



**Bundesverband für  
Gesundheitsberater e.V.**

---

**Newsletter 2018/1**

## Liebe Leserin, lieber Leser,

Nach längerer Pause melden wir uns mit unserem neuen und neu gestalteten Newsletter.

An dieser Stelle veröffentlichen wir für Sie künftig aktuelle Informationen und liefern Ihnen Berichte und Fachartikel über verschiedene interessante Themen.

Weiterhin finden Sie hier Messe- oder Veranstaltungs-Hinweise, jahreszeitliche Rezeptvorschläge, Buchvorstellungen oder Hotel-Tipps.

Wenn Sie selbst interessante Artikel oder Berichte beisteuern möchten, freuen wir uns auf Ihre Nachricht unter [kontakt@bundesverband-gesundheitsberater.de](mailto:kontakt@bundesverband-gesundheitsberater.de).



### PORTRAIT SABINE ROSCH

In der heutigen Ausgabe unseres Newsletters beginnen wir mit einer Portraitsreihe über Mitglieder des BVGB e.V., nach dem Motto „Tue Gutes und rede darüber“.

Wir haben Sabine Rosch, Ernährungscoach (IHK) und Mentaltrainerin, einige Fragen gestellt und wir bedanken uns herzlich, dass sie den Anfang dieser neuen Reihe macht...

#### Ernährung für mehr Wohlbefinden



Sabine Rosch in einer 6. Schulklasse als „SchmExperten“-Referentin

**BVGB e.V.:** „Sabine, was ist dein persönlicher Beweggrund als Ernährungscoach tätig zu sein?“

**Sabine Rosch:** Zum Beweggrund: Vor sieben Jahren hatte ich ein paar körperliche Schwierigkeiten und einen echt „bescheuerten“ Orthopäden, der mich mit Diagnose und der

Aussage „da kann man nichts machen ...“ nach Hause schickte. Da ich zu den Menschen gehöre, die nach dem Motto „geht nicht, gibt’s nicht“ leben, habe ich ein bisschen recherchiert und mich nach kurzer Zeit dafür entschieden, es über die Ernährung zu versuchen. Ich habe so ziemlich alles für die Gesundheit nicht so förderliche ausgeschlossen, eine extreme „Rheumadiät“ eingehalten und viele basische Anwendungen gemacht (unter völligem Verzicht auf Medikamente). Nach 3 Wochen war ich die akuten Schmerzen los und im Laufe von drei Jahren hatte mein Körper viele Bereiche deutlich regeneriert. Das zeigte mir sehr deutlich die Kraft unserer Nahrung und die damit möglichen Selbstheilungskräfte unserer Körper auf! Sehr beeindruckt von den vielen Möglichkeiten, lies mich das Thema nicht mehr los und ich entschied mich für die Ausbildung zum Ernährungscoach. Schnell wurde ich bei der Akademie Gesundes Leben fündig (ich hatte bereits das Augenschul-Wochenende besucht) und es ging los ... Zum Anfang zurück: Mein Beweggrund war die Idee, auch anderen Menschen durch die unterstützende Wirkung der für sie günstigsten Ernährung zu mehr Wohlbefinden zu verhelfen, ihnen dabei zu helfen diese im Alltag gut umzusetzen, und soweit zu integrieren, dass sie zur Selbstverständlichkeit wird !

**BVGB e.V.:** „Gibt es in der Umsetzung deiner Erfahrung, bzw. Idee einen erkennbaren „Roten Faden“?“

**Sabine Rosch:** Erkennbarer roter Faden: Den gibt es nicht wirklich. Wenn du Dir meinen Lebenslauf anschaust, wirst du sehen, dass mein Leben immer durch Privat- wie auch Arbeitsleben geprägt wurde. Eigentlich war immer alles im Fluss. Ich sage heute, dass jeder meiner Berufe seinen Sinn hatte, ich profitiere von jedem einzelnen und möchte keine Erfahrung missen. Auch habe ich dadurch Geduld und Flexibilität gut trainieren können. Alles hat seine Zeit! Manchmal ist es ja auch so, dass eine Idee nichts taugt oder nicht umsetzbar ist. Hält man nicht partout daran fest, sondern sieht es als neue Möglichkeit, gehen meist neue Türen auf...

