



» Glück entspringt
dem Füreinander.«

MANFRED HINRICH

THEMA
Wo ist mein Platz?

Liebe Leserin,
lieber Leser,



Gehören Sie zu den Menschen, die gern planen? Den Tag, die Woche, das Jahr, den Geburtstag, den Urlaub,

das Leben? Es befriedigt, wenn Pläne aufgehen und man sich über das Gelingen freuen kann.

Doch was passiert, wenn Situationen aus dem Ruder laufen und man manches am liebsten streichen würde? Darauf gibt es keine leichten Antworten, aber es lohnt sich, auf eine Art und Weise nachzuforschen, die offen ist für neue Sichtweisen.

Lassen Sie sich auf das Experiment des Nachforschens ein. Vielleicht an einem verregneten Urlaubstag, der Ihnen eigentlich gar nicht gefällt und doch Schönes bereithält, wenn Sie genauer hinschauen. Gehen Sie andere Wege, verändern Sie die Perspektiven und entdecken Sie neue Horizonte. Das Leben ist staunenswert, immer wieder neu.

Einen bunten Sommer mit Weit- und Durchblick wünscht Ihnen
Ihre Sara Salazar Winter

FOTO: GOODLUZ/SHUTTERSTOCK.COM



Wo ist mein Platz?



ULRIKE BIERMANN
Freiwillige Hausfrau und ehrenamtliche
Demenzbetreuerin

Bei einem Spaziergang läuft sie mir über den Weg, eine Freundin aus Kindheitstagen. Die Freude ist groß und wie das so ist, kommen wir ins Plaudern und erzählen über Dies und Das. Schnell stellen wir Ähnlichkeiten fest: wir sind beide Ehefrauen und Mamas von drei Kindern. Es gibt viel zu Lachen und Schmunzeln, schließlich erlebt man mit drei Rabauken so einiges. Doch im weiteren Gespräch kommen wir bei der Frage an: genügt es uns, dass wir Ehefrau und Mama sind und ich auch noch Oma? Es sind alles schöne und gute Tatsachen, ja, zweifellos. Aber sind wir auch noch etwas anderes? Gut, wir sind in der Kirche aktiv, aber was noch? Ist unser Leben das, was wir uns vorgestellt haben?

Etwas später unterhalte ich mich mit meiner Schwester u. a. über unser Leben, seine Gestaltung und die Perspektiven. Und wieder stellen sich Fragen ein: Wer oder was bin ich? Was habe oder kann ich, das andere nicht haben und können? Was macht mich eigentlich aus? Warum lebe ich mein Leben gerade so und nicht anders?

Diese Fragen lassen mich nicht los und beim Nachdenken wird mir bewusst, dass ich einige Chancen in meinem Leben nicht ergriffen habe. Chancen, um mich zu verwirklichen, was auch immer das heißt. Fehlte mir der Mut dazu oder war ich gar zu bequem? Ich spüre, dass bei allem Fragen die eine große Frage im Hintergrund steht: Ist mein Leben sinnvoll? Bin ich an dem Platz, wo ich wirklich hingehöre?

Während ich so nachdenke, schaue ich in meinen Garten hinaus und kann nur staunen. Der Winter ist noch nicht lange her und doch steht der Garten wieder in voller Blüte. Gerade bricht die Sonne zwischen den Wolken hindurch und ich kann regelrecht sehen, wie die Pflanzen auf ihre Wärme reagieren. Die Tulpen leuchten, der Flieder duftet und das Gras sprießt mit frischem Grün. Egal wie das Wetter ist, sie blühen einfach los und tun genau das, was ihre Aufgabe ist.

Nun bin ich keine Blume, sondern ein Mensch. Kann ein Mensch blühen? Ich persönlich glaube daran, dass Gott mir mein Leben geschenkt hat und die Möglichkeit, es zu gestalten. Gestalten ist ein aktiver Prozess, man überlegt und plant. Als Jugendliche hatte ich einen Plan für mein Leben, aber es kam natürlich nicht so wie gedacht. Manches macht mich traurig,

TITELFOTO: MONKEY BUSINESS IMAGES/SHUTTERSTOCK.COM

» Was du hast,
können viele haben.
Doch was du bist,
kann keiner sein.«

UNBEKANNT

vielen aber froh und dankbar. Ich bin dankbar für die Höhen und Tiefen, haben sie mich doch geformt und zu der gemacht, die ich heute bin. Ich habe Fähigkeiten bei mir entdeckt, die ich nicht für möglich gehalten hätte. Ich habe Menschen an meiner Seite, die mich gern haben und ehrlich zu mir sind. Ich habe sogar Zeit, etwas von meinen Fähigkeiten und meinem inneren Reichtum zu verschenken. Das Beste aber ist: Ich weiß, dass Gott mich liebt.

