



Bundesverband für  
Gesundheitsberater e.V.

Fachverband für ganzheitliche Gesundheit

**Newsletter 2023/5**

## LIEBE LESERIN, LIEBER LESER,

es gibt Menschen, die können eine Vielzahl von Qualifikationen vorweisen - so auch Karina Kreuzinger. Gerne stellt sie sich Ihnen im Portrait sowie nachfolgend ihr Fastenlandhaus Herrenberg vor. Wir begrüßen und heißen herzlich willkommen Frau Mara Schultz aus Hagen, die als Rechtsanwältin in der Kanzlei ALEGOS zum ersten Mal unseren Newsletter mit dem höchst interessanten Beitrag „Die Bedeutung der gemeinsamen Einwilligung im Rahmen der Gesundheitsfürsorge im geteilten Sorgerecht“ unterstützt. Und das Reformhaus Fachlexikon erhellt uns abschließend zum Thema Licht.

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



### PORTRAIT KARINA KREUZINGER

(LESEZEIT: CA. 3 MINUTEN)

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

**Karina:** Ich habe mich bereits 1985 im Alter von 22 Jahren selbständig gemacht und in den Bereichen Grafik-Design, visuelle Kommunikation, Werbung, Marketing und Innenmarketing hauptsächlich im kommunalen Bereich für Städte, Gemeinden und kommunale Dienstleister wie Energieversorger, den ÖPNV und Bäderbetriebe gearbeitet. Zum Ausgleich - und auch als Auszeit für mich - kam ich schon früh zum Fastenwandern nach Buchinger und mir wurde schnell klar, welchen Einfluss das regelmäßige Fasten auf meine persönliche Gesundheitsfür- und -vorsorge hat. Nachdem ich viele Jahre „nur Anwenderin“ war, habe ich mich entschlossen, viel tiefer in die Materie von ganzheitlicher Gesundheit, Ernährung und Prävention einzutauchen und habe 2014 die Ausbildung „Ärztlich geprüfte Fastenleiterin“ an der Akademie Gesundes Leben in Oberursel begonnen. Das war die Grundlage meiner Entscheidung, mich beruflich zu verändern und ganz neue Wege zu gehen.



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

**Karina:** Ja, ganz sicher. Seit 2016 begleite ich fastende Gäste im Fastenlandhaus Herrenberg in Landau-Nußdorf, welches ich gemeinsam mit meinem Sohn Tristan (auch ärztlich geprüfter Fastenleiter AGL) ausschließlich für die Bedürfnisse fastender Gäste gestaltet habe. Im Laufe der Jahre haben wir unser Fastenangebot vom Fasten nach Buchinger über das Basenfasten, Yoga- und Achtsamkeitswochen stetig erweitert. Der rote Faden zieht sich durch und weiter, da ich inzwischen auch die Weiterbildung Darmberatung, Ernährungspsychologie und Ernährungscoach in Oberursel absolviert habe.

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

**Karina:** Zu mir/uns kommen Gäste mit sehr unterschiedlichen Bedürfnissen, Befindlichkeiten, dem Wunsch nach weniger Gewicht, Störungen im Magen-Darm-Bereich und den sogenannten „Zivilisations-Erkrankungen“. Oft haben sie die Erfahrung gemacht, dass sie ausschließlich mit der klassischen Schulmedizin und Medikation nicht mehr zufrieden sind, sie wollen selbst mehr für sich und ihre Gesundheit tun. Sie suchen und finden bei uns Verständnis, Auszeit, Ruhe, Bewegung, Information und Zeit für sich selbst. Das Wichtigste sind die Anregungen, die ich für die Umsetzung im Alltag mitgeben kann: kleine Schritte, die viel verändern; anpassen anstatt umstellen; Selbstfürsorge und vieles mehr. Ich möchte also Menschen helfen, beraten und begleiten, die bereits die Bewusstheit haben, dass sie selbst ganz viel für ihre Gesundheit und ihr Wohlfühl tun können.



