



Bundesverband für
Gesundheitsberater e.V.

Fachverband für ganzheitliche Gesundheit

Newsletter 2023/3

LIEBE LESERIN, LIEBER LESER,

wenn Ihre Aufmerksamkeit lieber auf Reisen geht und die Gedanken im Karussell fahren, statt sich für das zu interessieren was im Hier und Jetzt zu erleben wäre, dann ist vielleicht der Moment gekommen, kurz inne zu halten und eine Genusszeit mit Beteiligung aller Sinne einzulegen. Sabine Krieg, Gesundheitsberaterin (IHK) in Karlsruhe, kennt sich hier bestens aus und stellt sich im Portrait vor. Das Reformhaus Fachlexikon hat Ihnen den Artikel „Achtsamkeit“ bereitgestellt und die Medienagentur Punchbyte ist der Frage „Digitalisierung für Gesundheitsberater?“ nachgegangen.

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



PORTRAIT SABINE KRIEG

(LESEZEIT: CA. 5 MINUTEN)

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

Sabine Krieg: Als Redakteurin im Gesundheitsressort habe ich mich schon lange mit Naturheilverfahren und Ernährung beschäftigt. Durch die Weiterbildung zur Gesundheitsberaterin



vor zwei Jahren wollte ich mein Wissensfundament noch weiter ausbauen. Während der Ausbildung bemerkte ich, wie erfüllend es ist, die Menschen nicht „nur“ mit Wissensvermittlung in Form von Textbeiträgen zu erreichen, sondern im direkten Austausch zu helfen und zu informieren. So entwickelte sich die Idee, Kurse und Workshops anzubieten. Als Themenschwerpunkt habe ich dafür die ganzheitliche Stressbewältigung gewählt, weil sie mir selbst sehr am Herzen liegt und schon viel geholfen hat.

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

Sabine Krieg: Ich nenne meine Kurse „Genusszeit“ und genau das verbindet auch alle Angebote: Ob Kräuter-Workshop, Waldachtsamkeit oder Entspannungsseminar, ich möchte Genuss und Freude wecken und dem unangenehmen Stresserleben und den Erschöpfungsgefühlen der Kursteilnehmerinnen entgegenstellen. Es sollen durch Riechen, Schmecken und Fühlen möglichst viele Sinne angeregt werden. So probieren wir in einem Kurs z. B. mehrere entspannende Heilkräutertees, und die Teilnehmerinnen sind immer ganz erstaunt, wenn sie ein Stück getrocknete Baldrianwurzel in der Hand halten und ihren intensiven Geruch wahrnehmen. Oder sie lutschen an einer Schisandrabeere, nehmen die fünf Geschmacksaromen wahr und mixen so mit Lavendel und Hopfen einen geschmacklich runden Beruhigungstee zusammen. Auf die Weise nehmen sie außer dem Heilkräuterwissen schon ganz viel Erlebtes mit. Ich finde, das hilft entscheidend bei der Umsetzung im Alltag, denn die entspannende, stimmungshobende Wirkung des Tees setzt ja meist erst Tage oder Wochen später ein.

