

BLIND – Ulrike T.  
Auf Langeoog 2017



» Ich glaube an Gott,  
so wie ein Blinder  
an die Sonne glaubt;  
nicht, weil er sie sieht,  
sondern weil er  
sie fühlt.«

PHIL BOSMANS

THEMA

**Macht »Glauben« gesund?**

Liebe Leserin,  
lieber Leser,



Glaube, Hoffnung und Liebe sind die Begriffe, die wir dieses Jahr als Schwerpunkt gesetzt haben.

In diesem Kontext erzähle ich Ihnen ein bisschen von mir. Ich bin in einer christlichen Familie aufgewachsen und habe mehr oder weniger immer eine Beziehung zu Gott gehabt. Dennoch hat sich mein Glaube erst gefestigt, als ich selbst, als erwachsener Mensch, Gott in meinem Leben erfahren habe. Mitten in Ungerechtigkeit und Leid durfte ich persönlich Gottes Liebe erleben und sehen. So kann ich wie Hiob sagen: »Herr, ich kannte dich nur vom Hörensagen, jetzt aber habe ich dich mit eigenen Augen gesehen!« (Hiob 42,5)

Glauben gibt uns Hoffnung und Zuversicht. Auch wenn Schwierigkeiten kommen, vertrauen wir, dass sich alles zum Guten wandeln wird. Ich wünsche Ihnen, dass auch Sie Gottes Liebe in Ihrem Leben erfahren. Und nun viel Freude beim Lesen über Glaube und Gesundheit.

Wir haben wieder Neuigkeiten für Sie. Ab jetzt sind wir in den Sozialen Medien YouTube und Facebook. Bei YouTube laden wir jeden Montag Rezepte-Kurzvideos hoch. Wenn Sie unseren Kanal abonnieren, verpassen Sie keine Rezepte mehr.

Herzlichst, Ihre  
Sara Salazar Winter

# Macht »Glauben« gesund?



**DR. MED. RUEDI BRODBECK**  
Facharzt für Allgemeine Innere Medizin FMH, Psychosomatische und Psychosoziale Medizin SAPP, Lehrbeauftragter für Hausarztmedizin Universität Bern, Diplom für Biblische Theologie und Pastoralarbeit, Alchenflüh, CH

Gekürzt aus  
»Leben & Gesundheit«  
Sonderheft  
Vertrauen/15

## IM SPRECHZIMMER ...

Wie würden Sie reagieren, wenn Ihr Arzt – vielleicht bei einer Vorsorgeuntersuchung, vielleicht auch im Krankheitsfall – Sie unvermittelt fragen würde, wo Sie Hoffnung schöpfen, Kraft, Trost und inneren Frieden finden können? Was, wenn er nicht nur nach Ihrer Religionszugehörigkeit fragen würde, sondern auch danach, wie wichtig Ihnen diese ist und welche Aspekte Ihrer Religion Sie als eher hilfreich, welche als weniger hilfreich erleben?

Würden Sie gerne mit ihm über Ihre ganz persönlichen Überzeugungen sprechen? Darüber, ob Sie an Gott glauben oder nicht, ob Sie beten, meditieren, die Bibel oder ein anderes heiliges Buch lesen, an Gottesdiensten teilnehmen oder lieber wandern gehen, Zeit in der Natur verbringen oder malen? Wären Sie erstaunt, wenn Ihr Arzt wissen möchte, welchen Einfluss Ihre persönlichen Glaubensüberzeugungen auf medizinische Behandlungen oder Entscheidungen im Bereich des Lebensendes ausüben könnten?

## ... ÜBER »GLAUBEN« REDEN?

Die ganz persönlichen religiös-spirituellen Überzeugungen, das, was ein Mensch glaubt oder nicht glaubt, hat einen Einfluss auf seine Gesundheit, auf sein Gesundheitsverhalten und auch auf Therapieentscheide und -verläufe. Deshalb greift eine Medizin zu kurz, welche den Menschen bloß als biopsychosoziales Wesen versteht und dabei verkennt, dass er auch ein geistlich/spirituelles Wesen ist.

## KANN MAN »GLAUBEN« MESSEN?

Glaube ist etwas sehr Komplexes und betrifft den Menschen auf der Ebene des Denkens, des Fühlens, des Wollens, des Handelns und in seinen sozialen Beziehungen.

