



## **Newsletter 2025/5**

**LIEBE LESERIN, LIEBER LESER,**

die dunklere Jahreszeit lädt uns ein, ein wenig zur Ruhe zu kommen – und zugleich bewusster auf das eigene Wohlbefinden zu achten.

Gerade jetzt ist der richtige Moment, Körper und Geist zu stärken, neue Routinen zu finden und sich inspirieren zu lassen.

In dieser Ausgabe stellen wir Menschen und Themen vor, die genau das unterstützen.

Sie erfahren, wie Katja Hüttner Bewegung, **mentale Gesundheit** und Ernährung miteinander verbindet.

Außerdem geht es um die vielseitige Wirkung von **Vitamin D**, eine einfache Selbsthilfeübung für das Immunsystem und ein herbstliches Rezept zum Nachkochen.

Und als besonderen Lesetipp empfehlen wir das Buch unseres Mitglieds Günter Tomberg, das Mut und **Perspektive** in herausfordernden Zeiten schenkt.

Wir wünschen Ihnen viel Freude beim Lesen – und vielleicht den einen oder anderen Impuls, den Sie in Ihren Alltag mitnehmen möchten.

Ihr Newsletter-Team

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

Instagram: [instagram.com/bv\\_gesundheitsberater](https://instagram.com/bv_gesundheitsberater)



## PORTRAIT KATJA HÜTTNER

(LESEZEIT: CA. 4 MINUTEN)



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

**Katja Hüttner:** Nach meiner ersten Meniskus-OP war ich so fasziniert davon, wie mein Physiotherapeut mich wieder zum Gehen befähigte, dass ich meinen Kindheitsberufswunsch, Architektin zu werden, verwarf und mich dem Gesundheitswesen zuwandte. Die folgenden Schritte waren eine Mischung aus gutem Timing, Glück und meiner wachsenden Leidenschaft, mit Menschen zu arbeiten.

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

**Katja Hüttner:** In meiner ersten Profession bin ich Bewegungswissenschaftlerin und habe als Sporttherapeutin in einer psychosomatischen Klinik gearbeitet. Da ich dort zunehmend meine eigene Berufsgruppe therapierte, wollte ich den Grund des Ganzen besser verstehen: Warum benötigen Menschen, die sich entschieden haben, anderen Menschen zu helfen, selbst am Ende Hilfe? So begann ich meinen Master in Health Science mit dem Schwerpunkt Forschung. Parallel dazu arbeitete ich in einer PR-Agentur im Bereich Gesundheitskommunikation, vor allem in den Themenfeldern Adipositas, Diabetes und kardiovaskuläre Erkrankungen.

Nachdem die beiden Säulen Bewegung und psychische Gesundheit bereits fest in meinem Leben verwurzelt waren, kam zunehmend die dritte Säule, die Ernährung, dazu. Anfang dieses Jahres habe ich meine Ausbildung zur veganen Ernährungsberaterin abgeschlossen. Heute verbinde ich diese drei Bereiche – Wissenschaft, Kommunikation und direkte Arbeit mit Menschen – in meiner Selbstständigkeit (Website: [katja-huettner.de](http://katja-huettner.de)).

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

**Katja Hüttner:** Als Wissenschaftlerin möchte ich die Forschung beispielsweise an Universitäten oder entsprechenden Instituten weiter vorantreiben. Denn ich bin fest davon überzeugt, dass nur auf dieser Basis gute Empfehlungen gegeben werden können. Dieses Wissen sollte breitflächig vermittelt werden – über PR-Agenturen, Vereine oder Kommunikationsabteilungen in Unternehmen. Zugleich sehe ich die individuelle Begleitung als unerlässlich, damit Empfehlungen wirklich im Alltag der Menschen ankommen.

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

**Katja Hüttner:** Mit jeder neuen Etappe habe ich gelernt, dass Bewegung, mentale Gesundheit und Ernährung wichtig sind. Dennoch werden diese Aspekte zumeist weiterhin einzeln betrachtet, wodurch meiner Meinung nach viel Potenzial verloren geht. Mein beruflicher Ausblick ist daher, diese drei Säulen stärker miteinander zu verknüpfen und in meiner Arbeit ein ganzheitliches Gesundheitsverständnis zu fördern.

