



» Es gibt zwei Arten,
sein Leben zu leben:
Entweder so, als wäre
nichts ein Wunder,
oder so, als wäre alles
eines.« ALBERT EINSTEIN

THEMA:

Fingerspitzengefühl

Liebe Leserin,
lieber Leser,



man kann es wieder hören, das feine Tschilpen und Zwitschern der Vögel am Morgen. Die Sonne geht

eher auf und die Tage werden länger. Es ist wunderbar zu wissen, dass der Frühling einzieht. Ich darf staunend sehen, wie das Leben neu erwacht. Besonders zu dieser Jahreszeit empfinde ich immer wieder neu ein Gefühl der tiefen Freude und fühle mich reich beschenkt.

Gleichzeitig wird mir bewusst, dass dieser Friede, den ich erleben darf, nicht selbstverständlich ist. Nur ein paar 1000 km weg von hier erleben Menschen Krieg, Erdbeben und Not – das erschüttert mich und rührt mein Herz an. Ich versuche zu helfen, bin mir aber auch im Klaren, dass es nur ein Tropfen auf den heißen Stein ist. Ist es deswegen sinnlos? Nein! Denn »ein Tropfen auf den heißen Stein kann der Anfang eines Regens sein.«, so formulierte es Manfred Siebold, ein christlicher Liedermacher, in seinem Lied.

Mein Geld, meine Sachspenden oder auch meine Tatkraft helfen mit, Menschen neue Hoffnung zu geben. Das ist wichtig und richtig. Genauso wichtig ist aber auch, dass ich Menschen in meinem ganz nahen Umfeld so begegne, dass sie sich geschätzt und wertvoll fühlen. Beides trägt dazu bei, dass Frieden entsteht und erhalten bleibt.

Machen Sie mit und verbreiten Sie Frühling.

Herzlich Ihre
Bettina Werner



Fingerspitzengefühl

» Güte ist, wenn man das leise tut, was andere laut sagen.«
UNBEKANNT

Vor Kurzem entdeckte ich eine Hummel auf meinem Balkon. Sie hatte sich in den Blüten einer Hyazinthe versteckt und wirkte auf mich wie erstarrt. Ich wollte es genau wissen und strich ganz vorsichtig über ihren Rücken und siehe da, sie streckte zwei Beine von sich – also lebte sie. Die Kälte der Nacht hatte ihr zugesetzt und so trug ich sie zum Aufwärmen in das Wohnzimmer. Es dauerte nicht lange und sie reckte und streckte sich, begann ihre Flügel zu mobilisieren, so dass ich sie zurück auf den Balkon bringen konnte. Von dort startete sie wieder ins Leben.

Es war das erste Mal, dass ich den Mut hatte, eine Hummel zu streicheln. Faszinierend – und nicht nur das, sondern auch, dass ich es überhaupt mit meiner Fingerspitze wahrnehmen konnte. Es war ja nur eine ganz kleine Fläche, die ich berührt habe – also ein eindeutiges Fingerspitzengefühl.

Unsere Hände sind etwas ganz Besonderes, auch wenn sie einen ganz alltäglichen Eindruck machen. Wer von uns denkt schon groß über sie nach. Na ja, vielleicht, wenn sie etwas rau geworden sind und wir sie eincremen, aber ansonsten beachten wir sie selten. Dabei sind sie für uns unentbehrlich. Eine ganze Fülle von Aufgaben verrichten sie, ohne dass wir es bewusst wahrnehmen. Sie helfen uns beim Anziehen, Zähneputzen und Kämmen. Mit ihnen

binden wir unsere Schuhe zu, hängen Wäsche auf, bringen Ordnung auf den Schreibtisch und schreiben am PC. Sie pflücken einen Blumenstrauß, wechseln die Räder am Auto, bereiten das Essen, streicheln dem Kind über die Haare, nähen mit einer feinen Nadel, spielen Klavier, schleppen schwere Taschen, schreiben und ...

