



Bundesverband für  
Gesundheitsberater e.V.

Fachverband für ganzheitliche Gesundheit

**Newsletter 2024/6**

**LIEBE LESERIN, LIEBER LESER,**

der Herbst ist in unseren Gefilden mit viel Nebel ins Land gezogen und hat ordentlich frische Temperaturen im Gepäck – es fröstelt. Zeit es sich gemütlich zu machen und unseren Newsletter zu lesen! Freuen Sie sich auf Isabell Slowik, die sich heute im Portrait vorstellt sowie auf einen veganen „Herbstwärmer“ aus der Küche von Andrea Bechinka. Das Reformhaus Fachlexikon informiert in seinem Artikel über das beliebte Gewürz Zimt, welches sicher viele von uns rund um Weihnachten geschmacklich begleiten wird. Kurz vor den Feiertagen melden wir uns nochmals ...

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



## PORTRAIT ISABELL SLOWIK

(LESEZEIT: CA. 4 MINUTEN)

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



**Isabell Slowik:** Ich bin ausgebildete Werbekauffrau und habe über 20 Jahre in diesem Beruf gearbeitet, unter anderem als CEO einer Werbeagentur. Mit der Zeit wuchs jedoch in mir der Wunsch, mich beruflich neu zu orientieren und diesen Weg nicht bis zur Rente weiterzugehen.

Im Jahr 2013 begann ich, mich intensiv mit Heilpflanzen zu beschäftigen. Auslöser war der Tod meiner Großmutter nach einer kurzen, schweren Krebserkrankung. Diese Erfahrung hat mich sehr geprägt und auch frustriert, da die medizinische Behandlung ohne Alternativen und einen ganzheitlichen Ansatz durchgeführt wurde. Ich wusste zwar, dass ich meine Großmutter nicht hätte heilen können, doch ich bin sicher, dass ich ihr mit der Unterstützung von Heilpflanzen die letzte Zeit etwas angenehmer hätte gestalten können.



Aus diesem Gefühl der Ohnmacht heraus entstand der Wunsch, das alte Wissen über Heilpflanzen wieder in den Alltag der Menschen zu bringen. So absolvierte ich eine Ausbildung zur Heilpflanzenexpertin. Da ich jedoch nicht ausschließlich in diesem Bereich tätig sein wollte, schloss ich ein Fernstudium zur Gesundheitspädagogin mit dem Schwerpunkt Heilpflanzenkunde ab. Besonders die Ernährung faszinierte mich während des Studiums, weshalb ich unter anderem zusätzlich eine Qualifikation als Ernährungscoach (IHK) an der Akademie Gesundes Leben erwarb.

In meiner Coachingpraxis merkte ich jedoch, dass viele meiner Klient\*innen neben der Ernährung auch Unterstützung in anderen Lebensbereichen benötigen. Um mein Angebot ganzheitlich zu gestalten, habe ich mein Portfolio schließlich mit dem Abschluss zur zertifizierten Natur-Resilienz-Trainerin® an der Akademie Gesundes Leben in Kooperation mit der Deutschen Akademie Waldbaden und Gesundheit abgerundet.

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

**Isabell Slowik:** Gesundheit ist ein wertvolles Gut – sowohl äußerlich als auch innerlich. Mit der richtigen Ernährung und ausreichender Bewegung lässt sich eine stabile Grundlage schaffen, um den Körper fit für den Alltag zu machen. Doch auch die innere Welt verdient Beachtung: Resilienz und Entspannung sind wesentliche Bausteine für das Wohlbefinden.

Der Name meines Unternehmens „Sei dir wichtig“ soll dabei keinen erhobenen Zeigefinger darstellen, sondern den Raum öffnen für das, was meine Klient\*innen darin für sich selbst entdecken: Vielleicht möchten sie ihren Lebensstil verbessern oder ihre Ernährung verändern. Einige kommen mit gesundheitlichen Beschwerden oder körperlichen Einschränkungen und suchen nach Wegen, darauf angemessen zu reagieren. Andere wollen mehr innere Balance finden oder neue Methoden der Stressbewältigung erlernen.

