

LIEBE LESERIN, LIEBER LESER,

der Spätsommer ist eine wunderbare Zeit, um Körper und Geist noch einmal bewusst zu stärken, bevor die kühleren Monate beginnen. In dieser Ausgabe nehmen wir Sie mit auf eine kleine Reise durch die Welt der ganzheitlichen Gesundheit.

Im Portrait lernen Sie <u>Silke Tombers</u> kennen, die mit Achtsamkeit, Mentaltraining und Lebensfreude Menschen auf ihrem Weg zu mehr Balance begleitet.

Außerdem widmen wir uns zwei spannenden Gesundheitsthemen:

Thymian – eine Heilpflanze mit beeindruckender Wirkung für Atemwege, Immunsystem und sogar die Haut.

Longevity – ein Konzept, das zeigt, wie wir nicht nur länger, sondern auch gesünder und vitaler leben können.

Darüber hinaus finden Sie in diesem Newsletter auch Hinweise auf aktuelle Angebote und Veranstaltungen aus unserem Netzwerk. Weitere Inspirationen entdecken Sie jederzeit auf unserem BVGB-Marktplatz.

Wir wünschen Ihnen viel Freude beim Lesen und laden Sie ein, Neues auszuprobieren und Ihren Alltag ein Stück gesünder zu gestalten.! Ihr Newsletter-Team

Ihr Newsletter-Team

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

Instagram: instagram.com/bv_gesundheitsberater







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

Silke Tombers: Es gab keinen einzelnen Schlüsselmoment. Mein Weg hat sich über viele Jahre entwickelt und ist von verschiedenen Erfahrungen geprägt. Die schwerste davon war die Erkrankung und der frühe Tod meiner jüngeren Schwester. Dieses Erlebnis hat mir deutlich gezeigt, wie kostbar Gesundheit und

innere Balance sind. Seitdem folge ich konsequent dem Ziel, Methoden zur Stärkung der Gesundheit und Förderung von Heilprozessen zu lernen. Aus meinen Ausbildungen als AchtsamkeitsCoach, Mentaltrainerin, Meditationslehrerin, SpiritualCoach und Kursleiterin für Schamanische Reisen entwickelte ich meinen ganzheitlichen Ansatz, der auf körperlicher, geistiger und seelischer Ebene wirkt.

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

Silke Tombers: Ob in Workshops, Coachings oder Ausbildungen, die ich leite – alles, was ich tue, folgt einem klaren Ziel: Körper, Geist und Seele in Einklang bringen. Der rote Faden meiner Arbeit ist die Verbindung von mentalem Training, der Praxis der Achtsamkeit, dem Zugang zur inneren Weisheit und wirksamen Methoden zur Stressbewältigung. Dabei liegt mir besonders am Herzen, einen bewussten, achtsamen Umgang mit dem Körper zu fördern, statt Symptome mit schädlichen Medikamenten zu unterdrücken. Ich selbst behandle mich mit WPO, DMSO, Aloe Vera, Meditationen, Atemübungen, Visualisierungen und anderen alternativen Behandlungsmethoden – damit bin ich gut versorgt. Mein Wissen habe ich über viele Jahre aufgebaut und teile es nicht nur in meiner Arbeit, sondern auch als Administratorin der größten Online-Selbsthilfegruppe Deutschlands für alternative Gesundheitsthemen. Meine Leidenschaft ist es, mein Wissen weiterzugeben und zu vervielfältigen: Für ein Institut bilde ich Stressmanagement-Trainer aus, um so noch mehr Menschen zu erreichen und ihnen Werkzeuge für ein gesundes, selbstbestimmtes Leben zu geben.

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

Silke Tombers: Ich begleite Menschen, die sich eine Veränderung in ihrem Leben wünschen – die ihre innere Stärke finden, ihr Glück zurückgewinnen und ein erfülltes, selbstbestimmtes Leben gestalten möchten. Dabei ermutige ich sie, ihre Lebensfreude wiederzuentdecken und mit allen Sinnen zu genießen. Lebensfreude ist für mich nicht nur ein Ziel, sondern eine kraftvolle Ressource für Heilung und persönliches Wachstum.

