



**Bundesverband für
Gesundheitsberater e.V.**

Newsletter 2019/3

LIEBE LESERIN, LIEBER LESER,

wir hoffen, Sie alle haben die Hitze gut überstanden und freuen sich auf entspannte spätsommerliche Tage, viel Spaß mit unserer aktuellen Ausgabe.



PORTRAIT CHRISTIANE AINETTER

In unserem aktuellen Portrait lernen Sie unser langjähriges Mitglied Christiane Ainetter kennen. Sie ist Diplom-Oecotrophologin und zertifizierte Ernährungsberaterin (VDOE, VFED) und mit ihrer Praxis für Ernährungsberatung und –therapie, GewichtsCoaching seit vielen Jahren in Hofheim tätig.

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

Christiane Ainetter: Ich habe nach dem Abitur eine Ausbildung zur Reformhausfachverkäuferin/Einzelhandelskauffrau absolviert. Nicht zuletzt gab das Angebot der Reformhaus Fachakademie 1986 den Ausschlag, dass ich in einem Filialunternehmen in Hannover mit meiner Ausbildung eine gute Grundlage für meine heutige Tätigkeit legen konnte. Das ganzheitliche Konzept und natürlich die Beratung der Kunden hat mich sehr angesprochen. Der Bereich Ernährung hat mich schon immer interessiert und so lag es nahe, nach der Ausbildung ein Studium der Oecotrophologie mit der Fachrichtung Ernährungswissenschaften in Gießen anzuhängen.

Während der Kindererziehungszeiten habe ich einige Jahre Teilzeit im Reformhaus gearbeitet. Über die Ausbildung zum Gewichtskoach (an der Akademie Gesundes Leben, Anm. der Redaktion) habe ich mir ein Konzept erarbeitet, was seit 7 Jahren sehr gut läuft und auch von den Krankenkassen gefördert wird. Mein Studium und zahlreiche Weiterbildungen ermöglichten mir meine Zertifizierung zur Ernährungsberaterin (VDOE und VFED).

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

Christiane Ainetter: Ich möchte im Dschungel der vielen Ernährungsempfehlungen den Menschen einfache Ansätze mitgeben, die sie unmittelbar im Alltag umsetzen können. Ich biete Einkaufstrainings an und arbeite in der Beratung viel mit Zutatenlisten. Grundlage für meine Ernährungsempfehlungen ist die Ernährungspyramide, die ich dann bei Bedarf (Stoffwechselerkrankungen) abwandle. Dabei sind mir die kleinen Schritte und realistische Ziele sehr wichtig.

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

Christiane Ainetter: Ich unterstütze Menschen, die sich ausgewogener ernähren möchten. Außerdem kommen auch Klienten mit Stoffwechselerkrankungen zur mir, die von Ihrem Arzt eine Empfehlung für eine Ernährungsberatung bekommen haben.

Im Rahmen meines Präventionskurses `Abnehmen und genießen´ ist es mir sehr wichtig zu vermitteln, dass abnehmen nicht Verzicht bedeutet, sondern eine Ernährungsumstellung bedeutet, deren Gewinn mehr Lebensqualität ist.

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

Christiane Ainetter: Mein Leitsatz ist: „ Ich darf alles essen – ich entscheide wie viel und wovon!!“

Ich habe oft am Ende meines Kurses gehört „ Es hat `klick´ gemacht! Ich mache mir keinen Stress mehr und ich fühle mich wohl!“ ...und dann habe ich mein Ziel erreicht.

Es wäre schön, wenn ich Menschen dazu bewegen könnte weniger im Internet nach der richtigen Ernährung zu `googeln´ und im Gegenzug mehr auf den eigenen Körper zu hören. Ich wundere mich, was Menschen im Glauben, dass es gesund ist essen...und es eigentlich nicht mögen. Gesunde Ernährung ist das eine, das Essverhalten, die Bewegung und Entspannung gehören ebenso dazu.



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

Christiane Ainetter: Ich finde meine Arbeit mit vielen unterschiedlichen Menschen sehr bereichernd und sehr vielseitig. Ich kann vieles ausprobieren (Vortrag, Workshops,...) und habe danach direkt eine Rückmeldung. Das motiviert mich sehr.

