



Bundesverband für
Gesundheitsberater e.V.

Fachverband für ganzheitliche Gesundheit

Newsletter 2025/1

LIEBE LESERIN, LIEBER LESER,

Auch wenn 2025 bereits 4 Wochen alt ist, möchten wir Ihnen allen noch ein glückliches und erfolgreiches neues Jahr wünschen! Ein Jahr voll mit spannenden Chancen und positiven Veränderungen.

Zum Auftakt des neuen Jahres möchten wir Sie inspirieren, z. Bsp. mit dem Portrait von Yvonne Alvarez und einem sehr spannenden Artikel über die Kraft der positiven Gedanken.

Außerdem erfahren Sie, warum gerade Tryptophan uns in den grauen Wintermonaten helfen kann, unsere Stimmung zu heben und den inneren Antrieb zu stärken. Wir werfen einen Blick auf dieses wichtige Hormon und wie es unser Wohlbefinden unterstützt.

Und falls Sie sich für's Neue Jahr vorgenommen haben, etwas für sich und Ihre Gesundheit zu tun, werfen Sie gerne einen Blick auf unseren Marktplatz – hier finden Sie spannende Kurse und Angebote rund um Ihre Gesundheit. Alle Information und den dazugehörigen Link finden Sie am Ende unseres Newsletters.

Wir wünschen viel Lesevergnügen und gute Erkenntnisse!

Ihr Newsletter-Team

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

Instagram: instagram.com/bv_gesundheitsberater



PORTRAIT YVONNE ALVAREZ

(LESEZEIT: CA. 4 MINUTEN)



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

Yvonne Alvarez: Meine berufliche Karriere habe ich mit einer klassischen Ausbildung zur Köchin begonnen. Später kam eine kaufmännische Ausbildung hinzu, gefolgt von einer Weiterbildung zur Gesundheitsberaterin an der Akademie Gesundes Leben in Oberursel. Zu dieser Zeit ernährte ich mich bereits biologisch und färbte meine Haare mit Henna. Nach der Ausbildung zur Gesundheitsberaterin war ich so begeistert, dass ich weitere Fortbildungen an der

Akademie absolvierte, darunter als Allergieberaterin, Vegan- und Darmberaterin, sowie in den Bereichen Resilienz, Kommunikation und Ernährungsupdates. Heute passt mein Beruf perfekt zu meiner Lebensphilosophie: Ich leite ein Bio-Bistro, und alle meine Mitarbeiter sind Menschen mit Handicap

Biologisch, hochwertige Lebensmittel zu gesunden Gerichten zu verarbeiten und unsere Gäste zu überzeugen: "Es geht auch gesund und lecker", macht mir großen Spaß. Der Umgang mit

behinderten Menschen ist zu einer Bereicherung in meinem Leben geworden. Aufgrund meiner Teilzeitbeschäftigung finde ich noch genügend Zeit, mich als Gesundheitsberaterin weiterzubilden und Interessierte zu beraten und zu schulen.

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

Ja, meinen Körper und meinen Geist bis ins hohe Alter gesund und leistungsfähig zu halten war und ist immer mein Ziel. Ich bin sehr naturverbunden und aktiv, lebe im schönen Waldeck-Frankenger Land am Edersee. Die Natur ist mein Antidepressivum, Konditionstrainer und mein Immunsystemaufbauer. Soziale Kontakte und der Umgang mit Tieren sind meine Stimmungsaufheller. Meine Ernährung ist meine Medizin, biologisch und hochwertig.

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

Yvonne Alvarez: Menschen, die sich gesund ernähren wollen und erst mal den Pflanzen und der Natur eine Chance geben möchten. Mir sind viele Menschen begegnet, die einfach nicht kochen können und immer wieder begeistert waren, wie schnell ich was leckeres, gesundes zaubern kann. Eine Kochschulung ist bei mir eine ganzheitliche Beratung, mit Tipps und Tricks rund ums Kochen und die Gesundheit.

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

Yvonne Alvarez: Ich möchte weiterhin Kochschulungen geben und auch Vorträge halten, baue mir in meinem Haus die Küche so aus, dass ich das in Zukunft auch in eigenen Räumlichkeiten machen kann.



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.