Ich betrachte jede\*n Klient\*in bei meiner Arbeit als individuelle Person. Mein Blick geht über den Tellerrand hinaus! Denn ich möchte mit meinen Klient\*innen gemeinsam ein für sie praktikables und vor allem langfristig nutzbares Konzept erarbeiten, welches sie problemlos in ihren Alltag integrieren können. Dabei nehme ich, neben dem Wissen über aktuelle Standards aus den Bereichen Ernährung, Resilienz und Entspannung auch zusätzlich gerne die Heilpflanzen zur Unterstützung hinzu.

Egal aus welchem Antrieb die Menschen zu mir kommen – es lohnt sich, denn sie sind der Mittelpunkt ihres eigenen Lebens!



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

**Isabell Slowik:** Meine Hauptzielgruppe sind Frauen. In meiner Arbeit habe ich festgestellt, dass Frauen oft sehr engagiert und motiviert sind, wenn es um Veränderungen und Wandel geht. Sie bringen nicht nur eine ernsthafte Bereitschaft mit, sondern auch eigene Ideen und Wünsche, was die Zusammenarbeit besonders bereichernd macht und mir viel Freude bereitet.

Ein besonderes Anliegen ist es mir, Frauen mit Endometriose, Adenomyose, dem PCO-Syndrom und Brustkrebs zu unterstützen. Sie bilden, zusammen mit Frauen, die unter Bluthochdruck oder erhöhtem Cholesterin leiden, den größten Anteil meiner Klientinnen.

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

**Isabell Slowik:** Im September ist mein neuer Praxisraum fertig geworden. Es ist ein großzügiger, lichtdurchfluteter und energiegeladener Raum für Inspiration, Fokussierung, Wandel und Entspannung. Darin kann ich sowohl EinzelCoachings als auch Seminare, Workshops und Entspannungskurse geben. Das hebt meine Arbeit jetzt noch einmal auf ein anderes, professionelleres Level. Das hat mir in der Vergangenheit gefehlt.



Neben meiner Arbeit in der Praxis halte ich im Rahmen des Betrieblichen Gesundheitsmanagements regelmäßig Vorträge zu Ernährung und Stressmanagement in Unternehmen. Gelegentlich spreche ich auch vor Selbsthilfegruppen. Darüber hinaus bin ich als Dozentin an zwei Volkshochschulen tätig, wo ich einwöchige Bildungsurlaube ausrichte.



Ein besonderes Highlight meiner Arbeit sind die Outdoor-Kurse und -Veranstaltungen. Neben Wildkräuterwanderungen biete ich auch Workshops zu traditionellen Bräuchen und Jahreskreisfesten in meinem Heilpflanzengarten an. Dabei erwecke ich alte Traditionen wieder zum Leben und möchte den Teilnehmer\*innen den Zugang zur Natur, altem Wissen und zur eigenen Kraft (wieder) eröffnen. Veranstaltungen wie die Zubereitung der Gründonnerstagsuppe am offenen Feuer oder Feste zur Walpurgisnacht, Sommer- oder Winter-sonnenwende sind echte Highlights. Die besondere Atmosphäre und die Begegnung mit den Menschen machen jedes Mal einzigartig. Am schönsten ist es, in die strahlenden Augen der Teilnehmer\*innen zu blicken und zu wissen, dass viele von ihnen wiederkommen werden.

**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.

**Isabell Slowik:** Viele meiner Klientinnen bringen eine Menge emotionalen Ballast mit in unser Coaching. Immer wieder höre ich von ihnen, dass sie sich bei mir wirklich im Mittelpunkt fühlen – weil ich ihnen aufmerksam zuhöre, empathisch und authentisch bin und ihnen einen geschützten Raum biete. Oft sprechen sie über Dinge, die auf den ersten Blick nicht direkt mit dem eigentlichen Grund ihres Coachings zu tun haben. Doch genau deshalb ist es mir wichtig, auch viel über ihre Lebensgeschichte zu erfahren. Denn das Verstehen ihrer Biografie hilft mir oft, bessere Ansätze zu finden, die Veränderung nachhaltig erfolgreich machen.