Es ist beeindruckend, was das Miteinander aus 27 Knochen, 36 Gelenken, 39 Muskeln, zahlreichen straffen Bändern und Sehnen alles kann. Im Laufe des Lebens beugen und strecken wir die Hände etwa 25 Millionen Mal. Das präzise Greifen gelingt, weil der Daumen den anderen Fingern gegenübersteht. Übrigens ist der Daumen auch ein Finger – nur etwas anders gestaltet. Die Blutversorgung der Hand geschieht durch zwei Hauptarterien jeweils an der Daumen- und Kleinfingerseite und zwei Venensysteme (oberflächige und tiefe). Die gesamte Innervation der Hand erfolgt über drei Nerven. Überhaupt besitzt die Hand sehr feine »Antennen«, nämlich ca. 17.000 Tastkörperchen und freie Nervenenden, die auf Druck, Bewegung, Schmerz und Temperatur reagieren. Die meisten davon finden wir in den einzelnen Fingerspitzen, den sogenannten Finger-Beeren. Sie können sogar Erhebungen von 0,006 mm spüren, deswegen können sehbehinderte und blinde Menschen mit den Fingern lesen. Die empfundenen Reize werden



© BETTINA WERNER

als elektrische Signale über das Rückenmark an das Gehirn in die jeweils zuständigen Gebiete weitergeleitet und dort ausgewertet. Natürlich sind diese Beispiele nur ein Bruchteil von bemerkenswerten Fakten.

Tatsache ist, dass unsere Hände sehr viel können – sogar sprechen. Ihre Sprache ist länderübergreifend und sehr deutlich. Offene Arme, Hand aufs Herz, Hände in den Hosentaschen, auf die Schulter klopfen, mit dem Finger an die Stirn tippen, Hände schütteln, Mittelfinger hochhalten, Winken, Arme vor der Brust verschränken, Hand zur Faust ballen, in die Hände klatschen, Ohren zuhalten, Daumen hoch, Hände hinter dem Rücken verstecken ...

Mit unseren Händen können wir Wohlbefinden, Unbehagen, Ärger oder Zuwendung ausdrücken – und das alles ohne ein Wort gesagt zu haben.

Ist uns eigentlich klar, was wir da so manches Mal von uns geben? Es ist ja nicht nur so, dass wir dem anderen unsere Botschaft senden, sondern jedes unserer gezeigten Worte teilt dem anderen auch etwas über unsere Einstellung ihm gegenüber mit. Was spürt er? Respekt, Achtsamkeit?

» Wer sich die Hände reicht, baut Brücken.«

LILLI U. KRESSNER

Zugegeben, jetzt betreten wir schwieriges Terrain. Irgendwie haben wir alle das Bedürfnis, unseren Ärger und negativen Gefühle deutlich machen zu können. Wenn uns jemand im Straßenverkehr die Vorfahrt nimmt, dann ist doch der »Piepmatz« angebracht oder etwa nicht? Gegenfrage: Wie empfinden Sie, wenn Sie so »gegrüßt« werden? Macht Sie das fröhlich oder reagieren Sie ähnlich? Genau das ist der Knackpunkt. Oft schlagen wir mit der gleichen Ausdrucksweise zurück, die Stimmung sinkt noch weiter

ins Negative und verdirbt beiden Seiten den Tag. Solch ein Schlag hat eindeutig nichts mit Fingerspitzengefühl zu tun.

Den anderen so zu behandeln, wie man selbst behandelt werden möchte, ist ein Grundsatz verantwortlichen Handelns. Keiner schätzt es, wenn ihm die Würde genommen wird, auch nicht mit Gesten. Es gilt also auch auf unsere nonverbalen Worte zu achten und den anderen nicht mit ihnen zu verletzen. Die Entscheidung, ob man die negativen Aspekte einer Situation mit negativen Gesten noch forcieren will, liegt bei jedem selbst. Die Entscheidung für ein gelassenes Wahrnehmen auch, aber sie birgt die Chance, dem Geschehen eine positive Wendung zu geben. Das wird nicht nur unsere eigene Einstellung verändern, sondern auch die unserer Mitmenschen. Vielleicht nicht sofort, aber auf Dauer schon.

Lassen wir also unsere Hände mit Fingerspitzengefühl sprechen: umarmen, trösten, heilen, beten, beschützen, begleiten, bewahren.

Das bringt Wärme in das Leben – so wie bei der Hummel.