Ich finde es ärgerlich, dass vielen Menschen durch Nahrungsmitteltests (IgG4), die wissenschaftlich nicht fundiert sind und auch von den Fachgesellschaften wie dem Deutschen Allergie- und Asthmabund (Daab) und der Deutschen Zöliakiegesellschaft (DZG) nicht anerkannt sind, Angst vor dem Essen gemacht wird. Dies führt oft zu einer großen Unsicherheit und manchmal auch in eine Mangelernährung. Das ganze kostet zudem eine Menge Geld.



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

Unsere Gesprächspartnerin war:

Christiane Ainetter
Diplom-Oecotrophologin
zertifizierte Ernährungsberaterin (VDOE, VFED)

Praxis für
Ernährungsberatung und -therapie
GewichtsCoaching
Am Kreishaus 18

65719 Hofheim

info@gewichtskoaching.net
www.gewichtskoaching.net

Fotos: privat Christiane Ainetter



DAUERTHEMA PATIENTENVERFÜGUNG

Patientenverfügungen sind dann bindend, wenn Betroffene ihren Willen präzise formulieren. Mit einer schriftlichen Patientenverfügung kann eine Person vorsorglich festlegen, dass bestimmte medizinische Maßnahmen durchzuführen oder zu unterlassen sind, falls die Person nicht mehr selbst entscheiden kann. Damit wird sichergestellt, dass der Patientenwille umgesetzt wird, auch wenn er in der aktuellen Situation nicht mehr geäußert werden kann.

Dabei kommt es immer wieder zu Fragen, wie genau die Wünsche formuliert werden sollten. Dazu hat der Bundesgerichtshof Stellung genommen:

Neben einer genauen Formulierung des Willens muss von den Betroffenen konkret dargelegt werden, in welchen Lebens- und Behandlungssituationen die Anordnungen gelten sollten. In solchen Fällen brauchten Gerichte etwa den Abbruch lebenserhaltender Maßnahmen nicht zu genehmigen, entschied der zwölfte Zivilsenat beim Bundesgerichtshof. Auch die Einwilligung des Betreuers sei dann nicht erforderlich.

Allgemeine Hinweise in einer Patientenverfügung wie ein würdevolles Sterben und keine lebenserhaltenden Maßnahmen zu wünschen, reichten für sich genommen allerdings nicht aus, stellt der BGH weiter klar (Az.: XII ZB 107/18).

Auf die genaue Formulierung kommt es daher an!

Eine Patientenverfügung sollte deshalb so unmissverständlich wie möglich formuliert sein, sonst können Ärzte im Ernstfall nicht entsprechend reagieren. Der Bundesgerichtshof hat mit dem Urteil die Anforderungen an eine Patientenverfügung erneut konkretisiert. Wenn der Wille des Patienten zum Abbruch lebenserhaltender Maßnahmen eindeutig formuliert wurde, sind auch die Gerichte daran gebunden, erklärt der BGH in einem in Karlsruhe im Dezember 2018 veröffentlichten Urteil. Auch der Ehemann muss im vorliegenden Fall den Sterbewunsch seiner Frau akzeptieren.

Nicht ausreichend sind laut BGH „allgemeine Anweisungen wie die Aufforderung, ein würdevolles Sterben zu ermöglichen oder zuzulassen, wenn ein Therapieerfolg nicht mehr zu erwarten ist“. Auch die Äußerung, „keine lebenserhaltenden Maßnahmen“ zu wünschen, reiche nicht aus. Die Anforderungen an die Konkretheit einer Patientenverfügung dürften „jedoch nicht überspannt werden“, urteilten die Richter zugleich. Vorausgesetzt werden könne nur, dass der Betroffene festlege, welche ärztlichen Maßnahmen er in einer bestimmten Lebens- und Behandlungssituation wolle und welche nicht.

