



» Man muss sich durch die kleinen Gedanken, die einen ärgern, immer wieder hindurchfinden zu den großen Gedanken, die einen stärken.«

DIETRICH BONHOEFFER

THEMA

**Hoffnung stärken –**  
weil wir ohne sie nicht leben können

Liebe Leserin,  
lieber Leser,



ein heißer Sommer  
liegt hinter uns  
und der Herbst  
hält Einzug. Hitze  
und wenig Regen  
haben ihre Spuren

hinterlassen: die Körner in  
den Ähren sind kleiner als sonst und  
der Mais hat in manchen Gebieten  
unseres Landes kaum Fruchtstände.  
Unter den Ernteaufgängen leiden  
besonders die Bauern, die von einem  
guten Ertrag abhängig sind. Gleich-  
zeitig gibt es die mit Früchten voll  
beladenen Bäume, deren Äste sich  
weit zum Boden biegen. Ihre bunte  
Pracht erfreut unser Auge und un-  
seren Gaumen.

Herbstzeit ist nicht nur Erntezeit,  
sondern auch Erntedankzeit. Zeit, in  
der wir für die Schöpfung und alle  
Gaben aus der Natur danken.  
Worauf schauen wir, wenn wir dieses  
Jahr an Ernte denken? Sind wir  
dankbar, auch wenn die Ernte nicht  
so ausfiel, wie wir es uns vorgestellt  
haben? Auch in unserem Leben läuft  
nicht immer alles so, wie wir es uns  
wünschen. Und doch gibt es immer  
etwas, wofür wir danken und  
worüber wir uns freuen können.  
Entscheidend ist unser Blickwinkel.

Ja, der Sommer ist vorbei und  
trotzdem wissen wir, dass wir wieder  
Sommer haben und wieder ernten  
werden. Diese wiederkehrenden  
Abläufe geschehen nicht einfach so,  
sondern weil wir von Gott dem  
Schöpfer ein Versprechen bekom-  
men haben: »Solange die Erde be-  
steht, soll es immer Saat und Ernte,  
Kälte und Hitze, Sommer und Winter,  
Tag und Nacht geben.« Bibel, 1. Mose  
8,22. Das bedeutet Hoffnung, ein  
»Leben in Fülle« – jedes Jahr, jeden  
Tag und jeden Augenblick. In diesem  
Sinn wünsche ich Ihnen viel Freude  
beim Lesen.

Herzlichst, Ihre  
Sara Salazar Winter



## Hoffnung stärken – weil wir ohne sie nicht leben können



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

**H**offnung lässt uns das Licht  
am Ende des Tunnels er-  
blicken. Hoffnung ist ein  
Funke, der ein ganzes Feuer  
entzünden kann. Hoff-  
nung ist etwas Erstaunliches, denn  
obschon man sie nicht berühren kann,  
kann man sie doch fühlen. Man kann  
sie zwar nicht physikalisch sehen, aber  
man kann sie festhalten und tragen.  
Hoffnung lässt sich nicht mit einer  
Waage messen, aber sie kann uns tra-  
gen, sie kann ein Anker unseres Lebens  
sein. Hoffnung ist mit unserer Sicht der  
Zukunft verbunden. Dort wo Hoffnung  
fehlt, ist die Lebensqualität deutlich  
beeinträchtigt. Deswegen lohnt es  
sich, in Hoffnung zu »investieren«.  
Hoffnung bedeutet stets eine positive  
Perspektive zu behalten.

Es ist nicht einfach, Hoffnung  
wissenschaftlich zu definieren. Hoff-

nung ist etwas Komplexes, Mehr-  
dimensionales. Sie schließt verschie-  
dene Gedanken, Gefühle, Erwartungen  
und Handlungen mit ein. Sie ist nicht  
etwas Starres, sondern über die Zeit  
veränderbar. Wir können sowohl auf  
etwas Konkretes hoffen wie auch in  
oder mit Hoffnung leben. In den letz-  
ten Jahren wurde Hoffnung zuneh-  
mend wissenschaftlich untersucht,  
was ihre große Bedeutung für unse-  
re Gesundheit und Lebensqualität im-  
mer besser erkennen lässt. Hoffnung  
ist eine wichtige Strategie zur Bewäl-  
tigung von schwierigen Lebenssituati-  
onen und sie trägt wesentlich zu einem  
glücklichen und gelingenden Leben bei.

