



**Bundesverband für
Gesundheitsberater e.V.**

Newsletter 2018/3

Liebe Leserin, lieber Leser,

der Sommer neigt sich dem Kalender folgend dem Ende entgegen und wir sind gespannt, wie der Herbst uns empfängt.

Wir wünschen Ihnen viel Vergnügen beim Lesen unserer Herbst-Ausgabe.

Wenn Sie selbst Artikel oder Berichte beisteuern möchten, freuen wir uns auf Ihre Nachricht unter kontakt@bundesverband-gesundheitsberater.de.



PORTRAIT HEIKE CABRERA

In diesem Newsletter stellen wir Ihnen Heike Cabrera vor. Heike Cabrera ist in Frankfurt als Ernährungscoc (IHK) und Wohlfühlcoach mit dem Schwerpunkt „Ernährung und Bewegung“ tätig. Wir bedanken uns bei ihr, dass sie unsere Fragen beantwortet hat und sich in diesem Portrait vorstellt.



BVGB e.V.: Heike, was war dein persönlicher Beweggrund für deine heutige Tätigkeit als Ernährungscoach (IHK) und Wohlfühlcoach ?

Heike Cabrera: Kurz zu mir. Ich bin 45 Jahre, verheiratet, habe 2 Kinder (14 und 17 Jahre alt) und gelernte Reiseverkehrskauffrau.

Fast 23 Jahre habe ich diesen Beruf ausgeübt. Lange Zeit war ich sehr unzufrieden mit meinem Beruf und zum Schluss auch mit meinem Leben. Am Ende habe ich mich komplett in meinem Hamsterrad gefangen gefühlt.

Nach einem Schicksalsschlag traute ich mich dann endlich etwas Neues zu beginnen. Ich habe bei der Akademie gesundes Leben in Oberursel die Ausbildung zum Ernährungscoach absolviert und vorher auch schon nebenbei als Sport- und Wellnessmasseurin gejobbt.

Im Januar 2017 gründete ich dann meinen „Raum für Zeit“ mit Ernährungs-, Bewegungs- und Entspannungsangeboten.

BVGB e.V.: Gibt es in der Umsetzung deiner Erfahrung bzw. Idee einen erkennbaren "Roten Faden"?

Heike Cabrera: Zumindest habe ich für mich den „Roten Faden“ in meinem Bereich erkannt. Die 3 Themen Ernährung, Bewegung und Entspannung lassen sich nicht voneinander trennen.

Nachdem ich 1,5 Jahre einen Gewichtsreduktionskurs angeboten habe, merkte ich, dass es für die meisten Menschen, die abnehmen möchten unglaublich wichtig ist ihren Körper wieder besser kennen zu lernen. Das einige die Verbindung zu sich meist schon verloren haben. Somit liegt derzeit mein Fokus wieder auf Bewegung und Entspannung, um sich dadurch wieder näher zu kommen und dann mit dem Thema Ernährung mit Freude und Motivation einzusteigen.

BVGB e.V.: Welchen Menschen möchtest du durch deine Arbeit mit Rat und Tat zur Seite stehen?

Heike Cabrera: Bei mir steht das Thema Wohlfühlen im Vordergrund. Ich begleite Menschen, die sich so wie ich damals, in einem Hamsterrad verloren sehen. Körper, Geist und Seele sollen wieder zueinander finden. Das Bewusstsein für sich gesteigert werden. Ja auch das Thema Selbstliebe spielt da eine große Rolle.

BVGB e.V.: Wie sieht dein beruflicher Ausblick aus? Welche Ziele verfolgst du mit deiner Arbeit? Und wie lässt sich dieses in die Praxis umsetzen?

Heike Cabrera: Ziele? Das wird einem ja so oft gesagt. Ohne Ziel wird das nichts..... Definiere für Dich ein Ziel.... Ich habe gemerkt, dass es mich unheimlich unter Druck setzt mir ein konkretes Ziel festzulegen. Es bereitet mir Stress. Momentan befinde ich mich noch in einer Yogalehrerausbildung, die ganz wesentlich zu meiner Persönlichkeitsentwicklung beiträgt. Ich fühle mich gerade wohl, so wie es ist und es wird sich weiterentwickeln und ich bin mir sicher irgendwann wird mir ganz klar sein, was mein Ziel ist. Aber zurzeit lasse ich mich treiben und höre auf mein Bauchgefühl.

