



Bundesverband für
Gesundheitsberater e.V.

Fachverband für ganzheitliche Gesundheit

Newsletter 2024/2

LIEBE LESERIN, LIEBER LESER,

mit dem Frühling kommt mit aller Kraft das Leben in die Natur zurück. Überall fängt es an zu sprießen und zu blühen. Durfte auch in Ihnen etwas Neues keimen, was nun mit frischer Lebensenergie die Oberfläche des Sichtbaren durchstößt? Heute stellt sich im Portrait die Gesundheitsberaterin und Mentaltrainerin Tatjana Kraft vor, von Andrea Bechinka reichen wir das Rezept für den Spitzwegerich-Sirup nach (siehe Newsletter 2024/1) und das Reformhaus-Fachlexikon gibt Tipps für eine gehirngerechte Ernährung.

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



TATJANA KRAFT

(LESEZEIT: CA. 3 MINUTEN)

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



Tatjana Kraft: Vor ein paar Jahren stellte sich mir die Frage, wie ein ganzheitlicher und gesunder Lebensstil aussehen könnte. Ich begann zu recherchieren – hier und da und dort und überall und war ziemlich schnell ziemlich verwirrt. Verwirrt durch widersprüchliche Informationsflut. Denn während man „hier“ liest: „Tun Sie unbedingt DIES!“, steht an anderer Stelle zum gleichen Thema die eindringliche Warnung: „Tun Sie genau DIES auf gar keinen Fall!“

In der Phase der großen Verwirrung entdeckte ich im Reformhaus-Kurier eine Anzeige zu der Ausbildung „Gesundheitsberaterin (IHK)“ an der Akademie Gesundes Leben. Ich versprach mir sofort Aufklärung für mein „Dilemma“ und informierte mich auf der Homepage über die Inhalte der Ausbildung. Zudem war ich erstaunt darüber, dass sich ganz in der Nähe meines Wohnortes ein solches Schulungszentrum befand, von dem mir zuvor noch nie zu Ohren gekommen war. Zeitgleich trudelte ein Renteninformationsschreiben ein, welches mich über meine spätere, mutmaßliche wie doch recht überschaubare Rente informierte. So entschied ich mich, die Ausbildung zur Gesundheitsberaterin zu absolvieren.

Aus Eigeninteresse, aber auch um mir eventuell damit die Möglichkeit eines Zusatzverdienstes für spätere Zeiten zu schaffen. Nach Bestehen der Prüfung zur Gesundheitsberaterin (IHK) habe ich noch weitere Seminare besucht. Eine Säule des ganzheitlich gesunden Lebensstils nach der „diaita“ (Hippokrates, AGL) wird „Seelischer Gleichmut“ genannt. Obwohl natürlich alle sieben Säulen wichtig und nicht minder spannend sind, verweilt an dieser Säule mein Herz. Hier wohnt die Spiritualität, die ein wichtiger Teil meines eigenen Lebens(weges), meiner persönlichen „Heldenreise“ (Joseph Campbell), war und nach wie vor ist. So folgte die Weiterbildung zur Mental-Trainerin und das Seminar Kursleiterin Schamanische Reisen.

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

Tatjana Kraft: Der rote Faden ... ich bleibe gerne bei dieser wunderbaren Symbolik. Lose und ungeordnete Fasern werden beim Spinnvorgang zu einem festen und für die Weiterverarbeitung tauglichen Faden versponnen. Diese Fasern könnten auch Körper, Geist und Seele heißen, die zu einem Lebensfaden werden. Danach erst kann „gewebt“ werden.

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

Tatjana Kraft: Mein Hauptangebot ist das mentale Training. Durch die gezielte Beeinflussung des Bewusstseins, das Kennenlernen und Verstehen der eigenen inneren Prozesse und Beweggründe sowie der Kraft des Überbewusstseins, können gewünschte Ent(-)wicklungen, die nicht mehr aus anderen Bemühungen bewältigt werden können, vollzogen werden. Durch die Nutzung der geistigen Fähigkeiten können zum Beispiel das Selbst(-)bewusst(-)sein, das allgemeine Wohlbefinden, die emotionale Kompetenz oder kognitive Fähigkeiten gestärkt werden, auch um bestehende Probleme oder Konflikte lösen zu können, eine neue Realität zu schaffen oder Wünsche zu verwirklichen. Eine mögliche Unterstützung stellen Schamanische Reisen dar, auch Seelen- oder Trommelreisen genannt, die ich ebenfalls anbiete. Ohne dabei zu vergessen, dass „Ein spiritueller Weg, der nicht in den Alltag führt, ein Irrweg ist!“ (Zitat Willigis Jäger, Benediktinermönch und Zenmeister).

