



**Bundesverband für
Gesundheitsberater e.V.**

Newsletter 2020/3

LIEBE LESERIN, LIEBER LESER,

heute möchten wir Ihnen aus unserem Newsletter besonders den Beitrag der Kanzlei Alegos zum Thema „Corona Pandemie – Auslauf der Schutzregelungen im Mietrecht“ und den dritten Teil unserer Serie zum Thema Schüssler Salze von Martina Brede empfehlen. Die Teile 1 und 2 dieser Serie finden Sie im Newsletter 2019/05 und 2020/01 in unserem Archiv auf der Homepage.

Wir hoffen, unser Newsletter erreicht Sie alle bei guter Gesundheit und noch immer guter Laune. Auch wenn manche Gegebenheiten unverändert schwierig sein mögen, wir wünschen Ihnen viel gute Erkenntnis und Spass beim Lesen!



PORTRAIT BETTINA LIMBECK

„Eure Nahrungsmittel sollen eure Heilmittel, und eure Heilmittel sollen eure Nahrungsmittel sein.“

Nach diesem Credo (Hippokrates) ist die chinesische Ernährungslehre ein wesentlicher Bestandteil der traditionellen chinesischen Medizin (TCM).

Wir stellen Ihnen heute Bettina Limbeck vor. Sie lebt und arbeitet in Wehrheim im Taunus. Sie hat 2 erwachsene Kinder und ihre Selbstständigkeit steht auf zwei Säulen: Steuerexpertin und Ernährungsberaterin nach TCM – traditionell chinesischer Medizin.



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

Bettina Limbeck: Nach über 30 Jahren selbständiger Tätigkeit im Steuerfach hat mich die TCM vor 6 Jahren angesteckt, wie ein Virus ☺ „im positiven Sinne“. Ich habe mich anstecken lassen, denn es bringt Lebensfreude und Energie! Die Worte meines damaligen TCM-Arzt waren: „Suchen Sie sich etwas, was Ihnen Spaß macht...“

Das findet sich nicht so einfach. Es klingelt auch nicht an der Tür und sagt:

„Hallo hier bin ich und ich mache Spaß“

Meinen nächsten Urlaub verbrachte ich in einem Hotel, welches warmes Frühstück und abends ein 3-Gänge-Menü nach TCM anbot.

Ich war begeistert, wie bekömmlich das Frühstück und auch das Abendessen war. Ohne Völlegefühl habe ich mich nach dem Essen einfach nur wohl gefühlt. Dieses Wohlbefinden und die Energie hat bei mir bleibende Erinnerungen hinterlassen.

Ich beschäftigte mich von da an mit der Ernährung nach traditionell chinesischer Medizin und integrierte sie zunächst in meinen Alltag und den der Familie.

Kurze Zeit später entschloss ich mich die Ausbildung zur Ernährungsberaterin nach TCM an der Akademie für Gesundes Leben in Oberursel zu starten.

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

Bettina Limbeck:

Ich möchte gerne Menschen erreichen, die Ihre persönliche Wohlfühlernährung finden möchten, um so durch die Ernährungsumstellung zu mehr Lebensqualität zu gelangen. Denn nach erfolgreichem Abschluss meiner Ausbildung konnte ich nach 2 Jahren schon zusammenfassend sagen:

- Sich satt essen und genießen
- Energien freisetzen durch Lebensmittel
- Wohlfühlen und ganz wichtig: lernen auf seinen Körper zu hören, das Qi spüren und im Gleichgewicht halten.

Mir wurde klar: Das Wichtigste ist „DER MENSCH“, die ganzheitliche Beratung und auch die emotionale Ebene stehen in der TCM im Vordergrund.

Aus dem Hobby „Kochen“ wurde so der Beruf Ernährungsberaterin nach TCM und heute noch, nach 6 Jahren, bin ich absolut überzeugt und gebe diese positiven Erfahrungen gerne weiter.

Eine gesunde Ernährung, die das körpereigene Immunsystem stärkt, die Vitalität erhält und den Geist zur Ruhe bringt, das klingt schon sehr utopisch, und dennoch ist es ein Ziel der klassischen TCM Ernährung.