BVGB e.V.: Liebe Heike, zum Abschluss des Portraits über dich würden wir uns freuen, wenn du etwas "frei" schreiben könntest. Etwas was Dich in Deiner Arbeit begleitet, berührt, verändert, ärgert... wie auch immer.

Heike Cabrera: Damit man sein „Wohlfühlgefühl“ nicht verliert kann man schon bei den „Kleinen“ anfangen. Denn durch meine eigenen Kinder bekomme ich ja z.B. die Schule sehr stark mit. Nun darf ich auch Bewegungseinheiten und Entspannung in Kindergärten und einer Schule anleiten. Ich finde, das ist für die heutige Zeit ein sehr wichtiges Thema. Auf einer Schulung, um als Gesundheitsförderer für das Projekt „Klasse 2000“ zu arbeiten, war ich auch. Die Themen sind super und wichtig, die Kinder lernen viel über Gesundheit und mentale Stärke. Leider werden diese Jobs sehr schlecht bezahlt und sind als Selbstständiger kaum zu leisten. Es ist sehr schade, dass da unser System so hinkt.....

Aber ich gebe nicht auf und bin sehr dankbar und froh, dieses Abenteuer meines „Raum für Zeit“ gewählt zu haben und bestärke jeden, der unzufrieden ist, etwas zu verändern.

In der Gemeinschaft geht das bestimmt besser und so würde ich mir wünschen, dass man mehr miteinander arbeitet. Ich bin z.B. auch auf Facebook @raumfuerzeitheike und Instagram @heike_raumfuerzeit zu finden und freue mich auch dort über jegliche Unterstützung, um mich und meine Arbeit bekannter zu machen. Vielleicht schaut ja der ein oder andere einmal vorbei und vernetzt sich mit mir? Gerne helfe und unterstütze auch ich wo ich kann.

Ich freue mich auch, wenn der Bundesverband für Gesundheitsberater aufblüht und sichtbarer wird.

Ich würde gerne öfter an den Regionaltreffen teilnehmen, das gelingt leider nicht immer, denn ich bin sehr interessiert Gleichgesinnte zu treffen und mich auszutauschen.

BVGB e.V.: Liebe Heike, vielen Dank für dieses Gespräch!

Unsere Gesprächspartnerin war:

Heike Cabrera Velazquez

**Ernährungscoach (IHK)
Kursleiterin Gewichtsreduktion
Nordic Walking Kursleiterin
Kursleiterin Entspannung für Jugendliche
Übungsleiterin mit Schwerpunkt Geräteturnen
Sport- und Wellnessmasseurin ärztl. Geprüft**

Haingasse 11
60388 Frankfurt
heike@raumfuer-zeit.de
www.raumfuer-zeit.de



NACH DEM URLAUB - KNÖLLCHEN AUS DEM AUSLAND – WAS TUN?

Im Ausland sind nicht alle Verkehrsregeln mit den aus Deutschland bekannten Vorschriften identisch. Da kommt es schnell einmal zu einem Bußgeld wegen Nichtbeachtung der Parkregeln oder Überschreitung anderer Vorschriften. In der Vergangenheit neigten viele dazu, die Dinge einfach zu ignorieren, in der Hoffnung, ein mögliches Verfahren würde nicht über die Grenze betrieben. Diese Hoffnung ist jedoch seit einigen Jahren unbegründet.

Bußgeldbescheide aus der Europäischen Union können und werden durchaus in Deutschland vollstreckt. Erhalten sie also ein Schreiben sollten Sie diese nicht ignorieren.

Bagatellgrenze von 70 Euro – Ausnahme Österreich mit 25 Euro

Zwar ist grundsätzlich eine Bagatellgrenze von 70 Euro vorgesehen – wichtige Ausnahme Österreich nur 25 Euro – was bedeutet, dass kleinere Geldbußen nicht in Deutschland eingetrieben werden können. Diese Beträge werden jedoch selbst bei Parkverstößen schnell erreicht, da die Verwaltungsgebühren zum Teil recht hoch sind.