Ich bin wertvoll bin, so wie ich bin. Ich brauche keine Vergleiche mit anderen zu ziehen und auch nicht durcheinandergeratenen Plänen nachtrauern. Und so tue ich das, was Blumen auch machen – blühen an dem Platz, wo ich gerade bin, denn ich habe erkannt, dass es genau der Platz ist, wo ich sein möchte. ●



Psalm 23 für vielbeschäftigte Menschen

Der Herr gibt mir für meine Arbeit das Tempo an. Ich brauche nicht zu hetzen. Er gibt mir immer wieder einen Augenblick der Stille. Eine Atempause, in der ich zu mir komme. Er stellt mir Bilder vor die Seele, die mich

sammeln und mir Gelassenheit geben. Oft lässt er mir mühelos etwas gelingen und es überrascht mich selbst, wie zuversichtlich ich sein kann. Ich merke: Wenn man sich diesem Herrn anvertraut, bleibt das Herz ruhig. Obwohl ich zu viel Arbeit habe, brauche ich doch den Frieden nicht zu verlieren. Er ist in jeder Stunde da und in allen Dingen, und so verliert alles sein bedrohliches Gesicht. Oft – mitten im Gedränge – gibt er mir ein Erlebnis, das mir Mut macht. Das ist, als ob mir einer eine Erfrischung reicht, und dann ist der Friede da und eine tiefe Geborgenheit. Ich spüre, wie meine Kraft dabei wächst, wie ich ausgeglichen werde und mir mein Tagwerk gelingt. Darüber hinaus ist es einfach schön zu wissen, dass ich meinem Herrn auf der Spur bin und dass ich jetzt und immer bei ihm zu Hause bin.

TOKI MIYASHINA

Eine Frage der Perspektive



BETTINA WERNER

Physiotherapeutin und Gesundheitsberaterin Deutscher Verein für Gesundheitspflege e.V.

Irgendwie hat es sich so ergeben, dass wir am Esstisch fast immer am selben Platz sitzen. Mein Stammplatz ist an der Frontseite und ich liebe ihn. Das ganze Zimmer liegt vor mir, ich kann jedem Anwesenden ins Gesicht schauen und gratis dazu den Blick aus dem Fenster schweifen lassen. So macht mir Essen Freude.

Ich kann mich noch gut daran erinnern, als ich das erste Mal auf einem anderen Platz saß, weil wir Besuch hatten. Ich saß zwar am selben Tisch, aber mein Blick konnte nicht frei wandern, weil er von der gegenüberliegenden Treppe gebremst wurde. Außerdem drängten sich die Garderobe ins Blickfeld, das Schuhregal und der Staub auf den Treppenstufen. Zu guter Letzt stand auch noch die Badzimmertür offen mit winkendem WC. Und das alles beim Essen! Sie können sich sicher gut vorstellen, wie wertvoll mir mein Platz ist.

Wir Menschen lieben das Gewohnte, denn damit verbinden wir Bodenhaftung, Harmonie, Beständigkeit und Sicherheit. Wir betrachten

» Manchmal muss
man die Perspektive
wechseln, um den
Himmel zu sehen.«

UNBEKANNT

die Welt aus unserer Perspektive und meinen, dass unsere Bewertung der Welt richtig ist. Dabei vergessen wir jedoch oft, dass es sich um unsere subjektive, individuelle Sicht handelt und die Wirklichkeit nicht ausschließlich so aussehen muss, wie wir sie selbst sehen. Es fällt uns schwer, liebgewon-

nene Perspektiven aufzugeben und neue zu entdecken. Und doch bringen gerade sie neue Erfahrungen mit sich. Sie verleihen eine andere Sicht auf das, was anscheinend vertraut ist und sich doch völlig neu präsentiert. Eine neue Perspektive erhält man allerdings nicht, in dem man nur den Betrachtungsausschnitt ändert, sozusagen etwas näher herangeht oder weiter weggeht. In der Fotografie heißt das »Zoomen«.