Ich erinnere mich, dass mich zu Beginn meiner Tätigkeit eine Freundin fragte, wie ich es schaffe, all diese Geschichten, oft auch leidvolle, auszuhalten. Damals sagte ich, ich wisse es nicht, und es gäbe nur zwei Möglichkeiten: Entweder man zerbricht daran oder man wächst. Heute weiß ich, dass ich gewachsen bin. Denn jede Begegnung ist einzigartig und ich treffe immer wieder auf wunderbare Menschen, die eines mit mir teilen: den Wunsch, ein gesünderes und erfüllteres Leben zu führen. Dieses gemeinsame Ziel schafft eine tiefe Verbindung.

Und wenn es doch einmal schwer wird, finde ich in der Natur und im Zusammensein mit meinen Tieren neue Kraft und Balance.

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

*Isabell Slowik*

Gesundheitspädagogin  
ErnährungsCoach (IHK)  
Natur-Resilienz-Trainerin®  
Ersthelferin für psychische Gesundheit (MHFA)

Sei dir wichtig - Hasendamm 67 - 31275 Lehrte - Tel.: 05175 / 31 93 83 - Mobil: 0173 / 72 07 315

[www.sei-dir-wichtig.de](http://www.sei-dir-wichtig.de)

Jetzt zum Newsletter anmelden: <https://sei-dir-wichtig.de/newsletter/>



## REZEPT-TIPP

(LESEZEIT: CA. 1 MINUTE)

# Ein Herbstwärmer: Linsensuppe

### Zutaten für 4 Personen:

1 rote Paprika, 1 mittlere Zwiebel, 1 große Kartoffel  
1 große Karotte, 1 EL Curry, 1 L Gemüsebrühe,  
250 ml Kokosmilch, 75 g rote Linsen  
Salz, Pfeffer, glatte Petersilie

Zwiebel fein schneiden, Paprika, Kartoffel und Karotte in kleine Würfel schneiden. Mit dem Curry in einem Topf andünsten. Gemüsebrühe und Kokosmilch aufgießen und die roten Linsen zugeben. Die Suppe 10 - 15 Minuten aufkochen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Petersilie klein hacken und zum Servieren über die Suppe streuen.



© A. Bechinka

Wir wünschen wie immer Guten Appetit!

Andrea Bechinka

Gärtnerin - Dipl. Sozialarbeiterin - Kräuternerlebnispädagogin ALG - Meditationstrainerin ALG  
Fotos: © Andrea Bechinka - Fragen oder Anregungen: [A.Bechinka@gmx.de](mailto:A.Bechinka@gmx.de)





## AUS DEM REFORMHAUS FACHLEXIKON

(LESEZEIT: CA. 4 MINUTEN)

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

# Zimt



Der Zimtbaum ist in Ceylon und der Cassia-Zimtbaum in Südchina heimisch. Das Gewürz Zimt stammt von den Zimtbäumen. Er wird aus der Rinde gewonnen, die von den dünnen Zweigen abgeschält wird und sich beim Trocknen zusammenrollt.

### **Geschichte**

Zimt gehört zu den ältesten Gewürzen der Menschen. Er soll schon im alten China (3. Jahrtausend v. Chr.) bekannt gewesen sein. Ähnlich wie bei Pfeffer, Muskat und Gewürznelken, gab es im Mittelalter um das „Zimtmonopol“ heftige Auseinandersetzungen. Die arabischen Händler hatten die Herkunft des Zimtbaums lange geheim gehalten. Um 1536 eroberten die Portugiesen Ceylon und damit das Zimt-monopol.

130 Jahre später verloren sie ihr Monopol an die Holländer. Diese wurden 1796 von den Briten verdrängt, die das Zimtmonopol bis 1833 besaßen. Erst durch die Kultivierung des Zimtbaums auf Java durch die Holländer wurde das Monopol gebrochen.

