



**Bundesverband für  
Gesundheitsberater e.V.**

**Newsletter 2020/2**

## LIEBE LESERIN, LIEBER LESER,

als wir im Februar diesen Newsletter angekündigt haben, konnten wir uns noch nicht vorstellen, wie sehr und wie schnell unser Leben durch das Corona Virus nachhaltig verändert und beeinflusst wird.

Daher setzen wir an den Anfang unsere Hoffnung, dass Sie alle, die unseren Newsletter lesen, wohlauf sind. Denen, die mit sich gesundheitlichen Einschränkungen oder Problemen auseinandersetzen müssen, senden wir unsere besten Wünsche für Besserung.

Viele unserer Mitglieder sind als Berater oder Coaches im Bereich ganzheitlicher Gesundheit tätig, die Möglichkeit persönlicher Gespräche ist derzeit noch nicht wieder im gewohnten Umfang gegeben. In vielen Fällen wird inzwischen erfolgreich die Möglichkeit, online zu beraten und zu unterstützen genutzt.

Wir danken alle denen, die sich in unterschiedlichster Art für unser aller Wohl einsetzen.

Jetzt bleibt uns noch, Ihnen viel Spaß und gute Erkenntnisse beim Lesen zu wünschen.



### PORTRAIT VADIM NAZVANOV



In unserer aktuellen Ausgabe stellen wir Ihnen Vadim Nazvanov vor. Er ist in Frankfurt am Main als Gesundheitsberater tätig und stellt in unserem Interview seine Schwerpunkte und Grundhaltung seiner Arbeit dar.

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

**Vadim Nazvanov:** Ich hätte nie gedacht, dass ich nach meinem Studium an drei wirtschaftlich ausgerichteten Universitäten in verschiedenen Ländern jemals eine ganzheitliche Weiterbildung an der Akademie Gesundes Leben in Oberursel absolvieren würde. Und alles begann, als ich anfang zu denken, dass der Lebensweg, der sich in meinem offiziellen Lebenslauf widerspiegelt, völlig anders ist als meine innere Welt und meine wirklichen Motive für Verhalten und Entscheidungsfindung.



Obwohl ich viele verschiedene Sportarten ausgeübt habe und sicher war, dass ich einen gesunden Lebensstil mit der richtigen Ernährung hatte, bekam ich immer wieder Erkältungen und bemerkte, dass mein Schlaf immer schlechter wurde. Es war die Suche nach innerem Gleichgewicht, Wohlbefinden und einem echten Glücksgefühl, die mich motivierte, die Prinzipien der ganzheitlichen Gesundheit zu erlernen.

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

**Vadim Nazvanov:** Seit einigen Jahren praktiziere ich die Kultivierung von Liebe und Mitgefühl in mir selbst für jedes Lebewesen auf diesem Planeten. Deshalb bin ich offen für alle Menschen, die das Vertrauen gegenüber mir entwickeln können. Vertrauen ist der Schlüssel zum Erfolg in meiner Beratung. In der Praxis kommen unterschiedliche Menschen zu mir: ein älterer Mann, der Diabetes 2 hatte, eine Geschäftsfrau die an Psoriasis litt, eine Sängerin mit geschwächtem Immunsystem und Candidose, ein männlicher Vorstandmitglied eines mittelständigen Unternehmens, der kurz vor dem Burnout-Syndrom stand, mehrere Hausfrauen, die die Linderung ihrer Wechseljahresbeschwerden wünschten. Unter Berücksichtigung ihren persönlichen Faktoren und gesetzlichen Rahmenbedingungen zur allgemeinen Gesundheitsberatung versuchte ich, ein optimales Konzept zur Verbesserung des ganzheitlichen Wohlbefindens zu entwickeln.