Insbesondere wenn man vorhat, das Land noch einmal zu besuchen, sollte man einen gültigen Bußgeldbescheid umgehend bezahlen. Andernfalls kann man dann beim nächsten Besuch unliebsame Überraschungen erleben, die Forderung kann sofort vollstreckt werden, kann man nicht zahlen besteht die Gefahr, dass der Wagen zunächst stillgelegt wird. Auch bereits bei Grenzkontrollen bei der Einreise kann es zur Vollstreckung des fälligen Betrages kommen. Das alles lässt sich vermeiden. Einige Länder gewähren sogar deutliche Rabatte, wenn man den Bescheid schnell bezahlt.

Die in Deutschland bekannten Verjährungsregeln von in der Regel drei Monaten sind im Ausland nicht gültig, dort gelten regelmäßig längere Fristen, in Italien zum Beispiel 5 Jahre.

Nicht alle Bußgeldbescheide werden im Wege der Amtshilfe vollstreckt. Zum Teil wird auch mit privaten Inkassounternehmen und Anwälten zusammengearbeitet. Diese haben keine Möglichkeit, Bußgeldforderungen aus dem Ausland direkt zu vollstrecken. Gerade in diesen Fällen lohnt sich eine genaue Prüfung ob die Forderungen tatsächlich berechtigt sind.

Auch im Ausland sind Sie nicht schutzlos. Viele Rechtsschutzversicherungen gewähren Ihnen sogar Deckungsschutz für entsprechende Verfahren, wenn Ihre Police einen entsprechenden Umfang hat.

Sie erreichen uns per Mail unter info@alegos.de

Alegos Rechtsanwälte
www.alegos.de





AUS ERFAHRUNG GUT?

Mit der Gesundheit so eine Sache: ist alles stabil, hofft man inständig, es möge lange so bleiben! Schließlich hat man ja Erfahrungen: Nach einem Hoch kommt immer auch ein Tief.

Und gibt es gerade gesundheitliche Herausforderungen, hofft man, dass ist nicht schlimmer wird. Schließlich hat man ja Erfahrungen: Schlimmer geht immer.

Beide „Hoffnungs-Arten“ verbindet eine Haltung, die für Gesundheit entscheidend ist: Es ist die Bewertung der Situation. Die Kernfrage ist also: Welche Bedeutung gebe ich meinem Zustand?

Als Beispiel mag eine laufende Nase dienen.

Die Nase läuft, es zeichnet sich erste Symptome einer Erkältung ab.

Welche Bedeutungs-Gebungen sind möglich?

- Oh je! Das wird bestimmt eine dicke Erkältung. Ich kaufe am besten schon mal die 100er Packung Tempos und versorge mich mit Kopfschmerztabletten.
- Um Himmels willen! Die 5te Erkältung in 6 Jahren! Vermutlich ist mein Immunsystem völlig zusammen gebrochen.
- Nase läuft! Na und? Hört auch wieder auf. Tempos einstecken und weiter geht's.
- Ach prima: dann kann ich jetzt mal testen, wie gut Acerola wirkt.
- Upps. Schnupfen! Von was habe ich die Nase voll? Vielleicht sollte ich da mal hinschauen...
- Klasse, mein Immunsystem will trainieren. Na, dann werde ich mich mal mit Vit. C und Co versorgen.

Übertrieben? Ja, vielleicht sind die Aussagen etwas überspitzt. Aber sie machen deutlich, dass ich es selbst in der Hand habe, welche Bedeutung ich einer laufenden Nase gebe.

Bedeutung wird gegeben

Üblicherweise sind Gedankenprogramme sehr gut eingefahren. Von den Vorbildern in der Kindheit (Eltern, Großeltern, Lehrer, Mitschüler...) haben wir gelernt, wie mit Gesundheit und Krankheit umzugehen ist. Worauf richtet sich die Aufmerksamkeit?

