



**Bundesverband für  
Gesundheitsberater e.V.**

---

**Newsletter 2020/5**

## LIEBE LESERIN, LIEBER LESER,

wir wünschen Ihnen allen nicht nur viel Vergnügen beim Lesen unserer Weihnachts-Ausgabe sondern auch ganz besonders ein gesundes und friedliches Weihnachtsfest und viele Gründe, mit Zuversicht nach vorne zu schauen!



### PORTRAIT CLAUDIA HAMMERATH-WENDA

Wir stellen Ihnen heute Claudia Hammerath-Wenda vor. Sie ist Ernährungscoach (IHK) und Krankenschwester und bringt in ihre Arbeit ihre eigenen sehr erfolgreichen Erfahrungen zum Thema Gewichtsabnahme ein.



**BVGB:** Claudia, was war dein persönlicher Beweggrund für deine jetzige Tätigkeit als TCM-Ernährungsberaterin?

**Claudia Hammerath-Wenda:** Ich bin 1965 in Köln geboren, verheiratet und habe zwei erwachsene Kinder. Meine Ausbildung zur Krankenschwester habe ich 1986 beendet und arbeite seitdem in den verschiedensten Fachrichtungen, Orthopädie, Innere, Chirurgie und im Schlaflabor.

Nach einer gewissen Zeit benötige ich „immer“ eine Abwechslung, da mir eine gewisse Routine im Berufsleben zwar hilft, aber auf Dauer tut mir neuer Input gut.

Das bewegte mich im Frühjahr 2019, die Ausbildung zum Ernährungscoach zu absolvieren.

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

**Claudia Hammerath-Wenda:** Die Ausbildung zum Ernährungscoach an der Akademie für Gesundes Leben hat mich viel Neues über gesunde Ernährung gelehrt.

Selber habe ich nach einer größeren Gewichtsabnahme Erfahrung sammeln dürfen und beides würde ich nun gerne weitergeben und Patienten/Klienten damit helfen, ihre Ziele zu erreichen und zu halten.

Ich möchte für meine Klienten da sein und sie ein Stück in ihrem Leben begleiten und motivieren.

Ich habe sehr viele Inspirationen und Ideen von meinen Kollegen\*innen in der Weiterbildung an der Akademie Gesundes Leben erhalten, die ich in mein Coaching einfließen lasse.

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

**Claudia Hammerath-Wenda:** Menschen zu helfen, ihre Ernährung umzustellen bzw. eine Ernährung zu finden die zu ihnen passt. Genauso Menschen zu helfen, Gewicht zu reduzieren oder bei Erkrankungen Abhilfe zu finden.

Gemäß nach meinem Motto „LEBE DEIN ÄNDERN“

**BVGB:** Wie sieht dein beruflicher Ausblick aus? Welche Ziele verfolgst du mit Deiner Arbeit? Und wie lassen sich diese Ziele umsetzen?

**Claudia Hammerath-Wenda:** Zur Zeit arbeite ich im Springerpool als Krankenschwester in einem Kölner Krankenhaus.

Seit Januar 2020 habe ich ein Gewerbe angemeldet und versorge am Nachmittag ambulant Patienten mit verschiedensten Erkrankungen.

Im Frühjahr habe ich bei uns im Krankenhaus drei parallellaufende Gewichtsreduktionskurse durchgeführt (zu verschiedenen Uhrzeiten, da es für Menschen im Schichtdienst recht schwer ist, an einem Kurs mit einer festen Uhrzeit regelmäßig teilzunehmen).

Durch die Covid Pandemie war es recht schwierig, da wir uns nach ca. 4 Wochen nicht mehr treffen durften. So wurde das Ganze auf Video/Zoom verlagert.

Die Motivation der Klienten\*innen war so groß, dass ich es nicht über das Herz gebracht hätte, den Kurs abzusagen.

Der Erfolg gab mir Recht - viele Kilos sind verschwunden.

Einige Teilnehmer coache und motiviere ich heute noch.

