



» Jedes Warten in der Natur, im Menschen, in der Liebe muss abwarten, geduldig sein, bis seine Zeit zum Blühen kommt.«

DIETRICH BONHOEFFER

THEMA

## Ansteckung trifft Barmherzigkeit

Liebe Leserin,  
lieber Leser,



am liebsten  
würden wir das  
Leben einfach nur  
leben: gut ver-  
sorgt, abgesichert,  
glücklich – also auf der

Sonnenseite. Doch das

Leben wirft auch Schatten – unvorhergesehen, plötzlich und einschneidend. Kritische Lebensereignisse stellen unser Leben auf den Kopf und fordern uns heraus. Sie wirbeln die eigenen Werte und Ziele durcheinander und lassen viele Fragezeichen aufleuchten. Es ist nicht leicht, in solchen Zeiten Lebensfreude und Mut zu behalten – doch es ist möglich, denn jede Krise birgt auch die Chance des Neuanfangs.

In der Natur können wir dieses Geschehen gerade erleben. An scheinbar toten Zweigen leuchten kleine Knospen, frische Grasspitzen lugen hervor, Gänseblümchen strecken ihre Köpfchen der Sonne entgegen und die winterliche Stille wird von fröhlichem Vogelgezwitscher abgelöst – Frühling.

An welcher Station Ihres Lebensweges Sie auch stehen, nehmen Sie die Herausforderung des »Frühlings« an. Halten Sie Ausschau nach »Frühlingsboten«, denn Sie werden ganz sicher viele davon finden. Gott beschenke Sie mit Geduld, Kraft und Kreativität, den Neuanfang zu wagen.

Herzlich Ihre  
Bettina Werner



**BERND WÖHNER**  
DVG-Geschäftsführer im Ruhestand

#### SONNTAG, 6. DEZEMBER 2020:

Es klingelt. Die Tante unserer Schwiebertochter ist für ein paar Tage zu Besuch und will uns, zusammen mit unseren kleinen Enkeln, mal eben Guten Tag sagen. Wir freuen uns über das Wiedersehen. Nach anderthalb Stunden gehen sie wieder.

**MONTAG:** Meine Schwester fährt mich zum Augenarzt, weil ich wegen der anstehenden Untersuchung nicht selbst fahren darf. Meine Frau, Pflegepädagogin, fährt ins Klinikum, da sie Montag bis Mittwoch Unterricht und Prüfungen an Patienten auf Station hat.

**DIENSTAG:** Mich plagt ein allgemeines Unwohlsein. Am Abend erfahren wir, dass die Tante unserer Schwiebertochter am 3.12. Kontakt mit ihrer Freundin hatte, die mittlerweile positiv auf Sars-Cov2 getestet wurde.

**MITTWOCH:** Unsere Kinder und Enkel melden sich bei uns krank. Ich bekomme am Abend Schüttelfrost und Fieber.

**DONNERSTAG:** Meine Frau lässt im Krankenhaus einen Corona-Test machen. Am Abend erfährt sie per Telefon, dass sie positiv getestet wurde.

**FREITAG:** Die Kinder und ich sind alarmiert und fahren ebenfalls zum Testen.

**SAMSTAG:** Die Kinder erfahren das Ergebnis: positiv, auch die Enkel.

**MONTAG:** Ich bekomme mein Ergebnis: positiv.

**KRANKHEITSVERLAUF:** Wir alle haben Gliederschmerzen und Fatigue (anhaltende Müdigkeit, Erschöpfung und Antriebslosigkeit), meine Frau und Kinder auch Geschmacks- und Geruchsverlust.

Bei mir bleiben Geruch und Geschmack erhalten, dafür wird der Husten immer schlimmer. Hinzu kommen diffuse starke Schmerzen, immer wieder Fieber, Einblutungen in die Muskulatur und extremer Juckreiz. Ich fühle mich wie zehn Jahre gealtert.

Soweit die Fakten.

**D**ie Nachricht von der Ansteckung belastet mich psychisch und mental. Der Verstand sagt zwar, dass die meisten Ansteckungen harmlos verlaufen, doch die Gedanken schwirren. Wie wird es bei mir sein? Ich gehöre zur Risikogruppe. Werde ich ei-

nen schweren Verlauf haben? Muss ich ins Krankenhaus? Auf die Intensivstation? Habe ich alles geordnet: Testament, Patientenverfügung, Vorsorgevollmacht? Was muss ich noch erledigen, bevor es vielleicht nicht mehr möglich ist? Muss ich mich vorsorglich von allen verabschieden?