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

**Karina:** Gerade bin ich dabei ein Konzept zu erarbeiten, wie ich auch Menschen außerhalb meiner Tätigkeit als Fastenleiterin im Fastenlandhaus Herrenberg erreichen kann. Dabei denke ich an eine kleine Praxis für Ernährungsberatung/-coaching und Darmgesundheit. Zudem werde ich künftig auch Vorträge zu Gesundheitsthemen anbieten. Meine Motivation dafür ist, dass ich mehr Menschen erreichen möchte, die sich für diese Themen interessieren.

**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.

**Karina:** Über mich kann ich sagen, dass ich ein sehr neugieriger, positiver und begeisterungsfähiger Mensch bin. Und dankbar für alles, was ich im Leben und meiner Arbeit habe. Meine Leidenschaften sind kochen und fotografieren. Ich bin viel mit meiner Hündin Lula draußen in der Natur und im Urlaub mache ich Wanderreisen. So tanke ich täglich und im Urlaub meine Akkus auf. Beruflich berührt es mich sehr, wie motiviert die Menschen sind, die zu mir/uns kommen, wie sie sich im Laufe der Fastenzeit öffnen und verändern, wie fröhlich sie wieder nach Hause gehen und dass so viele wiederkommen und die Zeit bei mir/uns genießen. Und dann habe ich noch einen großen Wunsch: Prävention und Eigenverantwortung müsste einen größeren Raum in der Aufklärung bekommen und die Naturheilkunde mit ihren ganzheitlichen Ansätzen der „alten Medizin“ sollten einen größeren Anteil in der schulmedizinischen Betrachtung der Patienten und deren Erkrankungen einnehmen: Altes und neues Wissen verknüpfen – das ist mein Traum.

*Karina Kreuzinger*

Fastenlandhaus Herrenberg

„Es geht eine magische Kraft aus vom Walde,  
ein unbestimmtes Weißnichtwas,  
das besänftigend auf Gemüt und Seele  
und anregend auf die Sinne wirkt.“

*(Carl W. Neumann, 1871 – 1939)*



## FASTENLANDHAUS HERRENBERG

(LESEZEIT: CA. 4 MINUTEN)



### Ruhe für Körper, Geist und Seele Auszeit mit genussvollem Fasten in der Südpfalz

Achtsamkeit, Bewusstheit, Prävention und Fürsorge für die eigene Gesundheit spielen zunehmend eine wichtige Rolle für unsere Lebensqualität. Immer mehr Menschen greifen aus diesem Grund auf eine Jahrtausende alte und bewährte Heilkunst zurück: das Fasten. Fasten dient dem Menschen im Ganzen und erreicht Körper, Geist und Seele.

In Landau-Nußdorf wird das Fastenlandhaus Herrenberg familiär geführt und professionell durch ärztlich geprüfte Fastenleiter geleitet. Das Haus in der Südpfalz liegt in herrlicher Natur unweit des Pfälzer Waldes. Von Januar bis Anfang Dezember werden Gäste dort in ihrer Fastenzeit begleitet.

Generell wird beim Fasten auf alle säurebildenden Nahrungsmittel verzichtet, um den Körper wieder in eine gesunde Balance zu bringen. Das Fasten ist auch eine große Hilfe für diejenigen, die über eine Ernährungsumstellung nachdenken und/oder nachhaltig Gewicht verlieren wollen.

Das Fastenlandhaus Herrenberg bietet zum einen das klassische Fasten (flüssige Ernährung nach Dr. Buchinger oder mit basischen Suppen), das Basenfasten, das Yoga-

fasten, das Yoga-Basenfasten und die Achtsamkeitswoche zu verschiedenen, wechselnden Wochenterminen an.

Alle Fastenmahlzeiten werden in der hauseigenen Fastenküche in Bio-Qualität täglich frisch zubereitet und im großen Wintergarten serviert. So ist Genuss im Fastenlandhaus Herrenberg auch in den Fastentagen garantiert.



