



**Bundesverband für
Gesundheitsberater e.V.**

Newsletter 2019/4

LIEBE LESERIN, LIEBER LESER,

Blätter fallen, der Wind pfeift um die Ohren, viele Kraniche haben sich schon auf den Weg gemacht – ja, der Herbst ist da. Die Temperaturen sind noch angenehm und so wünschen wir Ihnen nicht nur viel Vergnügen mit der aktuellen Ausgabe, sondern dazu auch noch hier und da ein bisschen Zeit für einen ausgedehnten Herbstspaziergang ☺



PORTRAIT ANDREAS REH

Heute lernen Sie Andreas Reh kennen. Andreas Reh ist 58 Jahre alt, lebt und arbeitet in Iserlohn im Sauerland. Andreas arbeitet nebenberuflich in eigener Praxis, „Das Institut am Grüner Bach“ in Iserlohn, als Coach, Trainer und Berater. Kompetenz für diese Tätigkeit hat er durch Ausbildungen in NLP, Systemischen Coaching, Trainer für Stressmanagement (AGL) und Ernährungscoach (IHK) erlangt. Als Ausgleich und Kraftquelle nutzt Andreas zum Beispiel sein geliebtes Golf spielen, das Fotografieren, und seine Deutschrock Coverband Lichterloh, in der er seit Jahren Gitarre spielt.



BVGB e.V.: Andreas, was war Dein persönlicher Beweggrund für deine jetzige Tätigkeit als Coach und Trainer?

Andreas Reh: Noch arbeite ich hauptberuflich als Projektmanager in der kunststoffverarbeitenden Industrie und kenne die Belastungen aus dem immer schneller werdenden Berufsleben. Durch eigene, negative Erfahrungen und Ereignisse im privaten und im beruflichen Kontext, stand ich selbst kurz vor dem Burnout und damit Krankheit. In dieser Phase habe ich bei einem Coach die Möglichkeiten des NLP incl. Stressmanagement kennengelernt. So habe ich mich auf den Weg gemacht, um mit einer Idee und angeeignetem Wissen meine Erfahrung anderen Menschen zur Verfügung zu stellen.

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

Andreas Reh: Stressberatung und Ernährungscoaching gehören untrennbar zusammen. Ich betrachte dieses bei meinen Klienten ganzheitlich, was auch als sogenannter Roter Faden bezeichnet werden kann.

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



Andreas Reh: Die Themen und dieser Ansatz ist keiner bestimmten Menschengruppe zu zuordnen. Die Gesellschaft, in der wir leben, bietet viele Möglichkeiten der Entwicklung und Entfaltung. Sie stellt aber auch hohe Erwartungen an uns, denen wir uns oft nicht entziehen können. Das kann in jeder Lebenslage und in jedem Alter vorkommen. Der entstehende Stress wird häufig zur Belastung. Ständige Erschöpfung,

Konzentrationsstörungen, Gewichtszunahme durch unzureichende Ernährung und eine steigende Unzufriedenheit können Ausdruck des fehlenden Stressabbaus sein.

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

Andreas Reh: Meine Ziele sind, den betroffenen Menschen die Möglichkeiten des Ausgleichs aufzuzeigen. Ganz individuell, für jeden persönlich angepasst. Sei es in der Neubetrachtung und Einordnung der Stressoren, Erlernen von Entspannungsverfahren, vollwertige Ernährungskonzepte, die eine gesunde und bewusste Lebensweise unterstützen.

