



Bundesverband für
Gesundheitsberater e.V.

Verband für ganzheitliche Gesundheit

Newsletter 2022/2

LIEBE LESERIN, LIEBER LESER,

„Ärmel hoch und los“ scheint das Motto von Gitte Daube zu sein, die wir Ihnen heute im Portrait vorstellen. Die Gesundheitsberaterin (IHK) engagiert sich mit Herz und jeder Menge Tatkraft. Jetzt, da der Frühling in den Startlöchern steht, entdecken wir zusammen mit Sibylle Otto im Jahreskreis der Heilpflanzen die Top 3 der Frühlingskräuter. Die Rechtsanwaltskanzlei ALEGOS beantwortet Ihnen die Frage, ob Sie auf die drängenden Infos Ihrer Bank wegen Preiserhöhung reagieren müssen und Jana Schackey widmet sich im vorletzten Teil ihrer Serie „Darmgesundheit für Kinder“ dem Thema Bewegung.

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



PORTRAIT GITTE DAUBE

(LESEZEIT: CA. 6 MINUTEN)

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



Gitte Daube: In meinem beruflichen Vorleben (☺) war ich einige Jahrzehnte bei einem großen Logistikkonzern tätig. Als Projektleiterin gab es viel Arbeit und wenig Zeit und damit verbunden viele potentielle Gesundheitsfallen. Immer häufiger habe ich Wege rechts und links der Schulmedizin für mich gesucht und gefunden, wenn mein Körper mir besondere Aufgaben gestellt hat – wie z. B. eine Lebensmittelallergie. Mit einem Tinnitus im Ohr habe ich das (davon unabhängige) Angebot, mein Berufsleben frühzeitig zu beenden, direkt beim Schopfe ergriffen. Mein Umfeld und ich selbst hatten mir diese Entscheidung nicht wirklich zugetraut.

Und dann kam Zeit und Raum.- Recht schnell wurde mir klar, dass ich noch etwas bewegen wollte. Einem Impuls folgend machte ich 2018 die Ausbildung zur Gesundheitsberaterin (IHK). Und das in dem Ort, in dem ich aufgewachsen war. Mit dem Zertifikat in der Tasche heuerte ich bei der Familienbildungsstätte Bad Neuenahr an: Vorträge zu Gesundheit und Ernährung sowie Koch-Workshops hatte ich auf dem Zettel.

Parallel wurde ich in das Vorführteam eines großen Küchengeräteherstellers aufgenommen. Hierbei gilt es, die Geräte beim Kochen und Backen in Küchenstudios und bei Möbelherstellern live vorzuführen und zu erklären.

Und dann kam Corona. – Die Koch-Workshops bei der Familienbildungsstätte habe ich auf online umgestellt und ein paar Mal durchgeführt. Nachdem sich für dieses Format aber nicht genug Teilnehmer/innen fanden, nutzte ich die Zeit für Vieles, was schon immer erledigt werden wollte, aber auch für Online-Fortbildungen und für das Präsenzseminar des Bundesverbandes „9 Schritte zur Selbständigkeit“. Ich wollte die Zeit nutzen, mein berufliches Angebot zu fokussieren.



Und dann kam die Flut. – In der Nacht vom 14. auf den 15.07.2021 hat eine Flutwelle katastrophale Verwüstungen mit 134 Toten und unglaublich viel Leid in das Ahrtal gebracht. Ich wohne nur 17 km von Bad Neuenahr entfernt. Am Mittag des 14.07. war ich noch dort gewesen und habe Brücken befahren, die es heute nicht mehr gibt. Es war schnell klar, dass ich direkt morgens zum Helfen nach Neuenahr fahre. Am Abend beschloss ich, für den kommenden Tag eine Suppe zu kochen, die ich mittags vor Ort an Flutopfer verteilte. Schon auf dem Weg funkte ich Nachbarinnen an und fragte, ob sie abends zum Schnibbeln kommen würden. Sie kamen. Das war die Geburtsstunde von „Gittes mobiler Suppenküche“. Seitdem kochen wir, zuerst 31 Tage am Stück für Betroffene, dann zweimal pro Woche für Helfer beim Helfer-Shuttle und seit Januar einmal pro Woche. Am 18.03. ist dort unser 40stes Jubiläum.

