



Bundesverband für  
Gesundheitsberater e.V.

Fachverband für ganzheitliche Gesundheit

**Newsletter 2024/3**

## LIEBE LESERIN, LIEBER LESER,

die Beweggründe, eine Ausbildung zur/m Gesundheitsberater/in (IHK) zu absolvieren sind vielfältig, hängen jedoch oft mit der eigenen Leidensgeschichte zusammen. So war es auch bei Jana Unthan, die sich heute im Portrait vorstellt. Martin Rutkowski ist mit einem Veranstaltungstipp zum Fastenwandern dabei und Patricia Gersch stellt in ihrem Beitrag die Frage „Länger leben oder lieber gesund leben?“, der bereits vor einiger Zeit in unserem Blog erschienen ist. Interessantes Wissen zum Thema Bitterstoffe stellt das Reformhaus-Fachlexikon zur Verfügung.

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



**JANA UNTHAN**

(LESEZEIT: CA. 3 MINUTEN)

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



**Jana Unthan:** Meine eigenen gesundheitlichen Einschränkungen haben mich vor etlichen Jahren auf diesen Weg gebracht. Anfangs bin ich mit meinen Symptomen von Arzt zu Arzt gegangen und habe mehrere Jahre nach Ursachen und Lösungen für meine Probleme gesucht. Leider vergeblich. Die einzige Diagnose lautete: Reizdarmsyndrom. Damit wollte ich mich nicht zufriedengeben und habe mir selbst viel Wissen angeeignet und alternative Behandlungsmöglichkeiten gesucht und bin schlussendlich bei meiner Heilpraktikerin gelandet. Nach einer Darmsanierung und einem Darmaufbau, merkte ich zum ersten Mal seit Jahren, dass sich etwas tut. Ab diesem Zeitpunkt war klar: „Das will ich auch machen!“

Meine Heilpraktikerin empfahl mir die Weiterbildung zur Gesundheitsberaterin (IHK) an der Akademie Gesundes Leben in Oberursel, um in das Gesundheitsthema tiefer einzusteigen und herauszufinden, ob mir die Themen Spaß machen, bevor ich mich für die Heilpraktiker-Ausbildung entscheide. Also absolvierte ich die Weiterbildung und setzte die Ausbildung zur Yogalehrerin obendrauf. Und was soll ich sagen? Die Weiterbildung zeigte mir, dass ich genau auf dem richtigen Weg bin, es machte mir unheimlich viel Spaß.



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

**Jana Unthan:** Der rote Faden lässt sich darin erkennen, dass mein Vorgehen fast immer identisch ist. Als Erstes steht für mich die Frage im Raum, was Sie zu mir führt. Welche Symptome begleiten Sie? Welche Beschwerden haben Sie? Was ist Ihr Wunsch / Ziel? Eine ausführliche Anamnese ist für mich unerlässlich und die Grundvoraussetzung für alles Weitere. Nach vielen unterschiedlichen Fragen kann ich die Situation besser einschätzen und ein paar geeignete Maßnahmen vorschlagen, die zur Besserung beitragen können.

Wir erstellen gemeinsam einen Plan zur Umsetzung und vereinbaren einen weiteren Termin nach 3 - 4 Wochen, in dem wir besprechen, wie die Umsetzung geklappt hat, was schon alles gut funktioniert und bei was es noch Probleme gibt. Bevor wir dann ein paar weitere Verhaltensänderungen einbauen. Getreu dem Motto „Kleine Dinge sind verantwortlich für große Veränderungen“ bin ich ein Fan von kleinen, aber nachhaltigen Veränderungen. Hierbei nehme ich alle Bereiche unter die Lupe: Ernährung, Bewegung, Entspannung. Aus allen Bereichen gibt es unterschiedliche Ansätze, die in den jeweils sehr individuellen Situationen eingesetzt werden können. In der Regel bestehen meine Beratungen aus mind. 3, besser 4 Terminen, die im Abstand von 3 - 4 Wochen stattfinden.

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

**Jana Unthan:** Grundsätzlich möchte ich alle Menschen unterstützen, einen gesünderen Weg für sich einzuschlagen. Menschen, die schulmedizinisch nicht mehr weiterkommen und/oder sich einen alternativen Ansatz wünschen. Sei es die Linderung von Symptomen, die Reduzierung von Medikamenten, sich fitter, zufriedener und / oder ausgeglichener fühlen. Die Ziele können sehr unterschiedlich sein.