Yvonne Alvarez: Gleich am Anfang begriff ich, dass es schwer wird mich als Gesundheitsberaterin selbständig zu machen. Krankenkassen zahlen leider keine Leistungen für unsere Tätigkeit. Ich finde es sehr schade, dass die Menschheit immer weiter Abstand zur Natur und zur Natürlichkeit nimmt. Ich finde es erschreckend, dass dem Immunsystem kaum noch eine Chance gegeben wird und den Heilpflanzen. Mein größter persönlicher Erfolg: ich hatte Borreliose, das Antibiotikum hat nicht geholfen, aber 6 Wochen Kardentinktur mit DMSO und ich war Borreliose frei.

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

Yvonne Alvarez

Ganzheitliche Gesundheitsberaterin (IHK)
Mobil: 0157 / 867 48938
www.gesundheitsberatung-yvonne-alvarez.de



Alles beginnt mit einem Gedanken



Es gibt eine grundlegende Wahrheit: Gedanken formen die Realität. Die Art und Weise, wie wir über uns selbst, unsere Ziele und unser Leben denken, beeinflusst nicht nur unsere Stimmung, sondern auch unsere Handlungen – und damit die erzielten Ergebnisse. Unsere Gedanken sind nicht nur mentale Prozesse, sondern auch physische Kräfte, die neurochemische Reaktionen im Körper auslösen.

Die Geschichte von den zwei Wölfen

Ein alter, weiser Mann erklärt seinem Enkel die innere Auseinandersetzung jedes Menschen: Zwei Wölfe kämpfen in uns. Der eine steht für Negativität, Zweifel, Angst und Krankheit. Der andere symbolisiert Zuversicht, Hoffnung, Liebe und Gesundheit. Auf die Frage, welcher Wolf gewinnt, antwortet der Großvater: „Der, den wir füttern.“

Diese Geschichte verdeutlicht, wie sehr Gedanken das Leben prägen. Negative Gedanken fördern Zweifel, Ängste und Pessimismus. Sie blockieren unser Potenzial und lassen uns glauben, dass unsere Ziele unerreichbar sind. Wer sich ständig auf das konzentriert, was schiefgehen könnte, stärkt den negativen Wolf in sich und gerät in eine Spirale aus Sorgen und Selbstzweifeln.

Die Neurowissenschaft zeigt, dass wiederholtes Grübeln die Aktivität der Amygdala erhöht – des Gehirnareals, das mit Stress und Angst verbunden ist. Dadurch versetzt sich der Körper in einen permanenten Zustand von „Kampf oder Flucht“, der langfristig unser Immunsystem schwächt.

Der Fokus auf das Positive

Die bewusste Entscheidung, sich auf das Positive zu konzentrieren, löst Blockaden und aktiviert unsere innere Kraft. Indem wir den positiven Wolf füttern, schaffen wir Raum für Zuversicht, Hoffnung und gesundes Selbstvertrauen.

Diese Haltung hat auch neurobiologische Konsequenzen: Sie aktiviert den präfrontalen Kortex, die Region des Gehirns, die für rationale Entscheidungen, Selbstkontrolle und positive Visionen zuständig ist. Durch die verstärkte Aktivität dieser Gehirnregion bauen wir Stress ab und konzentrieren uns auf Lösungen statt auf Probleme.

Positives Denken bedeutet nicht, die Schwierigkeiten des Lebens zu ignorieren, sondern vielmehr, auch in herausfordernden Zeiten das Vertrauen in unsere eigene Kraft und den Glauben an Lösungen zu bewahren. Energie folgt der Aufmerksamkeit: Wer seinen Fokus bewusst auf Positives ausrichtet, zieht Positives in sein Leben. Diese gezielte Fokussierung steigert die Produktion von Wohlfühlhormonen wie Serotonin und Dopamin und führt zu einer besseren Lebensqualität.

Die Kraft der Visualisierung

Positive Gedanken allein reichen jedoch oft nicht aus. Um die gewünschte Veränderung zu manifestieren, ist es sinnvoll, unsere Gedanken mit klaren inneren Bildern zu kombinieren. Die Wissenschaft zeigt, dass Visualisierungstechniken das gleiche neuronale Netzwerk aktivieren wie das tatsächliche Erleben einer Handlung. Ein eindrucksvolles Beispiel für den erfolgreichen Einsatz von Visualisierung stammt von Tennislegende Andre Agassi. Er sagt, dass er Wimbledon „10.000-mal im Kopf gewonnen“ habe, bevor er den Titel tatsächlich holte. Diese gezielte Nutzung seiner Vorstellungskraft stärkte sein Selbstvertrauen und entwickelte die mentale Stärke, die er brauchte, um zu siegen.