Frühgymnastik und tägliche, dreistündige Wanderungen gehören beim Fastenwandern und Basenfasten fest zum Bewegungsangebot. In den Yoga-Wochen liegt der Fokus auf täglichen Yoga-Workshops im Wechsel mit Wanderungen, Achtsamkeitseinheiten und Meditation.



Außerdem bietet der große Garten mit Barfußweg, Bouleplatz, Sonnen- und Teichterrasse, Ruhe und Entspannung am Nachmittag. Ein moderner Wellnessbereich mit Ruheräumen, Kneippbereich und Infrarot-Sauna steht den Gästen kostenfrei zur Verfügung. Massage- und Wellness-Anwendungen sind im Haus buchbar. Das abendliche Programm beinhaltet Vorträge und Informationen zu verschiedenen Fasten-, Gesundheits- und Ernährungsthemen sowie Entspannungseinheiten wie z.B. der Klangmassage.

Das Fasten ist jedoch nicht nur ein Abnehmprogramm oder Reset-Knopf. Viele Erkrankungen lassen sich mit regelmäßigem Fasten ganz gut in den Griff bekommen: Allergien, Entzündungen und Infektionen im Magen/Darm, Sodbrennen, Diabetes mellitus (Typ 2), Bluthochdruck, hohe Cholesterin- und Leberwerte, entzündliches Rheuma, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Arthroseschmerzen, sowie Verdauungsstörungen und Stoffwechselerkrankungen.

Fastenlandhaus Herrenberg  
Lindenbergstraße 72, 76829 Landau  
Telefon 06341 9363318  
[info@flh-herrenberg.de](mailto:info@flh-herrenberg.de)  
[www.fastenlandhaus-herrenberg.de](http://www.fastenlandhaus-herrenberg.de)



**ALEGOS RECHTSANWÄLTE**

(LESEZEIT: CA. 5 MINUTEN)

## **Die Bedeutung der gemeinsamen Einwilligung im Rahmen der Gesundheitsfürsorge im geteilten Sorgerecht**

Seit jeher steht das Wohl des minderjährigen Kindes im Mittelpunkt der rechtlichen Regelungen und Entscheidungen. Insbesondere auch in Bezug auf die Gesundheitsfürsorge - einem Teilbereich des den Eltern obliegenden Sorgerechts - wird diesem Grundsatz eine besondere Bedeutung beigemessen. Sobald das Thema Gesundheit betroffen ist in Deutschland ist die Einwilligung beider Elternteile bei geteiltem Sorgerecht eine essenzielle Voraussetzung.

### **Die Grundlagen des geteilten Sorgerechts in Deutschland**

In Deutschland steht bei minderjährigen Kindern das Sorgerecht den Eltern gemeinsam zu, sofern keine besonderen Umstände vorliegen, die eine abweichende Regelung erfordern. Das Sorgerecht umfasst das Recht und die Pflicht, für das Kind zu sorgen, es zu erziehen und zu vertreten. Bei einer Trennung oder Scheidung behalten beide Elternteile grundsätzlich das gemeinsame Sorgerecht, sofern dem Kindeswohl keine Gefahr droht. Diese geteilte Verantwortung hat auch Auswirkungen auf medizinische Entscheidungen.

## Die Notwendigkeit der Einwilligung beider Elternteile

Gemäß § 1626a des Bürgerlichen Gesetzbuches (BGB) bedürfen Entscheidungen in sämtlichen Angelegenheiten des täglichen Lebens bei geteiltem Sorgerecht der Einwilligung beider Elternteile. So soll sichergestellt werden, dass das Kindeswohl angemessen berücksichtigt wird und beide Elternteile in die Entscheidungsfindung eingebunden sind.

