



**Bundesverband für
Gesundheitsberater e.V.**

Newsletter 2019/1

LIEBE LESERIN, LIEBER LESER,

die ersten Kraniche sind zurück, die Tage werden spürbar länger und vor kurzem konnte man schon ein Eis in der Sonne genießen. Frühling - wir möchten Sie mit unserem aktuellen Newsletter auf diese schöne und lebensfrohe Zeit einstimmen.

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



PORTRAIT FRANK SCHULTE

Heute stellen wir Ihnen Frank Schulte vor. Frank Schulte ist in Ubstadt als Gesundheitsberater (IHK) tätig und hat sich intensiv der Gesundheitsberatung für Schulkinder und Jugendliche zugewandt. Er hat im Januar dieses Jahres das 1. Regionaltreffen/Stammtisch des Bundesverbandes für Gesundheitsberater e.V. für die Region Süd-West organisiert.

BVGB e.V.: Frank, was war Dein persönlicher Beweggrund für deine jetzige Tätigkeit als Gesundheitsberater?

Frank Schulte: Nach über 25 Jahren in der Hotellerie habe ich eine große Kehrtwende in meinem Leben eingeleitet. Ich kam mir zu dick vor und zu unbeweglich, sehr verhaftet an allem was den oberflächlichen Konsum ausmacht.

Habe mich anfänglich gefühlt wie in einer Blase, die nicht die wirkliche Realität widerspiegelte. Ich hatte zwar Talent andere Menschen zu unterhalten und ein guter Dienstleister zu sein. Ich war aber kein guter Verkäufer meiner eigenen Produkte. Zum Verkauf bin ich einfach ein zu sozialer Mensch.

BVGB e.V. Gibt es in der Umsetzung Deiner Erfahrung, bzw. Idee einen erkennbaren roten Faden?

Frank Schulte: Mit meiner Ausbildung zum Gesundheitsberater im Jahr 2015 änderte sich so fast alles was Du dir vorstellen kannst.

Angefangen hat es alles mit der Ernährungsumstellung.

Nacheinander änderte sich auch die Einstellung zum Leben, und dem was eigentlich am Wichtigsten ist, der Mensch und seine Entwicklung.

Nicht nur im Bereich Gesundheit allgemein, nein auch die Frage nach der Psyche und der energetischen Entwicklung des Menschen überhaupt, Dinge die Du nicht sehen kannst und doch da sind.

Durch meine erhöhte Sensibilität, Stimmungen und Energien von Menschen wahrnehmen zu können, war die Grundlage für meine zukünftige emphatische Arbeit gelegt.



BVGB e.V.: Welchen Menschen möchtest Du durch Deine Arbeit mit Rat und Tat zur Verfügung stehen?

Frank Schulte: Mit dem Gedanken Menschen zu helfen, war das einfach zu einfach. Meine Idee ist, Kinder und Jugendliche zu begleiten, von der einfachen Ernährungsberatung bis zum Entwicklungscoaching, von der Schule bis in die Ausbildung.

Ich habe meine kleine Firma **Franks-fit-kids** genannt und eine eigene Entwicklungspsychologie und Thematik auf Grundlage einer sehr altruistischen Einstellung entwickelt.

Der Egoismus ist der Schaden für viele Menschen.

Die Grundlage dazu wird in Kindheit gelegt und auch weitergegeben.

Das System in dem wir leben verletzt andauernd die Prinzipien der Selbstlosigkeit.

Beispiel Schule und Bildung, der Staat gibt Inhalte vor, die Schüler und Lehrer müssen umsetzen.

Es wird nicht gefragt, was sind wirklich die Bedürfnisse der Schüler und der Lehrer.

In kaum einer Zunft gibt es mehr Magen-Darm Probleme als bei den Lehrern.

BVGB e.V.: Wie sieht Dein beruflicher Ausblick aus? Welche Ziele verfolgst Du mit Deiner Arbeit? Und wie lassen sich diese Ziele umsetzen?

