einer pflanzenreichen Ernährung im Vergleich zu einer Kontrolldiät die Werte des Entzündungsmarkers C-reaktives Protein (CRP) um durchschnittlich 0,55 mg/l und die Werte für Interleukin-6 um 0,25 ng/l.

"Die Ergebnisse weisen also darauf hin, dass übergewichtige Menschen durch eine pflanzenbetonte Diät ihr Entzündungsmarker-

Profil deutlich verbessern und dadurch möglicherweise selbst viel dazu beitragen können, Volksleiden wie Herzinfarkt und Diabetes vorzubeugen", sagt Studienleiterin Krasimira Aleksandrova. *Obesity Reviews* 2016

Bereits wenig Alkohol kann sieben Krebs-Arten auslösen

Der Konsum von Alkohol und Krebs hängen offenbar miteinander zusammen: Sieben Arten von Krebs soll Alkohol auslösen, etwa Brustkrebs oder Kehlkopfkrebs.

Ein kleines Glas Wein am Abend oder ein Bier zu Feierabend: Für viele Menschen gehört Alkohol zum Alltag dazu. Nun warnt eine Studie vor den Folgen des Alkohol-Konsums - egal, ob er moderat oder hoch ist. Denn Alkohol soll - so und so - ein direkter Auslöser für sieben Arten von Krebs sein.

Laut Connors Bericht soll Alkohol Krebs in der Leber, der Brust, dem Rachen, der Speiseröhre, dem Kehlkopf und dem Grimm- und Mastdarm auslösen. Diese Erkenntnis basiert auf Studien über Krebs der vergangenen zehn Jahre: Die neuseeländische Forscherin wertete diverse Studien der Weltgesundheitsorganisation (WHO), der internationalen Agentur für Krebsforschung (IARC) und vielen weiteren internationalen Gesundheitsinstituten erneut aus.

Bislang war zwar ein Zusammenhang nachgewiesen, doch durch ihre Überprüfung der Studien kam Connor zu dem Schluss, dass der Konsum von Alkohol direkt mit dem Auslösen von einigen Arten von Krebs zusammenhängt. Ihren Bericht veröffentlichte sie im Wissenschaftsmagazin "Addiction".

Die Wissenschaftlerin kam zu dem Schluss, dass das Krebsrisiko steige, je mehr Alkohol getrunken wird. Dennoch sei auch der geringe Konsum von Alkohol riskant, zusätzlich zu rauchen treibe das Krebsrisiko weiterhin in die Höhe. "Die höchsten Risiken sind mit dem höchsten Alkoholkonsum verbunden. Eine erhöhte Belastung haben aber auch Trinker mit geringem bis moderatem Konsum", so Connor.

«Wer zu viel Alkohol trinkt, der riskiert seine Gesundheit, seine Sozialkontakte und am Ende auch seine wirtschaftliche Existenz», sagte die Drogenbeauftragte der Bundesregierung, Marlene Mortler. Alkohol erhöhe das Risiko für 200 verschiedene Erkrankungen.

Täglicher Alkoholkonsum, das Essen von

verarbeitetem Fleisch und Übergewicht - alles Faktoren, die die Entwicklung von Magenkrebs begünstigen. Wissenschaftler vom World Cancer Research Fund (WCRF) und dem American Institute for Cancer Research (AICR) haben das in einer Studie festgestellt.

Etwa 200.000 Menschen sterben jedes Jahr in Deutschland an den Folgen von Krebs. Nach den Daten der Weltgesundheitsorganisation WHO sind es weltweit etwa 8,2 Millionen.

<http://www.augsburger-allgemeine.de/wissenschaft/Bereits-wenig-Alkohol-kann-sieben-Krebs-Arten-ausloesen-id38578117.html>

Stillen reduziert mütterliches Diabetes-Risiko

APA, Jul 25, 2016

Eine Stillzeit von mehr als drei Monaten verändert den Stoffwechsel der Frauen derart, dass ein Schutzeffekt auftritt.

Ein deutsches Wissenschaftlerteam konnte zeigen, dass eine Stilldauer von mehr als drei Monaten zu langfristigen Veränderungen des Stoffwechsels führt.

Es ist bekannt, dass Stillen das Diabetes-Risiko bei Müttern um 40 Prozent senken kann. "Wir konnten beobachten, dass sich die Stoffwechselprodukte der Frauen, die länger als drei Monate gestillt hatten, deutlich von jenen unterschieden, die kürzere Stillzeiten hatten. Das längere Stillen ist mit einer veränderten Produktion von Phospholipiden und verringerten Konzentrationen von verzweigtkettigen Aminosäuren im Blutplasma der Mütter verbunden", berichtet Erstautorin Daniela Much. Dies sei insofern interessant, weil die betroffenen Stoffwechselprodukte schon in früheren Studien mit Insulinresistenz und Typ-2-Diabetes in Verbindung gebracht wurden.