## Ausnahmen und Konfliktsituationen

Ausnahmefälle, in denen nicht die Zustimmung beider Elternteile erforderlich ist, beziehen sich jedoch nur auf medizinische Eingriffe, die für das Kindeswohl dringend notwendig sind und bei denen eine Verzögerung durch die Einholung der Zustimmung absolut nicht vertretbar wäre. In solchen Fällen kann ein Elternteil allein entscheiden. Dennoch muss auch in solchen Situationen sichergestellt werden, dass der fehlende Einwilligungsvorbehalt gerechtfertigt ist.

In allen anderen, den Bereich der Gesundheitsfürsorge betreffenden Fällen ohne höchste Eilbedürftigkeit – wovon bei Beratungen in der Regel auszugehen sein dürfte - ist, sobald Minderjährige involviert sind darauf zu achten, dass die Einwilligung aller sorgeberechtigten Elternteile vorliegt.

## Rechtliche Konsequenzen bei Missachtung der Einwilligung

Die Einwilligungspflicht ist keine bloße Formalität, sondern ein wichtiger Schutzmechanismus, der das Kindeswohl gewährleisten soll. Jegliche Tätigkeiten ohne Zustimmung beider Elternteile können rechtliche Konsequenzen haben. Ein Elternteil, der ohne Einwilligung des anderen Elternteils und ohne Eilbedürftigkeit im Rahmen der Gesundheitsfürsorge tätig wird, kann gegen seine elterlichen Pflichten verstoßen und sich schadensersatzpflichtig machen. Zudem kann der übergangene Elternteil rechtliche Schritte einleiten und z.B. Schadensersatzansprüche geltend zu machen; und zwar nicht nur gegen den anderen Elternteil, sondern auch gegen Dritte, die in Fragen der Gesundheit ohne erteilte Zustimmung in Kontakt mit dem Kind kommen.

## Fazit

Die gemeinsame Einwilligung beider Elternteile mit geteiltem Sorgerecht ist ein wichtiger Schritt, um das Kindeswohl zu schützen und sicherzustellen, dass Entscheidungen im besten Interesse des Kindes getroffen werden. Die rechtlichen Grundlagen und Ausnahmen sind dabei sorgfältig zu beachten. Eine offene Kommunikation ist von größter Bedeutung, um im Sinne des Kindes die richtigen Entscheidungen zu treffen. Die rechtlichen Grundlagen und Ausnahmen sind dabei sorgfältig zu beachten.

**Mara Schultz**, Rechtsanwältin

Standort Hagen



**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>





## AUS DEM REFORMHAUS FACHLEXIKON

(LESEZEIT: CA. 3 MINUTEN)

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



# LICHT

Physikalisch ist Licht als elektromagnetische Strahlung definiert. Der sichtbare Bereich dieser Strahlung liegt zwischen der Wellenlänge 380 Nanometer (nm), die als Blau und der Wellenlänge 780 nm, die als Rot wahrgenommen wird. Ebenfalls zu den Lichtwellenlängen gehören das Infrarotlicht und das ultraviolette Licht. Letztere sind jenseits des vom menschlichen Auge sichtbaren Spektrums angesiedelt.

### **Eigenschaften und Natur des Lichts**

Die Erklärung des Phänomens Licht wurde durch die Quantentheorie im Jahr 1924 aufgeklärt. Sie gab eine Antwort auf die Jahrhunderte dauernde Streitfrage, ob die Natur des Lichts Teilchen- oder Wellencharakter besitzt. Nach der Quantentheorie sind beide Grundannahmen korrekt. Je nach Aufbau der experimentellen Anordnung stehen der Teilchencharakter oder der Wellencharakter im Vordergrund. Im luftleeren Raum breitet sich das Licht mit einer Geschwindigkeit von 300.000 km/Sekunde aus, der Lichtgeschwindigkeit. Die Einheit für die Lichtstärke ist Lux (lx).