Durch meine eigene Erfahrung weiß ich, wie kräftezehrend es sein kann, wenn man einfach nicht weiterkommt. Da braucht es jemanden, der einem mit Rat und Tat zur Seite steht, sich die Zeit nimmt Ursachen zu finden und Maßnahmen zu entwickeln, die Linderung verschaffen.

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

**Jana Unthan:** Mit meinen 31 Jahren stehe ich im Prinzip noch ganz am Anfang. In erster Linie ist mein Ziel, Menschen zu helfen gesünder zu leben und sich wohlzufühlen.

Die Erfahrungen der letzten Jahre haben meinen Wunsch verstärkt, die Ausbildung zur Heilpraktikerin zu machen und diesen Traum werde ich mir in den nächsten 1 - 2 Jahren erfüllen. Bisher habe ich keine Website und von Social Media bin ich ebenfalls weit entfernt und trotzdem kommen Menschen durch Empfehlungen auf mich zu, was mich besonders freut.

**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.

**Jana Unthan:** Am meisten freue ich mich, wenn ich in glückliche und zufriedene Gesichter schauen kann, wenn wir mit der gemeinsamen Arbeit Fortschritte machen und die Maßnahmen zu Erleichterung und Besserung von Symptomen führt.

Was mich vor allem ärgert ist, dass wir in der schulmedizinischen Versorgung oft die kleinen Dinge und Basics außer Acht lassen und häufig die Einstellung „Gib mir einfach eine Pille“ herrscht. Es gibt so vieles, was wir tun können, wenn wir die Ursachen kennen und uns diesen bewusst werden. Ich freue mich über jeden Einzelnen, der etwas für sich und seine Gesundheit tun möchte.

**BVGB e.V.:** Wir danken dir, liebe Jana, für dieses interessante Gespräch.

*Jana Unthan*

Gesundheitsberaterin (IHK)

E-Mail: [jana@unthan.com](mailto:jana@unthan.com)



## VERANSTALTUNG FASTENWANDERN

(LESEZEIT: CA. 1 MINUTEN)

Beim Fastenwandern handelt es sich um eine Kombination aus Fasten und Wandern. Das Fastenwandern hat viele gesundheitliche Vorteile.

Durch den Verzicht auf feste Nahrung wird der Körper entlastet und kann sich regenerieren. Der Stoffwechsel wird angeregt, Giftstoffe können ausgeschieden werden und das Immunsystem wird gestärkt. Zudem kann das Fastenwandern zu einer Gewichtsreduktion führen und den Blutdruck senken. Auch der Cholesterinspiegel kann sich verbessern und das Risiko für bestimmte Krankheiten wie Diabetes oder Herz-Kreislauf-Erkrankungen kann gesenkt werden. Darüber hinaus kann das Fastenwandern auch positive Auswirkungen auf die Psyche haben.

Viele Menschen empfinden die Kombination aus Bewegung an der frischen Luft und dem Verzicht auf feste Nahrung als sehr entspannend und stressreduzierend. Zudem kann das Fastenwandern das Körperbewusstsein stärken und zu einem besseren allgemeinen Wohlbefinden führen. Es ist jedoch wichtig, das Fastenwandern unter fachkundiger Anleitung durchzuführen und sich vorab gründlich zu informieren, um mögliche Risiken zu minimieren.

Der Termin ist vom 28. Juli bis 3. August im Hotel am Park in Bad Homburg.

Alle Informationen unter: [www.fastenwandern-im-taunus.de](http://www.fastenwandern-im-taunus.de)



### Martin Rutkowsky

Diplom Oecotrophologe

Ernährungs- und Darmexperte

Beirat und Expertenteam Bundesverband für Gesundheitsberater e.V.

Seminarleiter Reformhaus Fachakademie / Akademie Gesundes Leben

Informationen zur Ausbildung „Berater/in Darmgesundheit“ an der Akademie Gesundes Leben:

<https://www.akademie-gesundes-leben.de/seminare/gesundheit-ernaehrung/beraterin-darmgesundheit-1>



## Länger leben oder lieber gesund leben?

Das ist natürlich eine sehr provokante Frage 😊 Am liebsten möchten wir alle natürlich gerne gesund UND länger leben. Spannend ist das Thema auf jeden Fall und es gibt immer mehr Studien, die sich genau mit diesem Thema befassen, nämlich dem Zusammenhang zwischen der sogenannten Lebensspanne und Gesundheitsspanne.

Lag früher in der Forschung der Schwerpunkt eher auf die Lebensspanne – also die Anzahl der Lebensjahre – richtet sich der Fokus nun immer mehr auf die Gesundheitsspanne – also die Jahre, in denen wir uns guter Gesundheit erfreuen und frei von chronischen Krankheiten und Behinderungen sind, sei es auf körperlicher wie auch auf mentaler Ebene. Forscher haben die verschiedenen Faktoren ermittelt, die die Lebensdauer beeinflussen können, darunter die Genetik, die Lebensweise und Umweltfaktoren.

