



**Bundesverband für  
Gesundheitsberater e.V.**

---

**Newsletter 2020/1**

## LIEBE LESERIN, LIEBER LESER,

in diesem Newsletter setzen wir unsere dreiteilige Serie zum Thema „Schüssler-Salze“ mit dem Schwerpunkt Allergien fort.

Wir wünschen allen unseren Lesern nach einem Winter, der in fast allen Gegenden keiner war, einen beschwingten Frühling und gute Laune!



### PORTRAIT ANJA LIEDTKE

Wir freuen uns, unseren Lesern heute Anja Liedtke vorzustellen, die in Darmstadt als Gesundheitsberaterin (IHK) und Yogalehrerin tätig ist und Yoga, Ernährungs- und Gesundheitsberatung anbietet. Sie hat sich insbesondere auf übergewichtige Klienten\*innen spezialisiert.

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

**Anja Liedtke:** Aus meiner eigenen Geschichte habe ich erfahren, wie schwierig es viele Menschen mit Übergewicht in unserer Gesellschaft haben. Nicht nur, dass sie sich in den Medien nicht wiederfinden, sie sind auch oft Anfeindungen, körperlichen Einschränkungen und emotionalen Herausforderungen ausgesetzt. Die meisten haben eine lange Geschichte von Diäten, Erfolg und Misserfolg hinter sich, ohne ein gesundes Wohlfühl-ICH zu erreichen.

Auch bei mir scheiterten Abnehmversuche stets und der Jojo-Effekt nach jeder Diät brachte noch mehr Kilos auf die Waage. Durch Yoga und eigene therapeutische Erfahrungen war es mir möglich aus diesem Teufelskreis auszusteigen. Ich habe erkannt, dass es nicht genügt, nur an einer Stellschraube beim Gewichtsverlust zu drehen. Es ist eben kein „entweder“ Ernährung „oder“ mangelnde Bewegung, die zu Übergewicht und Krankheit führen“, sondern ein „sowohl als auch“. Um gesund zu sein, dauerhaft abzunehmen und ein Wohlfühlgewicht zu erreichen ist es unabdingbar Bewegung, Ernährung und Psyche gemeinsam zu betrachten und in allen Bereichen selbstverantwortlich Veränderungen vorzunehmen.

Leider war ein solches umfassendes Angebot nicht zu finden. Und auch die Ärzte werden in ihren Studien nicht auf diese spezielle Gruppe vorbereitet. Sie können maximal die aus dem Gleichgewicht geratene Gesundheit medikamentös bekämpfen. An der Ursache ändert das nichts.

Als ich 2008 mit Yoga begann, gab es noch kein spezielles Angebot für Übergewichtige. Ich war ein Mitläufer im Unterricht, was hieß, dass ich bei allen Übungen, die ich aufgrund meiner Körperfülle nicht mitmachen konnte, warten musste, bis wieder eine Übung kam, die

ich ausführen konnte. Zu den körperlichen Schwierigkeiten kamen dann auch die psychischen Herausforderungen dazu, als Dicke beim Yoga unter Schlanken dabei zu sein. Sowieso schon immer der Außenseiter, wurde diese Stellung im Yogaunterricht noch deutlicher. Leider konnten mir die Yogalehrer nicht in dem Maße beistehen, wie ich es benötigt hätte, also beschloss ich 2012 selbst die Ausbildung zur Yogalehrerin (500 Stunden +) zu absolvieren, um allen anderen Übergewichtigen zu zeigen, jeder kann Yoga machen. Schon während der Ausbildung habe ich damit begonnen, die Asanas die mit Übergewicht nicht auszuführen waren durch die Benutzung von Hilfsmitteln oder leichten Modifikationen so umzuwandeln, dass sie mit jedem Körpergewicht ungefährlich für die Gesundheit ausgeführt werden können.

Durch die erlebte Verbindung von Bewegung, Körperempfindung, Ernährung und mentaler Unterstützung habe ich erfahren, wie wichtig diese Kombination ist, um zu sich selbst zu finden und in die Selbstwirksamkeit zu kommen. Über körpertherapeutische Prozesse habe ich Blockaden auflösen können – auch solche, die Jahrzehnte verhindert hatten, dass ich erfolgreich mein Gewicht reduziere. So ist es mir gelungen, innerhalb eines Jahres 40 kg abzunehmen sowie glücklicher und vor allem gesünder zu leben.