Ab November 2020 wurde ich in einem weiteren Kölner Krankenhaus Teil des Ernährungsteams und hoffe, dort das, was mir am Herzen liegt, zu verwirklichen. Ich möchte Patienten helfen, die für sie passende Ernährung zu finden und damit unterstützen die Probleme bei Erkrankungen von Diabetes, Rheuma etc. zu lindern.



**BVGB:** Zum Abschluss des Portraits über dich würden wir uns freuen, wenn du "frei" schreiben würdest. Etwas, was Dich in der Arbeit begleitet, berührt, verändert, entwickelt, vielleicht etwas, was Dich ärgert.

**Claudia Hammerath-Wenda:** Ich wünsche mir, daß ich alle meine Projekte weiterhin zu meiner eigenen Zufriedenheit ausüben kann. Es freut mich, wenn Patienten, die sehr lange Probleme mit ihrer Erkrankung haben, durch meine Arbeit Linderung erfahren.

**BVGB:** Liebe Claudia, vielen Dank für das Gespräch mit dir!

Unsere Gesprächspartnerin war:

**Claudia Hammerath-Wenda**



**Lebe Dein Ändern**

Claudia Hammerath-Wenda, Krankenschwester

- Ernährungsberatung
- Gewichtsreduktion
- Ernährungscoaching
- Nordic Walking

[www.chw-ernaehrung.de](http://www.chw-ernaehrung.de) [info@chw-ernaehrung.de](mailto:info@chw-ernaehrung.de) 0176 53 237173



## Patientenverfügung und Vorsorgevollmachten

Jeder hat sich mit den Themen sicher schon beschäftigt. Vielleicht haben Sie bisher gezögert, eine **Vorsorgevollmacht** zu erteilen oder andere Gründe gehabt, sich mit diesen reinen Vorsorgefragen nicht zu beschäftigen. Gleiches gilt für eine **Patientenverfügung**.

Jetzt wo viele Dinge auf dem Prüfstand stehen empfehlen wir das Thema professionell anzugehen. Im Internet finden Sie gute Hinweise und Vorschläge, das gilt insbesondere für entsprechende Informationen von Institutionen wie Bundesministerien oder auch kirchlichen Organisationen. Diese können Ihnen helfen sich zu orientieren und mit den notwendigen Entscheidungen vertraut zu machen.

Individuelle Beratung nach eigener Vorbereitung

Eine solide Beratung sollte damit aber nicht ersetzt werden. Das gilt schon deshalb, weil bei jeder individuellen Person die Dinge anders liegen. Sie können uns gerne bei ALEGOS kontaktieren. Wir beraten Sie bei alle Ihren Fragen und konkreten Lebenssituationen individuell. Das geht sehr gut telefonisch oder auch per Videokonferenz.

Das notwendige Formular für die Vorsorgevollmacht oder Patientenverfügung können wir Ihnen danach per Post oder pdf zur Verfügung stellen. Nachfragen sind immer möglich, so dass Ihre persönliche Situation bei der Abfassung genau berücksichtigt werden kann.

Haben Sie eine Rechtsschutzversicherung? Dann empfehlen wir Ihnen dort nachzufragen, die meisten Rechtsschutzversicherungen decken die Kosten für die Beratung. Ist das nicht der Fall, machen wir Ihnen ein günstiges Angebot.

Ähnliche Fragen können sich im Erbrecht und Familienrecht stellen.

Wenn anderes nicht mehr geht: jetzt ist Zeit diese Dinge zu regeln und zurückgestellte Dinge anzugehen.

Sollten Sie weitere Fragen haben, können Sie uns gerne ansprechen!

**ALEGOS RECHTSANWÄLTE**  
[WWW.ALEGOS.DE](http://WWW.ALEGOS.DE)





## Lieber Kakao oder doch besser Schokolade?



Die Herbst- und Winterzeit ist die Zeit der wärmenden Getränke, der Nachmittage mit Keksen und Kakao. Dass diese unverzichtbaren Requisiten gemütlicher Stunden auch gesundheitliche Bedeutung haben können, erläutert Dr. Heidi Braunewell.

