



» Wenn ich alt bin,  
will ich nicht jung  
aussehen, sondern  
**glücklich!**« UNBEKANNT

THEMA

**Winter - Leben(s) - Dank**

Liebe Leserin,  
lieber Leser,



es ist erstaunlich,  
wie schnell ein Jahr  
dem Ende entgegen-  
geht. In dieser letzten

Ausgabe des Jahres 2017 geht  
es um Winter – Leben(s) – Dank und  
ich finde, dass Weihnachten und  
das Jahresende die besten Zeiten  
sind um Danke zu sagen!

Herzlichen Dank an alle, die uns  
mit Anregungen, positiven Rückmel-  
dungen und ermutigenden Worte  
unterstützt haben.

Ein ganz herzlicher Dank geht an  
Sie alle, die sich im vergangenen Jahr  
ehrenamtlich und von Herzen für  
das Wohl und die Gesundheit ihrer  
Mitmenschen eingesetzt haben. Sie  
haben das Leben vieler Menschen  
heller und freundlicher gemacht.

Bedanken möchten wir uns bei  
allen, die uns finanziell durch Spen-  
den oder ihre Mitgliedschaft unter-  
stützt und gefördert haben. Dieser  
Dank gilt auch besonders der Frei-  
kirche der Siebenten-Tags-Adven-  
tisten, die durch ihre finanzielle  
Unterstützung die Existenz und  
Arbeit des DVG erst möglich macht.

Ihnen allen, die uns in unserer  
Arbeit begleitet und unterstützt  
haben wünsche ich eine fröhliche  
und gesegnete Weihnachtszeit,  
Gesundheit, Dankbarkeit und Liebe  
für das kommende Jahr 2018.

Herzlichst, Ihre  
Sara Salazar Winter

TITELFOTO & REZEPTFOTOS: SHUTTERSTOCK



## Winter – Leben(s) – Dank

**D**raußen war es noch dun-  
kel, als ich meine Nase  
aus dem Fenster streckte.  
Schon seit ein paar Tagen  
hatte ich den frostigen  
Geruch wahrgenommen, aber nun war  
er wirklich da, Väterchen Frost. Er  
schimmerte auf Dächern, Wiesen,  
Balkonpflanzen und verwandelte mei-  
ne Atemluft in eisige Gebilde. Voller  
Schmuzzeln erinnerte ich mich an die  
Zeit, als meine Kinder dann voller Freu-  
de jubelten: Juhu, der Winter ist da!

**Es ist interessant, dass sich  
die Einstellung zum Winter  
im Laufe des Lebens ändert.**

Denken wir zurück an unsere Kind-  
heit, dann haben wir das Gefühl, dass  
es jeden Winter Schnee gab und davon  
ganz viel. Als Kind kann man es kaum  
erwarten, warm eingemummelt im  
Schnee herumzutoben, mit Vorfreude  
den Schlitten den Berg hochzuziehen  
und anschließend wieder bergab zu  
brausen, Schneebälle zu werfen und  
Schneemänner zu bauen. Doch schon  
im Jugendalter ist klar, dass Schnee  
und die wirklich tollen Wintertage eher  
eine Seltenheit sind. Im Erwachse-  
nenalter ist nur wenig Zeit, die Schön-  
heiten des Winters überhaupt zu  
sehen, weil man sich darauf konzen-

triert, trotz widriger Wetterumstän-  
de alles am Laufen zu halten. Im Al-  
ter sieht man das Schöne in der Natur,  
freut sich auch darüber – aber man  
sieht lieber als zu erleben. Die Angst  
vor Stürzen und deren möglichen Fol-  
gen dämpft Begeisterung und Freude.  
Der Winter bekommt einen Hauch von  
Melancholie.

