



**Bundesverband für
Gesundheitsberater e.V.**



Newsletter 2021/1

LIEBE LESERIN, LIEBER LESER,

die ersten warmen Sonnenstrahlen, die ersten Kraniche der Frühling sendet nach den Winterwochen schon kräftig Vorboten aus. Wir wünschen Ihnen eine gute Zeit und mit unserem ersten Newsletter in diesem Jahr vergnügliches Lesen und vielleicht ein paar neue Erkenntnisse!



PORTRAIT JANA KOCH

Wir stellen Ihnen heute Jana Koch vor. Jana lebt in Holzkirchen und ist dort als „LifeCoach“ und psychologische Beraterin sowie als Ernährungscoach (IHK) tätig.



BVGB e.V.: Jana, was war Dein persönlicher Beweggrund für Deine jetzige Tätigkeit? Welche Entwicklung gab es dabei?

Jana Koch: Die Gesundheit ist unser wertvollster Besitz. Selbst von einer Autoimmunerkrankung (Lupus Erythematodes) betroffen, weiß ich, wie wichtig es ist, sich gut zu ernähren sowie physisch und psychisch in der Balance zu sein.

Bevor ich meine Leidenschaft als „LifeCoach“ mit den Schwerpunkten Ernährungslehre und körperliche Fitness sowie Tätigkeit in der psychologischen Beratung gefunden habe, war ich im eigenen Familienbetrieb im Verkauf, Marketing und Innovationsmanagement in der Lebensmittelindustrie tätig. Nebenbei studiert, meinen Alltag verrichtet und in der Gedankenschleife: Schneller, weiter, höher war die Folge „Burnout“.

Ich habe erfahren, was es bedeutet, mit sich, seinem Körper, dem eigenen Leben und dem sozialen Umfeld in Disharmonie zu sein und vor allem wie schwer und kräftezehrend der Weg der Veränderung ist. Doch ich habe es geschafft, meinem Leben eine neue

Ausrichtung, einen Sinn zu geben und gegen Schauer, Stürme und Unvorhersehbarkeiten mit dem passenden Equipment gerüstet zu sein.

Meine Erfahrungen und meine täglich neu gewonnenen Kenntnisse möchte ich gerne teilen und anderen bei ihren Zielen unterstützen.

Sind wir nicht mit uns in Verbundenheit (Kongruent in Fühlen und Handeln), können Krankheiten psychischen oder physischen Ursprungs symptomatisch in Erscheinung treten.

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

Jana Koch: Ich bin ganzheitlich geprüfter Ernährungscoach (klassisch/TCM) und Trainerin für Meditation und Achtsamkeitslehre, psychologische Beraterin sowie Gesundheitsfitnesstrainerin (inkl. Fitnesstrainer B-Lizenz) und davon überzeugt, dass sich nur unter Berücksichtigung der drei Faktoren Körper, Geist und Seele langfristig Gesundheit/Genesung und ein positives Lebensgefühl erhalten bzw. aufbauen lassen kann.

Mit meinem ganzheitlichen Ansatz „*Within Soul Food, Life, Balance*“ verfolge ich das Ziel, neben einer stabilen Work-Life-Balance, sich seinem inneren individuellen Gleichgewicht mithilfe einer vollwertigen Ernährung, dem Auflösen dysfunktionaler Gedankengänge sowie der Entwicklung eines wertschätzenden Körpergefühls mittels der Waage aus Bewegung und Meditation anzunähern.

Denn wie Byron Katie schon sagte:

„Innen und Außen stimmen stets überein – sie spiegeln einander.“

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

Jana Koch: Mit dem Konzept „*Ernährung, Bewegung, mentale Balance – Within Soul*“ möchte ich Menschen helfen, die die Verbundenheit zu Ihrem Wesen, dem Körper und den eigenen Bedürfnissen verloren haben bzw. in ihrer Selbstwirksamkeit zeitweilig gehemmt sind.