Frank Schulte: Bei meiner derzeitigen Arbeit in einer Schule, in der Nähe von Heidelberg, kann ich mit meiner intensiven Coachingarbeit an den Schülern die ich betreue, einiges bewirken.

Selbstbewusstsein, Konzentration und weniger Stress im Alltag und an der Schule sind die wichtigsten Themen.

Viele Kinder fühlen sich alleine gelassen und nicht verstanden.

Viele Eltern sind mit der Erziehung ihrer Kinder überfordert.

Als 2. Standbein entwickelt sich die Arbeit im Klasse 2000 Projekt (1.-4.Klasse) gut, wo ich meine Kompetenz in Sachen Gesundheit und Ernährung einbringen kann.

Aktuell sind es 4 Klassen die ich unterrichte. Es ist geplant, diese Arbeit auf 20-30 Klassen auszudehnen.

Das Ende der Fahnenstange in Sachen Schülerentwicklungscoaching ist noch nicht erreicht. Als „zufälliges“ Nebenprodukt in dem Jugendlichen-Coachingbereich, gelten die Lehrer, denn unglaublich viele von diesen sind am Ende ihrer Belastung angelangt. Über das einfache Zuhören geht das längst hinaus, der Körper und die Psyche sind oft in einem desolaten Zustand, Kunden der Zukunft.

Es gibt in unserem Alltag viele Begrenzungen, die uns in unserer Entwicklung behindern und wir haben oft mehr Möglichkeit, für uns Lösungen zu finden, als wir zunächst denken.

Die Oberflächlichkeit obsiegt oft über die Menschlichkeit.

Welche Dinge braucht der heranwachsende Mensch überhaupt?

Schüler und Jugendliche können am besten lernen, wenn sie sich aus einem passenden Angebot nehmen können was sie brauchen, dann lernen sie am erfolgreichsten.

Die alten überlieferten klugen Schriften zeigen dies wohl!



Mit einem guten Netzwerk kann es gelingen, das Bewusstsein für die Bedeutung ganzheitlicher Gesundheit in jeder Bevölkerungsgruppe zu erhöhen.

Das war die Motivation, dass sich am 25. Januar 2019 eine kleine Gruppe Interessierter aus dem Bundesverband für Gesundheitsberater e.V. zum 1. Regionaltreffen/Stammtisch in Ludwigsburg zusammenfand.

Ein reger Erfahrungsaustausch unter den Stammtischteilnehmern gab dem Treffen sein Profil. Für zukünftige Einladungen wird nach einem neuen Vermarktungs- und Gestaltungsprofil gesucht um mehr Interesse für zukünftige Versammlungen zu generieren. Ich würde mich über viele weitere interessierte Teilnehmer*innen freuen, die zusammen mit mir unsere Idee weitertragen möchten.

BVGB e.V.: Lieber Frank, vielen Dank für dieses Gespräch.

Unser Gesprächspartner war:



Frank Schulte
Systemisches Entwicklungscoaching
vom Jugendlichen zum Erwachsenen
Ernährungs & Gesundheitsberatung
Hochstattweg 1a
76698 Ubstadt
Mail: franksfitkids@gmx.net

Fotos: privat Frank Schulte



FALLSTRICKE IM GEWERBLICHEN MIETRECHT

Einen Mietvertrag kennt jeder. Meistens geht es dabei um die Miete einer Wohnung oder eines Hauses zu Wohnzwecken. Dieser juristische Bereich ist weitgehend vom Gesetzgeber durchreguliert. Abweichungen zum Nachteil des Mieters sind nur selten möglich. Zum

Beispiel kann von der gesetzlich vorgesehenen Kündigungsfrist von drei Monaten für den Mieter bei unbefristeten Wohnraummietverträge zum Nachteil des Mieters praktisch nicht abgewichen werden.

