



Bundesverband für  
Gesundheitsberater e.V.

Verband für ganzheitliche Gesundheit

**Newsletter 2022/3**

**LIEBE LESERIN, LIEBER LESER,**

heute lernen Sie Julia Verboon kennen. Die Gesundheitsberaterin (IHK) stellt sich Ihnen im Portrait vor. Nach einer sommerlichen Rezeptidee finden Sie den letzten Teil der Serie „Darmgesundheit für Kinder“ von Jana Schackey. Die Rechtsanwaltskanzlei ALEGOS klärt über den Beratervertrag, den jede/r Tütige in unserem Bereich angeraten wird, auf. Und nach so viel Wissenswertem ist Zeit für eine kleine Reise zu einem ganz besonderen Ort ...

Wir wünschen viel Lesevergnügen und gute Erkenntnisse! Ihr Newsletter-Team



## PORTRAIT JULIA VERBOON

(LESEZEIT: CA. 5 MINUTEN)

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



**Julia Verboon:** Vor ungefähr 10 Jahren hatte ich aus heiterem Himmel während meiner Arbeit im Krankenhaus eine Panikattacke. Ich hatte das Gefühl den Boden unter den Füßen zu verlieren und eine unglaubliche Angst überkam mich. Das Ganze machte mich unsicher im Umgang mit mir selbst und unsicher in Alltagssituationen.

Daraufhin folgten viele Besuche bei Ärzten. Am Anfang standen Anti-Depressiva und der Gang zum Psychologen, nur leider linderte dies nicht die immer wieder aufkommenden Panikattacken.

Ich wurde schwanger und die Panikattacken verschwanden. Ungefähr drei Monate nach der Geburt meiner großen Tochter begann alles wieder von vorne und man nahm mir „endlich“ Blut ab. Das Blutbild war eindeutig und wies auf eine sehr ausgeprägte Überfunktion der Schilddrüse – Morbus Basedow - hin. Diese Diagnose konnten endlich meine Panikattacken erklären und ich bekam wieder mehr Selbstsicherheit zurück.

Der Morbus Basedow ging irgendwann in meiner Krankheitsgeschichte über in eine chronische Schilddrüsenerkrankung – Hashimoto. Heute weiß ich, dass das Absetzen der Anti-Baby-Pille, Stress und ein Nährstoffmangel, diese Schilddrüsenerkrankung ausgelöst hat und im weiteren Verlauf auch für die Hashimoto Erkrankung verantwortlich war.

Was mir in dieser Zeit gefehlt hat war vor allen Dingen als Mensch wahrgenommen und von Therapeuten und Ärzten aus ganzheitlicher Sicht begleitet zu werden. Oft stand ich alleine vor einem großen Berg und wusste nicht mehr weiter. Ich hätte mir gewünscht, jemanden zu haben der mir zuhört, mich zusätzlich gesundheitlich berät und mir mit Empathie zur Seite steht.

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

**Julia Verboon:** Ja, auf jeden Fall! In meinem Leben gab es schon einige „Ups and Downs“ und aufgeben gab es nicht. Der Glaube an sich selbst, der Mut zu Veränderung und die innere Stärke haben mich hierhergebracht. Ich möchte Menschen motivieren, ihre Gesundheit wieder selbst in die Hände zu nehmen, nicht aufzugeben und sich ihren Stärken wieder bewusst zu werden.

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

Ich glaube da gibt es nicht „den Menschen“! Ich möchte Menschen motivieren wieder den Mut zu haben, ihr Leben nach ihren Träumen zu leben. Negative Glaubenssätze in ein positives Lebensgefühl zu verwandeln. Durch gesunde Ernährung und Stressbewältigung durch Entspannung, wieder mehr Energie und Freude in das tägliche Leben zu bringen.



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

**Julia Verboon:** Ich möchte gerne weiterhin das 1:1 Gesundheitscoaching anbieten und auch ausbauen sowie zusätzlich das Online-Gesundheitscoaching in Angriff nehmen, damit ich für mehr Menschen erreichbar bin. Da mir die Themen Stressbewältigung und Prävention von Erkrankungen am Herzen liegen und ich gerne vor der Erkrankung ansetzen würde, arbeite ich bereits als Honorarkraft für die Klasse 2000 - einem Präventionsprogramm für Grundschulen - mit. Zusätzlich möchte ich auch gerne meine Vortragstätigkeit noch weiter ausbauen und hoffe hier noch auf weitere Möglichkeiten. Über Impulse von den Lesern des Newsletters würde ich mich deshalb freuen.