### Genetik

Einer der wichtigsten Durchbrüche in der modernen Langlebigkeitsforschung ist die Identifizierung der Telomere. Telomere sind die Schutzkappen an den Enden unserer Chromosomen, die sich mit zunehmenden Alter verkürzen. Wissenschaftler haben herausgefunden, dass die Länge der Telomere mit dem Alter und altersbedingten Krankheiten zusammenhängt. Diese Entdeckung hat neue Wege eröffnet, um den Alterungsprozess zu verstehen und Maßnahmen zu entwickeln, die ihn verlangsamen oder umkehren.

### Lebensweise

Wen überrascht es – einen positiven Effekt auf unsere gesunde Lebensspanne hat die Ernährung. Vor allem die sogenannte Kalorienrestriktion. Studien haben gezeigt, dass eine Verringerung der Kalorienzufuhr ohne Mangelernährung die Lebensspanne verschiedener Organismen, von Hefe bis zu Mäusen, verlängern kann. Fasten – egal ob als Intervallfasten jeden Tag oder regelmäßiges Heilfasten, ist also ein Tool, um unser Leben gesund zu verlängern.

### Lebensstil

Es ist erwiesen, dass Faktoren wie Ernährung, Bewegung, Stressbewältigung und soziale Kontakte das Altern und die Lebenserwartung beeinflussen. Faktoren wie Rauchen, Über-

gewicht und permanenter Stress tragen maßgeblich dazu bei, zum einen unser Leben weniger gesund zu machen, aber eben auch zu verkürzen.

### **Umweltfaktoren**

Hierzu zählen unter anderem Luftverschmutzung, sie ist eine nachweisliche Ursache für Krankheit und vorzeitige Todesfälle. Ebenso werden Pestizide mit einem erhöhten Risiko für Leber- und Brustkrebs, für Typ-II-Diabetes und Asthma, für Allergien, Adipositas und Störungen der Hormondrüsen in Verbindung gebracht. Die Liste von schädlichen Umweltfaktoren lässt sich hier sicherlich noch beliebig lang fortsetzen.

Diese vom Erbgut und Lebensstil unabhängigen Einflüsse auf den menschlichen Körper bezeichnet man übrigens mit dem Begriff „Exposom“ – Einflüsse, denen jeder Einzelne im Laufe seines Lebens ausgesetzt ist. Der Begriff stellt den Zusammenhang zwischen externen Umwelteinflüssen und dem eigenen Wohlbefinden her.

Und was können wir nun tun, um möglichst lange gesund zu leben?

Uns ausgewogen und vollwertig ernähren und zwischendurch „Essenspausen“ einlegen, sei es durch tägliches Intervallfasten oder regelmäßiges Heilfasten.

Darauf achten, dass wir uns zum einen genug bewegen, aber auch dass unsere Work-Life-Balance ausgewogen ist. Und in stressigen Phasen – denn die hat jeder von uns zwischendurch – auf einen Ausgleich wie zum Beispiel Yoga oder verschiedene Entspannungstechniken zu sorgen.

Verantwortung für unsere persönliche Umweltbilanz übernehmen. Sei es, indem wir öfter das Auto stehen lassen und auf öffentliche Transportmittel umsteigen, die Anzahl unserer Flugreisen kritisch hinterfragen und beim Einkauf auf Bioqualität und Nachhaltigkeit achten.

Also, anstatt entweder oder – bitte gerne beides 😊

Und zwar gesund länger leben!

*Patricia Gersch*

E-Mail: [info@gersch-gesund.de](mailto:info@gersch-gesund.de)

Homepage: [www.gersch-gesund.de](http://www.gersch-gesund.de)

Instagram: @patricia\_gersch



Link zu unserem Blog mit weiteren Beiträgen:

<https://bundesverbandgesundheitsberater.wordpress.com/>



Veröffentlichung des Beitrags mit freundlicher Genehmigung  
der Stiftung Reformhaus-Fachakademie

# Bitterstoffe

Bitterstoffe sind bitter schmeckende Stoffe, die in der Regel mit Wasser gut extrahierbar sind. Es gibt eine große Zahl an Drogen mit bitterem Geschmack. Chemisch-pharmakologisch gehören Bitterstoffe keiner eigentlichen Stoffklasse an. Unter den Bitterstoffdrogen sind auffallend viele, die als Terpenoide, Glykoside und Verbindungen mit Laktongruppierung enthalten.

