



Bundesverband für
Gesundheitsberater e.V.

Fachverband für ganzheitliche Gesundheit

Newsletter 2025/3

LIEBE LESERIN, LIEBER LESER,

Der Sommer rückt näher – und mit ihm die Lust auf Leichtigkeit, Klarheit und frische Energie.

In diesem Newsletter dreht sich alles um das Thema **Entlastung und Entgiftung** – ein Ansatz, der nicht nur den Körper stärkt, sondern auch das eigene Wohlbefinden ganzheitlich unterstützt.

Im Portrait stellen wir Ihnen **Dr. Carolin Buro** vor, die als erfahrene Gesundheitsberaterin zeigt, wie individuell und alltagsnah Entgiften aussehen kann.

Dazu passend erfahren Sie in unserem Fachartikel, warum **Bitterstoffe** eine so wichtige Rolle in der natürlichen Entgiftung spielen – und wie Sie diese wieder ganz einfach in Ihren Alltag integrieren können.

Außerdem stellen wir Ihnen die sogenannten **Fasterstoffe** vor – essenzielle Mikronährstoffe, die gerade in Fastenzeiten wichtige Aufgaben übernehmen.

Wie immer finden Sie am Ende des Newsletters auch aktuelle Angebote und Programme aus unserem Netzwerk – für alle, die ihre Gesundheit gezielt unterstützen möchten.

Viel Freude beim Lesen und Inspirieren lassen!

Ihr Newsletter-Team

Facebook: facebook.com/Bundesverband für Gesundheitsberater e.V.

Instagram: instagram.com/bv_gesundheitsberater



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

Carolin Buro: Schon von frühester Kindheit an, haben mich die Themen Ernährung und Gesundheit interessiert, daher war es irgendwie klar, dass ich auch beruflich diesen Weg einschlagen werde. Ich habe mich dann nach dem Abitur für das Studium der Ernährungswissenschaften entschieden, um die Abläufe im Körper besser zu verstehen. Doch nach dem eher wissenschaftlich ausgerichteten Studium, entschied ich mich für mehr Praxisrelevanz und promovierte im klinischen Bereich zum Thema Darmfloraaufbau nach Kaiserschnittgeburt. Dort durfte ich viel intensiver die Bedeutung von Ernährung v.a. im Bezug auf die Darmgesundheit kennenlernen. In dieser Zeit wurde ich auch selbst Mama und kam dann auf ganz persönlicher Ebene mit den Themen Nährstoffmangel, Alltagsstress und (fehlender) Selbstfürsorge in Berührung.

Es folgten weitere Fortbildungen, u.a. zur Fachkompetenz für holistische Gesundheit an der AKN und zur Fachberaterin für Darmgesundheit. Erst danach hatte ich den Mut, meinen Traum zu verwirklichen und mich selbstständig zu machen und mein Wissen und meine Begeisterung in die Welt zu tragen.

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

Carolin Buro: Ich versuche immer die Komplexität aus medial oft verwirrend anmutenden Empfehlungen, Trends, Ernährungsrichtlinien und Vorgängen im Körper zu nehmen und das Fundament zu stärken. Dabei besinne ich mich auch selbst immer wieder auf das Wesentliche. So hat sich mein Konzept mit drei Kernaspekten etabliert: Ernährung, Entgiftung & Ergänzung. Alle drei Ebenen sind für mich und meinen eigenen Weg zu mehr Gesundheit und Lebenskraft, als auch in der Begleitung und Beratung meiner Klienten essentiell, da wir heute mit einer Vielzahl an unterschiedlichen Herausforderungen konfrontiert sind, für die unser Körper schlichtweg nicht gedacht ist bzw. in gesundheitlichen Beschwerden seine Überforderung zum Ausdruck bringt. Dabei ist das Wissen um eine gesunde und nährstoffreiche Ernährung weder neu noch unbekannt, wir haben es schlichtweg vergessen. Daher bin auch ich nach jahrelanger scheinbar korrekter Ernährung wieder zu den Wurzeln zurückgekehrt und habe mich u.a. mit der Lebens- und Ernährungsweise von ursprünglich lebenden Völkern befasst und wie sie Lebensmittel auswählen, zubereiten und bekömmlich machen. Das war einerseits eine absolute Befreiung für mich, mental als auch auf dem Teller, und hat andererseits meinen Beratungsansatz entscheidend geprägt. So versuche ich stets die Intuition meiner Klienten zu stärken. Bei mir gibt es keinerlei Ernährungs“pläne“ oder Kalorientabellen, sondern eine Unterstützung in der Verbesserung der eigenen Essgewohnheiten.