Das Leben von heute erfordert viel Achtsamkeit, Resilienz und den Mut, auch mal die Handbremse zu ziehen. Verpassen wir den richtigen Moment einzugreifen, können Unwohlsein, Über-/Untergewicht, Abgeschlagenheit, chronischer Stress, Burnout bis hin zu Krankheiten, wie Depressionen und organische Schäden die Folge sein.

Oft sind es kleine Schritte, die nachweislich zu einer Verbesserung beitragen können. Mit dem Blick von außen nach innen möchte ich Menschen, frei von Bewertung der jeweiligen Lebenssituation oder Hintergründe von akuten Krisen, dabei unterstützen, ihre

Sinne wieder zu schulen, Gedanken zu sortieren, vorhandene Gefühle wieder zu spüren und mit individuell passenden Methoden ins Tun zu kommen. Hilfe zur Selbsthilfe; die Erkenntnis der Selbstwirksamkeit als Schlüssel für das eigene Leben.

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

Jana Koch: Aktuell bin ich in der Ausbildung zur Heilpraktikerin für Psychotherapie. Infolge der Pandemie werde ich mit meiner Abschlussprüfung bis Oktober 2021 warten müssen. Bis dahin freue ich mich, als psychologische Beraterin und „LifeCoach“ mit meinen bisherigen Fähig- und Fertigkeiten Anderen in ihren kleinen und größeren Krisen; im beruflichen und /oder privat-alltäglichen Kontext zu unterstützen und bis hin zur erneuten Selbständigkeit zu begleiten.

Darüber hinaus möchte ich mich im Bereich der Entwicklungspsychologie (Kinder von 0-5 Jahren) fortbilden und hoffe, dass Mitte des Jahres die Ausbildung stattfinden kann.

Das Leben ist hektischer. Die heutige Gesellschaft gönnt sich immer weniger Zeit für sich; das Familienleben oder das Gespür für die eigene Bedürfnisse oder den alltagsgerechten Umgang mit Kindern geht verloren. Auch in Anbetracht der o.g. Umstände möchte ich frühestmöglich im familiären System – Eltern-Kind-Beziehung sowie Angehörigen in komplexen Familiensituationen – arbeiten und unterstützend zur Seite stehen.

Langfristig verfolge ich das Ziel, mit dem Vorgehen „Hilfe zur Selbsthilfe“ mehr Bewusstsein für die Selbstwirksamkeit hinsichtlich eigener Lebensthemen und Entscheidungen aufzuzeigen.

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

Jana Koch: Ich zähle mich selbst zu den Menschen, die sehr tiefgründig und feinfühlig sind. Ich bin dankbar für all den Wellengang in meinem Leben. Ich wurde bereits von tollen Menschen begleitet und selbst unterstützt, meinen Weg zu finden. Habe Werkzeuge an die Hand bekommen und diese benutzen gelernt.

Jeder von uns hat seinen eigenen Rhythmus und Wellengang des Lebens. Ich würde mir wünsche, dass die Schnellebigkeit etwas abflacht und der Fokus sich wieder mehr auf das Sein an sich konzentriert.

Zu guter Letzt eine Hommage an das Leben:

Auch wenn DU manchmal traurig, schwer und herausfordernd bist, bin ich froh, ein Teil zu sein. Denn wenn man erste Mal verstanden hat und darauf vertraut, dass alles was DU uns aufzeigst, zu unserer Entwicklung und Potentialentfaltung beiträgt, weiß man

auch, dass nach dem schlimmsten Sturm der schönste Regenbogen und Sonnenschein folgt. DU bereitest so viel Schönes, ob Klein oder Groß, das es wert ist, zu erleben und die eigenen Begrenzungen zu durchbrechen und neue Ufer kennenzulernen.

BVGB e.V.: Wir danken Dir, liebe Jana, für dieses interessante Gespräch.

