

Ruth Pfennighaus

# Wir sind für den Garten geboren

Naturheilmittel für Körper,  
Seele und Geist neu entdecken.  
Ein ganzheitliches Praxisbuch.



Liebe Leserin, lieber Leser,

die in diesem Buch bereitgestellten Informationen sollen Ihnen dabei helfen, gesund zu leben. Sie können jedoch kein Ersatz für eine ärztliche Diagnose oder die Behandlung durch einen ausgebildeten Mediziner sein. Bitte suchen Sie unbedingt einen Arzt auf, wenn Sie das Gefühl haben, krank zu sein!

Ihre Ruth Pfennighaus

Bibliografische Information Der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.dnb.de> abrufbar.

ISBN 978-3-86827-721-0

Alle Rechte vorbehalten

© 2018 by Verlag der Francke-Buchhandlung GmbH

35037 Marburg an der Lahn

Umschlagbild: © shutterstock / Valentina\_G

Umschlaggestaltung & Satz: Verlag der Francke-Buchhandlung GmbH

Fotos Innenteil:

© privat: Sr. Christine Muhr „Der Hoffnungsgarten“ (S. 14); Andrea Theis-Stephan (S. 6, 8, 10, 13, 26, 79, 81, 82, 84, 86, 87, 92, 97, 99, 101, 102, 104, 105, 109, 114, 116, 117, 119, 122, 124, 126, 127, 129, 131, 134, 137, 140, 143, 156, 162, 164, 167)

© www.pixabay.com: Pexels (S. 17, 20, 33); Wikilmages (S. 28); LyubovKardakova (S. 35); Regenwolke0 (S.38); cocoparisienne (S. 44); RitaE (S. 46, 151); klimkin (S. 49); StockSnap (S. 50, 66, 147); xiangying\_xu (S. 52); Engin\_Akyurt (S. 56); putevodnik (S. 58); silviarita (S. 60, 154); fietzfotos (S. 62); LukeErickson (S. 71); Anemone123 (S. 73); sasint (S. 75); congerdesign (S. 88); asterkoralle (S. 107, 120); Wikimediaimages (S. 111); Arcaion (S. 112); LoboStudioHamburg (S. 130); Peka (S. 136); jill111 (S. 145); monicore (S. 149); Augenschaschlik (S. 157); FixiPixi\_deluxe (S. 158); gate74 (S. 158); maxmann (S. 159); Free-Photos (S. 159); KRiemer (S. 160); zjazjazoie (S. 160); naturalpastels (S. 161); rayne27 (S. 161); cokolatetnica (S. 162); StarFlames (S. 163); roegger (S. 163); starbright (S. 164); Waldrebell (S. 165); scym (S. 165); ImageParty (S. 166); Einladung\_zum\_Essen (S. 166); eloneo (S. 168); markusspispe (S. 168); Ajale (S. 169); Hans (S. 128)

© www.fotolia.com: inarik (S. 65); romy mitterlechner (S. 23); Alx (S. 42)

© www.shutterstock.com: Pressmaster (S. 30); Somporn Phonkrathok (S. 90); Marina Shanti (S. 152)

© www.iStockphoto.com: siur (S. 132); leonikonst (S. 139)

Printed in Czech Republic

[www.francke-buch.de](http://www.francke-buch.de)

# Inhaltsverzeichnis

Danksagung	5
Wie alles für mich begann	7
Teil 1 – Die acht Heilkräfte	17
1   Eine Einführung	18
2   Die vier Heilkräfte des Körpers	23
1. Wasser	23
Geschenk des Wassers * Tipps zum Wassertrinken * Gründe fürs Wassertrinken u.v.m.	
2. Essen	29
Einfache Ernährungstipps * Kleines Kautraining * Basische Ernährung u.v.m.	
3. Ruhe	48
Sabbatzeiten im Alltag schaffen * Erquickender Schlaf* Ruhe finden u.v.m.	
4. Tägliche Bewegung	56
Adrenalinabbau in den Pausen * 30 Minuten für mehr Lebensqualität *	
Wunderbare Welt der Faszien u.v.m.	
3   Die vier Heilkräfte der Seele	63
5. Vertrauen	63
zu Gott * zu anderen * zu uns selbst	
6. Orientierungssinn	67
Sinnstiftendes im Leben finden * Das Leben ausgewogen gestalten	
7. Liebe	69
Anerkennen, dass nichts wichtiger ist * Aktiv werden * Auf Gottes Liebe vertrauen	
8. Leichtigkeit	74
Das Leben leicht nehmen * Von Kindern lernen	
Aufmerksam mit dem Wertvoll-Prinzip durch den Tag	77
Teil 2 – „Ach du grüne Neune!“ – Heilende Wildkräuter	79
1   Das Wissen um die heilende Wirkung von heimischen Kräutern	80
2   Essen Sie sich mit Wildkräutern durch den Frühling	81
3   Mein kleiner Wildkräuter-Sammelkalender	85
4   Tipps zum Sammeln und Trocknen der Wildkräuter	86

5   Kleine Teekunde	89
6   Meine drei wichtigsten Kräuter-Heiltees	90
7   Meine heilkräftigsten Wildpflanzen	91
8   Bitterstoffe und Schwedenbitter	122
9   Unsere pflanzlichen Antibiotika	125
10   Kleine Frauenheilkunde	133
11   Ein kleiner Exkurs in die Naturkosmetik	147
12   Das Immunsystem winterfest machen - Selbsteilungskräfte anregen und stärken	151
13   Rezepte	155
Unsere Welt – ein Geschenk auf Zeit	170
Nachwort	172
Literaturempfehlungen	173
Über das Ganzheitliche Gesundheitshaus und den Hoffnungsgarten	175



# Wie alles für mich begann ...

35 stürmische Jahre liegen hinter mir. Als Pastorenfrau, Mutter von fünf Pflegekindern, Ehefrau eines kreativen, inzwischen seit vielen Jahren freiberuflich tätigen Ehemannes und Besitzerin eines großen Hauses und riesigen Gartens. Als Ernährungs- und Gesundheitsberaterin, Leiterin von Kochkursen, Fastenwanderungen und basischen Wochen und seit Neuestem auch von Kräutergartenführungen.