Auch das Thema Entgiftung gehe ich ganzheitlich an, von Darmsanierung über Leberstärkung bis zur mentalen Ebene.

Essenzielle und qualitativ hochwertige Nährstoffe bilden ein weiteres Fundament meiner Arbeit. Gesundheit beginnt auf der kleinsten Ebene-der Zellebene. Durch meine eigenen

Erfahrungen in Schwangerschaften und Stillzeiten weiß ich, wie vor allem ein Nährstoffmangel sich (trotz überzeugter „gesunder Ernährung“) auf allen Ebenen auswirken kann und gerade in Zeiten des von Natur aus erhöhten Bedarfs schnell aus dem Gleichgewicht gerät.

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



Carolin Buro: Ich möchte für Menschen da sein, die erkannt haben, dass die eigene Gesundheit das Wichtigste ist und dass sie selbst diese jeden Tag entscheidend mitgestalten. Nur wenn wir gut für uns selbst sorgen, können wir auch bestmöglich für alle anderen Menschen in unserem Umfeld da sein. Daher ist aus meiner Sicht die Erkenntnis, sich Unterstützung in diesem Prozess zu suchen, ein großes Geschenk an sich selbst.

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

Carolin Buro: Ich möchte weiterhin Menschen individuell und dadurch auf einer tieferen und intensiveren Lebensstilveränderung begleiten und zeigen, dass viele kleine Schritte und Änderungen großes bewirken können. Aber auch die Präsentation in Rahmen von Workshops, Vorträgen und Seminaren möchte ich weiterverfolgen, da es mir unheimlich Spaß macht, mit Menschen ins Gespräch zu kommen, zu inspirieren und komplexe Zusammenhänge einfach und alltagstauglich zu vermitteln. Und natürlich möchte ich meine finanzielle Freiheit weiter ausbauen.

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.

Carolin Buro: Ich liebe meine Arbeit sehr und vor allem die Erfolge, die ich erleben darf, wenn Menschen mit mir gemeinsam mein Konzept umsetzen. Diese Power und Regenerationsfähigkeit, die der Körper entwickeln bzw. freigeben kann, wenn schon wenige Dinge verändert werden, begeistert mich jedes Mal aufs Neue. Und ebenso die Prozesse, die sich anschließend ergeben, berühren mich so sehr: Plötzlich werden Träume wieder geträumt, Glaubenssätze hinterfragt oder das Haus ausgemistet, Gesundheit auf allen Ebenen!

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

Dr. Carolin Buro
bewusst-natürlich-lebensnah

Ernährungswissenschaftlerin,
Mentorin & Referentin für
ganzheitliche Gesundheit

kontakt@carolinburo.com
www.carolinburo.com



FASERSTOFFE SIND EIN ALLROUNDER

(LESEZEIT: CA. 4 MINUTEN)



Mediziner und Medizinerinnen gehen davon aus, dass das Mikrobiom Erkrankungen wie Allergien, Asthma, Diabetes mellitus und Fettleibigkeit sowie Depressionen und Autismus beeinflusst. Forschende auf der ganzen Welt versuchen deshalb, dem Mikrobiom seine Geheimnisse zu entlocken.

Die Forschenden gehen davon aus, dass so auch schädliche Informationen ins Gehirn gelangen und dort Krankheiten wie Alzheimer, Multiple Sklerose oder Parkinson auslösen. Je schlechter ein Mikrobiom aufgestellt ist, desto mehr dieser Transportbläschen können tatsächlich in die Blutzirkulation gelangen, dann ins Gehirn und dort letztendlich krank machen. Deswegen sollte man sein Mikrobiom pflegen und für eine gute Balance sorgen, damit immer genug hilfreiche Mikroben im Darm vorhanden sind.

