

A photograph of a man and a woman smiling warmly in a snowy, wooded area. The man is in the foreground, wearing a striped knit hat and a beige sweater. The woman is behind him, wearing a red knit hat and a blue patterned sweater. The background is a soft-focus winter scene with snow-covered trees and a bright light source creating a lens flare effect.

» Wer mit dem
Herzen redet
ist allen
verständlich.«

ALBERT SCHWEITZER

THEMA

Was ist Liebe?

... mehr als ein Wort

Liebe Leserin,
lieber Leser,



o du fröhliche,
o du selige ...
So tönt es aus
den Lautspre-
chern in Kaufhäu-
sern, Supermärkten
und auf Weihnachts-

märkten. Was macht diese Zeit zu einer fröhlichen Zeit? Das perfekte Geschenk, die einwandfreie Dekoration, die kostbaren Zutaten für das Festtagsessen?

Was ist wirklich notwendig, um ein glückliche Zeit zu erleben? Manchmal ist weniger mehr. Je weniger gestresst und unter Druck Sie gesetzt sind, desto mehr Glück und Freude werden die Momente füllen, die Sie und ihre Lieben zusammen haben werden. Verbringen Sie wertvolle Zeit mit der Familie und Freunden. Es geht darum, die Liebe, die Sie teilen, zu streicheln und zu feiern.

Liebe teilen – so handelte Jesus, als er vor über 2000 Jahren auf die Erde kam. Es war Liebe, die ihm den Antrieb gab, für uns zu leben, zu sterben und aufzuerstehen. Er war das größte Geschenk, das der Menschheit gemacht wurde. Haben Sie sich schon Zeit genommen für dieses Geschenk? Hören Sie, wie Jesus Ihnen sagt, wie wertvoll Sie für ihn sind und wie sehr er Sie liebt?

Nehmen Sie sich dieses Weihnachten Zeit, zu lieben. Festliche Dekorationen, köstliches Essen, Geschenke verlieren sich in den Erinnerungen an viele Weihnachten. Die Liebe aber, die Sie geteilt und genährt haben, wird für immer leben.

Herzlichst, Ihre
Sara Salazar Winter



Was ist Liebe? ... mehr als ein Wort



BETTINA WERNER

Physiotherapeutin und Gesundheits-
beraterin Deutscher Verein für Gesund-
heitspflege e.V.

Liebe – ist ein sehr beliebtes Wort, überall zu finden. Es ist erstaunlich, in welchen Variationen und an welchen Stellen es auftaucht und präsent ist. Da gibt es die Unmenge von Schlagern, die die Liebe besingen. Zig Liebesfilme erzählen romantisch, dramatisch oder witzig von der Liebe und selbst Kriminalfilme wären ohne die Sequenz Liebe längst nicht so spannend. In unzähligen Büchern ringen, kämpfen, leiden und erdulden die Heldinnen und Helden im Namen der Liebe.

Firmen werben mit der Liebe, wie »Wir lieben Fliegen« (Condor), »Weil wir Schuhe lieben« (Deichmann), »Wir lieben Lebensmittel« (Edeka), »Wir lieben Musik« (Antenne Bayern), »Wir lieben Logistik« (UPS), »Was man einmal liebt, vergisst man nie« (MC Donalds) oder »Wir lieben pink« (dm).

Das wohl bekannteste Liebessymbol »Herz« schmückt Kleidung, Schuhe, Kosmetikartikel, Bettwäsche, Taschen, Decken, Schreibwaren, Kalender, Bücher, Handyhüllen und sogar vor Windeln und Toilettenpapier macht die Herzprägung nicht halt.

Man bekommt den Eindruck, ohne dieses »Wort« Liebe wäre es ganz schön grau, kalt und leer in unserer Welt.

Sie runzeln die Stirn, weil Ihnen diese Aussage fragwürdig erscheint? Stimmt. Das, was uns hier als Liebe vorgestellt wird, ist in Wirklichkeit das »Wort« Liebe und eine clevere Geschäftsidee. Es werden die eigenen Produkte ins gewünschte Licht gerückt, um die positiv besetzten Gefühle wie Geborgenheit und Glück ins Schwingen zu bringen und die Kauflust anzukurbeln. Festzeiten wie Valentinstag und Weihnachten bieten sich geradezu an, da Menschen zu solchen Zeiten die Sehnsucht nach Glück und Geborgenheit besonders stark in sich spüren. Natürlich macht es Spaß, schöne Geschenke auszusuchen, zu



FOTO: FRANZ12/SHUTTERSTOCK.COM

kaufen, einzupacken und zu verschenken. Und doch hört wohl jeder die feine fragende Stimme in seinem Herzen, warum es trotz der bunt schillernden »Liebeswelt« so viel Gefühlskälte in den Herzen gibt? Wie kommt es, dass wir uns lieber mit dem »Wort« Liebe auseinandersetzen als mit der Liebe selbst? Warum können wir das »Wort« Liebe ständig sehen, hören und reden, aber so wenig wirklich lieben?