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

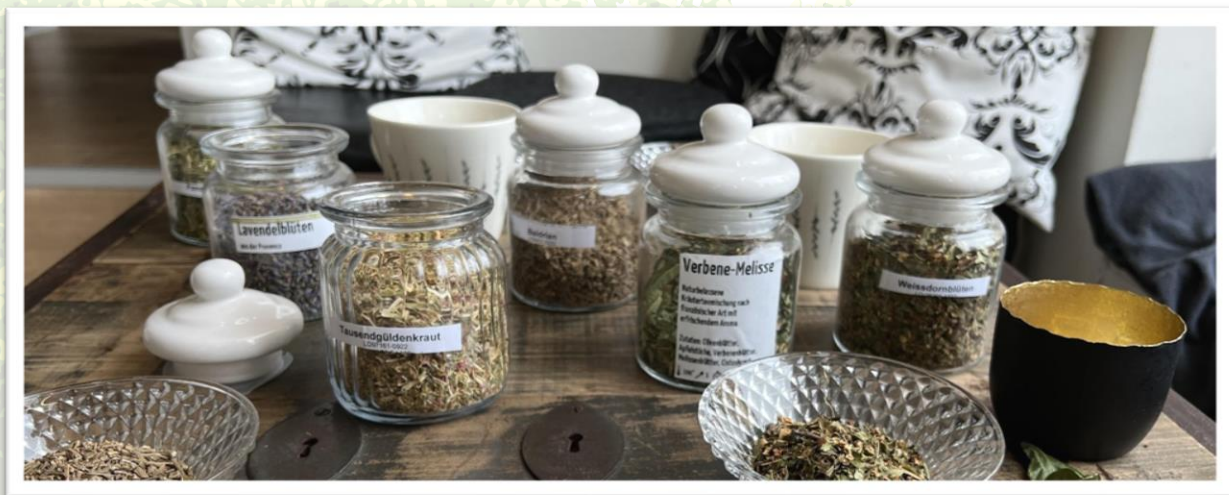
Sabine Krieg: Ich möchte vor allem Frauen erreichen, die im belastenden Alltagsstress sich selbst und ihr Wohlbefinden hintanstellen und viel zu wenig Selbstliebe betreiben. Über den wunderbaren Weg der Naturheilverfahren können sie sich selbst begegnen, zur Ruhe kommen und natürlich auch wieder neue Kraft sammeln. In einem Workshop stelle ich zum Beispiel ätherische Öle vor, die beruhigen und vitalisieren. Die Kursteilnehmerinnen riechen erst an den Ölen und dürfen dann ihre persönliche Wohlfühlmischung zusammenstellen. Im Anschluss kommen wir dann bei einer geführten Selbstmassage der Hände mit dem Öl zur Ruhe. So kopple ich die Elemente der Naturheilkunde mit der Idee der Selbstwirksamkeit. Die halte ich für sehr wichtig. Wer sich bewusst ist, dass er herausfordernde Situationen aus eigener Kraft und mit vertrauten Wirkweisen gut meistern kann, geht resilienter durchs Leben.



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

Sabine Krieg: Mittlerweile stehen mir für einen Kurs Räumlichkeiten zur Verfügung, in denen auch vegane Kochkurse stattfinden und es daher eine Küche gibt. Ich möchte dort das Erleben der Heilpflanzen noch stärker mit DIY-Elementen kombinieren, und etwa einfache Salben oder eine Tinktur im Kurs herstellen. Darüber hinaus wirken dort auch liebe Kolleginnen, die ebenfalls in der Akademie Gesundes Leben Weiterbildungen zur Ernährungs- und Darmgesundheitsberaterin belegt haben. Wir sind gerade eifrig im Austausch, wie wir gemeinschaftlich Angebote ins Leben rufen können.

Mein großes Herzensthema heißt außerdem noch Kneipp, ich würde gerne Wasseranwendungen als entspannende Rituale in einen Kurs einfließen lassen. Hier will ich schauen, wie es mit den praktischen Umsetzungsmöglichkeiten bei mir in Karlsruhe aussieht, und wie ich eine interessierte Zielgruppe erreichen kann. Das ist herausfordernd. Parallel will ich aber natürlich auch meiner Schreibfeder treu bleiben und einen Blog zum Thema ganzheitliche Stressbewältigung starten.



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.

Neulich hat mir eine Kursteilnehmerin geschrieben, dass sie eine kombinierte Achtsamkeits- und Riechmeditation, die wir im Kurs abgehalten haben, jetzt fest als Zehn-Minuten-Ritual in ihren Alltag integriert hat – und wie gestärkt sie sich dadurch fühlt. Das hat mich berührt, weil es eine Teilnehmerin war, die nach eigenen Aussagen mental belastet war und der Wirkung ätherischer Öle eher skeptisch gegenüberstand. Genau solche Menschen zu erreichen, die auf ihre Selbstheilungskräfte und die Kraft der Naturheilverfahren nicht vertrauen, das ist es, was mich antreibt. Aber es ist nicht immer leicht.

Ich selbst muss mich da an die eigene Nase fassen: Wenn bei mir das Stresslevel steigt und negative Emotionen Überhand nehmen, fällt auch mir manchmal die Umsetzung meiner eigenen Entspannungs-Rituale schwer. Andererseits wäre ich sonst nicht authentisch und könnte nachvollziehen, wie es den Klientinnen geht. Nur so erfahre ich, wie gut es tut, wenn man es dann doch geschafft hat und Ruhe, Gelassenheit und neue Energie in sich spürt.