Mein Onkel, der vor vielen Jahren  
starb, hatte noch bis wenige Wochen  
vor seinem Tod als Hausarzt gear-  
beitet. Er war kein Kirchgänger gewe-  
sen und wir hatten nie Gespräche mit  
religiösem Inhalt geführt. So erstaunte  
mich, was er zu mir am Tag vor seinem  
Tod sagte. »Früher habe ich für ein  
langes Leben gebetet, jetzt bete ich für  
einen gnädigen Tod.« Dieses Beispiel  
zeigt, wie sich der Inhalt von Hoffnung,  
hier von einem langen Leben, zu einem  
gnädigen Sterben – verändern kann.



FOTO: SHUTTERSTOCK / BRASLAVETS DENYS

Dort wo Hoffnung fehlt, ist die Lebensqualität deutlich beeinträchtigt: Hoffnungslose Schwerkranke leiden stärkere Schmerzen, die Therapie hilft weniger und der Tod tritt früher ein. Deswegen sind Ärzte und Pflegepersonen speziell herausgefordert, zu einem hoffnungsvollen Klima beizutragen und die Hoffnung von Kranken zu stärken.

In Hoffnung zu »investieren« ist aber für jeden von uns erstrebenswert. Mit etwas Sensibilität können wir alle lernen, Hoffnung als Ressource für Heilung und Krankheitsbewältigung einzusetzen.

Drei wichtige Möglichkeiten möchte ich hier nennen:

1. Aufmerksam zuhören und sich echt in die Beziehung einlassen. Hoffnung wird durch Beziehungen gestärkt.
2. Über Hoffnung sprechen oder Geschichten von Hoffnung miteinander teilen. Die Forschung hat gezeigt, dass Menschen über mehr hoffnungsvolle Gefühle berichten, wenn sie hoffnungsvolle Geschichten hören oder erzählen.
3. Um anderen zu helfen Hoffnung zu finden oder zu bewahren, brauchen

wir selber Hoffnung. Nur wer selber Hoffnung hat, kann diese mit anderen teilen oder sie sogar »ausleihen«.

**Dieser letzte Punkt scheint der wichtigste zu sein. Wir müssen wissen, was unsere Hoffnung ist und worauf sie sich gründet.**

Ich bin dankbar, dass ich Letzteres wissen darf und dass ich, wie viele andere auch, erfahren habe, dass die durch den Glauben vermittelte Hoffnung tragfähig ist. Wenn Sie, liebe Leserin und lieber Leser, sich nun über Ihre eigene Hoffnung Rechenschaft ablegen, so wünsche ich Ihnen, dass auch Sie eine tragfähige Hoffnung haben dürfen.

Ich möchte Sie zudem einladen, diese Hoffnung, wo immer nötig und möglich, mit anderen zu teilen. Ich meine nämlich, dass der französische Historiker und Sozialkritiker Jean Jaures richtig erkannt hat, dass »die größten Menschen jene sind, die anderen Hoffnung geben können«.

Darf ich hoffen, dass auch Sie zu diesen Menschen gehören? ●

(Quelle: Leben und Gesundheit Juli/August 2013)

## Hoffnung bewegt



**BETTINA WERNER**

Physiotherapeutin und Gesundheitsberaterin Deutscher Verein für Gesundheitspflege e.V.

**H**offnung bewegt Junge und Alte, Arme und Reiche, Kranke und Gesunde. Wie ein roter Faden zieht sie sich durch unser Leben. Sie ist der Motor unseres Lebens, der Antrieb unserer Existenz. Hoffnung lässt uns freudig nach vorn schauen, gibt uns Kraft zum Durchhalten, schenkt Mut für Ungewohntes und macht ruhig in der Hektik. Hoffnung ist eine Grundstimmung, eine nach vorn gerichtete Kraft. Wenn man hofft, hat man Zuversicht, man vertraut.