**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.

**Julia Verboon:** Ich fange mal mit dem Ärger an! Da mir ja das Thema Prävention so am Herzen liegt, finde ich es bedauerlich, dass dies im Gesundheitssystem bis jetzt noch nicht die Aufmerksamkeit bekommt, die es verdient. Da anzusetzen, wo es wichtig wäre auch schon bei den Kleinsten, wäre sinnvoll um die möglichen Kosten, die das Gesundheitssystem später belasten, abzumildern.



Mich berührt immer wieder, dass Menschen die Impulse, die ich ihnen in Gesprächen gebe als „Gamechanger“ sehen. Meistens erzählen Sie mir dies Wochen nach unseren Gesprächen und bedanken sich dafür. Es macht mich unheimlich glücklich, diese Impulse geben zu können und Menschen in ein glücklicheres, gesünderes und selbstbestimmteres Leben begleiten zu dürfen.

Es gibt einen Spruch, der mich persönlich begleitet, den ich gerne mit euch teilen will!

*“Denke daran, alles hängt mit allem zusammen.  
Bewegst du dich, bewegt sich auch deine Umwelt.  
Auf einmal ergeben sich Möglichkeiten von denen  
du vorher niemals geträumt hättest.“*

*(Verfasser unbekannt)*

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

Julia Verboon

E-Mail: [soulfeed-gesundheitscoaching@gmx.de](mailto:soulfeed-gesundheitscoaching@gmx.de)

[www.soulfeed-gesundheitscoaching.de](http://www.soulfeed-gesundheitscoaching.de)

[www.instagram.com/soulfeedgesundheitscoaching/](https://www.instagram.com/soulfeedgesundheitscoaching/)



LUST AUF SOMMERLICHEN GENUSS?

# Gefüllte Paprika

## Zutaten für 4 Portionen

4 rote Paprikaschoten  
1 Zwiebel  
1 Knoblauchzehe  
1 - 2 Zucchini  
75 g Quinoa (oder anderes Getreide)  
etwas ungehärtete Pflanzenmargarine oder Butter  
150 - 200 ml Gemüsebrühe  
ca. 200 g Quark  
ca. 50 g geriebener Käse  
1 Ei  
Pfeffer, Meersalz, Oregano



Zubereitung: Paprika waschen, den Strunk ausschneiden und die Samen entfernen. Die Zwiebel fein würfeln und die Zucchini grob reiben. Quinoa mit der Zwiebel und dem durchgepressten Knoblauch in Margarine oder Butter andünsten, mit Brühe auffüllen und ca. 20 Minuten garen. Gegen Ende der Garzeit die Zucchini raspel unterheben und die Masse etwas auskühlen lassen. Quark, Käse und Ei zugeben, die Masse abschmecken, in die Paprika füllen und ca. 40 Minuten in Gemüsebrühe oder auf einer (Tomaten-) Sauce garen.

*Ein Rezept der Akademie Gesundes Leben*



## Darmgesundheit für Kinder – das Immunsystem stärken

### Teil 5 der Serie von Jana Schackey

(LESEZEIT: CA. 3 MINUTEN)



# Entspannung für den Darm

In diesem fünften und letzten Teil der Serie geht es um die Entspannung für den Darm. Diese ist ebenso wichtig wie ausreichendes Kauen, eine typgerechte, ausgewogene und vielfältige Ernährung, ausreichend Flüssigkeit, viel Bewegung.

Sind wir angespannt und gestresst, atmen wir oft schnell und flach. Dabei wirkt gerade eine ruhige Atmung entspannend. Ist der Darm entspannt sendet dieser über die Darm-Hirn-Achse an das Gehirn: Alles in Ordnung!! Entspann dich.

Daher lohnt es sich in Phasen der Anspannung immer wieder mal ganz bewusst auf die Atmung zu achten.

Dies könnt Ihr gemeinsam als Familie tun, um den Darm und auch euch zu entspannen:

### **Familien-Übung 5: Bewusstes Atmen**

1. Vorbereitend auf diese Übung räkelt, streckt und dehnt euch. Wenn möglich, schließt die Augen.
2. Nun macht ganz bewusst 5, 10 oder 20 tiefe Atemzüge durch die Nase. Ein Atemzug besteht aus einmal ein- und einmal ausatmen.