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

Gitte Daube: Quasi schon immer habe ich gerne beim Kochen ausprobiert und war regelmäßig mit essbaren Mitbringseln im Gepäck unterwegs. Möglichst wenig Fleisch praktiziere ich schon lange, aber nicht dogmatisch. Seit knapp 12 Jahren wohne ich in einem 160 Seelen-Dorf mit einem kleinen Garten und ein paar Obstbäumen.

Schon allein das öffnete neue Perspektiven. Das Ende meines Alltags im Büro gab zudem Raum und Zeit. Als die Bäume Früchte trugen, konnte dann auch das Einkochen bei mir Einzug halten.

Auch ein Gemüseanteil in der solidarischen Bio-Landwirtschaft will jede Woche verarbeitet werden. Wobei die Suppenküche diese Aufgabe stark vereinfacht hat ☺. Richtig viel Freude macht mir das wöchentliche Auswählen bzw. Weiterentwickeln von Rezepten. Auch leckere Stampfgerichte oder Aufläufe werden zu Suppen umgewidmet.

Lebensmittel von guter Qualität zu gutem Essen verarbeiten ist also der rote Faden bei mir, um den sich Vieles rankt. Und das mit so wenig Verpackung wie möglich: wenn es Bio nur in Plastik gibt, darf es auch mal konventionell im Glas sein.

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

Gitte Daube: Ich möchte gerne Berufstätige und Senior/inn/en mit alltagstauglichen Tipps zur Erhaltung ihrer Gesundheit unterstützen. Mein Schwerpunkt liegt dabei auf guter Ernährung.

BVGB e.V.: Wie sieht Dein beruflicher Ausblick aus? Welche Ziele verfolgst Du mit Deiner Arbeit? Und wie lassen sich diese Ziele umsetzen.

Gitte Daube: Eingangs hatte ich ja schon berichtet, dass ich kurz vor der Flut das Seminar „9 Schritte zur Selbständigkeit“ besucht habe. Die Hausaufgaben aus dem Seminar habe ich bis jetzt noch nicht gemacht. – Und die Flut hat mich quasi in „Gittes mobiler Suppenküche“ gespült. – Einige aktuelle Kursangebote bei der Familienbildungsstätte tragen den Titel „Suppen für die Seele“ und schlagen damit die Brücke zur Suppenküche. Ich werde mich dieser Aufgabe weiter stellen und Angebote, die sich daraus ergeben, hoffentlich erkennen und aufgreifen. Nach dem Motto, das Eisen schmieden so lange es noch heiß ist. – Ein Thema, das mir selbst schon lange am Herzen liegt: „Wie können wir uns für uns und unseren Planeten gut ernähren?“ werde ich parallel weiter recherchieren, fundieren und in mein Wirken einweben.

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.



Gitte Daube: Ich habe insgesamt eine hohe Grundenergie und Mut. Beides setze ich für Projekte ein, in die ich mich einbringen möchte. Alternativlos war das für mich nun im Ahrtal. Nun gilt es, mich selbst wieder mehr in den Fokus zu nehmen. Zeichen der Solidarität mit der Ukraine bei der Friedensdemo in Köln, eine von mir initiierte Gedenkminute hier im Dorf und Geldspenden sind davon unbenommen. Das ist für mich ein Muss. – Ich habe einen Satz, den ich öfter mal wiederhole: Wenn jeder einen kleinen Beitrag in seinen Skills gibt, können wir zusammen die Welt etwas besser machen.

BVGB e.V.: Wir danken Dir, liebe Gitte, für dieses interessante Gespräch.