Unsere Gesprächspartnerin war:

Jana Koch

„LifeCoach“ und psychologische Beraterin

Telefon: 0151-19442347 / E-Mail: hello@within-soul.com / Web: www.within-soul.com



Within Soul
Food, Life, Balance



Corona-Pandemie – Up-date zum Mietrecht

Zu Beginn der Corona Pandemie hatte der Gesetzgeber frühzeitig Übergangsregelungen eingeführt, damit Mietverträge bei Mietern, die unverschuldet ihre Zahlungen nicht leisten konnten, temporär nicht gekündigt werden konnten. (vgl. unseren Beitrag im Newsletter Juni 2020). Nicht geregelt blieb dabei die wichtige Frage, ob auch eine Mietreduzierung möglich war, weil etwa ein Geschäftslokal oder eine Praxis coronabedingt geschlossen werden musste, etwa wenn von staatlicher Seite eine Schließung verfügt worden war.

Dazu gab es häufig Streit zwischen den Parteien des Mietvertrages zu dieser Frage, wer das Schließungsrisiko tragen sollte. Diese Fragen sind infolge des zweiten Lockdowns wieder aktuell geworden und diesmal hat der Gesetzgeber reagiert.

Es wurde Ende Dezember 2020 eine Regelung erlassen, die besagt, dass wenn bedingt durch einen angeordneten Lock-down die angemieteten Räume nicht mehr oder nur stark eingeschränkt genutzt werden können, eine Anpassung des Mietvertrages verlangt werden kann. Diese Regelung gilt nicht für Wohnräume, sondern nur für geschäftlich genutzte

Räumlichkeiten wie Ladenlokale oder geschlossene Praxisräume. Bei der Anpassung des Mietvertrages geht es insbesondere um die Anpassung und Reduzierung der Miete.

Mit dieser Regelung wird klargestellt, dass das Lockdown-bedingte Schließungsrisiko nicht allein vom Mieter oder Vermieter zu tragen ist, sondern die Parteien den Vertrag anpassen sollten. Die Neuregelung kommt immer dann zum Zuge, wenn auch tatsächlich eine erhebliche Einschränkung durch die staatlichen Maßnahmen nachgewiesen werden. Dabei ist der Nachweis vom Mieter zu führen, wenn er sich auf diese Neuerung beruft.

Die genaue Anpassung hängt von verschiedenen Umständen ab, als Maßstab wird jedoch allgemein eine Teilung des Risikos zwischen Vermieter und Mieter empfohlen, was bei einer vollständigen Schließung eine Halbierung der Miete bedeuten kann.

Wenn Sie dazu weiteren Beratungsbedarf haben, können Sie uns gern kontaktieren, damit die Einzelheiten Ihrer Fragen geklärt werden.

ALEGOS RECHTSANWÄLTE

WWW.ALEGOS.DE



Wunderwaffe der Bienen - Propolis



Zur Stärkung der Immunabwehr verwenden Bienenfreunde und -freundinnen schon lange Propolis. Das Kittharz der Bienen wirkt gegen Bakterien, Viren und Pilze. Die Grundsubstanz sammeln die Bienen an Bäumen, die Harz an der Oberfläche der Rindenschicht absondern. Das geschieht z.B. als Abwehrreaktion des Baums auf Verletzungen, z.B. durch Insekten. Dieses „Baumpflaster“ ist nicht wasserlöslich. Wer nach der Rast auf einem Baumstamm schon einmal mit Harz in Berührung gekommen ist, weiß, wie hartnäckig klebrig es ist. Die Bienen vermischen es mit Sekreten aus speziellen Drüsen und Wachs, um mit der fertigen Substanz, der Propolis, das Einflugloch in ihren Stock zu ummanteln, im Innern eine „Fußmatte“ zu legen, Waben miteinander zu verbinden und „undichte“ Stellen im Stock abzudichten. So bleibt es im Stock warm und frei von Krankheitserregern. Propolis fungiert im Bienenstock auch als „Telegrafendraht“: Stege aus Propolis leiten Signalgeräusche bis ins Innere des Bienenstocks.

