



**Bundesverband für  
Gesundheitsberater e.V.**

**Newsletter 2019/2**

**LIEBE LESERIN, LIEBER LESER,**

wir wünschen Ihnen viel Lese-Vergnügen mit unserer sommerlichen Ausgabe ☺



## PORTRAIT ANNABELL MAKOWSKI

Heute stellen wir Ihnen Annabell Makowski vor. Sie ist 30 Jahre alt und seit etwa eineinhalb Jahren als Gesundheitsberaterin (IHK) in Düsseldorf selbstständig tätig. Ursprünglich kommt Annabell Makowski aus dem Bereich der Philosophischen Fakultät an der *Heinrich-Heine-Universität*, hat als Britische Literaturwissenschaftlerin am anglistischen Lehrstuhl ihre Doktorarbeit geschrieben und als Dozentin und wissenschaftliche Mitarbeiterin gearbeitet.

**BVGB e.V.:** Annabell, was war Dein persönlicher Beweggrund für deine jetzige Tätigkeit als Gesundheitsberaterin?

**Annabell Makowski:** Über acht Jahre habe ich Anglistik studiert, meine Abschlüsse gesammelt und zuletzt auch zweieinhalb Jahre an meiner Doktorarbeit gearbeitet, die ich dann aber abgebrochen habe, weil ich schon lange zuvor gespürt habe, dass mir etwas fehlt. Zwar arbeitete ich auch parallel dazu 5 Jahre lang am Lehrstuhl und die Arbeit mit den StudentInnen hat mich sehr erfüllt, aber ich konnte nicht mehr nur philosophieren und mich mit Zuständen und Texten vergangener Zeiten beschäftigen. Ich wollte mehr und Menschen auf eine andere Art und Weise im hier und jetzt bewegen.



Nachdem ich Ende 2015 aufgrund eines Doktorandenstipendiums an der *Columbia University* aus New York zurückkam, habe ich mich auf den Weg nach mir selbst gemacht. Ich habe mich gefragt, was mich glücklich macht und was ich in meinem Leben dafür brauche. Nach meinem Abitur 2007 wollte ich eigentlich Ernährungswissenschaften studieren, habe mich aber aufgrund der sehr wissenschaftlichen Herangehensweise dagegen entschieden.

Meine Leidenschaft für Ernährung und Bewegung war aber immer präsent in meinem Leben. Nun wollte ich etwas Praktisches lernen und ausüben, mich nicht nur mit Zahlen, chemischen Vorgängen und Tabellen auseinandersetzen. Bei meiner Recherche bin ich auf die *Akademie Gesundes Leben* in Oberursel gestoßen und beim Durchlesen der Schwerpunkte des Ganzheitlichen Gesundheitsberaters hat mein Herz vor Freude getanzt. Daraufhin habe ich einen Job als zunächst stellvertretende Geschäftsleiterin eines Health Food Bistros angenommen und mich dort ganz praktisch mit dem Thema gesunde



Ernährung auseinandergesetzt. Ich durfte Rezepte kreieren und mit Menschen über das Thema Gesundheit sprechen. Mein Ziel war es nicht immer, einen selbstständigen Weg zu gehen. Nachdem ich allerdings Anfang 2017 aufgrund von zu viel Stress und Druck fast an einem Blinddarmdurchbruch gestorben bin, habe ich beschlossen, mein Glück und meine Gesundheit wieder selbst in die Hand zu nehmen. Im Dezember 2017 war dann *Gesundheit mit Annabell* geboren und ich konnte mit einem Existenzgründerzuschuss in meine Selbstständigkeit starten.



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

**Annabell Makowski:** Meine eigene gesundheitliche Leidensgeschichte hat mir gezeigt, dass es nicht nur die Ernährung und Bewegung sind, die für eine gute Gesundheit sorgen. Ich durfte lernen, dass auch das Thema Stress und Entspannung essentiell für mein Wohlbefinden sind. Deshalb ist mir in meiner Arbeit der ganzheitliche Ansatz sehr wichtig. Aber auch die individuellen Bedürfnisse sind ein roter Faden meiner Idee. Deshalb lautet mein Slogan „Individuell. Flexibel. Köstlich“ - jeder Mensch ist einzigartig und hat unterschiedliche Bedürfnisse. Darüber hinaus halte ich nichts von Crash-Diäten oder rigiden Plänen (außer es ist nötig). Es geht in meiner Arbeit mit den KlientInnen nicht um Verzicht, sondern um neue Strukturen, die langfristig Spaß machen und lecker schmecken, damit mehr Lebensqualität geschaffen werden kann.