Ganz anders sieht es hingegen immer dann aus, wenn es nicht um Wohnungs- sondern um sogenannte Gewerbemietverträge geht. Das ist immer dann der Fall, wenn man ein Ladenlokal für ein Geschäft, ein Büro für eine Praxis oder ein Lager anmieten möchte. Anders als im Wohnungsmietrecht gilt hier weitestgehend der Grundsatz der Vertragsfreiheit. Vermieter und Mieter können also frei die Regelungen für den Mietvertrag vereinbaren.

Grundsätzlich können diese Mietverträge formfrei, also auch mündlich vereinbart werden. Empfohlen wird die Schriftform. Die Schriftform ist immer Voraussetzung wenn der gewerbliche Mietvertrag für einen bestimmten Zeitraum fest vereinbart werden soll. Sollen zum Beispiel die Praxisräume für 5 Jahre fest angemietet werden, so ist diese Laufzeit nur verbindlich wenn der Mietvertrag schriftlich abgeschlossen wird. Andernfalls kann der Vertrag mit einer Frist von 6 Monaten gekündigt werden.

Andererseits sollte man wissen, dass es regelmäßig bei einem schriftlichen Mietvertrag keine Möglichkeit gibt, einen verbindlichen Zeitmietvertrag vorzeitig durch Kündigung zu beenden. Auch die Stellung eines Nachmieters reicht regelmäßig nicht aus, um aus einem Zeitmietvertrag wieder aussteigen zu können.

Bei der Prüfung, ob die Schriftform eingehalten wurde, ist nicht nur darauf zu achten, dass die zuständigen Personen richtig unterschrieben haben. Auch müssen alle wichtigen Punkte des Mietvertrages schriftlich geregelt sein. Das gilt zum Beispiel auch für die genaue Beschreibung der Mietsache. Praxisräume oder Ladenlokal reichen insoweit nicht aus. Die Formulierung muss für einen Dritten so verständlich sein, dass er die Räume im Objekt ohne Hilfe identifizieren kann. Eine genaue Lagebeschreibung ist also wichtig, damit die Schriftform eingehalten wird.

Vor Abschluss eines gewerblichen Mietvertrages kann nur empfohlen werden, diesen professionell durch einen Fachanwalt prüfen zu lassen, damit es später nicht zu ungewollten Überraschungen kommt

Sollten Sie Fragen zu diesem Thema haben, erreichen Sie uns unter info@alegos.de.

Alegos Rechtsanwälte
www.alegos.de





FRÜHLINGSSPAZIERGANG ALS KRAFTQUELLE

»Die Beschäftigung mit Erde und Pflanzen kann der Seele eine ähnliche Entlastung und Ruhe geben wie die Meditation«

Hermann Hesse

Naturspaziergänge wirken entspannend und ausgleichend zum stressigen Alltag. Das Sonnenlicht auf der Haut zu spüren, Vogelgezwitscher zu hören, die bunten Farben der Frühlingsblumen zu sehen und den Duft der Nadelgehölze zu riechen baut die Lebenskräfte auf. Wissenschaftlich wurden die positiven Effekte in der Salutogeneseforschung, insbesondere beim „Waldbaden“, dem Aufenthalt im Wald, nachgewiesen.

Die Natur zeigt sich im vor-frühlingshaften Gewand. Der kalendarische bzw. astronomische Frühlingsanfang beginnt 2019 am 20. März, doch zeigen die Pflanzen bereits im Februar das Ende des Winters und den Übergang zum Frühling an.

Wer seine Aufmerksamkeit auf die Pflanzen lenkt, bemerkt, dass die Natur nach wenigen Wochen ihr Kleid verändert. Die Pflanzen wechseln sich im Blühen, Fruchten und Vergehen ab. Dieses sichtbare „Phänomen“ wurde in früheren Zeiten systematisch beobachtet und daraus der „Phänologische Kalender“ entwickelt. Daher wussten die Menschen in der Landwirtschaft, wann sie welche Kulturpflanzen aussäen konnten – je nach Stand des phänologischen Kalenders- heute werden damit Klimaveränderungen erforscht.