Die Begeisterung für alles, was mit gesunder Ernährung und einem gesunden Lebensstil zusammenhängt, habe ich sozusagen bereits mit in die Wiege gelegt bekommen. Meine Mutter interessierte sich brennend für diese Themen und nahm mich schon als kleines Kind zu den Gesundheitsvorträgen mit, die sie besuchte, was zu der damaligen Zeit alles andere als üblich war. Heute gibt es Vorträge zum Thema Gesundheit, Ernährung und einem ausgeglichenen Lebensstil wie Sand am Meer, aber damals waren solche Veranstaltungen wirklich ungewöhnlich. Ich bin in den 1960er-/1970er-Jahren in Mecklenburg-Vorpommern aufgewachsen, nahe der Ostsee. Anders als heute konnte man Koch- und Ernährungskurse nicht einfach bei der Volkshochschule oder einer Familienbildungsstätte belegen. Aber auf der Insel Poel gab es damals einen Zahnarzt, der Vorträge zum Thema gesunde Ernährung anbot und diese in vielen christlichen Gemeinden in Mecklenburg hielt, um die Menschen zu schulen. Und auch andere christliche Ärzte stellten ihr Wissen in Form von Vorträgen in Gemeinden zur Verfügung – einerseits, um für eine höhere Aufklärung in diesem Bereich zu sorgen, andererseits, weil dies auch für gemeindeferne Menschen äußerst attraktive Veranstaltungen waren, zu denen sie sich gerne einladen ließen.

Meine Mutter integrierte viele der Tipps und Anregungen in ihren Alltag und versuchte das zu verarbeiten, was ihre Umgebung hergab. Sie war keine große Gärtnerin – ganz im Gegensatz zu meinem Vater, der aus einer Kleinbauernfamilie stammte und zeit seines Lebens gerne im Garten arbeitete –, hat aber immer die verschiedensten Kräuter für Tees gesammelt und das Obst von unseren Streuobstwiesen weiterverarbeitet. Ich erinnere mich noch gut daran, wie überall im Haus Apfelringe an Bindfäden zum Trocknen hingen. Von vielem, was meine Mutter mir beigebracht hat, profitiere ich noch heute, und ihr Interesse am Thema Gesundheit hat mich nachhaltig geprägt.



Vielleicht war es angesichts dieser Vorprägung nur folgerichtig, dass ich nach der Schule zunächst eine Ausbildung zur Krankenschwester machte. Nach der Hochzeit mit meinem Mann, einem Pastor, führte unser Weg uns dann in den Gemeindedienst. Dort machten wir vor allem Teestubenarbeit, doch irgendwann fing

ich an, in unserer und den umliegenden Gemeinden Veranstaltungen zum Thema gesunde Ernährung anzubieten. Ich hielt erst einen kleinen Vortrag, dann kochten wir alle zusammen und aßen anschließend gemeinsam. Das waren die Anfänge.

Später gab ich als inzwischen ausgebildete Ernährungs- und Gesundheitsberaterin jahrelang Kochkurse, sowohl in der DDR als auch nach unserem Umzug im Westen, dann vorrangig an Volkshochschulen und Familienbildungsstätten. Es bereitete mir unsagbar viel Freude und war sehr befriedigend, Menschen die Augen dafür zu öffnen, wie sie mit einfachen Mitteln gesund leben können, und ihnen Basiswissen zum Thema Ernährung zu vermitteln. Dabei war mir immer wichtig, alltagstaugliche Rezepte zu verwenden. Aus eigener Erfahrung weiß ich, dass langfristig ohnehin nur das ins tägliche Leben integriert wird, was tatsächlich machbar ist. Alles andere hält man vielleicht eine kurze Zeit durch, gibt es dann aber wieder auf.

Doch obwohl mir diese Kochkurse wirklich Spaß machten, wurde mir die Arbeit irgendwann zu viel. Mit fünf Pflegekindern war unsere Familie inzwischen deutlich gewachsen und verlangte meine volle Aufmerksamkeit.

In dieser Zeit kam ich zum Fastenwandern – ursprünglich, weil ich nach einem geeigneten Ausgleich zu meinem stressigen Alltag als Mutter von fünf Kindern gesucht habe. Ich wollte verhindern, dass ich einen Burnout bekam, und da ich ein Bewegungsmensch bin, erschien mir das Fastenwandern hierfür eine geeignete Methode zu sein. Also meldete ich mich als Teilnehmerin an. Inzwischen biete ich selbst seit fast 20 Jahren Fastenwanderungen an, bevorzugt in meiner alten Heimat, an der Ostsee. Durch kaum etwas verändern Menschen sich so sehr wie durchs Fastenwandern. Fasten ist die tiefgründigste Methode, die man sich überhaupt vorstellen kann, um Körper, Seele und Geist wieder in die Ordnung zu bringen. Allerdings merkte ich rasch, dass so mancher sich sehr schwer damit tut, zu fasten, und so begann ich, zusätzlich Kurse zur basischen Ernährung anzubieten. Denn das Basische hat genau den gleichen Effekt wie Fasten, ist aber einfacher, weil die Menschen dabei Obst und Gemüse essen können, bis sie satt sind.