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

Silke Tombers: Mein Ziel ist klar: Ich möchte noch mehr Menschen erreichen und inspirieren, sich selbst zu vertrauen, auf ihre innere Stimme zu hören und ihren eigenen Weg zu gehen. Dafür setze ich auf Vorträge, Workshops und Kooperationen mit Organisationen, die den ganzheitlichen Gesundheitsgedanken teilen. Langfristig wünsche ich mir, dass "Sei dein eigener Arzt!" nicht nur mein Motto ist, sondern zu einer Bewegung wird, die Menschen ermutigt, ihren eigenen Weg zu gehen.

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.

Silke Tombers: Was mich auszeichnet, ist meine Lebensfreude. Ich genieße das Leben mit all seinen Sinnen – ob bei einer durchtanzten Nacht mit Freunden oder in stillen Momenten der Meditation und Naturverbundenheit. Diese Gegensätze sind für mich kein Widerspruch, sondern eine Quelle von Kraft und Ausgeglichenheit. Sie verleihen meiner Arbeit Tiefe und Leichtigkeit zugleich. Ich weiß, wie wichtig es ist, die Freude am Leben zu bewahren – gerade in herausfordernden Zeiten. Genau diese Freude möchte ich weitergeben.

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



Achtsamkeitstrainerin, Mentaltrainerin, SpiritualCoach

info@silke-tombers.de www.silke-tombers.de



(LESEZEIT: CA. 4 MINUTEN)



Obwohl Heilpflanzen seit
Jahrtausenden genutzt werden, sind
ihre molekularen Wirkmechanismen
bisher nur für wenige von ihnen
bekannt. Entsprechend der Vielzahl der
Stoffgemische, die die ganzheitliche
Wirkung der Heilpflanzen ausmachen,
ist die Vielfalt der Wirkmechanismen
unüberschaubar.

Die Arzneipflanzenforschung beschäftigt sich in erster Linie damit, Wirkungen und Wirksamkeit überlieferter Arzneipflanzen zu prüfen. Einige Ergebnisse zu einer äußerst wirkungsvollen Arzneipflanze, dem Thymian, werden hier näher beleuchtet.

Für Liebhaberinnen der Mittelmeerküche ist Thymian als Gewürzkraut unverzichtbar in Pizza und Pasta.

Volksheilkundlich wird Thymian bei Keuchhusten und Bronchitis eingesetzt. In den ärztlichen Leitlinien wird Thymian als Heilmittel bei Halsschmerzen, chronischem und akutem Husten und Schnupfen empfohlen. Besonders in Kombination mit Efeu oder Primelwurzel hat sich Thymian in Studien mit über 600 Kindern und Erwachsenen als sehr gutes **Hustenmittel** erwiesen.

Kraft und Mut sollte im Mittelalter das Thymiansträußchen, das die Dame dem Ritter ihres Herzens zuwarf, verleihen. Dieses Einsatzgebiet ist aus der Mode gekommen und die Anwendung bei "nervösem Magen", die in mittelalterlichen Kräuterbüchern zu finden ist, wenig bekannt.

Einige Wirkungen und Wirkstoffe des Vielstoffgemischs im Thymian hat man schon genauer unter die Lupe genommen.

Die Hauptwirkstoffgruppe ist ätherisches Öl, das aus zahlreichen Einzelkomponenten besteht: 30-70% Thymol und 3-30% Carvacrol. Sie sind für die starke **antibiotische Wirkung** verantwortlich.

Ätherisches Thymianöl wirkt noch in einer Verdünnung von 1:3000 antibakteriell, unter anderem gegen multiresistente Krankenhauskeime. Bakterien der unerwünschten Mundflora, der Darmpilz Candida albicans und sogar das Magenbakterium Helicobacter pylori lassen sich mit ätherischem Thymianöl bekämpfen.