Die abwechselnden Blühphasen markanter Leitpflanzen werden in Mitteleuropa in zehn Abschnitte, die „phänologischen Jahreszeiten“, unterteilt. Der Vorfrühling beginnt meist Ende Februar bis Anfang März. Er wird durch die erste Blüte von Haselnuss, Schneeglöckchen, Schwarz-Erle und Salweide, die Vollblüte des Winter-Jasmins angezeigt.

In diesem Jahr hat der Vorfrühling in einigen Gebieten bereits in der ersten Hälfte des Februars begonnen. Der Februar 2019 ist außergewöhnlich mild.

Für Kräutersammler/innen ergeben sich daraus Änderungen von Gewohnheiten. Die Sammelkalender sind nur bedingt nützlich; es kommt zunehmend auf die Beobachtung des Pflanzenstadiums an. Es lohnt sich insbesondere auf die jungen Triebe zu achten.

Das Frühjahr wird traditionell zur inneren Reinigung des Körpers und der Seele genutzt.

Mehrmals in der Woche eine Handvoll frischer selbstgesammelter Kultur- und Wildpflanzen hat diesen Effekt. Der Stoffwechsel wird aktiviert, Abbauprodukte besser ausgeleitet, überschüssige Säurebildung durch die basischen Mineralien ausgeglichen. Die Bewegung an frischer Luft verstärkt die Effekte.

Kräuter sammeln Praxis: Frühlingskräuter sammeln und los geht's!

Bärlauch -Blätter, später auch die Blüten und Samenkapseln verkosten

Verwechslungsgefahr mit giftigen Doppelgängern beachten: Maiglöckchen oder Herbstzeitlose. Tipp: wer die Doppelgänger kennt, kann diese nicht verwechseln.

Sauerampfer- und Blutampferblätter – im Frühjahr noch mit geringem Oxalsäuregehalt fein säuerlich

Junge Brennnesseln – alles ist essbar, wenn die Brennhaare gebrochen werden durch Quetschen oder Hitzeeinwirkung.

Gänseblümchen - alles ist essbar, schmeckt in jedem Stadium unterschiedlich

Gierschtriebe - riechen frisch würzig nach Petersilie/Sellerie

Gundermannblätter -schmecken pfeffrig

Knoblauchsrauke – schmeckt am Besten im Frühling

Labkräuter – junge Triebe schmecken frisch

Löwenzahn - alles ist essbar. Nur die Stängel sind extrem bitter, deshalb nicht in der Küche verwenden.

Schafgarbe, junge Blätter, später auch die Blüten

Scharbockskrautblätter –sind nur vor der Blüte genießbar, dann werden diese leicht giftig (Protoanemonin).

Junge Spitzwegerichblätter, auch Mittlerer Wegerich und Breitwegerich sind essbar: die zarten grünen Blütenknospen schmecken champignonartig.

Vogelsternmiere (*Stellaria media*)

Wiesen-Schaumkraut - schmeckt scharf wie Rettich!

Achtung: steht regional unter Naturschutz. Evtl. nur von einem Seitenblatt zupfen zum Probieren, nicht den Haupttrieb abreißen, damit dieser blühen kann.

Lungenkraut (*Pulmonaria officinalis*. Fam. Raublattgewächse)

Wächst im Garten oder in der Nähe das Lungenkraut? Es wächst bevorzugt in Laubwäldern, Gebüsch, an schattigen, feuchten Stellen. Es wird in traditionellen Hustenteemischungen angeboten, da es zu schwach in der Wirkung ist, um es alleine bei schweren Lungenerkrankungen zu verwenden. In der Wildkräuterküche werden die Blüten und Blätter in kleinen Mengen als Garnitur im Salat verwendet.