BETTINA WERNER
DVG-Gesundheitsberatung



© ANDREAS FROM PIXABAY

Die zwei Seiten

» Gott, gib mir die Gelassenheit, Dinge hinzunehmen, die ich nicht ändern kann, den Mut, Dinge zu ändern, die ich ändern kann, und die Weisheit, das eine von dem anderen zu unterscheiden.« REINHOLD NIEBUHR

Wie unterschiedlich doch Menschen ein und dasselbe Phänomen bewerten! Nehmen wir zum Beispiel hochsommerliches Wetter. Die einen können gar nicht genug von der Sonne kriegen. Sie freuen sich über die Wärme und genießen die Fülle des Lichtes. Wenn ihnen der Schweiß über den Rücken läuft, fühlen sie sich wie im Urlaub. Den anderen ist es viel zu warm. Man hört Klagen wie: »So eine Bullenhitze! Man

kriegt bei diesen Ozonwerten kaum noch Luft! Und jeder stinkt anders, furchtbar dieses Wetter!« Bei solchen Bewertungen spielen natürlich auch situative Faktoren wie die augenblickliche gesundheitliche Verfassung oder eine akute Belastungssituation eine Rolle. Allerdings können derartige Einschätzungen auch etwas von einer eher grundsätzlichen Haltung dem Leben gegenüber widerspiegeln. Nehme ich das Leben, wie es kommt, und ver-

suche, einfach das Beste aus der gegenwärtigen Lage zu machen? Oder habe ich ganz bestimmte, eher eng umrissene Erwartungen und rebellierte sofort, wenn es nicht so läuft, wie ich es mir vorgestellt habe? Lass ich dem Leben seinen Lauf oder stelle ich laufend Bedingungen? Aus der ersten Lebenshaltung wachsen Gelassenheit und innere Ruhe. Aus der zweiten entstehen innere Anspannung, Gereiztheit und Erregung.

Es gibt immer mehr Forschungsergebnisse, die auf eine Verflochtenheit von seelischen Vorgängen und physiologischen Prozessen verweisen. Es ist, als ob unser Körper mitdenkt und mitfühlt. Wer verstärkt die Sonnenseiten des Lebens wahrnimmt und demzufolge auch seine Erwartungen und Bewertungen auf Gutes und Angenehmes richtet, bei dem laufen gewöhnlich Krankheitsprozesse wie zum Beispiel Arteriosklerose langsamer ab, man erholt sich nach schweren Erkrankungen schneller, hat ein stärkeres Immunsystem und ein stabileres Herz-Kreislaufsystem.

Es ist wie bei einem Gang durch eine alte Stadt mit verwinkelten Straßen. Jeder, der versucht, sich bewusst auf der »Sonnenseite« des Lebens zu

BITTE LESEN SIE WEITER AUF SEITE 5



Neues AUS DER FORSCHUNG

Keto-ähnliche Diät birgt Herzkrankheitsrisiko

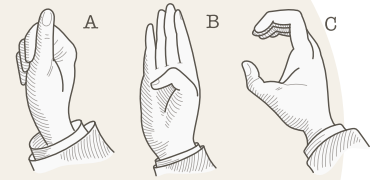
In einer neuen Beobachtungsstudie wurde der Verzehr einer kohlenhydratarmen, fettreichen Diät mit einem Anstieg der Cholesterin-LDL-Werte und einem erhöhten Risiko für künftige kardiovaskuläre Ereignisse in Verbindung gebracht. Grundlage war eine Ernährung, bei der nicht mehr als 25 % der täglichen Gesamtenergie aus Kohlenhydraten und mehr als 45 % der täglichen Gesamtkalorien aus Fett stammen. Dies ist etwas kohlenhydratreicher und fettärmer als eine strenge ketogene Diät, bei der auf Kohlenhydrate nahezu komplett verzichtet und stattdessen auf eine fettreiche Kost gesetzt wird.

Der Hauptautor der Studie, Dr. Liam Brunham von der University of British Columbia, über die Studie: »Unsere Ergebnisse haben ... gezeigt, dass es einen Zusammenhang zwischen diesem zunehmend beliebten Ernährungsmuster und einem hohen LDL-Cholesterinspiegel sowie einem erhöhten zukünftigen Risiko für kardiovaskuläre Ereignisse gibt ... Wenn Menschen diese Ernährungsweise befolgen wollen, weil sie glauben, dass sie Vorteile bringt, dann sollten sie sich der potenziellen Risiken bewusst sein und Maßnahmen ergreifen, um diese Risiken zu mindern.«

Vorgelegt März 2023 auf der wissenschaftlichen Sitzung des American College of Cardiology von Julia Iatan, MD, PhD, University of British Columbia, Vancouver, Kanada.

Wenn Hände reden

In Deutschland leben etwa 80.000 Gehörlose.



Die **Gebärdensprache** ist eine eigenständige Sprache aus kombinierten Gesten, mit der gehörlose und schwerhörige Menschen visuell miteinander kommunizieren.