Auch die entzündungshemmenden, schleimlösenden und Auswurf fördernden Wirkungen sind wissenschaftlich belegt. Thymian enthält außerdem Flavonoide und Rosmarinsäure, die starke antioxidative und entzündungshemmende Eigenschaften haben. Für die Lebensmitteltechnologie ist Thymian interessant, weil er gegen Schimmelpilze und Salmonellen wirkt.

Die Radikalfängereigenschaften des Thymians haben inzwischen zu einem neuen Einsatzgebiet geführt: Die Wundheilung wird beschleunigt, indem entzündungsfördernde Enzyme gehemmt und die Zellwände stabil gehalten werden. Diesen Effekt übt Thymian auch auf alle inneren Organe aus. Die **Anti-Aging-Wirksamkeit** von ätherischem Thymianöl ist genauso hoch wie die von Vitamin E; der entsprechende Messwert (ORAC) beträgt rund 27400 bei frischem Thymiankraut.

Thymian kann man als Tee, Tinktur oder ätherisches Öl anwenden. Vorsicht: Das ätherische Öl nie unverdünnt auf die Haut geben!

Tee: 5 g arzneiliches Thymiankraut mit 100 ml heißem Wasser übergießen und 5-10 Minuten zugedeckt ziehen lassen. Möglichst heiß in kleinen Schlucken trinken. 3-4 Tassen am Tag können Antibiotika bei Erkältung oder Schmerzmittel bei Magenbeschwerden überflüssig machen.

Zur äußerlichen Anwendung bei Erkältung eignet sich ein hochwertiges ätherisches Thymian-Ölbad. Die Wundheilung unterstützt ein Umschlag aus Thymiantee oder 45-100 Tropfen ätherisches Thymianöl auf 100 ml Jojoba- oder Mandelöl. Ob innerlich oder äußerlich angewendet, entfaltet Thymian stets seine starken gesundheitsfördernden Eigenschaften.

Dr. Heidi Braunewell

Seminarleiterin Akademie Gesundes Leben, Oberursel https://heilpraktikerin-butzbach.de/



LONGEVITY - LANGLEBIG & LEBENDIG DURCHS LEBEN

(LESEZEIT: CA. 4 MINUTEN)



Gesund alt werden – das klingt nach einem Traum, der für viele Menschen immer wichtiger wird. Doch Longevity bedeutet weit mehr, als einfach nur die Lebenszeit zu verlängern. Im Kern geht es darum, die gewonnenen Jahre aktiv, vital und erfüllt zu erleben. Also nicht nur "älter werden", sondern "besser älter werden".

Was steckt hinter Longevity?

Longevity ist ein ganzheitliches
Konzept, das aufzeigt, wie wir unser
biologisches Alter beeinflussen
können. Während unser
kalendarisches Alter in Jahren
feststeht, lässt sich das biologische
Alter durch Lebensstil, Ernährung und
mentale Einstellung aktiv formen.
Studien zeigen: Wer auf seine
Gesundheit achtet, kann Körper und
Geist nicht nur länger jung erhalten,
sondern auch Krankheiten vorbeugen.

Dabei spielen verschiedene Faktoren eine Schlüsselrolle:

- Ernährung: Eine frische, vielfältige und pflanzenbetonte Ernährung versorgt Zellen,
 Immunsystem und Gehirn mit wichtigen Nährstoffen und reduziert Entzündungen.
- Bewegung: Ob Spazieren, Yoga oder Krafttraining regelmäßige Aktivität fördert Stoffwechsel, Muskelkraft und hält das Herz-Kreislauf-System fit.
- Regeneration: Ausreichend Schlaf und bewusste Entspannung sind elementar, um Zellen zu reparieren und Stresshormone abzubauen.
- Mentale Stärke: Unsere Gedanken und Überzeugungen haben großen Einfluss auf unsere Gesundheit. Positive Glaubenssätze und ein klarer Lebenssinn können nachweislich die Lebensqualität steigern.
- Soziale Kontakte: Menschen, die in vertrauensvollen Beziehungen leben, sind widerstandsfähiger gegen Stress und Krankheiten – und oft glücklicher.