Mit Big Balance möchte ich einen geschützten Raum schaffen, in dem man authentisch sein kann. Die Menschen werden durch mein Angebot an ihre Selbstwirksamkeit / Selbstbestimmtheit herangeführt, lernen sich besser kennen und gelangen so zu einem gesunden, erfüllten Leben. Da ich als Übergewichtige den Prozess, den meine Klienten mit mir anstoßen, bereits selbst durchlebt habe, bin ich ein gutes Beispiel und ein ausgezeichnete Motivator für sie. Es entsteht eine Bodypositivity auf deren Basis endlich die Möglichkeit erwächst, mit einem Körpergewicht zu leben, welches sich gut anfühlt und das auch medizinisch gute Werte ausweist.



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

**Anja Liedtke:** Definitiv! Der „rote Faden“ ist die Individualität eines Jeden der zu mir kommt. Mein Angebot verbindet die Bereiche BEWEGUNG, ERNÄHRUNG, BEWUSSTSEIN und BERÜHRUNG wie die Zahnräder einer Mühle miteinander. Denn egal an welcher Stelle ich gemeinsam mit meinem Klienten beginne, alles hat einen Einfluss auf die anderen Bereiche. Es entstehen Synergien und ich kann durch meine ganzheitlich fundierten Ausbildungen genau da ansetzen, wo es im aktuellen Moment gebraucht wird. Hat der Klient zum Beispiel keinen Kontakt zu seinem Körper, weil er ihn unter Umständen ablehnt, dann kann eine Klangmassage bewirken, dass lange abgeschnittene Körperregionen wieder gespürt werden.

Der sichere Raum den ich schaffe gibt die Möglichkeit auszuprobieren und sich wieder zu entdecken.

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

**Anja Liedtke:** In erster Linie spreche ich Menschen an, die durch Übergewicht, Essstörungen sowie emotional-mentale Blockaden, den Kontakt zu sich selbst verloren haben und Unterstützung benötigen, ein gesundes, selbstbestimmtes Leben zu führen.

Ich möchte die Menschen unterstützen, die bereit sind, für sich selbst und ihre Gesundheit zu sorgen. Diejenigen, die verstanden haben, dass in erster Linie sie selbst es sind, die in vielen Bereichen für eine gesunde Lebensweise sorgen können.

Der Körper ist so dankbar, wenn er merkt, dass man ihn unterstützt.

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

**Anja Liedtke:** Ich möchte meinen Klienten meine Erfahrungen beim Gewichtsmanagement weitergeben. So kann ich als gutes Vorbild dienen und wirke authentisch („ich bin/war eine von ihnen“) Ich möchte ihnen zeigen, dass Übergewicht kein Makel ist. In jedem Einzelnen möchte ich die Selbstwirksamkeit erwecken und ihn darin unterstützen diese zu stärken und zu erhalten.

Die persönliche Arbeit mit dem Einzelnen wird ergänzt durch Seminare, Workshops, Retreats und Online-Kurse, in denen die Selbstwahrnehmung gestärkt wird.

Yoga, Ayurveda, Ernährung, Aroma, Berührung – mit den BIG BALANCE Gesundheitsbereichen steht dem Hilfesuchenden ein außergewöhnliches Coachingangebot zur Verfügung, da er ganzheitlich beraten und begleitet werden kann sein Wohlfühl-ICH zu kreieren. Da sich der Schwerpunkt der Bedürfnisse im Verlauf einer Therapie verändert, braucht es eine ganzheitliche und flexible Unterstützung in der alle Bereiche ineinandergreifen. Hier findet Beratung statt, egal wo die aktuellen Schwierigkeiten liegen – ob in der Bewegungseinschränkung, in der Ernährung, in der mangelnden Berührung oder in der fehlenden Reflektion der eigenen Bedürfnisse.

**BVGB e.V:** Zum Abschluss des Portraits über Dich würden wir uns freuen, wenn Du "frei" schreiben würdest. Etwas, was Dich in der Arbeit begleitet, berührt, verändert, entwickelt, vielleicht Etwas, was Dich ärgert....wie auch immer.