Ich möchte Menschen durch wissenschaftlich fundiertes Wissen befähigen, selbstbestimmt für ihre Gesundheit zu sorgen. Das bedeutet für mich, komplexe Forschungsergebnisse so aufzubereiten, dass sie verständlich und im Alltag anwendbar werden. Neben klassischer Aufklärungsarbeit über Vorträge, Workshops oder Fachartikel möchte ich auch individuell beratend tätig sein – z. B. in Form von Gesundheits- oder Ernährungscoaching. Darüber hinaus verfolge ich das Ziel, durch Öffentlichkeitsarbeit und interdisziplinäre Projekte dazu beizutragen, dass Gesundheitsthemen gesamtgesellschaftlich stärker ins Bewusstsein rücken. Auf diese Weise möchte ich nicht nur Einzelne unterstützen, sondern auch langfristig zu einer gesunden, gerechten und nachhaltigen Gesellschaft beitragen – und gleichzeitig unserem Planeten durch bewusstes Handeln etwas zurückgeben. Daher freut es mich sehr, Teil dieses Verbands sein zu dürfen. Vielen Dank für diese Möglichkeit!

**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.

**Katja Hüttner:** Ich bin 31 Jahre jung und komme aus bzw. wohne in Oberfranken/Bayern. Regelmäßig findet man mich aber auch in Athen in Griechenland, weil mein Freund dort wohnt. Falls Ihr also einmal Urlaubstipps braucht, ich habe da eine ganze Liste...

Privat interessiere ich mich sehr für Kochen und Backen. Wenn ich gerade mal nicht Griechisch lerne, mache ich Zumba, Yoga oder Pilates. Oder schwinge mich auf mein Rennrad. Zur Entspannung bin ich ein riesiger *Friends*- und Disney-Fan. Oder entdecke gerne den Picasso in mir beim *Malen nach Zahlen*.

Immer wieder habe ich durch verschiedene Situationen erlebt, wie wichtig Gesundheit ist – körperlich wie psychisch. Alles hängt zusammen, beeinflusst sich gegenseitig. Ich wünsche mir, dass wir Menschen wieder mehr lernen, auf die Signale unseres Körpers zu hören – und hoffe, mit meiner Arbeit genau dazu beizutragen.

Ich freue mich darauf, Euch kennenzulernen und den Verband auch aktiv zu unterstützen.

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

**Katja Hüttner**

Health Expert

E-Mail: [katja-huettner@web.de](mailto:katja-huettner@web.de)

Website: [www.katja-huettner.de](http://www.katja-huettner.de)



## VITAMIN D – WARUM ES SO WICHTIG FÜR KÖRPER UND GEIST IST

(LESEZEIT: CA. 4 MINUTEN)



Gerade in der dunkleren Jahreszeit rückt das Thema Vitamin D wieder in den Fokus – und das zu Recht. Denn die Forschung zeigt immer deutlicher, dass der Einfluss dieses fettlöslichen Vitamins weit über die klassische Knochengesundheit hinausgeht. Vitamin D ist biochemisch betrachtet ein **Hormonvorläufer**, der im Körper eine Vielzahl zentraler Funktionen steuert: vom Calciumstoffwechsel über Immunprozesse bis hin zur Aktivität von Nervenzellen im Gehirn.

### Wie Vitamin D im Körper wirkt

Unter dem Einfluss von UVB-Strahlung wird **Vitamin D<sub>3</sub> (Cholecalciferol)** in der Haut gebildet. In Leber und Niere entsteht daraus die aktive Form **Calcitriol**, die an Vitamin-D-Rezeptoren in nahezu allen Körperzellen bindet. Diese Rezeptoren finden sich u. a. in **Immunzellen, Nervenzellen und Muskelgewebe** – ein Hinweis auf die enorme Bandbreite seiner Wirkungen.

### Vitamin D und das Gehirn

In den letzten Jahren haben zahlreiche Studien einen Zusammenhang zwischen **Vitamin-D-Status und kognitiver sowie emotionaler Gesundheit** gezeigt. Niedrige Serumspiegel werden mit Konzentrationsproblemen, Stimmungsschwankungen und depressiven Symptomen in Verbindung gebracht.