Natursprossen & Keimlinge

Dass Sprossen und Keimlinge gesund sind und das Selbstziehen einfach auf der Fensterbank zu praktizieren ist, ist vielen bekannt. Doch wer hat bereits die Triebe frisch im

Garten oder der Natur gesammelt? Probieren Sie die Naturkeimlinge, d.h. die jungen austreibenden noch teils gefalteten Blätter von Bäumen und Sträuchern (essbarer Pflanzen): von Himbeeren, Brombeeren, Erdbeeren, Haselstrauch, Johannisbeeren, Birke, Buche, Linde, Salweide (schmeckt säuerlich). Die Menge hängt von der individuellen Verträglichkeit ab. Aufgrund der kompakten Wirkstoffe werden diese nur in kleinen Mengen verzehrt (Richtschnur: die Menge der eigenen Hand)

Wichtige Hinweise beim Sammeln:

Mit Achtsamkeit sammeln - Naturschutz achten!

Ausschließlich sammeln, was sicher erkannt wird. Auf öffentlichem Gelände dürfen Wildpflanzen gesammelt werden in der Menge eines „Handstraußes pro Tag und Person“.

Der Einsatz von Heil- und Wildkräutern sollte bei Erkrankungen immer mit dem behandelnden Arzt/Ärztin besprochen werden (Empfehlung: mit Zusatzqualifikation Phytotherapie, Naturheilkunde). Nur nach ärztlicher Rücksprache: für Schwangere/Stillende/ Kinder/Immungeschwächte. Bei Gallensteinen, Nieren- und Herzschwäche (Insuffizienz) gelten besondere Vorsichtsmaßnahmen.

Frische Wildkräuter enthalten konzentrierte Wirkstoffe. Die individuelle Verträglichkeit ist zu beachten. Ab 6 C Temperatur möglichst Zeckenschutz verwenden und nach dem Sammeln innerhalb von 6-8 Stunden den Körper nach Zecken absuchen.

Wer mit den Sammelkalendern im Internet oder der botanischen Bestimmung unsicher ist, startet mit erfahrenen Kräuter-Erlebnispädagogen/innen.

Die Akademie Gesundes Leben bietet dazu Ausbildungen und das Heil- und Wildkräuterseminar an. www.akademie-gesundes-leben.de

Portrait Gänseblümchen, Wildpflanze und traditionelle Heilpflanze des Jahres 2017

Gänseblümchen	Bellis perennis, Familie: Korbblütengewächse
Verwendete Pflanzenteile:	Kraut mit Blüten
Hauptwirkstoffe:	Gerbstoffe, Saponine, Bitterstoffe, Ätherische Öle, Schleim, Vitamin C, Mineralien
Wirkungen:	Auswurfördernd (expektorierend), Entzündungshemmend (antiphlogistisch), Schleimlösend, Stoffwechselfördernd, bei Hautproblemen (in Naturkosmetik als Bellis perennis),
Anwendung, traditionell :	Festsitzender, verschleimter Husten, Hautleiden, Menstruationsbeschwerden (Dysmenorrhoe, Amenorrhoe), Stoffwechselleiden

Nebenwirkungen:	keine bekannt
Teezubereitung:	Aufguss (1-2 TL auf 150 ml Wasser, 10min. ziehen lassen, 2 Tassen pro Tag).
Verwendung:	Naturheilkunde: bei Erkrankungen der Atemwege in Kombination mit Huflattich und Spitzwegerich, in Frühjahrskuren, Wildpflanzenküche, Blüten als Garnitur im Salat oder auf Kuchen.

Tipp: Kräuter-Tabelle (Küchenkräuter) – kostenloser Download - des "aid" über die Verwendung, Wirkung und Erntezeit von Küchenkräutern:
https://www.aid.de/_data/files/kraeutertabelle.pdf

Heilpflanze des Jahres <http://www.nhv-theophrastus.de>

Arzneipflanze des Jahres <http://www.klostermedizin.de>

Verwechslung Bärlauch: <https://www.kostbarenatur.net/verwechslung-baerlauch-maigloeckchen-herbstzeitlose/>

Astrid Schmitt-Dossou

Diplom Ökotrophologin, gelernte Kräutergärtnerin, Dozentin an der Akademie Gesundes Leben.