BVGB e.V.: Wie sieht dein beruflicher Ausblick aus? Welche Ziele verfolgst du mit deiner Arbeit? Und wie lassen sich diese Ziele umsetzen.

Tatjana Kraft: Ich stehe am Anfang dieser neuen Reise und bin noch am Finden der für mich passenden Antworten. Eine Website existiert bislang nicht und man findet mich auch sonst nicht im World-Wide-Web. Im Moment zähle ich daher wohl noch als „Geheimtipp“.

WOHLERGEHEN
NATUR
ENTSPANNUNG
RESILIENZ
FROMMUT
ERDE
DIAITA
GEIST
LUFT
SINN
LICHT
GLEICHGEWICHT
FREUDE
NAHRUNG
SEELE
WASSER
SALUTOGENESE
ELEMENTE
ORDNUNG
ACHTSAMKEIT
ENERGIE
LEIB
MEDITATION

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.

Tatjana Kraft: Seit über zwei Jahren engagiere ich mich im Newsletter-Team des BVGB e.V. und bin Beirätin im Fachverband für ganzheitliche Gesundheit. Mir persönlich ist es ein Anliegen, mich für meine Überzeugungen und wichtige Themen einzusetzen. Dies habe ich bereits in der Vergangenheit über viele Jahre in einem Tierheim einer größeren deutschen Tierschutzorganisation gelebt.

Hunde sind nach wie vor ein Herzensthema und begleiten mich durch mein Leben. Daher biete ich u.a. gezielt „Mentaltraining für gestresste Hundehalter“ an – für Frauchen und/oder Herrchen, nicht als Trainerin für den Hund! Wenn zum Beispiel Gassigänge an die Nerven gehen, zur gefühlten Mut- oder Wutprobe werden, weil Hund aus welchen Gründen auch immer „außer Rand und Band“ läuft, ist die mentale Stabilität und Klarheit am anderen Ende der Leine gefragt.

Ansonsten freue ich mich über Mitglieder des BVGB's, die sich gerne im Portrait des Newsletters vorstellen möchten und/oder einen (Fach-)Artikel zu ihrem Herzensthema im Rahmen der ganzheitlichen Gesundheit zu publizieren wünschen. Die Kontaktemail zum Verband lautet:

info@bundesverband-gesundheitsberater.de

Tatjana Kraft

Gesundheitsberaterin (IHK)
Mentaltraining & Seelenreisen
61191 Rosbach vor der Höhe
E-Mail: tatjanakraft.gesundheitsberatung@outlook.de





UNSER REZEPT-TIPP

(LESEZEIT: CA. 2 MINUTEN)

SPITZWEGERICH-SIRUP ODER SPITZWEGERICH-THYMIAN-SALBEI-SIRUP

Als Nachtrag zum Artikel „Wildkräuter im Winter“ aus unserem letzten Newsletter, blicken wir zurück in Richtung kühler Jahreszeit und widmen uns der Herstellung von Sirup als Hausmittel gegen Erkältung und speziell gegen Husten.

Spitzwegerich kann man am besten von März bis Oktober ernten. Wobei die kleinen, frischen Blätter im Frühjahr die größte Menge an Inhaltsstoffen speichern. In unseren Regionen finden wir auch häufig den Breitwegerich. Spitz- und Breitwegerich sind die wohl beiden bekanntesten unter den fast 200 Wegerich Arten. Sofern man unsicher ist, empfiehlt es sich, die Unterstützung und den Rat einer (Kräuter)fachkundigen Person einzuholen.

Spitzwegerich-Sirup Rezept

Man benötigt für ein Glas ca. 350 ml:



2 Handvoll Spitzwegerich. Wenn möglich möglichst junge Blätter nehmen. Ich mische immer junge Blätter mit ausgewachsenen und nehme pro Pflanze möglichst nur drei Blätter, um nicht zu sehr in ihr natürliches Wachstum einzugreifen.

250g braunen Zucker

Saft einer kleinen Bio-Zitrone

Zubereitung: Spitzwegerich waschen, trocknen und entgegen der Länge in ca. 1cm schneiden. Abwechselnd Blätter und Zucker in die vorher sterilisierten Gläser schichten. Gut verschließen und mindestens zwei Monate an einem gleich temperierten, dunklen Ort lagern. Dies geht in einer Vorratskammer oder Keller. Wer möchte kann die Gläser ca. einen spatentief, bzw. einen halben Meter vergraben. Stelle gut kennzeichnen.