Da ich eine leidenschaftliche Köchin bin und gerne lecker und gesund esse, weiß ich, dass gesundes Essen köstlich schmecken kann. Mittlerweile habe ich einen großen Schatz an Tipps und Tricks, wie die täglichen Speisen glücklich machen können.

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

**Annabell Makowski:** Gerne begleite ich Menschen mit Rat und Tat, die sich mehr Wohlbefinden und Lebensqualität wünschen. Auch wenn spezifische Symptome begleitend zu einer ärztlichen Therapie mit gesunder Ernährung und einer Veränderung des Mindset ergänzt werden sollen, stehe ich zur Verfügung. Ich ersetze keine ärztliche Behandlung und therapiere niemanden, aber ich bin ein kompetenter Partner, wenn es darum geht, Lebensgewohnheiten langfristig zu verändern. Und da es für viele gesundheitlichen Probleme wertvolle natürliche Maßnahmen gibt, kann ich aus eigener Erfahrung und dem Feedback meiner bisherigen KlientInnen sagen, dass sie das Leben auf positive Weise verändern können.

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

**Annabell Makowski:** Ende 2018 habe ich mir vorgenommen, mehr in Richtung Firmengesundheit zu gehen. Bisher durfte ich auch schon Erfahrungen darin sammeln, aber

mittlerweile bin ich mir nicht mehr sicher, ob es das ist, was ich will. Am meisten macht mir die private Beratung Spaß und ich liebe es, mit meinen KlientInnen zu kochen, einkaufen zu gehen oder kleine Workshops und Kochkurse zu geben.

Ich setze meinen Fokus auf die private Beratung, die immer öfter durch Mund zu Mund Propaganda in Anspruch genommen wird, und möchte dieses Ziel durch meine Präsenz auf kleinen Veranstaltungen mit anderen KollegInnen sowie meiner Arbeit im Social Media Bereich und auf meinem Blog weiterhin umsetzen. Auch ein Buch ist in Planung sowie ein allgemeiner Online- Beratungskurs zum Thema Magen- und Darmgesundheit mit vielen praktischen Tipps und Rezepten.

**BVGB e.V.:** Was möchtest Du noch ergänzen?

**Annabell Makowski:** Es hat mich viele Jahre, viel Geld und sehr viel Mut gekostet, diesen Schritt in die Selbstständigkeit zu gehen. Und es gibt immer wieder Zeiten, in denen ich an mir Zweifel, weil Dinge nicht so klappen, wie ich es will oder weil die Auftragslage dünn ist. Gleichzeitig schaue ich positiv auf meine Situation und feiere regelmäßig große und kleine Erfolge, die mich unendlich glücklich machen. An meiner Idee, *Gesundheit mit Annabell* zu starten, Zweifel ich dagegen nie. Diese Reise ist ein auf und ab und ich darf immer wieder über meinen Schatten und meine Selbstzweifel springen. Das hat mich in den vergangenen drei Jahren extrem wachsen lassen.

Manche Menschen in meiner Umgebung versuchen mir einzureden, dass alles doch so unsicher ist und die Menschen doch niemals so viel Geld für meine Arbeit ausgeben, aber ich habe gelernt, dass es immer geht, wenn man selbst daran glaubt. Und es kommt meist nicht darauf an, was Andere denken und sagen. Ich bin immer sicher und geborgen, auch wenn ich vielleicht in dem Moment im tiefsten Sturm stehe und nicht weiß, wie es weiter gehen soll. Einige Menschen durfte ich gehen lassen und neue Menschen sind dazu gekommen. Es ist in Ordnung loszulassen, dem eigenen Leben und der eigenen Intuition zu vertrauen. Es können wundervolle Dinge geschehen, geplant oder ungeplant. Ich bin auf jeden Fall dankbar, dass ich diese Möglichkeit genutzt habe und mein Leben so gestaltet, wie es mir mein Bauchgefühl sagt.