Das Visualisieren einer wünschenswerten Zukunft ist mentales Training, das das Belohnungssystem im Gehirn aktiviert und unsere Motivation steigert, unsere Ziele zu erreichen. Die innere Arbeit führt vielleicht nicht dazu, dass Wunder geschehen, aber sie richtet unser Unbewusstes darauf aus, Ziele zu erreichen und unsere Visionen zu verwirklichen. Wir entscheiden, welchen Wolf wir füttern – und mit dieser Entscheidung lenken wir unser Leben in die Richtung, die wir uns wünschen.

Selbstheilung durch Neuroplastizität

Krankheit entsteht von innen – Heilung muss daher ebenfalls von innen kommen. Heilen mit unseren Gedanken und Gefühlen, mit unserer eigenen Energie, ist Selbstheilung.

Visualisierungen sind hierbei ein kraftvolles Werkzeug, da sie klare Bilder von Gesundheit und Wohlbefinden erschaffen. Wenn wir uns vorstellen, wie der Körper sich regeneriert, wie Zellen sich erneuern und Energie fließt, aktivieren wir unsere Selbstheilungskräfte. Dieser Prozess wird durch die Neuroplastizität unterstützt – die Fähigkeit des Gehirns, sich durch Erfahrung und Lernen zu verändern.

Der Gedanke ist der erste Schritt zur Heilung – wir tragen die Verantwortung für unsere Gesundheit. Ein besonders eindrucksvolles Beispiel für die Macht der Gedanken ist der Placebo-Effekt. Er zeigt, dass unser Glaube an Heilung konkrete biochemische Reaktionen im Körper hervorruft. Untersuchungen belegen, dass allein die Erwartung einer Besserung die Ausschüttung von Endorphinen, körpereigenen Heilungstoffen, anregt. Der Placebo-Effekt ist der wissenschaftliche Beweis, dass wir die Fähigkeit haben, uns selbst zu heilen. Unsere Gedanken sind mächtig genug, etwas existieren zu lassen, wir müssen diese Fähigkeit nur nutzen. Sei dein eigener Arzt – heile dich selbst mit der Kraft deiner Gedanken.

Die Macht der bewussten Entscheidung

Die Wahl, welchen Wolf wir füttern, liegt bei uns.

Jeder Gedanke und jede Entscheidung prägt die Realität. Wer sich bewusst für Zuversicht, Dankbarkeit und Optimismus entscheidet, öffnet die Tür für positive Veränderungen. Diese kleinen, bewussten Entscheidungen summieren sich zu großen Veränderungen – sowohl mental als auch körperlich. Sie führen zu besserer Gesundheit und mehr Lebensfreude.

Jeder Moment bietet uns eine neue Chance, uns für Heilung zu entscheiden.

Es ist nie zu spät, mit dieser Entscheidung zu beginnen. Stärken wir bewusst den positiven Wolf in uns, und wir erleben, wie sich unser Leben in Richtung Glück, Gesundheit und Erfüllung wandelt.

Finde das Glück in dir!

Silke Tombers



Mentaltrainerin, Achtsamkeitstrainerin, Spiritual Coach, Leiterin Schamanische Reisen, Meditationslehrerin, zertifizierte Trainerin (IHK)

Ulrather Blick 18, 53840 Troisdorf

Telefon 0151 23987890

E-Mail: info@silke-tomers.de

Life-, Mental- & Hypnocoaching NRW & Online



RAT VON DEN ALEGOS RECHTSANWÄLTEN

(LESEZEIT: CA. 3 MINUTEN)

Umfang der ärztlichen Aufklärungspflicht

Zur Sicherung des Selbstbestimmungsrechts der Patientin und des Patienten ist die Aufklärungspflicht der behandelnden Ärztin oder des behandelnden Arztes gesetzlich geregelt. Hintergrund ist, dass die Patientin oder der Patient selbst darüber entscheiden sollen, welche Behandlungsmethode durchgeführt wird.

Dies kann die Patientin oder der Patient aber nur, wenn zuvor entsprechend informiert, also aufgeklärt wurde. Die behandelnde Ärztin oder der behandelnde Arzt ist verpflichtet, den Patienten oder die Patientin über alle wesentlichen Umstände aufzuklären.