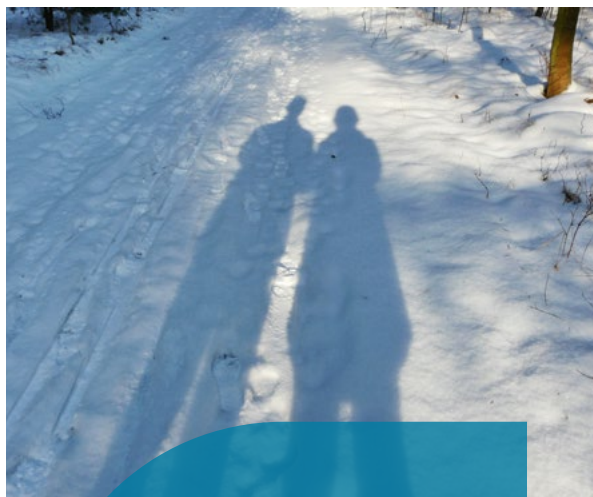
Dem Winter des menschlichen Le-  
benszyklus gegenüber sind unsere Ge-  
fühle auch sehr zwiespältig. Auf der ei-  
nen Seite freut man sich auf die Zeit  
der Rente, des Nichtmüssens, der Frei-  
heit und der Selbstbestimmung. Es  
scheinen noch so viele Jahre vor einem  
zu liegen und der Kopf ist voller Ideen,  
die verwirklicht werden wollen. Man  
möchte am liebsten rufen: Juhu! End-  
lich! Auf der anderen Seite rücken Ein-  
schränkungen und Verluste bedenklich  
näher und die Endlichkeit streckt ihre  
Fühler aus. Melancholie macht sich  
breit!

Wie so oft im Leben gibt es diese  
zwei Seiten, die in Einklang gebracht  
werden wollen, doch in dieser Lebens-  
phase ist es besonders schwierig. Es  
lässt sich ja nicht leugnen, dass der  
flotte Schritt gemächlicher, die Brill-  
le stärker, das Hören leiser, die Finger-  
fertigkeit schwerfälliger, die Muskeln  
schwächer und das Pusten beim Trep-  
pensteigen lauter wird. Gleichzeitig





FOTO: SHUTTERSTOCK



»Es kommt nicht darauf an, dem Leben mehr Jahre zu geben, sondern den Jahren mehr Leben.«

ALEXIS CARREL

aber gibt es eben auch die Momente großen Glücks, intensiver Freude, kostbarer Erinnerungen und unbeschwerter Lachens.

Alles emotional unter einen Hut zu bringen ist nicht einfach, doch die Akzeptanz beider Seiten ist wichtig. Es ergibt kein ausgewogenes Bild, nur die eine Seite zu betrachten und die andere aus den Augen zu verlieren. Genau da liegt der Schwachpunkt. Wir sind nicht ausgewogen, sondern neigen zur Einseitigkeit und weil das geschieht, wird »Altsein« oft als Bedrohung angesehen. Viele kennen den Satz: »Jeder möchte lange leben, aber keiner will alt werden.« Warum ist das so? Warum diese negative Einstellung? Schauen wir in unsere Gesellschaft, können wir ein Stück der Antwort finden. Es geht immer um Gesundheit, Intelligenz, Schönheit und Leistungsfähigkeit. Was wird geleistet? In welchem Zeitrahmen? Mit welcher Intensität? Wir bewundern Menschen, die etwas leisten, denn sie haben einen Wert.

**Mit »Altsein« dagegen verbinden wir das Gefühl von Leistungsminderung, Nichtmehrkönnen, Schwäche und Krankheit.**

Dieses Gefühl haben wir nicht nur der Gesellschaft gegenüber, sondern vor allem auch uns selbst. Wir spüren die Begrenztheit und daraus ziehen wir den Schluss: keine Leistung = kein Wert. Ist es tatsächlich so, dass unse-



FOTOS: B. WERNER

re Lebensqualität von der Wertigkeit der Leistung abhängig ist? Oder kann man trotz Alterungsprozess qualitativ glücklich leben? Ich mache mir Gedanken darüber und suche nach Antworten. Dabei frage ich mich, ob ich über etwas schreiben kann, das ich so noch nicht kenne. Gleichzeitig weiß ich, dass es wichtig ist, denn es heißt doch: »Vorbeugen ist besser als Heilen«.