Im vorliegenden Fall ging es um eine 78 Jahre alte Dame. 2008 erlitt sie einen Schlaganfall und danach einen vorübergehenden Kreislaufstillstand. Seitdem war sie im Wachkoma und wurde künstlich ernährt und mit Flüssigkeit versorgt. Bereits 1998 verfasste die Dame eine Patientenverfügung. Dieser zufolge lehnt sie lebensverlängernde Maßnahmen ab, wenn „keine Aussicht auf Wiedererlangung des Bewusstseins besteht“. Behandlung und Pflege sollten auf die Linderung von Schmerzen ausgerichtet sein, auch wenn dies die Lebenserwartung verringern könne. Ähnlich äußerte sie sich gegenüber Angehörigen. Nach dem Schlaganfall sagte sie zudem einer Therapeutin: „Ich möchte sterben.“ Mit einem Gutachten wurde eindeutig eine schwerste Gehirnschädigung bei der Frau bestätigt. Dies untermauerte die Wirksamkeit der von der Frau verfassten Patientenverfügung, die damit laut BGH „bindend“ sei. Eine gerichtliche Entscheidung über den Abbruch der lebenserhaltenden Maßnahmen sei nicht erforderlich, vielmehr sei der in der Patientenverfügung dokumentierte Wille der Dame zu beachten.

Wenn Sie Fragen zu dem Thema haben, berät Sie bei Alegos gerne Frau Rechtsanwältin Stefanie Lingemann.

Alegos Rechtsanwälte

www.alegos.de



EINE BUCHBESPRECHUNG: DER LEITFADEN- EIN WEGWEISER FÜR ALLE UNTERRICHTENDEN, BERATENDEN UND THERAPEUTISCHEN BERUFE

„Der Leitfaden“ ist die Begleitung in deine funktionierende Selbstständigkeit. Er bietet quasi eine Leitplanke auf dem Weg zum Erfolg. Fundiertes Wissen zum Nachschlagen – vom Start bis ins Ziel. Und darüber hinaus!

Die Autoren Evelyn Schneider und Thomas Bannenberg haben für die fünfte Auflage alle Informationen aktualisiert und Neues mit aufgenommen. Und dieses Buch bietet mehr: unter www.leitfaden-online.de wird laufend über Änderungen bei Gesetzen und Vorschriften informiert.

„Seit wir im Jahr 2002 dieses Buch zum ersten Mal erarbeitet haben, hat es sich zu einem Standardwerk entwickelt.“ schreibt Thomas Bannenberg im Vorwort. Dieses Buch kann allen hilfreich zur Seite stehen, die in freien Gesundheitsberufen, als Dozentin, in der Beratung oder als Coach tätig sind. Die Autoren sind überzeugt: „Wir haben darauf geachtet, dass es

auch als Kompass im Dschungel der Paragraphen und Vorschriften dienen kann. So werden die Leser/Leserinnen in auch in dieser Auflage alles finden, was für sie bei der selbstständigen Tätigkeit wichtig ist.“

Es werden Antworten auf zentrale Fragen gegeben:

Wie komme ich von der Idee über das Konzept zum Plan?

Muss ich meine Aktivitäten anmelden?

Welche Rechtsform ist angemessen?

Wie kann ich an Fördermittel kommen?

Wie komme ich zu „meinem Preis“? Und wieviel muss ich arbeiten?

Wie überzeuge ich mit meinem Angebot? Welche Marketingmittel setze ich ein?

Welche Versicherungen brauche ich?

Wie komme ich in die Gewinnzone und was ist dabei steuerlich zu beachten?

Die Autoren begleiten mit fünf klar strukturierten Kapiteln den Weg in die Selbstständigkeit. Das Buch ist gleichermaßen als Leitfaden und Nachschlagewerk geeignet. Im Anhang finden sich Vorlagen, Verträge und Verweise auf Gesetzestexte.

Empfehlung vom BVGB:

Das Buch "Der Leitfaden" ist einzig in seiner Art auf dem deutschen Buchmarkt, da es sich direkt an freiberuflich Tätige wendet. Ein Standardwerk für alle die im Bereich Kurs, Seminar, Training, Beratung, Therapie aktiv sind. Es eignet sich sowohl für Existenzgründer als auch für alte Hasen, die schon eine Weile dabei sind. Warum das Rad neu erfinden? Nutzt das Fachwissen der beiden langjährigen Berater Evelyn Schneider und Thomas Bannenberg.



Die ISBN vom Buch "Der Leitfaden": 978-3927400061 Preis: 28,90 EUR



DIGITALE UNTERSTÜTZUNG UND PERSÖNLICHE BERATUNG – EIN GEGENSATZ?

Es geht nichts am persönlichen Kontakt mit dem Klienten vorbei. Beratung lebt davon, im persönlichen Gespräch Handlungsempfehlungen zu entwickeln, die auf die Klientin oder den Klienten individuell abgestimmt sind. Diesen gemeinsamen Prozess kann man nicht digitalisieren und an die Technik delegieren – gut so.