VON DEN KLIENTEN BESSER GEFUNDEN WERDEN

Auf der Homepage des Bundesverbands für Gesundheitsberater e.V. können Besucher bequem nach Beraterinnen und Beratern suchen und von dort direkt auf die Berater-Homepage wechseln. Wie Sie Ihre Homepage attraktiv gestalten und Ihre Fachkompetenz richtig zum Ausdruck bringen, hatten wir im Newsletter 03/2018 verraten.

Doch wie finden Klienten Sie, die direkt im Internet suchen und nach Beratungsangeboten googeln? Ganz einfach, jedenfalls dann, wenn Ihre Homepage suchmaschinenoptimiert ist (der englische Fachbegriff lautet SEO für **search engine optimization**).

Doch wie geht das und was passiert da eigentlich?

Beim „googeln“ werden die Suchergebnisse als Liste angezeigt. Bei Google enthält die erste Seite mit Ergebnissen 10 Einträge. Der aus Suchmaschinensicht passendste Eintrag findet sich oben, je weiter unten ein Suchergebnis ist, desto weniger passend findet die Suchmaschine diesen – das sogenannte Ranking.

Niemand macht sich die Arbeit und sucht alle Ergebnisseiten durch. Die Suchmaschinenbenutzer verlieren meist schon nach Seite 2 die Lust, weiter zu stöbern. Im Umkehrschluss bedeutet das, dass Sie mit Ihrer Homepage ganz nach oben müssen, wenn sie wahrgenommen werden wollen.

Dazu gibt es ein paar Stellen, an denen Sie digital schrauben können:

Titel und Beschreibung (Meta Description)

Der Titel ist der erste Berührungspunkt für Suchmaschine und Benutzer mit Ihrer Seite, sie wird im Suchergebnis angezeigt.

Hier steckt auch gleich die erste Fehlerquelle: Viele Webseiten nutzen die Chance nicht aus, hier brauchbare Informationen darzustellen und übernehmen oft die Benennung aus den Menüs auch für die Titel. Die Startseite nur mit „Home“ zu betiteln, hilft aber der Suchmaschine nicht, denn daraus ist wirklich kein interessanter Titel zu machen. Suchmaschinen „basteln“ dann praktisch aus der Domain und dem Inhalt einen mehr oder weniger passenden Eintrag.

Verpassen Sie den Seiten auf Ihrer Homepage also sprechende Titel, idealerweise mit ein paar Schlagworten, die die Homepage und die entsprechende Seite gut charakterisieren. Beschränken Sie sich aber auf 50 Zeichen, damit das Ergebnis in der Suchmaschine noch vollständig dargestellt wird.

Genauso wichtig ist die sogenannte Meta-Description: die Beschreibung ist eine kurze Übersicht über den Inhalt, also quasi das, was beim Buch der Klappentext ist. Diese wird zwar nicht in das Ranking einbezogen, aber im Suchergebnis angezeigt. Gut geschrieben animiert sie die Besucher zum Anklicken des Links auf die eigene Seite.

Texte

Hier spielt weniger die Technik eine Rolle, sondern der Inhalt. Natürlich müssen ihre Texte Ihre Kunden ansprechen und die wichtigsten Informationen über Sie weitergeben.

Suchmaschinen erwarten aber auch hier mehr:

Haben mehrere Seiten auf Ihrer Homepage gleiche oder ähnliche Texte, verwirrt dies nicht nur Ihre Besucher, sondern auch die Suchmaschinen, da diese die einzelnen Seiten nicht mehr sinnvoll verlinken können. Beschränken Sie sich also auf ein Thema je Seite. Bauen Sie dafür auch im Text wichtige Schlagworte ein.