Infos zum Gehirn und Mikrobiom:

Die Zusammensetzung des Mikrobioms ist bei vielen häufigen psychiatrischen Erkrankungen verändert. Präklinische Studien haben wichtige Mechanismen aufgedeckt, über die das Mikrobiom mit neuronalen Funktionen im bidirektionalen Austausch steht. Dysregulationen im komplexen Zusammenspiel von Mikrobiom, Immunsystem, Stress-Response und Energiehomöostase könnten insbesondere in der frühen Lebensphase für die Entwicklung psychiatrischer Symptome im späteren Leben prädisponieren. Obwohl bisher nur wenige klinische Studien vorliegen, haben der weitreichende Einfluss des Mikrobioms auf neuronale und psychische Funktionen sowie seine hohe Plastizität großes Interesse an seinem therapeutischen Potenzial bei häufigen psychiatrischen Störungen geweckt.

Hier die Empfehlungen für die Tagesmengen an Faserstoffen:

Beispiel 1

- zwei Scheiben Vollkornbrot
- 175 Gramm Vollkornnudeln
- zwei Äpfel
- 100 Gramm Naturreis
- 30 Gramm Haferflocken
- 100 Gramm Karotten
- 100 Gramm Broccoli

Beispiel 2

- fünf Scheiben Vollkornbrot
- drei Karotten
- ein Apfel
- eine Birne
- 50 Gramm Himbeeren

150 Gramm gekochte Bohnen
120 Gramm gemischter Salat mit Mais

Natürlich haben wir auch ein passendes Rezept für Sie:

Süßes Frühstück mit Chiasamen

Zutaten (1 Portion):

- 1-2 EL Chiasamen
- 1 EL Leinsamen ganz
- 1 Tasse Mandel- oder Reismilch
- 1/2 -1 Banane
- 2-3 Aprikosen oder Erdbeeren
- 2 EL Haferflocken
- 1 EL Leinsamen, geschrotet (oder Budwig-Power-Mix)
- 1 TL Weizenkeimöl
- 1 TL Leinöl
- 1 TL Honig nach Belieben
- Kokosflocken nach Belieben

Zubereitung:

1. Chia- oder Leinsamen in eine Schüssel geben und Mandel- oder Reismilch hinzufügen, sodass die Samen gut bedeckt sind. Kühl stellen und quellen lassen. (Das kann auch gut über Nacht geschehen).
2. Nach mindestens 1 Stunde die Banane schälen und auf einem kleinen Teller mit einer Gabel zerdrücken. Das übrige Obst waschen, ggf. putzen und in kleine Würfel schneiden.
3. Haferflocken, Leinsamen, gemustete Banane, Weizenkeim- und Leinöl zu den eingeweichten Chiasamen geben und alles gut miteinander verrühren.
4. Nach Belieben mit 1 TL Honig süßen. Mit dem gewürfelten Obst und nach Wunsch mit Kokosflocken bestreut anrichten.

Tipp:

Trinken Sie reichlich dazu, damit Chia- und Leinsamen gut quellen können.

Dipl. oec. troph Martin Rutkowsky
Seminarleiter Akademie Gesundes Leben, Oberursel
VFED zertifizierter Ernährungsberater



BITTERSTOFFE – VERGESSENE KRAFTPAKETE FÜR UNSERE GESUNDHEIT

(LESEZEIT: CA. 4 MINUTEN)



In einer Welt voller süßer Verführungen haben Bitterstoffe einen schweren Stand – dabei steckt in ihnen so viel Potenzial für unsere Gesundheit. Die bitter schmeckenden Pflanzenstoffe wurden früher ganz selbstverständlich genutzt, um Verdauung, Appetit und Wohlbefinden zu unterstützen. Heute erleben sie ein kleines Comeback – und das völlig zu Recht.

Was sind Bitterstoffe überhaupt?

Bitterstoffe sind natürliche Substanzen, die – wie der Name schon sagt – bitter schmecken und sich gut in Wasser lösen. Chemisch gehören sie keiner festen Stoffklasse an, viele enthalten jedoch Terpenoide, Glykoside oder Laktone. Sie kommen in zahlreichen Heilpflanzen vor, den sogenannten **Bitterstoffdrogen**.