Sabine Krieg

Internet: www.deine-genusszeit.de



AUS DEM REFORMHAUS FACHLEXIKON

(LESEZEIT: CA. 8 MINUTEN)

*Veröffentlichung des Beitrags mit freundlicher Genehmigung
der Stiftung Reformhaus-Fachakademie*

ACHTSAMKEIT

Der Begriff Achtsamkeit, englisch awareness, steht sowohl für eine geistige Grundhaltung als auch für eine therapeutische Methode. Sie ist geprägt von einer intensiven Form der Aufmerksamkeit. Der achtsame Mensch nimmt Dinge und Ereignisse seiner Umwelt intensiv und ohne Vorurteile wertfrei wahr, genauso wie seine eigenen Reaktionen und Gedanken. Die Achtsamkeit hat ihre Wurzeln im Buddhismus.

Geschichte der Achtsamkeit

Die Lehre vom „edlen achtfachen Pfad“, die ein wesentliches Element der buddhistischen Lehre bildet, weist den Gläubigen den Weg zur Befreiung von Leid und Krankheit hin zu Erleuchtung und Weisheit. Um dieses Ziel zu erreichen müssen acht ethische Gebote befolgt werden. Diese sind:

- rechte Achtsamkeit
- rechte Anstrengung
- rechtes Denken
- rechte Einsicht

- rechtes Handeln
- rechter Lebenserwerb
- rechte Rede
- rechtes sich Versenken

Im Kontext des „edlen achtfachen Pfads“ wird die "rechte Aufmerksamkeit" charakterisiert als „das aufmerksame und unvoreingenommene Beobachten aller Phänomene, um sie wahrzunehmen und zu erfahren, wie sie in Wirklichkeit sind, ohne sie emotional oder intellektuell zu verzerren.“

Die Achtsamkeit spielt auch in der westlich orientierten Heilkunde eine wichtige Rolle. So betonte Hippokrates in seinem ganzheitlichen Gesundheitssystem der Diata den "seelischen Gleichmut". Auch Hildegard von Bingen hatte mit der Tugend "discretio" das „rechte Maß in allen Dingen" im Blick.

Elemente der Achtsamkeit

In der Literatur werden 4 Grundelemente der Achtsamkeit hervorgehoben:

1. Lenkung der Aufmerksamkeit
2. Ausrichtung auf die Gegenwart
3. Akzeptanz des Erlebens
4. Schulung des "Inneren Beobachters"

Zu 1.: Achtsamkeit wird auch als „reine **Aufmerksamkeit**“ (bare attention) bezeichnet. Damit ist gemeint, dass sich die Aufmerksamkeit voll und ganz auf das innere Erleben und die äußere Erlebniswelt fokussiert, vergleichbar einem Spiegel, der das Geschehene zeigt, ohne es zu verändern oder zu verzerren. In den praktischen Übungen zur Achtsamkeit wird meist ein konkretes Objekt intensiv fokussiert, um den Geist voll und ganz auf die Gegenwart zu lenken. Bekannt ist die „Rosinenübung“, bei der eine Rosine langsam und mit allen Sinnen betrachtet, in den Mund genommen und so verzehrt wird, dass der Geschmack voll zur Entfaltung kommt.

Zu 2: Erfahrung der **Gegenwart**. Im Erleben der drei Zeitdimensionen Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft sind die meisten Menschen nur selten voll und ganz in der Gegenwart präsent. In der Praxis der Achtsamkeit soll die Aufmerksamkeit ausschließlich dem Erleben des gegenwärtigen Momentes gewidmet sein.

Zu 3: **Akzeptanz**. Erfahrungen in der Vergangenheit, Lebenskonzepte sowie Wertvorstellungen sind tief im Menschen verankert. Daher führen Begegnungen, Ereignisse und Gespräche in der Regel zu unmittelbaren Bewertungen und automatischen Reaktionen. Diese reaktive Abfolge soll in der Achtsamkeitspraxis unterbrochen werden.

Die wertfreie Beobachtung soll geschult und auch unangenehme Erfahrungen als solche wahrgenommen und zunächst akzeptiert werden. Akzeptanz in diesem Sinne soll nicht zu einer resignativen Haltung führen. Häufig ist das Akzeptieren des Unveränderlichen die Voraussetzung für eine gute persönliche Weiterentwicklung.

Zu 4: **Innerer Beobachter**. Bei der Wahrnehmung körperlicher oder seelischer Prozesse nimmt der so genannte Innere Beobachter Phänomene neutral und wertfrei wahr. Er registriert beispielsweise eine Gefühls- oder Schmerzreaktion, ohne sich mit dieser Reaktion zu identifizieren. Die Schulung eines solchen „Inneren Beobachters“ ist eine sehr anspruchsvolle geistige Übung, die viel innere Disziplin erfordert. Sie ist notwendig für die Schulung aller Wesensmerkmale der Achtsamkeit.