## Botanik und Herkunft

Das Gewürz Zimt (von mittelhochdeutsch: „zinemin“, lateinisch „chinnamomun“, griechisch „kinna&apos;momon“) wird aus einigen Gewächsen der Pflanzengattung Cinnamomum aus der Familie der Lorbeergewächse (Lauraceae) gewonnen. Vornehmlich werden zwei Zimtarten wirtschaftlich genutzt, der **Ceylon-Zimt** (Cinnamomum zeylanicum) und **Cassia-Zimt** (Cinnamomum aromaticum). Der Ceylon-Zimt ist in Europa wegen seines feineren Aromas beliebter, während der Cassia-Zimt wegen seines höheren Gehalts an ätherischen Ölen ein stärkeres Aroma hat. Beide Gewächse sind bis zu zehn Meter hohe tropische Bäume mit lorbeerähnlichen Blättern.

## Gewinnung von Zimt

Zur Zimtgewinnung werden die zarten inneren Rindenschichten genutzt. Etwa zweijährige Bäumchen werden abgeschlagen und durch einen Längs- und Rundschnitt entrindet. Die etwa ein Meter langen Rindenstücke lässt man über Nacht – in Matten eingeschlagen – fermentieren.

Am Tag darauf werden die äußeren Rindenschichten abgeschabt, um an die inneren Rindenschichten (Bast) zu gelangen, die den höchsten Gehalt an Aromastoffen aufweisen. Die abgeschabte Innenrinde (Kaneel) rollt sich dabei von zwei Seiten ein. Acht bis zehn Stücke Kaneel werden zu sogenannten Quills ineinandergesteckt und erst im Schatten, dann in der Sonne getrocknet. Dabei entsteht die charakteristische rotbraunen Farbe.

Beim chinesischen Cassia-Zimt wird die Innenrinde ausgewachsener Bäume verwendet. Sie ist dann ein bis drei Millimeter dick, etwas dunkler als Zimt aus Sri Lanka und kräftiger im Geschmack. Neben diesem so genannten Stangenzimt ist auch gemahlener Zimt im Handel.

Aus den Abfällen wird das Zimtöl gewonnen, das zum Aromatisieren von Likören sowie als Duftstoff in der Parfümindustrie verwendet wird. Regional werden die Blätter ähnlich wie Lorbeerblätter verwendet.

## Wirkstoffe im Zimt

Das Aroma des Zimtbaumes geht auf das in ihm enthaltene Zimtöl zurück, das zu 75 % aus Zimtaldehyd besteht. Das ätherische Öl der **Zimtrinde** (max. 4 %) wird von den beiden Phenylpropanen Zimtaldehyd und Eugenol dominiert. Der Schleimgehalt in Zimtrinde ist mit nur 3 % ziemlich niedrig.

**Zimtblätter** enthalten 1 % ätherisches Öl, das ganz überwiegend aus Eugenol (70 – 95 %) besteht und als Ersatz für Gewürznelkenöl dienen kann. Eine ganz andere Zusammensetzung hat das ätherische Öl in der Wurzelrinde (1 – 3 %) das zu 60 % aus Kampfer besteht. Das **Zimtöl** wird durch Destillation gewonnen.

## Cumaringehalt im Zimt

Aufsehen erregten Berichte über die angeblich gesundheitsgefährdend hohen Cumaringehalte in bestimmten Zimtsorten.



Das Bundesinstitut für Risikobewertung (BfR) hat das gesundheitliche Risiko, das von Cumarin in Lebensmitteln ausgehen kann, bewertet. **Ceylon-Zimt enthält demnach nur geringe Mengen an Cumarin**, die aus Sicht des BfR gesundheitlich unbedenklich sind.

Cassia-Zimt enthält hohe Mengen an Cumarin und sollte deshalb nicht in größeren Mengen verzehrt werden. Die gemessenen Werte in Zimtkapseln bestätigen die hohen Cumarin-Gehalte in Cassia-Zimt (zwischen 2100 und ca. 4400 mg/kg Zimtpulver), wie sie zuvor bereits vom Chemischen Landes- und Staatlichen Veterinäruntersuchungsamt (CVUA) in Münster gemessen wurden (BfR 2006). Bei Ceylon-Zimt dagegen findet sich Cumarin nur in Spuren oder unterhalb der Messgrenze.