TITELFOTO: A3PFAMILY/SHUTTERSTOCK.COM // REZEPTFOTO: AFRICA STUDIO/SHUTTERSTOCK.COM

Habe ich in der Augenarztpraxis andere angesteckt? Habe ich meine Schwester während der einstündigen Autofahrt angesteckt? Hat sie das Virus bei dem darauffolgenden Besuch unseres Bruders an ihn weitergegeben? Und unser Bruder bei dem Zusammensein an seine Enkel? Wer muss nun vielleicht durch mich um sein Leben kämpfen?

Allerlei Szenarien gehen durch den Kopf. Schuldgedanken und Schuldvorwürfe schaffen sich Raum. Warum hat die Tante uns besucht? Warum ist sie in solch einer Zeit nicht zu Hause geblieben? Warum haben wir die Tante ins Haus gelassen, warum haben wir keine Masken getragen? Haben wir nach dem Besuch nicht genug gelüftet? Hätten wir besser aufpassen müssen? Haben wir durch unsere Schuld andere angesteckt und sind zum Superspreader geworden? Gott, warum hast du das alles zugelassen? Du hättest es doch verhindern können!

Mitten in diesem Fragen fällt mein Blick auf den Titel eines Buches: »Seid barmherzig, wie euer Vater barmherzig ist.« (Bibel, Lukas. 6,36) Barmherzig! Soll ich alle meine Fragen unter den Tisch kehren und so tun, als ob nichts gewesen ist? Schwamm drüber ...? Und überhaupt, was heißt denn: »... wie euer Vater barmherzig ist?« Diese Aussage lässt mich nicht in Ruhe und ich lese in der Bibel nach, was damit gemeint ist. Schon im Alten Testament wird Gott vor allem als der »Barmherzige und Gnädige« genannt und immer wieder dafür gepriesen. »Barm-

» Barmherzig sein heißt: die Tür öffnen, bevor der andere angeklopft hat.«

UNBEKANNT

*herzig und gnädig ist der HERR, groß ist seine Geduld und grenzenlos seine Liebe!« (Psalm 103,8)*

Barmherzigkeit ist also mehr als Mitleid. Mitleid ist ein Gefühl, Barmherzigkeit aber eine Eigenschaft, ein Charakterzug. König David bittet im 51. Psalm: »Sei mir gnädig, o Gott – du bist doch reich an Gnade! In deiner großen Barmherzigkeit lösche meine Vergehen aus!« Demnach bedeutet barmherzig sein, keine Schuldvorwürfe zu machen, sondern zu vergeben. Loszulassen. Nicht nachtragend zu sein. Lieben und nicht zu grollen.

Ich erkenne, dass Schuldzuweisungen nicht helfen, sondern nur den Groll fördern und Beziehungen zerstören. Keiner hat Schuld. Wie sollte die Tante denn wissen, dass ihre Freundin positiv ist, da diese es zu dem Zeitpunkt doch selbst noch gar nicht wusste. Also rufen wir die Tante an. Sie ist verzweifelt und weint – macht sich große Schuldvorwürfe. Das Gespräch

entlastet sie und ist für beide Seiten heilsam. Auch mit mir selbst darf ich barmherzig sein. Die Selbstvorwürfe wühlen mich auf, zermartern, schwächen mein Immunsystem, machen krank – und das bin ich doch sowieso schon. Ich vergebe mir meine Unachtsamkeit und Schuldzuweisungen.

Und auch zu Gott bin ich barmherzig. Klingt zwar komisch, ist aber wichtig. Ich habe ihn angeklagt, ihm Vorwürfe gemacht und beschuldigt. Ich möchte aber nicht, dass meine Beziehung zu Gott belastet ist, deswegen rede ich mit ihm darüber und lasse meine Vorwürfe los. Es ist interessant, wie sich in diesem Prozess meine Spannung löst. Hoffnung ist wieder da. Auch wenn ich vieles nicht verstehe, so weiß ich mich doch in Gottes Händen gehalten und geborgen. Ganz gleich was passieren wird, wie sich die Krankheit entwickelt, ER trägt mich hindurch.

Ich darf die freudige Erfahrung machen, dass die Quarantäne bei der Familie nach zwei Wochen aufgehoben wird und es ihnen wieder gut geht. Bei mir endet die Quarantäne nach vier Wochen, aber Müdigkeit, Energielosigkeit, Husten, Schmerzen usw. halten immer noch an. Doch auch ich darf erleben, dass es von Tag zu Tag ein wenig besser wird.