Eine Metaanalyse aus dem Jahr 2023 (*Zhang et al., Nutrients*) bestätigt, dass Personen mit ausreichenden Vitamin-D-Spiegeln signifikant bessere Werte in **Gedächtnis- und Aufmerksamkeitstests** zeigen und seltener unter saisonalen Stimmungstiefs leiden.

### Vitamin D und das Immunsystem

Vitamin D fungiert als **Immunmodulator**: Es beeinflusst die Aktivierung und Differenzierung von T-Zellen, reduziert überschießende Entzündungsreaktionen und stärkt die Barrierefunktionen der Schleimhäute.

In einer Übersichtsarbeit (*Chun et al., Frontiers in Immunology, 2022*) wurde gezeigt, dass ein ausgeglichener Vitamin-D-Spiegel mit einer geringeren Häufigkeit von Atemwegsinfekten korreliert – besonders in den Wintermonaten, wenn die körpereigene Synthese durch fehlende UVB-Strahlung kaum möglich ist.

### Bedarf, Kombination mit Vitamin K<sub>2</sub> und Ernährung

Da in Mitteleuropa zwischen Oktober und März praktisch keine nennenswerte Hautsynthese stattfindet, empfiehlt die **Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE)** eine tägliche Aufnahme von **20 µg (800 IE)** Vitamin D für Erwachsene – sofern keine Sonnenexposition erfolgt.

Für die optimale Verwertung von Calcium spielt **Vitamin K<sub>2</sub>** eine ergänzende Rolle. Es aktiviert Proteine, die dafür sorgen, dass Calcium in den Knochen eingelagert und nicht in Gefäßen abgelagert wird – ein wichtiger Mechanismus für Herz-Kreislauf- und Knochengesundheit.

Über die Ernährung lässt sich der Bedarf nur teilweise decken. **Fettreiche Fische** wie Lachs, Hering und Makrele, **Eier, Leber** und **Pilze** enthalten kleine Mengen Vitamin D und können die Versorgung unterstützen.

## Fazit

Vitamin D ist ein unscheinbarer, aber essenzieller Regulator für körperliche und geistige Gesundheit.

Es stärkt das Immunsystem, beeinflusst Stimmung und Gehirnleistung und trägt entscheidend zum allgemeinen Wohlbefinden bei. Gerade in den lichtarmen Monaten lohnt es sich, den eigenen Status zu überprüfen und den Körper gezielt zu unterstützen.

## Patricia Gersch

Ernährungscoach (IHK) & Gesundheitsberaterin (IHK)

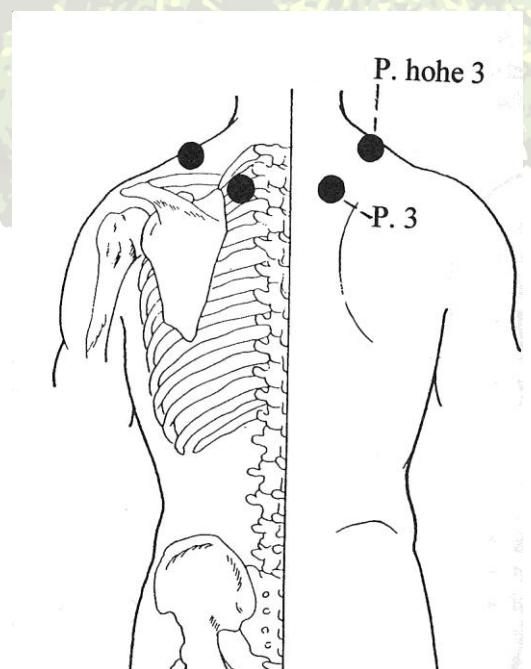
info@gersch-gesund.de  
[www.gersch-gesund.de/newsletter](http://www.gersch-gesund.de/newsletter)



## JIN SHIN JYUTSU SELBSTHILFE FÜR DAS IMMUNSYSTEM

### MIT SICHERHEITENERGIESCHLOSS NR. 3

(LESEZEIT: CA. 4 MINUTEN)



Mit **Sicherheitsenergieschloss Nr. 3** (im folgenden **SES**) haben wir eine einfache Möglichkeit unser Hormon-, Lymph- und Immunsystem auszubalancieren. Es faßt die Schwingung von **SES Nr. 1** (Loslassen, Platz schaffen für Neues) und **SES Nr. 2** (Empfangen, Schale sein) zur Dreieinigkeit zusammen und schafft so ein perfektes Gleichgewicht von Geben und Empfangen (Venusaspekt: hilft alle Beziehungen zu klären).