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

**Vadim Nazvanov:** Innerhalb von zwei Jahren habe ich mehrere Weiterbildungen an der Akademie für die Gesundheit in Oberursel absolviert, wie z.B. Ganzheitlicher Gesundheitsberater (IHK), Darmgesundheitsberater, Berater bei Krebserkrankungen und Sachkundenachweis für freiverkäufliche Arzneimittel. Dafür bin ich der Akademie für das erworbene Wissen und allen Menschen, die ich bei den oben genannten Weiterbildungen, Seminaren und Vorbereitungen für die Prüfungen kennen gelernt habe, sehr dankbar. Außerdem durfte ich das Sortiment von mehr als 2000 Nahrungsergänzungsmitteln und freiverkäuflichen Arzneimitteln im Reformhaus Freya in Frankfurt am Main analysieren und bewerten. Im Jahr 2019 habe ich den ersten Online-Shop in Russland mit über 1500 Nahrungsergänzungsmitteln traditionellen deutschen Herstellern in russischer Sprache eröffnet. Aufgrund des Todes eines engen Freundes am 15. Januar und meiner Trauer musste ich alle meine Initiativen bis heute aussetzen. Aber bald werde ich mit neuer Kraft alle meine geplanten Projekte wieder aufnehmen.

**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.

**Vadim Nazvanov:** Hinter jedem unserer Gedanken, Emotionen und Handlungen steht ein Ursache-Wirkungs-Zusammenhang. Die „Geschwindigkeit“ sowohl des unbewussten als auch des bewussten „Wahrnehmens“ dieses Zusammenhanges bestimmt Liebe und Mitgefühl. Sie formt in uns die Weisheit. Die Weisheit führt zur Evolution unseres Bewusstseins. Für das Umsetzen dieser Evolution wird der gesunde Körper gebraucht. Die Gesundheit des Körpers hängt hauptsächlich von der Ernährung ab. Alles ist miteinander verbunden. Auch wir.

*«Du bist, was du isst  
Du isst, was du denkst  
Was du denkst, das willst du  
Das, was du willst, danach greifst du  
Wenn du nach etwas greifst, reifst du  
Wenn du reifst, kommst du deiner Bestimmung näher  
Die Bestimmung des Selbst  
Dein Selbst ist das Bewusstsein,  
im Inneren und im Äußeren ©»*

**BVGB e.V.:** Lieber Vadim, vielen Dank für das Gespräch mit Dir!

Unser Gesprächspartner war:

Vadim Nazvanov  
Ganzheitliche Gesundheitsberatung

Adresse: Bolongarostr. 101 C  
65929 Frankfurt am Main. Deutschland  
[info@vadimnazvanov.com](mailto:info@vadimnazvanov.com)  
[www.vadimnazvanov.com](http://www.vadimnazvanov.com)  
Tel.: +491705888832  
USt-IdNr.: DE293111225  
EORI Nummer: DE230153140626838







## WALDBADEN – GESUNDHEITSVORSORGE MIT LEICHTIGKEIT UND FREUDE



Um gleich Missverständnissen vorzubeugen, die Badesachen braucht man nicht einzupacken, wenn es zum Waldbaden geht: wir nehmen kein Bad in einem See oder Flüsschen, sondern baden mit allen Sinnen in der heilenden Atmosphäre des Waldes.

Wir sind dabei sehr, sehr langsam unterwegs, bleiben auch einmal stehen, setzen uns auf einen Baumstumpf, rasten, wo es uns gefällt und genießen die Natur um uns herum im Schneckentempo. Diese Langsamkeit, das

Entschleunigen, das „Einen-Gang-Herunterschalten“ ist sozusagen die Grundstimmung beim Waldbaden. Wir lassen uns dabei von unserem Gefühl treiben, schließen hin und wieder die Augen oder erfreuen uns am Augen-Blick. Ein Waldbad hat einen wohltuenden, heilenden Effekt auf Körper, Geist und Seele. Es hebt die Laune und sorgt für ein inneres Gleichgewicht.

Einfache Achtsamkeits-, Wahrnehmungs- und Atemübungen während des Waldbadens unterstützen zudem die heilsame Wirkung.

### In Japan macht man Shinrin Yoku

Die Praxis des Waldbadens kommt aus Japan, dort nennt man es Shinrin Yoku. Shinrin heißt übersetzt „Wald“ und Yoku „Baden“ – so war der deutsche Begriff Waldbaden geboren.