Longevity im Alltag - kleine Schritte, große Wirkung

Das Schöne an Longevity: Es beginnt im Alltag und braucht keine komplizierten Regeln. Schon kleine Gewohnheiten können eine spürbare Wirkung entfalten:

- Den Tag mit einem Glas warmem Wasser und ein paar tiefen Atemzügen starten.
- Tägliche Bewegung integrieren sei es ein Spaziergang, Treppensteigen oder eine kurze Sporteinheit.
- Zucker und stark verarbeitete Lebensmittel reduzieren.
- Bewusst Zeit für Erholung und 7–8 Stunden Schlaf einplanen.
- Soziale Verbindungen pflegen und regelmäßig Neues lernen das hält nicht nur den Geist wach, sondern schenkt auch Freude.

Warum gerade jetzt?

Noch nie war das Wissen über gesunde Lebensführung so groß – und gleichzeitig sind Stress, chronische Erkrankungen und Erschöpfung in unserer Gesellschaft weit verbreitet. Longevity bietet hier einen Weg, Verantwortung für die eigene Gesundheit zu übernehmen und bewusst Einfluss auf Lebensqualität und Lebensdauer zu nehmen.

Wenn dieses Thema Ihr Interesse weckt:

Die Akademie Gesundes Leben bietet dazu eine **dreiteilige Ausbildung zum Longevity Coach** an – jeweils fünf Seminartage voller Wissen, Praxis und Inspiration.
Sie lernen, wie Sie mit alltagstauglichen Methoden Vitalität fördern und die Prinzipien von Longevity nachhaltig in Ihr Leben integrieren können.

Zum Longevity Coach

Patricia Gersch

Social Media Manager
Bundesverband für Gesundheitsberater e.V.

www.bundesverband.gesundheitsberater.de/blog

REZEPT TIPP: ERFRISCHENDES ZITRONEN-THYMIAN-WASSER



Ein einfacher, aber wirkungsvoller Begleiter an warmen Tagen:

Dieses aromatisierte Wasser kombiniert die belebende Frische von Zitrone mit der wohltuenden Kraft des Thymians.

Es unterstützt die Verdauung, wirkt leicht antibakteriell und ist eine gesunde Alternative zu Limonaden.

Zutaten (für 1 Karaffe):

- 1 Bio-Zitrone
- 3–4 frische Thymianzweige
- 1 Liter stilles oder sprudelndes Wasser
- optional: einige Eiswürfel

Zubereitung:

- Zitrone gründlich waschen und in Scheiben schneiden.
- Thymianzweige kurz zwischen den Händen anreiben, damit sich die ätherischen Öle entfalten.
- Beides in eine Karaffe geben, mit Wasser auffüllen und mindestens 10 Minuten ziehen lassen.
- Mit Eiswürfeln servieren und über den Tag verteilt genießen.

Tipp: Wer es etwas süßer mag, kann einen Teelöffel Honig einrühren – das bringt zusätzlich die wohltuenden Eigenschaften von Honig mit ins Spiel.



REMINDER: 7. KONGRESS FÜR WALDBADEN & GESUNDHEIT

Vom 12.–14. September 2025 findet in Schönau (Südpfalz) der 7. Kongress für Waldbaden & Gesundheit statt – mit spannenden Vorträgen, Workshops und Naturerfahrungen rund um die Themen Wald, Gesundheit und Prävention.

BVGB-Mitglieder profitieren exklusiv von 15 % Rabatt auf den Veranstaltungspreis! Bitte geben Sie bei der Anmeldung Ihre Mitgliedsnummer an.

Alle weiteren Infos finden Sie auf der Webseite der Deutschen Akademie für Waldbaden & Gesundheit:

www.waldbaden-akademie.com



Vorschau

Unseren nächsten Newsletter planen wir für Oktober 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.



Bundesverband für Gesundheitsberater e.V. Fachverband für ganzheitliche Gesundheit

Gotische Str. 15 - 61440 Oberursel

Eingetragen im Vereinsregister Amtsgericht Bad Homburg, Registerblatt VR1967

<u>info@bundesverband-gesundheitsberater.de</u> www.bundesverband-gesundheitsberater.de

Facebook: 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, Silke Tombers, Patricia Gersch,