**BVGB e.V.:** Liebe Annabell, vielen Dank für dieses interessante Gespräch.

Unsere Gesprächspartnerin war:

Annabell Makowski  
Gesundheitsberaterin (IHK)

Bilker Allee 237  
40215 Düsseldorf  
0176 79749725  
[www.gesundheitmitannabell.de](http://www.gesundheitmitannabell.de)

Fotos: privat Annabell Makowski







## **DER ABGESAGTE TERMIN - WANN KANN HONORAR ODER SCHADENSERSATZ VERLANGT WERDEN ?**

Jeder kennt das Problem: Vereinbarte Termine zur Beratung werden nicht eingehalten werden und es erfolgt eine kurzfristige Absage des Klienten. In einem solchen Falle stellt sich die Frage, ob ein Ausfallhonorar für den ausgefallenen Termin oder vielleicht Schadensersatz verlangt werden kann.

Grundsätzlich ist dies nicht möglich. Der Grundsatz von Treu und Glauben gilt selbstverständlich auch im Rechtsverhältnis zwischen dem Berater und seinem Kunden.

Die Vereinbarung eines Beratungstermins hat regelmäßig nicht etwa den Charakter eines Fixgeschäftes, sondern dient lediglich der Organisation des Büro- oder Praxisablaufes. Der Kunde kann den Beratungsvertrag regelmäßig ohnehin gemäß § 627 Abs. 1 BGB jederzeit ohne Einhaltung einer Kündigungsfrist kündigen. Diese Kündigung muss nicht schriftlich erfolgen. Sie kann nach der Rechtsprechung auch durch ein konkludentes Verhalten, nämlich das Nichterscheinen zum Termin, erfolgen. Es haben sich jedoch einige Fallgruppen herausgebildet, in denen dennoch die Zahlung eines Ausfallhonorars verlangt werden kann:

### **1. Vorherige Vereinbarung eines Ausfallhonorars und kurzfristige Absage des Termins**

Manche Berater vereinbaren mit ihren Kunden die Zahlung eines Ausfallhonorars bzw. weisen sie gesondert darauf hin, dass im Falle der Absage eines Termins ein Ausfallhonorar verlangt wird. Hier stellt sich immer wieder die Frage, ob das Ausfallhonorar wirksam vereinbart wurde. Hilfreich sind dabei schriftliche Terminbestätigungen, aus denen sich das vereinbarte Ausfallhonorar ergibt.

Ist die Zahlung eines Ausfallhonorars aber wirksam vereinbart und wird der Termin kurzfristig abgesagt, kann ein Anspruch auf Zahlung des Ausfallhonorars bestehen. Wenn ein Termin weniger als 24 Stunden vorher abgesagt wird, ist dies regelmäßig als kurzfristig anzusehen.

### **2. Schadensersatz im Falle einer Terminabsage**

Sofern ein Ausfallhonorar nicht verlangt werden kann, wird vielfach versucht, Schadensersatz geltend zu machen. Dies ist grundsätzlich möglich. Allerdings muss dazu detailliert erklärt werden, dass ein anderer Klient sich wegen einer Beratung gemeldet hatte und eine Absage erhielt, weil der Termin bereits vergeben war, wobei dieser Termin dann später abgesagt wurde.

Die Erfolgchancen zur Durchsetzung steigen, wenn die Dinge mit dem Klienten am besten vorab bei Beginn der Beratung einmal durchgesprochen werden, weil dann das Bewusstsein der Verbindlichkeit der Vereinbarung deutlicher wird.

Einen Rechtsstreit sollte man wegen dieser Dinge besser nicht führen.

Sollten Sie Fragen zu diesem Thema haben, erreichen Sie uns unter [info@alegos.de](mailto:info@alegos.de).



## Keimfrei gibt es nicht

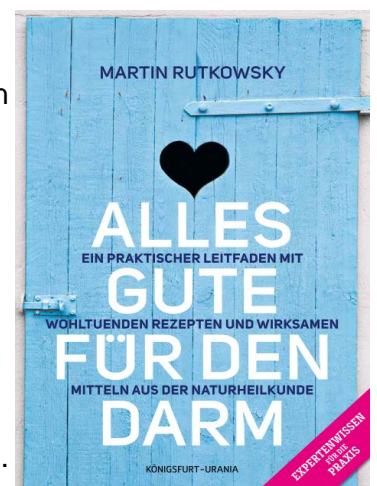
Früher sagten Mediziner der Körper sei keimfrei am gesündesten. Heute wissen wir wie wichtig die Besiedelung des Körpers ist. Große Projekte nicht nur in den USA haben die Körperbesiedelung unter die Lupe genommen. Weltweit beachtete Forschungen ([Americangut.org](http://Americangut.org) oder [hmpdacc.org](http://hmpdacc.org)) liefern immer wieder tolle Neuigkeiten rund um das Thema Darmbesiedelung und ihren Einfluss auf den gesamten Körper.