## Messung des Lichts

Der Lichtstrom wird gemessen in Lumen (lm) und ist die von einer Lichtquelle abgegebene und vom Auge wahrgenommene Strahlungsleistung im sichtbaren Bereich des gesamten Spektrums. Beispiele: 100 Watt Glühbirne: ca. 1.400 Lumen, 40 Watt Leuchtstofflampe: ca. 3.000 Lumen.

Die Beleuchtungsstärke wird in Lux (lx) gemessen und ist das Verhältnis von Lichtstrom zu einer beleuchteten Fläche.  $1 \text{ lx} = (1 \text{ lm} / 1 \text{ m}^2)$ .

Für Lichttechniker, die für Beleuchtung in der Architektur zuständig sind, ist die Unterscheidung der Innenbeleuchtungsstärke und der Außenbeleuchtungsstärke wichtig.

## Bedeutung des Lichts in der Biologie

Licht ist notwendig für die Fotosynthese, bei der Kohlendioxid und Wasser mit Hilfe der Lichtenergie zu Kohlenhydraten und Sauerstoff umgewandelt werden. Licht ist damit ein wesentlicher Faktor für das Leben auf der Erde.

Für Mensch und Tier ist Licht ein bedeutender Taktgeber für den Schlaf-Wachrhythmus. Mit Beginn der Dämmerung wird im Körper vermehrt Melatonin produziert, das Schlaf fördernd wirkt. Die zunehmende Helligkeit am Morgen sorgt für Wachheit. Die Leistungsfähigkeit ist stark vom Tag abhängig, der geprägt ist von verschiedenen Lichtintensitäten.

Licht wirkt stimmungsaufhellend und antidepressiv. Dies ist die Begründung für „Lichtbäder“ bei Menschen mit Depression. Die Lichtbestrahlung der Haut führt zur Bildung von Vitamin D. Je hellhäutiger ein Mensch ist, umso mehr Vitamin D wird pro Zeiteinheit gebildet.

Mit zunehmendem Alter erhöht sich der Lichtbedarf des Menschen, da die mittlere Pupillenweite bei gleicher Beleuchtungsstärke sinkt und Ablagerungen in der Augenlinse zusätzlich Licht absorbieren. Bei Hautkrankheiten wie Neurodermitis und Schuppenflechte wirkt die Lichtbestrahlung lindernd auf die Symptome.

## Lichtintensitäten Stärke in Lux

- Sonnenschein 100.000 Lux
- Bedeckter Himmel im Sommer 20.000 Lux
- Im Schatten bei Sonne 10.000 Lux
- Beginn „biologischer Wirksamkeit“ 2.500 Lux
- Sommertag im Büro am Fenster 2.000 Lux
- Empfohlen für Büroarbeitsplätze 500 Lux
- Empfohlen für Unterrichtsräume 300 Lux
- Straßenbeleuchtung 10 – 20 Lux
- Mondschein 0,1 Lux

Quelle: Richter HaJo: Gesundes Wohnklima; Vortrag: [www.bubw.de](http://www.bubw.de)

Literatur:

- Walther, T. und H.: Was ist Licht? Von der klassischen Optik zur Quantenphysik; C.H. Beck
- [www.bubw.de](http://www.bubw.de), [www.fvlr.de](http://www.fvlr.de)



Reformhaus Fachlexikon: [www.reformhaus-fachlexikon.de](http://www.reformhaus-fachlexikon.de)

Akademie Gesundes Leben: [www.akademie-gesundes-leben.de](http://www.akademie-gesundes-leben.de)



Unseren nächsten Newsletter planen wir für November 2023. Bis dahin: bleiben Sie gesund!



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).



**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](mailto:info@bundesverband-gesundheitsberater.de)  
[www.bundesverband-gesundheitsberater.de](http://www.bundesverband-gesundheitsberater.de)

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

*Bildrechte: BVGB e.V., Karina Kreuzinger, Fastenlandhaus Herrenberg, Alegos, Tatjana Kraft*