Vertrauen heißt – sich auf etwas oder jemanden verlassen zu können. Ist uns bewusst, dass unser ganzes Leben auf Vertrauen basiert? Im normalen Alltag gibt es so viele Situationen, die von Vertrauen bestimmt sind, die wir aber nicht mehr bewusst wahrnehmen. Wir haben Vertrauen zum Architekten, der das Haus entworfen hat, zur Firma, die das Auto gebaut hat, zum Bäcker, der das Brot gebacken hat,



FOTO: PIXELIO / SIGRID HARRIG

zur Bank, die das Geld verwaltet, zur Wasserwirtschaft, die Wasser aus dem Hahn fließen lässt, zum U-Bahnfahrer, der durch das unterirdische Labyrinth fährt, zum Friseur, der die Haare schneidet...

Hoffnung kann aber auch enttäuscht werden. Das geschieht, wenn wir mit Verlusten konfrontiert werden und in Krisen geraten. Fast jeder kennt das Gefühl, in ein tiefes Loch zu fallen, aus dem es scheinbar keinen Ausweg gibt. Dieses Gefühl an sich ist »normal«. Gefährlich wird es, wenn man Hoffnung immer gleichsetzt mit einem positiven Ausgang. Diese Assoziation schenkt keine Kraft zum Durchhalten, sondern birgt die Verzweiflung an der Krise in sich,

denn nicht immer hat alles einen positiven Ausgang. Der tschechische Menschenrechtler Václav Havel hat einmal gesagt:

**»Hoffnung ist nicht Optimismus. Sie ist nicht die Überzeugung, dass etwas gut ausgeht, sondern die Gewissheit, dass etwas Sinn hat – ohne Rücksicht darauf, wie es ausgeht.«**

In diesem Sinn bedeutet Hoffnung, die Krise zwar zu erleben, sich ihr aber nicht zu ergeben, sondern sie trotz allem Schmerz selber zu gestalten.

BITTE LESEN SIE WEITER AUF AUF SEITE 5



# Neues AUS DER FORSCHUNG

## Omega-3 Nahrungsergänzungsmittel und Kardiovaskuläre Gesundheit

Omega-3-Fettsäuren zählen zu den mehrfach ungesättigten Fettsäuren und sind für den menschlichen Körper lebensnotwendig. Da er sie nicht selbst herstellen kann, sondern mit der Nahrung aufnehmen muss, werden sie als »essentiell« bezeichnet. Die drei wichtigsten Arten sind Alpha-Linolensäure, die in pflanzlichen Lebensmitteln vorkommt, sowie Eicosapentaensäure und Docosahexaensäure, die in Algen und Fisch enthalten sind.

Bisher wurde angenommen, dass eine erhöhte Zufuhr von Omega-3 Fettsäuren (mehrfach ungesättigte Fettsäuren aus öligen Fischen und Pflanzen) die kardiovaskuläre Gesundheit fördert, besonders die Einnahme von Fischöl-Ergänzungsmitteln. Nach der Cochrane Database of Systematic Reviews wurden dazu 79 Studien überprüft. Diese bestätigten nicht, dass langkettige Fettsäuren aus Fischöl-Ergänzungsmitteln vor der Gesamtmortalität schützen oder das Risiko für kardiovaskuläre Ereignisse mindern.

Abdelhamid, Asmaa, et al. "Omega 3 fatty acids for the primary and secondary prevention of cardiovascular disease." Cochrane Database of Systematic Reviews (2018).

## Hoffnung hat viele Gesichter

Der Bauer hofft auf eine gute Ernte  
Der Kranke auf Heilung  
Der Hungernde auf Brot  
Der Einsame auf Gesellschaft  
Der Dürstende auf Wasser  
Der Frierende auf Wärme  
Der Gehetzte auf Ruhe  
Der Schüler auf gute Noten  
Der Müde auf Schlaf  
Der Urlauber auf gutes Wetter  
Der Student auf die bestandene Prüfung  
Der Arme auf Geld  
Die Fußballmannschaft auf den Sieg  
Das Kind auf Geborgenheit  
Die Misshandelte auf Trost  
Der Verliebte auf eine Liebesantwort  
Der Fernfahrer auf freie Straßen  
Der Politiker auf gute Wahlergebnisse  
Der Single auf einen Partner  
Der Arbeitslose auf Arbeit  
Der Heimatlose auf ein Zuhause

