

» Wem genug zu
wenig ist, dem ist
nichts genug.«

EPIKUR

THEMA

Reichtum macht glücklich?

Liebe Leserin,
lieber Leser,



Worum kreisen Ihre Gedanken, wenn Sie an Reichtum und Erfüllung denken?

Dr. Luskin, Forscher der Universität Stanford, vergleicht unsere Gedanken mit einem Fernseher. Welche Sendungen schauen wir uns gern an? Welchen Sender wählen wir mit unserer Fernbedienung? Den Sender »Jammern, Klagen, Beschwerden«? Oder wählen wir den Sender »Danken, Staunen, Lieben, Vergeben«? Ist uns bewusst, dass wir nicht immer denselben Sender wählen müssen, sondern den Sender wechseln können?

Begleiten Sie uns bei dem Exkurs über Reichtum und lassen Sie sich mit der Frage konfrontieren:

Ist alles das, was Sie wollen auch das, was Sie brauchen?

Herzlichst

Ihre Sara Salazar Winter

TITELFOTO: SUNNY STUDIO/SHUTTERSTOCK.COM // REZEPTFOTO: B. WERNER

Reichtum macht glücklich?



FOTO: BYSORA/SHUTTERSTOCK.COM



BETTINA WERNER

Physiotherapeutin und Gesundheitsberaterin Deutscher Verein für Gesundheitspflege e.V.

»M ein Haus, mein Auto, mein Boot«, sicher kennen Sie den Klassiker der deutschen Werbegeschichte. Er symbolisiert sehr anschaulich, was allgemein unter Reichtum verstanden wird. Reichtum – der Besitz von so viel Geld, um losgelöst von allen Problemen und Sorgen seinen Alltag genießen zu können. Alles steht zur Verfügung, alles ist abgesichert, alles unter »Dach und Fach«. Es gibt keine Limits und keine Einschränkungen. Mit Geld und Besitz sind Ansehen und Zukunft gesichert.

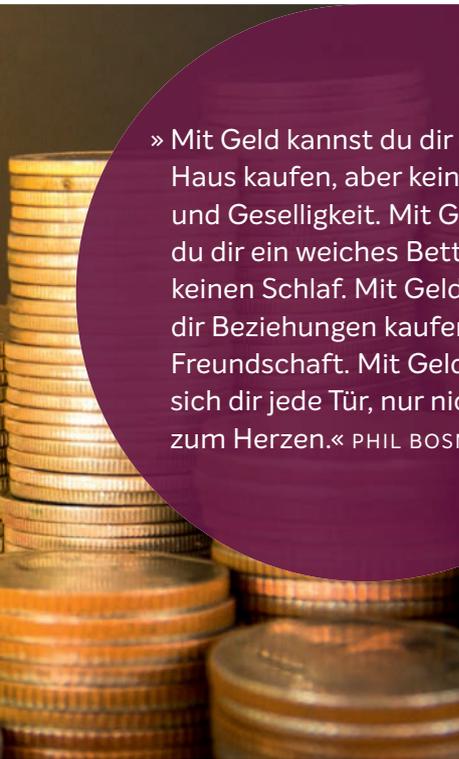
Hinter dieser Aussage steckt die Botschaft: Wenn du viel leistest, viel schaffst, viel Geld verdienst, dann bist du »wer« und bist glücklich. Die Erfolgsformel unserer Gesellschaft heißt: »Materieller Reichtum = Glück und Zufriedenheit«. Zugegeben, wir sagen es nicht ganz so drastisch, aber wir leben so. »Wir investieren Lebenszeit, Willen, Gefühle, Verstand, Gesundheit und Beziehungen, um Geld zu verdienen. Das zeigt, wie sehr wir der Erfolgsformel glauben, dass Geld glücklich macht. Schon lange brauchen wir so viel Zeit für das Haben, dass keine Zeit mehr für das Sein bleibt.«, schreibt Thomas Giudici.

