



**Bundesverband für
Gesundheitsberater e.V.**

Newsletter 2021/3

LIEBE LESERIN, LIEBER LESER,

in unserem aktuellen Newsletter stellen wir Ihnen mit unserem Portrait wieder eine Frau vor, die sich engagiert für ganzheitliche Gesundheit einsetzt und wir starten eine fünfteilige Serie zum Thema „Darmgesundheit für Kinder“ mit sofort umsetzbaren familientauglichen Tipps. Viel Lesevergnügen und gute Erkenntnisse wünscht Ihnen das Newsletter-Team 😊



PORTRAIT ANJA PLÄTKE



In dieser Ausgabe stellen wir Ihnen Anja Plätke vor. Anja widmet sich mit großem Engagement als Ernährungscoach (IHK) den Bereichen Gewichtsmanagement und Sportlerernährung.

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

Anja Plätke: Zum Thema Ernährung bin ich eigentlich aus dem eigenen Leid gekommen. Ich hatte durch den klassischen Büroalltag immer wieder mit Rückenproblemen zu kämpfen, war ständig müde und nicht so fit, wie ich sein wollte. Angefangen habe ich dann ganz klassisch mit Sport, stellte aber recht schnell fest, dass nur die Bewegung nicht der Schlüssel ist. Also begann ich mit einem Selbststudium zum Thema Ernährung, probierte mich immer weiter aus und war begeistert davon, wie sich meine Art zu essen, auf mein Wohlbefinden auswirkte. Die Begeisterung reichte so weit, dass in mir der Wunsch entstand, andere an diesem Lebensgefühl teilhaben zu lassen.

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

Anja Plätke:

-Wir können nicht für immer auf Diät sein-

Den Schwerpunkt meiner Arbeit habe ich auf das Thema nachhaltige Gewichtsveränderung gelegt. Mir ist es wichtig, dass sich meine Kund:innen lernen wohlfühlen. Essen ist so viel mehr als gut und schlecht, ungesund und gesund. Essen hat auch unfassbar viel mit Genuss und Gesellschaft zu tun, das darf auch in einer Ernährungsumstellung nicht außer Acht gelassen werden.

Ich möchte, dass meine Kund:innen lernen, sich selbst ein Bild zu machen und Ernährungsmythen sowie Körpertrends zu erkennen, um auch nach einer Phase der Gewichtsveränderung wieder zu sich zurückfinden zu können und vor allem das neue Körpergefühl erhalten zu können.

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

Anja Plätke: Allen Menschen die unsicher sind, welcher Weg für Sie der Richtige ist, die im Dschungel der Ernährungsmythen den Durchblick verloren haben und immer wieder an schlecht gewählten Glaubenssätzen der Ernährung scheitern.

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

Anja Plätke: Dieses Jahr habe ich Feedmefit ins Leben gerufen und habe damit eine Möglichkeit gefunden meine Leidenschaft zu teilen. Ziel mit Feedmefit ist es Kund:innen aus ihrer Unsicherheit zum Thema Ernährung rauszuhelfen und sie zu Expert:innen Ihrer eigenen Ernährung zu machen. Dabei sollen in Zukunft auch vermehrt Gruppenkurse stattfinden, die den Grundstein für die Kund:innen in die Ernährungswelt legen sollen. Die Gruppendynamik soll dazu beitragen den Weg dahin etwas zu erleichtern.



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.

Anja Plätke: Im Zuge meiner Arbeit freue ich mich immer am meisten darüber, wenn Kund:innen anfangen eine eigene Leidenschaft für das Thema Ernährung zu entwickeln und auf einmal feststellen, dass es nicht nur schwarz und weiß gibt. Ich möchte nicht die klassische Beraterin sein, der alle Coachees nach dem gleichen Schema berät, sondern ich möchte begeistern und mitnehmen. Ich bin ein unglaublich positiver Mensch und möchte

gerne etwas von dieser Energie an mein Gegenüber weitergeben, denn ich glaube, wenn wir andere unterstützen, gehen immer beide gestärkt heraus.

Eine weitere Passion von mir ist die nachhaltige und umweltfreundliche Ernährung, dies kommt vor allem auch aus meinem persönlichen Wunsch, selbst Teil einer positiven Bewegung für unsere Welt zu sein.



Dabei glaube ich spielt unser Lebensmittelkonsum eine entscheidende Rolle. Ich möchte gerne zeigen, dass umweltverträgliche Ernährung nicht kompliziert und teuer ist, sondern auch einfach und lecker sein kann.

Das ist meine Art, einen Beitrag für unsere Gesellschaft zu leisten und ich freu mich über jeden, der mich auf diesem Weg begleiten möchte.