### 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

## Süßkartoffel-Curry MIT KOKOS-ERDNUSS-SOSSE



Dazu möchte ich Ihnen aus meinem eigenen Leben etwas erzählen. Ich war im neunten Monat schwanger und hatte schon den ganzen Morgen solch ein ständiges Ziehen im Bauch. Weil die Schmerzen immer stärker wurden, rief ich den Krankenwagen. Man fuhr mich zum damals besten Krankenhaus der Stadt. Dort suchte die Hebamme die Herztöne des Kindes und stellte fest, dass es eine Beckenendlage einge-

nommen hatte. Sein Herz schlug immer schwächer und man entschied sich für einen Kaiserschnitt. Nach einer erneuten Untersuchung verwarf man den Plan und erklärte mir, dass sich ein Kaiserschnitt nicht mehr »lohne«. Ich wurde an den Tropf angeschlossen, er wurde auf Hochtouren eingestellt, die Wehen kamen mit voller Kraft. Zwei Ärzte wuchteten auf meinem Bauch herum, ein Assistenzarzt hielt mir die

Hand. Als ich spürte, dass mein Kind geboren wurde, sagte man mir, ich solle die Augen schließen. Ich tat es. Als ich die Augen öffnen durfte, war mein Kind nicht mehr da. Es sei tot, hieß es. Dann wurde der entstandene Riss genäht und anschließend schob man mich in ein leeres Zimmer.

Da lag ich nun, schrecklich allein und einsam. Der Kopf leer, das Herz unfassbar schwer, die Augen voller Tränen. Eine Stunde nach der anderen verging. Als es fast nicht mehr zu ertragen war kam mir ein Musikstück in den Sinn: das »Halleluja« aus dem Messias. Ich hatte es schon so oft im Chor aus voller Kehle gesungen, nun aber sang ich es nur für mich in meinen Gedanken. Ich konnte diese Situation nicht verstehen, aber ich spürte, dass mit diesem »Halleluja« Hoffnung in mein Herz zog. Und so schleppte ich mich mitten in der Nacht in das Kinderzimmer der Station und schaute mit verweinten Augen die anderen Neugeborenen an. Wie schön, dass es ihnen gut ging und sie lebten. Irgendwann würde auch ich solch ein kleines Wesen in meinen Armen halten.

ILLUSTRATION: SHUTTERSTOCK / VALENTY

## Ich sehe DICH – und das genügt

Eines Nachts bricht in einem Haus ein Brand aus. Während die Flammen hoch auflodern, stürzen Eltern und Kinder aus dem Haus. Entsetzt sehen sie, wie das Feuer ihr Heim vernichtet. Plötzlich bemerken sie, dass der Jüngste fehlt, ein fünfjähriger Junge, der sich im Augenblick der Flucht vor Rauch und Flammen fürchtete und sich versteckte. Man schaut einander an. Es gibt keine Möglichkeit mehr, zurück in das brennende Haus zu gelangen. Da öffnet sich ein Fenster. Der Junge ruft um Hilfe. Sein Vater sieht es und ruft ihm zu »Spring!« Der Junge sieht nur Rauch und Flammen. Er hört aber die Stimme des Vaters und schreit: »Papa, ich sehe dich nicht!« Der Vater ruft ihm zu: »Aber ich sehe dich, und das genügt. Spring!« Der Junge springt und findet sich heil in den Armen seines Vaters wieder, der ihn aufgefangen hat. (Verfasser unbekannt)



## REZEPTIDEE ZUM SAMMELN

# Süßkartoffel-Curry

## MIT KOKOS-ERDNUSS-SOSSE

für 4 Portionen

### ZUTATEN:

1 kg Süßkartoffel(n)	1 EL Brühe, gekörnte
2 Zwiebeln	70 g Tomatenmark
1 große Möhre	1,5 Zehe Knoblauch
1,5 cm Ingwerwurzel	65 g Sambal Oelek
0,4 Liter Kokosmilch	kleines Bund Koriandergrün
70 g Erdnüsse, gesalzen	n. B. Salz
1,5 EL Currypulver	etwas Öl, zum Anbraten

