



Bundesverband für
Gesundheitsberater e.V.

Fachverband für ganzheitliche Gesundheit

Newsletter 2024/4

LIEBE LESERIN, LIEBER LESER,

ob körperlicher, mentaler oder seelischer Natur, niemand ist vor „dunklen Momenten“ im Leben gefeit. Eine Diagnose kann alle drei Lebensebenen auf einen Streich in große Not bringen - die Diagnose Krebs ist eine davon. Heute stellt sich im Portrait Monika Möhlenkamp vor, die mit ihrem mobilen Sanitätshaus für brustoperierte Frauen auch in ihrer Tätigkeit als Gesundheitsberaterin (IHK) und Aromafachberaterin zur Seite steht und ein Stück des Weges begleitet. Wie Knoblauch der Gesundheit im Allgemeinen zuträglich ist, erfahren Sie im Beitrag des Reformhaus-Fachlexikons.

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



PORTRAIT MONIKA MÖHLENKAMP

(LESEZEIT: CA. 4 MINUTEN)

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



Monika Möhlenkamp: Meine berufliche Entwicklung, 1984 machte ich eine Ausbildung zur Einzelhandelskauffrau im Sanitätshaus. Dort arbeitete ich bis 1996 – zuletzt als Leiterin Sanitätshaus mit Schwerpunkt in der persönlichen Beratung mit und für brustoperierte Frauen.

Anschließend war ich über zwei Jahrzehnte in der entwickelnden und herstellenden Industrie für Medizinprodukte als Expertin für brustoperierte Frauen tätig. Dort habe ich bei verschiedenen namhaften Unternehmen umfassende Kenntnisse und Erfahrungen gesammelt sowie ein feines Gespür für die Bedürfnisse und Anliegen von Frauen in besonderen Lebenssituationen entwickelt.

Seit Frühjahr 2023 bin ich als Gesundheitsberaterin (IHK) mit einem mobilen Sanitätshaus für brustoperierte Frauen selbstständig.

Es entwickelte sich in den letzten Jahren in meiner täglichen Arbeit, dass ich für die Zielgruppe FRAU in besonderen Lebenssituationen/-phasen und besonders nach der Diagnose Brustkrebs beratend tätig sein und mich ausschließlich auf diese Anliegen und Bedürfnisse fokussieren wollte. Ich erkannte, dass dies nur möglich war, wenn ich mich selbstständig machte.

In einer Kooperation mit einem Kollegen habe ich die Krankenkassenzulassung / Präqualifizierung erhalten und kann die verordneten Hilfsmittel (Spezial-BH, Brustausgleichsprothese, Spezial-Bademoden und Kompressionsversorgung) mit den gesetzlichen Krankenkassen abrechnen.

In meiner Selbstständigkeit bin ich vor und nach der Brustoperation mit der Klientin in Kontakt. Ich lege sehr viel Wert auf ein vertrauensvolles und empathisches Miteinander. Eine persönliche und bedürfnisgerechte Beratung im geschützten Raum ist der Fokus meiner Arbeit und daher habe ich mich mit meinem mobilen Sanitätshaus auf Haus- und Klinikbesuche spezialisiert.

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

Monika Möhlenkamp: Bereits seit Anfang der 90er Jahre widme ich mich aus persönlichen Erfahrungen und Interesse dem Thema ganzheitliche, naturheilkundliche Gesundheit, speziell der Frauengesundheit.

Ich suchte nach einer zusätzlichen Qualifikation und fand an der Akademie Gesundes Leben 2019 das Angebot zur Weiterbildung als Gesundheitsberaterin (IHK). Thema meiner Projektarbeit zur Abschlussprüfung war „Wechseljahre: Brustgesundheit, Brustkrebs und Osteoporose“.

Parallel dazu absolvierte ich eine Weiterbildung zur Aromafachberaterin, um Frauen allumfänglich zur Seite stehen zu können und sie auf ihren Weg umfassender unterstützen und begleiten zu können.

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

Monika Möhlenkamp: Mein Herzensanliegen ist die Frau nach einer Brustkrebserkrankung sowie Frauen, die interessiert sind an ganzheitlicher, naturheilkundlicher Frauengesundheit. Frauen, die in Eigenverantwortlichkeit ihre Gesundheit ganzheitlich und komplementärmedizinisch unterstützen möchten.

In Deutschland erhält inzwischen jede 8. Frau die Diagnose Brustkrebs, die Zahl der Neuerkrankungen liegt bei ca. 70.000 Frauen im Jahr. Das Risiko daran zu erkranken, liegt statistisch gesehen im Alter von 65 Jahren.