2010 machte ich dann im Vogelsberg noch eine Ausbildung zur Phytotherapeutin / Kräuterfrau. Ich habe lange nach einer Möglichkeit gesucht, mich in diesem Bereich weiterzubilden, ohne dass die botanische und medizinische Wissensvermittlung mit esoterischem Gedankengut verquickt wird. In Doris Grappendorf, einer Botanikerin und Heilpraktikerin, habe ich eine ausgezeichnete Lehrmeisterin gefunden. Die Ausbildung bei ihr war die schönste, die ich je gemacht habe.



Vormittags haben wir uns mit verschiedenen Krankheiten und den Pflanzen, mit denen sie behandelt werden können, beschäftigt, nachmittags dann die entsprechenden Pflanzen verarbeitet. Das war sozusagen das letzte Puzzlestück, das mir zu allem, was ich bereits gemacht hatte und mache, fehlte. Es hat mich schon immer fasziniert, welche ungeheure Wirkkraft Gott in die Kräuter und Pflanzen, die uns umgeben, hineingelegt hat. Er hat uns mit einer wahren Apotheke umgeben – doch leider wissen wir oft viel zu wenig darüber, um sie zu nutzen. Für mich begannen spannende Entdeckungsjahre mit meinen „grünen Freunden“ auf unserer Wiese im Garten.

Mittlerweile haben mein Mann und ich in Marburg das „Ganzheitliche Gesundheitshaus“ gegründet, zu dem auch ein wunderschöner Kräutergarten, der „Hoffnungsgarten“ gehört.



Schon viele Jahre hatten wir davon geträumt, das Wissen und die Kompetenzen, die wir im Lauf der Jahre erworben haben, zu bündeln und zusammenzutragen

und Menschen ganzheitlich zu beraten. Während ich mich all die Jahre in meinen Kursen primär damit beschäftigt hatte, was zum körperlichen Wohlbefinden des Menschen beiträgt, hatte mein Mann sich vorrangig mit der seelischen Komponente beschäftigt und sich in diesem Bereich weitergebildet. Er war bereits seit vielen Jahren als Supervisor und Therapeut tätig, hielt Vorträge und Seminare zum Thema Seelsorge. Doch uns beiden war mit der Zeit immer klarer geworden, wie eng diese Bereiche miteinander verzahnt sind und dass nur ein ganzheitlicher Ansatz wirklich dazu führt, dass ein Mensch gesünder, gelassener und auch glücklicher durchs Leben gehen kann. In unseren ganzheitlichen Gesundheitsseminaren verknüpfen wir daher Naturheilkunde, Medizin, Beratung für die Seele und Gebet miteinander.

Es gibt acht verschiedene Heilkräfte, denen es Aufmerksamkeit zu schenken gilt, wenn man gesund durchs Leben gehen will. Diese acht Heilkräfte bilden die Elemente des „WERTVOLL“-Prinzips, das wir Ihnen im ersten Teil des Buches näher vorstellen möchten. Wir haben die Erfahrung gemacht, dass wir Menschen dazu tendieren, einige dieser Elemente überzubetonen, während wir andere vernachlässigen. Ich persönlich habe zum Beispiel lange Zeit meinen Hauptfokus auf den Bereich Ernährung gelegt, während ich andere Bereiche wie die Bewegung eher vernachlässigt habe. Doch heute weiß ich, dass die Bewegung genauso wichtig, wenn nicht sogar wichtiger ist. Und zweifelsohne kann ein Mensch noch so sehr auf seine Ernährung, ausreichend Bewegung und sein sonstiges körperliches Wohlbefinden achten – wenn er dabei sein seelisches und geistliches Befinden außer Acht lässt, weder gute Beziehungen zu seinen Mitmenschen noch zu sich selbst oder Gott hat, wird er kaum ein glückliches Leben führen.

In unserem Gesundheitshaus bieten wir daher die unterschiedlichsten Kurse an, um Menschen ganzheitlich zu beraten. Dabei erlebe ich immer wieder, wie ein Satz, den ich meinen Kursteilnehmern mit auf den Weg gebe, ihnen im wahrsten Sinne des Wortes die Augen öffnet und viele Gesundheitsprinzipien plötzlich auf einen Blick einleuchtend erscheinen lässt. Es handelt sich um den Satz, der auch zum Titel dieses Buches geworden ist: *Wir sind für den Garten geboren*. Damit möchte ich nicht zu mehr Gartenarbeit ermutigen – anders als die Leute oft denken, bin ich kein Gartenfreak; mich begeistern weniger perfekt orchestrierte Tulpenecken als vielmehr das Einfache wie Wildkräuterwiesen und wilde Ecken –, sondern ich möchte ins Gedächtnis rufen, dass Gott uns Menschen ursprünglich für den Garten Eden geschaffen hat. Und das merkt man bis heute in unserer DNA. Wir sind eigentlich als „Draußenmenschen“ geschaffen. Deshalb tut uns frische Luft so gut,

deshalb jauchzt unsere Seele auf, wenn wir barfuß durchs Gras gehen, deshalb freut sich unser Körper, wenn wir ihn mit Obst und Gemüse, Nüssen und anderen natürlichen Lebensmitteln füttern anstatt mit Industrienahrung. Im Garten Eden bekamen wir unseren „Speiseplan“ noch von Gott:

„Und Gott sprach: Sehet da, ich habe euch gegeben alle Pflanzen, die Samen bringen, auf der ganzen Erde, und alle Bäume mit Früchten, die Samen bringen, zu eurer Speise.“ (1. Mo. 1,29)

Und auch andere Elemente, die für unser allgemeines Wohlbefinden wichtig sind, leuchten sofort ein, wenn wir sie vor dem Hintergrund betrachten, dass wir eigentlich für den Garten Eden geschaffen wurden. Deshalb sehnen wir uns zum Beispiel so sehr nach harmonischen Beziehungen – denn dort hatten wir sie. Sowohl zueinander als auch zu Gott. Gott ging im Garten Eden jeden Abend mit Adam und Eva spazieren. Kann man sich eine innigere Beziehung vorstellen? Und auch Ruhe gehörte ganz selbstverständlich zum Alltag dazu. Sie war von vorneherein mit eingeplant.