Meinen Wunsch, als Ernährungsberaterin selbständig zu arbeiten, habe ich umgesetzt, angefangen mit Kochkursen und Vorträgen, um zu informieren, was die TCM überhaupt bewirken kann.

Ich bin hier auf sehr großes Interesse gestoßen und das treibt mich an. Die private individuelle Beratung ist mir sehr wichtig

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

Bettina Limbeck: Nun habe ich die Ausbildung „Master of Chinese Dietetics“ an der Akademie für Gesundes Leben gestartet und bin gespannt, was ich noch über die TCM lernen werde. Mein roter Faden: Meines Erachtens ist die Ernährungsweise nach TCM absolut alltagstauglich. Wir können mit allen Sinnen genießen, das, was die Erde uns schenkt - regional- saisonal- und bio.....logisch ☺

Der Mensch steht im Mittelpunkt. So auch eines meiner Lieblingszitate:
DER MENSCH IST WAS ER ISST!

Mein eigener Weg hat gezeigt, wie wichtig Gesundheit, Bewegung und Lebensführung sind, und wie glücklich „ESSEN“ machen kann.

Eine Ernährung nach TCM ist eine Ernährung, die weit mehr bewirken soll, als sich gesund und ausgewogen zu ernähren. Es geht um das große Ganze das Yin & Yang, die Gesundheit des Körpers wie auch der Seele☺

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.

Bettina Limbeck: Mein Herzensanliegen ist es, dieses Wissen über die wohltuende und Kraft spendende Wirkung einer Ernährung nach TCM an Menschen jeden Alters weitergeben zu dürfen, damit sie im Sinne der TCM Gesundheit, Lebensfreude und Tatkraft erfahren und leben. Es lohnt sich!!!!

BVGB e.V.: Liebe Bettina, vielen Dank für das Gespräch mit Dir!

Unsere Gesprächspartnerin war:



Bettina Limbeck
TCM-Ernährungsberatung
Königsberger Straße 16
61273 Wehrheim
tcm-limbeck@t-online.de

Und hier noch eins von Bettinas Lieblingsrezepten:

Kichererbsen-Eintopf

Wirkung: nährend und wärmend; baut Qi und Blut auf; stärkt Milz und Nieren Qi; harmonisiert die Mitte



Zutaten für 4 Portionen:

Nahrungsmittel	Menge	Element	Temperaturverhalten
Mittelgroße Zwiebel	1	Metall	warm
Paprika rot	1	Erde	warm
Kartoffeln	500 g	Erde	neutral
Kichererbsen gegart	300 g	Wasser	kühl
Olivenöl	1 Esslöffel	Erde/Holz	neutral
Tomatenmark	1 Esslöffel	Erde/Holz	kalt
Gemüsebrühe	500 ml		
Kreuzkümmel	1 Teelöffel	Metall	warm
Paprika edelsüss	½ Teelöffel	Erde/Feuer	warm
Currypulver		Metall	heiss
1 Messerspitze Zimt		Holz, Erde, Metall	heiss
Salz		Wasser	kalt
Pfeffer		Metall	heiss
Spritzer Zitrone		Holz	kühl



Zubereitung:

Wer gerne etwas Fleisch im Eintopf mag, kann eine kleine Portion Rinderhack zusammen mit den Zwiebeln anbraten.

Zwiebel schälen und in kleine Würfel schneiden.



Paprika waschen, Kerngehäuse entfernen und würfeln.

Kartoffeln schälen, in mundgerechte Stücke schneiden.

Kichererbsen auf einem Sieb abtropfen.

Öl in einem Topf erhitzen und die Zwiebel darin anschwitzen. Paprika und Tomatenmark hinzugeben und kurz anrösten. Mit Brühe ablöschen. Kartoffelstücke, Kreuzkümmel, Curry- und Paprikapulver, Zimt unterrühren.

Auf mittlerer Hitze ca. 20 Minuten köcheln bis die Kartoffeln gar sind. Kichererbsen hinzufügen und erwärmen. Eintopf jetzt nicht mehr kochen.

Abschmecken mit Salz, Pfeffer und 1 Spritzer Zitrone. Frischkäse nach Belieben einrühren.