## Zusätzliche Empfehlung zur Entspannung für den Darm:

**Melissen-Tee:** wirkt beruhigend, krampflösend und hilft bei Blähungen. Findet Ihr in jedem gut sortierten Bio-Laden oder im Reformhaus.

**Magnesium:** Entspannt die Muskeln und wirkt im Allgemeinen entspannend. Ein guter Lieferant für Magnesium sind beispielsweise Kürbiskerne, Cashew, Mandeln, Haselnüsse, Hirse, Vollkornprodukte, Bananen, Kakao.

**Johanniskrautöl:** wirkt beruhigend auf die Nerven, auch im Darm. Darüber hinaus wirkt es gegen Viren, Pilze und Bakterien. Kann äußerlich als Bauch-Massage angewendet werden, dabei leichte kreisende Bewegungen im Uhrzeigersinn machen.

**Lavendel:** als Raum-Duft, wirkt zusätzlich entspannend. Hier kann ich Euch die Düfte von Primavera empfehlen. Für Kinder gibt es zu jedem Duft eine Geschichte:

<https://downloads.primaveralife.com/b2c/eCatalog/kids/index.html#p=1>

Ich wünsche Euch viel Spaß beim Ausprobieren!

### Zum Abschluss der 5teiligen Serie kann ich Euch folgendes mit auf den Weg geben:

Um ein stabiles und abwehrstarkes Immunsystem zu fördern und zu erhalten, benötigt es ein vielfältiges Mikrobiom im Darm. Ausreichend Kauen, eine typgerechte, ausgewogene und vielfältige Ernährung, ausreichend Flüssigkeit, viel Bewegung, Entspannung sowie naturheilkundliche Mittel helfen unterstützend bei der Erhaltung eines vielfältigen Mikrobioms im Darm.

Hippokrates sagte einmal: „ALLE KRANKHEITEN BEGINNEN IM DARM.“

Das heißt also im Umkehrschluss: Der Darm ist der Schlüssel zur Gesundheit. Je **bewusster** wir uns mit dem, was dem Darm guttut, befassen, umso gesünder werden unsere Kinder und auch wir Erwachsenen sein. Natürlich darf bei allen Empfehlungen nicht der Genuss und der Spaß fehlen. Hört auf Euren Bauch, denn dieser ist ein verdammt kluger Kopf.

Alles Liebe und Gesundheit. Auf bald...



### Jana Schackey

Fragen und Anregungen gerne an: [jana.schackey@web.de](mailto:jana.schackey@web.de)

#### Quellen/Recherche/-Angaben:

Reformhaus: Podcasts/Ratgeber/Magazin  
[DGE.de/](https://www.dge.de/) Kinder&Jugendliche  
Bundesverband für Gesundheitsberater e.V.  
Akademie Gesundes Leben: Podcasts



## WAS IST EIN BERATERVERTRAG?

(LESEZEIT: CA. 5 MINUTEN)

Sie als Gesundheitsberater/in stellen Ihr Fachwissen gern zur Verfügung. Je nach dem geschieht das als unentgeltlicher Freundschaftsdienst oder bei Anfragen von Dritten auch gegen ein angemessenes Honorar. Die Rahmenbedingungen für diese Tätigkeit, inklusive Aufgaben und Leistungen, werden nicht immer vorab geklärt und können auch unterschiedlich sein, wie die beiden Beispiele bereits zeigen.

Was sind die wesentlichen Merkmale für einen Beratervertrag? Und in welchen Bereichen ist die jur. Bindung lockerer?

Ein Beratervertrag (auch bekannt als Beratungsvertrag) wird zwischen einer/m Berater/in als Auftragnehmer/in und ihrem/seinem Kundin/en als Auftraggeber/in geschlossen. Der/die Auftragnehmer/in verpflichtet sich, der/m Auftraggeber/in Kenntnisse auf einem bestimmten Gebiet zur Verfügung zu stellen. Die/er Auftraggeber/in verpflichtet sich umgekehrt, dafür ein Honorar in vereinbarter Höhe zu zahlen.

Die Kenntnisse der/s Auftragnehmerin/s werden dabei in Form von Erklärungen von Tatsachen, als auch durch die Darstellung und Bewertung von Entscheidungsalternativen zur Verfügung gestellt.

