



Bundesverband für
Gesundheitsberater e.V.

Verband für ganzheitliche Gesundheit

Newsletter 2021/4

LIEBE LESERIN, LIEBER LESER,

in unserem Portrait stellen wir Ihnen unser neues Vorstandsmitglied Frank Klosterkemper vor. Freuen Sie sich zudem auf den zweiten Teil der Serie „Darmgesundheit für Kinder“, eine kleine Geschichte zum Lesen und Vorlesen für Groß und Klein, Informationen zum Thema "Abmahnung im Wettbewerbsrecht" sowie ein Rezept für sündhaft leckere Plätzchen. Viel Lesevergnügen und gute Erkenntnisse wünscht Ihnen das Newsletter-Team!



PORTRAIT FRANK KLOSTERKEMPER



In dieser Ausgabe stellt sich Ihnen Frank Klosterkemper vor. Er ist Gesundheitsberater (IHK), Gewichts-Coach und Kursleiter Nordic Walking. Aktuell besucht er an der Akademie Gesundes Leben die Fortbildung zum Mental-Trainer, die er im März 2022 beenden wird.

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

Frank Klosterkemper: Schon in meiner Kind- und Jugendzeit war ich sehr gerne in der Natur und oft zum Angeln unterwegs. Für mich war schon sehr früh klar, dass ich etwas in einem biologisch-umwelttechnischen Bereich machen möchte. Nach Abitur und Zivildienst im Landesumweltamt habe ich meine 2-jährige Ausbildung an der Rheinischen Akademie in Köln als BTA (Biologisch-Technischer-Assistent) im Jahr 1995 abgeschlossen. Seit nun über 26 Jahren bin ich bei meinem Arbeitgeber im Wasser- und Umweltbereich beschäftigt und habe dabei verschiedene und unterschiedliche Arbeitsbereiche kennengelernt. Schwerpunktmäßig bin ich derzeit im Betriebslabor und im Gewässermonitoring eingesetzt. Zusätzlich war und ist es mir in meiner jahrelangen Funktion als Betriebsrat stets ein Bedürfnis gewesen, das Miteinander und die respektvolle Zusammenarbeit untereinander zu fördern und zu verbessern. Diese Erfahrungen versuche ich nun auch als neues Vorstandsmitglied im Bundesverband für Gesundheitsberater e.V. einzubringen.

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

Frank Klosterkemper: Als ich ungefähr Mitte Dreißig war, habe ich angefangen, mich mit ganzheitlicher Gesundheit zu beschäftigen und meinem Leben dadurch einen neuen Impuls zu geben. Das Leben, und wie es manchmal so spielt, hatte bei mir zu einem „sehr aufgestauten und (über-)füllten Rucksack des Lebens“ geführt.



Ich stand seinerzeit vor der Entscheidung, einen medizinischen Eingriff bei mir durchführen zu lassen. Mir war allerdings beim Verlassen der Arztpraxis mit der Überweisung für das Krankenhaus in der Hand klar, dass dieser Weg für mich nicht in Frage kommen würde.

Als erstes stellte ich meine Ernährung um, um mein zu hohes Gewicht zu reduzieren. Seinerzeit war mein Höchstgewicht 101,7 Kg.

Ich fing wieder mit dem Sport, mit der Bewegung an, in meinem Fall war es das Radfahren und baute dies sehr kontinuierlich in meinem Arbeitsalltag mit ein. Später, vor ziemlich genau 10 Jahren kam dann während einer Rehamaßnahme das Laufen in mein Leben.

Laufen ... für einen früheren Fußballer war das eigentlich undenkbar ..., naja und nun ist es sogar der Marathon geworden. Abgekürzt, für mich bedeutet das Laufen vor allem Freiheit, Stressabbau und es bringt mir viele Ideen und Impulse. *Laufen ist für mich meine Meditation.*

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

Frank Klosterkemper: Zum einem möchte ich durch meine Aus- und Weiterbildungen im gesundheitlichen Bereich, sehr gerne Menschen auf ihren ganz persönlichen und individuellen Weg zu mehr Wohlbefinden und ganzheitlicher Gesundheit begleiten und unterstützen.

Zum anderen möchte ich durch meine Tätigkeit im Vorstand mithelfen, die Vernetzung der einzelnen Mitglieder des Bundesverbandes weiter voranzutreiben und zu vertiefen. Gerade die vergangenen fast 20 Monate haben uns verstärkt aufgezeigt, wie wichtig der achtsame, respektvolle und gesunde Umgang mit uns und unserem Körper, unserer Umgebung, unserem Umfeld und unseren Mitmenschen geworden ist.