Ich war neulich mit meinem Enkel auf dem Spielplatz. Er ist 3 Jahre. Die anderen Kinder sind im gleichen Alter. Ich sitze also auf der Bank und schaue den Kids beim Spielen zu. Ein Kind stolpert, fällt auf die Knie und weint. Sofort springt ein Elternteil (egal ob Vater oder Mutter) auf und macht einen riesen Aufstand. „Um Himmels willen, das ist ja ganz schlimm! Warum passt du auch nicht besser auf...“ Erste Hilfe Tasche wird ausgepackt, geprüft ob ein Notarzt zu Zuge kommen sollte, der Stadt die Schuld an den Unebenheiten im Boden gegeben, andere Eltern mit einbezogen, um Solidarität zu erreichen und um klar zu stellen: Das ist eine große Sache, die viel Beachtung verdient!

10 Minuten später: ein anderes Kind verletzt sich an der Hand und läuft weinend zum Elternteil. Es wird geschaut, eingeschätzt, gepustet und Trost gespendet. „Ist nicht so schlimm! Wird wieder! Schau mal, da vorne die Rutsche. Komm, wir gehen mal hin...“

Bedeutung wird gegeben!

Aus diesen Prägungen und dem Sammeln von anderen Erlebnissen entsteht unser Weltmodell, also so, wie wir Gesundheit und Krankheit im Erwachsenenalter erleben.

Die gute Nachricht: Diese Prägungen lassen sich durch uns selbst verändern. Eben weil Bedeutung gegeben wird. Und natürlich kann man jederzeit die Bedeutungsgebung optimieren. In der Neuro-Linguistischen Psychologie spricht man von „Reframing“: Dingen einen neuen Rahmen geben.

Mental-Medizin

Aus der Resilienzforschung weiß man, dass eigene Überzeugungen und Glaubenssätze (= Mindset) maßgeblich den Grad der Gesundheit bestimmen. Ganz neu ist das alles nicht. Henry Ford hat im letzten Jahrhundert den Satz geprägt:

Ob du denkst, du kannst es, oder du kannst es nicht: Du wirst auf jeden Fall recht behalten.

Im Gesundheitswesen ist es genauso. Es wirkt was du glaubst.

Als Beispiel soll die Placebo-Wirkung dienen. Diese Art von Scheinmedikament ist die am häufigsten und besten untersuchte Substanz. Alle Medikamente auf dem Markt werden gegen Placebo getestet. In der Pharmazeutischen Zeitung ist nachzulesen, bei welchen Symptomen erstaunliche Wirkungen erzielt wurden.

...das wurde unter anderem 2014 in einer Studie mit 66 Migräne-Patienten nachgewiesen. Die Patienten erhielten bei einer Attacke entweder Placebo oder einen Wirkstoff mit jeweils unterschiedlichen Etiketten: als Placebo, als Medikament oder als Unbekannt. Insgesamt sechs Migräne-Attacken pro Patient wurden behandelt. Das Ergebnis: Ein als Placebo gekennzeichnete Wirkstoff war gleich wirksam wie ein als Wirkstoff gekennzeichnetes Placebo. 50 Prozent der Wirkung gingen auf das Etikett, also die Erwartung zurück.

Und in vielen Fällen wirkt das Placebo sogar besser als das Medikament. Der Glaube versetzt Berge. Mentale Prozesse werden im Gesundheitssystem stärker in den Blickpunkt rücken. Mental-Medizin ist die gewinnbringende Perspektive. Wenn also die eigenen Überzeugungen solche Kräfte freisetzen können, wie lässt sich das für die eigene Gesundheit nutzen?

Ein Update für ungünstige Programme

Verhalten folgt bestimmten Erfahrungsmustern. Der Kopf legt sich quasi ein Programm zurecht, das dann anläuft, wenn die entsprechende Situation eintritt.

• Lieblingslied hören	→ Gute Laune
• Liebste/en treffen	→ Kribbeln im Bauch
• Prüfung erleben	→ Feuchte Hände
• Nase läuft	→ siehe vorne
• Blümchentapete sehen	→ ?? ;-)

• Duft von Kaffee riechen	→ Entspannung
• Blick vom hohen Balkon	→ Höhenangst
• Blütenpollen einatmen	→ Allergie
• Angst vor Konflikt	→ Magenschmerzen oder Schlafstörungen

Wenn man feststellt, dass ein Verhalten unangemessen oder hinderlich ist (Prüfung → feuchte Hände), steht die Entscheidung an, ein „update“ also einen besseren Plan B anzuwenden. Die Techniken dazu liefert NLP, die Neuro Linguistische Psychologie (oder Programmierung).