Jüngere Frauen sind eher selten betroffen, erst ab dem 40. und besonders ab dem 50. Lebensjahr mit Beginn der Wechseljahre erhöht sich das Risiko, um ab dem ca. 70. Lebensjahr wieder abzusinken. Das mittlere Erkrankungsalter für Brustkrebs liegt mit ca. 65 Jahren einige Jahre unter dem Durchschnitt aller Krebserkrankungen, **wobei jede vierte Betroffene jünger als 55 Jahre und jede Zehnte jünger als 45 Jahre alt ist.** Durch bessere Diagnostik und Früherkennung steigt zwar in den letzten Jahren die Anzahl der Neuerkrankungen, die Zahl der Sterblichkeit ist über die letzten Jahre gleichbleibend! Die Erkrankung wurde in den letzten Jahren immer besser behandel- und therapierbar.

Daher finde ich, dass jede Frau der jährlichen Krebs-Vorsorge und der monatlichen Selbstuntersuchung ihrer Brust mehr Aufmerksamkeit widmen sollte!

Seit Mitte der 80er Jahre steht der Monat Oktober im Zeichen für mehr Bewusstsein für Brustkrebs, um mehr Aufmerksamkeit für „Früherkennung/Vorsorge – Forschung – Behandlung der Erkrankung“ zu gewinnen. Das hierfür stehende Symbol ist die **rosa Schleife**.

Ich möchte mit meinem vollumfänglichen Beratungsangebot *für Körper, Geist und Seele* den Klientinnen einen „vielfältigen und bunten Strauß“ an Möglichkeiten anbieten; daraus können sie auswählen und gemeinsam in der persönlichen Beratung finden wir die für sie optimale Lösung. Wichtig dabei ist mir, mit Empathie im Gespräch der Frau einen Impuls zu geben, dass sie auf **sich achtet** und **für sich sorgt**. Denn informiert, unterstützt und gestärkt kann jede betroffene Frau positiv und neugierig in ihren Weg gehen.

MOBILES SANITÄTSHAUS

für brustoperierte Frauen

AROMAFACHBERATUNG

und Pflege mit ätherischen Ölen und Hydrolaten



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

Monika Möhlenkamp: Der Anfang ist gemacht, es wird sich noch Vieles entwickeln, Netzwerken und neue Beziehungen zu Kliniken und Ärzten aufbauen. Ich wünsche mir, dass mich die Frauen ‚finden‘, sie mich empfehlen und ich mit meinen Fähigkeiten und Erfahrungen für mehr Körpergefühl und einer guten Lebensqualität beitragen kann.

Mein Hauptstandbein ist das mobile Sanitätshaus, darauf aufbauend die Gesundheitsberatung mit Vorträgen, individueller Einzel-Beratung in der ganzheitlichen, naturheilkundlichen Frauengesundheit und Aromapflege.

Authentizität, Ehrlichkeit und Verlässlichkeit gepaart mit Beharrlichkeit führt zum Ziel!

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.

Monika Möhlenkamp: Mich ...

... **begleitet:** „Nichts ist so beständig wie die Veränderung“ – dies sehe ich in vielen Begebenheiten meiner Tätigkeit über diese vielen Jahre;

... **berührt:** die Dankbarkeit mit Worten und Gesten (manchmal mit einem Blumengruß), mit der sich meine Klientinnen für meine Beratung bedanken – dies berührt mich immer sehr, denn mein Tun ist für mich eine Selbstverständlichkeit;

... **verändert:** dass ich die „perfekte Lösung“ habe und manchmal die Erwartung daran knüpfe, dass Frau meine Empfehlung sofort annimmt. Doch es geht immer darum, wie SIE fühlt und empfindet und dass dies eine „Zeit“ dauern kann;

... **entwickelt:** dass ich ein Angebot mache, es vorstelle, an- und ausprobiere und Frau entscheidet, ob sie es anwenden und für sich umsetzen möchte.

... **ärgert:** dass die zunehmende Bürokratie und Überforderung im Gesundheitswesen es vielen Frauen schwer macht, ihre Anliegen und Bedürfnisse bei Ihren Behandlern unkompliziert und so ausgestellt bekommt, dass ich als „Leistungserbringerin“ bei den gesetzlichen Krankenkassen abrechnen kann, z.B. bei neuen Verordnungen über notwendige Hilfsmittel, die nicht budgetiert sind, aber einer betroffenen Frau zustehen!