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

Frank Klosterkemper: Zum 01.01.2022 habe ich meine Arbeitsstelle bei meinem Arbeitgeber für 2 Jahre befristet auf 50 % Teilzeit reduziert. In diesen kommenden und sicherlich auch spannenden 2 Jahren möchte ich mir im Bereich Coaching und Beratung ein „zweites oder auch neues Standbein“ aufbauen. Durch den - hoffentlich erfolgreichen - Abschluss zum Mentaltrainer im März 2022 habe ich dann - zumindest vorerst 😊 - meine persönlichen Bausteine zusammen, um ein ganzheitliches Gesundheitskonzept anbieten zu können. Wie genau dies umzusetzen sein wird, wird dann die Zukunft zeigen. Ich könnte mir sehr gut sowohl eine Kooperation mit Arztpraxen, als auch Gruppen-, Einzelcoaching und Beratung vorstellen.



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.

Frank Klosterkemper: Ich habe gelernt das Leben anzunehmen so wie es ist, mit allen Höhen und Tiefen. Durch diese Erfahrungen, die ich machen durfte, konnte ich viel lernen und mich auf meinem Weg weiterentwickeln. Aus meiner heutigen Sicht ist es möglich, alte festgefahrene Strukturen und Verhaltensmuster zu verändern und dem Leben immer wieder neue Richtungen und Impulse zu mehr Gesundheit und Wohlbefinden zu geben. Diese Erkenntnisse möchte ich sehr gerne auch an andere Menschen weitergeben.

Zum Abschluss dieses Portraits noch ein rheinisches Lebensmotto von mir, welches meine Lebenseinstellung sehr schön beschreibt:

„Et kütt, wie et kütt“ und dabei „hätt et noch immer jot jejange“ 😊

BVGB e.V.: Wir danken Dir, lieber Frank, für dieses interessante Gespräch.

Frank Klosterkemper

Mitglied im BVGB Vorstand

Aus- und Weiterbildung:

Biologisch-Technischer Assistent (BTA)

Gesundheitsberater (IHK)

Gewichts-Coach

Kursleiter Nordic Walking

Mental-Trainer in Ausbildung (Ende März 2022)



Darmgesundheit für Kinder – das Immunsystem stärken

Teil 2 der Serie



Jana Schackey ist Mutter eines 4-jährigen Sohnes, verheiratet, arbeitet als Gestalterin für visuelles Marketing und befasst sich bewusst mit dem Thema Gesundheit seit knapp 10 Jahren. Sie legt als Gesundheitsberaterin (IHK) ihren Schwerpunkt auf das Thema ganzheitliche Gesundheit, Darmgesundheit und Immunstärke für Kinder und Eltern mit dem Ziel, sie auf dem Weg zu einem gesundheitsbewussten Alltag/Leben zu begleiten.

Am Ende dieser 5-teiligen Serie "Immunsystem stärken mit dem Darm für Kinder" werdet Ihr wissen, wie Ihr das Immunsystem mit einem artenreichen Mikrobiom (Darmflora) unterstützen könnt, was eine typgerechte Ernährung bedeutet und bekommt von Jana konkrete Tipps und Empfehlungen für den Alltag, die sofort und einfach umgesetzt werden können.

Ausreichend Flüssigkeit - Genug Trinken

Im letzten Newsletter habe ich Euch die Abwehr im Darm beschrieben und warum Kauen so wichtig für die Darmgesundheit und die Körperabwehr ist.

Warum ist ausreichend trinken so wichtig?

Bei Kindern besteht der Körper aus bis zu 75 % Wasser. Bei Säuglingen sogar bis 85 % aus Wasser. Wieviel Flüssigkeit ein Kind benötigt ist unterschiedlich und hängt vom Alter des Kindes sowie der Aktivität/Jahreszeit/Wetterlage ab.

Wasser hat in unserem Körper viele Funktionen, es dient als Transportmittel und Lösungsmittel von Sauerstoff und Nährstoffen im Blut. Und ist auch für die Wärmeregulation im Körper zuständig.

Wenn zu wenig getrunken wird, kann es zu einer Austrocknung kommen. Die Körperfunktionen werden eingeschränkt, die Konzentration lässt nach, der Abtransport von Schadstoffen ist verlangsamt, es kann zu Verstopfungen kommen und das Immunsystem wird unnötig belastet. Wir werden anfälliger für Krankheiten. Daher ist es sehr zu empfehlen, ausreichend zu trinken, immer frei zugängliche Getränkestationen zu schaffen und Trink-Rituale einzuführen.