Gitte Daube

E-Mail: gitte.daube@web.de

Wenn jemand über die Suppenküche noch etwas mehr lesen möchte:

<https://www.stern.de/stiftung/fuer-die-seele--wie-suppenkoechinnen-den-flutopfern-von-ahrweiler-wieder-hoffnung-spenden-30655828.html>

<https://archiv.wittich.de/epapers/pdf/1/2022/4.pdf> (Seite 24)



HEILPFLANZEN IM JAHRESKREIS

(LESEZEIT: CA. 8 MINUTEN)

Frühling

Die Kraniche sind wieder da, Krokusse und andere Frühblüher bringen Farbe in unsere Gärten. Die ersten Wildpflanzen tauchen auf den Wiesen und an Wegrändern auf. Nach dem Winter freuen wir uns alle über die jetzt vielerorts sichtbaren Frühlingsboten der Natur. Traditionell ist der Vorfrühling auch die Zeit für den Frühjahrsputz im Haus. Immer mehr gesundheitsorientierte Menschen nutzen diese Jahreszeit ebenfalls für Fastenkuren oder Ähnliches.

Für wen das nicht in Frage kommt, fängt klein an und startet mit einer Mini- Schönheitskur von innen. Eine solche Maßnahme unterstützt unsere ausleitenden Organe, den Ballast des Winters loszuwerden.

Zahlreiche Wildpflanzen sind zum Verzehr geeignet und besitzen Kräfte mit einem großen Nutzen für unsere Vitalität und Gesundheit. Sie versorgen unseren Organismus mit Mineralstoffen, Vitaminen und anderen pflanzentypischen Inhaltsstoffen, bekannt auch als sekundäre Pflanzenstoffe. Wer den direkten Verzehr frisch von der Wiese scheut, greift als Alternative auf Heilpflanzentee in Arzneiqualität oder Frischpflanzensäfte aus dem Reformhaus zurück.

Dank ihrer wertvollen Inhaltsstoffe verbessern Wildpflanzen unseren Säure-Basen-Haushalt, stärken die Verdauung, mobilisieren und aktivieren unsere Entgiftungs- und Ausscheidungsorgane. Im günstigsten Fall ist das auch von außen durch eine Verbesserung des Hautbildes erkennbar.

Die Basis zur Aufrechterhaltung oder Wiederherstellung unserer Gesundheit sind eine abwechslungsreiche und basenüberschüssige Ernährung, ein ausgeglichener Flüssigkeits- und Mineralstoffhaushalt sowie eine optimale Versorgung mit Vitaminen und Mikronährstoffen. Dazu zählen Enzyme, Spurenelemente und sekundäre Pflanzenstoffe. Einen wichtigen Beitrag hierzu leisten unsere heimischen Wildpflanzen.

Das Herzkreislaufsystem bekommt dadurch die Möglichkeit störungsfrei zu arbeiten und wir fühlen uns fit und leistungsstark. Das perfekte Zusammenspiel unserer Organsysteme entlastet und stärkt das Immunsystem. All das dient der Wiederherstellung oder Aufrechterhaltung unserer körpereigenen Selbstheilungskraft.

Top 3 der Frühjahrspflanzen



Löwenzahn (*Taraxacum officinale*)

- Er gehört zur Familie der Korbblütler.
- Löwenzahn zeichnet sich durch eine unglaubliche Lebenskraft und Zähigkeit aus. Die kleinste Ritze im Mauerwerk oder Asphalt genügt den Pflänzchen, um ans Tageslicht

zu gelangen. Wir alle kennen diese aussagekräftigen Fotos aus sozialen Medien und der Presse.