Persönlicher Glaube ist leider nicht so einfach messbar. Die Forscher weichen deshalb oft auf messbares Verhalten aus – wie z. B. die Häufigkeit des Gottesdienstbesuchs oder des Gebets oder auf persönliche Einschätzungen (Wie wichtig ist Ihnen Ihr Glaube? Für wie spirituell sehen Sie sich?).

## WAS SAGT DIE WISSENSCHAFT?

Bis 2010 sind über 2800 Studien veröffentlicht worden, welche die Beziehung von Religiosität, Spiritualität und Gesundheit untersuchten. Prof. Harold Koenig von der Duke Universität hat sich gemeinsam mit anderen



FOTO: SHUTTERSTOCK, KIEFERPIX

... das, was ein Mensch glaubt oder nicht glaubt, hat einen Einfluss auf seine Gesundheit, auf sein Gesundheitsverhalten und auch auf Therapieentscheide und -verläufe.

Engagement und besserer körperlicher oder seelischer Gesundheit. Bei einigen Studien ist keine Beziehung zwischen Glauben und Gesundheit zu beobachten und bei einer kleinen Minderheit findet sich eine gegenteilige Assoziation.

### WIE WIRKT »GLAUBEN«?

So komplex wie der Glaube ist, so komplex ist auch seine Wirkung. Professor Harold Koenig beschreibt einerseits Auswirkungen auf das Fällen von günstigen Entscheidungen, auf die Wahl eines gesundheitsfördernden Lebensstils, die Entwicklung gesunder Verhaltensweisen, die höhere Inanspruchnahme von Vorsorgeuntersuchungen und eine bessere Compliance (Befolgen der Behandlungsrichtlinien) im Erkrankungsfall.

Wahrscheinlich ebenso wichtig ist die Förderung von psychologischen Tugenden wie Vergebungsbereitschaft, Ehrlichkeit, Mut, Selbstdisziplin, Altruismus (durch Rücksicht auf andere gekennzeichnete Denk- und Handlungsweise), Demut, Dankbarkeit, Geduld und Zuverlässigkeit, was sich nicht nur dahingehend auswirkt, dass die sozialen Beziehungen gestärkt werden, sondern auch mehr positive und weniger negative Emotionen erlebt wer-

den. All dies begünstigt das Immunsystem, die Wirkung der Hormone und die Herzkreislauffunktion, was letztlich zu guter Gesundheit und Langlebigkeit führt.

### FAZIT

Aufgrund der Datenfülle fällt es meines Erachtens heute leicht, sich der Beurteilung von Dr. med. Dale A. Matthews anzuschließen, der bereits vor 15 Jahren festgehalten hat, dass »kein Wissenschaftler mit den üblichen wissenschaftlichen Beweisverfahren schlüssig beweisen kann, ob es Gott gibt oder nicht.

Doch die gesundheitlich positiven Auswirkungen des Glaubens eines Menschen an Gott lassen sich messen und sind gemessen worden, und sie führen wissenschaftlich schlüssig vor Augen, dass Glaube und religiöse Praxis dazu beitragen, die Gesundheit zu erhalten, die Genesung zu beschleunigen und das allgemeine Wohlbefinden des Menschen zu steigern.«<sup>2</sup>

Forschern die Mühe gemacht, alle diese Arbeiten zu sichten, nach ihrer wissenschaftlichen Qualität zu bewerten und ihre Ergebnisse zusammenzufassen. Diese haben sie im »Handbuch über Religion und Gesundheit«<sup>1</sup> publiziert. Insgesamt findet sich dabei in über 1800 Studien, also in 66 % der Studien, eine bedeutsame positive Beziehung zwischen spiritueller-religiösem

<sup>1</sup> Harold G. Koenig, Dana E. King, Verna Benner Carson, Handbook of Religion and Health, second edition, Oxford Univer Press 2012 (Enthält alle Studien von 2000-2010, die 2001 erschienene erste Ausgabe die Studien bis zum Jahr 2000).

<sup>2</sup> Dale A. Matthews, »Glaube macht gesund, Spiritualität und Medizin«, Herder Verlag 2000.