Zum Andicken einfach ein paar Kartoffelstücke zerdrücken☺

Zubereitungszeit ca 35 min.

Guten Appetit !



MIT SCHÜßLER SALZEN DIE GESUNDHEIT UNTERSTÜTZEN

Teil 3: Mit Schüßler Salzen die Gelenke stärken

Dr. Wilhelm Heinrich Schüßler wurde 1821 in Bad Zwischenahn bei Oldenburg geboren und wird in seiner Heimat heute noch liebevoll "der alte Schüßler" genannt. Er 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 zu trinken oder zu 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.

Wir können mit den Schüßler Salzen hervorragend unsere Gelenke stärken und unterstützen. Unser Körper besitzt rund 150 größere und kleinere Gelenke, die gut gepflegt werden sollten, um möglichst lange vor Abnutzungserscheinungen verschont zu bleiben. Um den Stoffwechsel im Bereich der Gelenke zu erhalten sind die Schüßler Salze hervorragend geeignet.

Zunächst setzen wir das Salz Nummer 8, Natrium chloratum in D6 ein. Dieser Mineralstoff reguliert die Flüssigkeitsverhältnisse im Körper und so auch in den Gelenken. Hier haben wir die sogenannte Gelenkschmiere, die eine ideale Viskosität haben sollte, so dass die Gelenke optimal gleiten können. Bereits die knackenden Gelenke beim Hinknien zeigen uns einen Bedarf an diesem Mineralstoff. Vorbeugend können täglich 5 Tabletten eingesetzt werden, ist das Knacken sehr stark oder liegt bereits eine Arthrose vor, dann werden 8 bis 10 Tabletten täglich eingenommen.

Die Nummer 9, Natrium phosphoricum in D6 unterstützt die Säureausscheidung besonders der Harnsäure aus dem Gewebe und den Gelenken. Kommt es im Bereich der Gelenke zu harnsauren Ablagerungen, führt dies zu Schmerzen und Arthrose. Das heißt hier können vorbeugend und auch bei bereits bestehenden Beschwerden 8 bis 10 Tabletten täglich eingenommen werden.

Die Nummer 17, Manganum sulfuricum in D12 gehört zu den Erweiterungsmitteln der Schüßler Salze und ist beteiligt an der Chondroitinbildung. Chondroitin ist fester Bestandteil der Knorpelmasse. Somit kann mit diesem Mineralstoff der Abbau des Knorpels gebremst werden. Die Einnahme erfolgt mit 5 Tabletten täglich.

An dieser Stelle sei gesagt, dass für den gesamten Stoffwechsel der Gelenke Bewegung ein unerlässlicher Teil ist. Diese regt die Bildung der Knorpelmasse und des Gelenks an und unterstützt den Nährstofftransport innerhalb der nicht durchbluteten Bereiche der Gelenke.

Sollte das Gelenk schmerzen oder entzündet sein, erkennbar durch Röte, Wärme, Schwellung und Schmerzen ist die Nummer 3, Ferrum phosphoricum in D12 der Mineralstoff der eingenommen werden sollte. Ferrum phosphoricum ist das Erste Mittel in der Biochemie und wird bei allen Entzündungen eingesetzt. Hier können 8 bis 10 Tabletten täglich eingenommen werden. Außerdem kann hier auch mit einem Brei gearbeitet werden: Es werden 10 Tabletten mit etwas Wasser zu einem Brei vermengt und auf das Gelenk aufgetragen. Eine Klarsichtfolie darüber wickeln und einwirken lassen. Der Brei kann beliebig oft wiederholt werden.

Ein weiterer wichtiger Mineralstoff für die Gelenke ist die Nummer 11, Silicea in D12. Silicea ist ein strukturgebender Mineralstoff auch für die Gelenke und sorgt für Stabilität und Reißfestigkeit. Da wir stabile Gelenke benötigen sollte dieser Mineralstoff zum Erhalt der Gelenke in der Gelenkmischung enthalten sein. 5 Tabletten täglich sollten eingenommen werden.