Das BfR sieht die Gefahr einer Leber schädigenden Wirkung bei besonders sensiblen Personen. Es hat deshalb eine tolerierbare tägliche Aufnahmemenge abgeleitet. Diese Menge kann ein Leben lang aufgenommen werden, ohne dass ein gesundheitliches Risiko zu erwarten ist. Sie liegt bei **0,1 Milligramm Cumarin pro Kilogramm Körpergewicht am Tag** und gilt auch besonders empfindliche Verbraucher. Auf denselben Wert ist die Europäische Behörde für Lebensmittelsicherheit in ihrer Bewertung von Cumarin gekommen. Wird dieser Wert kurzzeitig überschritten, ist keine Gefährdung der Gesundheit gegeben.

### **Zimt als Gewürz**

Zimt wird primär in Süßspeisen und Backwaren verwendet, selten auch zu Fleischgerichten. Typische Gerichte/Getränke, in denen Zimt verwendet wird, sind Bratäpfel, Eis, Glühwein, Milchreis, Pflaumenkuchen, Punsch und Obstsalate. Zimt harmonisiert gut mit Ingwer, Kardamon, Kreuzkümmel, Kurkuma, Lorbeer, Muskat, Piment sowie Vanille.

Zimtpulver ist Bestandteil vieler Gewürzmischungen, z.B. Currypulver, Garam Masala, dem saudi-arabischen Baharat, dem marokkanischen Ras el Hanout oder dem tunesischen Galat Dagga.

### **Arzneiliche Wirkungen von Zimt**

In der ayurvedischen Ernährungslehre nimmt Zimt eine wichtige Rolle ein. Dort werden nahezu alle Teile des Zimtbaumes verwendet: Blätter, Rinde und Wurzeln. Der Zimt gilt als „wärmendes“ Gewürz.

In der westlichen Naturheilkunde wird Zimt als Blutzucker senkendes Mittel empfohlen. In einer Studie mit Typ II Diabetikern fand man eine Blutzucker senkende Wirkung des Zimts bei einer Dosierung von 1 g Zimt täglich. Die Zimteinnahme führte außerdem zu einer Absenkung des Cholesterinspiegels, des Triglyceridspiegels und des LDL-Cholesterins.

Das Bundesinstitut für Risikobewertung (BfR) ist der grundsätzlichen Auffassung, dass Zimtpräparate zur Blutzuckersenkung nicht als Nahrungsergänzungsmittel, sondern als Arzneimittel einzustufen sind.

*„Bei einer Zulassung als Arzneimittel müssten die Anbieter für ihre Präparate u.a. entsprechende Wirksamkeitsnachweise erbringen, Nebenwirkungen erfassen sowie Interaktionen mit anderen Medikamenten prüfen.“*

## Zimt im Reformhaus®

Zimt wird im Reformhaus® als Gewürz angeboten. Es handelt sich um Ceylon-Zimt, der pro kg lediglich 0,015 bis 0,032 g Cumarin enthält und daher auch nach der Risikobewertung des BfR völlig unbedenklich ist. Zudem stammt Zimt wie die anderen Gewürze im Reformhaus® aus Bio-Anbau und ist nicht begast, bestrahlt, geschwefelt und nicht gentechnisch verändert.

Literatur:

<http://www.bfr.bund.de>

Kahn, A. et al.: Cinnamon improves glucose and lipids of people with typ 2 Diabetes. *Diabetes Care* 2003; 26: 3215 – 3218

Reformhaus INFORMATION-061107

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



Reformhaus Fachlexikon: [www.reformhaus-fachlexikon.de](http://www.reformhaus-fachlexikon.de)

Akademie Gesundes Leben: [www.akademie-gesundes-leben.de](http://www.akademie-gesundes-leben.de)







## VORSCHAU

Unseren nächsten Newsletter planen wir für Januar 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)

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

*Bildrechte: BVGB e.V., Isabell Slowik, Andrea Bechinka, Tatjana Kraft, Reformhaus Fachlexikon – Akademie Gesundes Leben*