Duftender Kakao - hergestellt aus heißer Milch oder einer Milchalternative wie Mandel- oder Reis-/Haferdrink, 1-2 Teelöffeln echtem Kakaopulver und ebensoviel Zucker oder einem anderen Süßungsmittel – lässt schon vor dem ersten Schluck Glücksgefühle aufkommen. Kakao enthält das Glückshormon Serotonin; ob es im Gehirn oder über das „Bauchhirn“ die guten Gefühle auslöst, ist noch nicht bekannt. Sehr genau untersucht ist dagegen die Wirkung der Kakaoflavanole. Das sind sekundäre Pflanzenstoffe, die der Pflanze verschiedene Vorteile bringen und auch für uns gesundheitlich nützlich sind. Flavanole schützen, wie Resveratrol in Rotwein, die

Blutgefäße, indem sie für ihre Entspannung sorgen, dadurch einen normalen Blutfluss aufrecht erhalten und sich günstig auf hohen Blutdruck auswirken. Außerdem kann Kakaopulver das LDL-Cholesterin senken und das „gute“ Cholesterin, das HDL, erhöhen. Für eine entsprechende Studie tranken bzw. aßen Probanden über einen längeren Zeitraum täglich 13-26 g Kakaopulver pro Tag. Es stellte sich heraus, dass aus Schokolade mehr Flavanole im Blut ankommen als aus Kakao. Das ist allerdings nicht so entscheidend: Notwendig waren 2,5 g flavanolreiches Kakaopulver oder 10 g flavanolreicher dunkle Schokolade.

Das sind ein mäßig gehäufte Teelöffel bzw. ein Stück einer herkömmlichen Tafel Schokolade, Kakaogehalt mindestens 70%. Instant-Kakaogetränke, wie z.B. Nesquick, Kaba und Co. haben diese Wirkungen nicht. Mit einem Kakaogehalt von um die 18% wären vier gehäufte Teelöffel nötig. Gleichzeitig hätten knapp vier Stücke Würfelzucker ihren Weg in den Becher gefunden...

Wie entsteht eigentlich „Kakao“? Die Früchte des tropischen Kakaobaums wachsen im Schatten anderer Bäume oder Stauden direkt am Stamm. Die Panzerbeere beherbergt in ihrem fleischigen Inneren, der Pulpa, die Samen (Kakao„bohnen“). Sie werden in einem aufwändigen Prozess ähnlich wie Kaffeebohnen oder Tee fermentiert, geröstet, zerkleinert und gemahlen. Die dabei entstehende Wärme verflüssigt die in den Zellen enthaltene Kakaobutter. Die entstehende Masse aus festen und flüssigen Bestandteilen ist die Kakaomasse. Aus ihr wird die Kakaobutter abgepresst und die verbleibende feste Masse zu Kakaopulver vermahlen. Enthält das Pulver 20% Fett oder mehr, wird das Pulver als „schwach entölt“ bezeichnet. Stark entölter Kakao, wie er bei uns meist als Back- oder Koch-Kakao im Handel ist, enthält ca. 8% Fett. Der Flavanolgehalt hängt in erster Linie vom Verarbeitungsgrad des Kakaos ab. Besonderen Einfluss hat die Alkalisierung. Dieses Verfahren, auch „Dutching“ genannt, wurde von dem Holländer van Houten entwickelt. Die Bearbeitung der Kakaobohnen bzw. der Kakaomasse mit Lauge vermindert den leicht bitter-säuerlichen Geschmack des Kakaopulvers. Nachteil dieses Verfahrens ist, dass auch Flavanole ausgewaschen werden. Hersteller hochwertiger Bio-Kakaos verzichten auf dieses

Verfahren und erreichen geschmacklich hochwertige Qualitäten durch Sortenauswahl und Anbautechnik. Egal ob Schokolade oder Kakao: Die echten Glücksgefühle können sich im ganzheitlichen Sinn nur dann einstellen, wenn der Kakao auch diejenigen glücklicher macht, die für den Genuss gearbeitet haben. Fair gehandelt tut gleich doppelt gut. Lassen Sie es sich schmecken!