In Japan hat man bereits in den 80-er Jahren damit begonnen, staatlich organisierte Waldveranstaltungen anzubieten, um die Menschen in den Wald zu bekommen. Sie sollten lernen, ihren Stress inmitten und mithilfe der Waldatmosphäre besser bewältigen zu können.

Ein bisschen sind jedoch auch wir Deutschen, die wir eigentlich in unserem tiefsten Inneren „verrückt“ sind nach unserem Wald, Schuld daran, dass die gestressten Japaner in den Wald geschickt wurden. In ihrem Buch „Eintauchen in den Wald“ schreibt Miki Sakamoto, dass der japanische Forstwissenschaftler, Professor Murao Koichi, während seines mehrjährigen Aufenthaltes in Deutschland in den 70er Jahren – er studierte die forstwissenschaftlichen Erkenntnisse der Deutschen – festgestellt hat, dass die Deutschen „einfach so“ zur Erholung



für die Gesundheit die Wälder besuchten. Sie schreibt weiter: „...Nach seiner (Murao Koichis) Rückkehr regte er beim obersten Chef für Wald- und Forstwirtschaft im japanischen Landwirtschaftsministerium Akiyama Tomohide die Nutzung der japanischen Wälder für Erholung und Rehabilitation an...“

Damit war der Grundstein für die Entwicklung des Shinrin Yokus gelegt. 1982 machte Tomohide den Begriff Shinrin Yoku in den Medien publik.



### **Baden meint auch „heilen“**

Yoku bedeutet nicht nur baden, sondern auch „heilen“. Wir kennen das Sonnenbaden (gesund natürlich nur in Maßen) oder auch das Freiluftbaden. In Wiesbaden gibt es noch heute das Luft- und Sonnenbad „Unter den Eichen“. „Die grüne Oase mit besonderem Charme“ (auch liebevoll „Lufti“ genannt) lädt noch heute zum Baden in der Sonne und an der Luft ein – dafür muss man auch Eintritt bezahlen und sich an die „Badordnung“ halten. Bei der Eröffnung 1921 stand am Eingang ein

Schild mit dem Motto: „Dem Kranken zur Gesundung, dem Gesunden zur Erholung!“.

Dass Japan letztendlich nun doch als Wiege des Shinrin Yokus oder des Waldbadens angesehen wird, liegt wohl daran, dass die Japaner, nachdem ein großer Artikel in der japanischen Zeitung Asahi erschien und man Waldführungen von Seiten des Staates anbot, auch eifrig in den Wald gingen und waldbadeten.

Das erweckte das Interesse der japanischen Wissenschaftler, allen voran Dr. Qing Li, Prof. Miyazaki Yoshifumi und Dr. Iwao Uehara. Letzterer war auch wieder in Deutschland – er beschäftigte sich in Bad Wörishofen intensiv mit den Kneippkuren. Denn bereits 1983 hatte ein japanischer Internist namens Yoshinaga, das Shinrin Yoku Konzept mit Kneippkuren kombiniert.

Daraus resultierte schließlich, dass man in Japan begann die Wirkungen des Waldbadens wissenschaftlich zu erforschen. Dass es den – insbesondere gestressten – Menschen guttat, war klar, doch was genau ein Besuch im Wald bewirkte und warum, war bis dahin noch nicht systematisch untersucht worden. 2004 begannen die ersten wissenschaftlichen Forschungen.

Inzwischen hat man u.a. Folgendes festgestellt (Miyazaki Yoshifumi, „Shinrin Yoku – Heilsames Waldbaden“ ab Seite 146)

Gemessen wurde:

- ❖ Verringerung der sympathischen Nervenaktivität
- ❖ Zunahme der parasympathischen Nervenaktivität (Ruhenerve)



- ❖ Senkung des Adrenalins
- ❖ Senkung des Blutdrucks
- ❖ Verringerung der Pulsfrequenz
- ❖ Niedrigere Konzentration des Stresshormons Cortisol
- ❖ Beruhigung der präfrontalen Hirnaktivität (deutet auf Entspannung hin)
- ❖ Erhöhung der natürlichen Killerzellen im Blut, das heißt unser Immunsystem wird gestärkt und die Wirkung hält auch bis zu einem Monat an

Per Fragebogen erfasst wurde:

Gesteigertes Gefühl von Wohlbefinden, größere innere Ruhe, Gefühl des Erfrischtheins, Verbesserung des emotionalen Zustandes, verminderte Angstgefühle usw.