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

Andreas Reh: Sehr motivierend finde ich das Beobachten von positiven Veränderungen bei jedem Klienten. Klar bemerke ich auch eine Veränderung bei mir, allerdings sehe ich das nicht negativ. Ich versuche im Klientengespräch immer meine „Coachingjacke“ ganz fest zuzumachen, so dass wenig bis gar nichts an mich herankommt. Einen Grund für Ärger gibt es eigentlich nicht. Vielleicht nur, dass immer noch bei einigen Menschen die Wertschätzung für mein komplexes Angebot fehlt. Die Bereitschaft, für sich Geld auszugeben, nachdem die Erkenntnis gekommen ist, dass die Krankenkasse diese Kosten nicht übernimmt. Ich freue mich auf viele, spannende Kontakte. Noch bin ich nicht richtig in die Werbung gegangen. Ich lasse mich überraschen, was nach der geplanten Veröffentlichung in der Presse passiert. Ich sende allen Lesern viel positive Energie und Lebensfreude.

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

Unser Gesprächspartner war:

Andreas Reh
Institut am Grüner Bach
Grüne Talstr. 65
58644 Iserlohn
Stressmanagement - Ernährungscoaching





GESUNDHEITSBERATUNG UND DIE HEILKUNDE UNTER BESONDERER BEACHTUNG DER PSYCHOLOGISCHEN BERATUNG

Der Tätigkeitsbereich der freien Gesundheitsberufe definiert sich anhand verschiedener Gesetze und Verordnungen sowie der aktuellen Rechtsprechung. Das wichtigste Gesetz zur Abgrenzung des freien Gesundheitsberufes von der Ausübung der Heilkunde (wie dem Arzt oder Heilpraktiker) ist das Heilpraktikergesetz. In Paragraph 1 sind die wichtigsten Unterscheidungskriterien angeführt:

Ausübung der Heilkunde im Sinne dieses Gesetzes ist jede berufs- oder gewerbsmäßig vorgenommene Tätigkeit zur Feststellung, Heilung oder Linderung von Krankheiten, Leiden oder Körperschäden bei Menschen, auch wenn sie im Dienste von anderen ausgeübt wird.

Aus diesem Paragraph leitet sich ab, dass Anwendungen zum Zwecke der primären Gesundheitsvorsorge, wie beispielsweise der Entspannung, des Wohlbefindens, der psychologischen Beratung und Unterstützung keine Ausübung der Heilkunde darstellen und im freien Gesundheitsberuf Anwendung finden können.

Wenn eine Anwendung jedoch zum Zwecke der Heilung oder Linderung von Krankheiten erfolgt, darf sie nur von Ärzten oder Heilpraktikern praktiziert werden. Von daher muss jeder Anwender klar vermitteln, ob seine Leistung und seine berufliche Ausrichtung medizinischen Bezug haben. Dies betrifft vor allem Methoden, die bekannter Maßen in beiden Bereichen praktiziert werden, wie zum Beispiel Fußreflexzonenmassage und [Shiatsu](#) sowie Massage ganz allgemein.

Ergänzend ist auch zu beachten, dass Methoden der Entspannung und des Wohlbefindens im Rahmen einer Arzt- oder Heilpraktikerpraxis nicht als medizinische Leitung angeboten werden dürfen. Sie müssen wirtschaftlich sowie räumlich von den medizinischen Leistungen getrennt angeboten werden und als gesondertes Gewerbe angemeldet sein.

Anders als Ärzte oder Heilpraktiker dürfen Gesundheitsberater also nicht heilen, das heißt sie diagnostizieren und therapieren nicht nach schulmedizinischen Gesichtspunkten. Vielmehr liegt der Schwerpunkt auf der Erhaltung der Gesundheit. Dazu gehören individuelle

Beratungen zur Lebensführung und Aufklärungsarbeit. Schwerpunkte sind dabei Ernährung und Bewegung sowie die Entwicklung von präventiven Maßnahmen. Ziel ist die Erreichung eines gesunden Lebensstils.

Heilbehandlung wird nach ständiger Rechtsprechung des BGH definiert als "jede ärztliche Tätigkeit, die durch die betreffende Krankheit verursacht worden ist, sofern die Leistung des Arztes von ihrer Art her in den Rahmen der medizinisch notwendigen Krankenpflege fällt und auf Heilung, Besserung oder auch Linderung der Krankheit abzielt".