Für einen Perspektivwechsel muss man den Standort wechseln. Das er-

BITTE LESEN SIE WEITER AUF AUF SEITE 5



FOTO: SMILEUS/SHUTTERSTOCK.COM



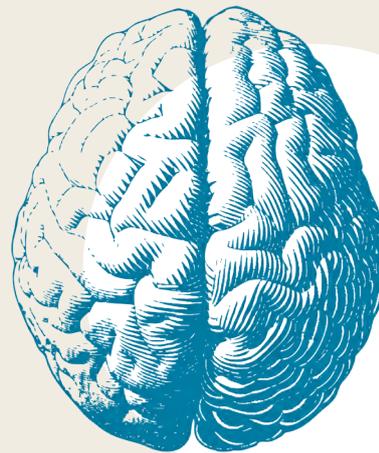
Neues AUS DER FORSCHUNG

Gehirnstruktur und Lebensweise

Ein Team von Forschern um Nora Bittner und Professorin Svenja Caspers vom Jülicher Institut für Neurowissenschaften und Medizin hat in einer neuen Studie den Einfluss der Lebensweise auf die Gehirngesundheit untersucht. Die Lebensweise scheint sogar noch wichtiger zu sein als die Gene.

Die Forschungsergebnisse zeigen eindrucksvoll, dass sich eine gesunde Lebensführung anatomisch und funktionell auch im Gehirn widerspiegeln. Sportlich aktive Menschen zeigen im Alter einen geringeren Volumenverlust des Gehirns als inaktive. Ein hoher Alkohol-Konsum geht mit einem Gehirnabbau und dem Verlust von Nervenzellen einher. Rauchen beeinflusst weniger die Gehirnstruktur, als vielmehr die Gehirnfunktion.

Überrascht war das Forscherteam auch von der Wechselbeziehung zwischen sozialer Interaktion und der ausgeprägten Hirnstruktur. »Dass ein intensives oder geringses So-



zialleben ebenfalls deutliche Spuren im Gehirn hinterlässt, eröffnet eine Vielzahl von neuen Forschungsfragen«, so Svenja Caspers. »Zum Beispiel ob sich Sport in der Gruppe anders auf die geistige Leistungsfähigkeit und ein gesundes Altern auswirkt als der einsame Waldlauf.«

Quelle: <https://www.nature.com/articles/s41467-019-08500-x>

ABO-KARTE AUSSCHNEIDEN UND SENDEN AN:

Deutscher Verein für Gesundheitspflege e.V.

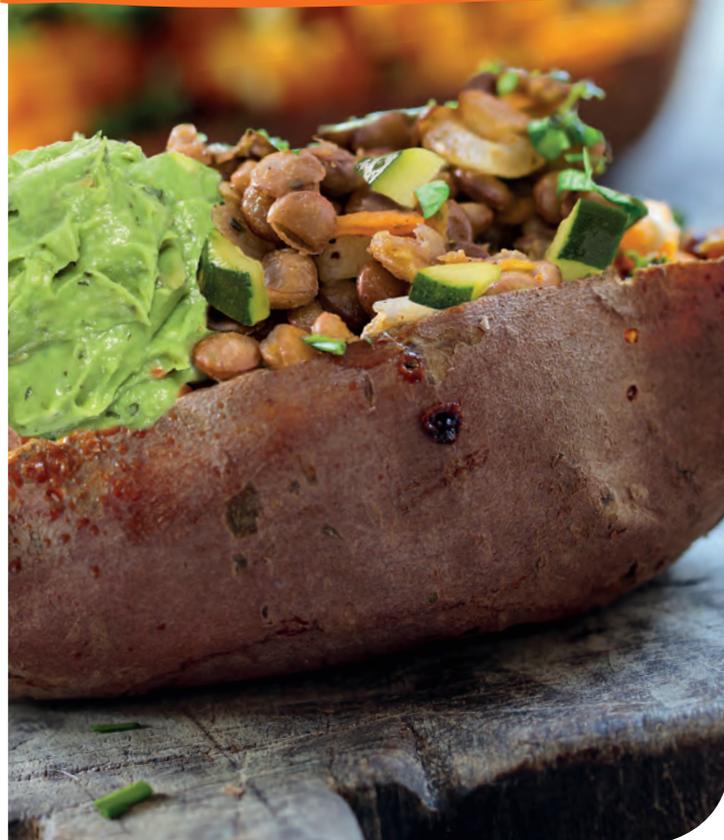
»Leben & Gesundheit«-Abo · Senefelderstr. 15 · 73760 Ostfildern

REZEPTIDEE ZUM SAMMELN

Leben & Gesundheit®

Das Magazin für ganzheitliche Gesundheit

Gefüllte Süßkartoffel MIT BELUGALINSEN UND GUACAMOLE



JETZT kein
Heft mehr
verpassen!