Ziele der Achtsamkeit

Mit Hilfe von Übungen, die die Grundelemente der Achtsamkeit entwickeln und verfeinern, sollen drei zentrale menschliche Fähigkeiten ausgebildet und verstärkt werden:

1. Gelassenheit / Gleichmut
2. Klarheit
3. Konzentration

Die **Gelassenheit** ist die Fähigkeit Erlebtes anzunehmen, es zuzulassen und es auch wieder loslassen zu können. Negativ bewertete Erfahrungen werden somit nicht verdrängt, sondern offen wahrgenommen und zugehörig zum Leben integriert. Mit dem Begriff Gleichmut wird ausgedrückt, dass sich der Mensch nicht von Gefühlen oder Schmerzen überwältigen lässt, sondern mit Klarheit auf die Dinge blickt so wie sie sind.

Halko Weiss und seine Mitautoren (Das Achtsamkeitsbuch) vergleichen den **Klarheit** erzeugenden Aspekt der Achtsamkeit mit einem Mikroskop, das die für das Auge zunächst unsichtbare Umgebung sichtbar macht. Feine Details werden stärker registriert, was zu einer differenzierteren Betrachtungs- und Handlungsweise führt.

Zwischen **Konzentration** und Achtsamkeit besteht eine wechselseitige Beziehung. Die Fähigkeit zur Konzentration ermöglicht erst den Zugang zur Achtsamkeit, während die Übungen zur Achtsamkeit die Konzentration weiter schärfen.

Mehr Gelassenheit, Klarheit und Konzentration sind nicht nur Ziele im religiösen Kontext, sie führen auch zu mehr Lebensqualität. Sie dienen der Stärkung des Selbstbewusstseins und führen zu einer besseren Konfliktbewältigung. Daher findet die Achtsamkeit zunehmend Beachtung und Wertschätzung in Coachingprozessen und in der Psychotherapie.

Achtsamkeit und das Gehirn

Messungen von Gehirnströmen zeigen eindeutig positive Effekte bei Menschen mit langjähriger Meditationspraxis wie z. B. buddhistische Mönche. Auch für die Praxis der Achtsamkeit gibt es gut belegte Nachweise, die zeigen, dass das Gehirn durch Achtsamkeitsübungen aktiviert und langfristig „umgebaut“ wird. Die Basis für solche Umbauprozesse ist die Neuroplastizität des menschlichen Gehirns. Vergleichbar einem Trampelpfad im Wald, der zunehmend ausgetreten wird, verstärken sich die Verbindungen von Nervenzellen durch Achtsamkeitsübungen. Vor allem die mittleren präfrontalen Regionen werden angeregt. Nach Studien des amerikanischen Psychiaters Dan Siegel werden infolge der Achtsamkeitsübungen Wirkungen auf zahlreiche Bereiche der psychischen Gesundheit und des Wohlbefindens erzielt. So kommt es unter anderem zu

- einer Erweiterung und Öffnung der eigenen Bewusstheit
- einer stärkeren Verbindung von Körper und Geist
- einer besseren Zusammenarbeit von rechter und linker Gehirnhälfte
- einem besseren Zugang zu Erinnerungen, die im emotionalen Gedächtnis gespeichert sind.

Achtsamkeit im Coaching und in der Psychotherapie

Auf der Grundlage der Achtsamkeit entwickelte der Medizinprofessor John Kabat-Zinn Ende des 20. Jahrhunderts ein wissenschaftlich validiertes, systematisches Programm zur Stressbewältigung. Es wurde unter dem Namen MBSR, Mindfulness-Based Stress Reduction, bekannt. Es ist ein auch von den Krankenkassen anerkanntes Entspannungsverfahren auf Basis der Achtsamkeit und der Meditation. Es wird von zahlreichen Menschen zur Stressbewältigung angewendet.