- Im Mittelalter wurde er als Hausmittel bei Gallen- und Leberleiden eingesetzt.
- Löwenzahn enthält Bitterstoffe, Mineralstoffe in Form von Kalium, Calcium und Magnesium, sowie Vitamin C, Eisen, Enzyme, und Spurenelemente.
- Weiterer Inhaltsstoff ist der Ballaststoff Inulin. Dabei handelt es sich um die Stärke der Korbblütler. Inulin kann bei empfindlichen Menschen allerdings Blähungen auslösen.
- Eine Kur mit Löwenzahn bringt unseren Organismus in Schwung und wirkt belebend auf zahlreiche Körperfunktionen.
- Er unterstützt die Leber und Nieren und hat positiven Einfluss durch enthaltene Kieselsäure auf das Bindegewebe.
- Löwenzahn ist durch die enthaltenen Bitterstoffe gallebildend, sowie gallenflussfördernd. Dadurch unterstützt er unsere Verdauung und den Stoffwechsel.
- Bei Verdacht auf Gallensteinleiden, Gallenblasenentzündung oder Gallengangverschluss darf er ohne Rücksprache mit dem behandelnden Arzt nicht verwendet werden! Das gilt auch für die freiverkäuflichen Präparate.
- Denn Löwenzahn ist aufgrund seiner hohen Bitterstoffmenge in der Lage eine Gallenkolik mit schwerwiegenden Komplikationen auszulösen!
- Außerdem wirkt Löwenzahn harntreibend und somit entwässernd. Das ist hilfreich bei Blasenleiden und Nierengrieß. Davon profitieren auch Menschen mit Erkrankungen des rheumatischen Formenkreises oder mit eingeschränkter Herzfunktion, der sog. Herzinsuffizienz. Bei Ödemen (Wasseransammlungen im Körper) empfiehlt sich vor der Anwendung die Rücksprache mit dem behandelnden Arzt.
- Seine Blütezeit liegt im April bis Mai, verwendet werden Blüten, Blätter, Röhren und die Wurzel.
- In der Küche nutzt man die Blütenköpfe als Salatgarnitur.
- Sammelzeit für die Wurzel ist das Frühjahr und der Herbst. Das Kraut kann immer gesammelt werden.



Brennnessel (*Urticadioica*, *Urtica urens*)

- Sie gehört zur Familie der Brennnesselgewächse.
- Schon für Hippokrates war es die wichtigste Pflanze zur Blutreinigung.
- Sammeln kann man sie in der Natur fast überall. Junge Blätter sammelt man von März bis Oktober, die Wurzel von Frühjahr bis Herbst.
- Verwendet werden Blätter, Samen und die Wurzel.

- Inhaltstoffe sind Kieselsäure, Gerbstoffe, Magnesium, Eisen, Kalium, Natrium, Silicium und Carotinoide. Für ihr unvergleichliches Bitzeln auf der Haut sorgen Ameisensäure, Essigsäure, und Kaffeesäuren. Die Brennhaare enthalten neben den Säuren noch Histamin, Serotonin, und Acetylcholin. Den Wirkstoffkomplex runden ihr Vitamin B Gehalt, Hormone und Enzyme ab.
- Brennesseln sind hautreizend, stoffwechsellanregend, blutdruck- und cholesterinsenkend und wassertreibend.
- Daher sind sie hilfreich bei Harnwegsinfekten, zur Anregung der Leberleistung, rheumatischen Erkrankungen und Problemen mit der Verdauung.
- Gegenanzeigen für den unbegrenzten Einsatz von Brennesseln, sind Ödeme (Wasseransammlungen im Körper) infolge eingeschränkter Nieren- und Herztätigkeit. Das gilt auch für freiverkäufliche Brennesselpräparate aus der Apotheke, Reformhaus und Drogerie.
- Dank ihrer Gerbstoffe hemmen sie Durchfall.
- Junge Blätter verwendet man als Spinat oder Salat. Die Brennhaare beseitigt man, indem man die Blätter unter ein Geschirrtuch legt und mit dem Nudelholz glattbügelt. In der Literatur findet man den Tipp, sie mit kochendem Wasser zu überbrühen. Davon würde ich persönlich jedoch abraten, da durch die Hitze wertvolle Inhaltsstoffe zerstört werden. (Vitamin C ist hitzeempfindlich).
- Die Samen kann man als Gewürz einsetzen.
- In der Naturheilkunde kennt man die äußerliche Anwendung der Brennhaare als Nesseltherapie. Hier verwendet man frische Brennesselbündel zum „Peitschen“ der Haut. Diese durchblutungsfördernde Anwendung kann Erleichterung bei Rheuma bringen.
- Erfahrene Gärtner nutzen Brennesseljauche als Pflanzendünger und Schadinsektenvertilger im Garten.