Aber die tägliche Arbeit wird zunehmend hektischer, Klienten erwarten dagegen eine Rundum-Betreuung. Gar nicht einfach, diesen Spagat zu meistern und sich die nötige Zeit für eine optimale Beratung freizuhalten.

Mit einem konsequenten Verzicht auf Zettelwirtschaft kann dies gelingen:

1. Die eigenen Aufgaben einfach erledigen **Anrufe**

sind schnell mal auf irgendeiner Notiz vermerkt, aber diese geht genauso schnell im Papierstapel unter. Auch die letzten Kontakte mit der Klientin oder dem Klienten verrät der Notizzettel nicht.

Abhilfe schafft ein Anrufmanager, in dem einfach und kurz die wichtigsten Eckdaten eines Telefonats vermerkt werden – und so dauerhaft erhalten bleiben. Nebenbei hilft dieser auch bei der Abrechnung, zeigt er doch, welche Klienten sich etwas mehr an Betreuung gewünscht hatten.

ToDos

sind das A & O der täglichen Arbeit. Doch allzu schnell können Prioritäten wechseln, auch hier hilft eine intelligente digitale Liste, den Überblick zu behalten. Vor allem, wenn diese auch automatisch an aktuelle Aufgaben erinnert, eine Wiedervorlage ermöglicht und zusätzliche Infos wie Notizen, Bilder oder Dokumente verlinken kann. Für ganz wichtige Anliegen natürlich auch als E-Mail- oder Push-Benachrichtigung.

2. Dem Klienten ein Mehr an Informationen an die Hand geben

Klienten sind anspruchsvoll und erwarten eine möglichst ganzheitliche Beratung. Warum nicht beratungsbegleitend ein Mehr an Wissen weitergeben und so die eigene Professionalität unterstreichen?

Anleitungen und Tipps & Tricks

können die Beratungsarbeit laufend unterstützen, durch konkrete Handlungsempfehlungen oder Rezepte.

Knowledge-Base

eine Knowledge-Base, z.B. über Nahrungsmittel und deren Eigenschaften, kann über die aktuelle Beratung hinaus Wissen weitergeben.

Beides natürlich nur für die eigenen Klienten zugänglich, denn schließlich wollen Sie kein öffentliches Lexikon erschaffen.

Wie immer bei Helfern und Werkzeugen gilt: Das alles ist kein Selbstzweck, kann Sie aber im Tagesgeschäft deutlich entlasten. Damit Zeit für das Wesentliche, die Arbeit mit den Klienten, bleibt.

Gerne unterstützen wir Sie mit kleinen, schlanken aber wirkungsvollen Apps. Natürlich individuelle auf Ihre ganz persönliche Arbeit zugeschnitten.

Punchbyte

Medienagentur & Softwarehaus
www.punchbyte.de



UNSER REZEPT-TIPP

SPITZWEGERICH-SIRUP ODER SPITZWEGERICH-THYMIAN-SALBEI-SIRUP

In dieser Ausgabe des Newsletters blicken wir mit unserem Rezept schon in Richtung kühler Jahreszeit und widmen uns der Herstellung von Sirup als Hausmittel gegen Erkältung und speziell gegen Husten.

Spitzwegerich kann man am besten von März bis Oktober ernten. Wobei die kleinen, frischen Blätter im Frühjahr die größte Menge an Inhaltsstoffen speichern. In unseren Regionen finden wir auch häufig den Breitwegerich. Spitz- und Breitwegerich sind die wohl beiden bekanntesten unter den fast 200 Wegerich Arten. Sofern man unsicher ist, empfiehlt es sich, die Unterstützung und den Rat einer (kräuter)fachkundigen Person einzuholen.