Andere Achtsamkeits-basierte Therapieformen und ihre Begründer (in Klammern) sind:

- **ACT** = Akzeptanz und Commitmenttherapie (S. Hayes, K. Wilson, K. Strosahl)
- **DBT** = Dialektisch-Behaviorale Therapie (M. Linehan)
- **Hakomi** = Achtsamkeits-zentriertes tiefenpsychologisches Verfahren (R. Kurtz)
- **Internal family systems** = Systemische Therapie mit der inneren Familie (R. C. Schwartz)
- **MBCT** = Mindfulness-Based Cognitive Therapy = Achtsamkeitsbasierte kognitive Therapie (M. Williams, Z. Segal, J. Teasdale)

Schlüsselbegriffe der Achtsamkeit:

Im Folgenden sind die wichtigsten Schlüsselbegriffe der Achtsamkeit aufgelistet. Sind diese im Text bereits erläutert, findet sich der Hinweis „siehe Text“:



Akzeptanz: siehe Text

Alltagsbewusstsein: beschreibt den „normalen Bewusstseinszustand“ als Gegensatz zum Zustand der inneren Achtsamkeit.

Anfängergeist: stammt aus dem Zen-Buddhismus. Gemeint ist eine Haltung das Geschehene so zu erleben, als ob man es zum ersten Male wahrnimmt.

Benennen oder Etikettieren: Gedanken und Gefühle werden benannt und anschließend wieder losgelassen

Innerer Beobachter: siehe Text

Bindungstheorie: durch die Praxis der Achtsamkeit soll eine angemessene Nähe und Distanz zu den wichtigsten Bezugspersonen eingeübt werden.

Disidentifikation: beschreibt eine „Loslösung“ von Identifikationen. Sie hängt eng mit der Aufgabe des Inneren Beobachters zusammen, der die Dinge neutral wahrnimmt, sie aber nicht bewertet bzw. sich nicht mit ihnen identifiziert.

Gleichmut: siehe Text

Innehalten: beschreibt die Fähigkeit nicht sofort zu reagieren, sondern sich zwischen Wahrnehmung und Verhalten einen Moment der Reflexion zu gestatten.

Klarblick: siehe auch Klarheit im Text

Konzentration: siehe Text

Lernen durch Erfahrung: infolge des Achtsamkeitsprozesses können alte, belastende Erinnerungen durch eine neue Wahrnehmung ersetzt werden. Grundlage hierfür ist die Neuroplastizität des Gehirns.

Mitgefühl: im Unterschied zum Mitleid, dass im Wortsinne „mit leiden“ bedeutet, beschreibt Mitgefühl ein stärkeres Verständnis der Gefühlswelt seiner Mitmenschen (und Tiere), um sich besser in deren Lage versetzen zu können, um eine liebende Persönlichkeit auszubilden. Im weiteren Sinne geht es um ein Mitfühlen in Bezug auf die gesamte Erde und systemische Zusammenhänge.

Monkey-mind: steht für einen Zustand, der geprägt ist von Sprunghaftigkeit der Gedanken sowie einer permanenten Ablenkbarkeit.

Neuroplastizität: siehe Text

Phänomenologie: beschreibt eine philosophische Lehre, die eine Basis für die Theorie der Achtsamkeit bildet. Ziel in der Phänomenologie ist es, sich „dem wahren Wesensgehalt eines Gegenstandes zu nähern“.

Präfrontale Regionen: darunter werden verschiedene Gehirnareale zusammengefasst. Durch Achtsamkeitsübungen können sie so verändert bzw. umgebaut werden, dass die positiven Effekte von Achtsamkeit eintreten.

Präsenz: steht für das vollständige Da sein im hier und jetzt und nicht in der Vergangenheit oder der Zukunft.

Retreat: meditativer bzw. spiritueller Rückzug aus der Alltagswelt.

Satipatthana Sutta: ist ein buddhistischer Text, in dem die Wesensmerkmale der Achtsamkeit ausgeführt werden.

Shamatha-Weg: ist ein buddhistischer Ausdruck für das Training der vier Grundelemente (Aufmerksamkeit, Gelassenheit, Klarheit und Konzentration) mit dem Ziel möglichst lange im Zustand der Achtsamkeit zu verweilen.

Somatische Marker: Nach dieser Theorie, entwickelt von dem Neurowissenschaftler Antonio Damasio nimmt das Gehirn Emotionen nur mittels körperlicher Reaktionen und Symptome wahr. Es geht beim Achtsamkeitstraining darum, diese zu erspüren.

Trance: beschreibt einen Bewusstseinszustand, der, wie die Achtsamkeit auch, außerhalb unseres Alltagsbewusstseins liegt. Sie ist jedoch nicht identisch mit dem Zustand der Achtsamkeit.