Abhängig vom Alter empfiehlt die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) täglich folgende Trinkmengen, Angaben in Millilitern (ml):

- 1 bis unter 4 Jahre: 820 ml
- 4 bis unter 7 Jahre: 940 ml
- 7 bis unter 10 Jahre: 970 ml
- 10 bis unter 13 Jahre: 1170 ml
- 13 bis unter 15 Jahre: 1330 ml

Zu diesen Angaben sind zusätzlich die Jahreszeit, Aktivität und Wetterlage immer zu berücksichtigen.

Gut geeignete Getränke sind: Tees, Wasser und Schorlen (1 Teil Saft/ 3 Teile Wasser)

Ungünstig sind: übermäßig gesüßte Getränke (diese fördern ein Ungleichgewicht des Mikrobioms)

Familien-Übung: Immer wieder bewusste Trinkpausen anbieten und machen. Entwickelt ein Ritual, z. B. immer nach der Kita/Schule ein Glas Flüssigkeit trinken. Nach Möglichkeit außerhalb der Mahlzeiten trinken, um die Verdauungsenzyme nicht zu verflüssigen (15 Minuten vor und nach dem Essen).

Anregung: Beliebt sind Gefäße mit einem Zapfhahn, wo sich die Kinder selbst ihr Trinken zapfen können. (Dabei ist wichtig auf die regelmäßige Reinigung zu achten). Ebenso beliebt sind Strohhalme (nachhaltig/langlebig aus Glas, Metall oder Bambus) oder eine Trinkflasche mit einem schönen Motiv. Dekoratives im Glas oder am Rand des Trinkgefäßes, kann eine Anregung zum Trinken sein, z. B. Orangenscheiben, Eiswürfel in denen etwas eingefroren ist.

Mein Rezept für die gemütliche Winter-/Vorweihnachtszeit

Winterlicher Kinder-Punsch in einer kleinen-Tasse

Zutaten für zwei Espresso Tassen (ET):

- 1 ET Rotbäckchen-Saft Immunstark
- 1 ET Wasser
- 1 Scheibe Orange (ungespritzt)
- Weniger als eine Prise Zimt



Zubereitung:

Kleinen Topf auf den Herd stellen. Je eine Espresso Tasse (ET) Saft und Wasser in den Topf gießen. Dann den Saft auf niedriger Stufe leicht erwärmen. In der Zwischenzeit von einer Orange eine Scheibe abschneiden und diese vierteln. Sobald der Saft warm ist, Flüssigkeit auf die Tasse/n verteilen, ein bisschen Zimt auf den Saft streuen. Die Orangenscheibe als Dekoration an den Rand der Tasse stecken. Fertig zum Genießen.

Auf eine frohe Vorweihnachtszeit!

Im nächsten Teil geht es darum, wie die typgerechte Ernährung den Darm und so die Körperabwehr unterstützen kann.

Jana Schackey

Für Fragen oder Anregungen könnt Ihr mir gerne schreiben: jana.schackey@web.de

Quellen:

Spotify: Podcast: Dr. Anne Fleck / BRIGITTE LEBEN

- Kochen für Kinder (Dagmar von Cramm) Reformhaus: Podcasts/Ratgeber/Magazin
- DGE.de/ Kinder&Jugendliche
- Bundesverband für Gesundheitsberater e.V.
- Akademie Gesundes Leben: Podcasts Akademie für Gesundheit Skript GB04/20



Die Abmahnung im Wettbewerbsrecht

Häufig wird über teure Abmahnungen im Wettbewerbsrecht berichtet. Dabei handelt es sich regelmäßig um den Vorwurf, dass sich ein Unternehmen nicht an die Regeln des Gesetzes des unlauteren Wettbewerbs (UWG) gehalten hat. Die Abmahnungsgefahr wegen eines Wettbewerbsverstoßes ist auch im Bereich der gesundheitlichen Beratung nicht von der Hand zu weisen. Das Wettbewerbsrecht umfasst nicht nur das UWG, sondern auch die verschiedenen Spezialgesetze wie z. B. das Heilmittelwerbegesetz oder das Lebensmittelrecht. Alle diese Vorschriften sind sorgfältig einzuhalten. Eine fehlende Kenntnis kann nicht als Entschuldigung eingewandt werden.

Ziel des UWGs ist es, einen freien und fairen Wettbewerb zwischen den einzelnen Marktteilnehmern zu gewährleisten. Das UWG dient also dem Schutz der Mitbewerber, der Verbraucherinnen und Verbraucher sowie der sonstigen Marktteilnehmer vor unlauteren geschäftlichen Handlungen. Es schützt zugleich das Interesse der Allgemeinheit an einem unverfälschten Wettbewerb.