Die Mischung der Darmbewohner scheint eine – wenn nicht **die** - Stellgröße für ein gesundes und vitales Leben zu sein. Für unseren Darm ist der Sommer eine Wonne. Mit den sommerlichen Lebensmitteln blühen unsere Darmbewohner auf wie eine Blumenwiese. Denn je mehr verschiedene überwiegend pflanzliche Lebensmittel wir essen desto variabler unsere Mikrobiota (Darmflora).

Im Folgenden erklärt Dipl. oec. troph. Martin Rutkowsky -Seminarleiter an der Akademie Gesundes Leben in Oberursel dass Darmpflege auch im Sommer wichtig ist. In seinem Buch („Alles Gute für den Darm“, Königsfurt Urania) und in den Fortbildungen zur Darmberaterin ([www.akademie-gesundes-leben.de](http://www.akademie-gesundes-leben.de)) wird die Darmkur auf praktische Art vermittelt (siehe die Übersicht an Ende des Artikels).

Der Fötus im Mutterleib galt lange Zeit als keimfrei. Doch heute wird eine zwar geringe aber doch vorhandene Besiedelung als wertvoll angesehen. Auch Bakterien des Vaters finden sich in der Gebärmutter.

Kürzlich wurde auch das Gehirn von der Keimfreiheit „befreit“. Forscher fanden eine Bakterienbesiedelung im menschlichen Hirn. Bisher galt die Blut-Hirnschranke als hermetischer Schutz unserer so wichtigen Schaltzentrale. Nun kommt offensichtlich auch hier einiges in Bewegung.





Seit geraumer Zeit werden die Meldungen um eine systemische Besiedelung der menschlichen Schleimhäute immer mehr. Wissenschaftler finden Zusammenhänge zwischen der Darmbesiedelung und der normalen Funktion anderer Schleimhäute. So wird heute bereits bei Allergien, Chronisch Entzündlichen Darmerkrankungen (CED), Reizdarm, Rheuma, Herz-Kreislaufkrankungen und Übergewicht die Mischung der Darmbesiedler untersucht und mit großem Erfolg in die Behandlung integriert. Zukünftig könnten auch noch Übergewicht und Depressionen durch eine gezielte Probiotikagabe gelindert werden.

## Drei gegen den Darm

Die **westliche Ernährung (Fast Food und verarbeitete Lebensmittel) und der Lebensstil** schaden dem Darm mehr als sie ihm nützen. Im Essen fehlen hauptsächlich die Faserstoffe aber auch Vitalstoffe sind oft nicht genügend im Essen. Die Faserstoffe regen die Darmbewegung an und versorgen die Bakterien mit Energie. Daraus machen sie dann Nährstoffe für die Schleimhautzellen und oder sie bilden Vitamine. Auch sekundäre Pflanzenstoffe (SPS) unterstützen die Besiedler im Darm. Da kommt der Sommer mit den vielen Beeren wie gerufen.

Der Lebensstil mit zu wenig Entspannung und Bewegung hindert oft zusätzlich eine gesunde Darmfunktion/Verdauung.

Auch **Medikamente** sind für die Darmflora oft schädlicher als bisher vermutet. Die Wirkstoffe sind für die zu behandelnde Erkrankung wichtig. Doch bei 25 % der 1000 gängigsten Medikamente kommt es im Darm zu ähnlich schädlichen Wirkungen wie bei Antibiotikaeinnahme!

**Darmkrankheiten** sind der dritte im Bunde, die sich ungünstig auf den Darm auswirken können. Die Spannweite reicht von Leaky Gut über Silent Inflammation über CED und Reizdarm bis zu Viren, Pilzen und Bakterien.

### Lebensmittel Auswahl:

Immer und vorrangig muss die individuelle Bekömmlichkeit beachtet werden. Was Ihnen gut tut, sollten Sie beibehalten und lassen Sie weg was ihnen nicht bekommt.