Nach der Lagerung den Sirup in einem Wasserbad erhitzen. Den Zitronensaft und ca. 25 ml abgekochtes Wasser dazu fügen und nun 2 Stunden ziehen lassen. Danach ab sieben und in ein sauberes Glas füllen. Den Sirup kann man mehrmals täglich löffelweise zu sich nehmen.

Wer keine Lust hat mehrere Monate auf seinen Sirup zu warten kann auch einen aufgekochten Sirup herstellen. Hier ein zweites Rezept mit zusätzlich Thymian und Salbei.

Für einen Spitzwegerich-Thymian-Salbei-Sirup habe ich ebenso 2 Handvoll Spitzwegerich, 1 Bund Thymian, und 1 Bund Salbei in meinem Garten gepflückt.

Die Kräuter klein schneiden, mit 200 ml Wasser aufkochen und 30 Minuten mit aufgelegtem Topfdeckel köcheln lassen. Den Sud durch ein feines Sieb sieben. 200 g Zucker und den Saft der Zitrone dazu geben und nochmals aufkochen. Dann in eine sterile Flasche füllen. Kühl und dunkel lagern.

Ich wünsche GUTES GELINGEN!

Andrea Bechinka

Gärtnerin
Dipl. Sozialarbeiterin
Kräutererlebnispädagogin AGL
Meditationstrainerin AGL

Fotos:© Andrea Bechinka
Fragen oder Anregungen: A.Bechinka@gmx.de

*„Alles ist miteinander verbunden und hat einen Sinn.
Obwohl dieser Sinn meist verborgen bleibt,
wissen wir, dass wir unserer wahren Mission
auf Erden nah sind,
wenn unser Tun von der Energie der
Begeisterung durchdrungen ist.“*

(Paulo Coelho de Souza, Brasilianischer Schriftsteller)



AUS DEM REFORMHAUS FACHLEXIKON

(LESEZEIT: CA. 8 MINUTEN)

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



Gehirngerechte Ernährung

Das Gehirn reguliert nicht nur die Nahrungsaufnahme über eine Steuerung von Hunger, Durst und Sättigung, es ist selbst angewiesen auf eine optimale Versorgung mit allen Nährstoffen. Basis für eine „Gehirngerechte Ernährung“ ist eine vollwertige Ernährung. Darüber hinaus spielen einige Nährstoffe für die Gehirnfunktionen eine besonders wichtige Rolle!

Begriffe für gehirngerechte Ernährung

Unter dem Begriff „Brainfood“ wird eine Ernährung verstanden, die im speziellen die Lernfähigkeit, die Konzentrationsfähigkeit sowie die Gedächtnisleistung fördert. Unter dem Begriff „Moodfood“ wird eine Ernährung verstanden, die sich besonders auf die Stimmung und Gefühlswelt auswirkt.

Grundlagen zum Aufbau und der Funktionen des Gehirns

Das Gehirn enthält rund 100 Mrd. Nervenzellen, auch Neurone genannt. Nervenzellen sind im Unterschied zu anderen Körperzellen nicht erneuerbar. In den Neuronen werden Informationen aufgenommen, verarbeitet und weitergeleitet.

Als Empfänger dienen Dendriten, als Sender das Axon. Die Schaltstellen zwischen Axon und Dendrit werden auch Synapsen genannt. Basis von Lernvorgängen ist der Aufbau neuer Verbindungen und der Ausbau bestehender Verknüpfungen zwischen den Neuronen. Die Reizweiterleitung zwischen den Nervenzellen ist eine Kombination aus elektrischen und chemischen Signalen. Als „Botenstoffe“ dienen so genannte Neurotransmitter, ohne die eine Weiterleitung von Reizen nicht möglich ist.

Zusammenhänge zwischen Gehirnfunktion und Ernährung

Die funktionellen Abläufe im Gehirn sind in hohem Maße von der Zufuhr von Nährstoffen abhängig. Folgende Zusammenhänge bilden die Grundlage der Ernährungsempfehlungen für eine gehirngerechte Ernährung:

Energie

Das Gehirn eines Erwachsenen wiegt etwa 1,5 kg, beansprucht aber rund 20 % des gesamten Stoffwechselgrundumsatzes. Wie für körperliche Aktivitäten ist die Nahrungsenergie auch für geistige Aktivitäten unabdingbar. Wie beim Sportler sollten die Kohlenhydrate zwischen 50 und 60 % der gesamten Energieaufnahme ausmachen.