Begriffe wie Ankertechnik, Timeline-Modell, Reframing, inneres Team oder auch systemische Sichtweisen sind die Etiketten für positive Veränderungsarbeiten. Dabei geht es z.B. in einem Coaching oder in einer NLP-Ausbildung achtsam vorwärts auf dem Weg zum neuen Verhalten. Hanno Schenk, NLP-Lehrtrainer: „Bei der Optimierung von ungünstigen Reaktionen und Abläufen ist es wichtig, einen umfassenden Blick zu haben. Wirkung und Auswirkung der neuen Strategie wollen beachtet werden. Durch das ganzheitliche Erleben von eigenen Wachstumsschritten mit Kopf, Bauch und Herz entstehen neue Fähigkeiten.“

Durch Erfahrung gut!

Gesundheit beginnt im Kopf. Krankheit allerdings auch. Und die Lösung liegt zwischen den Ohren. Erkennt man, dass etwas gesundheitlich schief läuft, ist es vernünftig, sich Unterstützung zu holen. Denn Bewegung im Kopf bringt Gesundheit im Körper.

Die nächste zertifizierte Ausbildung zum NLP-Practitioner bei Hanno Schenk startet am 20. Oktober 2018. Einzelheiten dazu siehe www.hanno-schenk.de. Noch eine Besonderheit: Die Ausbildung beinhaltet die Zertifizierung als Burn-Out Coach.

Nach der Ausbildung zum NLP-Practitioner ist die Coaching Kompetenz deutlich gestärkt.

Dipl. Ing. Hanno Schenk
Seminare & Coaching
NLP-Lehrtrainer (DVNLP)
www.hanno-schenk.de



DEN KUNDEN BESSER ABHOLEN AUF DER HOMEPAGE

Tipps für eine optimale Struktur und für dynamische Kontaktformulare

Die Website ist heute die Visitenkarte für Berater. Der erste Eindruck entsteht im Netz, lange vor einem Telefonat oder einem persönlichen Gespräch. Umso wichtiger, den Besucher dort abzuholen, wo er/sie gerade steht.

Was suchen Ihre Besucher?

Ihre Seitenbesucher sind auf der Suche nach einer Beratung, sonst wären sie vermutlich nicht auf Ihrer Homepage gelandet. Nun wünschen Ihre Besucher die passenden Informationen, um abzuschätzen, ob Ihr Angebot das richtige ist – aber auch, ob Sie die richtige Person für die Beratung sind. Genau das muss Ihre Homepage liefern.

Verkürzt gesagt, muss Ihre Seite vor allem aus passgenauer Startseite, Leistungsübersicht und einer Kontaktmöglichkeit bestehen. Alles andere ist nett, aber letztlich Beiwerk.

Tipps für eine Homepage, die die Besucher hält

Klare, knackige Startseite: Hier dürfen nur wenige, klare Statements zu sehen sein: wer Sie sind und was Sie bieten. Keine langen Texte, die gehören - wenn überhaupt - in eine Leistungsbeschreibung.

Und auf gar keinen Fall Texte wie „Herzlich willkommen auf meiner Homepage“. Ihre Besucher erwarten Informationen, keine Begrüßungsfloskeln. Und wenn diese Ihre Homepage gefunden haben, dann wissen sie auch, dass sie auf der Homepage sind. Ein Hinweis dazu braucht es nicht, Ihre Besucher fühlen sich dadurch von Ihnen nicht ernst genommen.

Bilder sagen mehr als Worte

Fotos werden von Seitenbesuchern letztlich auch „gelesen“. Nicht nur im Printbereich, auch im Web: nur mit professionellen Fotos können Sie punkten. Reduzieren Sie sich auf wenige, aber gut gemachte Abbildungen, am besten von einem professionellen Fotografen oder einer Bildagentur.