Auch wenn wir nicht schnell unterwegs sind, und so nicht wirklich unsere Kondition stärken, so machen wir mit Waldbädern doch etwas sehr Bedeutsames für unser Herz-Kreislaufsystem: Forscher haben nämlich ebenso festgestellt, dass sich die Konzentration des Hormons DHEA (Dehydroepiandrosteron) im Wald erhöht. DHEA ist eine körpereigene Herzschutzsubstanz und hat wichtige Aufgaben – so wirkt es zahlreichen Herz-Kreislaufkrankungen entgegen sowie stress- und altersbedingten Vitalitätsstörungen des Körpers. Es hat einen aufbauenden Effekt auf nahezu alle Zelltypen.

So kann man inzwischen sagen, dass Waldaufenthalte positiv auf viele Körpersysteme wirken. In Japan und Südkorea ist das Waldbaden seit Jahren eine von den Gesundheitsbehörden anerkannte Stressbewältigungsmethode und wird sogar von Ärzten verschrieben. Ganz so weit sind wir hier in Deutschland allerdings noch nicht. Dabei wäre es so einfach, Menschen zur Vorbeugung von stressbedingten Krankheiten und zur Stärkung ihres Immunsystems Waldbäder zu verordnen...

Langsam hält es jedoch Einzug in verschiedene Rehakliniken in Deutschland.

### **Warum noch Waldbade-Kurse, wenn doch der Wald schon allein heilt?**



Das ist nun die große Frage für uns.

Ja, die Menschen können viel bewirken, wenn sie in den Wald gehen. Aber tun sie es auch? Und wie sieht es mit unseren Waldbade-Einladungen aus? Brauchen das die Menschen?

Allein in den Wald? – Das ist eine Frage, die viele Menschen schlicht und ergreifend mit „Nein“ beantworten. Und ein großer Teil, der dann doch in den Wald geht, kann gar nicht richtig

entspannen, da hinter jedem Baum ein „Ungeheuer“ vermutet wird. Da ist natürlich die ganze

schöne Auswirkung auf den Ruhenerv dahin, denn wenn ich Angst habe, ist der Sympathikus aktiv – Wald hin oder her.

Für diese Menschen ist es wunderbar, dass sie nun mit uns KursleiterInnen im Wald gemeinsam baden können – dann funktioniert das auch mit dem Parasympathikus. Und natürlich hat die soziale Komponente eine große Bedeutung. Für viele Teilnehmer/innen ist der Austausch mit Gleichgesinnten ein nicht zu unterschätzender Faktor, wenn es um das Wohlbefinden und dabei entstehende Glücksgefühle geht.

Schließlich weiß man inzwischen auch, dass die positiven Effekte des Waldaufenthaltes durch Übungen und Einladungen aus der Waldbaden-Praxis verstärkt werden können.

So ist ein großes Thema die Entschleunigung – „Oh, sooo langsam ist Waldbaden“, hört man hier und da anfangs. Und nach 2 Stunden funktioniert das wunderbar mit der Langsamkeit, denn langweilig ist es ja nicht – im Gegenteil: wir sind permanent am Staunen über all das, was wir entdecken können, wenn wir schlendern und innehalten.

So erlernen die Teilnehmer/innen fast nebenbei (denn draußen geht alles leichter als in einengenden Räumen) Achtsamkeit mit sich und mit der Umwelt zu praktizieren. Sie lernen, dass Meditieren auch in kleinen Schritten große Erfolge hat. Und profitieren von den vielen einfachen Atemübungen draußen. Atemübungen sind besonders wichtig, da wir die unser Immunsystem stärkenden Stoffe des Waldes, die Terpene, über den Atem aufnehmen. Sie erfahren auch, wie sie die Übungen aus dem Wald im Alltag zu Hause, sei es im Garten, im Park oder auch im Büro umsetzen können.