Kann man dem Alter vorbeugen? Nein, wer 80 Jahre alt ist, der ist es! Kann man dem Altern vorbeugen? Ja, z.B. mit Bewegung, ausgewogener Ernährung und Pflege guter Beziehungen. Man kann dadurch jünger aussehen, sich jünger fühlen, fit und munter sein und mit seinem Wissen und Erfahrungen die Gesellschaft bereichern.

Es gibt also Fakten, die man nicht ändern kann, aber Faktoren, die man beeinflussen kann. Das bedeutet, ich habe Mitspracherecht. Ich bin nicht hilflos ausgeliefert, sondern kann mich für oder gegen etwas entscheiden.

Auf der weiteren Suche nach Antwort komme ich an der Beobachtung von Menschen nicht vorbei. Ich kenne Leute, die auch im Alter noch Neues wagen. Die positiv, fröhlich, ausgeglichen, humorvoll und offen sind und dies, obwohl ihr Leben von Einschränkungen geprägt ist. Sie lassen sich von Problemen nicht überwältigen, sondern halten Ausschau nach den Chancen. Sie gestalten das Leben, trotz Verluste. Sie nehmen die Veränderungen in ihrem Leben an, stellen sich auf sie ein und bleiben doch sie selbst. Beim näheren Kennenlernen und tieferem Hinschauen entdeckte ich, dass ihre Einstellung zum Leben durch etwas Wesentliches geprägt ist. Diese Einstellung hat nichts mit den Genen und dem Charakter zu tun, nichts mit den natürlichen Veranlagungen, sondern ist eine Entscheidung. Sie leben in Dankbarkeit.

**Dankbare Menschen haben Ausstrahlung, im wahrsten Sinne des Wortes.**

Sie machen ihre Umgebung hell. Sie sind nicht auf ihr ICH fixiert, sondern binden das DU in ihr Leben ein. Sie bringen Menschen zum Lächeln. Sie verschenken Freude. Sie hören zu. Sie fühlen mit. Sie bieten Frieden an. Sie vergeben. Dankbare Menschen nehmen nichts als selbstverständlich hin, sondern schätzen die kleinen Dinge genauso wie die großen.

Spätestens jetzt wird klar, dass die bewusste Entscheidung für Dankbarkeit in jeder Lebensphase Sinn macht.

BITTE LESEN SIE WEITER AUF AUF SEITE 5





# Neues

## AUS DER FORSCHUNG

### Langes Leben durch Gene oder Lebensstil?

Dieser Frage gingen Forscher der Universität Edinburgh auf den Grund. Dazu untersuchten sie das gesamte Erbgut von über einer halben Million Menschen aus Großbritannien und prüften es in Verbindung mit der Lebenserwartung derer Eltern. Dabei kristallisierten sich mehrere Ergebnisse heraus. Zum einen gibt es offenbar eine Genvariante, die Schutz vor der Entstehung von Autoimmunerkrankungen bietet. Eine weitere Genvariante erhöht das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, was statistisch gesehen die Lebenserwartung um acht Monate verkürzt. Einige andere Genvarianten beeinflussen den Fettstoffwechsel. Insgesamt jedoch bringt die genetische Ausstattung eines Menschen nur wenige Monate Gewinn in der Lebenserwartung.

Viel größeren Einfluss hat der Lebensstil. Jede täglich gerauchte Packung Zigaretten verkürzt um etwa sieben Jahre, zu hoher Blutdruck um etwa fünf Jahre, zu hohe Insulinwerte um etwa vier Jahre.

Dagegen verlängern ein gesunder Lebensstil, Offenheit für neue Erfahrungen und Bildung die Lebenserwartung.