Gemüse und Salat

Wenn rohes Gemüse weniger gut vertragen wird, dann gedünstet oder gekocht.  
Fermentierte Gemüseprodukte werden manchmal auch besser vertragen.

#### Obst

Reif, saisonal und regional sollte es sein! Auch auf den Fruchtzucker achten, der beeinträchtigt oft die Bekömmlichkeit der Früchte.

#### Getreide

Oft besser bekömmlich ist fein vermahlenes Getreide in Toastbrot, feinem Vollkornbrot (Grahambrot, Essenerbrot, Backfermentbrot) und Knäckebrot. Ein Getreidebrei aus Flocken und Schrot zubereitet kann das Brot ersetzen und ist manchmal bekömmlicher.

#### Fette und Öle

Verwenden Sie hochwertige Fette und Öle. Essen Sie regelmäßig Nüsse!

#### Milchprodukte

Meist besser bekömmlich sind Sauermilchprodukte, da die enthaltene Milchsäure einen pflegenden Einfluss auf den Darm hat.

#### Fleisch und Fisch

Je weniger Fleisch und auch Fisch Sie essen, desto besser für Gesundheit und Umwelt.

Wählen Sie helle, zarte und fettarme Fleischsorten wie z. B. Geflügelfleisch.

Essen Sie so wenig verarbeitete Fleisch- und Fischwaren wie möglich.

#### Süßungsmittel und Zucker

Grundsätzlich nur sparsam verzehren. Besonders auf isolierten, raffinierten Zucker sollten Sie verzichten, auch in Backwaren.

#### Bestes Futter für die Bewohner



Beeren jeglicher Art sind gute darmpflegende Obstsorten. Je regelmäßiger gegessen desto besser geht es dem Darm. Frisch ein Hochgenuss für die Zunge und der Darm freut sich bei der Verdauung. Mit dem Rezept können Sie die Darmgesundheit mit Hochgenuss unterstützen:

### **Chia-Beeren-Dessert**

(für eine Portion benötigen Sie)

- 1-2 EL Chiasamen (oder Leinsamen)
- 1 Tasse Milch (Mandel- oder Reisdink geht auch)
- ½ Banane
- ½ Apfel
- 1 Hand voll Beeren
- 1 EL Haferflocken
- 1 EL Leinsamen, geschrotet (oder Budwig-Power-Mix)
- 1 TL Weizenkeim- oder Leinöl
- wenig Honig
- Kokosflocken nach Belieben

Zubereitungszeit 10 Minuten plus mind. 60 Minuten Quellzeit für Chia- und Leinsamen

1. Chia- oder Leinsamen in eine Schüssel geben und mit Flüssigkeit gut bedecken. Kühl stellen und quellen lassen. (Das kann auch gut über Nacht im Schraubglas geschehen).
2. Nach mindestens 1 Stunde die Banane auf einem kleinen Teller mit einer Gabel zerdrücken. Das übrige Obst waschen, ggf. putzen und in kleine Würfel schneiden.
3. Haferflocken, Leinsamen, gequetschte Banane, Öl und das geschnittene Obst zu den eingeweichten Chiasamen geben und alles gut miteinander verrühren.
4. Nach Belieben mit Honig süßen. Mit Kokosflocken bestreut anrichten.

Ein Kurztest sollte helfen die Notwendigkeit einer Darmkur einzuschätzen:

1. Frage: Treiben Sie regelmäßig Sport?

- |                                |          |                       |
|--------------------------------|----------|-----------------------|
| Drei- bis viermal in der Woche | 3 Punkte | <input type="radio"/> |
| Zweimal in der Woche           | 2 Punkte | <input type="radio"/> |
| Seltener oder nie              | 1 Punkt  | <input type="radio"/> |

2. Frage: Wie oft essen Sie Fleisch (Rind und Schwein)?

- |                                     |          |                       |
|-------------------------------------|----------|-----------------------|
| Mehr als drei- bis viermal je Woche | 1 Punkte | <input type="radio"/> |
| Zweimal in der Woche                | 2 Punkte | <input type="radio"/> |
| Seltener oder nie                   | 3 Punkt  | <input type="radio"/> |