Gänseblümchen (*Bellis perennis*)

- Wie vielen anderen Heilpflanzen auch, schreibt man den ersten drei gefundenen Gänseblümchen im Jahr besondere Heilkraft zu.
- Der Legende nach, waren sie eine Blume der Göttin Freya. Eine andere Überlieferung spricht von den Tränen der schönen Helena in Ägypten.
- Gänseblümchen gehören zur Familie der Korbblütler und man findet sie in so gut wie jedem Rasen. Sie trotzen dem ärgsten Frost und können auch während des Winters gesammelt werden.

- Ihre Blütezeit reicht von April bis in den Spätherbst.
- Verwendete Teile sind die ganzen Blütenköpfe.
- Wertvolle Inhaltsstoffe sind Gerbstoffe mit zusammenziehender Wirkung, Schleim, Saponine, ätherisches Öl und Flavonoide.
- Sie sind schleimlösend, blutreinigend und wassertreibend.
- Anwendung finden sie bei Erkrankungen der Atemwege, Arthritis, Rheuma, sowie Leber- Nieren und Blasenbeschwerden.
- In der Naturheilkunde gilt das Gänseblümchen als fantastisches Schmerz- und Wundheilmittel bei Prellungen, Verstauchungen und Muskelschmerzen.
- Die Salbe hilft bei schlecht heilenden Wunden und Ekzemen.
- Rezepte zur Herstellung findet man in der Fachliteratur, Fachzeitschriften und im Internet.
- Die Blüten sind eine wunderbare Nahrungsergänzung für Salate und Frühlingsuppen.
- Gänseblümchen sind eine wunderbare Kinderpflanze.
- Als Hinweis auf für Kinder geeignete Pflanzen, weist im Übrigen die Verniedlichung „chen“ im Pflanzennamen hin.

Hinweis: Bei Verdacht oder bei bekannter Allergie auf Korbblütler ist von dem Verzehr abzuraten! Zur Familie der Korbblütler gehören u. a. auch der Kopfsalat, Endiviensalat und verschiedene Gewürze wie Kardamom, Estragon und Beifuß. Im Bereich der Wildpflanzen gehören neben Löwenzahn und dem Gänseblümchen auch Arnika, Kamille, Schafgarbe dazu. Bekannte Speiseöle sind das Sonnenblumen- und Distelöl.

Sibylle Otto

E-Mail: sibylleotto@web.de

Gesundheitsberaterin (IHK)
Kräuter- Erlebnispädagogin AGL
Allergieberaterin Lebensmittel
Krankenschwester

Quellen: Heilpflanzenkript Akademie Gesundes Leben/ Heilpflanzenlexikon und ihre Wirkstoffe, Weltbild Verlag, Birgit Frohn, /Praxis-Lehrbuch Heilpflanzenkunde Ursel Bühring Haug Verlag, Fotos: Privat



Muss ich auf die drängenden Infos meiner Bank wegen Preiserhöhungen reagieren?

(LESEZEIT: CA. 3 MINUTEN)

Nach der gerichtlichen Untersagung der Banken und Sparkassenpraxis gegenüber ihren Kunden Gebührenerhöhung quasi stillschweigend durchzusetzen, versuchen jetzt die Finanzinstitute mit anderen Mitteln, ihre Gebühren zu erhöhen. Da stellt sich schon die Frage, ob das geht und erlaubt ist.

Zur Erinnerung: Im April hatte der Bundesgerichtshof (BGH) entschieden, dass die Banken nicht wie bislang üblich einseitig Gebühren erhöhen könnten und das Stillschweigen ihrer Kunden als Zustimmung werten dürften.