Bei der/m Berater/in selbst handelt es sich um eine Person mit ausgewiesenem Fachwissen. Sie stellt in Rahmen der im Vertrag vereinbarten Tätigkeit dann sein/ihr unabhängiges Expertenwissen zur Verfügung.

Im Bereich der Beratung zur Gesundheit wird regelmäßig kein bestimmter Erfolg im Sinne eines fixierbaren Ergebnisses wie z. B. bei einer Steuererklärung durch eine/n Steuerberater/in geschuldet. Vielmehr besteht hier die Pflicht, die vertraglich festgelegte Leistung, eine Arbeitsleistung, unabhängig vom Arbeitserfolg zu erbringen. Als wesentliche Gegenleistung wird regelmäßig ein Honorar vereinbart.

Auch ohne Honorar kann ein Beratervertrag vorliegen. Üblicherweise ist das jedoch nicht der Fall, sondern es handelt sich dann um einen Rat oder eine Auskunft, die im Rahmen einer Freundschaft/Bekannntschaft erteilt wird und bei der keine vertragliche Bindung entsteht. Dementsprechend stellt auch das BGB in § 675 klar, dass für einen Rat oder eine Auskunft in diesem Rahmen nicht gehaftet wird. Grund dafür ist der regelmäßig fehlende Rechtsbindungswille des/r Auskunftgebenden.

Das ist bei einem Beratungsvertrag anders. Die/n Berater/in trifft eine Haftung, wenn es zu einer Schlecht- oder Falschberatung kommt – wenn sie/er also beispielsweise nicht vollständig oder wahrheitsgemäß berät.

Die Haftpflicht tritt rechtlich grundsätzlich dann ein, wenn verbindliche bestimmte Auskünfte erteilt und für deren Richtigkeit im Geschäftsverkehr eingestanden wird. Deshalb sollte bei einer Beratung immer deutlich gemacht werden, dass es sich nur um eine Empfehlung handelt und der Beratene auf eigenes Risiko handelt. Um dieses Risiko abzudecken, sollte eine entsprechende schriftliche Dokumentation vorliegen, um spätere Diskussionen zu vermeiden.

Für einen Beratungsvertrag empfehlen sich folgende Inhalte:

- Vertragspartner mit Anschrift
- Vertragsgegenstand/Ziele des Auftrags
- Vertragsdauer / Beendigung / Kündigung
- Pflichten des Auftraggebers
- Aufgaben und Leistungen des Auftragnehmers
- Termine
- Vergütung des Beraters / Aufwendungsersatz
- Haftung / Verschwiegenheitspflicht / Datenschutz
- Schlussbestimmungen

Gerade im sensiblen Bereich, bei der es um persönliche Themen geht, sollten die Dinge individuell besprochen und dann schriftlich festgehalten werden, um die Erwartungshaltungen frühzeitig zu klären, den Handlungsrahmen festzulegen und die Verbindlichkeit zu klären. Das gilt auch für die Zahlungspflichten und Terminzusagen.

Dafür ist eine schriftliche Vereinbarung in aller Regel besser als nur eine mündliche Absprache, da bei letzterer häufig Missverständnisse über die Verbindlichkeit entstehen können.

Im Internet verfügbare Musterverträge können als Leitlinie und weitere Checkliste dienen, sollten jedoch nicht pauschal ohne fachliche Prüfung übernommen werden. Eine sorgfältige Abklärung der Erwartungen und Ziele im Vorfeld sichert beide Vertragsseiten vor falschen Vorstellungen. Wenn diese dann schriftlich fixiert werden, lässt sich Klarheit über ein gemeinsames Verständnis, was für die Zusammenarbeit wichtig ist, gewinnen.

Gern können wir Sie bei der Erstellung eines individuellen Beratervertrages für Ihre Zwecke unterstützen.