**BVGB e.V.:** „Welchen Menschen möchtest du durch deine Arbeit mit Rat und Tat zur Seite stehen?“

**Sabine Rosch:** Am meisten interessiert mich die Arbeit mit Menschen mit gesundheitlichen Problemen oder Beeinträchtigungen. Meist sind sie ziemlich allein gelassen und wie sich das anfühlt habe ich selber erfahren müssen. Oft stecken dann auch mentale Problematiken mit dahinter, viele glauben sie hätten keine Stärke in sich oder glauben Schwäche darf nicht sein. Dort ist auch mein Ansatz, weshalb ich direkt nach dem Abschluss zum Ernährungscoach den Mentaltrainer angeschlossen habe.

**BVGB e.V.:** Wie sieht dein beruflicher Ausblick aus? Welches Ziel verfolgst du mit deiner Arbeit? Und wie lässt sich dieses in die Praxis umsetzen?

**Sabine Rosch:** Sowie mein Praxisraum fertiggestellt ist, möchte ich mit zwei hausärztlichen Großpraxen und einem Reformhaus in der Nähe (Vorgespräche haben bereits stattgefunden) in Kontakt treten und dort meine Dienste anbieten. Ansonsten bin ich hier im Kreis im LandFrauenverband Rhein-Lahn ehrenamtlich im Vorstand tätig, dort werde ich dann allgemeine Ernährungsschulungen abhalten. Im LandFrauenverband der Verbandsgemeinde Hahnstätten führe ich die Geschäfte und führe jetzt einen Newsletter ein, der bis zu dreimal jährlich über neueste Vorschriften und gesunde Ernährungstipps informieren soll. Im Landesverband der LandFrauen bin ich mit dem SchmExperten-Projekt unterwegs. Über den LandFrauenverband bin ich immer mal in Zeitungen zu sehen ... Mit einer Redakteurin einer Tageszeitung hier besteht bereits die Absprache bald einen Bericht

von meiner Arbeit zu veröffentlichen ... So werde ich langsam immer bekannter, man kennt mein Gesicht und Mund zu Mund Werbung ist immer noch die Beste ! Des Weiteren möchte ich bald mit kleinen Individualkochkursen beginnen (Anfragen hierzu habe ich vor allem im weitläufigen Bekanntenkreis). Diese sollen in Zusammenarbeit mit einem schönen neuen Supermarkt hier vor Ort stattfinden, denn die Kurse beginnen mit dem Einkauf ... Du siehst: auch mein Konzept ist breitgefächert. Ich habe viele Möglichkeiten und es wird sich zeigen was davon gebraucht wird und sich durchsetzt und was nicht. Oder ob ganz neue Ideen her müssen, aber auch das ist kein Problem, Essen wollen die Menschen immer!

**BVGB e.V.** : Liebe Sabine, vielen Dank für das Gespräch!

Unsere Gesprächspartnerin war:

**Sabine Rosch**

Auf der Wacht 4

65629 Niederneisen

Tel.: 06432-9207097

Email: [rosch.sabine@t-online.de](mailto:rosch.sabine@t-online.de)

**Ernährungscoach (IHK) / Mentaltrainerin**

SchmExperten-Referentin

Klasse2000-Gesundheitsförderin

Nordic Walking-Kursleiterin



**GEFÄLLIGKEIT ODER SCHWARZARBEIT?**

Im privaten aber auch im beruflichen Bereich werden oft Gefälligkeit und Freundschaftsdienste in Form von Dienst- oder Werkleistungen ausgetauscht, für die der Leistende eine Bezahlung erhält.