Schaut gerne einfach mal auf meiner Website vorbei: www.feedmefit.de und folgt mir auf Instagram und Facebook unter Feedmefit_anja.

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

Anja Plätke, Ernährungscoach (IHK)

Kontakt:

anja@feedmefit.de

Instagram und Facebook unter Feedmefit_anja.

feedmefit
ANJA PLÄTKE



So geht's: Verhalten ändern



**Ich ändere das...
... ab morgen...**

Bestimmt!
Es geht um gute Vorsätze:

- mehr Sport,
- weniger Computer,
- gesünderes Essen,
- sich nicht mehr aufregen,
- rechtzeitig für die Prüfung lernen
- ...

angenommen, es gibt ein Verhalten, das Sie an sich nicht mögen und das Sie unzufrieden macht. Eigentlich möchten Sie es gerne ändern, aber es fehlt Ihnen die Energie und das Durchhaltevermögen. Was könnte Sie motivieren?

In der NeuroLinguistischen Psychologie (NLP) gibt es einen Erfolgsweg mit magischen sieben Fragen:

1. Was genau ist das Verhalten und wann tritt es auf?
2. Auf einer Skala von 1 (= schwach) bis 10 (= stark): wie intensiv / wie zuverlässig ist es?
3. Was könnte die positive Absicht von diesem Verhalten sein?
4. Wann haben Sie gelernt, sich so zu verhalten?
5. Wie können Sie die positive Absicht (Punkt 3) anders erreichen?
6. Welches Verhalten wäre in der Situation angemessener oder zielführender?
7. Wenn sich alles in der guten Weise verändert: sind „Nebenwirkungen“ zu erwarten?

Isst ja süß...

Lassen Sie uns diese Schritte an einem konkreten Beispiel anschauen: Das Naschen – Essen von Süßigkeiten.

Sie hatten einen stressigen Tag, liegen oder sitzen abends auf Ihrem Lieblingsplatz und essen Chips oder Süßigkeiten. Da Sie eigentlich heute standhaft bleiben und darauf verzichten wollten, ärgern Sie sich, dass es wieder mal nicht geklappt hat.

Während der Gedanke „ich sollte eigentlich nicht...“ noch durch den Kopf geistert, sind Ihre Sinne schon auf Genuss eingestellt. Vielleicht auch auf Belohnung? Oder sich etwas Gutes tun? Nach so einem Tag!!

Damit haben sie die Fragen 1 + 3 schon beantwortet:

- abends Süßigkeiten essen
- als Belohnung oder Trost

Und wann haben Sie gelernt, dass Schokolade ein Seelentröster ist? (Frage 4)

Nun, die meisten von uns machen diese Erfahrungen als Kind. Für gute Noten, als Belohnung für braves Verhalten oder als Trost bei einer Verletzung gab es von Oma oder den Eltern Süßigkeiten. Durch Wiederholung entsteht so ein Ritual, das sich in der Gegenwart in einem starken Verhalten zeigt. Dabei laufen diese Prozesse unbewusst ab. Auf einer Befriedigungsskala kann der Wunsch nach Süßigkeiten durchaus eine Stärke von „7“ erreichen. (Frage 2)

Welchen Wert hat es bei Ihnen?

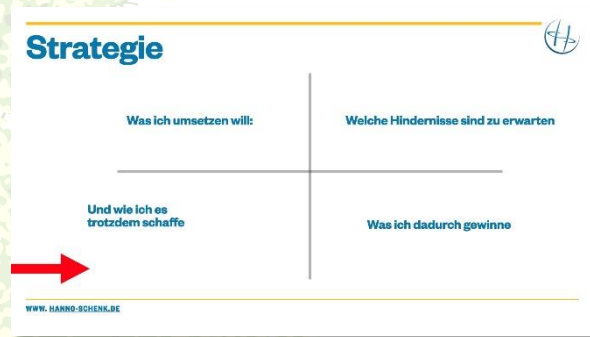
So viel zur Bestandsaufnahme.

Jetzt wird es spannend: Wie lassen sich Belohnung oder Trost anders erreichen? Hier einige Beispiele von Teilnehmern aus der NLP Practitioner Ausbildung:

- Film ausleihen
- mit Freundin telefonieren und den Tag besprechen
- Salat bestellen und liefern lassen
- Joghurt oder Quark essen
- das eingesparte Geld in ein spezielles Sparschwein und davon ins Kino oder ins Konzert gehen
- Yoga oder Bewegungsübungen durchführen
- Tee oder Apfelsaftschorle trinken
-

Wichtig dabei ist, dass Ihre Belohnung (z.B. Film ausleihen) auf der Befriedigungsskala einen höheren Wert erreicht als das alte Verhalten. Dazu können auch mehrere Dinge kombiniert werden. (Film und Telefonat)

Jetzt noch einen Zeitrahmen festlegen, für den das neue Verhalten erst mal gelten soll (z.B. 10 Tage) und dann loslegen. Nach 10 Tagen dann überprüfen, ob es etwas zum Nachjustieren gibt.