Zum Weiterlesen:

Durry, A., Thomas Schiffer, Th.: Kakao - Speise der Götter, Oekom-Verlag

Fischer, M.: Mandelbaums kleine Gourmandisen, Mandelbaum

Prus, A., Nieschlag+Wentrup: Schokolade: Rezepte, die glücklich machen,

Hölker Verlag

Spaeth, M.: Kaffee, Tee und Kakao, Bundesanstalt für Landwirtschaft und Ernährung (Hg.)

Weber, J.: Zu Besuch beim Kakao, Books on Demand

### **Dr. Heidi Braunewell**

Dr. Heidi Braunewell ist Phytotherapeutin, Gesundheitscoach und Dozentin an der Stiftung Reformhaus Fach-Akademie/Akademie Gesundes Leben, Mitglied im Vorstand der Gesellschaft für Phytotherapie und Beirätin des BVGB e.V.



### **Mit Schwung ins Neue Jahr?**

Der Endspurt sieht dieses Jahr anders aus, als wir es gewohnt sind. Die Einschränkungen machen sich schmerzlich bemerkbar und vielfach hat sich die Motivation auf den Weg gemacht, um Resignation das Feld zu räumen. Also ins Jahr 2021 mit hängendem Kopf? Das braucht ein Stopp-Schild! Und hier ist es: die 10 Tipps, um motiviert neue Vorhaben umzusetzen.

Auch der kommende Jahreswechsel lebt von neuen (oder aktualisierten) Zielen und beginnt meistens mit viel Schwung. Die Planung findet spätestens am 1. Januar statt mit Zielen wie: „Dieses Jahr mache ich mehr Sport!“ „Ich ernähre mich gesünder“ „Ich sitze nicht mehr so viel am Rechner“ oder „Ich höre auf zu rauchen (oder ...)“ „Das Gewicht muss runter“

Die Motivation für die Veränderung ist hoch. Und der Wille, es dieses Mal **TATSÄCHLICH** zu tun, ist stark. Jedenfalls in dem Moment, in dem die Planung stattfindet.

Und dann lehnt man sich zufrieden zurück, schaut das Blatt mit den guten - nein sehr guten! Vorsätzen an, nickt sich wohlwollend innerlich zu ... und das war's dann.

Der Weg ins Scheitern ist gepflastert mit solchen guten Vorsätzen. Was hindert uns daran, das Vor-Gesetzte auch umzusetzen? Ins Leben zu integrieren?

Vermutlich kennst du auch die **zwei wesentlichen Blockaden** für mehr Erfolgserlebnisse im Leben

- die "**Sessel-Energie**" und
- den "**inneren Schweinehund**".

Beides passt oft prima zusammen und ergänzt sich hervorragend! Abends den Hintern vom Sofa nicht mehr hoch bekommen und dazu die passende Ausrede vom Schweinehund hören:

- "war ein schwerer Tag, erst mal kurz erholen und dann..."
- "wenn du nicht mit kommst ... alleine hab ich auch keine Lust zu..."
- "ich brauche jetzt erst mal zur Belohnung ein Bier / Wein / Süßigkeiten / Chips ..."
- ... usw. ...

Weißt du was? Erwinnere dich mal, wie du als Kind gewesen bist? Welchen Entdeckerdrang du hattest? Und **wie hoch deine Motivation war** bestimmte Dinge zu bekommen! Das ist nicht verloren, sondern nur geparkt.

Es braucht eine bewährte Struktur, um von diesem Parkplatz wieder in Fahrt zu kommen. Dazu gibt es eine 10er Karte Motivation.

Das erste Ticket heißt:

### **Die 3 A's vom Schweinehund**

Das Wichtigste also gleich am Anfang: Dein Schweinehund freut sich über

1. jede **Ausnahme** die du zulässt (na gut, weil es gerade so gemütlich ist, noch ein Glas...)
2. **Aufschieben** von geplanten Tätigkeiten (war ein schwerer Tag, ich jogge morgen)
3. **Ausfallen** lassen (jetzt ist Wochenende / Urlaub / viel zu tun / ... da geht es nicht)

Wenn also Veränderungen im geplanten Ablauf auftreten, frag dich, ob eins von den 3 A's gerade am Start ist. Und dann entscheide bewußt.