Auch im beruflichen Umfeld der Selbständigkeit kommt es vor, dass eine Unterstützung durch Freunde oder Bekannte geleistet wird. Man möchte kein Beschäftigungsverhältnis begründen, gleichwohl will man die Dienste abgelden und die Regeln beachten. Dabei stellt sich für die Betroffenen deshalb die Frage, ob das erlaubt ist oder sie mit ihren Aufträgen bzw. Tätigkeiten den Tatbestand der Schwarzarbeit erfüllen könnten. Denn die Grenzen zwischen diesen Gefälligkeiten und der Schwarzarbeit sind fließend. Dabei betrifft das Problem regelmäßig beide Seiten, sowohl der oder die Auftraggeber als auch der- oder diejenige, die die Gefälligkeitsdienste leisten oder den Auftrag erfüllen, sollten sich über die Rahmenbedingungen klar sein.

Grundsätzlich stellen Gefälligkeiten nach dem Gesetz keine Schwarzarbeit dar, wenn sie nicht nachhaltig auf eine Gewinnerzielung ausgerichtet sind. Dies ist der Fall, wenn die Leistungen nur gegen ein geringes Entgelt erbracht werden. Hier gilt folgende Faustformel: Liegt das erhaltene Entgelt deutlich unter dem wirtschaftlichen Wert der Leistung, so ist nicht von einer nachhaltigen Gewinnerzielungsabsicht auszugehen. Aber Vorsicht:

Bekommen Sie für ihre Dienstleistungen ein nur geringes Entgelt, führen diese aber regelmäßig für jemanden aus, dann gehen die Behörden aufgrund der regelmäßigen Ausübung von Schwarzarbeit aus. In der regelmäßigen Durchführung der Arbeiten sehen die Behörden dann nämlich die Tatbestandsvoraussetzung der nachhaltigen Gewinnerzielung als erfüllt an.

Zusammengefasst gilt daher Folgendes: Schwarzarbeit leistet, wer auf Grund einer Dienst- oder Werkleistung als Arbeitgeber seine sozialversicherungsrechtlichen Melde-, Beitrags- oder Aufzeichnungspflichten nicht erfüllt. Keine Schwarzarbeit sind Dienst- und Werkleistungen, die nicht nachhaltig auf Gewinn gerichtet sind und von Angehörigen oder Lebenspartnern, aus Gefälligkeit, im Wege der Nachbarschaftshilfe oder im Wege der Selbsthilfe erbracht werden.

Diese Hinweise können nur als Leitlinie dienen, im Einzelfall kann die Abgrenzung schwierig sein. Ein weiteres Problem kann entstehen, wenn bei der Arbeit etwas passiert. Das kann ein Unfall sein. Auch kann der Auftrag misslingen so dass sich Haftungsfragen stellen. Wie sieht der Rahmen aus, wenn man helfen möchte aber dabei einen Schaden anrichtet? Bei Gefälligkeiten gibt es Haftungserleichterungen, die hingegen bei einem regulären Auftragsverhältnis nicht greifen.

Im Bereich der Gefälligkeit hilft regelmäßig die eigene Kranken- oder Unfallhaftpflichtversicherung, die allerdings nicht den gewerblichen Bereich abdeckt. Deshalb ist zu empfehlen bei etwaigen Tätigkeiten vorher genauer hinzuschauen, was von beiden Seiten gewollt und geleistet werden kann, um vor unliebsamen Überraschungen und Konsequenzen geschützt zu sein.

Sollten Sie Zweifel haben, ob die von Ihnen ausgeübte oder erbetene Tätigkeit unter den Begriff der Schwarzarbeit fällt, so empfehlen wir Ihnen sich beraten zu lassen. Ansprechpartner dafür nennen wir Ihnen gern.

**Alegos Rechtsanwälte**  
[www.alegos.de](http://www.alegos.de)



## DER BÄRLAUCH

Frühlingszeit ist Bärlauchzeit! Wenn man jetzt durch die lichten Wälder geht, kann man ihn sogar manchmal riechen. Den Bärlauch (*Allium ursinum*). Das Zwiebelgewächs wird ca. 20 – 40 cm hoch und wenn man die Blätter zerreibt riechen diese sehr stark nach Knoblauch. Er blüht in der Zeit von April bis in den Juni hinein und lässt sich vielseitig in der Küche verwenden. Als Kräuterquark in Frischkäse oder als Pesto, Suppe, Quiche, zu Fischgerichten und in Soßen, usw.