Hier ist eine Regel zu beachten: Wenn Nummer 11 eingenommen wird, sollte zeitgleich die doppelte Menge Nummer 9 ebenso eingenommen werden. Also nehmen wir bei der Einnahme von 5 Tabletten Silicea 10 Tabletten Natrium phosphoricum Nummer 9 ein.

Die Schüßler Salze können hervorragend mit anderen Gelenknährstoffe kombiniert werden, sei es Hagebuttenpulver mit den Galactolipiden, die den Abbau der Knorpel bremsen, die Hyaluronsäure, die Bestandteil der Gelenkschmiere ist, sei es Gelenkkapseln mit Muschelextrakt oder Chondroitin zum Aufbau von Gelenkknorpel und Gelenkschmiere.

Eine Gelenkmischung kann vorbeugend vier bis sechs Wochen, bei Beschwerden dauerhaft oder als Kur über drei bis sechs Monate eingenommen werden.

Nun wünsche ich allen Lesern/innen allseits geschmierte und bewegliche Gelenke und wenn Ihr Fragen habt, meldet Euch gerne.

Ich biete an der Akademie Gesundes Leben meine Schüßler Seminare an, die neuen Seminartermine für die 12 heilkräftigen Salze sind:

20.09.2020 bis 22.09.2020 (So-Di) und 26. bis 28.03.2021 (Fr-So)

Eure Martina Brede

Dipl. Oecotrophologin, Schüßler- Mineralstoffberaterin, Naturarzneimittel- Fachberaterin, Vitamin D Beraterin

Martina.Brede@outlook.de



CORONA-PANDEMIE - AUSLAUF DER SCHUTZREGELUNGEN IM MIETRECHT

Zum 1. Juli 2020 sind die Vorschriften zum Kündigungsausschluss im Mietrecht sowie zum Zahlungsaufschub bei Verbraucherdarlehensverträgen und existenzsichernden Verträgen wie z. B. über Telefon, Strom und Gas ausgelaufen.

Das bedeutet zusammengefasst:

1. COVID-19-bedingte Mietschulden für die Monate April 2020 bis Juni 2020 müssen bis spätestens 30. Juni 2022 zurückgezahlt werden. Ab 1. Juli 2020 müssen die normalen Mietzahlungen wieder aufgenommen werden, andernfalls drohen zivilrechtliche Maßnahmen bis hin zur Kündigung.
2. Verbraucherinnen und Verbraucher sowie Kleinstgewerbetreibende können ab dem 1. Juli 2020 Zahlungen für wesentliche Dauerschuldverhältnisse zur Eindeckung mit Leistungen der angemessenen Daseinsvorsorge bzw. mit Leistungen zur angemessenen Fortsetzung des Erwerbsbetriebs nicht weiter aufgrund der Pandemie aufschieben.

Was müssen Mieterinnen und Mieter beachten?

Das Leistungsverweigerungsrecht für Verbraucherinnen und Verbraucher sowie Kleinstgewerbetreibende, welches u.a. essentielle Verträge der Grundversorgung betrifft, wurde auf den Zeitraum vom 1. April bis 30. Juni 2020 begrenzt. Das bedeutet, dass die Adressaten der Regelung ab dem 1. Juli 2020 ihre Zahlungen aufgrund der COVID-19-Pandemie nicht mehr aufschieben können und bei Nichtzahlung in Verzug geraten und ggfs. Verzugszinsen entstehen können.

Für die Personen, die in den letzten drei Monaten vom Zahlungsverweigerungsrecht Gebrauch gemacht haben, gilt daher:

Die Begleichung eines Zahlungsanspruchs, der im Zeitraum zwischen dem 1. April 2020 und dem 30. Juni 2020 fällig geworden ist, kann – sofern keine anderweitige Vereinbarung getroffen wurde – ab dem 1. Juli 2020 nicht mehr unter Berufung auf dieses Recht verweigert werden.

ALEGOS RECHTSANWÄLTE
WWW.ALEGOS.DE



MIT KNEIPP DURCH DIE CORONAZEIT: GESUNDHEITSKOLUMNE VON DR. HEIDI BRAUNEWELL



Wie kann ich jetzt mein Immunsystem stärken?