JOSHI PK et al.: Genome-wide meta-analysis associates HLA-DQA1/DRB1 and LPA and lifestyle factors with human longevity; Nature Communications, Oktober 2017

### Sinnvolles Leben – besserer Schlaf

Einen Sinn im Leben zu haben schützt vor zahlreichen negativen Gesundheitsauswirkungen. Die Autoren einer neuen, von Sleep Science and Practice veröffentlichten Studie, zeigten auf, dass sich dies auch auf die Schlafqualität auswirkt. An der Studie nahmen 823 nicht demente Teilnehmer im Alter von 60 bis 100 Jahren teil. Es wurden eine um 63 % geringere Wahrscheinlichkeit für Schlafapnoe und eine um 52 % geringere Wahrscheinlichkeit für Restless-leg-Syndrom (RLS) nachgewiesen, wenn Sinn im Leben besteht.

Obwohl die Studie mit älteren Menschen durchgeführt wurde sind die Forscher der Meinung, dass die Ergebnisse wahrscheinlich auch auf die breite Öffentlichkeit zutreffen.

Hauptautor Jason Ong, außerordentlicher Professor für Neurologie an der Northwestern University Feinberg School of Medicine, sagt dazu: »Menschen zu helfen, einen Sinn im Leben zu kultivieren, könnte eine effektive, medikamentenfreie Strategie darstellen, um die Schlafqualität zu verbessern – besonders in einer Population, die öfter von Schlaflosigkeit betroffen ist. Der Sinn im Leben ist etwas, das durch achtsamkeitsbasierte Therapien kultiviert und vergrößert werden kann.«

TURNER, A. D.; SMITH, C.E.; ONG, J.C. Ist der Zweck im Leben mit weniger Schlafstörungen bei älteren Erwachsenen assoziiert? Schlaf Wissenschaft und Praxis 2017 1:14 DOI: 10.1186 / s41606-017-0015-