Pro Flug kann eine Honigbiene ca. 10 mg Propolis einfliegen; das ganze Volk produziert ca. 100 Gramm Propolis im Jahr. Rund 300 Einzelsubstanzen haben die Forscher aus der Mischung aus Harz, Wachs, Pollen, Mineralstoffen, ätherischen Ölen und anderen organischen Substanzen isoliert. Ihre Gesamtheit macht die hohe antibakterielle, antivirale und fungizide Wirkung aus. Aufsehen erregte vor einigen Jahren der Fund einer in einen Bienenstock eingedrungenen „Mumienmaus“. Der Eindringling wurde durch tausende giftige Bienenstiche getötet und anschließend mit Propolis regelrecht einbalsamiert. Weder Fäulnisbakterien noch Schimmelpilze hatten auch nur die kleinste Chance, sich auf der Maus festzusetzen.

In der Gesundheitsberatung setze ich Propolis auch wegen seiner heilungsfördernden Eigenschaften bei Wunden und Hauterkrankungen ein; die entzündungshemmende Wirkung entfaltet sich auch im Mund- und Rachenraum, z.B. bei Aphten und Parodontitis. Menschen mit Allergien, besonders auf Pollen oder Bienen- bzw. Wespengift, sollten Propolis nicht nehmen.

Gute Propolis stammt aus Gebieten mit minimaler Umweltverschmutzung. Das ist wichtig, weil Bienen das aus den Bäumen austretende Harz als Grundlage für die Produktion von Propolis verwenden. Was in der Stadt oder in industrienahen Landschaften daran hängenbleibt, fördert sicher nicht die Gesundheit. Propolis kann man beim Imker/bei der Imkerin des Vertrauens erwerben, setzt auf die von dem dänischen Bienen- und Propolisforscher entwickelte Aagard-Qualität und/oder lässt sich in Reformhaus oder Apotheke beraten. Hochwertige Propolis-Produkte weisen den Gehalt an Propolis aus und geben an, aus welcher Menge Roh-Propolis sie gewonnen wurde. Lutschpastillen mit Propolis helfen gut bei erstem Halskratzen und schmecken überdies auch lecker. Propolis-Kapseln, besonders in Kombination mit Zink und/oder Vitamin C unterstützen das Immunsystem zusätzlich.

Für gesundheitsbezogene Aussagen legen die europäischen Behörden hohe wissenschaftliche Maßstäbe fest. Die immunstärkende Wirkung von Propolis ist nach diesen Maßstäben noch nicht ausreichend belegt und kann daher auch nicht auf den Produkten ausgelobt werden. Dennoch hat sich in der Erfahrungsheilkunde Propolis zur Unterstützung der Gesundheit und zur allgemeinen Kräftigung sehr bewährt. Ein Versuch lohnt sich!

Zum Weiterlesen:

Münstedt, K., Hoffmann, S.: Bienenprodukte in der Medizin: Apitherapie nach wissenschaftlichen Kriterien bewertet. Shaker 2018

Pawletko, P.: Bienenheilkunde für Mensch & Tier: Apitherapie mit Honig, Pollen, Propolis, Bienenwachs. Oertel und Spörer 2019

Stangaciu, S.: Sanft heilen mit Honig, Propolis und Bienenwachs. Trias 2015

Zittlau, J.: Die heilende Kraft der Bienen. Heyne 2020

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.



Power für das Gehirn

Unser Gehirn ist ein echter Workaholic. Etwa 25 % der täglich benötigten Energie geht auf sein Konto. Ein wahres Multitalent, das für diese Leistung Energie und Mikronährstoffe benötigt!

Es ist auf eine regelmäßige Versorgung angewiesen, denn es hat keinen Energie- oder Nährstoffspeicher! Einer der wichtigsten Empfehlungen ist es daher regelmäßig zuckerfrei zu trinken.

Mit - nicht nur - für das Gehirn wertvollen Vitalstoffen kann eine präventive Wirkung gegen Ermüdung, bei schwacher Konzentrationsfähigkeit, Stress, Burnout oder auch therapiebegleitend bei Alzheimer und Demenz erzielt werden.