Übrigens: Selbst als der Mensch den Garten Eden verlassen musste, trug Gott noch Vorsorge für seine Ernährung und Gesundheit. In das, was scheinbar minderwertig war („Dornen und Disteln soll dir der Acker tragen, und du sollst das Kraut auf dem Felde essen“, 1. Mo. 3,18), legte Gott große Heilkraft – wie z.B. in die Brennnessel. So etwas Wundervolles kann nur Gott tun.

„Der Herr hat die Arznei aus der Erde geschaffen, und ein Vernünftiger verachtet sie nicht.“ (Jesus Sirach 38,4)



Im zweiten Teil dieses Buches lade ich Sie daher dazu ein, sich mit mir auf eine Entdeckungsreise in die Welt der Kräuter zu machen und mehr über die Geschenke zu erfahren, die Gott Ihnen vor die Haustür gelegt hat.

In meinen Kursen – egal ob es basische Ernährungswochen, Kräuterführungen oder Fastenwanderungen sind – werden mir immer wieder dieselben Fragen gestellt. Zum Beispiel: „Was kochst du denn so an einfachem und gesundem Essen?“, „Wie ernähre ich mich eigentlich basisch?“, „Ich habe oft Kopfschmerzen, kann mir da eine Ernährungsumstellung helfen?“, „Kann man Giersch wirklich essen und wie verwende ich ihn?“, „Was kann ich gegen meine Süßigkeitssucht tun?“.

Aus diesen und anderen Fragen entstand die Idee, dieses Buch zu schreiben. Gerne möchte ich die Gesundheits- und Ernährungsgrundsätze, das Kräuterwissen, die bewährten Rezepte und die Tipps für einen ganzheitlichen Lebensstil weitergeben, die mich selbst über die Jahre positiv begleitet haben. Dabei geht es mir nicht so sehr darum, Ihnen ein möglichst umfangreiches Wissen mit auf den Weg zu geben, sondern vielmehr einige wenige Grundsätze und Anregungen, die sich tatsächlich in Ihr Leben integrieren lassen.



Dies soll ein Buch für den Alltag sein, einfach umsetzbar und im täglichen Leben erprobt. Wichtig ist das „Dranbleiben“. Mich persönlich hat das intensiv herausgefordert. Doch ich koche täglich frisch, bewege mich gerne draußen, esse täglich meine Handvoll Grünes von der Wiese, versuche nicht zwischendurch zu essen und meine Mittagspause einzuhalten.

Allerdings bin ich im Lauf der Jahre realistisch geworden. Manche Aspekte eines gesunden Lebensstiles halte ich eine ganze Weile durch, andere dagegen nicht lange. Aber einiges aus unseren ganzheitlichen Gesundheitsprogrammen ist mir so wichtig geworden, dass ich es über die Jahre fest in meinem Tagesablauf verankert habe.

Denken Sie daran: Sie müssen nicht alles auf einmal umsetzen, was Sie auf den folgenden Seiten lesen. Fangen Sie mit wenig an. Bestimmt entdecken Sie die eine oder andere Anregung, die Sie direkt anspricht, dann versuchen Sie diese in Ihren Alltag zu integrieren. Ich hoffe und wünsche, dass die hier vorgestellten Impulse Sie ermutigen und zu einem frohen, gesunden und ganzheitlichen Lebensstil anregen.

*Ihre Ruth Pfennighaus*

# Erster Teil: Die acht Heilkräfte



# 1 | Eine Einführung

In unserer Gesellschaft dreht sich viel um das Thema Gesundheit. Aber nehmen wir unsere Gesundheit wirklich wahr oder können wir lediglich spüren, wenn wir krank sind? Wann sind Sie z.B. zuletzt mit dem Gedanken aufgestanden: „Wie wunderbar gesund fühle ich mich doch heute“? Das kann sich ändern.

Deshalb wollen wir unsere Aufmerksamkeit auf acht „Gesundbrunnen“ lenken, also Heilkräfte, die uns einerseits darauf hinweisen, welche Möglichkeiten wir haben, selbst Einfluss auf unser Wohlbefinden zu nehmen, und die uns andererseits beim Erhalt oder der Wiedererlangung unserer Gesundheit unter die Arme greifen. Diesen acht Unterstützern sind die einzelnen Buchstaben des Wortes „WERTVOLL“ zugeordnet, weil es darum geht, ihren Wert für unsere Gesundheit und unser allgemeines Wohlbefinden zu entdecken und voll auszuschöpfen.