3. Frage: Wie oft essen Sie Gemüse und Obst?

- |                          |          |                       |
|--------------------------|----------|-----------------------|
| Drei- bis viermal am Tag | 3 Punkte | <input type="radio"/> |
| Zweimal am Tag           | 2 Punkte | <input type="radio"/> |
| Seltener oder nie        | 1 Punkt  | <input type="radio"/> |

4. Frage: Wie regelmäßig ist ihr Stuhlgang?

- |                                  |          |                       |
|----------------------------------|----------|-----------------------|
| Öfter al dreimal am Tag          | 1 Punkt  | <input type="radio"/> |
| Mindesten einmal täglich         | 3 Punkte | <input type="radio"/> |
| Zweimal in der Woche             | 2 Punkte | <input type="radio"/> |
| Seltener als einmal in der Woche | 1 Punkt  | <input type="radio"/> |

Summe: \_\_\_\_\_

Auswertung

**Mehr als 10 Punkte:** Klasse weiter so.

**Mehr als sieben Punkte:** Schon recht gut. Versuchen Sie mehr für ihren Darm zu tun.

**Weniger als sieben Punkte:** Sie sollten dringend ihren Darm pflegen.

### Das Vier-Ebenen-Modell

Die Darmoberfläche ist mit einem Sicherheitssystem ausgestattet, vergleichbar mit einer Ritterburg:

1. Die Mikrobiota (Darmflora), sind wie die Späher vor der Burg. Anders als im Mittelalter sind sie in sehr großer Zahl im Darm unterwegs. Je mehr unterschiedliche Stämme desto gesünder ist der Mensch.



2. Der Schleim, der die Darmwand bedeckt, ist wie der schützende Wassergraben um die Burg.

Hier sollen die ersten Angreifer hängen bleiben und am Weiterkommen gehindert werden.

3. Die Darmschleimhaut ist wie die feste Burgmauer.

Wenn Angreifer den Wassergraben durchquert haben, sind sie noch längst nicht am Ziel. Sie müssen zunächst die Mauer durchdringen bzw. überwinden.

4. Die Immunzellen sind vergleichbar mit den Rittern in der Burg. Erreichen die Angreifer die Burg und gelangen ins Innere, müssen die Soldaten (Immunzellen) den direkten Kampf aufnehmen.

### Wie eine darmgesunde Ernährung wirkt:

Darrebene	Funktion	Maßnahme	Empfehlung
1. Mikrobiota (Darmflora)	pH-Wert stabilisieren Gleichgewicht schaffen	Füttern und Besiedelung steuern	Fermentierte und rohe Lebensmittel essen. Synbiotika als Kur einnehmen
2. Schleimschicht	Verhindert das Anhaften und Durchdringen krankmachender Keime	Schleimstärkende bzw. -vermehrnde Maßnahmen	Flohsamen, Leinsamen, Chiasamen und weitere Heilpflanzen, die Schleimstoffe enthalten
3. Schleimhautzellen	Verhindern das Durchdringen der Schleimhaut für Fremdstoffe	Nährstoffversorgung der Zellen und Tight Junctions	Vegan oder vegetarisch mit vielen unterschiedlichen Lebensmitteln
4. Immunzellen	Bekämpfen fremde Stoffe in Blut- und Lymphbahnen	Immunsystem stärken	Immunsystemstärkende Vitalstoffe vermehrt in den Speiseplan einbauen

Links:

[https://www.youtube.com/watch?v=xW\\_IHGa9z3I](https://www.youtube.com/watch?v=xW_IHGa9z3I)

<http://www.koenigsfurt-urania.com/shop/produktansicht/alles-gute-fuer-den-darm.html>

<https://www.akademie-gesundes-leben.de/aus-und-weiterbildung/ernaehrung/seminar/beraterin-darmgesundheit-1/>

Martin Rutkowsky  
QUETHEB zertifizierter Ernährungswissenschaftler  
Rat & Tat zu Speis und Trank



## **Bekannter werden mit Pressearbeit**

Klassische Werbung ist unerlässlich, aber bleibt bei potentiellen Klienten nur für kurze Zeit „hängen“, denn praktisch kein Bereich des Lebens ist noch werbefrei zu haben.

Eine Möglichkeit, außerhalb von Werbeanzeigen oder Social Media-Auftritten Aufmerksamkeit zu erhalten, ist eine fundierte Pressearbeit.