Je nach enthaltenen Begleitstoffen unterscheidet man:

- **Amara pura** (reine Bitterstoffe)
- **Amara aromatica** (Bitterstoffe + ätherische Öle)
- **Amara mucilaginoso** (Bitterstoffe + Schleimstoffe)

Wie wirken Bitterstoffe im Körper?

Der bittere Geschmack regt über die Geschmacksknospen am Zungengrund – und über den **Nervus vagus** – zahlreiche Prozesse an:

- eine Steigerung der Magensaftsekretion. Der Säuregrad wird erhöht und die Eiweißverdauung wird verbessert. Fäulnis- und Gärungsvorgänge werden vermindert. Der Appetit wird 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 zuviel 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.

So wenden Sie Bitterstoffe richtig an

Damit Bitterstoffe ihre Wirkung entfalten, ist die richtige Anwendung entscheidend:

- **30 Minuten vor dem Essen einnehmen**
- **Langsam im Mund wirken lassen**
- **Tee nur mit heißem Wasser übergießen – nicht kochen!**

Wässrige Zubereitungen (wie Tee oder Kaltansatz) sind besonders sinnvoll – frisch zubereitet, lichtgeschützt und kühl gelagert. Der sogenannte **Bitterwert** gibt an, wie intensiv die Wirkung ist – je bitterer, desto potenter!

Diese Pflanzen sind natürliche Bitterstofflieferanten:

- 🌿 Artischockenblätter
- 🌿 Benediktenkraut
- 🌿 Enzianwurzel
- 🌿 Hopfen
- 🌿 Löwenzahn
- 🌿 Schafgarbe
- 🌿 Tausendgüldenkraut
- 🌿 Wermut ... und viele mehr!

Unser Impuls für Ihren Alltag:

Geben Sie dem Bitteren wieder einen Platz auf Ihrem Teller – für mehr Balance, bessere Verdauung und neue Energie. Ein kleiner Salat mit Rucola, ein Tee mit Löwenzahn oder eine Bittertinktur vor dem Essen können wahre Wunder wirken.

👉 **Manchmal liegt die Kraft nicht im Zucker, sondern in der Bitterkeit des Lebens – und genau darin steckt Gesundheit.**

Patricia Gersch

Ernährungscoach (IHK) & Gesundheitsberaterin (IHK)
Fastenleiterin

info@gersch-gesund.de
www.gersch-gesund.de/newsletter



ENTDECKEN SIE UNSEREN ‚GESUNDEN‘ MARKTPLATZ

Sie möchten endlich mit Yoga beginnen?

Oder endlich etwas tun, um Ihren Stress in Ihrem Alltag zu reduzieren?

Oder ganz klassisch die paar Kilos loswerden, die sich in den letzten Monaten hartnäckig festgesetzt haben?

Auf unserem Marktplatz haben Sie die Möglichkeit, Seminare und Veranstaltungen unserer Mitglieder zu entdecken. Hier finden Sie eine Vielzahl von Angeboten rund um Gesundheit, Ernährung, Bewegung und Entspannung.

Ob Gesundheitsberatung, Yoga-Stunde, Ernährungsworkshop oder Entspannungstechnik – für jeden ist etwas dabei.

Besuchen Sie regelmäßig den Marktplatz, um über die neuesten Veranstaltungen informiert zu bleiben und keine spannenden Angebote zu verpassen.



<https://www.bundesverband-gesundheitsberater.de/index.php/marktplatz>

Wir freuen uns, Sie auf Ihrem Weg zu einem gesünderen Lebensstil zu unterstützen!



VORSCHAU

Unseren nächsten Newsletter planen wir für August 2025. 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

Facebook: [facebook.com/Bundesverband für Gesundheitsberater e.V.](https://facebook.com/Bundesverband.für.Gesundheitsberater.e.V.)

Instagram: instagram.com/bv_gesundheitsberater

Hinweis: Für die Inhalte der Gastbeiträge sind die jeweiligen Autoren/innen verantwortlich.

Bildrechte: BVGB e.V, Dr. Caroline Buro, Patricia Gersch,