Wir schärfen beim Waldbaden all unsere Sinne durch bewusste Übungen. Über die Sinne kommt die Welt in unseren Kopf – und Sinne, die wir vernachlässigen, verkümmern irgendwann. Da ist der reizarme Übungsraum Wald der beste Ort zum Trainieren – und das auf leichte Art und Weise. Und apropos „leichte Art und Weise“ – immer mehr nehme ich auch das Spielen in meine Waldbäder auf. Schon 550 v.Chr. sagte Anacharsis, der Skythe (im Kreise der 7 Weisen): „Spiele, damit du ernst sein kannst! Denn das Spiel ist ein Ausruhen, und die Menschen bedürfen, da sie nicht ständig tätig sein können, der Erholung.“

Erholung, Entspannung, (Wieder-)zu-sich-finden – das alles können wir beim Waldbaden, und damit es unseren Kursteilnehmer/innen ebenfalls gelingt, geben wir Impulse und Anregungen. Ein Waldbad ist immer frei von Zwang. Ein Waldbad sollte von seiner Leichtigkeit leben.

Das ist vielleicht das Schwierigste für uns Kursleiter, Entspannungspädagogen, Gesundheitsberater ... - wir möchten den Teilnehmer/innen unserer Kurse ja immer „ganz viel mitgeben“. Doch hier im Wald haben wir viele Co-Trainer: die Bäume, die Kräuter, die Sträucher, das Holz, den Fluss .... und damit diese wirken können, müssen wir unseren Teilnehmer/innen Zeit geben, sie selbst entdecken und staunen lassen.

Und natürlich nicht nur in unseren Kursen – nein, wenn wir dann mal allein unterwegs sind, brauchen wir das alles auch für uns: Zeit zum Entdecken und Staunen.



*"Und dann muss man ja auch noch Zeit haben, einfach da zu sitzen und vor sich hin zu schauen."*

**Astrid Lindgren**

### **Waldbaden macht glücklich**

Schon erstaunlich wie glücklich Gesundheitsvorsorge machen kann!

Du wirst immer wieder Neues entdecken, oder auch Altes ganz neu, wenn du absichtslos, achtsam und mit offenen Sinnen ganz langsam durch den Wald schlenderst.

Und vielleicht entdeckst du dich sogar selbst ganz neu.

Das sind doch alles gute Gründe, um ein persönliches Waldbad gleich auszuprobieren. Deshalb hier ein paar Tipps, wie es gelingt:

### **Kleine Einführung in dein persönliches Waldbad**

Komm im Wald an, schließe, wenn du magst die Augen und genieße für fünf Minuten das Nichts-Tun-Müssen. Stelle dich auf zwei Stunden Baden im Wald ein. Dr. Qing Li, der führende Wissenschaftler in Japan, sagt, dass man für zwei Stunden Waldbaden nicht mehr als zwei bis drei Kilometer zurücklegen soll – es ist also wirklich seeeehr langsam ...

Schlendere nun gemütlich den Weg entlang, den du dir ausgesucht hast. Auf diesem Weg bleibe immer wieder stehen oder setze dich hin (Mutige können sich auch einmal legen).

Nimm alle Farben um dich herum wahr, wie viele Grün oder Braun gibt es zu sehen?

Nimm alle Formen wahr - welche entdeckst du hier in der Natur?

Schaue dir die Borke der Bäume an, welche Muster siehst du, vielleicht auch kleine Tiere. Nimm jedes Detail in Augenschein. Wie bewegen sich die Blätter im Wind, schaue nach oben durch die Krone – siehst du den Himmel? Oder ist die Krone zu dicht?

Und immer wieder achtsam schlendern. Schritt für Schritt.