Kohlenhydrate

Gehirnzellen sind im besonderen Maße von Glukose (Traubenzucker) als Energielieferant abhängig. Da Gehirnzellen keine Kohlenhydratspeicher haben, ist eine kontinuierliche Versorgung mit kohlenhydratreichen Lebensmitteln wichtig. Um Blutzuckerabfälle zu vermeiden, werden mehrere, kleine Kohlenhydrate betonte Mahlzeiten empfohlen. Optimale Kohlenhydraträger sind Getreideprodukte auf der Basis von Vollkorn, Kartoffeln, Obst und in moderatem Maße Fruchtsäfte, alternative Süßungsmittel wie Honig, Fruchtdicksäfte u. a.

Flüssigkeit

Eine zu geringe Trinkmenge beeinträchtigt die Konzentrationsfähigkeit. Wenn das Blut eindickt, verschlechtert sich die Transportleistung für Sauerstoff und Nährstoffe zum Gehirn. Durchblutungsstörungen sind die Folge. Optimale Durstlöscher sind Schorlen (z. B. Apfelsaftschorle), Mineralwasser, Kräuter- und Früchtetees und Molkengetränke.

Proteine

Nahrungsprotein ist Gehirnbaustein und die stoffliche Basis für die Speicherung von Informationen beim Lernen. Proteine sind die Baustoffe für Neuronen, ihre Bausteine – die Aminosäuren – sind Ausgangsprodukte für die Bildung wichtiger Neurotransmitter! In diesem Zusammenhang bedeutende Aminosäuren sind:

Tryptophan ist die Vorstufe des Neurotransmitters Serotonin. Serotonin ist für die Entspannungsfähigkeit und einen guten Schlaf wichtig und unterstützt die Konzentrations-, Merk- und Denkfähigkeit. Gute Quellen für Tryptophan sind Getreide, Hülsenfrüchte und Nüsse.

Phenylalanin und **Tyrosin** sind Vorstufen einer Reihe von Neurotransmittern und Hormonen, die Einfluss auf die Wachsamkeit, Reaktionsschnelle, Konzentrationsfähigkeit und Stimmung haben. Hierzu zählen die so genannten Katecholamine wie Dopamin, Adrenalin und Noradrenalin, aber auch das Schilddrüsenhormon Thyroxin. Gute Quellen sind Fleisch, Fisch, Eier, Käse, Nüsse und Sojabohnen. Glutaminsäure ist eine Vorstufe der Gamma-Aminobuttersäure; dieser Neurotransmitter sorgt für eine geordnete Informationsübermittlung.

Fett und Fettbegleitstoffe

Die Hälfte der organischen Bestandteile des Gehirns und Nervensystems setzt sich aus Fettbestandteilen zusammen. Eine besondere Rolle für die Zellmembran spielen die Phospholipide, also die Lecithine, die schon sehr lange als Nahrungsergänzungsmittel zur Nervenstärkung angeboten werden. Besonders zwei Lecithinfraktionen sind für die Funktion des Neurotransmitters Acetylcholin notwendig ist. Phosphatidylserin kommt in hoher Konzentration im Gehirn vor. Es ist an der Freisetzung von Neurotransmittern und an synaptischen Aktivitäten beteiligt.

Unter den Fettsäuren gelten die Omega-3-Fettsäuren, insbesondere die vor allem in Fettfischen und Algen vorkommende Eicosapentaensäure (EPA) und Docosahexaensäure (DHA) als bedeutende Nährstoffe für das Gehirn. Sie sind bereits beim Ungeborenen notwendig für die Entwicklung von Intelligenz und Sehvermögen des Embryos. Sie gehören zu den essenziellen Stoffen, also den lebens- und zu fuhrnotwendigen Substanzen. Als wichtige Bestandteile von Nerven- und Gehirnzellen sowie der Netzhaut müssen sie in ausreichender Menge mit der Nahrung zugeführt werden.

Vitamine

Die B-Vitamine, insbesondere B1, B6 und B12 sind in der Medizin schon seit langem als neurotrope (= Nerven schützende) Substanzen bekannt. Sie sind zum einen in den Stoffwechsel der Neuronen eingebunden, zum anderen sind sie für die Energiegewinnung aus Kohlenhydraten absolut notwendig.

Wie bereits ausgeführt ist die Energiegewinnung des Gehirns hochgradig glukoseabhängig. Zur Verstoffwechslung der Glukose ist Vitamin B1 unabdingbar! Auch andere B-Vitamine wie B6, B1, Niacin und die Pantothensäure sind bei den Vorgängen der Informationsübermittlung beteiligt. Bei B-Vitamin-Mangel sind zudem psychische Störungen bis hin zu Depressionen bekannt.