Vipassana: beschreibt eine Achtsamkeitspraxis, die auf eine „Befreiung des Bewusstseins“ im Diesseits gerichtet ist.

Literatur: Dietz, T.; Harrer, M.E.; Weiss, H.: Das Achtsamkeitsbuch; Verlag Klett Kotta; Harrer, M.; Weiss, H.: Wirkfaktoren der Achtsamkeit: - wie sie die Psychotherapie verändern und bereichern, Schattauer Verlag; Sole'-Leris, A.: Die Meditation, die der Buddha selber lehrte. Wie man Ruhe und Klarblick gewinnen kann; Verlag Herder; www.achtsamleben.at



Reformhaus Fachlexikon: www.reformhaus-fachlexikon.de

Akademie Gesundes Leben: www.akademie-gesundes-leben.de



DIGITALISIERUNG FÜR GESUNDHEITSBERATER?

(LESEZEIT: CA. 2 MINUTEN)

Der klassische Betrieb in der Gesundheitsberatung ist i.d.R. ein Ein-Personen-Unternehmen.

Damit entfallen typische Strukturen, die in größeren Firmen notwendig sind, wie gemeinsamer Zugriff auf Unterlagen, interne Abstimmung untereinander und Verteilen von Aufgaben. Die anfallenden Arbeiten könnten also, da sie in einer Hand liegen, durchweg analog, mit Papier und Stift, erfolgen.

Trotzdem kann eine Digitalisierung auch im Kleinstbetrieb helfen, Ressourcen für die eigentliche Arbeit mit den Klienten, freizuhalten.

Denn neben der eigentlichen Beratung fallen viele organisatorische Aufgaben an, die nebenher erledigt werden müssen:

- Akquise
- Kundenverwaltung
- Kommunikation mit den Klienten
- Verwaltung der Aufträge
- Verwaltung der einzelnen Beratungstermine
- Aufgaben und Anleitungen für die Klienten
- Interne Dokumente und Dokumente für alle und/oder einzelne Klienten
- Terminverwaltung

Alle Aufgaben, die für sich gesehen mit Papier oder einfachen Tabellen problemlos abgebildet werden können.

Viele Angaben überschneiden sich aber (Name des Klienten, Aufträge etc.) und müssen mehrfach erfasst werden. Die Suche nach einzelnen Vorgängen ist unübersichtlich und aufwändig. Was am Anfang noch machbar ist, wird im Laufe der Jahre schwierig, gehen doch Informationen verloren, weil man sie nicht mehr „auf dem Schirm“ hat oder Dokumente sind im Nirgendwo verschwunden.

Und hier bietet eine Digitalisierung große Chancen, den Aufwand für die Organisation und die Kommunikation mit den Klienten deutlich zu senken. Mit einer digitalen Klientenakte, die alle oben genannten Bereiche umfasst, werden alle Aufgaben und Daten an einer zentralen Stelle zusammengefasst. Beratungsunterlagen können schnell neuen Klienten zugewiesen werden und müssen nicht von Hand neu erstellt werden.

Und so, wie die eigenen Projekte und Aufgaben wachsen, sollte auch die Digitalisierung mitwachsen: Mit einer schlanken Lösung, die modular erweiterbar ist statt einer großen und kostenintensiven Branchenlösung. Idealweise werden alle Unterlagen direkt mit dem Klienten und dem Auftrag verknüpft und sind jederzeit verfügbar.

Beim Einsatz einer Cloud-Lösung können die Klienten sogar direkt online eingebunden werden und können alle Informationen rund um ihren Auftrag abrufen (z.B. Rezepte, Lebensmittelliste oder Hintergrundinformationen) oder auf einen gemeinsamen Terminkalender (natürlich für den Klienten nur mit eigenen Terminen) zugreifen.



Punchbyte
Medienagentur & Softwarehaus
35510 Butzbach
Internet: www.punchbyte.de



VORSCHAU

Unseren nächsten Newsletter planen wir für Juli 2023. 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.
Fachverband für ganzheitliche Gesundheit
Gotische Str. 15 - 61440 Oberursel

Eingetragen im Vereinsregister Amtsgericht Bad Homburg, Registerblatt VR1967

info@bundesverband-gesundheitsberater.de
www.bundesverband-gesundheitsberater.de

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

Bildrechte: BVGB e.V., Sabine Krieg, Stiftung Reformhaus Fachakademie, Punchbyte e.K.