Wie riecht der Wald, wie die Blätter, die Rinde, die Wurzeln...? Nimm etwas Erde oder Laub auch in die Hände und schnuppere daran. Kommen Erinnerungen? Schließe die Augen, verändert sich der Geruch und deine Wahrnehmung?

Lausche in den Wald, öffne deine Ohren, stelle sie auf Empfang. Was hörst du mit offenen Augen und was mit geschlossenen Augen. Hörst du auch die Stille zwischen den Geräuschen?

Begreife den Wald – berühre die Rinde der Bäume, fühlen sie sich unterschiedlich an? Warm oder kalt, wie ist ihre Struktur? Fühle das Moos, streiche sanft über Gräser und Kräuter. Fasse in das Wasser, wenn du an einem Fluss vorbeikommst oder an einem See. Ziehe die Schuhe aus und fühle den Waldboden unter deinen Fußsohlen oder das Wasser zwischen den Fußzehen. Auch hier schließe die Augen und spüre nach, wie sich Bekanntes mit geschlossenen Augen anfühlt. Nur Menschen mit gestörtem Schmerzempfinden sollten aufs Barfußlaufen verzichten.

Im Freien schmeckt es anders – nimm etwas von zu Hause mit und mache ein gemütliches Picknick unter Bäumen. Was du im Wald kennst, kannst du natürlich auch gleich direkt probieren: ein frisches Buchenblatt oder die frischgrünen Fichtenwipferl im Mai, Beeren im Herbst. Jedoch bitte nur versuchen, was du auch eindeutig sicher kennst!

Wenn du möchtest, kannst du kleine Bewegungseinheiten dazwischen einbauen - ein bisschen Qigong, Yoga oder einfach dehnen, strecken, recken. Oder wie wäre es, ein schönes Buch mitzunehmen und an einem gemütlichen Rastplatz im Wald ein bisschen zu lesen, vielleicht auch etwas zu schreiben.

Am Ende deines persönlichen Waldbades nimm dir wieder gut 5 Minuten Zeit zum Reflektieren und Zurückkommen.

Ich wünsche dir viel Freude beim achtsamen Waldbaden.

### **ANNETTE BERNJUS**

Lehrerin für Taijiquan und Körperarbeit  
Entspannungspädagogin  
Meditationslehrerin  
Stress- und Burnout-Coach  
Trainerin und Ausbilderin für Waldbaden  
Geomantin

... und Waldliebhaberin







## TAG DER ARZNEIPFLANZE 2020 – EIN SOMMERTRAUM



Deutschlandweit hätte vom 5. bis 7. Juli 2020 erstmalig der Tag der Arzneipflanze stattfinden sollen.

Er war als Mitmachaktion für alle gedacht, die sich für das Wissen um und die Therapie mit Arzneipflanzen einsetzen. Botanische Gärten, Universitäten, Apotheken und andere Geschäfte, Heilpflanzenschulen, Schulen sowie Kindergärten und andere Einrichtungen wollten sich an diesem Tag mit Besichtigungen, Vorträgen, Erlebnis-Führungen und weiteren Projekten beteiligen.

Ziel des 2020 von der Gesellschaft für Phytotherapie ins Leben gerufenen Tags der Arzneipflanze ist es darauf aufmerksam zu machen, dass zur Linderung und zur Therapie vieler leichter Erkrankungen wirkungsvolle Arzneipflanzen und Zubereitungen daraus zur Verfügung stehen.

Aktionen rund um den Tag der Arzneipflanze hätten in zahlreichen Orten Deutschlands, Österreichs und der Schweiz, in weiteren europäischen und außereuropäischen Ländern bis hin nach Brasilien stattfinden sollen.

Nun hat, im Kontext der Corona-Pandemie, der Vorstand der Gesellschaft für Phytotherapie beschlossen, eigene Aktivitäten nur online durchzuführen und die Veranstalter aufgefordert, Aktivitäten, wenn überhaupt, in eigener Verantwortung und mit eigenen Ressourcen durchzuführen. Mehr dazu lesen Sie hier: <https://tag-der-arzneipflanze.de/>

So findet ein Mal- und Fotowettbewerb für Kinder und Jugendliche statt (Einsendeschluss 7.6.20) sowie ein Online-Quiz, bei dem jede\*r ihr/sein Fachwissen testen kann. Preise gibt es selbstverständlich auch 😊

Tipp: Die auf der Website eingestellten Vorträge erleichtern die Antwort auf die eine oder andere Frage.