### **Die Vorteile**

Presseartikel haben gleich in mehrfacher Hinsicht einen hohen Wert:

- Was in einer Zeitung oder Zeitschrift veröffentlicht wird, wurde bereits von einer Redaktion gesichtet. Dies garantiert den Lesern eine Mindestqualität bei der Berichterstattung und darüber hinaus auch, dass der Text für Andere überhaupt von Interesse ist.
- Zeitungen und Zeitschriften wird aus Sicht von Lesern eine hohe Kompetenz zugesprochen. Anders als Werbung wird einer Pressemitteilung eher geglaubt.
- Die Reichweite ist hoch und die Kosten sind, verglichen mit Anzeigenwerbung, sehr gering, denn letztlich kostet es nur die eigene Zeit.

Damit die Pressearbeit funktioniert, sind zwei Bausteine notwendig: Ein aktueller Presseverteiler und die Pressemitteilung

### **Presseverteiler**



Es reicht nicht, die Pressemitteilung wahllos an Zeitungen oder Journalisten zu verschicken. Täglich werden tausende von Mitteilungen verschickt, die meisten landen in Redaktionen, die das entsprechende Fachgebiet gar nicht oder nur am Rande betreuen. Daher ist es unerlässlich sich, einen kleinen aber feinen Presseverteiler aufzubauen.

Dieser sollte Zeitungen oder Zeitschriften enthalten, die thematisch etwas mit dem eigenen Schwerpunkt anfangen können. Mittlerweile gibt es auch qualifizierte Online-Zeitschriften, die im klassischen Presseverteiler oft vergessen werden.

Außerdem sollten in den Verteiler auch freie Journalisten aufgenommen werden. Viele haben sich auf bestimmte Fachbereiche spezialisiert. Über die Website des Bundesverbands Freier Journalistinnen und Journalisten ([www.freischreiber.de](http://www.freischreiber.de)) kann man nach Orten und Themengebieten suchen.

Und zuletzt gehört natürlich die örtliche Tageszeitung dazu, denn die hat ein großes Interesse an Nachrichten aus der Region.

Stecken Sie etwas Zeit in die Recherche und versuchen Sie, die richtigen Ansprechpartner zu finden. Versenden Sie die Mitteilung wenn möglich nicht an allgemeine Redaktionsadressen.

## **Pressemitteilung**

Entscheidend für die Frage, ob eine Mitteilung auch gedruckt wird, ist natürlich der Inhalt, aber auch ein professioneller Aufbau. Für Pressemitteilungen gibt es einen ungeschriebenen Standard. Halten Sie diesen ein und signalisieren Sie damit Professionalität:

- Die Mitteilung beginnt mit einer kurzen, aussagekräftigen Überschrift, diese wird von vielen Redaktionen oft direkt übernommen.
- Der erste Absatz sollte die üblichen „W-Fragen“ (Wer? Was? Wie? Wann? Wo? Warum?) beantworten. Viele Redaktionen nutzen die Einleitung einer Pressemitteilung auch als selbständige Kurznachricht.
- Die folgende Mitteilung darf dann auch in´s Detail gehen, Hintergrundinformationen, Zahlen oder konkrete Personen nennen.
- Am Ende folgt dann unbedingt der „Unternehmensblock“: Allgemeine Kontaktdaten, Ansprechpartner, Gründungsjahr der eigenen Praxis und ein kurzer Lebenslauf der eigenen Tätigkeit. Dies hilft einer Redaktion, die Herkunft der Mitteilung besser einordnen zu können.
- Setzen Sie dann noch die Anzahl der Zeichen an das Ende, kann die Redaktion - ohne nachzählen - schnell einordnen, an welcher Stelle noch Platz für die Mitteilung sein könnte.

Wie generell bei der Außendarstellung gilt auch für die Pressemitteilung: Weniger ist mehr.

- Beschränken Sie die Mitteilung unbedingt auf eine DIN-A4-Seite.