## Was wir von benediktinischen Nonnen lernen können



### DR. MED. RENÉ HEFTI

Facharzt für Allgemeine Innere Medizin FMH und Psychosomatik SAPP, Leiter Forschungsinstitut für Spiritualität und Gesundheit FISG ([www.fisg.ch](http://www.fisg.ch)), Dozent für Psychosoziale Medizin an der Universität Bern, Ärztlicher Consultant in der Klinik SGM Langenthal, CH



FOTO: R. HEFTI

Gekürzt aus  
»Leben & Gesundheit«  
2/17

Der Lebensstil ist ein Schlüssel zu unserer Gesundheit und wird stark von unseren Lebens- und Glaubenshaltungen beeinflusst. Zu dieser Aussage gibt es eine sehr interessante und anschauliche Studie<sup>1</sup>. 144 Nonnen aus einem geschlossenen Benediktinerkloster in Italien wurden während 20 Jahren regelmäßig hin-

sichtlich ihres Gesundheitszustandes untersucht. Dabei wurden Gewicht, Blutdruck, Cholesterin und die Nierenfunktion gemessen. Der Blutdruck ist ein wichtiges Maß für die Gesundheit des Herzkreislaufsystems. In der Normalbevölkerung steigt der Blutdruck über die Jahre allmählich an. Dafür gibt es verschiedene Gründe: Gewichts-

zunahme, Salzkonsum, Bewegungsmangel, Nikotin- und Alkoholkonsum, Alterung der Blutgefäße, Stress und belastende Lebensereignisse sowie Angstzustände und Depressionen. Diese Studie ergab, dass der Blutdruck bei den Klosterfrauen über die 20 Jahre praktisch unverändert blieb,

BITTE LESEN SIE WEITER AUF AUF SEITE 5



# Neues AUS DER FORSCHUNG

## Verbindung zwischen Darmmikrobiom und arterieller Gefäßsteifigkeit

Wir haben in unserem Körper viele Mikroorganismen (auch Mikrobiom genannt). Dank DNA Sequenzierung Technologie ist es möglich, mehr über unsere Bakterien zu lernen. Wir wissen heute, dass sie existieren, aber noch sehr wenig über ihre Funktion im menschlichen Körper. In einer neu veröffentlichten Studie zeigt sich eine Verbindung zwischen einem vielfältigen Mikrobiom und einer niedrigeren arteriellen Gefäßsteifigkeit bei Frauen. Eine geringe Vielfalt an Bakterien war mit einer höheren arteriellen Gefäßsteifigkeit verbunden. Diese neue Beobachtung könnte eine Möglichkeit darstellen, die arterielle Gefäßalterung über die Darmflora zu behandeln. Unterstützend wirkt dabei eine ballaststoffreiche Ernährung. Sie beeinflusst die Vielfalt nützlicher Mikroben im Darm positiv und könnte somit das kardiovaskuläre Risiko verringern.

MENNI, CRISTINA, ET AL. »GUT MICROBIAL DIVERSITY IS ASSOCIATED WITH LOWER ARTERIAL STIFFNESS IN WOMEN.« EUROPEAN HEART JOURNAL (2018).



## Teilnehmer gesucht!

Das Center for Metagenomics sucht in Zusammenarbeit mit dem Universitätsklinikum Tübingen und der Universität Tübingen deutschlandweit 10.000 Teilnehmer für eine Studie zum Mikrobiom!  
<https://www.tuebiom.de/de/>

## »Nur Sichtbares existiert«



ALBERT EINSTEIN hält einen anspruchsvollen Vortrag über das Verhältnis von Raum und Zeit. Als er fertig ist, steht ein Zuhörer auf und widerspricht: »Was Sie hier ausgeführt haben, ist mir viel zu spekulativ. Wir sind doch nicht in der Kirche. Nach meinem gesunden Menschenverstand kann es nur das geben, was man sehen und überprüfen kann.« Einstein lächelt und antwortet: »Dann kommen Sie doch bitte nach vorne und legen Ihren gesunden Menschenverstand hier auf den Tisch.«

### ABO-KARTE AUSSCHNEIDEN UND SENDEN AN:

Deutscher Verein für Gesundheitspflege e.V.  
»Leben & Gesundheit«-Abo · Senefelderstr. 15 · 73760 Ostfildern

### REZEPTIDEE ZUM SAMMELN

# Leben & Gesundheit®

Das Magazin für ganzheitliche Gesundheit



**JETZT** zum  
Einführungspreis:  
2-Jahres-Abo  
für nur 65 €\*!

\* gültig bis Ende 2018

Schnell bestellen unter:  
[www.dvg-online.de/abo](http://www.dvg-online.de/abo)  
[abo@dvg-online.de](mailto:abo@dvg-online.de) · 0711/448 19 50

**DVG**  
Deutscher Verein für  
Gesundheitspflege  
seit 1899

## Pflücksalat

MIT BLUMENKOHL-FALAFEL  
UND BÄRLAUCH-DIP



obwohl z. B. das Gewicht in ähnlicher Weise anstieg wie in der Normalbevölkerung. Wie lässt sich dieses Ergebnis erklären? Was machen diese Frauen anders? Was bestimmt ihre Lebensweise?