**Anja Liedtke:** Frustrierend finde ich diesen permanenten Kampf zwischen dem Frauenbild, das die Medien mit großer Präsenz aufrecht erhalten und der Realität. Die Frauenzeitschriften zeigen das „so muss eine Frau aussehen“ jede Woche neu: erst werden seitenslag die neusten skinny Modetrends gezeigt (die einem Übergewichtigen auf uncharmante Art und Weise aufzeigen, wie „fehlerhaft“ er ist). Gefolgt von Schönheitsprodukten, für die ach so Makel behaftete Frau. Um dann mit den neusten skurrilen Abnehmtipps der Leserin vorzugaukeln, dass sie nur den ganzen Tag Kohlsuppe essen muss und schon verschwinden über Nacht die hässlichen Pfunde. Und für die Zeit, wenn die Dame dann ganz gefrustet ist, weil sie glaubt, nie wieder etwas nahrhaftes essen zu dürfen, gibt es dann noch die

schmackhaftesten Rezepte für Sahnetorte und Co. All das unterstützt den permanenten Druck irgendwie sein zu müssen. Dabei vergessen viele, dass sie bereits alles sind. Jeder ist schön, so wie er ist. Würden wir alle unseren Blick öfter nach innen wenden, statt permanent im Außen zu sein, dann können wir das auch erkennen.

Mit meinem Angebot möchte ich mehr Liebe in die Welt bringen. Lläuft man mit offenen Augen durch unsere Welt, dann sieht man viel liebloses, schmerzhaftes und respektloses gegenüber Mensch und Natur. Ich bin der Überzeugung, wenn sich jeder Mensch selbst lieben würde, dann wäre unser Sein friedvoller, respektvoller und gesünder für uns ALLE.

Ich wünschte, dass Ärzte und Therapeuten offener wären, sich Unterstützung in den Disziplinen zu holen, in denen sie nicht ausgebildet sind oder die sie aufgrund der Vorgaben des Gesundheitswesens nicht abdecken können. Zum Beispiel in dem Bereich Ernährung oder, was ich heutzutage für noch viel wichtiger erachte, im Bereich Berührung.

**BVGB e.V.:** Liebe Anja, vielen Dank für dieses interessante und aufschlussreiche Gespräch mit Dir.

Unsere Gesprächspartnerin war:

Anja Liedtke  
Georgenstraße 41  
64297 Darmstadt  
Fon: 015154757521  
Mail: [hallo@big-yoga.com](mailto:hallo@big-yoga.com)  
[www.big-yoga.com](http://www.big-yoga.com)



## **RISIKEN BEI DER GESCHÄFTLICHEN NUTZUNG DES SMARTPHONES MIT WHATSAPP**

Die einfache Nutzung von WhatsApp gehört im Alltag der meisten smartphone Nutzer zu den wenig üblichen schnellen und einfachen Kontaktmöglichkeiten. Zwar wird häufig vor datenschutzrechtlichen Fragen gewarnt, das hat dem Erfolg des Dienstes aber wenig geschadet.

Der Dienst lässt sich weiträumige Befugnisse bei der ersten Aktivierung und Bestätigung einräumen. Dazu gehört die Versicherung, dass man autorisiert ist, dem Betreiber das

digitale Adressbuch zur Verfügung stellen zu dürfen. Nur wenigen wird dabei klar sein, dass das nur möglich ist, wenn man vorher bei den betreffenden Personen die Zustimmung eingeholt hat. In den meisten Fällen wird es keine Probleme geben, viele der Betroffenen sind auch Nutzer von WhatsApp, weshalb man davon ausgehen könnte, dass diese ohnehin konkludent zugestimmt haben.

Das Amtsgericht Bad Hersfeld hat sich schon in 2017 kritisch zur Nutzung von WhatsApp geäußert. Es hielt zum Beispiel die Nutzung dieses Dienstes für rechtswidrig, sofern keine schriftlichen Zustimmungen sämtlicher im Telefonbuch des Mobiltelefons vorhandenen Kontakte vorlägen.

Die Entscheidung betraf einen Fall der privaten WhatsApp-Nutzung. Die Maßstäbe gelten aber auch im geschäftlichen Bereich. Hier sind gerade im Bereich der Gesundheitsberatung wegen der besonderen Sensibilität eher noch höhere Schutzmaßstäbe anzulegen.