Spitzwegerich-Sirup Rezept

Man benötigt für ein Glas ca. 350 ml:

- 2 Handvoll Spitzwegerich. Wenn möglich möglichst junge Blätter nehmen. Ich mische immer junge Blätter mit ausgewachsenen und nehme pro Pflanze möglichst nur drei Blätter um nicht zu sehr in ihr natürliches Wachstum einzugreifen.
- 250g braunen Zucker
- Saft einer kleinen Bio-Zitrone



Zubereitung: Spitzwegerich waschen, trocknen und entgegen der Länge in ca. 1cm schneiden. Abwechselnd Blätter und Zucker in die vorher sterilisierten Gläser schichten. Gut verschließen und mindestens zwei Monate an einem gleichtemperierten, dunklen Ort lagern. Dies geht in einer Vorratskammer oder Keller. Wer möchte kann die Gläser ca. einen spatentief, bzw. einen halben Meter vergraben. Stelle gut kennzeichnen.



Nach der Lagerung den Sirup in einem Wasserbad erhitzen. Den Zitronensaft und ca. 25 ml abgekochtes Wasser dazu fügen und nun 2 Stunden ziehen lassen. Danach ab sieben und in ein sauberes Glas füllen. Den Sirup kann man mehrmals täglich löffelweise zu sich nehmen.

Wer keine Lust hat mehrere Monate auf seinen Sirup zu warten kann auch einen aufgekochten Sirup herstellen. Hier ein zweites Rezept mit zusätzlich Thymian und Salbei.

Für einen Spitzwegerich-Thymian-Salbei-Sirup habe ich ebenso 2 Handvoll Spitzwegerich, 1 Bund Thymian, und 1 Bund Salbei in meinem Garten gepflückt.

Die Kräuter klein schneiden, mit 200 ml Wasser aufkochen und 30 Minuten mit aufgelegtem Topfdeckel köcheln lassen. Den Sud durch ein feines Sieb sieben. 200 g Zucker und den Saft der Zitrone dazu geben und nochmals aufkochen. Dann in eine sterile Flasche füllen. Kühl und dunkel lagern.

Ich wünsche GUTES GELINGEN ☺

Andrea Bechinka

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



UNSER VERANSTALTUNGSHINWEIS

DER BUNDESVERBAND FÜR GESUNDHEITSBERATER E.V. FEIERT IN DIESEM JAHR 10-JÄHRIGES BESTEHEN - JUBILÄUMS-SEMINAR ZUM START IN DIE SELBSTSTÄNDIGKEIT

Am Anfang steht eine planbare Kreativität.
Die Welt wartet darauf, dass du endlich anfängst zu beraten! Unser Seminar „Business Canvas“ bietet dir eine Strategie zum Erfolg.

Maren Böhle und Hanno Schenk haben recherchiert: Was macht Geschäftsideen erfolgreich? Wie kann man die Strategien der Profis für das eigene Startup nutzen? Im Kern geht es um die Klärung der Fragen:
Wie? Was? Wer? Welche Kosten und Erträge?

Maren Böhle: „Wir erleben häufig, dass unsere Mitglieder nach einer Ausbildung hoch begeistert sind und ihre Ideen in die Welt bringen wollen. Nachdem einige Zeit vergangen ist, ist in vielen Fällen die Euphorie abgeebbt. Die Realität hat die Idee gedeckelt. Mit diesem Seminar wollen wir den Deckel lüften und den Teilnehmern die Möglichkeit geben, realistischen Wind in ihre Ideen zu bringen.“

Hanno Schenk: „Wäre es nicht hilfreicher, die eigenen Ideen in einem Team zu reflektieren? Die Kompetenz einer Gruppe nutzen, um im Vorfeld Aspekte zu klären, um so erfolgreicher zu werden? Mit diesen Fragen haben wir uns beschäftigt und ein System gefunden, das genau diese Anforderungen erfüllt. Kaum erstaunlich, dass es von den Profis regelmäßig genutzt wird. Die IHK Köln hat eine erklärende Animation erstellt. In unserem Seminar steht die Reflektion und Realisation der eigenen Vision / Idee im Mittelpunkt.“

<https://www.youtube.com/watch?v=9dA7nxb6yOA>

Termin:

14. bis 16.01.2020

Ort: Akademie Gesundes Leben

Trainer: Maren Böhle und Hanno Schenk

Kosten: 350.- für Mitglieder // Nichtmitglieder 500.- EUR incl. Verpflegung

Die Teilnehmerzahl ist auf 12 begrenzt

Anmeldung ab 1.9.2019 auf der Homepage www.bundesverband-gesundheitsberater.de unter „Veranstaltungen“

VORSCHAU

Unser nächster Newsletter erscheint voraussichtlich Ende Oktober.



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