Danke, du barmherziger Gott, dass ich deine Liebe auch in und durch die Krankheit erleben durfte. Du hast mich gelehrt, nicht vorschnell zu (ver-)urteilen, sondern dir jeden Tag aufs Neue zu vertrauen. ●

»Ich glaub', ich krieg' die Krise!«

» Hoffen heißt, die Möglichkeit des Guten erwarten.«

SÖREN KIERKEGAARD

Wie oft sprechen wir diese Worte aus, wenn wir uns durch eine Situation überfordert, überlastet oder einfach nur genervt fühlen. Das Wort »Krise« kommt ursprünglich aus der griechischen Sprache und bedeutet wörtlich übersetzt: »Entscheidung, entscheidende Wendung«.

Jede Entscheidung im Leben stellt im Kern also eine »Krise« dar. Deswegen gibt es wohl viele Menschen, die Entscheidungen vermeiden, um dieser Krise zu entfliehen. Doch keine Entscheidung zu treffen ist bereits wieder eine Entscheidung, und so nimmt die Krise manchmal kein Ende.

Wenn jedoch Krise nichts weiter bedeutet, als eine neue, bislang ungewohnte Entscheidung zu treffen, dann ist jede Krise auch eine Chance. Die Chance, meinem Leben eine neue Richtung zu geben, die Chance zum Lernen und Reifen.

Aufgrund unserer Erfahrung im Leben hat unser Gehirn viele Entscheidungen automatisiert. Das vereinfacht das Leben enorm, da wir die Abläufe nach dem Erwachen oder beim Autofahren usw. nicht jedes Mal bewusst neu entscheiden müssen. So lange diese automatisierten oder unsere be-

BITTE LESEN SIE WEITER AUF SEITE 5



# Neues AUS DER FORSCHUNG

## Straßenbäume gegen Depressionen

Depressionen sind seit längerem auf dem Vormarsch – insbesondere in städtischen Gebieten. Die aktuelle Pandemie verstärkt dieses Phänomen noch zusätzlich.

Einen Einfluss auf das seelische Wohlbefinden hat unter anderem das direkte Lebensumfeld. Bäume sind eine effektive und preiswerte naturbasierte Lösung, die seelische Ge-

sundheit zu stärken, die Stadtnatur zu bereichern, den Klimawandel positiv zu beeinflussen und biologische Vielfalt zu erhalten. Straßenbäume könnten das Risiko für Depressionen und den Bedarf an Antidepressiva in der Stadtbevölkerung reduzieren. Das ist das Ergebnis einer Studie von Forschern des Helmholtz-Zentrums für Umweltforschung (UFZ), des Deutschen Zentrums für integrative Biodiversitätsforschung (iDiv), der Universität Leipzig (UL) und der Friedrich-Schiller-Universität Jena.

Referenz: Melissa R. Marselle, Diana Bowler, Jan Watzema, David Eichenberg, Toralf Kirsten, Aletta Bonn. (2020): Urban street tree biodiversity and antidepressant prescriptions, Scientific Reports, DOI: 10.1038/s41598-020-79924-5

## Welttag zur Lebensmittelsicherheit am 7. Juni 2021

Mit dem diesjährigen Thema »Sichere Lebensmittel heute für mehr Gesundheit morgen«, soll besonders hervorgehoben werden, dass die Produktion und der Konsum sicherer Lebensmittel einen unmittelbaren und langfristigen Nutzen für Menschen, Planet und Wirtschaft haben.

In der Europäischen Region der WHO erkrankten jedes Jahr schätzungsweise mehr als 23 Mio. Menschen infolge des Verzehrs kontaminierter Lebensmittel.

<https://www.euro.who.int/de/media-centre/events/events/2021/06/world-food-safety-day-2021>

Deutscher Verein für Gesundheitspflege e.V.

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

# Leben & Gesundheit®

Das Magazin für ganzheitliche Gesundheit



**JETZT** kein  
Heft mehr  
verpassen!

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

## REZEPTIDEEN ZUM SAMMELN



Möhrenmuffins



**OTTMAR WANDER**  
Seelsorger und Unter-  
nehmer-Coach

wussten Entscheidungen zu den gewünschten bzw. erhofften Ergebnissen führen, fühlen wir uns wohl. Wenn wir unsere Ziele erreichen, unser Leben in einem gewissen Rahmen vorhersehbar ist und nach unserer Vorstellung von Ordnung verläuft, geht es uns gut. Der Eindruck, die Kontrolle über unser Leben zu haben, gibt uns das Gefühl von Sicherheit und Geborgenheit. Dazu gehört auch der Umgang mit Einflüssen und Erlebnissen, die unangenehm, unerwünscht oder störend erlebt werden. So lange unsere Strategien zur Lebensbewältigung ausreichen, um mit all diesen Herausforderungen umzugehen, fühlen wir uns dem Leben gewachsen.