Die Nr. 3 wird auch die „**Schwingtür**“ genannt, die alle Energien durchläßt, ohne an einer Sache haften zu bleiben: Frei sein von Sorgen, Angst, Wut, Trauer oder Verstellung (die 5 „Einstellungen“). Hier ist der Geburtsort des Vermittlerstroms, deshalb kommt SES Nr. 3 auch eine zentrale Bedeutung zu beim Auflösen aller

Einstellungen. Eine entspannte Nr. 3 ist dein **persönliches Antibiotikum** und somit natürlicher Schutz vor Krankheitserregern. SES Nr. 3 gilt auch als der „**Atemspezialist**“ und hilft bei Asthma, Lungenentzündung, Erkältung und generell bei allen Allergien.

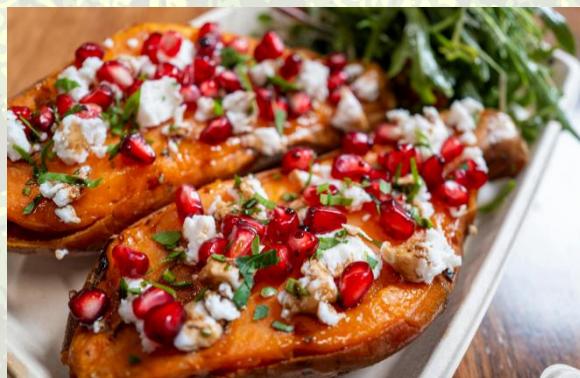
Zur **SELBSTHILFE** lege einfach sanft eine Hand auf SES Nr. 3 (z.B. die rechte Hand wird über die linke Schulter gelegt, die Fingerspitzen liegen dann auf Nr. 3). Die Daumenkuppe der anderen Hand berührt nun nacheinander die Zeigefingerkuppe der selben Hand und bildet einen Kreis, nach einiger Zeit (1-3 Minuten) berührt die Daumenkuppe nun für einige Zeit den Mittelfinger, danach den Ringfinger und schließlich die Kuppe des Kleinen Fingers. Danach werden die Hände gewechselt, wobei die andere Hand auf das selbe SES 3 geht, was zuvor gehalten wurde. Die andere Hand hält jetzt mit der Daumenkuppe nacheinander die einzelnen Finger für einige Minuten und bildet wieder jeweils einen Kreis. Diese Selbsthilfeübung ist perfekt, um das Immunsystem auf die kalte Jahreszeit vorzubereiten. Es kräftigt die Lungenenergie und hilft auch bei Erkältungen.

Dr. med. Christoph Roggendorf  
[www.praxis-roggendorf-koeln.de](http://www.praxis-roggendorf-koeln.de)



## GEFÜLLTE SÜßKARTOFFEL MIT LINSEN, FETA & KRÄUTERJOGHURT

(LESEZEIT: CA. 2 MINUTEN)



### Zutaten (für 2 Personen):

- 2 große Süßkartoffeln
- 100 g Feta (oder veganer Feta-Ersatz)
- 1 kleine Zwiebel, fein gehackt
- 1 Knoblauchzehe, gehackt
- 1 TL Olivenöl
- Je 1 TL Kreuzkümmel & Paprikapulver
- 1 Handvoll Babyspinat
- 100 g Feta
- Salz & Pfeffer

### Für den Joghurt:

- 150 g Joghurt
- 1 TL Zitronensaft
- 1 1 Handvoll frische Kräuter (z. B. Petersilie, Koriander, Schnittlauch)
- Salz & Pfeffer

### Zubereitung:

- Süßkartoffeln gründlich waschen, mehrfach einstechen und bei **200 °C (Ober-/Unterhitze)** etwa **45 Minuten** im Ofen backen, bis sie weich sind.
- Währenddessen die Linsen in leicht gesalzenem Wasser ca. **10–12 Minuten** garen, abgießen.
- In einer Pfanne Olivenöl erhitzen, Zwiebel und Knoblauch glasig dünsten, Linsen zugeben, mit Kreuzkümmel und Paprika würzen. Spinat kurz unterheben.