Übersichtliche Textstruktur

Homepagebesucher haben keine Zeit und verweilen nur wenige Minuten auf Ihrer Seite. Also gilt es, keine Zeit zu vergeuden. Halten Sie die Texte kurz, prägnant und übersichtlich. Vermeiden Sie lange Fließtexte, denn Aufzählungen lesen sich schneller als große Textblöcke.

Übersichtliche Optik

Je mehr das Auge auf der Seite springen muss, desto mehr ermüdet dies die Leserschaft (und diese Ermüdung macht im Unterbewusstsein mehr aus als Sie denken). Ordnen Sie die Inhalte klar strukturiert (lieber etwas schematischer als zu verspielt) an. Vermeiden Sie überladene, zu bunte und erst Recht sich bewegende Elemente. Vermeiden Sie Spaltensatz (Ihre Homepage ist keine Zeitung) oder einen unruhigen Aufbau der Seite.

Inhalt

Überall dort, wo Sie sich oder Ihre Leistungen beschreiben, darf es dann auch etwas ausführlicher werden. Wichtige Eckpunkte sind:

Historie, Erfahrung – Stellen Sie Ihr Licht nicht unter den Scheffel. Die Kunden wollen

erfahren, ob Sie über das notwendige Knowhow verfügen.

News und Aktuelles – Lebt Ihr Büro noch? Nichts ist schlimmer, als eine Seite, die den Eindruck vermittelt, dass Sie sich seit Jahren nicht verändert haben.

Einzugsgebiet – Beratung ist eine sehr persönliche Dienstleistung, die nur im direkten Gespräch funktioniert. Für Ihre Besucher ist daher wichtig zu erfahren, ob Sie in erreichbarer Nähe sind und ob der Kunden-Standort noch in Ihren Aktionsraum fällt.

Die Besucher anschubsen

Ihre Besucher haben Sie inhaltlich überzeugt, doch wie geht es jetzt weiter? Bieten Sie eine sogenannte „Call to Action“ – Aufforderung, also das was als nächstes zu tun ist. Zum Beispiel mit einfachen, plakativen Symbolen und dem passenden Text dazu:

„Jetzt Angebot anfordern“ – mit einem Link zum Kontaktformular

„Anrufen und Beratungstermin vereinbaren“ – mit der Angabe Ihrer Telefonnummer

Das dynamische Kontaktformular

Optimale Kontaktmöglichkeiten: Wenn Sie die Besucher mit Informationen überzeugt und mit Call-to-Action animiert haben, bleibt trotzdem noch die Hemmschwelle - beim Griff zum Telefonhörer.

Diese lässt sich umgehen, indem Sie den Kunden interaktiven Inhalt zur Verfügung stellen. Mit einem dynamischen Kontaktformular, denn das ist schnell ausgefüllt und abgeschickt.

Nutzen Sie das Formular, um den Besuchern weitergehende Auswahlmöglichkeiten zu geben „Ich interessiere mich für...“, bieten Sie hier schon eine Vorauswahl an Leistungen an (nicht alles, was Besucher zwischendurch gelesen haben, ist beim Ausfüllen des Kontaktformulars noch präsent.

Fragen Sie nach der Art der weiteren Kontaktaufnahme: „Ich wünsche einen Rückruf, ein konkretes Angebot, einen Beratungstermin“.

Der potentielle Kunde kommt so wesentlich schneller zum Ziel und Sie erhalten eine punktgenaue Anfrage.

Zeigen Sie Ihr Kontaktformular

Am besten direkt im Homepagemenü unter „Kontakt“ (oder auch mit einem eigenen Menüeintrag), aber nie unter anderen Menüs wie Über mich o.ä. (wo man es garantiert nicht findet).

Halten Sie das Formular genauso übersichtlich und einfach wie Ihre Homepage. Nutzen Sie gestaltete Überschriften und Trennelemente.

Markieren Sie Pflichtfelder mit Sternchen oder einer gut sichtbaren Umrandung. Vermeiden Sie soweit möglich frei auszufüllende Textfelder und nutzen Sie vorgefertigte Auswahllisten.

Rückmeldung

Das Formular ist ausgefüllt, abgeschickt – und dann? Geben Sie Ihren Besuchern eine direkte Rückmeldung, dass der Versand funktioniert hat und dass Sie sich melden. Und lassen Sie dann nicht zu viel Zeit verstreichen, bis Sie sich tatsächlich melden.