Zum Schutz der empfindlichen Zellmembranen von Gehirn- und Nervenzellen sind antioxidativ wirkende Vitamine, besonders Vitamin C, E und Provitamin A wichtige Substanzen. Sie können in ihrer antioxidativen Wirkung unterstützt werden durch sekundäre Pflanzenstoffe. Die Empfehlung der Deutschen Gesellschaft für Ernährung 5 x am Tag Obst und Gemüse zu essen, kann daher auch im Kontext einer gehirngerechten Ernährung ausgesprochen werden.

Mineralstoffe

Für Nerven- und Gehirnfunktionen haben vor allem die Mengenelemente Magnesium und Phosphor sowie die Spurenelemente Eisen und Jod eine spezielle Bedeutung. Magnesiummangelerscheinungen äußern sich neben anderen Symptomen auch im Bereich von Gehirn und Nerven. Ein indirekter Zusammenhang ist die „Antistresswirkung“ von Magnesium, da bei Stress Denkvorgänge bis hin zum kompletten „Blackout“ beeinträchtigt werden können. Phosphor ist in Form des Energiespeichers ATP (= Adenosintri-phosphat) an der Energiezufuhr für körperliche und geistige Leistungen beteiligt, ebenso als Bestandteil der Phospholipide in den Zellmembranen der Neuronen. Allerdings gehört der Phosphor nicht zu den Mangelstoffen üblicher Ernährungsweisen, da z. B. Phosphate als Zusatzstoffe in Lebensmitteln reichlich verwendet werden.

Die Bedeutung des Jods für die geistige Leistungsfähigkeit lässt sich alleine aus den Folgen eines Jodmangels ableiten. Symptome sind beim Ungeborenen eine gestörte Gehirnreifung, bei Säuglingen und Kleinkindern eine verzögerte Reifung des Gehirns sowie eine verminderte Intelligenz. Ernährungsempfehlungen für eine ausreichende Jodzufuhr sind die Verwendung von jodiertem Speisesalz sowie wöchentlich mindestens zwei Seefischmahlzeiten.

Eine gute Sauerstoffversorgung aller Zellen ist notwendig für jede Art von geistiger und körperlicher Leistung. Da Eisen und Sauerstoff im Blut „transportiert“, zählt Eisen zu den wichtigsten leistungsfördernden Nährstoffen.

Stimulanz Koffein

Koffein stimuliert das zentrale Nervensystem und wirkt der psychischen Ermüdung entgegen. Ein besseres Assoziationsvermögen und eine Verkürzung der Reaktionszeit sind typische Koffeineffekte. Allerdings sollte Koffein nicht in zu großen Mengen aufgenommen werden, da Nervosität, erhöhte Reizbarkeit und Schlafstörungen auftreten können.

Koffein aus schwarzem und grünem Tee, aus Mate und Guarana wird im Gegensatz zu Koffein aus Kaffee nicht schlagartig freigesetzt, sondern wird langsamer ins Blut aufgenommen und

wirkt länger. Mehr als drei bis vier Tassen Kaffee bzw. Tee sollten pro Tag nicht getrunken werden, um die negativen Folgen des Koffeins nicht zum Tragen kommen zu lassen.

Reformhausangebote für eine gehirngerechte Ernährung - Großes Angebot an vollwertigen Lebensmitteln

Vollkornprodukte

Hochwertige eiweißreiche Lebensmittel

Hochwertige Getränke

Nahrungsergänzung zur Stärkung von Nerven und Gehirn:

Lecithinpräparate mit hohem Gehalt an Phosphatidylcholin und/oder Phosphatidylserin

B-Vitamin-Präparate

Multivitamin- und Mineralstoffpräparate

Produkte mit Omega-3-Fettsäuren

Literatur:

Dalla Via, G.: Power-Nahrung fürs Gehirn; Reinbek 1998

Hamm, M.: Brainfood: Fitmacher für kluge Köpfe; Mosaik Verlag 1999

Schwinghammer, H.: Brainfood, Essen des intelligent macht; Stuttgart 1998



Reformhaus Fachlexikon: www.reformhaus-fachlexikon.de

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



VORSCHAU

Unseren nächsten Newsletter planen wir für Juni 2024. 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., Tatjana Kraft, Andrea Bechinka, Reformhaus Fachlexikon – Akademie
Gesundes Leben*