W  
a  
s  
s  
e  
r  
  
E  
s  
s  
e  
n  
  
R  
u  
h  
e  
  
T  
ä  
g  
l  
i  
c  
h  
e  
   
B  
e  
w  
e  
g  
u  
n  
g  
  
V  
e  
r  
t  
r  
a  
u  
e  
n  
  
O  
r  
i  
e  
n  
t  
i  
e  
r  
u  
n  
g  
s  
s  
i  
n  
n  
  
L  
i  
e  
b  
e  
  
L  
e  
i  
c  
h  
t  
i  
g  
k  
e  
i  
t

Die Heilkräfte, die die erste Silbe des Wortes „WERTVOLL“ bilden – Wasser, Essen, Ruhe, tägliche Bewegung –, haben in erster Linie Einfluss auf unser körperliches Wohlbefinden. Die Heilkräfte, die die zweite Silbe des Wortes ergeben – Vertrauen, Orientierungssinn, Liebe, Leichtigkeit –, beeinflussen primär den Zustand unserer Seele. Doch es besteht eine enge Verbindung zwischen allen acht Heilkräften und wer ein gesundes, ausgewogenes Leben führen möchte, sollte sie alle in Anspruch nehmen.



Im Folgenden möchte ich Ihnen gerne konkret aufzeigen, wie Sie sich im Alltag auf diese acht Kraftquellen besinnen können.

Rechnen Sie mit folgenden Auswirkungen:

- ✿ Sie fühlen sich ermutigt und einfach wohler.
- ✿ Sie stärken Ihre Gesundheit.
- ✿ Sie fühlen sich deutlich weniger von Krankheit bedroht, weil Sie um all die Kräfte in Ihnen wissen, mit denen Sie sich im Zweifelsfall zur Wehr setzen können.

### Handlungsfähiger, als wir gedacht haben

Wenn wir uns nicht wohlfühlen oder regelrecht krank sind, erleben wir uns oft als den Umständen, den momentanen Einschränkungen oder dem Krankheitsverlauf ausgeliefert. Doch hängt es wirklich von unabänderlichen Faktoren ab, dass wir uns als handlungsunfähig wahrnehmen, oder ist dies nicht vielmehr eine Frage der Perspektive? Indem wir alle Hilfe von außen erwarten, überwinden wir das Gefühl der Hilflosigkeit nicht. Schließlich können wir uns keineswegs sicher sein, dass unsere Probleme bald überwunden sein werden.

Es lohnt sich, dem Eindruck entgegenzutreten, überhaupt nichts selbst dazu beitragen zu können, dass wir uns besser fühlen. Sonst könnten wir uns letztlich als Opfer fühlen, das von anderen gerettet werden muss. Genau dieser Vorstellung sollten wir entgegenwirken – und das können wir auch! Denn Gott hat längst vieles in uns oder in unser unmittelbares Umfeld hineingelegt, das uns stärken kann!

## Ihr Kompass



Lassen Sie sich einen Kompass durch den Dschungel gesundheitlicher Ratschläge beschreiben. Denn vieles ist einleuchtend. Das Gegenteil aber auch. So sind wir manchmal reichlich verwirrt, was uns wirklich guttut. Wie es sich für einen Kompass gehört, sind vier Punkte wichtig:

### DENKEN SIE WEIT!

Natürlich kann es uns bei Unwohlsein oder einer belastenden Krankheit als vorrangigstes Ziel erscheinen, Gesundheit und Leistungsfähigkeit wiederherzustellen. Doch wenn alles allein unter dem Aspekt der Funktionalität betrachtet wird, muss uns das Leben sehr mühsam erscheinen – einschließlich unserer Bemühungen um unsere Gesundheit.

Fragen Sie sich nicht nur, wie Sie gesund werden oder bleiben können. Haben Sie auch im Blick, was Ihr Leben ausmacht und Ihnen ganz besonders wichtig ist. Wenn

Sie vor Augen haben, was Ihnen durch die Stärkung oder Wiedererlangung der Gesundheit alles möglich sein wird, sind Sie motiviert, aktiv etwas für sich zu tun. Haben Sie insgesamt eine Erhöhung von Lebensqualität und Reifungsschritte unter dem Segen Gottes im Blick, ist der Weg schon ein Gewinn. Sie profitieren von den Schritten selbst dann, wenn Sie ein bestimmtes Heilungsziel nicht erreichen können. Schließlich haben Sie sich vergewissert, was Ihnen kostbar ist, und waren es sich wert, sich dafür einzusetzen.

### WAGEN SIE VERTRAUEN!

Lassen Sie sich nicht von tausend Informationen verrückt machen. Wenn Sie alles in sich aufnehmen, was Sie über Ihre Gesundheit in Erfahrung bringen können, wird Sie das nicht weiser machen. Lassen Sie sich vor allem keine Angst machen. Denn Angst ist bekanntlich ein schlechter Ratgeber. Fürchten Sie sich nicht davor, etwas zu unterlassen oder falsch zu machen. Vertrauen Sie auf die Führung Gottes, der uns äußerst gerne gibt, wenn uns Weisheit mangelt: „Wenn es aber jemandem unter euch an Weisheit mangelt, so bitte er Gott, der jedermann gern und ohne Vorwurf gibt; so wird sie ihm gegeben werden.“ (Jak. 1,5).

### WECKEN SIE IHREN ABENTEUERGEIST!

Wer etwas haben möchte, das er noch nie hatte, sollte etwas tun, was er noch nie getan hat. Warten Sie nicht darauf, dass andere umfassend und unter Einbeziehung aller Hilfsmöglichkeiten auf Ihre Gesundheit schauen, sondern werden Sie auch selbst aktiv. Wagen Sie etwas Neues, das Ihnen nicht allzu schwer erscheint. Sie werden staunen, was es bewirkt.

### SEIEN SIE GUT IN KONTAKT ZU SICH SELBST!

Versuchen Sie wahrzunehmen, was Ihnen selbst stimmig erscheint und zu Ihnen passt. Für den Fall, dass Sie krank sind: Hören Sie genau auf die Informationen, die Ihnen von den medizinischen Experten zur Verfügung gestellt werden. Und dann treffen Sie Ihre Entscheidungen, die umso reifer und gesünder sind, als Sie sich der Einzigartigkeit Ihrer Persönlichkeit bewusst sind.