»Zeit für das Haben« ist wie ein Sog, in den wir hineingezogen werden, denn

wir müssen permanent wählen. Wählen zwischen einer unübersehbaren Zahl von Produkten, die wir laut Werbung benötigen, um Freiheit für »das Sein« zu gewinnen. Es ist ein markantes Zeichen unserer Zeit, dass es schwerfällt, sich für etwas Bestimmtes festzulegen. Man könnte damit ja eventuelle Chancen verpassen, denn mit der Entscheidung für das Eine ist der Verzicht auf die anderen Alternativen verbunden. Und wer verzichtet schon gern. Wir meinen, das »Haben« macht uns reich und glücklich, in Wirklichkeit aber trägt es oft die Unzufriedenheit huckepack. Ja, es stimmt, eine gewisse Portion Unzufriedenheit kurbelt uns an, etwas Neues zu schaffen oder etwas weiter zu entwickeln. Doch wenn diese »Kurbel« das Leben manipuliert und man nicht mehr wahrnimmt, was man in Wirklichkeit besitzt und meint, immer mehr haben zu müssen, dann ist man mittendrin im immer schneller und enger werdenden Sog des Habens. Die Folge sind Rastlosigkeit und innere Unruhe.

Wilhelm Busch charakterisiert dieses Phänomen folgendermaßen: »Ein jeder Wunsch, wenn er erfüllt, kriegt augenblicklich Junge.«

Betrachten wir dieses Thema ganz praktisch. Stellen Sie sich vor, Sie sind Oma/Opa und da ist dieser süße kleine Zwerg, der sich in Ihr Herz geschlichen



» Mit Geld kannst du dir ein schönes Haus kaufen, aber keine Wärme und Geselligkeit. Mit Geld kannst du dir ein weiches Bett kaufen, aber keinen Schlaf. Mit Geld kannst du dir Beziehungen kaufen, aber keine Freundschaft. Mit Geld öffnet sich dir jede Tür, nur nicht die Tür zum Herzen.« PHIL BOSMANS

werflich. Kritisch wird es, wenn die anderen Großeltern, Freunde, Bekannte auch so denken und sich das Kinderzimmer mit Spielzeug füllt. In dem Blog von A. Attersee las ich den Satz: »Werden Kinder in ihrem Zimmer vom Angebot des Spielzeugs erschlagen, kommen sie nicht ins Spiel und fliegen wie Schmetterlinge von Station zu Station, ohne jemals einen echten Flow zu erleben.«

Irgendwie habe ich den Eindruck, dass hier nicht nur von Kindern, sondern auch von uns Erwachsenen die Rede ist. Fliegen wir nicht auch von einer Station zur nächsten, immer auf der Suche nach Neuem, Besseren, Größerem, Schönerem – ohne den Augenblick wirklich zu leben?

Hirnforscher sprechen von »Flow«, wenn ein Mensch ganz versunken ist in die Tätigkeit, die er gerade erledigt. Gefühle, Wünsche, Handeln und Denken sind in dieser Zeit komplett aufeinander abgestimmt und daraus ergibt sich der wunderbare Zustand des

Glücksgefühls. Wenn Kinder im Flow leben, dann kann man sie ansprechen, aber sie hören nicht, weil sie ganz in ihrer Welt sind. Das hat nichts mit Ungehorsam, Aufmerksamkeitsdefiziten usw. zu tun, sondern ist einfach eine Tatsache der völligen Hingabe an den Augenblick. Solche Zeiten sind wichtig, um Ruhe ins Leben zu bringen. Hier lernen Kinder, sich auf eine Sache zu konzentrieren und die Tiefe und den Reichtum des Augenblicks zu entdecken.

Was ist Reichtum? Im letzten *DVG informiert* haben wir über Perspektiven nachgedacht. Auch Reichtum ist eine Sache der Perspektive.

Man kann reich sein und sich arm fühlen. Und man kann arm sein, sich aber trotzdem reich fühlen. Dieses Gefühl hängt nicht in erster Linie von dem Inhalt der Geldbörse ab. Auch nicht davon, ob die Handtasche, das Smartphone oder das Auto zu den gerade angesagten der Saison zählen.

Reichtum beginnt in unseren Köpfen. Er hat seinen Ursprung in der Dankbarkeit für das Sein. Er hält nicht ständig Ausschau nach dem, was fehlt, sondern entdeckt das, was ist.

Nehmen Sie sich Zeit für das »Sein«. Leben Sie im Hier und Jetzt. Entdecken Sie hinter den vielen Kleinigkeiten das große Ganze. Das ist Reichtum, der wirklich glücklich macht. ●

hat und den Sie so gern beschenken. Bei jedem Besuch nehmen Sie etwas mit und weil Sie sich nicht für ein Ding entscheiden können (das andere ist ja auch so schön) nehmen Sie beide mit. Daran ist eigentlich noch nichts ver-

Vorratsspeicher voll?