Doch wir alle haben oft genug erlebt, dass dem nicht immer so ist. Zur Lebenskrise kommt es, wenn unsere bisherigen Strategien nicht mehr ausreichen, um eine Belastungssituation im Leben zu bewältigen. Diese können entweder unsere menschlichen Entwicklungsphasen sein, die ganz natürlichen Übergänge zwischen verschiedenen Lebensphasen oder außergewöhnliche Ereignisse.



BLACK SALMON/SHUTTERSTOCK.COM

**Dabei ist die eigentliche Krise nicht die Situation an sich, sondern der Mangel, angemessen auf die Situation zu reagieren und das Leben in Balance zu halten.**

Wenn man mitten in einer Krise steckt, sieht man auf den ersten Blick nichts Positives. Doch wenn man beginnt, sich mit der Krise aktiv auseinanderzusetzen, verändert und vertieft dies das Selbstbild und das Selbstbewusstsein. Man begegnet sich selbst

in einer Intensität, die man ohne Krise nicht erlebt hätte – Werte, innere Überzeugungen und Selbstbewertung werden hinterfragt und neu geordnet. Das Ergebnis einer positiv bewältigten Lebenskrise ist eine Persönlichkeitsentwicklung, wie sie durch alles andere Lernen kaum zu erreichen gewesen wäre. Durch die tiefen Emotionen, die in diesem Prozess durchlebt wurden, sind und bleiben die erlernten Kompetenzen tief in uns verankert. Auch wenn seelische Narben zurückbleiben können, geht man aus der Bewältigung einer Krise gestärkt und reifer hervor. ●

## REZEPTIDEEN ZUM SAMMELN

### ZUTATEN – MÖHRENMUFFINS

- 100 g geraspelte Möhren
- 100 g Weissmehl
- 75 g Zucker
- 50 g gemahlene Mandeln
- ½ TL Vanillepulver
- ¼ TL Zimt
- ½ TL Backpulver
- ½ TL Natron
- Prise Salz
- 50 ml pflanzliche Milch
- 25 ml pflanzliches Öl
- ½ EL Zitronensaft
- ½ TL Apfelessig

### ZUBEREITUNG – MÖHRENMUFFINS

1. Möhren schälen und raspeln – beiseitestellen
2. Backofen auf 175°C (Umluft) vorheizen
3. Mehl, Zucker, gemahlene Mandeln, Vanillepulver, Zimt, Backpulver, Natron und Salz zusammenrühren
4. Pflanzliche Milch, Öl, Zitronensaft und Apfelessig in eine große Schüssel geben und verrühren
5. 100 g geraspelte Möhren zugeben und gut vermischen
6. Mehlgemisch portionsweise in die Möhrenmasse geben und mit einem Löffel mischen
7. Teig in Papier-Förmchen oder gefettete Muffinsform füllen
8. 30–35 Min backen, aus dem Ofen nehmen, abkühlen lassen

Quelle: <https://avobelle.com/vegane-rueebli-muffins/>

### ZUTATEN – FROSTING

- 10 g Margarine (vegan)
- 50 g Puderzucker
- ½–1 EL pflanzl. Milch
- ¼ TL Vanillepulver
- geraspelte Möhren

### ZUBEREITUNG – FROSTING

Margarine, Puderzucker, pflanzl. Milch, Vanillearoma verrühren und cremig mixen // Abgekühlte Muffins mit Frosting bestreichen und nach Belieben dekorieren // Muffins in den Kühlschrank stellen, bis das Frosting fest ist // Die Muffins können einige Tage im Kühlschrank aufbewahrt werden

## Leben & Gesundheit®

## Bestellung

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

- |                                                                            |                                                                                 |
|----------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|
| <input type="radio"/> Abonnement »für mich«<br>(12 Ausgaben in 2 Jahren)*  | <input type="radio"/> Abonnement »schenken«<br>(12 Ausgaben während 2 Jahren)** |
| € 75<br>DVG Mitglieder € 65                                                | € 75                                                                            |
| <input type="radio"/> Abonnement »für mich«<br>(6 Ausgaben in einem Jahr)* | <input type="radio"/> Abonnement »schenken«<br>(6 Ausgaben in einem Jahr)**     |
| € 40<br>DVG Mitglieder € 35                                                | € 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       | Vorname, Name  |
| Straße, Nr.         | Straße, Nr.    |
| PLZ, Ort            | PLZ, Ort       |
| E-Mail/Telefon      | E-Mail/Telefon |
| Datum, Unterschrift |                |