## Unterteilung der Bitterstoffdrogen

Aufgrund der Begleitstoffe, durch welche der bittere Geschmack modifiziert ist, unterscheidet man pharmakologisch:

- *Amara pura* („Reine Bitterstoffdrogen“)
- *Amara aromatica* (Bitterstoffe + ätherisches Öl)
- *Amara mucilaginoso* (Bitterstoffe + Schleimstoffe)

## Wirkungen von Bitterstoffen

Das physiologische Merkmal „bitter“ kommt durch die Erregung der Bitter-Rezeptoren in den Geschmacksknospen am Zungengrunde zustande. Dadurch werden nicht nur direkt die Speicheldrüsen, sondern auch reflektorisch über den Nervus vagus die Magensaft- und Gallensekretion angeregt.

Bitterstoffe bewirken:

- Eine Steigerung der Magensaftsekretion. Der Säuregrad wird erhöht und die Eiweißverdauung wird verbessert. Fäulnis- und Gärungsvorgänge werden vermindert. Der Appetit angeregt.
- Eine Steigerung der Speichelproduktion.
- Einen vermehrten Gallenfluss (diese Wirkung kommt z.T. durch direkte Einwirkung zustande, d.h. hierzu ist nicht unbedingt die Reizung der Geschmacksnerven nötig). Man kann auch Dragees einnehmen. Ein Teil der verdauungsfördernden Wirkung wird „verschenkt“. Interessant für Personen, die zu viel Magensäure haben. Erwünschtes

Resultat dieser Wirkungen ist eine verbesserte Nahrungsverdauung (Ausnutzung) sowie eine verbesserte Nahrungsdesinfektion (vermehrte Säuresekretion), was wiederum eine Verminderung von Darmbeschwerden zur Folge hat.

Weniger bekannt ist eine Eigenheit, welche in der Praxis von großem Nutzen ist, nämlich die deutlich allgemein anregende Wirkung der Bitterstoffdrogen. Sie wirken appetitanregend und tragen gleichzeitig zur Verbesserung des Allgemeinbefindens bei, weil sie die körperlichen Funktionen allgemein anregen.

### **Anwendung und Zubereitung von Bitterstoffdrogen**

Der reflektorische Reaktionsmechanismus und die Erregung der Geschmacksnerven machen es notwendig, dass Bitterstoffzubereitungen rund 30 Minuten vor den Mahlzeiten und mit einer längeren Verweildauer im Munde eingenommen werden müssen.

Wässrige Zubereitungen können, sofern diese immer wieder frisch hergestellt werden, als sehr sinnvolle Bitterstoffzubereitungen eingestuft werden. Bitterstoffe sind allerdings chemisch nicht stabil, und der Bitterwert nimmt insbesondere bei unnötiger Hitzeeinwirkung ab. Ein Teeaufguss darf also nicht aufgekocht, sondern nur überbrüht werden, besser noch als Kaltansatz. Auch bei unsachgemäßer Lagerung (z.B. bei zu hoher Luftfeuchtigkeit) kann der Bitterwert abnehmen. Eine alsbaldige Verwendung im Haushalt ist anzuraten.

### **Qualitätsmerkmal „Bitterwert“**

Das Arzneibuch schreibt die Bestimmung des „Bitterwertes“ vor, d.h. es wird festgestellt, in welcher Verdünnung eine Droge gerade noch bitter schmeckt.

### **Bitterstoffdrogen**

Zu den wichtigsten Bitterstoffdrogen zählen: Artischockenblätter, Benediktenkraut, Enzianwurzel, Fieberklee, Hopfenzapfen, Isländisch Moos, Kondurangorinde, Löwenzahnkraut, Pomeranzenschalen, Schafgarbenblüten und -kraut, Tausendgüldenkraut, Teufelskrallenwurzel, Wermutkraut.

#### *Literatur:*

*Schilcher, H.: Kleines Heilkräuter-Lexikon, Diaita Verlag*

*Maiwald, L.: Bitterstoffe, Zeitschrift für Phytotherapie 8*

*Siehe unter den einzelnen Arzneipflanzen -*



**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)

„We might think we are nurturing our garden,



but of course it's our garden that is really nurturing us.“

(Jenny Uglow, Britische Biografin und Historikerin)



## VORSCHAU

Unseren nächsten Newsletter planen wir für Juli/August 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](mailto: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](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, Jana Unthan, Patricia Gersch, Tatjana Kraft, Reformhaus Fachlexikon –  
Akademie Gesundes Leben*