### GLAUBE, LEBENSHALTUNG UND GEMEINSCHAFT

Das Lebenskonzept dieser benediktinischen Nonnen ist in der Formel »Ora et labora« zusammengefasst und heißt: »Bete und arbeite«. Ich glaube, dass die Reihenfolge nicht zufällig ist – zuerst beten und dann arbeiten. Beten bedeutet, die Verbindung mit Gott zu suchen. Die regelmäßigen Gebetszeiten unterbrechen den Tagesablauf und helfen, sich innerlich immer wieder vom Tagesgeschehen zu lösen, Gott für Gelungenes zu danken und Schwieriges bei Gott bewusst abzuladen – das entlastet und fördert eine vertrauensvolle Lebenshaltung. Diese nehmen die Nonnen auch in den Alltag mit, das macht sie belastbarer, stressresistenter und fördert ihre Widerstandskraft (Resilienz).

Ein weiterer wichtiger Gesichtspunkt ist die tragende Gemeinschaft, zu der neben der Arbeits- und Gebetsgemeinschaft auch die Tischgemeinschaft gehört. Beziehungen werden durch den Glauben gestärkt. Dabei spielt die Vergebungsbereitschaft eine wichtige Rolle. Wenn wir anderen und uns selber vergeben können, leben wir in Frieden. Feindseligkeit und Hassgefühle zerstören nicht nur die anderen, sondern auch uns selbst. »Anger kills« (Ärger tötet) ist das Fazit psychosomatischer Forschung. Gerade das Herzkreislaufsystem reagiert sehr stark auf negative Emotionen: Blutdruckanstieg, Cholesterinproduktion und damit frühzeitige Verkalkung der Blutgefäße. Das Gegenmittel ist Versöhnung, wahrscheinlich ein weiterer Grund, wieso der Blutdruck bei den Nonnen nicht ansteigt. Obwohl es auch in einer Klostersgemeinschaft genug Konfliktpotential gibt, bemühen sich die Nonnen, in Versöhnung zu leben und sich gegenseitig zu unterstützen. »Social Support« ist ein starker Bewältigungsfaktor.

### FAZIT

Auch wenn die Welt innerhalb der Klostermauern eine andere ist als außerhalb, lässt sich die grundsätzliche Lebenshaltung und Lebensweise der Nonnen in unseren Alltag übertragen. Die daraus resultierende Lebenshaltung ist salutogen (gesundheitsfördernd). Zentrale Wirkfaktoren sind ein vertieftes Vertrauen in das eigene Leben und die eigenen Bewältigungsmöglichkeiten (»Sorget euch nicht«<sup>2</sup>). Auch die Entwicklung »psychologischer Tugenden« wie Vergebungsbereitschaft, Ehrlichkeit, Dankbarkeit usw. sind uns allen möglich. Sie stärken unsere Beziehungen, den »Social Support« und positive Emotionen; alles vermittelnde Faktoren für unsere Gesundheit. »Ora et labora« ist damit gleichsam die »benediktinische Kurzformel« von »Gesundheit ganzheitlich«, die Grundlage des DVG-Newsletters. »Ora« im Sinne des Betens hat einen klaren Bezug zu Gott, unserem Schöpfer. Darin liegt, so glaube ich, ein entscheidender Bezugspunkt für echte Gesundheit.

1 Timo M, Age and Blood Pressure Changes. A 20-Year-Follow-Up Study in Nuns in a Secluded Order, Hypertension 12, 1986, 457–461

2 Matthäusevangelium Kapitel 6, Verse 25–27 (Bibel, Neues Testament)

## REZEPTIDEE ZUM SAMMELN

# Pflücksalat

MIT BLUMENKOHL-FALAFEL UND BÄRLAUCH-DIP

für ca. 4 Portionen

#### ZUTATEN:

- 1 Handvoll Bärlauch
- 1 Ei Zitronensaft
- 3 EL Olivenöl
- 250 g griechischer Joghurt
- 300 g Blumenkohl (in Röschen)
- 1 Dose weiße Bohnen (400 g)
- 0,5 rote Peperonischole
- 50 g Mandeln (ganz)
- 100 g Dinkelvollkornmehl
- 1 TI Backpulver
- 1 Prise Salz
- 1 TI Kurkuma
- 1 TI Kreuzkümmel (gemahlen)
- 150 g Pflücksalat
- 1 Bund Radieschen
- 2 EL Aceto Balsamico
- 1 Prise Pfeffer (aus der Mühle)