Das zweite Ticket beschäftigt sich mit:

### **Mach die Hintertür zu**

„Schließe alle Fluchtmöglichkeiten und Hintertürchen!“

Was heißt das konkret? Grundsätzlich gibt es zwei Verhaltensweisen, die Motivation beinhalten: "Weg von etwas" und "Hin zu etwas"

### **Weg von etwas -> Chips, Schokolade, Süßigkeiten, Bier, Wein und Co meiden**

- "Ich will weniger Chips essen"
- "Nicht so viel Süßigkeiten naschen"
- "Meinen Bierkonsum reduzieren"
- "Aufhören zu rauchen"

Merkst du was? Das funktioniert nicht, weil eine Hintertür offenbleibt. Der Begriff 'weniger' ist dehnbar.

### **„Hintertür zu“ bedeutet: Keine Chips kaufen!**

Keine Süßigkeiten im Haus haben, verhindert logischerweise, dass du welche essen kannst. Der Umstieg auf alkoholfreies Bier schafft einen klaren Verstand und reduziert das Gewicht (unterstützt übrigens auch gleich noch die Leber :-)

Hilfreich: zum Start einen **zeitlich überschaubaren Rahmen** wählen. Zwei Wochen "ohne" sind erst mal OK! Dann sehen wir weiter.

Und bei Zigaretten? Da gilt das Gleiche! Im ersten Schritt: keine Zigaretten kaufen. Gegen die Entzugserscheinungen gibt es beim Ticket: "Motivation verknüpfen" noch Tipps!

### **So, jetzt aber los:**

Entscheide dich für eine Sache, die du ändern willst. Dann verschenke rigoros alle Vorräte und kaufe nichts davon ein. Zunächst für 2 Wochen. Und wenn du Unterstützung brauchst: In unserem Verband gibt es jede Menge Coaches und Hanno hilft natürlich auch gerne.

Die weiteren Tickets gibt es gratis bei [www.Hannno-Schenk.de](http://www.Hannno-Schenk.de)

### **Hanno Schenk**

Coach und Trainer für Neuro Linguistische Psychologie, NLP

Leiter der Ausbildungen „Resilienztrainer“ und „Kursleiter Glück“ an der Akademie Gesundes Leben aktivCoaching bei persönlichen, herausfordernden Situationen

NLP Übungen als Film findet ihr unter [www.Hanno-Schenk.de](http://www.Hanno-Schenk.de)



## UNSER REZEPT-TIPP zur Weihnachtszeit

In der Weihnachtszeit sprechen uns oftmals Rezepte mit Gewürzen an. Diesmal empfehle ich ein Chai-Sirup-Rezept. Die Gewürze darin wirken wärmend und geben gemütlichen Momenten eine sinnliche Note.

### Chai Sirup ohne Zucker

Für ca. 300 ml Sirup werden folgende Zutaten in einem Topf angeröstet:

- 1 cm frischen Ingwer klein geschnitten
- 10 Kardamomkapseln
- 1 TL geriebene Muskatnuss
- 10 Pfefferkörner
- 2 Zimtstangen klein brechen
- 10 Nelken
- 1 Vanilleschote
- 1 Prise Anis

Foto: Pixabay

(wer mag kann noch ein wenig Chili für mehr Schärfe hinzugeben)

Dann gibt man 4 Essl Honig (oder Agavendicksaft) dazu und lässt die Masse kurz karamellisieren.

500 ml Wasser und 4 Essl schwarzen Tee dazugeben und ca. 20 Minuten einköcheln lassen. Den Sirup in eine kleine Flasche abfüllen. 50ml Sirup mit 200 ml warmer Milch (oder Mandelmilch) aufgießen.



Foto: Pixabay

Ich wünsche eine schöne, gesunde, entspannte und sinnliche Weihnachtszeit.

### Andrea Bechinka

Kräutererlebnispädagogin (AGL), Gärtnerin  
Meditationstrainerin  
Dipl. Sozialarbeiterin



## VORSCHAU

Unser nächster Newsletter erscheint Mitte Februar.



## 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

Bildrechte: Claudia Hammerath-Wenda, Dr. Heidi Braunewell, Hanno Schenk, pixabay