Das Urteil gab die Basis für Rückforderungsansprüche von unberechtigt in Rechnung gestellten Bankgebühren. Nach allgemeiner Auffassung bedeutet das Urteil, dass die betroffenen Kunden mindestens für die zurückliegenden drei Jahre zu viel gezahlte Gebühren zurückverlangen durften. Trotz Aufforderung der Bafin verweigern jedoch weiterhin viele Banken die Rückzahlung und lassen sich immer neue (unbegründete) Argumente einfallen, um die Rückzahlung zu vermeiden, so dass in vielen Fällen dann nur der Rechtsweg bleibt. Dafür gibt es gute Hinweise bei den Verbraucherzentralen.

Die Phantasien der Banken und Sparkassen gehen aber noch weiter: So fordern immer mehr Kreditinstitute ihre Kunden auf, neuen Bedingungen und Preisen zuzustimmen. Nur mit einer Zustimmung könne man das Vertragsverhältnis rechtssicher fortführen.

Das ist jedoch nicht der Fall.

Eine Zustimmung sollte sich ausschließlich auf die Zukunft beziehen. Dann verzichten Sie nicht auf etwaige Ansprüche auf in der Vergangenheit zu viel gezahlte Gebühren.

Wer nicht einwilligt, dem wird durchaus auch mit der Kündigung des Kontos gedroht. Dieses Recht haben Banken grundsätzlich – unter Berücksichtigung einer Kündigungsfrist von zwei Monaten.

Davon sollten Sie sich nicht einschüchtern lassen. Bei einer neuen Bank können Sie zwar für die Zukunft selten Gebühren vermeiden, allerdings können Sie diese auch vorher vergleichen und behalten gegenüber der alten Bank selbstverständlich den Rückforderungsanspruch. Auch ist offen, ob eine Bank tatsächlich von einem Kündigungsrecht Gebrauch macht. Jedenfalls sollten Sie hier nicht einer rückwirkenden Gebührenerhöhung zustimmen.

ALEGOS Rechtsanwälte



www.alegos.de



KORREKTUR

Im letzten Newsletter ist uns ein kleiner Übertragungsfehler unterlaufen. Der Link im Beitrag von Jana Schackey führte leider nicht dorthin, wo er hätte hinführen sollen. Wir bedanken uns für die Hinweise! Nachfolgend der korrekte Link zur Seite „Kinderleicht gesund: Rezepte zum Nachkochen“ des NDR:

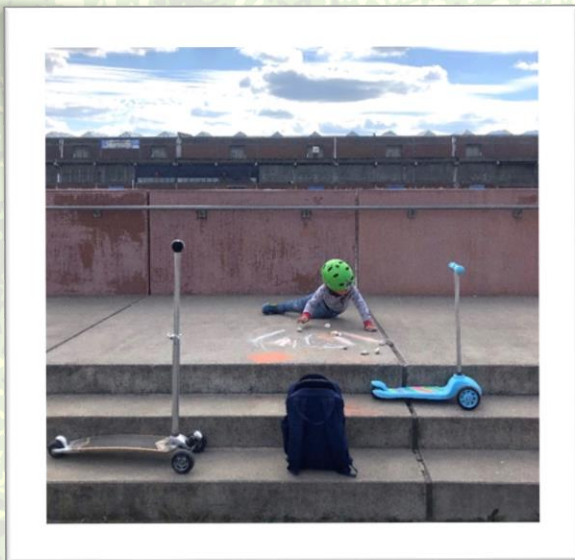
<https://www.ndr.de/ratgeber/kochen/rezpte/Rezpte-fuer-eine-gesunde-Ernaehrung-von-Kindern,rezpte466.html>



Darmgesundheit für Kinder – das Immunsystem stärken

Teil 4 der Serie von Jana Schackey (LESEZEIT: CA. 3 MINUTEN)

Körperliche Bewegung bringt die Verdauung in Schwung und stärkt das Immunsystem



In den vorhergegangenen 3 Teilen habt ihr einen Überblick über die Themen ausreichendes Kauen, ausreichend Flüssigkeit sowie die typgerechte, vielfältige und ballaststoffreiche Ernährung erhalten. Nun widmen wir uns der Bewegung: ob toben, spielen, rennen oder klettern. Kinder sind täglich viel in Bewegung und dies hilft dem Darm und somit auch dem Immunsystem.