Sie verfügt über eine eigene, vollständige Grammatik und konventionelle Zeichen. Man kann mit ihr auch abstrakte Sachverhalte sehr gut ausdrücken. Sie ist auf keinen Fall zu verwechseln mit Pantomime. Die Vollwertigkeit von Gebärdensprachen wurde im Zuge sprachwissenschaftlicher Forschungen bereits in den 1960er-Jahren festgestellt. Trotzdem wurde die Gebärdensprache in Deutschland erst durch das Inkrafttreten des Behindertengleichstellungsgesetzes 2002 anerkannt.

Das **Fingeralphabet** bildet mittels unterschiedlicher Handformen die Buchstaben des Alphabets ab. Es wird benutzt, um Wörter der Lautsprache zu buchstabieren und wird überwiegend bei Eigennamen, Fremdwörtern und unbekannten Begriffen verwendet. Das Fingeralphabet wirkt unterstützend, ist aber für eine längere Unterhaltung nicht geeignet. Dafür wird auf die Gebärdensprache zurückgegriffen, die eine entspannte und verlässliche Kommunikation für Gehörlose und stark schwerhörige Menschen ermöglicht.

International ist die Gebärdensprache nicht – jedes Land besitzt seine eigene Gebärdensprache.

Quelle: <http://gehoerlosen-bund.de/dgb>

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!

Günstigerer
Sonderpreis für
DVG Mitglieder!

DVG

Deutscher Verein für
Gesundheitspflege
seit 1899

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

REZEPTIDEEN – SCHÄTZE DER NATUR



STECKBRIEF

Brennnessel

(URTICA DIOICA)

HEILPFLANZE DES JAHRES 2022

Diese berühmt-berüchtigte Pflanze macht ihrem Namen alle Ehre. Sobald man mit ihr in Berührung kommt, beginnt die Haut zu brennen. Auslöser sind die feinen Härchen an den Blättern, die beim Berühren brechen und dabei Ameisen- und Kieselsäure abgeben. Deswegen macht man gern einen weiten Bogen um sie. Tatsächlich ist sie aber eine Pflanze, die wertvolle Heil- und Nährkräfte enthält. Sie ist reich an Mineralstoffen wie Kalzium, Kalium, Magnesium, Eisen und Silicium, liefert reichlich Vitamin A und C und ist zudem eine hervorragende Eiweißquelle. Sie wirkt unter anderem stoffwechselanregend, entzündungshemmend, harntreibend und blutbildend.

In der Küche eignet sie sich als Zutat für Salate, Suppen, Pestos, Omeletts, Smoothies und für eigene kreative Ideen. Auch im Garten zeigt sie ihre wertvollen Talente. Ziehen Sie sich also Handschuhe an und pflücken Sie das wertvolle Kraut, das jedem völlig kostenfrei zur Verfügung steht.

halten, kann auch in den Schatten geraten. Dann kommt es darauf an zu sehen, was einem hilft, wieder auf die hellere Seite der »Lebensstraße« zu kommen. Humor kann dabei Wunder wirken. Mir kommt es so vor, als ob man durch Humor etwas von seinem Optimismus für schwierige Zeiten speichern kann. Ein positives Lebensgefühl ist wie ein Prisma, durch das Vieles – auch scheinbar Tristes und Banales – in etwas Reizvolles und Besonderes verwandelt werden kann. ■

UTA ERBEN
Osteopathin und Heilpraktikerin

» Hände sollen
menschlich
bleiben.«

CHRISTA KLUGE

Verantwortung leben

Verantwortliches Verhalten gehört zum Leben und reguliert das Miteinander, wo auch immer Menschen zusammen sind. Wir sind aufeinander angewiesen und brauchen uns gegenseitig. Das zeigt sich in den ganz profanen Dingen des täglichen Lebens. Wir brauchen den Bauern, der für unsere Nahrung sorgt und den Bäcker, der uns das Brot backt. Wir brauchen den Schneider, damit wir uns kleiden können. Wir brauchen den Arzt, damit wir Hilfe im Kranksein bekommen. Manchmal dienen uns unsere Mitmenschen mit ihren Möglichkeiten, dann wieder ist es umgekehrt und wir dienen ihnen. Oder wir arbeiten miteinander an einem Projekt.

Funktioniert das Miteinander, dann ist die Stimmung gut. Wenn es aber kritisch wird, das Miteinander gestört ist, dann versuchen wir wie selbstverständlich, uns zu rechtfertigen und den anderen verantwortlich zu machen. So entstehen Misstrauen und Anklagen und wir können die Auswirkungen unserer Einstellungen und Verhaltensweisen seelisch und körperlich spüren.