### ZUBEREITUNG:

- Zwiebeln schälen und fein würfeln. Knoblauch pressen. Ingwer und Erdnüsse fein hacken. Möhren und Süßkartoffeln schälen, in kleine Würfel schneiden.
- Süßkartoffeln und Möhren in heißem Öl rundherum anbraten, beiseitestellen. Zwiebeln in heißem Öl anbraten. Knoblauch, Curry und Ingwer zufügen. Zuletzt Tomatenmark, gekörnte Brühe, Sambal Oelek und Erdnüsse zugeben und kurz mitrösten. Kokosmilch hinzufügen, etwas einkochen lassen; die Mischung zu den Süßkartoffeln geben und mit Salz abschmecken.
- Alles in einen Bräter tun. Im vorgeheizten Backofen bei 175 °C ohne Deckel schmoren, etwa 60 Minuten. Immer wieder umrühren. Vor dem Servieren mit klein geschnittenem Koriander bestreuen.

Dazu passt Basmatireis.

Quelle: (<https://www.chefkoch.de/rezepte/>)

## Bestellung

## Leben & Gesundheit

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

- Abonnement »für mich« (12 Ausgaben in 2 Jahren)\* € 65 statt € 75  
 Abonnement »für mich« (6 Ausgaben in einem Jahr)\* € 35 statt € 40  
 Abonnement »schenken« (12 Ausgaben während 2 Jahren)\*\* € 65  
 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	.....	Vorname, Name	.....
Straße, Nr.	.....	Straße, Nr.	.....
PLZ, Ort	.....	PLZ, Ort	.....
E-Mail/ Telefon	.....	E-Mail/ Telefon	.....
Datum, Unterschrift	.....		

### Butterfly Circus

Ein empfehlenswerter Film über Hoffnung mit Nick Vujicic

Amerika zur Zeit der Weltwirtschaftskrise: Der berühmte »Butterfly Circus« reist unter der Leitung von Zirkusdirektor Mr. Mendez von Stadt zu Stadt. Ihr Ziel: Den Menschen inmitten von Unsicherheiten und allgemeiner Niedergeschlagenheit Freude und neue Hoffnung zu bringen. Bei seinen Reisen durchs Land trifft er auf einem Rummel auf Will, einen jungen Mann, der weder Arme noch Beine hat und gezwungen ist, als »Rarität« in einer Freakshow seinen Lebensunterhalt zu verdienen. Nach Jahren der Demütigung wird Will von Mendez in den »Butterfly Circus« aufgenommen.



men. Dort erfährt er zum ersten Mal in seinem Leben Wertschätzung. Und er entdeckt ungeahnte Fähigkeiten, die seinem Leben Sinn und ihm selbst neue Hoffnung geben.

Beschreibung (aus Medienportal der Evangelischen und Katholischen Medienzentralen)

(Von The Butterfly Circus – [http://www.amazon.com/Butterfly-Circus-Special-DVD/dp/B0052ZFFT4/ref=sr\\_1\\_1?ie=UTF8&qid=1308857212&sr=8-1](http://www.amazon.com/Butterfly-Circus-Special-DVD/dp/B0052ZFFT4/ref=sr_1_1?ie=UTF8&qid=1308857212&sr=8-1), Logo, <https://de.wikipedia.org/w/index.php?curid=6422443>)

### Hoffnung

Mehr als alles andere stärkt uns die Gewissheit, dass es jemanden gibt, der an uns glaubt, wenn wir unsere Kraft nicht spüren, der uns Mut macht, wenn wir unsere Zuversicht verloren haben, der zur Stelle ist, wenn wir ihn brauchen.

Quelle unbekannt

### 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.



## 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)



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:  
**28.10.2018**  
Anmeldefrist:  
**27.9.2018**

Anmeldung und mehr Infos unter: [www.dvg-online.de](http://www.dvg-online.de)