Diabetologia pp 1-10; 16 July 2016; Lactation is associated with altered metabolomic signatures in women with gestational diabetes; Daniela Much and more

Luftverschmutzung fördert Diabetes

APA, Sep 12, 2016

Wissenschaftler am Helmholtz Zentrum München haben herausgefunden, dass Luftverschmutzung eine Insulinresistenz als Vorstufe von Typ-2-Diabetes fördert. Ob und wann die Krankheit ausbreche, hänge nicht nur vom Lebenswandel oder den Genen ab, sondern könne auch Abgase als Ursache haben.

Es zeigte sich, dass Menschen, die bereits einen gestörten Glukosestoffwechsel aufweisen, besonders anfällig für die Einflüsse der Luftverschmutzung sind.

<http://dx.doi.org/10.2337/db15-1567>

Vegetarische Rezepte

Sauerkraut Kühle (ca. 15 Stück)



Zutaten:

- 500 g Sauerkraut
- 200 g Pellkartoffeln (vom Vortag)
- 2 Zwiebeln
- 1 EL Sojamehl
- 5 EL Hefeflocken
- 2 TL Speisewürze
- ca. 100 g Semmelbrösel
(gibt es auch glutenfrei)

Zubereitung:

- Sauerkraut, falls zu feucht, ausdrücken und etwas kleinschneiden.
- Die Zwiebeln klein hacken.
- Pellkartoffeln reiben.
- Die weiteren Zutaten hinzufügen, alles vermischen und kurze Zeit durchziehen lassen.
- Flache Frikadellen formen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen.
- Bei 200°C ca. 30 Minuten backen, wenden und weitere 25 Minuten bei 180°C backen.

„Altwerden -
ist wie auf einen Berg steigen.
Je höher man kommt,
desto mehr Kräfte sind
verbraucht,
aber umso weiter sieht man.“
Ingmar Bergmann

Lupinengrits Knäckebrot



Zutaten:

- 250 g Weizen
- 50 g Lupinengrits
- 30 g Sesam ungeschält
- 250 ml Kokosmilch lauwarm
- ½ TL Salz

Zubereitung:

- Weizen mit den Lupinengrits fein mahlen.
- Alle Zutaten zu einem weichen Teig verarbeiten, er sollte nicht mehr kleben.
- Backblech mit Backpapier auslegen und den Teig dünn darauf ausrollen.
- Backrolle ab und zu etwas anfeuchten.
- Kleine Rechtecke ausrädeln, damit es sich später leichter brechen lässt.
- Backofen auf 200°C vorheizen
- Blech auf die unterste Leiste einschieben und ca. 35-45 Minuten backen.

(Anmerkung: Lupinengrits gibt es bei Govinda, Bode Naturkost und Grell Naturkost)

Das Interessante im Leben
sind die Veränderungen,
auch wenn die Übergänge
manchmal etwas schwierig
sind.

Verfasser unbekannt

Es gibt ein Bleiben im Gehen,
ein Gewinn im Verlieren,
im Ende ein Neuanfang.

aus Japan

Zwetschgenknödel



Zutaten für den Teig:

- 300 g Weizen oder Dinkel
- 150 g Weizenmehl (Type 1050)
- ca. 280 g Reissdrink
- 2 EL Vollrohrzucker
- 2 EL Sojamehl
- ½ Würfel Hefe
- ½ TL Salz

Zutaten für die Füllung:

- 200 g entsteinte Zwetschgen

Außerdem:

- 500 g Soja-Vanille-Dessert
- 750 ml Wasser
- etwas Salz

Zubereitung:

- Getreide fein mahlen. Die restlichen Teigzutaten dazugeben und zu einem geschmeidigen Hefeteig verkneten und 25 Minuten gehen lassen.
- Anschließend Teig mit etwas Mehl leicht durchkneten und halbieren.
- Zwischen Backpapier ausrollen und mit einer Tasse Kreise von 8-10 cm Durchmesser ausstechen.
- In jeden Kreis eine Zwetschge legen, zusammenklappen und am Rand mit einer Gabel fest zusammendrücken.
- Auf eine bemehlte Platte legen und 10 bis 15 Minuten gehen lassen.
- 2 Töpfe mit Salzwasser zum Kochen bringen und die Knödel ca. 10 Minuten köcheln.
- Die fertigen Knödel auf Teller verteilen, mit zwei Gabeln aufreißen und mit Vanille-Dessert servieren.