Keywords

Die Keywords, also die Suchbegriffe oder Schlagworte nehmen zwar gegenüber dem Seitentitel einen geringeren Stellenwert ein, sind aber weiterhin für das Ranking wichtig. Nehmen Sie die Perspektive der suchenden Person ein. Maßgebend ist nicht nur, welche Begriffe Ihnen wichtig sind, sondern nach welchen Begriffen tatsächlich gesucht werden könnte. Sofern Ihr Internetauftritt über eine aussagekräftige Statistikfunktion verfügt, sollten Sie hier regelmäßig nachschauen, über welche Suchbegriffe Ihre Seitenbesucher zu Ihnen gelangt sind. Diese sind ein wichtiges Indiz dafür, ob Sie ggf. gar nicht unter den wichtigen Keywords angezeigt werden.

Geschwindigkeit

Die Geschwindigkeit, mit der eine Seite geladen wird, ist ein erheblicher Faktor für das Ranking. Google geht davon aus, dass eine schnell geladene Seite zum einen auf mobilen Geräten besser nutzbar ist, zum anderen aber vor allem den Besuchern ein gutes Besuchererlebnis gibt. Daher gilt: Machen Sie Ihre Seite schlank. Setzen Sie Bilder erst ein, wenn Sie diese vorher auf die passende Größe gebracht haben (die gängigen Homepage-Baukästen und Redaktionssysteme akzeptieren auch großformatige Bilder – diese werden dann bei jedem Laden der Seite geladen und erst für die Anzeige heruntergerechnet).

Achten Sie auch bei Download-Dateien wie PDFs auch möglichst geringe Dateigrößen, in dem Sie diese vor dem veröffentlichen Komprimieren oder für das Web optimieren.

Übrigens: Im Internet und in Emails sind immer wieder Angebote für ein SEO zu finden, das angeblich ganz einfach von außen gemacht wird. Das ist technisch leider großer Unfug, denn Ihre Homepage kann nur optimieren, wer sie auch betreut.

Punchbyte
Medienagentur & Softwarehaus
www.punchbyte.de



UNSER REZEPT-TIPP

FRISCHKÄSE SELBST GEMACHT

Für die Herstellung von ca. 250 g Frischkäse benötigen wir:

1 L frische Kuhmilch oder auch Schafs- bzw. Ziegenmilch (H-Milch kann verwendet werden)

Frisch gepressten Zitronensaft

Frische Frühlingskräuter, die man vielleicht selbst gesammelt hat oder Gartenkräuter sowie Gewürze nach Belieben.

Nun benötigen wir einen Topf, einen Holzkochlöffel, ein Sieb, ein Geschirrtuch und eine große Schüssel.

Für die Zubereitung erhitzen wir unter ständigem Rühren die Milch, sie darf jedoch nicht kochen! Wir rühren sie nun weiter und geben so lange Zitronensaft in die heiße Milch, bis dass Milcheiweiß anfängt zu flocken. Solange, bis sich feste Stücke von der Molke trennen.



© A. Bechinka

Wichtig ist, dass man nicht zu schnell rührt, da sich sonst zu kleine Käsekrümel bilden und der Käse nicht gebunden bleibt. Nun gießt man die noch heiße Masse durch das mit einem Geschirrtuch ausgelegte Sieb. Mit einem Löffel kann man prüfen, ob die Masse nicht mehr flüssig ist. Wenn der Käse kaum noch Flüssigkeit enthält und abgekühlt ist beginnen wir mit der Weiterverarbeitung.

Wir geben die Käsemasse in eine Schüssel, heben gekackte Kräuter darunter und würzen nach Belieben.



© A. Bechinka

Gutes Gelingen 😊

Andrea Bechinka

Kräutererlebnispädagogin (AGL) und Gärtnerin

Meditationstrainerin

Dipl. Sozialarbeiterin



VORSCHAU UND EIN VERANSTALTUNGSHINWEIS

Unser nächster Newsletter erscheint Anfang Mai, vielleicht haben Sie Lust, uns einen Beitrag zu senden?

Bis dahin wünschen wir Ihnen eine schöne Frühlingszeit.



ABMELDEN

Sie möchten unseren Newsletter künftig nicht mehr erhalten? Senden Sie uns einfach eine Email 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