Unser Denken, Reden und Handeln ist keine Privatsache, sondern hat immer auch Auswir-



kungen auf unsere Mitmenschen und unsere Umwelt. Deshalb ist verantwortliches Handeln so wichtig im Umgang miteinander. Beachtenswert ist, dass im Wort »Verantwortung« das Wort »Antwort« enthalten ist. Dies lässt erkennen, dass Verantwortung immer mit einer Antwort zu tun hat. Es kommt auf die eigene Entscheidung an, ob die Antwort zustimmend oder ablehnend ist.

Bei allem Wollen spüren wir, dass unser Wissen und Können unvollkommen ist. Daher ist es weise und klug, Gott in die Entscheidungen einzubeziehen. Mit ihm können wir uns selbst und unseren Mitmenschen die richtige Antwort geben und somit echt verantwortlich leben. ■

(DVG-SCHULUNGSMATERIAL/B001/EINHEIT 10)

© MJ GRAPHICS/SHUTTERSTOCK.COM

REZEPTIDEEN – SCHÄTZE DER NATUR

KÜCHENREZEPT

Frühlingscocktail

Süß, mit einem zarten, kresse-artigen Geschmack, der trotz der leichten Bitterkeit auch Kindern sehr gut schmeckt.

- 1 grob geschnittener Apfel mit Schale
- Saft einer Orange und einer halben Zitrone
- 2 EL Honig
- 1 Handvoll Frühlingskräuter (Brennnesseln, Gänseblümchen, Sauerampfer, Löwenzahn)
- Mit $\frac{3}{4}$ – $\frac{1}{2}$ l Sauer- oder Buttermilch auffüllen und abschmecken
- In einem schönen Glas servieren

Quelle: (DVG_»Der Natur auf der Spur«)

GARTENREZEPT

Brennnesseljauche – Superdünger für den Garten

- Ca. 1 kg frische Brennnesseln zerkleinern und in ein großes Gefäß geben
- Ca. 10 l Wasser auf die Brennnesseln gießen, alle Pflanzenteile gut bedecken
- Gesteinsmehl dazugeben, um den entstehenden streng riechenden Duft zu mildern
- Gefäß luftdurchlässig z. B. mit einem Jutesack abdecken
- Gemisch 10–14 Tage ziehen lassen
- Täglich umrühren
- Die Jauche ist fertig, wenn keine Blasen mehr aufsteigen
- Brennnesseln abseihen
- Sud im Verhältnis 1/10 mit Wasser verdünnen
- Pflanzen düngen

Quelle: <https://www.mein-schoener-garten.de/gartenpraxis/schritt-fuer-schritt/brennnesseljauche-ansetzen-23701>

Leben & Gesundheit®

Bestellung

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

- | | |
|--|---|
| ☐ Abonnement »für mich«
(12 Ausgaben in 2 Jahren)* | ☐ Abonnement »schenken«
(12 Ausgaben während 2 Jahren)** |
| € 75
DVG Mitglieder € 65 | € 75 |
| ☐ Abonnement »für mich«
(6 Ausgaben in einem Jahr)* | ☐ Abonnement »schenken«
(6 Ausgaben in einem Jahr)** |
| € 40
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	

BUCHEMPFEHLUNG »Herzenskinder«

Gabriele Stangl ist eine warmherzige und tatkräftige Frau, die unzähligen Frauen und Familien in großer Not geholfen hat. Als Seelsorgerin in der Klinik Waldriede in Berlin-Zehlendorf hat sie schwangere Frauen begleitet, die keine Unterstützung oder Fürsorge hatten, die verzweifelt und völlig auf sich allein gestellt waren. Vor diesem Hintergrund hat Gabriele Stangl mit einem engagierten Team



von Unterstützern im Jahr 2000 die erste Babyklappe in einer Klinik weltweit ins Leben gerufen. Endlich können Mütter ihre Kinder in sichere Hände geben, wenn sie weder ein noch aus wissen!

Lesen Sie von den Schicksalen der Kinder, die Gabriele Stangl entgegen allen Widerständen von Behörden und Politik in Obhut geben und begleiten konnte. Emotional packend skizziert dieses Buch tatkräftige Unterstützung für die Schwächsten und Hilfsbedürftigen in unserer Gesellschaft.

Adeo Verlag, ISBN 978-3-86334-372-9

Händewaschen schützt!