Es ist auch sehr gesund, geduldig mit sich selbst zu sein und nicht ständig frus-

triert auf das zu stieren, was sich gerade nicht umsetzen lässt. Beklagen Sie sich nicht, wenn Sie längst nicht alle Erkenntnisse in Ihrem täglichen Leben anwenden können. Je spielerischer Sie etwas ausprobieren, desto mehr verhilft es Ihnen zu der Leichtigkeit, die Sie sich wünschen.

Mit diesem Kompass in der Hand können wir nun die einzelnen Bestandteile des WERTVOLL-Prinzips genauer erkunden. Fragen Sie sich von jetzt an immer wieder: Welche dieser Chancen, welche dieser acht Heilkräfte für ein gesundes Leben habe ich noch nicht ausgeschöpft? Was kann mich bereichern und sich deshalb als wertvoll erweisen?

Sie können sich die acht Heilkräfte auch wie ein Ärzteteam vorstellen, das Ihnen stets zur Verfügung steht und sich gegenseitig ergänzt. Viel Freude und Gewinn auf Ihrer Entdeckungsreise!

## 2 | Die vier Heilkräfte des Körpers

### 1. WASSER

#### Das Geschenk des Wassers



Ohne Wasser gibt es kein Leben. Wie sehr das Leben mit dem Wasser verbunden ist, können wir in unserer Zivilisation heute wahrscheinlich nicht ganz ermessen, weil uns die Abhängigkeit vom Wasser nicht in vollem Maße bewusst wird.

Die Bibel spricht häufig vom Wasser, wenn es um das Leben selbst und Lebendigkeit geht. So sagt Jesus: „Wer an mich glaubt, von dessen Leib werden, wie die Schrift sagt, Ströme lebendigen Wassers fließen.“ (Joh. 7,38) Natürlich verstehen wir das zunächst in dem Sinne, dass

auf die Verheißung von Jesus hin eine belebende oder auch lebensspendende Kraft von uns ausgeht.

Doch Wasser ist hier nicht als ein beliebiges Bild verwandt. Wir sollten für unsere Gesundheit und gesamte Befindlichkeit die Bedeutung des Wassers neu entdecken.

Wir bestehen zu ungefähr 60 Prozent aus Wasser. Jede Zelle, jeder Muskel, jeder Knochen und unser äußerst wich-

tiges Bindegewebe, das alles umhüllt und stützt, enthalten Wasser. So kann unser Körper nur mit einer guten Wasserversorgung optimal arbeiten.

Der Pfarrer Sebastian Kneipp (1821-1897), der zunächst selbst schwer erkrankt war, kurierte sich mit einfachen kalten äußeren Wasserkuren. In seiner Wirkungsstätte Wörishofen konnte er vielen Leidenden mit seinen Wasserkuren helfen. Er sagte:

„Ich glaube, dass ich kein Heilmittel anführen kann, das sicherer heilt als das Wasser.“

Wasser ist darüber hinaus ein wichtiges Lebensmittel und gibt Energie. Unser Stoffwechsel wird nicht nur von Kalorien aufrechterhalten. Wenn wir ein großes Glas Wasser vor jeder Mahlzeit trinken, bereitet das erstens den Magen auf die wichtige Verdauungsarbeit vor und zweitens macht es uns schon einmal satt.

Gerade für Menschen mit Übergewicht kann Wasser ein gutes Lebensmittel zur Gewichtsreduzierung sein. Trinken Sie Wasser eine halbe Stunde vor dem Essen und dann erst wieder eine Stunde nach dem Essen. Versuchen Sie, das Trinken während des Essens zu vermeiden. Eine gute Verdauung wird nämlich schon im Mund vorbereitet. Das

Trinken während des Essens verhindert oft, dass wir ausreichend lange und gut kauen. Doch je länger und sorgfältiger wir kauen, desto weniger kommt es zu Fäulnis und Gärung im Magen.

Durst ist ein Alarmsignal unseres Körpers, das wir meist zu wenig beachten. Bei Durstgefühl ist bereits ein Flüssigkeitsdefizit aufgetreten. Oft essen wir, anstatt zu trinken, weil unser Körper ständig den Wasserbedarf meldet und wir ihn fälschlicherweise füttern, statt zu „wässern“. Denn nicht immer kann unser Gehirn den Unterschied zwischen Hunger und Durst erkennen. Manchmal sind wir einfach nur durstig, nicht hungrig!

### Meine Tipps zum regelmäßigen Wassertrinken

Der Körper des Menschen kann Wasser nicht speichern, er kann also auch in Zeiten von Wassermangel nicht auf Reserven zurückgreifen. Permanenter Wassermangel schadet unserer Gesundheit. Daher ist es nötig, regelmäßig und über den ganzen Tag verteilt Wasser zu trinken!