Der Begriff "Heilbehandlung" setzt – anders als sein reiner Wortlaut – eine Heilung nicht notwendig voraus; er ist nicht nur von den Resultaten, sondern auch von der Zweckbestimmung ärztlichen Handelns her zu bestimmen. Heilbehandlung ist somit jede ärztliche Tätigkeit zum Zweck der Heilung, Besserung oder auch Linderung eines Leidens sowie zur Verhinderung der Verschlimmerung.
Diese Bereiche sind dem Gesundheitsberater gesetzlich verschlossen.

Wann darf man sich psychologischer Berater nennen und wie grenzt sich das vom Heilpraktiker Psychotherapie ab?

Bezeichnungen wie „Psychologischer Berater“ oder „Psychologischer Coach“, "Systemische Beratung", "Lebensberatung" etc. sind in Deutschland nicht gesetzlich geschützt – es ist also nicht festgelegt, welche Anforderungen erfüllt sein müssen, damit jemand diese Bezeichnungen führen darf.

Hingegen sind die Berufsbezeichnungen „Diplom-Psychologe“, „Dipl.-Psych.“, „Psychologe M.Sc.“ (Master of Science) gesetzlich geschützt und dürfen nur verwendet werden, wenn jemand ein Studium in Psychologie abgeschlossen hat.

Daneben gibt es noch den Heilpraktiker für Psychotherapie (auch: Heilpraktiker, beschränkt auf das Gebiet der Psychotherapie)

Gestaltung und Ausführung der Prüfungen zum Heilpraktiker für Psychotherapie unterliegen Landesrecht. Die Heilpraktikererlaubnis Psychotherapie wird durch die Gesundheitsämter, nach bestandener schriftlicher und mündlicher Überprüfung, erteilt. Diese umfasst Fragen zu psychiatrischen Krankheitsbildern und psychotherapeutischen Behandlungsansätzen. Hierbei müssen allgemein gültige Kenntnisse in einem Psychotherapieverfahren nachgewiesen werden. Dieses Wissen soll den angehenden Heilpraktikern für Psychotherapie befähigen, Patienten der Diagnose gemäß psychotherapeutisch zu behandeln. Eine Voraussetzung dieser Fähigkeit sind Grundkenntnisse in allen wissenschaftlich anerkannten Psychotherapieverfahren.

Wichtig ist, dass für jeden Heilpraktiker die Prinzipien der Therapiefreiheit und der Sorgfaltspflicht gelten. Das bedeutet, dass ein Heilpraktiker zwar frei wählen kann, welche Verfahren er anwenden möchte – dies dürfen jedoch nur Verfahren sein, die er auch fundiert beherrscht. Zugleich muss jeder Heilpraktiker seine therapeutischen Grenzen kennen.

Bei den allgemeinen Heilpraktikern (also ohne Beschränkung auf Psychotherapie) gelten die gleichen Regelungen wie bei den Heilpraktikern für Psychotherapie. Da deren Heilerlaubnis nicht eingeschränkt ist, dürfen sie auch psychotherapeutisch tätig werden.

Eine Bezeichnung als Heilpraktiker oder Heilpraktiker für Psychotherapie ist also nur zulässig, wenn die entsprechenden Prüfungen nachgewiesen werden können und die

Erlaubnis zur Führung der Berufsbezeichnung erteilt wurde. Hingegen ist die Bezeichnung psychologischer Berater nicht geschützt.

Wenn Sie Fragen zu dem Thema haben, sprechen Sie uns gerne an.

Alegos Rechtsanwälte
www.alegos.de



PHYTOTHERAPIE-KONGRESS 2019: SCHLAGLICHTER

Einen innovativen Ansatz entwickelten Symma et al. in Münster: Mit dem Kendrick-Massen-Defekt werden in der Erdölforschung große Kohlenwasserstoff-Moleküle charakterisiert. Diese Methode wurde auf die Identifikation von Proanthocyanidinen angewendet. So können diese äußerst komplexen antioxidativ wirkenden sekundären Pflanzenstoffe deutlich schneller und kostengünstiger identifiziert werden.