**ALEGOS Rechtsanwälte**

[www.alegos.de](http://www.alegos.de)

Mehr zu den Leistungen von ALEGOS sind auf unserer Homepage im Leistungskatalog zu finden:  
<https://www.bundesverband-gesundheitsberater.de/index.php/unsere-leistungen>



Fantasie auf Reisen

## Dein persönlicher Ort

Bring Dich in eine angenehme Position. Spüre Deine Unterlage. Fühle die Berührungspunkte mit dem Boden. Dein ganzer Körper ist entspannt und Du fühlst eine beruhigende, kuschelige Wärme. Du darfst Deine Augen schließen. Atme tief ein und aus. Mit jedem Atemzug fühlst Du Deinen Körper bewusster und intensiver. Jeder Atemzug lässt Dich weiter entspannen. Manchmal folgt man seinem Atemzug auf seinem Weg durch den Körper. Gedanken kommen, sagen Dir kurz „Hallo“ und nehmen für diese Reise einen Moment Abstand. Vor Deinem inneren Auge siehst Du eine siebenstufige Treppe. Schau sie Dir an. Was siehst Du? Aus welchem Material ist sie? Hat sie ein Geländer? Wie breit ist sie? Welche Farbe hat Deine Treppe? Du freust Dich die erste Stufe zu betreten und Deiner Treppe zu folgen. Denn Du weißt, jede Stufe führt Dich tiefer in die Entspannung. Nimm die erste Stufe. Atme tief ein. Fühle wie die Spannung weicht. Nimm die zweite Stufe. Genieße die Ruhe, die sich immer weiter in Dir ausbreitet. Mit der dritten Stufe gleitest Du noch tiefer und tiefer in die Leichtigkeit Die vierte Stufe nimmst Du mit einem tiefen Gefühl der Zufriedenheit. Die fünfte Stufe gibt Dir Mut. Die sechste Stufe erfüllt Dich mit noch tieferer Wärme und einem Gefühl der Sicherheit. Dir kann nichts passieren. Nimm nun die siebte und letzte Stufe. Mit einem langen Atemzug kommst Du nun am Ende Deiner Treppe an. Vor Dir erscheint eine Tür. Sie öffnet sich. Und dahinter ist Dein ganz persönlicher Ort. Schau Dich um. Vielleicht warst Du schon einmal hier. (...) Was siehst Du? Was hörst Du? Was nimmst Du wahr? Magst Du Platz nehmen? Manchmal gibt es an persönlichen Orten ganz persönliche Quellen. Ich weiß nicht wie Deine Quelle aussieht, aber Du wirst es wissen. Diese, Deine Quelle ist nur für Dich. Was brauchst Du? Schau mal. Nimm Kontakt auf mit Deiner Quelle, so wie es für Dich richtig ist. Vielleicht mit Deinen Händen? Oder mit Deinen Füßen? Vielleicht magst Du eintauchen. Versuche es. Schöpfe daraus. Nimm Dir genau das was Du in diesem

Moment brauchst. Spüre wie Deine Quelle Dich durchflutet mit dem was Du benötigst. Spüre tief hinein. Pause. Verabschiede Dich nun langsam von Deiner Quelle und Deinem persönlichen Ort.



Möchtest Du etwas mitnehmen? Nimm es in Deiner Art und Weise zu Dir auf. Gehe nun langsam zur Tür zurück. Schau Dich ruhig noch einmal um. Du darfst jederzeit wieder kommen. Denn dies ist Dein ganz persönlicher Ort der Ruhe und des Kraftschöpfens. Gehe nun durch die Tür. Und mit jeder Treppenstufe kommst Du in Deiner eigenen Geschwindigkeit zurück ins Hier und Jetzt. Sieben – Du nimmst Deine Unterlage wahr. Sechs – Deine Füße und Hände bewegen sich leicht. Fünf – Die Dynamik kehrt langsam zurück. Vier – kreise Deine Schultern. Drei – recke und strecke Dich – vielleicht wie eine kleine Katze? Zwei – atme tief ein. Eins – öffne Deine Augen (...) mit einem Lächeln.



Fantasiereisen – NLP Practitioner 2014 / 2015

Eine Ausbildung von Hanno Schenk

Geschrieben von Michaela Falkenhagen

<https://www.hanno-schenk.de/>



## VORSCHAU

Unseren nächsten Newsletter planen wir für Juli 2022. 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](mailto:newsletter@bundesverband-gesundheitsberater.de).



## IMPRESSUM

**Bundesverband für Gesundheitsberater e.V.**

Gotische Str. 15 - 61440 Oberursel

Eingetragen im Vereinsregister Amtsgericht Bad Homburg, Registerblatt VR1967

*Hinweis: Für die Inhalte der Gastbeiträge sind die jeweiligen Autoren/innen verantwortlich.*

*Bildrechte: Julia Verboon, Jana Schackey, Tatjana Kraft*