<https://youtu.be/jw69EFJJal4>

Zu Nebenwirkungen fragen Sie Ihren Coach oder ...

Wenn Sie Ihr Verhaltensmuster ändern, kann es sein, dass „ein Teil in Ihnen“ versucht aus Loyalität zum alten Verhalten zurückzukehren. Wenn das der Fall ist, dann hilft die Beschäftigung mit dem „inneren Team“ weiter.

Hanno Schenk
Seminare & Coachings
Mittelweg 18
35428 Langgöns Oberkleen (Nähe Gießen)

info@hannoschenk.de



Bleiben Sie unbequem - verlangen Sie ihr Geld zurück!

Nach einem Urteil des BGH könnten Kunden Geld von ihrer Bank oder Sparkasse zurückverlangen.

Im April hatte der Bundesgerichtshof (BGH) entschieden, dass die Banken nicht wie bislang üblich einseitig Gebühren erhöhen könnten und das Stillschweigen ihrer Kunden als Zustimmung werten dürften.

Die Klauseln zu Vertragsanpassungen innerhalb der AGB dürfen demnach nicht so offen formuliert sein, dass der gesamte Vertrag ohne ausdrückliche Zustimmung der Kunden geändert werden könne. Bisher haben Banken und Sparkassen diese Klauseln verwendet, um vertragliche Änderungen wie auch Preiserhöhungen bei Bankentgelten und Gebühren durchzuführen.

Auf diese Weise erhöhte Gebühren aus den vergangenen drei Jahren könnten die Kunden auf jeden Fall zurückfordern. Die drei Jahre ergeben sich aus den Verjährungsvorschriften. Es gibt allerdings auch Meinungen wie die Verbraucherzentrale, dass man für die letzten zehn Jahre die Gebühren zurückfordern könnte. Sie können also mindestens noch bis zum 31. Dezember 2021 Ansprüche bis 2018 rückwirkend geltend machen. Die zu viel entrichteten Gebühren werden aber nicht automatisch von den Banken erstattet. Kunden, die meinen, sie hätten zu viel bezahlt, müssen das selbst nachweisen und einfordern. Dabei setzen die Banken regelmäßig auf die Bequemlichkeit ihrer Kunden und hoffen so, von der lästigen Rückzahlungspflicht befreit zu werden.

Bei der Verbraucherzentrale finden Sie konkrete Handlungsschritte sowie Musterschreiben, um Ihre Ansprüche rechtswirksam bei den Banken und Sparkassen anzumelden. Reagieren diese nicht oder ausweichend, kann man die Rückforderung auch gerichtlich durchsetzen. Zwar betrifft das BGH-Urteil vordergründig nur direkt die Postbank, jedoch sind die dort kritisierten und kassierten AGB-Klauseln bei den Finanzierungsinstituten weit verbreitet.

Der Aufwand ist also überschaubar und eine unzulässige Gebührenerhöhung von 10 Euro im Monat macht in drei Jahren schon einen Betrag von 360 Euro aus. Es kann sich also lohnen unbequem zu sein.

ALEGOS Rechtsanwälte

www.alegos.de





Unsere neue Serie, Teil 1: Darmgesundheit für Kinder – das Immunsystem stärken



Jana Schackey ist Mutter eines 4-jährigen Sohnes, verheiratet, arbeitet als Gestalterin für visuelles Marketing und befasst sich bewusst mit dem Thema Gesundheit seit knapp 10 Jahren. Sie legt als Gesundheitsberaterin (IHK) ihren Schwerpunkt auf das Thema ganzheitliche Gesundheit, Darmgesundheit und Immunstärke für Kinder und Eltern mit dem Ziel, sie auf dem Weg zu einem gesundheitsbewussten Alltag/Leben zu begleiten.

Am Ende dieser 5-teiligen Serie "Immunsystem stärken mit dem Darm für Kinder" werdet ihr wissen, wie ihr das Immunsystem mit einem artenreichen Mikrobiom (Darmflora) unterstützen könnt, was eine Typ-gerechte Ernährung bedeutet und bekommt von Jana konkrete Tipps und Empfehlungen für den Alltag, die sofort und einfach umgesetzt werden können.