Keime und Krankheitserreger können sich durch mangelnde Hygiene ungehemmt verbreiten. Da sie mit bloßem Auge nicht erkennbar sind, sollten Hände nicht nur gewaschen werden, wenn sie sichtbar schmutzig sind, sondern Händewaschen sollte regelmäßig im Alltag praktiziert werden. Wie wichtig Hygiene als Verhütung von Infektionskrankheiten ist, zeigt ein Beispiel aus der Geschichte. 1847 entdeckte der österreichisch-ungarische Arzt Ignaz Semmelweis

mangelnde Hygiene bei den Ärzten als Ursache für das Kindbettfieber, an dem seinerzeit dramatisch viele Wöchnerinnen starben. Seine unermüdlichen Versuche, die Ärzte zur Desinfektion der Hände zu bewegen, stießen allerdings auf vehementen Widerstand der Kollegen. Erst 1867, zwei Jahre nach Semmelweis' Tod, zeigte der schottische Mediziner Joseph Lister, dass die Desinfektion



© YUSUFDEMIRCI/SHUTTERSTOCK.COM

des Operationstisches die Sterblichkeit im Operationssaal deutlich senkt. Erst dadurch wurde die Bedeutung der Entdeckung Ignaz Philipp Semmelweis belegt und er wurde posthum als »Retter der Mütter« gewürdigt.

Quelle: <https://whoswho.de/bio/ignaz-semmelweis.html>

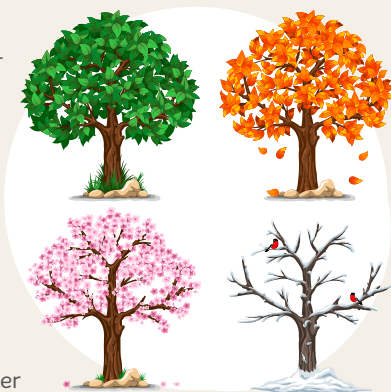
Die vier Jahreszeiten

Es war einmal ein Mann, der hatte vier Söhne. Er wollte, dass seine Söhne lernen, nicht allzu schnell zu urteilen. Darum sandte er sie alle vier mit einer Aufgabe hinaus. Sie sollten sich einen weit entfernten Birnbaum anschauen. Der erste Sohn ging im Winter hin, der zweite im Frühling, der dritte im Sommer und der jüngste Sohn im Herbst. Als sie alle zurückgekommen waren, rief der Vater sie zusammen und bat sie, zu beschreiben, was sie gesehen hatten.

Der erste Sohn sagte: »Der Baum war kahl und hässlich, gebeugt und krumm.« Der zweite Sohn sagte: »Nein, er war bedeckt mit frischen, grünen Blättern und viel versprechenden Blüten.« Der dritte Sohn war nicht einverstanden. Er sagte: »Nein, der Baum war mit Blüten übersät, die so süß rochen und so wunderschön aussahen, dass es das Gewaltigste war, was ich je gesehen habe.« Der letzte Sohn konnte dem allen nicht zustimmen. Er sagte: »Nein, er war voll beladen mit reifen Früchten, voller Leben und Erfüllung.«

Der Vater erklärte seinen Söhnen daraufhin, dass sie alle recht hätten, weil jeder von ihnen nur eine Saison im Leben des Baumes gesehen habe. Er sagte: »Ihr dürft keinen Baum oder eine Person nur aufgrund einer einzigen Saison beurteilen und meinen, diese Saison würde euch schon alles über den Baum oder die Person verraten. Denn ihr eigentliches Wesen kann man erst am Ende ermessen, wenn alle Jahreszeiten gelaufen sind.«

AUTOR UNBEKANNT



OFFENES SEMINAR FÜR ALLE GARTENBAU-INTERESSIERTEN

2.–6.7.2023

Gartenbau – organisch – biologisch

Vorkenntnisse und praktische Erfahrungen werden nicht vorausgesetzt.

Motto »gesunder Boden – gesunde Pflanze – gesunder Mensch«

Inhalte in Theorie und Praxis:

- Landleben – das ganzheitliche Gesundheitsprogramm
- Gärtnern nach dem Vorbild der Natur
- Bodenfruchtbarkeit/Bodenbewertung
- Fruchtfolgegestaltung
- Nährstoffe im Kreislauf halten (Kompostierung ...)
- Bodenbearbeitung/Pflanzung/Bewässerung/
- Unkrautmanagement
- Kräutergarten
- Saatgutgewinnung, Ernte, Lagerung, Konservierung

Anmeldung unter:

Tel: 0711 448 19-50

<https://dvg-online.de/ausbildung/aufbaukurse/>