Eine Nutzung wäre hier nur dann in Betracht zu ziehen, sofern jeder im Telefonbuch eingetragene Kontakt eine schriftliche Einwilligung in die Nutzung erteilt. Da diese Einwilligungserklärung sehr weitgehend wäre - da hochsensible persönliche Daten betroffen wären - würde der betreffende Kunde oder Patient dem kaum zustimmen wollen. Deshalb ist die Empfehlung, auf dem geschäftlich genutzten Smartphone vorsichtshalber die Nutzung von WhatsApp besser nicht zu installieren. Damit beugen Sie potentiellen Abmahngefahren vor!

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

**Alegos Rechtsanwälte**  
[www.alegos.de](http://www.alegos.de)



## **MIT SCHÜßLER SALZEN DIE GESUNDHEIT UNTERSTÜTZEN**

### **TEIL 2: ALLERGIEN UND DER GEZIELTE EINSATZ DER SCHÜßLER SALZE**

Dr. Wilhelm Heinrich Schüßler wurde 1821 in Bad Zwischenahn bei Oldenburg geboren und in seiner Heimat heute noch liebevoll "der alte Schüßler" genannt, war homöopathischer Arzt.

Durch seine Beobachtungen am kranken Menschen, die Erfahrung in der Homöopathie und die zu seiner Zeit hochaktuelle Erforschung der menschlichen Zelle war es ihm möglich, jene 12 Mineralstoffverbindungen zu finden, die für den Organismus für einen ungestörten Betrieb

unverzichtbar sind und Grundlage des Zellstoffwechsels sind. Er prägte den Begriff Biochemie für den Einsatz der Mineralstoffe.

Die Schüßler Salze werden über die Mundschleimhaut aufgenommen und sollten somit einzeln auf der Zunge zergehen. Im Anschluss mindestens 10 Minuten nichts trinken oder essen hilft dem Organismus die feinstofflichen Mineralstoffe dorthin zu transportieren, wo sie im Zellstoffwechsel benötigt werden.

Da die Schüßler Tabletten Milchzucker enthalten und einige Menschen diesen nicht vertragen, kann man die Tabletten auch im Wasser auflösen, nicht umrühren und dann schluckweise trinken. Den Schluck ein paar Sekunden im Mund verweilen lassen. Auch die Einnahme von Schüßler Globuli oder Kautabletten sind möglich.

Immer mehr Menschen neigen zu Allergien. Dieser Trend wird seit einigen Jahren beobachtet.

Bei der Allergie erkennt das Abwehrsystem bestimmte Stoffe als fremd und gefährlich und setzt daher einen Abwehrprozess in Gang: Es werden bestimmte Abwehrstoffe, Antikörper, gebildet, die mit bestimmten Strukturen in der Haut und in den Schleimhäuten reagieren und diese veranlassen, vor allem Histamin freizusetzen. Damit wird in den Geweben eine Entzündungsreaktion ausgelöst. Außerdem kommt es zu zahlreichen Symptomen, wie tränende, gereizte Augen und Nase, Niessreiz, Atemnot, geschwollene Schleimhäute, Magen-Darm-Beschwerden usw.

Die Biochemie nach Dr. Schüßler und auch andere Naturheilweisen beschäftigen sich intensiv mit der Frage, woher die Allergien kommen und es ist meist festzustellen, dass eine Belastung mit Schadstoffen zugrunde liegt. Daher ist es folgerichtig, den Körper mit der Schadstoffausleitung zu entlasten.

Dazu setzen wir die **Nummer 10, Natrium sulfuricum in D6** ein und dosieren ruhig etwas höher mit 8 bis 10 Tabletten täglich. Die Nummer 10 ist für die Ausscheidung von Schadstoffen zuständig und ist hervorragend mit Fastentees oder bitteren Kräutern, die die Leber anregen zu kombinieren. Auch beim Fasten oder anderen Reinigungsprozessen kann die Nummer 10 unterstützend eingesetzt werden. Bemerkenswert ist hier, dass Betroffene schildern, nach einer Fastenkur im Herbst im darauffolgenden Frühjahr weniger bis keine allergischen Beschwerden zu haben, was die Pollenallergien betrifft. Hier lohnt sich also die Ausscheidungsprozesse zu unterstützen.