Um diese Frage beantworten zu können, muss man nach der Liebe selbst fragen.

Was ist Liebe? Wikipedia sagt: Liebe ist eine Bezeichnung für stärkste Zuneigung und Wertschätzung.

D.h. Wenn man liebt, versucht man den anderen zu verstehen, akzeptiert ihn, hört hin, nimmt Anteil, begegnet ihm in Achtung, teilt seine Gedanken mit ihm, vertraut ihm und verzeiht. Wahre Liebe will nicht besitzen, sondern schenken. Sie liebt einfühlsam und bedingungslos. Wenn man sich diese Aufzählung bewusst durchliest wird

» Die Menschen sind gemacht, um geliebt zu werden und die Sachen, um benutzt zu werden. Das Durcheinander in der Welt ist, dass Menschen benutzt und Sachen geliebt werden.«
UNBEKANNT

eines ganz schnell klar: Echte Liebe ist nicht leicht abzuhaken wie das Kaufen eines tollen Geschenkes, sondern Zeit- und Beziehungsintensiv. Liebe ist eben kein Marketinginstrument, sondern Herzessache. ●

Die Kunst, zu lieben



MAG. CLAUDIA FLIEDER,
Mitarbeiterin beim Internationalen
Bibelstudien-Institut Wien, A

Was wohl damit gemeint ist – mit der Kunst, zu lieben? Der zehntausendste Ratgeber für glückliche Beziehungen? Oder vielleicht gar ein super teures Seminar, eine exotische Studienrichtung oder die neusten Ergebnisse aus dem Biologiesektor?

Nichts von alledem. Wir bleiben ganz bodenständig und betrachten die Realität. Die Scheidungsraten steigen ständig, Familien zerbrechen, Paare gehen gar nicht mehr das Risiko ein, zu heiraten. Man bleibt unverbindlich in Lebensabschnittspartnerschaften und tauscht den Partner aus, wenn es keinen Spaß mehr macht. Schon seltsam, nicht wahr? Alle träumen von der Liebe, alle reden davon, alle singen darüber – bloß ausleben kann sie keiner. Fragt sich bloß, warum? Was ist unser Problem? Was ist Liebe? Eine Frage, die schon viele Antworten hervor gebracht hat.



FOTO: KOZIRSKY/SHUTTERSTOCK.COM

Tatsächlich verstehen wir meistens darunter, geliebt zu werden. Wenn mich jemand so annimmt, wie ich wirklich bin, Ja zu mir sagt, mich akzeptiert und wertschätzt, zu mir steht in den Höhen und Tiefen des Lebens. Deshalb versuchen wir alles, um uns für den anderen möglichst liebenswert zu machen, damit er uns liebt.

Wer denkt jedoch daran, dass Liebe eine Kunst ist, die das Einbringen der eigenen Persönlichkeit ganz erfordert?

Eine Kunst, die herausfordert, zu wachsen und zu reifen, zu lernen und zu üben? Liebe wird uns heute anders verkauft. Als ein Gefühl, dem man sich hingibt und das einen dann auf Wolke

sieben davonträgt. Es braucht nur »der Richtige« bzw. »die Richtige« zu kommen, und dann wird es schon klappen! Und wenn nicht, muss eben der Partner ausgewechselt werden, um das Rad wieder in Schwung zu bringen! Merken Sie etwas? Wir sind zu vollkommen passiven Konsumenten geworden – auch und gerade in Sachen Liebe. Von klein auf werden wir konditioniert, uns mit den passenden Produkten glücklich, satt und zufrieden zu machen. Dann muss doch die Liebe auch so funktionieren! Dass eine gute, krisenfeste und glückliche Beziehung auch jede Menge Arbeit, Verzicht und Einsatz bedeutet, das »schmeckt« uns nicht so gut. Lieber ein schnelles, leckeres »Fast Food« als ein ballaststoffreiches Vollkornbrot – Sie ver-