Blasenentzündung:

Ein acetonischer Extrakt des Indischen Nierentees hemmte die Anheftung von *E. coli* an Blasenzellen besser als jede der getesteten Einzelsubstanzen. Das Flavonoid Sinensetin war mit einer signifikanten Verminderung der Bakterienanheftung die wirksamste Einzelsubstanz. Wirkmechanismen: Der acetonische Extrakt verhindert die Umsetzung des genetisch fixierten Bauplans für Typ-1-Fimbrien. Fehlen diese, kann sich kein Bakterium an die Blasenwand anheften. Sinensetin hat keinen Einfluss auf die Genexpression und vermindert die Anheftung auf noch nicht bekannte Weise.

Cranberry wirkt bei Männern besser als bei Frauen : Zusätzlich zu dem noch immer nicht ganz bekannten Anti-Anheftungs-Effekt bewirkt Cranberry bei Männern in der Niere, dass dort Tamm-Horsfall-Proteine gebildet werden (s. INFO-EXPRESS 5/19). Diese Abwehrproteine wirken zusätzlich antibakteriell. Kapuzinerkresse wirkt bei Blasenentzündung hauptsächlich durch Benzylisothiocyanat. Es entsteht durch enzymatische Spaltung aus Glucotropaeolin, einem Glucosinolat. Daneben scheinen weitere enzymatisch entstandene lipophile Bestandteile des Wasser-Alkohol-Extrakts eine Rolle bei der Anheftung von *E. coli* zu spielen. Außerdem wurde in vitro eine Wirkung auf Makrophagen (Fresszellen) festgestellt.

Erkältung: In einer Beobachtungsstudie gaben 126 Befragte an, dass Husten/trockener Husten mit einem Eibisch-Präparat gut bis sehr gut zu behandeln war. Sowohl Erwachsene als auch Kinder profitierten besonders bei mittelschweren Beschwerden. Weiterhin wurde bestätigt, dass das Eibisch-Präparat als sicher in der Anwendung auch bei Kindern einzustufen ist.

In einer experimentellen Studie wurde der Wirkmechanismus von Cystus beleuchtet. Inhaltsstoffe der Lutschtabletten umhüllen Viren, so dass sie nicht an Wirtszellen andocken können. So wird eine Infektion verhindert.

Schmerzen:

Ein äußerlich aufzutragendes Schmerzöl aus Eisenhut wurde von 319 Ärzten als gut bis sehr gut wirkend eingestuft. Haupteinsatzgebiete sind chronische Beschwerden, rheumatische und Rückenschmerzen. Jeweils knapp 40% der Ärzte verordneten das Eisenhut-Schmerzöl Schwangeren bzw. Stillenden. Der Wirkungseintritt wurde mit 30-60 Minuten angegeben. Die Behandlungsdauer gaben 37% der Ärzte mit 3-7 Tagen an, 32% behandelten länger. Gut 50% gaben an, dass die bisher verwendeten Schmerzmittel häufig reduziert werden konnten. Das Mittel erwies sich als sicher und sehr gut verträglich.

Quelle: Kongress für Phytotherapie 19.-21.09.19, Münster
Autorin: Braunewell, H.