- Versenden Sie Mitteilungen nur, wenn es auch Neues zu berichten gibt. Machen Sie ansonsten auch mal eine Pause und stecken dafür mehr Energie in eine spätere Berichterstattung.
- Denken Sie an die Leserschaft: Schreiben Sie klar und verständlich, vermeiden Sie Fachbegriffe und setzen Sie die Brille des Lesers auf
- Eine Berichterstattung ist kein Werbeschreiben:
  - Vermeiden Sie Formulierungen wie „wir bieten“ oder „wir haben aktuell“.  
Schreiben Sie stattdessen indirekt, so, als ob jemand Außenstehendes über Sie berichtet („die Ernährungsberaterin ...“)
  - Überlassen Sie die Superlative den Marktschreibern und bleiben Sie sachlich-pointiert
- Sollten Sie Fotos einplanen, kopieren Sie diese nicht in den Text, sondern versenden Sie diese als eigene Dateien (die Zeitung kümmert sich schon um den richtigen Satz) und nennen Sie unbedingt die Quelle. Selbstverständlich nur dann, wenn Sie über die Rechte für eine Veröffentlichung verfügen.

**Punchbyte**  
Medienagentur & Softwarehaus  
[www.punchbyte.de](http://www.punchbyte.de)



## UNSER REZEPT-TIPP

### Fichtennadelsalz

Wenn wir in der Zeit April bis ungefähr Juni die jungen Triebe der Fichte sammeln vorab ein kleiner Sammelhinweis. Bitte keine Triebe von jungen Fichten sammeln, diese möchten noch wachsen! Großen Fichten macht es nicht viel aus, wenn man an den runterhängenden Ästen die Triebe achtsam pflückt. Sie verfügen über genug Austriebmöglichkeiten in den oberen Ästen. Dennoch sollte man generell von einer Pflanze nur wenig pflücken.





Falls Sie den Unterschied zwischen einer Fichte und einer Tanne nicht kennen, hier eine kleine Hilfe: Die vierkantigen Nadel der Fichte stechen (vielleicht kennt jemand den Spruch: Fichte sticht, Tanne nicht), sind vierkantig und sind rund um den Zweig verteilt. Bei der Tanne sind die Nadeln in Reihe angeordnet und auf der Unterseite weißlich. Wenn Sie sich generell bei Pflanzen in der Natur unsicher sind fragen Sie bitte fachkundige Menschen. Diese beraten sicher gern.

**Sie benötigen:**

- 1 Handvoll Fichtennadeln
- 100 g Steinsalz
- 1 TL weißen Pfeffer
- ½ TL Zucker

Die frischen Nadeln hacken sie ganz fein. Pfeffer, Salz und Zucker mahlen oder mörsern Sie so wie sie es möchten. Dann mischen Sie die Zutaten und füllen sie in ein Schraubverschlussglas und lassen es eine Woche durchziehen. Danach trocknen Sie das Salz an der Luft oder bei bis zu 50°C im Ofen.

Das Salz lässt sich sehr gut zu Fleisch, Tofu, Fisch, Pilzen, Gemüse und Salat verwenden.

**Übrigens:** Wenn die Nadeln der Fichte ausgereift sind lässt sich ein wunderbarer

Badezusatz herstellen. Es besteht aus:  
100g Meersalz, 2 Essl. pflegendes Öl, ca. 6 Essl. getrocknete Fichtennadeln (zerkleinern, damit die ätherischen Öle sich entfalten können.) Es hilft an kalten Tagen bei Atemwegserkrankungen und Muskelverspannungen.



Probieren Sie es doch mal aus...aber bis zur kalten Jahreszeit ist es ja noch hin...

Ich wünsche GUTES GELINGEN ☺

**Andrea Bechinka**

Kräutererlebnispädagogin (AGL) und Gärtnerin  
Meditationstrainerin (AGL)  
Dipl. Sozialarbeiterin



**VORSCHAU UND EIN VERANSTALTUNGSHINWEIS**

Unser nächster Newsletter erscheint voraussichtlich Mitte August, bis dahin wünschen wir Ihnen eine lebensfrohe Sommerzeit.



## **ABMELDEN**

Sie möchten unseren Newsletter künftig nicht mehr erhalten? Senden Sie uns einfach eine Email mit dem Betreff „Abmelden“ an [newsletter@bundesverband-gesundheitsberater.de](mailto:newsletter@bundesverband-gesundheitsberater.de).



## **IMPRESSUM**

**Bundesverband für Gesundheitsberater e.V.**

Gotische Str. 15  
61440 Oberursel

Eingetragen im Vereinsregister Amtsgericht Bad Homburg, Registerblatt VR1967