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

DVG
Deutscher Verein für
Gesundheitspflege
seit 1899

**EINE FRAGE
DER PERSPEKTIVE //
FORTSETZUNG
VON SEITE 3:**

fordert Ideen, Energie und oftmals auch Mut. Da lege ich mich als Hobbyfotografin schon mal einfach auf den sandigen Waldboden, um eine Ameise beim Lastenschleppen zu fotografieren, klettere eine Leiter hoch, um in ein Vogelnest in der Dachrinne schauen zu können oder wate durch das Wasser, um das fröhliche Wasserplantschen von Kindern einfangen zu können.

Perspektivwechsel rücken etwas in den Fokus, was man vorher nicht wahrgenommen hat. Sie öffnen neue Horizonte, brechen altvertraute Denkmuster auf und tragen die Chance in sich, Vertrautes neu entdecken zu können.

Und das nicht nur in der Fotografie, sondern im ganz alltäglichen Leben. Legen Sie sich doch mal andersherum in ihr Bett. Sie werden den Eindruck haben, in einem anderen Schlafzimmer zu sein. Oder gehen Sie einfach

rückwärts die Treppe hoch – sie ist viel höher als sonst.

So wie Dinge auf diese Weise eine neue Wertigkeit erhalten, gestaltet sich das auch in den Beziehungen von Mensch zu Mensch. Viele Probleme und Missverständnisse entstehen, weil man immer aus derselben Perspektive heraus argumentiert. Lässt man sich jedoch auf eine Änderung des Blickwinkels ein, dann kann man plötzlich offene Türen sehen, wo vorher nur hohe Mauern waren. Wenn Sie sich auf Augenhöhe Ihres Kleinkindes begeben, dann sehen Sie, dass der Weg weit ist. Wenn Sie sich auf ein Fahrrad setzen und im Stadtverkehr fahren, dann merken Sie, wie wichtig vorausschauendes Fahren und Rücksichtnahme eines Autofahrers sind. Wenn Sie sich Zeit nehmen und mit ihrem pubertierenden Teenager etwas unternehmen, dann entdecken Sie, dass hinter seiner stacheligen Fassade tolle Gedanken stecken.

Es gibt viele »Wenn«, die darauf warten, aus einer anderen Perspek-

tive betrachtet zu werden. Ein ukrainisches Sprichwort sagt: »Du siehst nicht wirklich die Welt, wenn du nur durch dein eigenes Fenster siehst.«

In diesem Sinn wechsele ich jetzt gern meinen Stammplatz mit einem anderen Platz am Tisch, denn ich möchte die Welt und die Menschen, die mir darin begegnen, neu sehen, neu entdecken und neu wertschätzen.

Machen Sie mit? ●



REZEPTIDEE ZUM SAMMELN

Gefüllte Süßkartoffel

MIT BELUGALINSEN UND GUACAMOLE

für 4 Portionen

ZUTATEN

- 4 Süßkartoffeln (à ca. 250 g)
- 2 EL Olivenöl
- 200 g Beluga-Linsen
- 1 rote Paprikaschote
- 1 Zucchini
- 4 Stiele Thymian
- Salz
- Pfeffer
- 2 Avocados
- Saft von 1 Limette
- 1/2 TL Chiliflocken

ZUBEREITUNG (ca. 60 Min)

Süßkartoffeln und Belugalinsen:

1. Süßkartoffeln waschen und gut abtropfen lassen
2. auf ein Backblech legen und mit Öl beträufeln
3. im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 175 °C / Umluft: 150 °C) ca. 30 Min backen
4. Linsen nach Packungsanweisung zubereiten, abgießen, abschrecken,
5. Paprika vierteln, putzen, waschen, in feine Würfel schneiden
6. Zucchini waschen, putzen, in feine Würfel schneiden
7. Thymian waschen, trocken schütteln, Blättchen abzupfen, fein hacken
8. Linsen, Thymian, Zucchini und Paprika vermengen
9. mit Salz und Pfeffer würzen
10. Linsen-Gemüse um Süßkartoffeln verteilen und für 15 Min zu Ende backen

Guacamole:

1. Avocados halbieren, Kerne entfernen
2. Fruchtfleisch aus der Schale lösen und mit einer Gabel zerdrücken
3. Limettensaft und Chiliflocken zugeben, mit Salz und Pfeffer abschmecken

Kartoffeln mit Linsen-Gemüse und Guacamole auf Tellern anrichten.