PRZEMEK ICIAK / SHUTTERSTOCK.COM

# Warte mal ...

» Mögest du dir die Zeit nehmen, die stillen Wunder zu feiern, die in der lauten Welt keine Bewunderer haben.«

IRISCHER  
SEGENSWUNSCH

Es war Ende April, wir liefen unter blauen Himmel und von der Sonne verwöhnt querfeldein und diskutierten angeregt miteinander. Manchmal blieben wir stehen, überlegten, gestikulierten und setzten dann unseren Weg fort. Doch im Unterbewusstsein nahm ich während des Gehens etwas wahr. Es war wie ein Hauch über den Wiesen, ein sanftes Wehen, ganz leise. Ich machte die anderen darauf aufmerksam und wir blieben stehen und lauschten. Mit geschlossenen Augen konzentrierten wir uns auf diese Töne und machten eine unermutete Entdeckung. Aus dem sanften Wehen wurde ein tausendfaches Summen um uns herum, ein richtiger Ohrwurm. Und als wir dann die Augen öffneten, sahen wir sie. Sie summten, brummten und wuselten durch die Wiese, hatten ihre Beinchen voller Blütenstaub und flogen emsig von einer Kleeblüte zur nächsten. Tausende von Bienen waren um uns herum und wir ... hatten sie nicht bemerkt.

Wie oft gehen wir durch den Alltag und bemerken nicht, wie viel Gutes uns umgibt. Wenn wir ab und zu stehen bleiben und lauschen, werden wir sehen, dass Gott gütig ist, auch wenn wir es nicht gleich bemerken.

»STREIFLICHTER DES LEBENS« BYTINA

## 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, Hamburg

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

## In eigener Sache

Wir setzen uns für einen verantwortlichen Umgang mit unserer Welt ein. Deshalb bitten wir Sie, auf die digitale Version unseres Newsletters umzusteuern.



Schreiben Sie an  
[werner@dvg-online.de](mailto:werner@dvg-online.de)  
und teilen Sie Ihre E-Mail  
Adresse mit.  
**Herzlichen Dank!**



# Refresh

einfach - natürlich - gesund



**Der neue Onlinekurs Refresh**  
In zehn Wochen  
zu einem gesunden Lebensstil

### Was dich erwartet

- Erneue dein Leben!
- Finde deinen Weg zu einem gesunden Lebensstil
- Stelle deine Fragen – persönlich und vertraulich
- Erlebe persönliche Betreuung und Motivation
- 10 lebensverändernde Wochen – probier es aus!

<https://www.bibelstudien-institut.de/kurse/erleben/refresh>

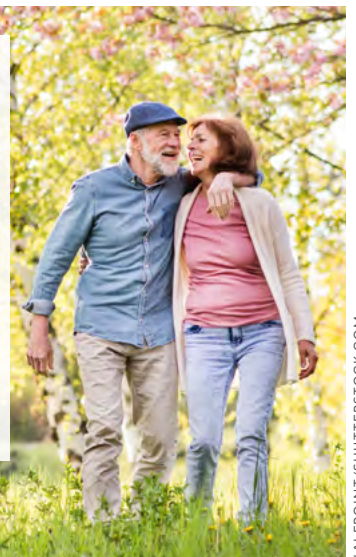
# Der Spaziergang ist mehr als nur Gehen

Integrieren Sie den Spaziergang fest in Ihren Alltag. Machen Sie 10.000 Schritte pro Tag – am besten in der Natur. Der Spaziergang ist eine Superinvestition, die Gesundheit zu stärken:

- aktiviert den Kreislauf
- stärkt das Immunsystem
- hält das Gehirn auf Trab
- reduziert die Gefahr von Übergewicht
- wirkt entspannend
- sorgt für gute Laune
- ist überall ausführbar

» Das Gehen bringt einen am dichtesten an die Welt heran. Diese leichte, repetitive Tätigkeit, die einen nicht völlig vereinnahmt, ist ein Modus, wo wir gut auf überraschende Einfälle kommen können. Im Umkehrschluss: Je schneller wir unterwegs sind, umso ärmer wird für uns die erlebte Realität.«

B. WEISSHAAR (PROMENADOLOGE – [HTTPS://ORF.AT](https://orf.at))



HALFPOINT / SHUTTERSTOCK.COM