Teil 1, Darmgesundheit

In der Ausbildung zur ganzheitlichen Gesundheitsberaterin an der Akademie für Gesundes Leben ist mir nochmals die zentrale Bedeutung des Darmes in Bezug auf Gesundheit bewusst geworden und wie wichtig es ist, diesem außergewöhnlichen Organ und seinen Bewohnern, den „Mikroben“, von Anfang an mehr Beachtung zu schenken. Denn der Darm und seine Bewohner sind nicht nur für die Verdauung der Nahrung zuständig, sie haben unter anderem großen Einfluss auf unsere Fitness, Gesundheit, Körpergewicht, Emotionen und auf das Immunsystem.

Warum ist der Darm und das Mikrobiom in Bezug auf das Immunsystem so wichtig?

Ganz einfach. Mit einer Länge von durchschnittlich 5 Metern und einer Fläche von 32 Quadratmetern bei Kindern, ist der Darm flächenmäßig das größte Organ und somit die größte Kontaktfläche zur Außenwelt. Im Darm sitzen in den Darmzellwänden 80% unserer Immunstärke. Die Haut und die Atemwege sind dem Darm flächenmäßig unterlegen. So könnte man den Darm also als Wächter unserer Gesundheit bezeichnen. Alles was wir essen und trinken, wird bis aufs kleinste Teilchen, ganz

genau von unseren Wächtern, dem Mikrobiom, untersucht, bevor es in unseren Körperkreislauf (Blut & Lymphe) aufgenommen und dort hingelangt, wo es benötigt wird.

Je mehr wir ein „Multikulti“ unseres Mikrobioms fördern, umso besser für unser Wohlbefinden.

Ihr müsst euch die Verdauung, wie einen Hochsicherheitsbereich mit verschiedenen Sicherheits-Stationen (Mund, Speiseröhre, Magen, Bauchspeicheldrüse, Galle, Leber, Dünndarm, Dickdarm) vorstellen, die ständig in Verbindung mit dem Immunsystem/Abwehrsystem stehen. Die Station im Darm besteht aus 3 Sicherheitsebenen: dem Schleim, der Schleimhaut und den Immunzellen. Nehmen einmal Keime, Schadstoffe und Krankheitserreger überhand, reagiert sofort das in den Darmwänden befindliche Abwehrsystem.

Martin Rutkowsky veranschaulicht dieses Abwehrsystem in seinem Buch „Alles Gute für den Darm“ wie folgt: *„Das Abwehrsystem im Darm kann man sich wie einen Hochsicherheitstrakt mit mehreren Abwehrstufen vorstellen. Von der rein mechanischen Abwehr bis hin zur biochemischen Waffe wehrt sich der Körper auf vielen Ebenen gegen Eindringlinge. Wie genau das funktioniert, erklärt das 3-Ebenen-Modell.“*

Das 3-Ebenen-Modell

Die Darmoberfläche ist mit einem dreischichtigen Sicherheitssystem ausgestattet, vergleichbar mit einer Ritterburg:

1. Der Schleim, der die Darmwand bedeckt, ist wie der schützende Wassergraben um die Burg. Hier sollen die ersten Angreifer hängen bleiben und am Weiterkommen gehindert werden.

2. Die Schleimhaut, ist wie die feste Burgmauer. Wenn Angreifer den Wassergraben durchquert haben, sind sie noch längst nicht am Ziel. Sie müssen zunächst die Mauer durchdringen bzw. überwinden.

3. Die Immunzellen, sind vergleichbar mit Soldaten in der Burg. Erreichen die Angreifer die Burg und gelangen ins Innere, müssen die Soldaten bzw. Immunzellen den direkten Kampf aufnehmen.

Wenn diese drei Abwehrebeneen intakt sind, bieten sie einen sehr effektiven Schutz. Insofern stellt eine gute Darnpflege, zu der die gesunde Ernährung einen entscheidenden Beitrag leistet, die Basis dar.“

(Martin Rutkowsky, Alles Gute für den Darm, Königsfurt-Urania 2017, ISBN 978-3-86826-156-1)

Das fördert ein gesundes Multikulti-Mikrobiom und stärkt somit das Immunsystem:

Natürlich spielen hier mehrere Faktoren eine Rolle, auf die ich im Laufe der Serie eingehen werde.

Kommen wir nun zur ersten Stellschraube, die wichtig ein gesundes Mikrobiom fördert und zu einem starken Immunsystem beiträgt, dem bewussten und ausreichendem Kauen.

Warum ist das bewusste Kauen so wichtig?