Aber Achtung: Die Blätter nicht mit denen anderer Pflanzen verwechseln! Immer wieder kommt es vor, dass der Bärlauch mit den sehr stark giftigen Blättern der Maiglöckchen und der Herbstzeitlosen verwechselt wird. Den Bärlauch erkennt man gut an seinem Knoblauchgeruch. Außerdem sind die Blattunterseiten des Bärlauches matt, es wächst immer nur ein Blatt pro Stiel und diese sind im Vergleich weich. Die Blätter von Maiglöckchen und Herbstzeitlose sind auf beiden Seiten glänzend. Die Herbstzeitlose besitzt keinen Stiel am Blatt, das Maiglöckchen mindestens zwei Blätter pro Stiel. Außerdem haben beide Pflanzen ein wesentlich steiferes Blatt.

Der Bärlauch ist eines der kraftvollsten Frühjahrskräuter. Als Pesto kann er dem Basilikum schon ernsthaft Konkurrenz machen. Und im Frühjahr stärkt er den frühjahrmüden Organismus durch seinen hohen Vitamin C Gehalt. Weiterhin schlummert in ihm viel Kalium und Mangan. Er verfügt über antibakterielle Eigenschaften, senkt den Blutdruck und das Cholesterin und „putzt“ die Gefäße. Somit kann der Bärlauch ein hervorragendes Kraut zur Vorbeugung von Schlaganfall und Herzinfarkt sein.

### **Bärlauchpesto**

Zutaten:

2 Handvoll frischen Bärlauch  
Olivenöl  
Salz, Pfeffer  
Geröstete Walnüsse (wahlweise Pinienkerne, Mandeln)  
Getrocknete Tomaten  
Balsamicoessig  
Einen kräftigen Hartkäse (bspw. Parmesan, Bergkäse)



Zubereitung:

Den Bärlauch möglichst klein hacken, mit Olivenöl vermischen, bis eine cremige Konsistenz entstanden ist und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Walnüsse klein hacken und in einer Pfanne anrösten. Dies gibt der Pesto ein wunderbar würziges, nussiges Aroma. Ebenso die getrockneten Tomaten klein schneiden und mit den Walnüssen unterrühren. Mit ein wenig Balsamico-Essig abschmecken. Wenn man den Parmesan nicht direkt in die Pasta gibt ist die Pesto sehr gut im Kühlschrank einen Monat, ja sogar bis zu einem Jahr haltbar. Wichtig ist nur, dass das Pesto mit Olivenöl abgedeckt ist, sodass keine Pflanzenteile mehr heraus schauen.

### **Andrea Bechinka**

Kräutererlebnispädagogin (AGL) und Gärtnerin  
Meditationstrainerin  
Dipl. Sozialarbeiterin



## DIGITALISIERUNG

Digitalisierung ist das Schlagwort der letzten Monate. Doch was steckt dahinter? Was kommt auf mich als Berater zu? Brauche ich das alles?

Die Kunden möchten dort abgeholt werden, wo sie sich selber bewegen. Auch der Trend zu digitaler Arbeit ist nicht mehr aufzuhalten. Umso wichtiger ist es, einerseits den Anschluss nicht zu verlieren, andererseits mit gesundem Menschenverstand den Veränderungen zu begegnen und dazu den Überblick zwischen Technik, Rechtsfragen und Inhalt zu behalten.

Zeit also, sich mit den Möglichkeiten, aber auch Gefahren der digitalen Welt gründlich auseinander zu setzen.