Quelle: www.lecker.de

Bestellung

Leben & Gesundheit®

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

* Das Abo verlängert sich automatisch.
** 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

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

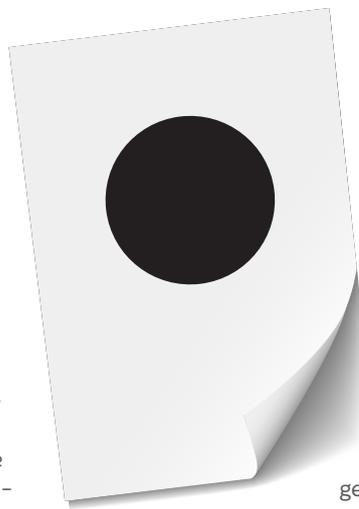
Der schwarze Punkt

Eines Tages kam ein Professor in den Hörsaal und schlug einen Überraschungstest vor. Er verteilte das Aufgabenblatt, das wie üblich mit dem Text nach unten zeigte. Dann forderte er seine Studenten auf, die Seite umzudrehen und zu beginnen. Zur Überraschung aller gab es keine Fragen – nur einen schwarzen Punkt in der Mitte der Seite.

Der Professor bat: »Schreiben Sie das auf, was Sie dort sehen.« Die Studenten waren verwirrt, aber begannen mit ihrer Arbeit.

Am Ende der Stunde sammelte der Professor alle Antworten ein und begann sie laut vorzulesen. Alle Studenten, ohne Ausnahme, hatten den schwarzen Punkt beschrieben – seine Position in der Mitte des Blattes, seine Lage im Raum, sein Größenverhältnis zum Papier usw.

Nun lächelte der Professor und sagte: »Ich wollte Ihnen eine Aufgabe zum Nachdenken geben. Niemand hat etwas über den weißen Teil des Papiers geschrieben. Jeder konzentrierte sich auf den schwarzen Punkt – und das gleiche geschieht in unserem Leben. Wir haben ein weißes Papier erhalten, um es zu nutzen und zu genießen, aber wir konzentrieren uns immer auf die dunklen Flecken.



IMPRESSUM

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

Unser Leben ist ein Geschenk, das wir mit Liebe und Sorgfalt hüten sollten und es gibt eigentlich immer einen Grund zum Feiern – die Natur, unsere Freunde, unsere Familie, die Arbeit, die Wunder, die wir jeden Tag sehen ...

Doch wir sind oft nur auf die dunklen Flecken konzentriert – die gesundheitlichen Probleme, der Mangel an Geld, die komplizierte Beziehung mit einem Familienmitglied, die Enttäuschung mit einem Freund, Erwartungshaltungen usw.

Die dunklen Flecken sind sehr klein im Vergleich zu allem, was wir in unserem Leben haben, aber sie sind diejenigen, die unseren Geist beschäftigen und trüben.

Nehmen Sie die schwarzen Punkte wahr, doch richten Sie ihre Aufmerksamkeit mehr auf das gesamte weiße Papier und damit auf die Möglichkeiten und glücklichen Momente in ihrem Leben und teilen sie es mit anderen Menschen!

UNBEKANNT

Präventiv aktiv
Bergwandern⁺

18.8.–1.9.2019
Gaschurn/Österreich



Raus aus dem Alltag, weg von Stress, Beton, Lärm und verbrauchter Luft. Bergwandern macht den Kopf frei, aktiviert den Stoffwechsel, lüftet die Lungen, verbessert die Kondition und stärkt das Immunsystem.

ANMELDUNG UND MEHR INFORMATIONEN:
www.dvg-online.de

DVG

Deutscher Verein für
Gesundheitspflege
seit 1899

Ausbildung:
**Berater/in für
ganzheitliche
Gesundheit**

Ihr Nutzen:

- Gesundheitsförderung auf der Grundlage des ganzheitlichen (bio-psycho-sozial-spirituellen) Menschenbildes
- biblisch fundiert, wissenschaftlich untermauert, vielfach erprobt
- alltagsrelevant, praxisorientiert
- eine Alternative zu Programmen mit esoterischen Inhalten
- 120 Jahre Erfahrung im Bereich Prävention und Gesundheitsförderung



Start:
13.10.2019
Anmeldefrist:
12.9.2019

Anmeldung und mehr Infos unter: www.dvg-online.de