Dazu gehören insbesondere die genaue Art der Therapie sowie die zu erwartenden Folgen und Risiken. Zudem ist über die Notwendigkeit und Dringlichkeit einer Maßnahme zu informieren. Dies ist aber noch nicht alles. Die behandelnde Ärztin oder der behandelnde Arzt hat die Patienten oder den Patienten auch über alternative Maßnahmen zu unterrichten, wenn mehrere übliche medizinische Maßnahmen für den Patienten oder die Patientin zu wesentlichen unterschiedlichen Belastungen, Risiken oder Heilungsaussichten führen, wenn also eine echte Wahlmöglichkeit der Patientin oder des Patienten vorliegt.

So ist zum Beispiel vor einer Operation immer über bestehende alternative konservative Behandlungsmöglichkeiten zu unterrichten, wenn diese für die Patientin oder den Patienten zu wesentlich unterschiedlichen Belastungen, Risiken oder Heilungsaussichten führen.

Daher ist etwa im Vorfeld einer Operation immer über eine bestehende alternative Behandlungsmethode, etwa Physiotherapie, zu informieren. Geschieht eine Aufklärung nicht oder nur ungenügend, weil etwa über alternative konservative Behandlungsmethoden nicht informiert wird, hat diese Pflichtverletzung des Arztes oder Ärztin zu Folge, dass die erklärte Einwilligung unwirksam ist und die medizinische Maßnahme damit einen Behandlungsfehler darstellt. Dieser kann zu Schadensersatz und Schmerzensgeldansprüchen führen.

Rechtsanwalt Jürgen Dietrich ist bei ALEGOS Rechtsanwälte auf dem Gebiet Medizinrecht tätig und berät und vertritt Sie gerne. Zu seinem Tätigkeitsfeld gehören neben dem Arzthaftungsrecht auch Fragen zur gesetzlichen und privaten Krankenkasse und zum ärztlichen und zahnärztlichen Gebührenrecht.

Sie können gerne Kontakt zu ALEGOS Rechtsanwälte aufnehmen

über E-Mail: info@alegos.de

oder telefonisch 069 / 61 62 95,

sowie schriftlich:

Walter-Kolb-Straße 5 – 7, 60594 Frankfurt am Main



www.alegos.de



Veröffentlichung des Beitrags mit freundlicher Genehmigung
der Stiftung Reformhaus-Fachakademie

Tryptophan



Die Aminosäure Tryptophan ist eine essentielle (unentbehrliche) Aminosäure. In der Natur üblich ist das L-Tryptophan. Die ernährungsphysiologische Bedeutung liegt vor allem in der Rolle als Vorstufe für die Serotoninbildung, ein Neurotransmitter, der als "Stimmungsaufheller" gilt.

Biochemie

Charakteristisch für das L-Tryptophan ist der aromatische Indolring. Zusammen mit Histidin, Phenylalanin und Tyrosin zählt Tryptophan zu den aromatischen Aminosäuren. Tryptophan ist schlecht wasserlöslich. Pflanzen und Mikroorganismen können Tryptophan synthetisieren, der Mensch nicht. Daher muss diese Aminosäure mit eiweißhaltigen Nahrungsmitteln zugeführt werden.

Um Tryptophan in den bedeutenden Neurotransmitter Serotonin zu überführen sind folgende Stoffwechselschritte erforderlich:

Funktionen von Tryptophan

Tryptophan hat folgende Funktionen im menschlichen Organismus:

- Baustein von Eiweiß →
- essentielle (unentbehrliche) Aminosäurevorstufe von Niacin (Vitamin-B3)
- Vorstufe von Melatonin und Serotonin

Voraussetzung für den Umbau von Tryptophan zu Serotonin ist die Überwindung der so genannten Blut-Hirn-Schranke, das heißt Tryptophan muss ins Gehirn geschleust werden. Eine eiweißreiche Kost enthält zwar reichlich Tryptophan, allerdings auch verschiedene Aminosäuren (verzweigt-kettiges L-Valin, L-Leucin und L-Isoleucin sowie aromatisches L-Phenylalanin und L-Tyrosin), die mit dem Tryptophan um den Eintritt ins Gehirn "konkurrieren".