- ✿ Um sich daran zu erinnern, regelmäßig zu trinken, füllen Sie sich jeden Morgen eine schöne Glaskaraffe mit 2 Litern Leitungswasser, das Sie mit Brennnessel, Minze und Blüten je nach Jahreszeit (z.B. Gänseblümchen, Löwenzahnblüten, Kapuzinerkresse, Kornblumen) verfeinern. Das Blütenwasser hat schon nach einer Stunde fertig gezogen und ist bereit zum Trinken. Man kann die Karaffe auch wieder mit frischem Wasser auffüllen. Das Blütenwasser ist einen Tag lang haltbar. Stellen Sie sich die Karaffe (oder die Wasserflaschen) gut sichtbar hin und nehmen Sie sich vor, diese bis zum Schlafengehen leer getrunken zu haben.
- ✿ Wenn Sie viel unterwegs oder im Büro sind, füllen Sie sich gleich morgens Ihre persönliche Tagesration Wasser in Flaschen ab. Finden Sie für sich heraus, ob Sie besser direkt aus einer Flasche trinken können oder sich das Wasser doch lieber in ein Glas füllen.
- ✿ Trinken Sie möglichst Wasser ohne Kohlensäure. Besonders Leitungswasser ist sehr gut geeignet, um Ihren Körper zu versorgen. Haben Sie keine Angst davor: Leitungswasser wird strenger kontrolliert als das Mineralwasser in Flaschen!
- ✿ Eine Wasserflasche sollte Sie bei jeglicher Aktivität begleiten. Dabei sind Glasflaschen oder Plastikflaschen ohne Weichmacher empfehlenswert.
- ✿ Im Winter trinken wir meist weniger. Das Trinken fällt uns dann leichter und ist gesünder, wenn wir das Wasser warm trinken und mit Zitrone oder Ingwer verfeinern.
- ✿ Wenn z.B. Ihre Kollegen und Kolleginnen im Büro Kaffee trinken, trinken Sie lieber eine Tasse heißes Wasser oder Tee. So haben Sie an der Gemeinschaft

teil und sorgen dennoch gut für sich und Ihren Körper. Lassen Sie sich nicht von etwaigen Sticheleien und Kommentaren beirren: Sie wissen, wofür Ihre neue Gewohnheit da ist und was Sie Ihnen bringt. Stehen Sie dazu und genießen Sie Ihr neues Wohlfühl. Vielleicht können Sie dem einen oder anderen sogar mit einem guten Wasser-Tipp weiterhelfen.

- ✿ Trinken Sie immer Wasser, wenn Sie Durst haben. Ihr natürliches Durstgefühl wird wieder aufkommen, wenn Sie Ihrem Körper regelmäßig das Wasser zuführen, das er braucht, um all seine Funktionen ideal zu erfüllen.





### Gute Gründe, täglich Wasser zu trinken

In Wasser werden unsere Nahrungsmittel, Vitamine und Mineralien gelöst. Es hilft dabei, die Nahrung in kleinere Bestandteile zu zerlegen, sodass diese besser vom Körper genutzt und abgebaut werden können. Wasser transportiert wichtige Stoffe im Körper, sammelt aber auch schädliche Abfallstoffe und leitet sie zu Leber und Nieren, damit diese sie beseitigen können. Wasser wird als Gleitmittel in den Gelenkspalten benötigt und hilft, Gelenkerkrankungen und Rückenschmerzen zu verhindern. Wasser ist außerdem für den Gallertkern der

Bandscheibe wichtig, damit sie wie ein stoßdämpfendes „Wasserkissen“ zwischen den Wirbelknochen fungieren kann. Außerdem wird Wasser für die Bildung aller Botenstoffe im Körper, einschließlich des „Wohlfühlhormons“ Serotonin und des „Schlafhormons“ Melatonin, gebraucht. Wasser fördert die Leistungsfähigkeit des Immunsystems und hilft so, Infektionen zu bekämpfen und die Entstehung von Krebszellen zu verhindern. Wasser verdünnt das Blut und senkt die Gefahr von Blutgerinnseln.

### Die Verknüpfung mit den anderen Heilkräften: Wasser erleben, aber mit Ruhe, Vertrauen und Liebe zum Leben

Wasser entfaltet seine Wirkung für unsere Gesundheit besonders, wenn wir es zusammen mit den anderen WERTVOLL-Elementen entgegennehmen. In drei Zusammenhängen ist die Bedeutung des Miteinanders der Heilkräfte besonders offensichtlich:

#### WASSER – ABER BITTE MIT MUSSE

Wenn Sie mit Bedacht, achtsam und aufmerksam Wasser trinken, könnte Ihnen das helfen, in diesem Moment zur Ruhe zu kommen – und von Ihren Sorgen mal für ein paar Sekunden Urlaub zu nehmen.

## WASSER UND VERTRAUEN

Im *Vertrauen* auf Gott nehmen wir das Wasser des Lebens umsonst: „Und wen dürstet, der komme; wer da will, der nehme das Wasser des Lebens umsonst.“ (Offb. 22,17) Das natürliche Wasser bekommen wir geschenkt, weil es kein Mensch produziert hat. Lediglich die Reinigung und den Transport bezahlen wir. Und das „Wasser des Lebens“ schenkt erst recht der Allmächtige. Wenn wir mit Wasser in Berührung kommen, kann das für uns ein Symbol werden und wie ein Hinweisschild auf Gottes reinigendes und belebendes Handeln an uns fungieren. Diese Gedankenbrücke verstärkt natürlich die Erfrischung.



## WASSER UND LIEBE ZUM LEBEN

Der Schriftsteller Antoine de Saint-Exupéry, der viel in Wüsten unterwegs war und dort ums Überleben kämpfen musste, unterstreicht, dass das Wasser nicht nur etwas ist, das man zum Leben braucht. Es ist mehr als ein Rohstoff, nämlich viel-

mehr das Leben selbst. Saint-Exupéry verdanken wir die Geschichte vom kleinen Prinzen, dem ein Händler durststillende Pillen anbietet, um so 53 Minuten in der Woche Zeit zu sparen. Aber wofür, fragt sich der kleine Prinz? Denn er würde mit dieser gewonnenen Zeit gemächlich zu einem Brunnen gehen und trinken.