## REZEPTIDEEN ZUM SAMMELN

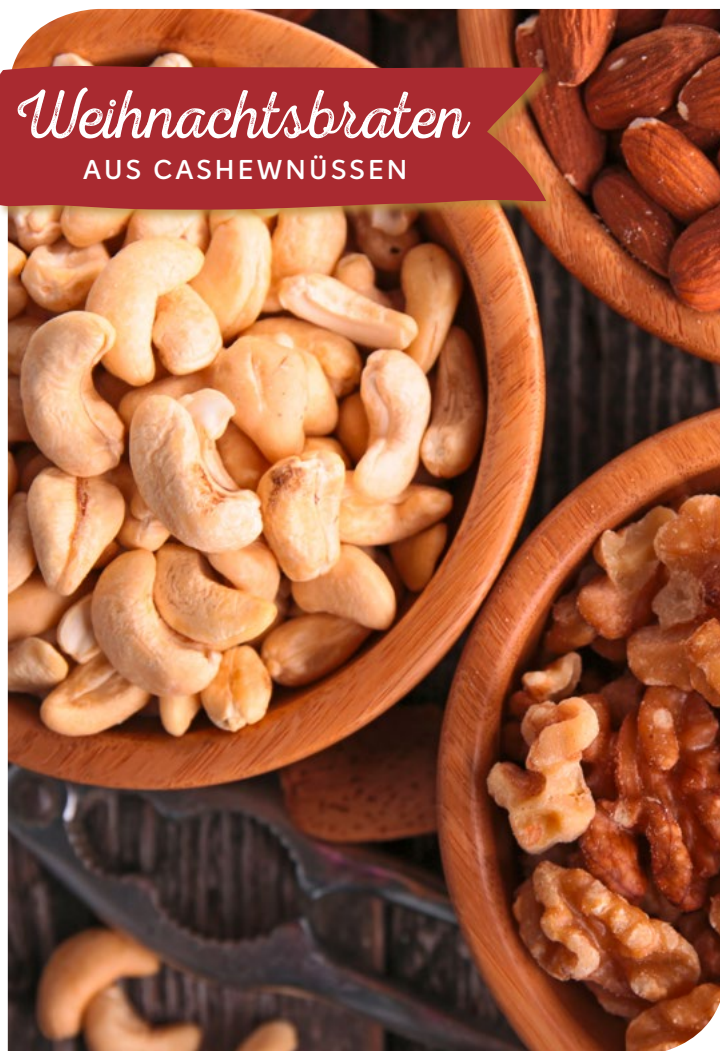
### Kurkuma Elixir

MIT ORANGE & INGWER



### Weihnachtsbraten

AUS CASHEWNÜSSEN



## WINTER - LEBEN(S) - DANK // FORTSETZUNG VON SEITE 3:

Nun weiß ich nicht, in welcher Lebensphase Sie sich befinden, kenne Ihre Lebensumstände nicht, weiß nicht, was Sie bewegt und was sich in Ihrem Inneren abspielt. Doch ich ermutige Sie, ein Blatt Papier und einen Stift in die Hand zu nehmen und all das aufzuschreiben, wofür Sie danken können. Nehmen Sie sich Zeit dafür und legen Sie den Zettel danach nicht einfach weg. Lassen Sie ihn liegen und wenn Ihnen etwas Weiteres einfällt, schreiben Sie es dazu. Solch ein Besinnen hebt den Blick, öffnet das Herz und macht den Kopf frei. Sie werden staunen!

Danken bringt ganz nah zu Gott. Bei ihm ist keiner eine beliebige Nummer im Weltgeschehen, sondern ein einzigartiger Mensch mit Wert und Würde. Das macht froh und schenkt Geborgenheit und Stärke im Lebensfrühling, -sommer, -herbst und ganz besonders im Lebenswinter!

BETTINA WERNER



FOTO: SHUTTERSTOCK

## Deine Hand

Damals legte ich meine kleine Hand sorglos in deine große Hand, du hast sie liebevoll und sicher geführt.

Heute legst du deine schwache, müde Hand vertrauensvoll in meine große Hand. Hoffentlich ist sie stark genug, dir die Sicherheit zu schenken, die du nötig hast.

ANNEGRET KRONENBERG

Eine junge Frau, die ihre an Alzheimer erkrankte Mutter pflegt, wurde gefragt: »Weiß deine Mutter noch, dass du ihre Tochter bist?« Die junge Frau antwortete: »Das ist nicht wichtig. Wichtig ist, dass ICH weiß, dass sie meine Mutter ist!«



## REZEPTIDEEN ZUM SAMMELN

### Weihnachtsbraten

AUS CASHEWNÜSSEN Für 4 Personen

- Zutaten:**
- 50 g Sojagranulat
  - 170 g Cashewnüsse
  - 55 g Mandeln
  - 30 g Walnüsse
  - 1 EL Ei-Ersatz in 8 EL Wasser aufgelöst
  - 2 mittlere Zwiebeln
  - 1 mittlere Karotte
  - 2 EL Öl
  - 70 g Semmelbrösel
  - 30 g Hefeflocken
  - 1 EL Tomatenmark
  - 200 ml Gemüsebrühe
  - Bund frische Petersilie zerkleinert
  - 100 g Tofu
  - 35 ml Sesamöl
  - 2 EL Sojasoße
  - 1 TL Dijonsenf
  - 1 TL Ahornsirup
  - Salz Pfeffer