Selbst aktiv werden hilft auf verschiedene Weise, gut durch die Corona-Zeit zu kommen.

Die Dozentin in der Akademie Gesundes Leben, Frau Dr. Heidi Braunewell, gibt Ihnen konkrete Tipps und erläutert Hintergründe, was Sie zur Stärkung des Immunsystems tun können.

Die beste Abwehr gegen Viren ist das körpereigene Immunsystem. Bestens organisiert ist es seit Jahrtausenden darin geübt, den Menschen gegen Krankheitserreger zu verteidigen. Tag für Tag, ohne dass man davon etwas merkt. Oft wird es mit einer Polizeitruppe verglichen: Wenn

Ausrüstung und Verpflegung stimmen, klappt alles wie am Schnürchen. Selbstverständlich gibt es keine Garantie auf hundertprozentigen Schutz. Dennoch lohnt es sich, das Immunsystem zu trainieren. Beginnen Sie den Tag zum Beispiel mit einem Kneipp'schen Gesichtsguss.

So geht's: Stellen Sie Ihre Dusche auf einen dicken Strahl oder, wenn das nicht möglich ist, schrauben Sie den Duschkopf ab. Drehen Sie das Wasser so weit auf, dass es, nach oben gehalten, etwa eine Handbreit aufsteigt. Neigen Sie den Kopf so weit nach unten, dass Sie auf den Boden Ihrer Dusche oder Wanne schauen. Rechts unten beginnend, führen Sie nun den Wasserstrahl über die rechte Wange zur Stirn, fahren dort ein paar Mal in und her, über die rechte Seite und das Kinn auf die linke Seite. Dort bewegen Sie den Wasserstrahl 2-3 Mal rauf und runter, umkreisen anschließend Ihr Gesicht einige Male und beenden so den kühlen Gesichtsguss.

Der Gesichtsguss stärkt die Abwehr an der Eintrittspforte der Viren, dem Mund-Nase-Rachenbereich. Nach dem Abtrocknen fühlt sich Ihr Gesicht angenehm frisch an. Ein kühler Guss macht außerdem wach und ist gut für den Teint.

Halten Sie Ihre Schleimhäute im Mund-Nase-Rachenraum widerstandsfähig. Am einfachsten, indem Sie ausreichend trinken. Im Durchschnitt pro kg Körpergewicht etwa 30 ml, bei mehr Bewegung oder intensiverem Stoffwechsel, wie bei Kindern, kann es auch etwas mehr sein. Ein Tee mit Gerbstoffen aus Cistus oder Salbei dichtet die Schleimhaut ab, so dass Viren kaum eine Chance haben einzudringen. Mit Salbei-Heilpflanzensaft, ein Esslöffel in einem Glas warmem Wasser, stellen Sie schnell Ihr eigenes Gurgelwasser her. Die Erfahrungsmedizin weiß, dass Lutschtabletten oder Mundsprays mit Gerbstoffen, Flechtenextrakt oder Propolis ebenfalls die Abwehr unterstützen können. Trinken Sie Tees, Kaffee, wenn Sie ihn vertragen (3-6 Tassen sind nachweislich schützend für Herz und Kreislauf) und so wenig Limonaden, Colagetränke und Alkoholisches wie möglich. Das spart dem Stoffwechsel viel Kraft und schont die Darmflora – beides kommt einem starken Immunsystem zu Gute.

Dr. Heidi Braunewell

Dr. Heidi Braunewell ist Phytotherapeutin, Gesundheitscoach und Dozentin an der Stiftung Reformhaus Fach-Akademie/Akademie Gesundes Leben, Mitglied im Vorstand der Gesellschaft für Phytotherapie und Beirätin des BVGB e.V.



VORSCHAU



Unser nächster Newsletter erscheint zum Herbstanfang. Bis dahin wünschen wir allen unseren Lesern und Leserinnen eine schöne und gesunde 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.



IMPRESSUM

Bundesverband für Gesundheitsberater e.V.

Gotische Str. 15
61440 Oberursel

Eingetragen im Vereinsregister Amtsgericht Bad Homburg, Registerblatt VR1967

Bildrechte: Bettina Limbeck, Dr. Heidi Braunewell