Warum hilft Bewegung dem Darm und dem Immunsystem?

Körperliche Bewegung bringt den Stoffwechsel, also auch die Verdauung, in Schwung. So kann alles was der Körper aus dem Nahrungsbrei nicht mehr benötigt schneller aus dem Körper transportiert werden und das Immunsystem wird entlastet.

Bewegen wir uns jedoch zu wenig, führt dies zu Trägheit der Verdauung. Der Nahrungsbrei verbleibt zu lang im Darm und es kann zu einem Ungleichgewicht des Multikulti-Mikrobioms kommen. Dieses Ungleichgewicht schwächt das Immunsystem.

Führen wir dem Körper zu einer trägen Verdauung anhaltend viel Energie zu (also zu viel Nahrung), kann es zu Übergewicht und so zu weiteren Erkrankungen kommen.

Um dies zu vermeiden, gebe ich euch wieder ein paar Tipps & Ideen an die Hand:



Familien-Übung 4: Bringt den Darm in Bewegung

Schritt 1: Macht euch bewusst, wieviel und welche Bewegungen ihr in eurem Alltag hattet. Schreibt alle Bewegungen für einen Zeitraum von 2 Tagen auf.

Schritt 2: Falls euch bewusst werden sollte, dass es zu wenig Bewegung in eurem Alltag gibt, reduziert die Sitz- und Liegezeiten. Überlegt in der Familie, welche Aktivitäten ihr gemeinsam machen könnt. Ob Spazieren gehen, Toben, Rennen, Klettern, Tretroller fahren, Inline-Skaten, Hula-Hoop, Radfahren, Schwimmen oder Tanzen - der Fantasie sind keine Grenzen gesetzt. Bestenfalls bewegt ihr euch draußen an der frischen Luft.



Und falls das Wetter euch mal nicht zusagt, gibt es für drinnen, auch genug Ideen: Tanzen, Kissenschlacht, Eierlauf durch die Wohnung/Haus, der Luftballon darf den Boden nicht berühren, im ganzen Haus/Wohnung verstecken spielen, einen Parkour aufbauen.

Schritt 3: Hab ihr mehr Bewegung in euren Alltag integriert, sprecht in der Familie darüber. Wie gehts euch damit? Was hat sich verändert? Gibt es vielleicht eine neue Familien Aktivität?

Und wenn es mal Phasen gibt, in denen es entspannter zugeht, bitte habt kein schlechtes Gewissen. Das ist ebenso wichtig für einen gesunden Darm und ein starkes Immunsystem. Aber dazu kommen wir im nächsten Beitrag: Entspannung für den Darm.

Bis dahin. Viel Spaß beim Ausprobieren.



Jana Schackey

Fragen und Anregungen gerne an: jana.schackey@web.de

Bild/Quellen/Recherche/-Angaben:

Akademie für Gesundheit Skript GB04/20

DGE.de

Bilder: Jana Schackey

Fritz&Fränzi: Das Schweizer Elternmagazin (gesunder Darm - Gesundes Kind)

Reformhaus Magazin/ März

reformhaus.de Reformhaus-Ratgeber: Gesunder Darm

Neues aus dem Bahnhof-Bauch von Anna Russelmann

Alles Gute für den Darm von Martin Rutkowsky

Spotify: Podcast: Dr. Anne Fleck / BRIGITTE LEBEN: Immunsystem und Darmgesundheit/
Vitamine&Co.



VORSCHAU

Unseren nächsten Newsletter planen wir für Mai 2022. 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.

Gotische Str. 15
61440 Oberursel

Eingetragen im Vereinsregister Amtsgericht Bad Homburg, Registerblatt VR1967

Bildrechte: Gitte Daube, Sibylle Otto, Jana Schackey