**Zubereitung:** **BRATEN:** 1. // 200 ml Wasser aufkochen, Sojagranulat darin einweichen. 2. // Nach 10 Minuten Flüssigkeit ausdrücken. 3. // Cashewnüsse, Mandeln und Walnüsse im Mixer zerkleinern. 4. // Ei-Ersatz in Wasser auflösen. 5. // 1 Zwiebel kleinschneiden, Karotte raspeln - beides in 2 EL Öl anbraten. 6. // Zerkleinerte Nüsse, Sojagranulat und Hälfte der Semmelbrösel vermengen. 7. // Zwiebel-Karotten-Mischung, aufgelösten Ei-Ersatz und Tomatenmark hinzugeben. 8. // Gemüsebrühe darüber gießen und alles zu einem Teig vermischen. 9. // Mit Salz, Pfeffer und etwas Petersilie abschmecken. 10. // Kastenform mit Backpapier überlappend auslegen. 11. // Hälfte der Nussmischung in der Form verteilen, glattstreichen. **FÜLLUNG:** 12. // Zweite Zwiebel kleinschneiden, in 2 EL Öl anbraten. 13. // Flüssigkeit aus Tofu drücken und Tofu zerbröseln. 14. // Tofu zu Zwiebel geben und 3 Minuten anbraten. 15. // Mit Salz, Pfeffer und viel Petersilie abschmecken. 16. // Die Füllung mittig in der Form verteilen. 17. // Mit restlicher Nussmischung die Füllung von allen Seiten bedecken. **GLASUR:** 18. // Sesamöl, Sojasoße, Dijonsenf und Ahornsirup vermengen. 19. // Cashewbraten mit der Hälfte der Glasur bestreichen. 20. // Bei 175 °C Umluft ca. 50 Minuten backen. 21. // Nach 25 Minuten Glasurrest auf Cashewbraten verteilen. 22. // Restliche Semmelbrösel darüber streuen. 23. // Cashewbraten 10 Minuten auskühlen lassen, dann aus Form heben.

Quelle: <https://webu.de>

### Kurkuma Elixir MIT ORANGE & INGWER

Für 2 Personen

- Zutaten:**
- 8 kleine Saftorangen
  - 2 Bananen
  - 1/2 reife Mango (alternativ Ananas)
  - 1 daumengroßes Stück Ingwer
  - 1 Kurkumawurzel (alternativ 1 TL Kurkumapulver)

#### Zubereitung:

Orangen auspressen und den frischen Orangensaft mit den restlichen Zutaten im Mixer fein pürieren.

Quelle: <https://www.eat-this.org>





### DVG BERGFREIZEIT: BLUTFETTE DRASTISCH GESENKT

Wanderurlaub in den Bergen ist ein unvergessliches Erlebnis. Auch dieses Jahr entdeckten die Teilnehmer bei Sonne, Regen und sogar Schnee die Schönheiten der Montafoner Bergwelt. Bei der DVG Bergfreizeit handelt es sich um ein ambulantes Kurprogramm aus cholesterinfreier Ernährung, viel Bewegung an Licht und Luft, Entspannung durch Sauna und Massage, geistig-spirituelleres Auftanken durch Singen, Andacht und geselliges Beisammensein. Jeweils zu Beginn und nach zwölf Tagen werden die Blutfette gemessen.

Ergebnisse der Teilnehmer:

- ▶ **Gesamtcholesterin** // Durchschnitt zu Beginn: 196 mg, Durchschnitt am Ende: 174 mg, Reduktion um 11 Prozent nach 12 Tagen
- ▶ **HDL** // Die HDL Durchschnittswerte veränderten sich kaum.
- ▶ **LDL** // Durchschnitt zu Beginn: 103 mg, Durchschnitt am Ende: 90 mg, Reduktion um 13 Prozent nach 12 Tagen
- ▶ **Triglyceride** // Durchschnitt zu Beginn: 146 mg, Durchschnitt am Ende: 96 mg, Reduktion der Blutfette um 34 Prozent nach 12 Tagen

### EINLADUNG // 2ND EUROPEAN HEALTH CONFERENCE

Reversing Diseases with Lifestyle Medicine  
Bucharest, Romania 17.–21.4.2018  
[www.european-health-conference.org](http://www.european-health-conference.org)

### IMPRESSUM

Herausgeber: Deutscher Verein für Gesundheitspflege e. V., Senefelderstraße 15, Ostfildern  
[www.dvg-online.de](http://www.dvg-online.de)  
[info@dvg-online.de](mailto:info@dvg-online.de)  
Gestaltung: Büro Friedland

Unsere Rubrik »Neues aus der Forschung« stellt keinen Anspruch auf Vollständigkeit und darf nicht als allgemeingültige Empfehlung interpretiert werden.