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



Frauengesundheit
MONIKA MÖHLENKAMP

GESUNDHEITSBERATERIN (IHK)
AROMAFACHBERATERIN

Gustav-Adolf-Straße 22 | 63452 Hanau

Mobil: 0174 / 24 63 10 4

kontakt@mm-frauengesundheit.de

www.mm-frauengesundheit.de

www.mm-frauengesundheit.de



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

Knoblauch



Knoblauch ist ein Gewächs aus der Familie der Liliaceae (Liliengewächse). Seine ursprüngliche Heimat ist wahrscheinlich Zentralasien, doch wird er schon lange im Nahen Osten angebaut. Knoblauch ist seit mehr als fünf Jahrhunderten eine bedeutende Gewürz- und Heilpflanze für den Menschen! Die einjährige, etwa 30 bis 40 cm hohe Pflanze besitzt eine zusammengesetzte Zwiebel, die von einer pergamentartigen weißen bis rosavioletten Haut umgeben ist. Die Zwiebel besteht aus einzelnen „Zehen“.

Inhaltsstoffe

Der Knoblauch enthält viele schwefelartige Verbindungen, die auch seinen Duft ausmachen. Am wichtigsten ist das ätherische Lauchöl. Aus dieser geruchslosen Substanz entsteht bei Verletzungen der Zehe einer der Hauptwirkstoffe, das Allicin. Es wird durch ein knoblauch-eigenes Enzym, die Alliinase, gebildet. Dieses Allicin riecht stark. Beim Kochen entsteht daraus das Ajoen (sprich Achoen). Es gehört zu den wichtigsten Wirkstoffen. Weiterhin enthält er Garlicin, Flavonoide und Adenosin. Neben Vitaminen findet man im Knoblauch noch Spurenelemente, wie Kupfer, Molybdän, Selen und Zink.

Gerichte

Knoblauch passt zu sehr vielen pikanten Speisen. Will man dezent würzen, so reibt man mit der Zehe das Kochgeschirr oder die Schüssel aus, benötigt man größere Mengen, geht es mit der Knoblauchpresse. Genauso gut kann man ihn kleinhacken, mit Salz bestreuen und mit dem Messer zerquetschen.

Als dezente Würze benutzt man ihn für Käsefondue, Salate und Pilzgerichte. Bekannt ist die Knoblauchsoße zu Artischocken, überhaupt verträgt er sich hervorragend mit Gemüse. Ob Fleisch, Wild, Fisch oder Schalentiere, erst der Knoblauchduft treibt oft das Wasser im Mund zusammen. Aber auch Quark- und Joghurtzubereitungen gewinnen an Spritzigkeit.

Knoblauch als Arzneimittel

Botanischer Name:

Knoblauch – *Allium sativum* L.

Verwendete Pflanzenteile:

Bulbus = Zwiebel

Inhaltsstoffe

- Ätherisches Knoblauchöl mit schwefelhaltigen Verbindungen
- Leitwirkstoffe wie Allicin und Ajoene, aus der Muttersubstanz Alliin entstanden
- Adenosin
- Spurenelemente wie Lithium, Selen und Germanium – in nennenswerten Mengen

Wirkungen

- Bakterientötend (antibakteriell)
- Hemmt das Pilzwachstum (antimykotisch, fungistatisch)
- Entzündungshemmend
- Hemmt die Verklumpung von Blutplättchen (Thrombozyten aggregationshemmend)
- Verlängert die Blutungs- und Gerinnungszeit
- Steigert die fibrinolytische Aktivität (Aufhebung der Blutgerinnung)
- Lipidsenkend (senkt Cholesterin, erhöht HDL, senkt LDL, senkt Triglyceride)

Nebenwirkungen

- Individuell können allergische Reaktionen auf Knoblauch auftreten.
- Bei Menschen mit niedrigem Blutdruck kann es zu einer weiteren unerwünschten Absenkung des Blutdrucks kommen.
- Veränderung des Geruchs von Haut- und Atemluft.

Gegenanzeigen

Keine bekannt.

Knoblauch wird verwendet bei

- Arteriosklerose, zur unterstützenden Behandlung und Vorbeugung
- Erhöhtem Cholesterin- und Triglycerinspiegeln (Fettstoffwechselstörung)
- Bluthochdruck (unterstützend)
- Bakteriell bedingten Fäulnisprozessen im Magen-Darm-Trakt
- Durchfall
- Korrektur der Bakterienflora im Rahmen der Symbioselenkung
- Pilzkrankungen des Menschen (innerlich und äußerlich)
- Parodontose

Angebot an Knoblauch im Reformhaus®

- Frischer Knoblauch aus ökologischem Landanbau
- als Gewürz (Knoblauchpulver)
- Arzneiliche Darreichungsformen: Frischpflanzenpresssaft, Dragees, Kapseln, Tropfen, Tabletten

Mindestdosierung

Eine therapeutisch wirksame Tagesdosis erreicht man mit dem Verzehr von 4 – 6 g (1 – 2 Zehen/Tag). Die Dosierungsempfehlungen bei Fertigpräparaten wie Ölmazeraten (Kapseln) und Trockenextrakten (Tabletten, Dragees) sind auf die Mindestdosierung abgestimmt. Im Rahmen der Arterioskleroseprophylaxe sind geringere Mengen ausreichend. Den höchsten Wirkstoff (Allicin) besitzt der Frischpflanzenpresssaft.