### **Potentiale**

Eine Digitalisierung kann gerade für Berater ein großes Potential entfalten, ohne die eigenen Tätigkeit in Frage zu stellen. Denn schließlich ist Beratung nichts, was durch eine Software erledigt werden kann. Digitalisierung in Form einer individuellen Kunden- & Projektverwaltung kann aber im Tagesgeschäft helfen, notwendige, aber zeitaufwendige Arbeitsschritte zu bündeln und zu beschleunigen. Beispielsweise bei der Akquise, der Kundenverwaltung, der Erstellung und Nachverfolgung von Angeboten, bei der Projektsteuerung oder der Rückkoppelung mit Kundenwünschen – kurzum, der gesamte, oft lästige „Bürokram“. All das führt dazu, dass für die wesentlichen Aufgaben, also die Beratung am und mit den Kunden, mehr Zeit bleibt. Als maßgeschneiderte Lösung anstelle einer überdimensionierten Branchen-Fertiglösung.

Auch im Marketing geht nichts mehr analog. An der Präsenz im Internet, sei es mit der eigenen Homepage und/oder einem kurzen Profil in sozialen Netzwerken, führt heutzutage kein Weg mehr vorbei. Doch wichtig ist hier vor allem die Frage des Wie:

### **Den Kunden abholen**

Setzen Sie die Brille des Kunden auf und berichten Sie über das, was den Kunden am ehesten interessiert- nicht das, worauf Sie persönlich besonders stolz sind.

### **Mit Maßen, aber regelmäßig**

Veröffentlichen Sie regelmäßig, mit einer gleichmäßigen Frequenz. Diese darf ruhig etwas länger sein, wenn Ihre Follower wissen, wann der nächste Beitrag folgt.

Nerven Sie Ihre Kunden nicht mit doppelten Beiträgen oder Mehrfachveröffentlichungen am gleichen Tag.

### **Die Länge machts**

Niemand liest heute noch lange Texte. Auch Ihre Kunden nicht. Verfassen Sie kurze, aber knackige Statements.

## Interesse dauerhaft wecken

In der Flut der Social-Media-Beiträge geht Ihr Inhalt schnell unter. Facebook z.B. stellt private Veröffentlichungen neuerdings über Seiten. Ihr Kunde wird also nie alle Neuigkeiten automatisch angezeigt bekommen. Machen Sie Ihre Veröffentlichungen also so interessant, dass der Kunde aktiv danach sucht.

## Privatsphäre

Ihre Kunden sehen Ihre Beiträge. Auch die vom letzten Urlaub oder der Party vom Wochenende. Wenn Sie als professionelles Unternehmen auftreten möchten, gehört Privates nicht in´s Internet.

## Risiken

Bei allen positiven Effekten gilt es auch die Risiken zu beachten. Und die stecken im Datenschutz: Bei der Verarbeitung von personenbezogenen Daten gelten künftig deutlich strengere Anforderungen. Bereits auf der Homepage müssen Besucher eindeutig über Art und Umfang einer Speicherung von Daten informiert werden, immer auch mit der Möglichkeit, den Kontakt vor einer Speicherung abubrechen. Aber auch im Umgang mit Daten von und über den Kunden gelten mit Einführung der Datenschutzgrundverordnung DSGVO ab Ende Mai 2018 deutlich höhere Anforderungen.

Zeit also, sich der Herausforderung Digitalisierung zu stellen.

Gerne beraten wir Sie auf Ihrem Weg in die digitale Zukunft.

### **Punchbyte**

Medienagentur & Softwarehaus  
[www.punchbyte.de](http://www.punchbyte.de)



### **UNSER FREIZEITTIPP**

Unser Freizeittipp: Verbinden Sie einen tollen Frühsommerspaziergang mit allerbestem Kuchen in der Hofener Mühle.

[www.hofener-muehle.de](http://www.hofener-muehle.de).



## VORSCHAU

Im nächsten Newsletter, den wir Ihnen in zwei Monaten zusenden, informieren wir Sie unter anderem über „Sonne und Vitamin D oder Sonnenbrand?“

---



## ABMELDEN

Sie möchten unseren Newsletter künftig nicht mehr erhalten? Senden Sie uns einfach eine EMail 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

---