### ABSCHIED UND WILLKOMMEN!

Dagmar Rapp, unsere Mitarbeiterin, die uns 7 Jahre im Sekretariat begleitete, hat eine neue Stelle am Schulzentrum Marienhöhe in Darmstadt angetreten. Wir bedanken uns ganz herzlich für ihr Engagement und ihren Einsatz für den DVG.

Als Nachfolger begrüßen wir Florian Diehl, der nach drei Jahren Gesundheitsarbeit in Finnland zu uns gekommen ist.

### LEBEN TEILEN – BLUT SPENDEN!

Die Blutspende-Aktion 2017 verlief an allen Veranstaltungsorten sehr positiv. Es gab im Durchschnitt jeweils 60 Spender. Manche Ortsgemeinden überlegen, dies als jährliche Veranstaltung einzuführen. Danke an alle, die diese Aktion aktiv durch Blutspende oder ehrenamtliche Tätigkeit unterstützt haben.

### DVG MIT NEUER BANKVERBINDUNG

Volksbank Stuttgart  
IBAN: DE61 6009 0100 0399 3990 11  
BIC: VOBAD333



## Das Auto des Bruders

»Geben ist seliger als Nehmen.«

**E**iner meiner Freunde namens Paul bekam von seinem Bruder ein Auto als Weihnachtsgeschenk. Als Paul am Weihnachtstag aus seinem Büro kam, ging ein Straßenjunge um das glänzende neue Auto herum und bewunderte es: »Ist das ihr Auto, Mister?«, fragte er.

Paul nickte. »Mein Bruder hat es mir zu Weihnachten geschenkt.« Der Junge war sehr erstaunt. »Sie meinen, Ihr Bruder hat es Ihnen gegeben, und es hat Sie nichts gekostet?« Er zögerte: »Ich wünschte ...«

Natürlich wusste Paul, was er sich wünschen würde. Er würde sich wünschen, er hätte so einen Bruder. Aber was der Bursche sagte, erschütterte ihn bis ins Mark.

»Ich wünschte«, fuhr der Junge fort,

»dass ich so ein Bruder sein könnte wie er.« Paul blickte den Jungen erstaunt an, dann fügte er impulsiv hinzu: »Möchtest du gern mal in meinem Auto mitfahren?«

»O ja, das würde ich sehr gern.« Nach einer kurzen Fahrt wandte sich der Junge mit leuchtenden Augen um und sagte: »Mister, macht es Ihnen etwas aus, vor mein Haus zu fahren?«

Paul lächelte ein wenig. Er dachte, er wüsste, was der Bursche wollte. Er wollte seinen Nachbarn zeigen, dass er in einem großen Auto nach Hause fahren konnte. Aber Paul irrte sich noch einmal. »Halten Sie bitte dort an wo diese beiden Stufen sind.«, bat der Junge.

Er rannte schnell die Stufen hoch. Nach einer Weile hörte Paul ihn zurückkommen, aber jetzt kam er nicht schnell. Er trug seinen kleinen verkrü-

pelten Bruder. Er setzte ihn auf der untersten Stufe ab, dann drückte er sich gegen ihn und zeigte auf das Auto.

»Da ist es Kumpel, genau wie ich es dir oben gesagt habe. Sein Bruder hat es ihm zu Weihnachten geschenkt, und es hat keinen Cent gekostet. Und eines Tages gebe ich dir genauso eines ... dann kannst du all die schönen Sachen in den Weihnachtsschaufenstern selber sehen, von denen ich dir erzählt habe.«

Paul stieg aus und hob den kleinen verkrüppelten Jungen auf den Vordersitz seines Autos. Der ältere Bruder mit den leuchtenden Augen kletterte neben ihn, und die drei begannen eine unvergessliche Fahrt.

An diesem Weihnachtstag lernte Paul, was Jesus meinte, als er sagte. »Geben ist seliger als Nehmen.«

DAN CLARK (aus »Hühnersuppe für die Seele«)