Stichworte: Erdöl, Blasenentzündung, Erkältung, Schmerzen, Studien



MEHR FREIRAUM IM BÜRO UND DAZU NOCH DEN KOPF FREI – KLEINE TIPPS FÜR MEHR STRUKTUR BEIM ARBEITEN

- **Ordnung in der analogen Welt**

Schaffen Sie sich Platz

Ein voller Schreibtisch oder ein vollgestelltes Büro, beides lenkt Sie zwangsläufig ab. Auch wenn Sie denken, Sie wüssten noch genau, wo sie letzte Woche das wichtige Dokument

abgelegt haben: Auch das Heraussuchen braucht Zeit und meistens findet es sich dann doch nicht dort, wo sie es vermuteten. Sie brauchen für Ihre Arbeit Weitblick, also sollten Sie diesen auch im Büro schaffen. Denn Papierberge sind kein schöner Anblick und führen schnell zu einer gefühlten Überlastung („das muss ich ja noch alles ansehen“). Dass ein nennenswerter Teil des Gebirges gar nicht auf eine baldige Bearbeitung wartet, verrät Ihnen der Anblick ja nicht. Und wenn Sie schon Aufräumen: Schaffen Sie feste Orte für bestimmte Dinge und gestatten Sie nur noch den gerade in Bearbeitung befindlichen Aufgaben einen Logenplatz auf dem Schreibtisch.

Das brauche ich doch noch

Viele Dokumente sind hartnäckige Untermieter und schaffen es, über Jahre im Büro zu verweilen, ohne dass Sie sich noch einmal mit ihnen beschäftigt hätten. Vielleicht hat die Information gar keinen Kundenbezug und klingt „irgendwann einmal“ interessant? Vielleicht ist es auch eine aufbewahrungspflichtige Information (gesetzliche Aushangpflichten, Steuerliches), die aber längst veraltet ist oder gar nicht mehr aufbewahrt werden muss? Oder ist es gar ein Katalog, der längst auch im Internet zu finden ist? Werfen Sie einen kritischen Blick auf die „Stubenhocker“ und werfen Sie sie beherzt weg.

Dringend oder Wichtig – was kommt zuerst?

Setzen Sie sich selbst klare Prioritäten und eine ToDo-Liste, an der Sie sich konsequent orientieren. Wir alle lassen uns gerne ablenken, und ein neuer Kunde oder ein spannendes Projekt sind ja immer so interessant. Und Interessantes wird ganz schnell scheinbar wichtig und schiebt sich, quasi selbstverständlich, nach vorne, obwohl dringende Aufgaben warten. Vor allem aber: Lassen Sie nichts liegen, auch wenn es mal keinen Spaß macht.

Reservieren Sie sich feste Zeiten pro Woche, in denen Sie konsequent das wegschaffen, was Ihnen so gar nicht liegt. Schaffen Sie sich für solche Fälle eine eigene Form der anschließenden Belohnung. Übrigens: Auch Kleinkram freut sich über einen Eintrag auf Ihrer Liste. Nur Dinge, die garantiert weniger als 5 Minuten dauern, dürfen Sie hier weglassen.

Abends gehen die Aufgaben schlafen

Räumen Sie zum Feierabend Ihre aktuellen Unterlagen an deren Ablageort zurück und räumen Sie den Schreibtisch und damit auch Ihren Kopf wieder frei. Am kommenden Tag starten Sie mit einem aufgeräumten Arbeitsplatz und werden nicht von Unerledigtem erdrückt.

Nicht verzetteln

Sie sind unheimlich beliebt, die kleinen, meist gelben Klebezettel, die so praktisch sind, weil man ja ganz fix Notizen machen kann. Die dann über Tage, Wochen und gerne auch mal Monate am Bildschirm kleben, vergilben und sich rollen – bis sie eines Tages abfallen (und Jahre später in irgendeiner Akte wieder auftauchen). Verbannen Sie diese Quälgeister aus Ihrem Blickfeld, denn alleine vom Aufschreiben erledigt sich noch nichts und die gar nicht wunderbaren Zettelchen verweigern sich auch hartnäckig jeder Reihenfolge oder Organisation.

- **Ordnung in der digitalen Welt**

Grundsätzlich sollten Sie versuchen, weniger mit Papier und mehr mit Ihrem PC oder Tablet zu arbeiten, denn die digitale Welt (die richtigen Anwendungen vorausgesetzt) ist heutzutage einfach schneller.