Es erscheint mir fast etwas schade, dass uns der Weg zum Brunnen heute erspart bleibt. In der Geschäftigkeit unseres Lebens finden wir oft nicht einmal mehr den Weg zum Wasserhahn oder zur Wasserflasche. Dabei ermöglicht es uns das Wasser doch, die Schöpfung genießen zu können. Durch sichtbares und unsichtbares Wasser wird uns eine Landschaft besonders wertvoll. Durch das Wasser kommt die Schönheit von Gottes Schöpfung zur Entfaltung und seine *Liebe* zu uns wird sichtbar. Deshalb sollten wir diesem Element mit der Würdigung begegnen, die dem Wasser zusteht. Dann ist es umso heilsamer.

Natürlich ist dieser erste Gesundbrunnen, das *Wasser*, auch mit dem zweiten eng verbunden: dem *Essen*, das wir wie das Wasser zu uns nehmen.

## 2. ESSEN

### Den Reichtum unserer Nahrung als ein Lächeln Gottes sehen

Unsere Ernährung ist nötig, um unseren Energiehaushalt am Laufen zu halten. Da wir aber zu mehr bestimmt sind, als lediglich „vor uns hin zu verstoffwechseln“, hat Gott unseren Speiseplan nicht so schlicht wie nur irgend möglich gestaltet. Wenn wir für unsere Zellversorgung mit Nährstoffen lediglich regelmäßig ein paar geschmacklose Pillen oder eine Infusionsflasche zu uns nehmen würden, wäre alles einfacher und ökonomischer. Aber unser Leben wäre auch farbloser und ärmer. Tatsächlich hat Gott seine unermessliche

Kreativität und Schöpferkraft bei der Erschaffung unserer Nahrungsmittel eingesetzt! Kein Menschenleben reicht aus, um das auszukosten. Vielleicht werden wir auch in der Ewigkeit von dieser Unerschöpflichkeit schmecken. Doch schon hier und heute sind wir eingeladen: „Schmecket und sehet, wie freundlich der Herr ist.“ (Ps. 34,9).

Stellen Sie sich einen Moment lang vor, dass all das, was auf Ihrem Esstisch steht, aus dem Schöpfungsreichtum Gottes hervorgegangen ist. Gott will Ihnen damit lächelnd sagen: *Sieh,*

so reich und fantasievoll bin ich. Und dich als mein Kind lasse ich Tag für Tag daran teilhaben! Vielleicht nehmen Sie einmal als Bitte in Ihr Tischgebet auf, dass Gott Ihnen die Augen für den Reichtum unserer Nahrung öffnet.

Jesus hat oft an festlichen Mahlzeiten teilgenommen. Für ihn waren das keine diplomatischen Arbeitsessen, kein Programmpunkt auf der Agenda. Er hat die gewachsenen Geschenke seines

himmlischen Vaters sicher von Herzen genossen.

Das Reich Gottes wird in der Bibel immer wieder in dem Bild eines Festmahles beschrieben. Im Glauben nehmen wir von dem Sein in Gottes Reich etwas vorweg. So können wir schon hier und jetzt unsere Mahlzeiten als Festmahl an Gottes Tisch verstehen und nach der Freundlichkeit Gottes darin Ausschau halten. Das tut uns und unserer Gesundheit gut.



## Wie esse ich richtig – die vier „W-Fragen“

Im Dschungel der Diäten und Ernährungslehren finden wir uns heute kaum noch zurecht und wissen oft gar nicht mehr, was wir essen sollen. Lassen Sie sich ermutigen, Ihren persönlichen Weg zu finden und bei vielen gut gemeinten und oft auch

sinnvollen Ernährungstipps darauf zu achten, was Ihnen persönlich bekommt. Dabei helfen Ihnen die vier „W-Fragen“:

„**Wer** isst was?“

Immer wieder werde ich von den Besuchern meiner Ernährungskurse gebeten, ihnen eine Liste mit guten Lebensmitteln und Rezepten zu geben. Doch so einfach ist das nicht. Denn nicht jeder verträgt z.B. große Mengen an Rohkost oder Vollkornbrot. Ein altes Sprichwort sagt: „Was der Schmied verträgt, zerreißt den Schneider.“ Was für den einen gut ist, muss dem anderen mit seinen speziellen gesundheitlichen Schwachstellen noch lange nicht bekommen.

„**Wann** essen wir?“

Lassen Sie sich zwischen den Mahlzeiten mindestens vier Stunden Zeit, in denen Sie nichts außer der Reihe snacken. Essen Sie „morgens wie ein Kaiser, mittags wie ein König, abends wie ein Bettelmann“. Nehmen Sie nach Möglichkeit nicht abends Ihre Hauptmahlzeit ein, die Ihnen dann schwer im Magen liegt und Sie unruhig schlafen lässt. Heute weit die Wissenschaft übrigens um die große Heilkraft des intermittierenden Fastens bzw. Intervallfastens: Wenn man z.B. das Abendessen schon sehr früh einnimmt und das Frühstück am nächsten Tag eher spät, kann man dem Darm 14 bis 16 Stunden (oder mehr) Entlastung gönnen. Das ist gar nicht so schwer. Probieren Sie es einmal aus.

„Wer Maß hält beim Essen, schläft gut; am Morgen steht er auf und fühlt sich wohl. Aber wer zu viel ist, schläft unruhig und krümmt sich vor Schmerzen.“  
(Jesus Sirach 31,20)

Die anderen beiden W-Fragen lauten „Was essen wir?“ und „Wie essen wir?“. Auf sie möchte ich im Folgenden mit einigen Tipps für gesundes Essen und das richtige Kauen näher eingehen.

„Deine Nahrungsmittel sollen deine Heilmittel sein, deine Heilmittel sollen deine Nahrungsmittel sein!“ (Hippokrates ca. 460-377 v.Chr.)