

AUGEN BLICK MAI

Die Zeitschrift mit den
guten Nachrichten

Gesund leben



Peter Prock
Der Mensch ist,
was er isst
Seite 4



Eileen Eyer
Ländliche
Hauswirtschaft
Seite 10



angesprochen

Gesund leben



Ernst Günter
Wenzler

Während in Deutschland mehr Nahrungsergänzungsmittel konsumiert werden als je zuvor (wobei sich Experten über Sinn und Unsinn streiten), leiden 2 Milliarden Menschen weltweit an Mangelernährung. Darüber hinaus haben wir so viele Möglichkeiten, etwas für unsere Gesundheit zu tun: Trimm-Dich, Ausgleichssport, Fitnesscenter, Weight-Watchers – oder alles zusammen.



Wir sind in Deutschland enorm privilegiert. Das ist mir bei der Vorbereitung dieser Ausgabe von „Augenblick mal“ neu bewusst geworden. Wir können es uns sogar leisten, darüber nachzudenken, wie wir gesund leben. Was wir essen, oder auch nicht. Und wie wir uns möglichst ausgewogen ernähren können.

Die 690 Millionen Hungernen überlegen nicht, was gesund für sie ist. Um zu überleben essen sie, wenn es überhaupt

etwas gibt, was „auf den Tisch“ kommt. Ganz gleich, wie gesund oder ungesund es ist.

Wir haben wirklich allen Grund dankbar zu sein. Nicht nur am Erntedankfest, sondern an jedem Tag des Jahres.

Gabe und Aufgabe

Gesund leben – ein herausforderndes Thema. Gerade auch für die, die davon ausgehen, dass ihnen Gott ihr Leben und ihren Körper als wertvolles Gut anvertraut hat. Mit diesen wertvollen Geschenken gilt es sorgsam umzugehen. „Wer nicht jeden Tag etwas Zeit für seine Gesundheit aufbringt, muss eines Tages sehr viel Zeit für die Krankheit opfern.“

So hat es der Seelsorger und Naturheilkundler Sebastian Kneipp auf den Punkt gebracht. Immer wieder hat er betont: „Gesundheit bekommt man nicht im Handel, sondern durch den Lebenswandel.“

Gut, wenn wir etwas für unsere Gesundheit tun.

Gesund sterben?

Auf die Kehrseite der Medaille weist seit Jahren der Psychotherapeut Dr. Manfred Lütz mit viel Humor und großer Deutlichkeit hin. Der ehemalige Chefarzt des Alexianer-Krankenhauses in

Köln, Theologe und Bestseller-Autor spricht in dem Zusammenhang immer wieder von der „Gesundheitsreligion“. In seinem Buch „Lebenslust“ beschreibt er seine Grundthese so: „Die Leute glauben heute nicht mehr an Gott, sondern an die Gesundheit. Und alles, was man früher für Gott getan hat – Wallfahrten, Fasten usw. –, das tut man heute für die Gesundheit.“

Satirisch schlussfolgert er: „Es gibt Menschen, die leben nur noch vorbeugend und sterben gesund. Aber auch wer gesund stirbt, ist definitiv tot!“

In Gottes Hand

Deshalb wollen wir gern Mut machen, Gesundheit zu genießen und das Mögliche zu tun, um sie zu erhalten. Aber dabei nicht zu vergessen, dass unser Leben endlich ist. Ich bin wirklich froh zu wissen, dass mein Leben in gesunden und kranken Tagen, im Leben und im Tod in Gottes Hand ist. Und dass er mir eine Perspektive gibt, die weit über den Tod hinaus reicht.

Ernst Günter Wenzler



DER BROTMACHER



Wie 10.000
Konfirmanden für
Brot für die Welt
sammelten

In unserer Bäckerei hatten sich mehrere Konfirmandengruppen angemeldet. Als sie dann an einem Samstag frühmorgens mit dem Pfarrer zu uns in die Backstube kamen, waren sie vom Unterricht schon mit der biblischen Geschichte der Speisung der 5.000 vertraut. Noch etwas müde wurden sie mit Schürze und Mütze eingekleidet und ich gab ihnen eine kleine Einführung zu Brot – dass es Zeit braucht und seine Zyklen hat mit Ruhen und Verarbeitung.

Selbst Hand anlegen

Nach diesen Worten schritten wir endlich zur Tat: Die Konfirmanden durften selber Hand anlegen, wogen den Brotteig ab, formten ihn zu Laiben, legten diese auf Tücher, damit sie erst einmal gehen konnten. Lustige Bilder entstanden, als der extrem klebrige Brotteig den Konfis an den Händen haften blieb. Um sich von ihm zu befreien, zogen sie ihn vergeblich von einer Hand in die andere, als würden sie eine Quetschkommode bedienen. Es war ein großer Spaß!

In der Wartezeit gab es, wie es sich in einer Bäckerei gehört, auch etwas zu naschen. Wir hatten einen großen Butterstreuselkuchen da, an dem sich alle genüsslich bedienen konnten. Schließlich wurden die aufgegangenen Brote auf die Backbleche gelegt und jetzt durfte jeder sein Brot individuell verzieren: mit Kreuzen, christlichen Symbolen, auch Herzen waren dabei oder die Initialen der Oma. Dann schoben

wir die Brote gemeinsam in den riesigen Bäckereiofen.

Den Moment, die fertig gebackenen Werke aus dem Ofen zu holen, zelebrierten wir regelrecht: Jeder balancierte mit dem riesigen hölzernen Schieber sein Brot aus der Hitze. Bemehlt, mit Teig verklebt und glücklich nahmen die Jugendlichen dann ihre fertigen Kunstwerke mit nach Hause, um sie am folgenden Tag im Erntedankgottesdienst in ihrer Kirche zu verkaufen.

Grund zur Dankbarkeit

Die Predigt lud dazu ein, sich darauf zu besinnen, wie viel Grund wir doch zur Dankbarkeit haben. Wie viel wir haben und dass wir teilen können. Im Anschluss standen die Jugendlichen dann voller Freude hinter den Verkaufstischen und brachten ihre Brote an den Mann und die Frau. Natürlich hatten insbesondere die Eltern oder Großeltern großes Interesse daran, das Selbstgebackene ihres Zög-

lings zu erwerben. Den Erlös der verkauften Brote spendeten die Konfirmandengruppen an „Brot für die Welt“ – und teilten damit ganz praktisch.

Aktion: „5.000 Brote“

Im ersten Jahr hatten bundesweit 900 meiner Bäckerkollegen bei der Aktion „5.000 Brote“ mitgemacht. Über 10.000 Konfirmanden backten mit und „Brot für die Welt“ erhielt Spenden in Höhe von mehreren 100.000 Euro. Von Herzen gern habe ich diese Aktion unterstützt. Gefreut hat mich, dass sich neben christlichen Bäckerkollegen auch viele beteiligt haben, die den Glauben nicht teilen, aber die Idee toll fanden. Und sie letztlich auch in Berührung mit der Kirche und dieser wundervollen biblischen Geschichte gekommen sind.

*Karl-Dietmar Plentz
ist Bäckermeister aus Oberkrämer
in Brandenburg. Kürzlich ist seine
Autobiografie „Der Brotmacher“ im
Brunnen Verlag erschienen*