Sonstiges

Sofern Knoblauch gegen Parodontose eingesetzt wird, ist der Saft der frischen Zehe oder der Frischpflanzenpresssaft mehrmals täglich über einen Zeitraum von vier Wochen ins Zahnfleisch einzumassieren.

In der Naturheilkunde wird Knoblauch auch in Verbindung mit Durchfallerkrankungen eingesetzt. Interessant ist in diesem Zusammenhang, dass die Knoblauchwirkstoffe offensichtlich nur krankheitsauslösende Bakterien angreifen.

Die günstigen Wirkungen bezüglich der Auflösung von Blutgerinnseln und der Verbesserung der Fließfähigkeit des Blutes kommen auch bei gekochtem Knoblauch zum Tragen.

Knoblauchpräparate mit wirksamen Bestandteilen verursachen grundsätzlich eine mehr oder minder starke Ausdünstung; denn das wirksame Prinzip des Knoblauchs wird mit der Haut und der Lunge mit der Atemluft ausgeschieden. Die so genannten geruchsfreien Präparate sind lediglich dünndarmlöslich.

Lagerung

frisch: siehe Gemüse

Literatur:

Koch, H.-P., Hahn, G.: Knoblauch; Verlag Urban und Schwarzenberg, München

Schilcher, H.: Kleines Heilkräuterlexikon; Diaita Verlag, Bad Homburg

Wichtl, M.: Teedrogen; Wissenschaftliche Verlagsgesellschaft

Rahlow, M.: Das große Buch der Heilpflanzen; Gräfe & Unzer Verlag

Weiss, R.F.: Lehrbuch der Phytotherapie; Hippokrates Verlag

Küllenberg, B., Mautner, U.: Arzneigewürze; Jopp Verlag, Wiesbaden

Stobart, T.: Lexikon der Gewürze; Hörnemann Verlag, Bonn

Brecht's Kochrezepte – Gewürzmühle Brecht (erhältlich im Reformhaus®)



Reformhaus Fachlexikon: www.reformhaus-fachlexikon.de

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



REZEPT-TIPP

(LESEZEIT: CA. 1 MINUTEN)

Frische Kräuterwürzmischung

„Gremolata“

– nur eine von vielen Varianten –



1 Bund Blatt Petersilie samt Stängel, 3 – 5 Knoblauchzehen, 1 Bio-Zitrone (geriebene Schale und Saft), 1 – 2 EL hochwertiges Olivenöl, Salz und Pfeffer

Petersilie und Knoblauch sehr fein hacken, mit der geriebenen Schale und dem Saft der Zitrone vermischen und nach Geschmack mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Zutaten mit einem scharfen Messer per Hand zu hacken wird empfohlen, da die Aromen sich auf diese Weise anders entfalten, als wenn sie in einen elektrischen Mixer zerkleinert werden – eine pestoartige Masse soll nicht entstehen.

Dieses Topping passt zu allen Gerichten – vom trockenen Brot über Suppen bis zu Gemüse, Fisch oder Fleisch – peppt einfach jede Mahlzeit auf!



Vielleicht geht es auf dem Weg gar nicht darum,
irgendetwas zu werden.

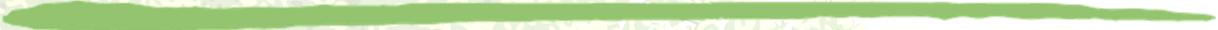
Vielleicht geht es darum, alles abzuwerfen, was wir nicht sind,
sodass wir das sein können, wofür wir bestimmt sind.

(Paulo Coelho)



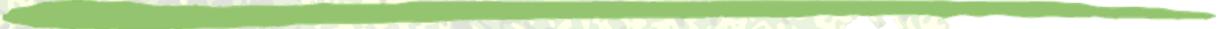
VORSCHAU

Unseren nächsten Newsletter planen wir für September 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., Monika Möhlenkamp, Tatjana Kraft, Reformhaus Fachlexikon – Akademie
Gesundes Leben*