Quellen:

- „Mutti's Rezepte“ (Eva Euerl)
- „Weiße Lupine“ (Eva Euerl, Elke zu Münster)

Personelle Veränderungen in der Geschäftsführung des DVG

Ruhestand: Bernd Wöhner

In den letzten 28 Jahren durfte ich viele Menschen kennenlernen, Gemeinsames erleben, beraten, entwickeln, ausprobieren, helfen, staunen und manchmal auch verwundert den Kopf schütteln.

Ich blicke freudig und dankbar auf diese Zeit beim DVG zurück.

Es war nicht immer einfach, auf unterschiedliche Meinungen und Ansichten passende und fundierte Antworten zu geben. Gerade auf dem Gesundheits- und Ernährungsektor machen sich leicht extreme Ansichten breit. Doch die dankbaren Augen der Menschen, denen ich helfend und tröstend begegnen durfte, entschädigten für so manchen zeitintensiven Einsatz.

Meinen Mitarbeiterinnen danke ich für ihre Loyalität und die gemeinsamen Jahre der guten Zusammenarbeit. Ebenso danke ich den vielen ehrenamtlichen Mitarbeitern in den Regionalgruppen und Health-Clubs vor Ort. Und Ihnen, liebe Leser, für Ihre Treue und auch finanzielle Unterstützung.

In Sara Salazar Winter konnten wir eine Wissenschaftlerin und Expertin gewinnen, die dem DVG eine Verjüngungskur verordnen und ihn mit neuen zeitgemäßen Ideen und viel Elan zu neuem Aufbruch führen wird.

Ich darf nun loslassen und Sara mit Rat und Tat als (Un)Ruheständler unterstützen.

So wünsche ich meiner Nachfolgerin Gottes Leitung und Segen, dem alt-neuen Team viele interessante und gute Ideen und Erfahrungen zum Segen ihrer Mitmenschen - und Ihnen viele schöne Jahre bei Gesundheit an Körper, Seele, Geist, Beziehungen - also ganzheitlich.

Herzlichst, Ihr *Bernd Wöhner*

Einstand: Sara Salazar Winter

Seit 1. Oktober bin ich die neue Geschäftsführerin des DVG und möchte mich Ihnen hier kurz vorstellen.

Geboren wurde ich in Kolumbien und bin in einer deutsch/kolumbianisch adventistischen Familie aufgewachsen. Als mein Vater 2002 von den Guerillas für dreieinhalb Monate entführt wurde, musste ich mein Zuhause verlassen.

Obwohl es für mich und meine Familie schwierige Zeiten gab, hat Gott mich letztendlich so geführt, dass ich mich gut auf meine neue Arbeitsstelle vorbereiten konnte und ich ihm und Ihnen mit meinen Fähigkeiten dienen darf.

Ähnlich wie in der biblischen Geschichte von Joseph, war Gott immer für mich und meine Familie da und hat das Schlechte gut werden lassen.

So zog ich für drei Jahre in die Vereinigten Staaten. Dort habe ich mich zur Gesundheitsberaterin ausbilden lassen und wunderbare Erfahrungen als aktive Christin machen dürfen.

Im Jahr 2006 bin ich nach Kolumbien zurückgegangen und habe dort in einem Gesundheitszentrum ein Programm für die Gesundheitsberatung entwickelt.

Sieben Jahre lang war ich dort tätig und hatte in den letzten vier Jahren die Leitung des Gesundheitszentrums. Während dieser Zeit habe ich mich immer weitergebildet, eine Ausbildung zur Krankenpflegerin, einen Bachelor in „Ganzheitlicher Ernährungswissenschaft“ und einen Master in „Ernährungswissenschaft und Diätetik“ absolviert.

Zudem habe ich geheiratet und zwei liebevolle Mädchen bekommen.



Im Jahr 2014 bin ich mit meiner Familie nach Deutschland gezogen, um ein zweites Masterstudium in Ernährungsmedizin an der Universität Hohenheim zu absolvieren.

Mein großer Wunsch ist es, dass ich wie bisher meine Talente zum Segen für meine Mitmenschen einsetzen kann. Ich möchte Menschen in Not helfen, damit sie eine bessere Lebensqualität erreichen können und ihnen auch von Gottes Liebe, die mich die ganzen Jahre getragen hat, erzählen. Ich bin davon überzeugt, dass wir alle wie „Kanäle“ sein können, durch die Gottes Liebe zu anderen Menschen fließt.

Mein Ziel beim DVG ist es, durch meine Mitwirkung innovative Ideen zur Verbreitung der ganzheitlichen Gesundheitsförderung einzubringen und das in Liebe und Freiheit.

Ich freue mich schon sehr auf die Zusammenarbeit und auch auf ein - möglicherweise - persönliches Kennenlernen.

Ihre *Sara Salazar Winter*