Bei akuten allergischen Beschwerden wird **Nummer 3 Ferrum phosphoricum in D12** eingesetzt. Es handelt sich dabei um Entzündungsreaktionen, die dieses Salz erfordern. Auch hier kann höher dosiert werden, 8 bis 10 Tabletten täglich. Das Histamin, welches in großer Menge ausgeschüttet wird, sobald es mit einem Allergen Kontakt hatte führt zu entzündlichen Prozessen in Haut und Geweben. Ja nach Dauer der Allergie ist es bereits zu großen Verlusten an Nummer 3 gekommen und bedarf hier einer Auffüllung

Und als weiteren wichtigen Mineralstoff wird die **Nummer 8, Natrium chloratum in D6** eingesetzt. Dieser Mineralstoff reguliert den Flüssigkeitshaushalt und gerade bei den geschwollenen Schleimhäuten, der tränenden Nase und den Augen wirkt er hervorragend. Die Nummer 8 kann in einem solchen Fall akut eingesetzt werden, das heißt alle 10 Minuten eine Tablette auf der Zunge zergehen lassen, so lange bis sich die Beschwerden bessern. Die Nummer 8 scheint auch die Ausschüttung von Histamin zu beeinflussen.

Auch die **Nummer 21, Zinkum chloratum in D12**, eines der 15 Erweiterungsmittel der Schüßler Salze, kommt bei Allergien zum Einsatz, denn Zinkum chloratum wirkt antiallergisch. Außerdem hat sich gezeigt, dass Allergiker einen erhöhten Zinkbedarf haben. Die Nummer 21 stärkt auch das Abwehrsystem und sollte regelmäßig eingesetzt werden, mit 5 bis 8 Tabletten.

Zum Abschluss haben wir noch einen weiteren Mineralstoff, die **Nummer 2, Calcium phosphoricum in D6** ist in der Lage, körperfremdes Eiweiß aus Lebensmitteln, Pollen oder Tierhaaren in körpereigene Form umzubauen und in den Organismus zu integrieren. Das bedeutet eine Entlastung des Organismus, vor allem dann, wenn die Allergene zeitgleich vermieden bzw. eingeschränkt werden.

Die Schüßler Salze können mit allen weiteren tollen Naturarzneimitteln und Lebensmitteln, Probiotika zur Darmsanierung, Nachtkerzenöl, Leinöl, Bachblüten und vielem Weiteren, was die Allergiker bereits einsetzen, kombiniert werden,

Nun wünsche ich allen Lesern/innen, dass Ihr/Sie einen gesunden und entspannten Frühling erlebt.

Wenn Ihr Fragen habt, meldet Euch gerne.

**Ich biete an der Akademie Gesundes Leben Seminare zum Thema Schüßler-Salze an, die neuen Seminartermine für die 12 heilkräftigen Salze sind:**

20.03.2020 - 22.03.2020 (Fr-So) und 20.09.2020 - 22.09.2020 (So-Di)

[www.akademie-gesundes-leben.de](http://www.akademie-gesundes-leben.de)

Martina Brede, Dipl. Oecotrophologin, Schüßler-Mineralstoffberaterin, Naturarzneimittel-Fachberaterin  
martina.brede@outlook.de



## **BILDER AUF DER EIGENEN HOMEPAGE UND BEI SOCIAL MEDIA**

Ein Bild sagt mehr als tausend Worte. Das gilt natürlich auch für die eigene Homepage und für Veröffentlichungen in Social Media Kanälen.

Nicht jeder ist zum Fotografieren berufen und daher ist es sinnvoll, auf professionelle Bilder zurückzugreifen. Aber darf man das überhaupt?

**Darf ich einfach jedes Bild aus dem Internet verwenden?**

Nach dem deutschen Urheberrecht kann alleine der Urheber darüber entscheiden, ob und wie seine Bilder genutzt werden dürfen. Dabei ist es egal, ob es sich um ein Foto, eine Zeichnung oder auch ein einfaches Clipart oder Icon handelt – der Schutz ist der gleiche. Sprich: Ohne ausdrückliche Zustimmung des Urhebers der Bilder (Fotograf/Grafiker) oder der Rechteinhaber (Agenturen, Bilddatenbanken) sollte Sie niemals Bilder auf Ihrer Homepage, Ihren Social Media-Kanälen oder in Werbeanzeigen verwenden.