Bewegung an frischer Luft ist ein ebenso bedeutender Lebensstilfaktor, wie ausreichend Schlaf und Entspannung. Der Lebensstil beeinflusst die Gehirnfunktion mehr als uns lieb ist. Hier können Vitalstoffe und Heilpflanzen stärkend und schützend eingesetzt werden.

Drei für mich besonders wichtige Vitalstoffe die für eine gute Funktion der Nervenzellen wichtig sind:

- ✓ Hochwertige Aminosäuren aus pflanzlichen Quellen in Lupinen, Soja, Reis oder Hanf.
Tierische Protein-Quellen sind natürlich Ei, Fisch oder auch Molke-Protein.
- ✓ B-Vitamine (Komplex) finden sich in Hefeprodukten, Weizenkeimen, Vollkorn und Hülsenfrüchten aber auch in Nüssen.
- ✓ Omega 3 Fettsäuren sollten sowohl Alpha Linolensäure (ALA) als auch Eicosapentaensäure (EPA) und Docosahexaensäure (DHA) enthalten.
Vegan ist Algenöl (EPA+DHA) und Leinöl sehr gut. Auch Mandel-, Walnuss-, Hanf- und Chiasamenöl liefern noch sehr viel ALA.
Fischöl, Krillöl und Fettfische (Hering, Lachs, Makrele und Thunfisch) sind die tierischen Lieferanten.

Meine vier Heilpflanzen mit nervenstärkenden Eigenschaften oder mit entspannenden Wirkungen sind:

- ✓ Hopfen und Baldrian sind sehr traditionelle Heilpflanzen was Beruhigung und Einschlafen betrifft. Die Wirkstoffe machen nicht abhängig und die Produkte (Tee, Kapseln) sind gut zu dosieren.
- ✓ Lavendel-Duftöl oder Raumspray kann gut als Aromatherapeutikum eingesetzt werden. Aber es gibt auch Produkte in Kapselform zum Einnehmen.

- ✓ Ashwaganda ist aus der ayurvedischen Medizin bekannt. Es hat wie Ginseng anpassende (adaptogene) Wirkungen auf die Nerven und fördert Nervenstärkung und Regeneration.
- ✓ Ginseng ist als eines der ältesten Adaptogen bekannt. Die Wirkstoffe stärken Nerven und unterstützen das Immunsystem.
- ✓

Zum optimalen Funktionieren des Gehirns ist der Konsum von Genussmitteln wie Kaffee und Alkohol kontraindiziert.

In diesem Shake sind einige der Vitalstoffe die das Hirn benötigt enthalten und er kann einfach in den Tagesspeiseplan integrieren werden...

Pep-Up (in Anlehnung an Adele Davis)

Zutaten:

1 reife	Banane
1 EL	Lezithin (als Granulat oder flüssig)
1 EL	Weizenkeime
1 EL	honigsüße Milchhefeflocken
1 Glas	Vollmilch oder Soja oder andere vegane Alternative
1 TL	Weizenkeimöl

Zubereitung:

Die Banane pürieren und mit den anderen Zutaten shaken und eventuell mit Gewürzen (Zimt, Piment, Nelke, Muskat, Kardamom) abschmecken.

Wer sich für diese Thema „Brain Food“ oder gehirngerechte Ernährung interessiert, kann in einem Seminar an der Akademie Gesundes Leben www.akademie-gesundes-leben.de weitere Vitalstoffe und Heilpflanzen mit ihren positiven Einflüssen auf das Gehirn kennenlernen.

Martin Rutkowsky

Dozent und Seminarleiter Akademie Gesundes Leben

martin.rutkowsky@mail.de



VORSCHAU

Unseren nächsten Newsletter planen wir für Mitte April. Bis dahin: bleiben Sie gesund!



ABMELDEN

Sie möchten unseren Newsletter künftig nicht mehr erhalten? Senden Sie uns einfach eine E-mail 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: Jana Koch, Dr. Heidi Braunewell