#### ZUBEREITUNG:

1. Dip – Bärlauch waschen, trocken schütteln, grob hacken, mit Zitronensaft und 1 EL Olivenöl pürieren und mit Joghurt verrühren.
2. Falafel – Blumenkohl waschen, Bohnen im Sieb gut abtropfen lassen. Peperoni waschen, entkernen. Alles mit Mandeln, Mehl, Backpulver, 2 TL Salz, Kurkuma und Kreuzkümmel im Mixer pürieren. Daraus ca. 32 Bällchen mit angefeuchteten Händen formen und portionsweise in einer tiefen Pfanne im siedenden Öl je 5–6 Min. goldbraun ausbacken. Anschließend auf Küchenpapier abtropfen lassen.
3. Salat – Pflücksalat waschen, trockenschleudern, grob zupfen. Radieschen waschen, vierteln. Beides mit einem Dressing aus Aceto Balsamico, 2 EL Olivenöl, Salz und Pfeffer vermengen.

Quelle: <https://www.tegut.com/rezept/pfluecksalat-mit-blumenkohl-falafel-und-baerlauch-dip.html>

**Leben & Gesundheit**

## Bestellung

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

- Abonnement »für mich« (12 Ausgaben in 2 Jahren)\* € 65 statt € 75
  Abonnement »schenken« (12 Ausgaben während 2 Jahren)\*\* € 65
- Abonnement »für mich« (6 Ausgaben in einem Jahr)\* € 35 statt € 40
  Abonnement »schenken« (6 Ausgaben in einem Jahr)\*\* € 35

\* Das Abo verlängert sich automatisch zum regulären Preis (für DVG-Mitglieder bleibt der günstige Einführungspreis).

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

#### Lieferadresse bei Geschenk:

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



» Glaube bedeutet den ersten Schritt zu gehen, obwohl man nicht die ganze Treppe sehen kann.«

MARTIN LUTHER KING

FOTO: B. WERNER

## Neue Datenschutzbestimmung

Sie erhalten den Newsletter des Deutschen Verein für Gesundheitspflege e.V., weil Sie bei uns Infomaterial rund um das Thema »Gesundheit« angefordert haben. Seit dem 25. Mai 2018 bestehen neue Datenschutzbestimmungen, sodass wir Ihre Zustimmung für das weitere Zusenden von Infomaterial benötigen. Wir bitten Sie deshalb, sich telefonisch, schriftlich oder per E-Mail bei uns abzumelden, wenn Sie keine Informationen mehr bekommen möchten. Bekommen wir von Ihnen bis zum 30.06.2018 keine Abmeldung, werten wir das als Einverständnis Ihrerseits und schicken Ihnen wie bisher Infomaterial zu.

Wir freuen uns natürlich sehr, wenn Sie weiterhin unseren Newsletter und interessante Informationen rund um das Thema »Gesundheit« haben möchten und bedanken uns für Ihr Vertrauen.

Deutscher Verein für  
Gesundheitspflege e.V.  
Senefelderstr. 15  
73760 Ostfildern  
Tel: 0711-4481950  
Mail: info@dvg-online.de



## Leben in Fülle!

### Erfahren und Teilen

**JETZT ANMELDEN!**

**3. GESUNDHEITSKONGRESS**  
**29.5. – 1.6.2019**  
in Schwäbisch Gmünd  
Haus Schönblick

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

## 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.

**Für aktuelle Rezeptvideos abonnieren Sie unseren YouTube-Kanal:**

<https://www.youtube.com/c/DVG1899/>



**Besuchen Sie uns auf Facebook:**

<https://www.facebook.com/DVG.1899/>



## Das ist doch ganz einfach!

»Und jetzt noch eine ganz schwierige Frage«, sagt der Lehrer in der Schule, »was meint ihr: Gott ist doch im Himmel, aber gleichzeitig soll er doch auch hier mitten unter uns sein. Wie kann man sich das wohl vorstellen?« Nach einiger Zeit meldet sich das kleine Töchterchen eines Arztes und erklärt ganz selbstsicher: »Das ist doch ganz einfach! Seine Wohnung hat der liebe Gott im Himmel, aber seine Praxis, die hat er hier auf der Erde.«

AUTOR UNBEKANNT