Beachten Sie den Datenschutz

Informieren Sie die Besucher vor der Speicherung der Daten über Art und Umfang der Daten, die sie erheben wollen, und vor allem über den Zweck der Erhebung und Verwendung der eingegebenen Daten

Übrigens: Es ist nicht erlaubt, Werbung oder einen Newsletter an die E-Mailadresse oder Telefonnummer der anfragenden Person zu senden. Eine Kontaktaufnahme ist nur in dem Kontext erlaubt, der aus der Anfrage hervorgeht.

Sie können im Rahmen des Kontaktformulars aber ausdrücklich die Zustimmung in die Zusendung von Werbung und/oder den Newsletter abfragen, durch das Anklicken einer eigenen Checkbox mit entsprechendem Hinweistext. Dann dürfen Sie auch über die Anfrage hinaus Kontakt halten.

Punchbyte
Medienagentur & Softwarehaus
www.punchbyte.de



DER SOMMER KLINGT AUS UND DER HERBST MACHT SICH BEREIT. HAGEBUTTENZEIT

Von September bis November ist die die Hauptsammelzeit für die Vitamin C reichen Hagebutten. Somit ist sie neben dem Sanddorn der Vitamin C-Hauptlieferant unter den einheimischen Pflanzen. 100 g Früchte enthalten 800 mg Vitamin C! Damit stärkt es hervorragend die Abwehr. Der Vitamin C Gehalt bleibt sogar nach der Verarbeitung lange erhalten.

Aus Hagebutten lässt sich auch einmal etwas anderes als Sirup oder Mus machen. Nämlich ein würziges, vitaminreiches Chutney, das sehr gut zu Reisgerichten, Gemüse oder auch auf Brot passt.

HAGEBUTTEN-CHUTNEY

Zutaten:

1 kg frische Hagebutten

250 g rote Zwiebeln



100 g Rosinen

350 g brauner Rohrzucker

125 ml Apfelessig

25 g frischen Ingwer

Knoblauch

Zimt, Nelken, 1 El. Senfkörner, 1 El. Koriandersamen

Zubereitung:

Die frischen Hagebutten waschen, Stiele und die Blütenansätzen entfernen. In einem Topf mit Wasser bedecken ca. 20 Minuten köcheln lassen. Die weich gekochten Früchte zerstampfen und durch ein Sieb streichen. Das gewonnene Mus zusammen mit den kleingekackten Zwiebeln, Rosinen, Zucker und dem Apfelessig aufkochen.

Die Gewürze in einem Mörser zerkleinern und dazu geben. Abschmecken. Für mehr Schärfe kann man gut Cayennepfeffer oder Chilischote hinzugeben.

Nun das Ganze ca. 90 Minuten unter regelmäßigem rühren köcheln lassen.

Noch heiß das Chutney in die vorbereiteten Gläser füllen und sofort verschließen. Kühl gelagert ist es ca. 1 Jahr haltbar.

Andrea Bechinka

Kräutererlebnispädagogin (AGL) und Gärtnerin
Meditationstrainerin
Dipl. Sozialarbeiterin



VORSCHAU UND EIN VERANSTALTUNGSHINWEIS

Unser nächster Newsletter erscheint Anfang Dezember und bis dahin wünschen wir Ihnen eine schöne Herbst-Zeit. Und bleiben Sie gesund ☺ .

Und noch ein Hinweis in eigener Sache: das zweite Regionaltreffen der Gruppe Rhein-Main findet am 25.9.2018 in der Akademie Gesundes Leben in Oberursel statt.

Gäste sind herzlich willkommen, Anmeldungen an regionaltreffen-rheinmain@gmx.de.



ABMELDEN

Sie möchten unseren Newsletter künftig nicht mehr erhalten? Senden Sie uns einfach eine Emaille mit dem Betreff „Abmelden“ an newsletter@bundesverband-gesundheitsberater.de.



IMPRESSUM

Bundesverband für Gesundheitsberater e.V.

Gotische Str. 15
61440 Oberursel

Eingetragen im Vereinsregister Amtsgericht Bad Homburg, Registerblatt VR1967