Für 2020 geplante und aktuell nicht durchführbare Aktivitäten werden auf 2021 projiziert. Die Gesellschaft für Phytotherapie freut sich darauf, mit allen gemeinsam den Tag der Arzneipflanze 2021 zu voller Blüte zu bringen.

Dr. Heidi Braunewell

Dozentin der Stiftung Reformhaus-Fachakademie, Mitglied im Vorstand der Gesellschaft für Phytotherapie und Beirätin des BVGB e.V.





## KLEINE FALLSTRICKE BEI DER ONLINE BERATUNG

In Zeiten wie diesen der Corona Pandemie stellt die Online Beratung ein probates Mittel dar, um die Kunden und Klienten zu erreichen und zu beraten, ohne diese oder sich selbst einem gesundheitlichen Ansteckungsrisiko auszusetzen. Die technischen Voraussetzungen sind gering und schnell ist ein entsprechender Anschluss installiert und es kann losgehen.

Aber wie auch sonst im analogen Leben gibt es auch im digitalen Alltag einiges zu beachten:

Selbstverständlich dürfen Sie auf die Möglichkeit von Videokonferenzen auf Ihrer Homepage oder per Mail hinweisen. Allerdings sollten Sie die gewählte Technik nur dann ausdrücklich nennen, wenn Sie sicher sind, dass Sie den Namen des Anbieters oder des Produktes auch benutzen dürfen. Andernfalls kann es sein, dass eine Abmahnung ausgesprochen werden könnte, etwa weil Sie eine registrierte Marke benutzen ohne die Lizenz erworben zu haben.

Ein anderes Problem kann der Datenschutz darstellen. Nicht jede Technik ist auch datenschutzkonform. Gerade jetzt gibt es neue Anbieter, deren einfache Handhabung gelobt wird, deren Datenschutz jedoch nicht den in Deutschland üblichen Maßstäben entspricht. Hier gilt es aufzupassen. Gibt es Zweifel, dann sollte man besser auf ein sicheres Produkt ausweichen.

Ein mehr juristisches Problem stellt die Tatsache dar, dass es sich bei einer Onlineberatung um ein sogenanntes Fernabsatzgeschäft handelt. Dafür gibt es im BGB besondere Regelungen. Das gilt insbesondere für die Widerrufsmöglichkeiten. Findige Zeitgenossen könnten das als Möglichkeit versuchen, sich zunächst beraten zu lassen und später unter Verweis auf ein Widerrufsrecht die Bezahlung zu verweigern. Deshalb empfiehlt es sich eine Online Beratung bei schon bekannten Kunden und Klienten anzubieten. Bei neuen Kunden kann eine Vorkasse erbeten werden, damit das Problem vermieden wird.

Für den allgemeinen Vertragsschluss geltend ansonsten die allgemeinen Regeln. Eine schriftliche Terminbestätigung sichert Sie besser ab als der Anruf mit der Zusage.

**ALEGOS RECHTSANWÄLTE**  
**WWW.ALEGOS.DE**







## MIT KNEIPP DURCH DIE CORONAZEIT - UND JETZT AUCH NOCH DIE FRÜHLINGSPOLLEN!



*Diese Kolumne stellt in lockerer Folge bewährte und leicht umsetzbare alltagstaugliche Tipps vor. Mit ihnen lassen sich das Wohlbefinden verbessern und die eigene Gesundheit stärken. Dr. Heidi Braunewell ist Phytotherapeutin, Gesundheitscoach und Dozentin an der Stiftung Reformhaus Fach-Akademie/Akademie Gesundes Leben.*