Wie heißt es so schön „Gut gekaut, ist halb verdaut“. An diesem Satz ist viel dran, denn je besser die Nahrung im Mund zerkleinert und eingespeichelt ist, umso leichter kann der Nahrungsbrei weiterverarbeitet und die überlebenswichtigen Nährstoffe herausgefiltert werden.

Wird die Nahrung nicht ausreichend gekaut, kann das zu Verdauungsstörungen wie Blähungen, Verstopfung, Durchfall bis hin zu Entzündungen im Darm führen. Das Mikrobiom gerät aus dem Gleichgewicht und das Immunsystem wird geschwächt und kann Krankheitserreger nicht mehr ausreichend abwehren. Wird das Essen, zudem noch, schnell und kaum verkleinert, runtergeschluckt, setzt das Sättigungsgefühl oft viel zu spät ein und wir essen zu viel.

Diese überschüssige Energie wird im Körper als Reserve in den Fettdepots gespeichert und führt zu Übergewicht.



Mein familientauglicher Alltags-Tipp Nr.1



Sofort umsetzbar und unbedingt ausprobieren: Bewusstes und ausreichendes Kauen.

Familien-Übung: Zähle bewusst beim Kauen mit. Ideal wären 15-30-mal kauen (je nach Speise), bevor geschluckt wird. Bist du ein Schnell-Esser, dann starte mit 15-mal **BEWUSST** kauen, und steigere pro Woche, um 5-mal kauen bis du auf 30 Mal kauen kommst. Achte dabei ebenso auf dein Sättigungsgefühl.

Dazu noch ein **kleiner Buch-Tipp zum Thema Kauen:**

Neues aus dem Bahnhof-Bauch. Anna Russelmann, Nord-Süd-Verlag, ISBN 978-3314015816

Im nächsten Teil geht es um das Thema: **ausreichend Flüssigkeit – genug trinken**, auch hier bekommt ihr von mir ein paar Tipps und Ideen, die im Alltag gut umgesetzt werden können.

Bis dahin, viel Spaß beim Ausprobieren. Für Fragen oder Anregungen könnt ihr mir gerne schreiben: Jana Schackey, jana.schackey@web.de

Bild/Quellen/Recherche/-Angaben:

DGE.de

Gettyimages /Unsplash

Fritz&Fränzi: Das Schweizer Elternmagazin (gesunder Darm-Gesundes Kind)

Reformhaus Magazin/ März

reformhaus.de

Reformhaus-Ratgeber: Gesunder Darm

Neues aus dem Bahnhof-Bauch von Anna Russelmann, ISBN 978-3-314-01581-6, Neugebauer Verlag

Alles Gute für den Darm von Martin Rutkowsky, Königsfurt-Urania, ISBN 978-3-86826-156-1

medizin-kompakt.de

Spotify: Podcast: Dr. Anne Fleck / BRIGITTE LEBEN: Immunsystem und Darmgesundheit/ Vitamine&Co.

gesundheitstrends.com



UNSER REZEPT IM SEPTEMBER

ZUCCHINI in frische Kräuter, süß-sauer eingelegt

Heute präsentieren wir Ihnen eine schmackhafte Lösung für Zucchini. Einfach konservieren und bspw. als Antipasti zum Grillen oder zur Brotzeit genießen.

Zutaten: für ca. 7 Gläser á 250 ml

2-3 kg Zucchini

5 mittelgroße Zwiebeln

2 rote Paprika

200 g Zucker

2 Essl. Kräutersalz

3 Tl. Senfkörner

1 ½ Tl. Pfefferkörner

2 Tl. Kurkuma

2 Tl. Piment

750 ml Weißweinessig

550-600 ml Wasser

eine Hand voll frische Kräuter: z.B. Rosmarin,
Thymian, Salbei, wilder Dost



Zubereitung: Zucchini in Stücke schneiden, Zwiebeln in Ringe und die Paprika in Streifen. Bis auf die Kräuter mit den anderen Zutaten in einen Topf geben und 3-5 Minuten aufkochen.

Erst zum Schluss die frischen Kräuter dazu geben und noch heiß in sterile Gläser füllen, gut verschließen und 1-2 Wochen ziehen lassen.

Wie immer wünsche ich einen guten
Appetit ☺

Andrea Bechinka

Kräutererlebnispädagogin (AGL)

Gärtnerin

Meditationstrainerin (ALG)

Dipl. Sozialarbeiterin



VORSCHAU

Unseren nächsten Newsletter planen wir für November. 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: Anja Plätke, Andrea Bechinka, Anna Russelmann, Jana Schackey, Hanno Schenk