Sylvia Renz
Schriftstellerin, Alsbach

Der Herbst ist Erntezeit für viele Obstsorten. Die fleißige Hausfrau nutzt die günstigen Einkaufspreise und kocht Vorräte für den Winter ein. Oder füllt damit die Tiefkühltruhe ... sofern darin Platz ist! Meine Truhe steht im Keller. Da komme ich nur selten vorbei und ergreife ein paar Pizzen, damit der Überraschungsbesuch satt wird. Oder ich stecke ein halbes Brot als Vorrat hinein. Bei solchen Keller-Besuchen bin ich dann immer wieder überrascht, was sich in der Truhe alles stapelt. Ach, da sind ja noch Himbeeren vom Frühsommer! Und der Käsekuchen wartet auch noch auf Liebhaber! Ich habe ganz vergessen, dass ich noch jede Menge Brokkoli eingefroren habe! Tja, aus den Augen, aus dem Sinn!

Dieses Prinzip gilt leider nicht nur für Tiefkühltruhen im Keller! Die Klei-



FOTO: MONTICELLO/SHUTTERSTOCK.COM

» Ich habe gelernt, mit dem zufrieden zu sein, was ich habe. Ob ich nun wenig habe oder viel ... Überfluss erlebe oder Mangel leide.«
nach PHILIPPER 4,11–13

derstange ächzt und biegt sich unter der Last der Blusen, Hosen und Jacken, die ich schon jahrelang nicht mehr tragen habe. Warum hängen da sieben lila Shirts, zwei violette Hosen und zwei fliederfarbene? Ich kann doch eh nur eine Kombination auf einmal anziehen! Na gut, eine für kalte Tage, eine für die Sommerhitze, die anderen sind überflüssig.

BITTE LESEN SIE WEITER AUF SEITE 5



Neues AUS DER FORSCHUNG

Sonnenschutz und Vitamin-D-Bildung möglich?

UV-Licht und dabei vor allem der UVB-Anteil der Sonnenstrahlung verursacht bei hellhäutigen Menschen Sonnenbrand und erhöht das Risiko für Hautkrebs. Zugleich aber wird die im Körper vorhandene Vitamin-D-Vorstufe durch den UVB-Anteil der Sonnenstrahlung aktiviert. Vitamin D ist wesentlich für die Knochengesundheit. Wirksamer Sonnenschutz und Anregung der Vitamin-D-Bildung gelten daher als schwer miteinander vereinbar. In einer prospektiven Studie sind die gesundheitlichen Effekte verschiedener Cremes auf Sonnenbrandbildung und Vitamin-D-Synthese miteinander verglichen worden. Nach Aussage der Studie vermitteln Sonnencremes mit Lichtschutzfaktor 15 einen guten Schutz vor Sonnenbrand (reichlich genug aufgetragen) und ermöglichen gleichzeitig eine ausreichende Vitamin-D-Synthese über die Haut. Die Autoren weisen darauf hin, dass auch ein Schutz gegen UVA-Licht notwendig sei. Neuere Forschungserkenntnisse belegten, dass auch dieser Anteil des Lichtspektrums möglicherweise Hautkrebs auslöse.

Referenzen: Young AR, Narbutt J, Harrison GI, et al.: Optimal sunscreen use, during a sun holiday with a very high ultraviolet index, allows vitamin D synthesis without sunburn. Br J Dermatol 2019; DOI 10.1111/bjd.17888

Softdrinks eignen sich nicht zum Ausgleich des Flüssigkeitshaushalts

Starkes Schwitzen bei Hitzeperioden führt zu einem Ungleichgewicht im Elektrolythaushalt des Körpers. Elektrolyte sind kleine geladene, gelöste Teilchen (Ionen), die entscheidend für die Flüssigkeitsverteilung und den Wasserhaushalt im menschlichen Organismus sind. Die wichtigsten Elektrolyte sind Natrium, Kalium, Calcium, Magnesium und Chlorid. ... Im Sommer ist vor allem das Magnesium wichtig, da es vom Körper vermehrt ausgeschwitzt wird. Anhaltende hohe Außentemperaturen sind besonders belastend für die Nieren und erhöhen das Risiko für Nierenerkrankungen wie akutes Nierenversagen oder Nierenkoliken durch Nierensteine. Deren Bildung wird bei geringen Urinmengen in Phasen der Dehydrierung gefördert, ebenso das Risiko für Harnwegsinfektionen. Deswegen ist ausreichendes Trinken essentiell, also lebenswichtig. Wasser, Mineralwasser, Kräutertee oder verdünnte Saftschorlen halten den Elektrolythaushalt stabil.