BITTE LESEN SIE WEITER AUF AUF SEITE 5



Neues AUS DER FORSCHUNG

Psychosozialer Stress setzt Herz unter Druck

Es gibt unterschiedliche Herzinfarkt-Typen. Neben dem klassischen Herzinfarkt gibt es den Typ 2-Herzinfarkt, bei dem die Patienten keine Engstellen an den Koronargefäßen aufzeigen. Obwohl die Ursache noch nicht ganz klar ist, wird angenommen, dass dies ein Gefäßspasmus verursachen könnte. Aufgrund der zunehmenden Evidenz von Psychosozialen Faktoren bei Herz-Kreislauf-Erkrankungen hat die Deutsche Gesellschaft für Kardiologie ihr Positionspapier zur Bedeutung von psychosozialen Faktoren in der Kardiologie aktualisiert.

»Die Psychosozialen Faktoren wie niedriger sozialer Status, akuter oder chronischer Stress, Depression, Angst und Mangel an sozialer Unterstützung sind mit einem erhöhten Erkrankungsrisiko und mit einem ungünstigeren Krankheitsverlauf verknüpft.«

<https://leitlinien.dgk.org/2018/bedeutung-von-psychosozialen-faktoren-in-der-kardiologie-update-2018-positionspapier-der-deutschen-gesellschaft-fuer-kardiologie/>

Nächstenliebe



Der indische Evangelist Sadu Sundar Singh (1889-1929) berichtet in seinen Schriften: »Als ich einst mit einem Tibetaner im Gebirge im Schneesturm wanderte, sahen wir einen Mann, der den Abhang hinuntergestürzt war. Ich sagte: »Wir müssen hingehen und ihm helfen«. Er erwiderte: »Niemand kann von uns verlangen, dass wir uns um ihn bemühen; wir sind doch selbst in Gefahr, umzukommen«. »Wenn wir schon sterben müssen«, antwortete ich, »dann ist es schon besser, wir sterben im Dienst an Anderen«.

Er wandte sich ab und ging seines Weges. Ich aber stieg zu dem verunglückten Mann hinunter, hob ihn mühsam auf meine Schultern und trug ihn bergauf. Durch diese Anstrengung wurde mir warm, und meine Wärme übertrug sich auf den durchgefrorenen Verunglückten. So wurden wir beide vor dem Erfrieren bewahrt. Nach einiger Zeit fand ich meinen früheren Begleiter wieder. Er lag im Schnee. Übermüdet wird er sich wohl hingelegt haben und war so erfroren. Da verstand ich Jesu Wort: »Wer sein Leben liebhat, der wird's verlieren.« (Bibel, Johannes 12,25)

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
abo@dvg-online.de · 0711/448 19 50

DVG
Deutscher Verein für
Gesundheitspflege
seit 1899

Carob Brownies



stehen den Vergleich? Satt wird man allerdings nur von einem wirklich.

Haben Sie noch den Mut, zu lieben? So, dass Ihr Herz dabei ist? Ihre Tränen, Ihre Mühe, Ihr Hoffen und Sehnen, Ihr ganzes Sein?

Liebe, die sich nicht schont, die sich dem anderen hingibt und sich für ihn einsetzt, die alles schenkt und nichts verlangt, die warten kann und dennoch alles hofft, die sich nicht zu gut für Tränen und Schmerz ist, die zuerst an den anderen denkt und dann erst an sich?

So eine Liebe gibt es nicht, meinen Sie? In unserer trägen Konsumgesellschaft vielleicht nicht. Aber dort, wo Menschen Leben wagen, dort wird das Herz wieder berührt von einer ganz echten und starken Liebe, einer Liebe, die alles gibt.

So wie Gott. Wenn Sie das nächste Mal ein Kreuz sehen, dann denken Sie an die Liebe, die bis zum Letzten geht – für Sie und für mich. ●

Mache dich auf und werde Licht

Robert Lewis Stevenson, bekannt durch seine Abenteuergeschichte »Die Schatzinsel«, hatte während seiner Kindheit und Jugend eine schwache Gesundheit. Eines Nachts fand ihn seine Krankenschwester, wie er seine Nase gegen die frostige Glasscheibe seines Schlafzimmerfensters drückte. »Kind, komm da weg. Du wirst dir durch die Kälte den Tod holen.« regte sie sich auf.