Auch ein Desktop ist ein Schreibtisch

Und sollte auch so aussehen. Was für Ihren Holz- oder Glastisch gilt, gilt erst recht für die Ablage auf dem Bildschirm: Jeder weniger Icons Ihren Blick verstellen, desto aufgeräumter sind auch Sie. Werfen Sie Dinge, die sie längere Zeit nicht mehr verwendet haben, ruhig einmal vom Desktop wieder herunter. Oder gruppieren Sie Icons in Ordnern, denn die dürfen Sie auch auf dem Desktop anlegen.

Der digitale Aktenordner

Die Ordnerstruktur auf Ihrem PC oder in Ihrem Netzwerk ist noch wichtiger als die analoge Ablage, denn was hier nicht ordentlich abgelegt ist, finden Sie nie wieder. Legen Sie am besten ein zentrales Datenlaufwerk bzw. einen zentralen Datenordner an, unterhalb dessen Sie alle weiteren Daten ablegen. Legen Sie Ordner und Dateien unbedingt in diesem eigenen Bereich ab, niemals auf dem Desktop oder direkt unter „Dokumente“ (auch wenn Windows Ihnen das beharrlich vorschlägt): Ein Systemcrash und Ihre Dateien machen sich sonst auf den Weg ins Nirwana. Benennen Sie Ihre Dateien nach einem für Sie logischen, durchgehenden System. Vor allem aber mit Datum oder Versionsnummer im Namen, z.B. *brief_kundenname_201901.docx*. Denn schon nach ein paar Wochen wissen Sie nicht mehr, ob die Datei *brief_kunde final.docx*, *brief_kunde neu.docx* oder doch *brief_kunde überarbeitet.docx* die richtige Version war – Sie werden es sich selbst danken.

ToDo-Apps

ToDo-Listen sind etwas Gutes. Aber haben einen Nachteil: Sie können, auf Papier geschrieben, nicht mehr auf Veränderungen reagieren. Und die gleiche Liste mehrfach schreiben, bringt Ihnen keine Entlastung. Suchen Sie sich eine kleine, einfach zu bedienende App, die Ihr täglicher Begleiter wird und bei Bedarf auch schnell mal die Reihenfolge Ihre Aufgaben umstellen kann.

Konzentrieren Sie sich wieder

Neben den schönen Aufgaben, die sich so gerne in den Vordergrund drängen, lenken uns die vielen technischen Helferlein gerne ab: Da meldet sich das Mailprogramm mit neuen Mails und das Smartphone brummt und piepst, wenn die Familiengruppe wieder mal Bilder teilt. Und leider sind wir seit der Steinzeit darauf getrimmt, dass alles, was sich bewegt, unsere Aufmerksamkeit sucht. Auch wenn Sie nicht nachschauen, alleine die Info, dass da eben „was Neues reingekommen ist“, beschäftigt Sie, ohne dass Sie es merken, die nächsten 15 Minuten. Generell können wir uns alle dank des ständigen Inputs und der Informationsflut immer schlechter konzentrieren.

Legen Sie also Ihr Smartphone zur Seite, während Sie sich einer Aufgabe widmen. Stellen Sie in Ihrem Mailprogramm die Benachrichtigung ab und schauen Sie regelmäßig, aber mit Abstand (am besten nach mindestens 30 Minuten) wieder nach. Und stellen Sie sich einen kleinen Küchenwecker an die Seite, stellen diesen auf einen Wert zwischen 15 und 45

Minuten und zwingen Sie sich, in dieser Zeit ausschließlich das zu erledigen, was gerade ansteht. Sie werden sehen, sie bleiben den Tag über frischer und bekommen mehr erledigt als mit vermeintlich modernem Multitasking, für das unser Kopf aber so gar nicht ausgelegt ist.

Punchbyte
Medienagentur & Softwarehaus
www.punchbyte.de



VORSCHAU

Unser nächster Newsletter erscheint im Dezember.



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