Eine wettbewerbsrechtliche Abmahnung soll Verstöße im Bereich des Wettbewerbsrechts ahnden und das jeweilige Unternehmen dafür in die Pflicht zu nehmen. Der Wettbewerb wird in dieser Hinsicht nicht durch staatliche Behörden überwacht. Vielmehr hat der Gesetzgeber sich bewusst dafür entschieden, dass diese Fragen unmittelbar zwischen den Unternehmen geklärt werden sollen.

Begeht ein Unternehmen einen Wettbewerbsverstoß, so kann es abgemahnt werden und dem Abmahnenden steht ein Unterlassungsanspruch zu. Die Abmahnung dient dazu, dass die widerrechtliche Handlung beendet und auch zukünftig unterlassen wird

Deshalb wird der Abmahnung in den meisten Fällen eine strafbewehrte Unterlassungserklärung zur Unterschrift beigelegt mit der Androhung der Zahlung einer Vertragsstrafe im Wiederholungsfall.

Weiterhin ist diesen Abmahnungen regelmäßig eine Kostennote des beauftragten Anwaltsbüros oder des tätig gewordenen Verbandes beigelegt, die ebenfalls ausgeglichen werden soll. Dabei können – gerade, wenn Anwälte tätig geworden sind – die Kosten auf den ersten Blick recht hoch erscheinen.

Angesichts der komplexen Rechtslage lässt sich das Risiko von wettbewerbsrechtlichen Abmahnungen für ein Unternehmen praktisch nicht vollständig ausschließen. Soweit Sie eine Abmahnung erhalten, sollten Sie diese sorgfältig und genau prüfen und ein erfahrendes Anwaltsbüro hinzuziehen. Das Ganze sollte unverzüglich erfolgen, da die gesetzten Fristen regelmäßig eng sind. Reagiert man nicht rechtzeitig, drohen einstweilige Gerichtsverfahren, die weitere Kosten verursachen können.



ALEGOS Rechtsanwälte

www.alegos.de



Das Geheimnis der Delfine *geschrieben von Günes Kale*

Es war einmal ein kleines Mädchen, das so gern viele schöne Sachen machen wollte. Es lebte auf einer Insel, wo es nur Ödnis gab. Wie es dorthin gekommen war, wusste es selbst nicht mehr. Es hatte keine Eltern und war ganz allein. Hier gab es keine Spielsachen, keine Freunde - nichts was das Leben schön machen konnte.

Auf der anderen Seite des Meeres leuchtete ihr ein wunderschönes Land entgegen. Dort war das Land ihrer Träume. Aber - wie hinkommen? Sie beschloss, schwimmen zu lernen und dann hinüberzuschwimmen. Tag um Tag übte sie, sie spürte, wie sie immer mehr an Kraft gewann. Aber würde sie es bis ans andere Ufer schaffen?

Als sie eines Tages wieder ihre Schwimmübungen machte und weiter als sonst hinauschwamm, tauchte aus dem Meer ein schreckliches rotes Ungeheuer auf, ein Wasserdrachen voller Zacken, der Feuer aus seinen Nüstern spie und sie mit wutverzerrten Augen ansah.

Voller Angst schwamm sie zurück. Tage traute sie sich nicht mehr ins Wasser und verharrte regungslos auf ihrer Insel. Sie war verzweifelt. Nie würde sie das Land ihrer Träume erreichen. Und wenn sie es nicht erreichen konnte, wollte sie sterben.

Wie sie schon immer schwächer wurde, dachte sie bei sich: Ich habe nichts mehr zu verlieren. Also kann ich genauso gut versuchen trotz des Wasserdrachens hinüberzuschwimmen. Ob ich hier sterbe oder der Drache mich frisst, ist einerlei. Dann habe ich es zumindest versucht.

Am nächsten Morgen bei Sonnenaufgang war es soweit: Sie grüßte die Sonne, betete, verabschiedete sich von der Insel und schwamm los. Auf halber Strecke tauchte der Drache wieder auf, ein paar Meter vor ihr.

Sie dachte: Jetzt ist es um mich geschehen. Der Drache spie Feuer, schlug mit den Flossen Riesenwellen, Wasserberge türmten sich auf vor ihr - und sie drohte unterzugehen. In ihrer Not rief sie im Geiste um Hilfe, bevor sie die Besinnung verlor.

Plötzlich tauchte eine Schar Delfine auf. Ein Delphin stupste das Mädchen, ein anderer hielt es über Wasser, so dass sie atmen konnte. Die anderen Delfine bildeten einen schützenden Kreis um das Mädchen. Und als es erwachte, hörte es die fröhlichen Stimmen der Delfine, die keckerten, sangen und jubilierten.