Aber der kleine Robert rührte sich nicht. Er saß fasziniert da und sah zu, wie sich ein alter Lampenanzünder langsam durch die dunkle Nacht vorarbeitete und eine Straßenlaterne nach der anderen anzündete. Aufgeregt zeigte Robert auf ihn und rief aus: »Sehen Sie, dort, da ist ein Mann der Löcher in die Dunkelheit bohrt.«

Lassen Sie uns Löcher in die Dunkelheit unserer Gesellschaft bohren: in die Einsamkeit, die Gleichgültigkeit, den Egoismus, das Karrieredenken, den Narzissmus, das Profitdenken und Machtstreben. Lassen Sie uns erkennen, »wo das Elend sich versteckt, wo es zu glänzen scheint, wo man die Not verborgen hält und man nur heimlich weint.«* Lassen Sie uns ein Leben in Liebe leben, nicht nur mit Worten, sondern mit Herz und Taten.

»Denn als ich hungrig war, habt ihr mir zu essen gegeben. Als ich Durst hatte, bekam ich von euch etwas zu trinken. Ich war ein Fremder bei euch, und ihr habt mich aufgenommen. Ich hatte nichts anzuziehen, und ihr habt mir Kleidung gegeben. Ich war krank, und ihr habt für mich gesorgt. Ich war im Gefängnis, und ihr habt mich besucht.« (Bibel, Matthäus 35, 35–36)

*Aus dem Lied: »Da, wo man ohne Hoffnung lebt«, Text und Musik: Werner Arthur Hoffmann © 1995 Gerth Medien Musikverlag, Asslar

REZEPTIDEE ZUM SAMMELN

Carob Brownies

ZUTATEN:

- 100 g Honig
- 100 g Ahornsirup
- 100 ml Nuss- oder Sojamilch
- 1/4 TL Salz
- 150 g Cashewmus
- 150 g Dinkelvollkornmehl
- 70 g Carobpulver
- 4 EL Kokosöl
- 1 TL Vanillepulver
- 120 g fein geschnittene Walnüsse

ZUBEREITUNG:

Alle Zutaten, außer Nüsse mit dem Handmixer cremig mixen. Die Nüsse dazugeben und daruntermischen.

BACKEN:

Masse in eine flache Form geben und bei 180 Grad ca. 20 min backen.

Nicht zu lange backen, damit die Brownies nicht austrocknen. Wenn sie noch warm sind, in Rechtecke schneiden.

Quelle: DVG Youtube Canal // Foto: Pixabay

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

Aktuelles

RÜCKBLICK & VORSCHAU

Rückblick

Start Ausbildung »Berater/in für ganzheitliche Gesundheit«

Ab diesem Herbst bietet der DVG wieder die Ausbildung »Berater/in für ganzheitliche Gesundheit« mit überarbeiteten Ausbildungsinhalten an. Start des 1. Zyklus der zweijährigen Ausbildung war am 28.–29.10.2018 in Duderstadt. Rund 60 Teilnehmer reisten an und erlebten zwei Tage der Einführung ins Studium mit Vorträgen, praktisch erlebbaren Einheiten, Andacht und Singen.

Das Studium umfasst Basisausbildung mit Abschlussarbeit, 3 Aufbaukurse mit Prüfungsabschluss und 2 Tage Supervision. Jährlicher Kursbeginn ist jeweils im Oktober.



Herzlich willkommen



Wir haben Zuwachs bekommen. Seit Oktober 2018 arbeitet **Diana Dean** als Projektassistentin und ist für den Bereich der Öffentlichkeitsarbeit zuständig.

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.



Geschenkideen

- Das machst du wirklich gut!
- Ich hatte Unrecht. Bitte vergib mir!
- Danke, dass du das gemacht hast!
- Was kann ich tun, um dir zu helfen?
- Erzähl mir, wie dein Tag war.
- Es ist so schön, dass es dich gibt!



Leben in Fülle!

Erfahren und Teilen

**JETZT
ANMELDEN!**

**3. GESUNDHEITSKONGRESS
29.5.–2.6.2019**
in Schwäbisch Gmünd
Haus Schönblick

MEHR INFORMATIONEN: www.dvg-online.de

**GLEICH VORMERKEN:
Präventiv aktiv**
18.8.–1.9.2019

Hotel Nova
Gaschurn/Österreich
info@dvg-online.de



FOTOS: B. WERNER