Als wäre Corona nicht genug: Pollenallergiker\*innen haben es jetzt zusätzlich schwer. Frühblüher flauen zwar langsam ab, dafür haben Buche und Eiche Hochsaison. Später im Mai kommen Gräser und Roggen dazu; der Wegerich macht seine Pollen Ende Mai startklar. Was viele als eher lästig empfinden, kann Allergiker durchaus freuen - die Maske; hält sie doch die lästigen Eindringlinge von den Atemwegen fern. Wichtig: Die Maske nach jedem Tragen waschen, so wird sie wieder pollenfrei. Von Hand vorgespült und mit ein wenig (Flüssig)Seife zwei, drei Mal im Wasserkocher aufgesprudelt, ist sie wieder voll einsatzfähig. Damit es nicht überschäumt: Sobald das Wasser sprudelt, Kocher ausschalten und Deckel öffnen. Anschließend Kocher und Maske mit klarem Wasser ausspülen.

In der Erfahrungsheilkunde haben sich einige Nahrungsergänzungen als hilfreich erwiesen: Eine gute Zinkversorgung von mindestens 10 mg/Tag, über 10-14 Tage auch 20-30 mg, unterstützt eine gesunde Funktion des Immunsystems. Die Versorgung mit Vitamin B6 (2 mg z.B. in einem Vitamin-B-Komplex-Präparat) toppt die täglich notwendige Dosis von 1,2 mg und hilft, regulierende Eiweißstoffe für das Immunsystem bereitzustellen. Vitamin D fördert die Bildung entzündungshemmender Immunzellen und reguliert so die durch das überschießende Immunsystem ausgelöste hohe Entzündungsneigung.

Histamin, ein Botenstoff im Körper, wird von den Mastzellen ausgeschüttet und löst Jucken, Niesen, Tränen, Schnupfen und Schleimhautschwellungen aus. Zink und Schwarzkümmelöl haben sich in der europäischen bzw. orientalischen Erfahrungsheilkunde als gute Möglichkeiten herausgestellt, Histamin in den Mastzellen zu halten. Das kann zur Linderung von Symptomen beitragen. Schwarzkümmelöl wirkt am besten mit einer Vorlaufzeit von 2-3 Monaten. Wer auf Beifuß und Ambrosia reagiert, sollte jetzt mit der Einnahme beginnen. (3x1000 mg/Tag zu den Mahlzeiten).

Weitere Tipps: Lüften Sie in den frühen Morgenstunden und nach Regen. Das sind auch die besten Zeiten, sich draußen zu bewegen, Sonne und frische Luft zu tanken. Danach Haare waschen, um Pollen zu entfernen.

Großen Einfluss auf allergisches Geschehen hat die Darmgesundheit. Sie wird eines der nächsten Themen sein. Bis dahin pflegen Sie sie schon jetzt mit Haferflocken, frischem Gemüse und Obst. Egal, welchen Tipp Sie umsetzen: Allergische Beschwerden möglichst niedrig zu halten steigert zum einen das Wohlbefinden, zum anderen hat eine möglichst intakte Bronchialschleimhaut Viren mehr entgegenzusetzen. Bleiben Sie gesund!

Zum Weiterlesen:

Pollenflugkalender:

[www.dwd.de/DE/leistungen/gefahrendizespollen/gefahrendindexpollen.html](http://www.dwd.de/DE/leistungen/gefahrendizespollen/gefahrendindexpollen.html)

Weitere Infos: Deutscher Allergiker- und Asthmatiker-Bund: [www.daab.de](http://www.daab.de)

Literatur: Daniela Halm: Total allergisch – na und? Springer Verlag



## VORSCHAU



Unser nächster Newsletter erscheint voraussichtlich Anfang Juli 2020. Wir werden unsere Reihe „Schüßler-Salze“ mit dem dritten Teil fortsetzen und Ihnen wieder eines unserer Mitglieder im Portrait vorstellen.

Und bis dahin: Bleiben Sie bitte gesund!







## **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

Bildrechte: Vadim Nazvanov, Annette Bernjus, Dr. Heidi Braunewell, Maren Böhle