Die Sonne schien und spiegelte sich auf dem Wasser. Ungläubig sah sie um sich, konnte das wahr sein? Die Delfine riefen ihr zu: "Hab keine Angst! Wir sind bei dir, der Drachen kann dir nichts tun, das Leben ist schön. Frag ihn, wer er ist!"

Das Mädchen tat, was sie ihm auftrug. Der Drache sah von ihrem sicheren Delfin floß aus gar nicht mehr so furchterregend aus, obwohl er immer noch das gleiche machte. "Wer bist du?" fragte sie ihn laut. "Mein Name ist Angst und Schrecken", dröhnte er zurück. "An mir gelangt niemand vorbei."

Die Delfine lachten. Eine Gruppe schwamm auf ihn zu und umzingelte ihn, wick behände seinen Flossenschlägen aus und fing an, ihn zu kitzeln. Er vollführte tollkühne Kaskaden, um dem Gekitzel auszuweichen, aber die Delphine waren schneller und kitzelten ihn durch. Schließlich konnte er nicht mehr anders, er musste lauthals lachen. Und wie er so lauthals lachte, fing er an sich aufzulösen - wie eine Rauchwolke, die gen Himmel zog.

Das Mädchen staunte. Kein Drache mehr da, und das Ufer war schon nah. Sie sah Karussells, bunte Blumen, spielende Kinder, einen Fluss, Paläste, Regenbogen, hörte das Zwitschern der Vögel. Ein Hund bellte. Die Delfine sprangen in eleganten Bögen voller Lebensfreude um sie

herum und riefen: "Das ist das Geheimnis. Ungeheuer verlieren ihre Macht, wenn sie lachen müssen. Merke dir das gut."

Das Mädchen nickte. Mit strahlenden Augen blickte sie ans Ufer, wo ihr jetzt einige zuwinkten. Sie streichelte den Delfin, der sie trug. Jetzt waren sie ganz nah am Ufer. Behutsam setzte der Delfin sie ab und blickte sie freundlich an. Auch die anderen Delfine hatten sich um sie versammelt und sangen ein Lied. "Wir sind immer da, wenn du uns brauchst. Jetzt geh und lebe deine Träume."

Das Mädchen bedankte sich und hatte Tränen in den Augen. Sie umarmte den Delfin, der sie getragen hatte, sagte "lebt wohl". Die Delfine schwammen und sprangen Richtung Meer. Das Mädchen wendete sich um und ging in Richtung Land. Sie war im Land ihrer Träume angekommen.

Gefunden bei: <http://sunfishlife.de> von

Hanno Schenk
Seminare & Coachings
Mittelweg 18
35428 Langgöns Oberkleen (Nähe Gießen)

info@hannoschenk.de



UNSER REZEPT-TIPP

Jogurt Butterplätzchen

Zutaten:

500 g Mehl
250 g Butter (oder Margarine)
120 ml Jogurt
1 Tasse Puderzucker
2 Pä. Vanillezucker



Zubereitung:

Die Butter mit dem Vanillezucker schaumig rühren. Mehl und Jogurt dazu geben. Puderzucker durchsieben und unterrühren. Das Schöne an diesem Rezept ist, der Teig muss nicht ruhen und kann gleich auf einer bemehlten Fläche dünn ausgerollt werden. Beliebige Formen ausstechen und bei 150° C ungefähr 15 Minuten backen, bis die Plätzchen leicht Farbe bekommen.

Vom Blech nehmen und auskühlen lassen. Ich habe die Plätzchen diesmal mit selbstgemachtem Pflaumenmus bestrichen und zusammengeklebt. Für die Optik kam zum Schluss noch Puderzucker darüber. Natürlich kann man die Plätzchen ganz beliebig verzieren oder vielleicht mit einem Zitronenzuckerguss bestreichen. Da sind der eigenen Kreativität und Geschmacksrichtungen keine Grenzen gesetzt.

Ich wünsche an dieser Stelle eine schöne, ruhige, besinnliche und bewusste Adventszeit ...

Andrea Bechinka

Kräutererlebnispädagogin (ALG)

Gärtnerin

Meditationstrainerin (ALG)

Dipl. Sozialarbeiter



VORSCHAU

Unseren nächsten Newsletter planen wir für Mitte Januar 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.



IMPRESSUM

Bundesverband für Gesundheitsberater e.V.

Gotische Str. 15
61440 Oberursel

Eingetragen im Vereinsregister Amtsgericht Bad Homburg, Registerblatt VR1967

Bildrechte: Frank Klosterkemper, Jana Schackey, Andrea Bechinka,