Zuckerhaltige Getränke und Softdrinks, so betonen die Forscher ausdrücklich, sind nicht für den Flüssigkeits- und Elektrolytausgleich geeignet. In mehreren Studien sei ein erhöhtes Risiko für akute Nierenschäden durch die darin enthaltene Fruktose nachgewiesen worden. Solche Getränke sollten gemieden werden.

Referenzen: 1. Lee WS, Kim WS, Lim YH, et al.: High Temperatures and Kidney Disease Morbidity: A Systematic Review and Meta-analysis. J Prev Med Public Health 2019;52:1-13. <https://doi.org/10.3961/jpmph.18.149>. 2. Johnson RJ, Sánchez-Lozada LG, Newman LS, et al.: Climate Change and the Kidney. Ann Nutr Metab 2019;74(suppl 3):38-44. <https://doi.org/10.1159/000500344>

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

Zucchini-Quiche



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

Nicht nur der Kleiderschrank ist vollge-
stopft mit Sachen, die wir kaum benutzen –
brauchen wir sie denn wirklich, die 150
ungelesenen Bücher, die selten gebrauch-
ten Tischdecken, die 35 Vasen in allen
Größen und Farben?

Ich hole mir drei Kartons, beschrifte sie
mit »Müll«, »wertvolle Erinnerungen«
und »weeterschenken«. Doch die Ent-
scheidung fällt schwer. Wer weiß, ob
ich diesen futuristisch geformten Ker-
zenständer aus Edelstahl nicht doch
einmal verwenden möchte? Und mei-
ne Shirts und Hosen sind viel zu scha-
de zum Wegwerfen, ich könnte sie in
die Kleiderkammer geben. Oder lie-
ber doch behalten? Immer diese Ent-
scheidungen! Ich hole tief Luft und
stopfe alle Kleidungsstücke, die ich in
den letzten zwei Jahren nicht getragen
habe, in die Kiste zum Weiterschen-
ken. Mitten in der Nacht werde ich
wach und habe das dringende Bedürf-
nis, diese Kiste noch einmal durchzu-
sehen. Nein, ich kann mich unmöglich
von diesem Shirt, dieser Jacke tren-
nen! Und die runde, bauchige Glasva-



se hole ich auch wieder aus dem Kar-
ton. Ich hänge irgendwie an dem Zeug!
Warum eigentlich? Brauche ich
diese Sachen für mein Glück? Nein,
bestimmt nicht! Es ginge auch ohne
sie. Auch beim Campingurlaub kom-
men wir mit wenigen Gegenständen
aus. Warum können wir diese Freiheit
nicht in unseren Alltag hineinnehmen,
die Freiheit zum »Loslassen«, zum
Entrümpeln und Vereinfachen? Der

geniale Theologe Paulus hat geschrie-
ben: »Ich habe gelernt, mit dem zu-
frieden zu sein, was ich habe. Ob ich
nun wenig habe oder viel ... Überfluss
erlebe oder Mangel leide.« (nach Phi-
lipper 4, 11–13 NL) Diese Zufriedenheit
wünsche ich mir auch. Das Zauberwort
heißt: Dankbarkeit! Das Gute im Le-
ben sehen und sich darauf konzentrie-
ren, das macht uns den Kopf frei und
die Augen klar. Leben & Gesundheit, 05/2014

ILLU: KUBKO/SHUTTERSTOCK.COM

REZEPTIDEE ZUM SAMMELN

Zucchini-Quiche

für 4 Portionen

ZUTATEN

- | | |
|------------------|-------------------------------------|
| 150 g Weizenmehl | 1 große Zucchini, grün |
| 50 g Roggenmehl | 3 Karotten |
| 50 g Margarine | 3 Ei(er) |
| 4 EL Milch | 1 Fläschchen Cremefine |
| 1 TL Salz | zum Kochen (alternativ Sahne) |
| | Vegan=Alnatura Soja Cuisine (Edeka) |
| | ½ Becher Schmand = |
| | Vegan Alnatura Soja Cuisine |
| | Salz und Pfeffer |
| | 3 Scheibe/n Emmentaler, optional |

ZUBEREITUNG (ca. 60 Min)

Quiche-Boden:

- Mehl, Margarine, Milch und den TL Salz miteinander zum Mürbeteig verkneten
- die Quicheform mit dem Teig auskleiden; danach kalt stellen

Füllung:

- gewaschene Zucchini und Karotten in kleine Würfel schneiden
- gewürfeltes Gemüse auf den Teig geben
- Eier mit Cremefine, Schmand und Salz homogen vermischen
- Anschließend gleichmäßig auf das Gemüse verteilen
- Bei 200°C, 25 Minuten auf der mittleren Schiene backen
- Ein bisschen frisch gemahlener Pfeffer über die fertige Quiche streuen

Warm und kalt ein Genuss.

nach www.chefkoch.de

Bestellung

Leben & Gesundheit®

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

- | | |
|--|---|
| <input type="radio"/> Abonnement »für mich«
(12 Ausgaben in 2 Jahren)* | <input type="radio"/> Abonnement »schenken«
(12 Ausgaben während 2 Jahren)** € 75 |
| <input type="radio"/> Abonnement »für mich«
(6 Ausgaben in einem Jahr)* € 40
<small>DVG Mitglieder: € 65</small> | <input type="radio"/> Abonnement »schenken«
(6 Ausgaben in einem Jahr)** € 40
<small>DVG Mitglieder: € 35</small> |

* 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		

Eine Frage der Sichtweise

Es waren einmal Zwillinge, die glichen sich äußerlich wie ein Ei dem anderen. Ansonsten waren sie aber vollkommen verschieden. Wenn es dem einen zu heiß war, war es dem anderen zu kalt. Wenn der eine sagte: »Die Musik ist zu laut«, wollte der andere die Musik noch lauter.

Und der auffälligste Unterschied zwischen den beiden war, dass der eine zu jeder Stunde optimistisch und zuversichtlich war, während sich der andere immer schlecht gelaunt und pessimistisch gab. Als sie nun eines Tages Geburtstag hatten, wagte der Vater der Zwillinge ein Experiment: Er wartete am Vorabend des Geburtstages so lange, bis seine Söhne eingeschlafen waren, und machte sich dann heimlich ans Werk. Er füllte das Zimmer des Pessimisten bis unter die Decke voll mit den schönsten Geschenken: Spielzeug, Sportgeräte, technische Geräte und vieles mehr. Dem Optimisten aber legte er nur einen stinkenden Haufen Pferdeäpfel ins Zimmer – sonst nichts. Nun war er gespannt, was pas-



sieren würde. Am nächsten Morgen schaute der Vater zuerst ins Zimmer des Pessimisten. Er fand ihn weinend am Boden sitzen, inmitten der ganzen wundervollen Geschenke. »Warum weinst du denn?«, fragte der Vater. »Erstens, weil meine Freunde neidisch sein werden, zweitens, weil ich für die meisten dieser Spielsachen ständig neue Batterien brauche, und drittens, weil bestimmt ein paar von den Spielsachen kaputtgehen werden!« Darauf ging der Vater in das Zimmer des optimistischen Zwillinges. Dieser hüpfte vor Freude um die Pferdeäpfel herum. »Warum bist du denn so fröhlich?«, fragte der Vater. »Ganz einfach«, antwortete der Sohn, »weil irgendwo im Haus ein Pony sein muss!«

Verfasser unbekannt

ILLU: BLACKMAN/SHUTTERSTOCK.COM

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.

» Jedem Menschen gegenüber müssen wir uns vor den drei N hüten: vor Negation, Nachahmung und Neid.«

CORRIE TEN BOOM



FOTO: IMAGEPHOTOGRAPHY/SHUTTERSTOCK.COM

DVG

Deutscher Verein für
Gesundheitspflege
seit 1899

Berater/in für ganzheitliche Gesundheit

Ausbildung zur
ganzheitlichen
Gesundheitsförderung

Inhalte-Basisausbildung:

- Biologische Grundlagen / Anatomie und Physiologie
- Ganzheitliche Gesundheitsförderung
- Psychosoziale Gesundheit / Seelsorge und Beratung
- Kommunikation / Konfliktlösung
- Visualisieren / Präsentieren / Moderieren
- Praxisanwendung / Selbsterfahrung

Weitere Informationen unter:

www.dvg-online.de/ausbildung/gesundheitsberater/
Deutscher Verein für Gesundheitspflege e.V.
Senefelderstr. 15 · 73760 Ostfildern · 0711/ 4481950



Kursbeginn:
13.10.2019
Dauer: 1 Jahr