### **Ich kenne aber doch den Autor nicht**

Wenn Sie nicht sicher wissen, wer der Urheber ist und/oder Sie keine Rechte für die Nutzung haben, dürfen Sie ein Bild nicht verwenden.

### **Das Bild war doch kostenlos**

Viele Webseiten bieten Bilder kostenlos oder lizenzfrei an. Kostenlos oder lizenzfrei heißt jedoch nicht, dass Sie diese Bilder ungefragt veröffentlichen können. Auch hier müssen Sie Nutzungsvertrag abschließen. Außerdem ist die Nutzung lizenzfreier Bilder oft eingeschränkt, etwa auf die ausschließliche Nutzung für private Zwecke oder einem Ausschluss für gedruckte Medien. Ein Nutzungsrecht kann aber für bestimmte Inhalte (Online, Print, Social Media), einzelne Länder, einen Zeitraum oder eine bestimmte Druckauflage gelten.

### **Social Media**

Bei Social Media-Kanälen ist zusätzliche Vorsicht geboten. Facebook z.B. verlangt in seinen Nutzungsbedingungen eine weitreichende Übertragung der Rechte für alle hochgeladenen Inhalte, also auch für Bilder. Sie können aber gar keine Bildrechte weitergeben. Bislang gibt es keine richterliche Entscheidung hierzu. Fremde Bilder sollten Sie also nur dann in Social-Media-Kanälen verwenden, wenn die Bildrechte dies ausdrücklich zulassen.

### **Bildnachweis**

Auf eine Homepage gehört immer auch ein vollständiger Bildnachweis. Diesen sollten Sie auch für sich intern anlegen, denn im Nachhinein wissen Sie nicht mehr, wo Sie ein Bild erworben haben.

Mehr zu unseren Leistungen für Mitglieder im Bundesverband für Gesundheitsberater e.V. finden Sie auf der Homepage

<https://www.bundesverband-gesundheitsberater.de/index.php/unsere-leistungen>

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





## EINE SCHNELLE REZEPTIDEE

### Grünkernbratlinge (ergibt ca. 16 kleine Bratlinge)

Zutaten:

130 g Grünkern

400-450 ml Gemüsebrühe

etwas Meersalz

1 Zwiebel

1 Lorbeerblatt

50 g vegetabile Aufstrichpastete, z. B. Tartex „Delikatess“

1 Ei



Foto: Pixabay

ca. 50 g Vollkornsemmelbrösel oder feine Haferflocken

Majoran Pfeffer, Meersalz evtl. Kräuter oder Sprossen

Kokosfett

Zubereitung: Grünkern mittelfein schroten und mit Gemüsebrühe, fein gewürfelter Zwiebel und dem Lorbeerblatt in einem gut schließen den Topf 10-20 Minuten (je nach Feinheitsgrad des Schrotens) leise kochen lassen, dabei ab und zu umrühren.

Lorbeerblatt entfernen. In die noch warme Masse die vegetabile Pastete einarbeiten. Nach dem Abkühlen Ei, Brösel oder Haferflocken und Gewürze einkneten. Die Masse sollte eher etwas zu weich als zu fest sein, ansonsten mit Wasser oder Bröseln ausgleichen. Pikant abschmecken und mit feuchten Händen kleine, etwas abgeflachte Bratlinge formen und in heißem Kokosfett ausbacken.

Dazu gibt es z.B.:

### Aprikosen Chutney (ergibt ca. 4 Tassen)

Zutaten:

200 g getrocknete, ungeschwefelte Aprikosen, 3 EL Rotweinessig, 1/8 l Wasser oder Fruchtsaft, 1 EL Sojasauce, 3 EL Tomatenmark, 2-3 EL Ahornsirup, 1-2 EL Ingwerpulver, 1 EL Curry, Meersalz

Zubereitung: Aprikosen in den Flüssigkeiten mind. 35-40 Minuten einweichen, evtl. erwärmen und im Mixer pürieren. Die übrigen Zutaten zugeben und gut abschmecken.

Passt gut zu Bratlingen, Tofu-Speisen, Getreidebraten u.ä.

Unser herzliches Dankeschön für die Rezepte an die Akademie Gesundes Leben 😊



## VORSCHAU

Unser nächster Newsletter erscheint voraussichtlich Ende April 2020.

---



## 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