- Die weichen Süßkartoffeln längs einschneiden, das Innere leicht auflockern und mit der Linsen-Spinat-Mischung füllen.
- Feta darüberbröseln und noch einmal kurz im Ofen überbacken (ca. 5 Minuten).
- Mit Kräuterjoghurt servieren.

**Tipp:** Für extra Crunch etwas gehackte Walnüsse oder Granatapfelkerne darüberstreuen. Perfekt auch als Meal-Prep: Die Füllung lässt sich wunderbar am Vortag vorbereiten.



## LESEEMPFEHLUNG

Mit „*Das große Buch der Resilienz – Ideen und Vorschläge für mehr Widerstandskraft in Krisenzeiten*“ legt unser Mitglied **Günter Tomberg** ein ebenso tiefgründiges wie praxisnahe Werk vor.

Das Buch beleuchtet den Begriff **Resilienz** umfassend – von seinen wissenschaftlichen Wurzeln bis zu seiner Bedeutung in einer von Krisen geprägten Welt. Mit vielen Beispielen, Übungen und biografischen Einblicken zeigt Tomberg, wie wir unsere innere Stärke aktiv entwickeln können – als Einzelne und als Gesellschaft.

Besonders lesenswert ist der kritische Blick auf aktuelle Herausforderungen wie **Klimakrise, gesellschaftliche Spaltung und psychische Belastung**, verbunden mit der Einladung, Mut, Haltung, Demut und Gemeinschaftssinn als neue Faktoren der Resilienz zu begreifen.

Ein inspirierendes Buch für alle, die verstehen wollen, wie psychische Widerstandskraft entsteht – und wie wir sie im Alltag und im gesellschaftlichen Miteinander stärken können.

*Das "Große Buch der Resilienz - Ideen und Vorschläge für mehr Widerstandskraft in Krisenzeiten"* erschien am 29.9.2025 im Novum-Verlag. ISBN: 978-3-99130-952-9. 408 Seiten, Hardcover Format 17x24 cm, 28,00 Euro

<https://pageonpage.com/aweb/tomberg>



## ERFOLGREICHES TREFFEN DER REGIONALGRUPPE RHEIN-MAIN IN DER AKADEMIE



Am Dienstag, den 28. Oktober 2025, traf sich die Regionalgruppe Rhein-Main zu einem inspirierenden Abend in der Akademie. Bereits ab 17:00 Uhr kamen die Teilnehmerinnen und Teilnehmer in der Lounge zu einem regen Gedankenaustausch zusammen. Bei anregenden Gesprächen und in entspannter Atmosphäre wurden erste Themen diskutiert, bevor es zum gemeinsamen Abendessen am reichhaltigen Buffet der Akademie ging.

Der offizielle Teil des Treffens begann um 19:15 Uhr. Nach einer herzlichen Begrüßung folgte ein äußerst informativer Vortrag zum Thema „Omega-3“, gehalten von Sylvia Jung-Eisele, der großes Interesse weckte. Beleuchtet wurden dabei sowohl die gesundheitliche Bedeutung und Notwendigkeit von Omega-3-Fettsäuren als auch deren natürliche Quellen und verschiedene Formen der Aufnahme.

Im Anschluss an den Vortrag blieb noch reichlich Gelegenheit für persönliche Gespräche und den Austausch in kleineren Gruppen. Auch nach dem offiziellen Programm wurde lebhaft diskutiert – ein Zeichen für das anhaltende Interesse und die Begeisterung der Teilnehmenden.

Fazit: Wieder einmal erwies sich das Treffen der Regionalgruppe Rhein-Main als voller Erfolg – geprägt von wertvollem Wissenstransfer und spannenden Diskussionen.



## VORSCHAU

Unseren nächsten Newsletter planen wir für Dezember 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](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)

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

Instagram: [instagram.com/bv\\_gesundheitsberater](https://instagram.com/bv_gesundheitsberater)

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

*Bildrechte: BVGB e.V, Katja Hüttner, Patricia Gersch,*