Um diese Konkurrenten auszuschalten sind verschiedene Ernährungsmaßnahmen hilfreich. So kann durch die Aufnahme schnell wirksamer Kohlenhydratträger nach Eiweißverzehr, der Insulinspiegel erhöht werden. Als Folge werden die mit Tryptophan konkurrierenden Aminosäuren in die Muskelzellen geschleust, das Tryptophan kann quasi ungehindert die Blut-Hirn-Schranke passieren. Eine andere Möglichkeit ist eine längere Nahrungskarenz mit anschließender Eiweißmahlzeit. In dieser Stoffwechsellage werden die Tryptophan-konkurrenten ebenfalls verstärkt in die Muskeln eingeschleust. Das Tryptophanderivat L-5-Hydroxytryptophan wird deutlich effektiver zu Serotonin umgebaut. Daher wird hiervon eine geringere Dosis benötigt.

Tagesbedarf

Der Tagesbedarf liegt bei 3,5-6,0 mg pro kg Körpergewicht. Er unterliegt starken individuellen Schwankungen.

Tryptophanmangel:

Tryptophanmangelsituationen sind in Industrienationen mit ihrer eiweißreichen Kost so gut wie unbekannt. Es gibt allerdings einige Faktoren, die den Tryptophanspiegel im Blut vermindern können. Dazu zählen:

- Fruktosemalabsorption
- Infektionen (Viren) → Biologischer Sinn: Verknappung des Tryptophans für die infizierte Zelle
- Insulinresistenz
- Krebs - hier: Biologischer Sinn: Verknappung des Tryptophans für die Krebszelle
- Magnesiummangel
- Niacin- (Vitamin B3) Mangel
- Stress - hier: Cortisol als wichtiges Stresshormon verstärkt den Abbau von L Tryptophan
- Vitamin B6-Mangel → Cofaktor des AACD (siehe Biochemie)

Gehalt in Lebensmitteln

Die folgende Übersicht zeigt tryptophanreiche Lebensmittel mit ihrem absoluten und relativen Tryptophananteil.

Lebensmittel	Gesamtprotein	Tryptophan		Anteil
		*1	*2	
Kakaopulver, ungesüßt	19,60 g	293 mg	(k. A.)	1,50 %
Cashew-Kerne	18,22 g	287 mg	450 mg	1,60 %
Erbsen, getrocknet	24,55 g	275 mg	350 mg	1,10 %
Hähnchenbrustfilet, roh	21,23 g	267 mg	310 mg	1,30 %
Schweinefleisch, roh	20,95 g	220 mg	300 mg	1,10 %
Lachs, roh	20,42 g	209 mg	260 mg	1,00 %
Haferflocken	13,15 g	182 mg	190 mg	1,40 %
Walnüsse	15,23 g	170 mg	170 mg	1,10 %
Hühnerei	12,57 g	167 mg	230 mg	1,30 %
Reis, ungeschält	7,94 g	101 mg	90 mg	1,30 %
Mais-Vollkornmehl	6,93 g	49 mg	49 mg	0,70 %
Kuhmilch, 3,7 % Fett	3,28 g	46 mg	46 mg	1,40 %

Quellen:

1* = Nährstoffdatenbank des US-Landwirtschaftsministeriums, 22. Auflage;

2* = Souci Fachmann Kraut: Die Zusammensetzung der Lebensmittel; medpharm 2000

Anwendung als Arznei-/Nahrungsergänzungsmittel

Tryptophan wird als Mittel gegen Depressionen sowie zur Beruhigung und Schlafförderung eingesetzt. Ferner ist es Bestandteil von Nährlösungen für die parenterale Ernährung.

Rechtlicher Status:

Als Mittel gegen Depressionen ist es in Deutschland verschreibungspflichtig, in Österreich und der Schweiz generell. Nur in Deutschland darf L-Tryptophan als mildes Schlaf- und Beruhigungsmittel frei verkauft werden. Die Tagesdosis liegt in der Regel zwischen 250 und 500 mg.

Nebenwirkungen/Überdosierung:

Eine Überdosierung von L-Tryptophan ist kaum möglich, da ein verstärkter Abbau des L-Tryptophans bei hohen Spiegeln ausgelöst wird. (Rückkoppelung durch Aktivierung des Enzyms Tryptophan-2,3-Dioxygenase). Als Nebenwirkungen bei Tryptophangabe werden genannt:

- eosinophile Fasziitis (selten)
- Kopfschmerzen
- Schwindel

L-Tryptophan war bis Januar 1996 in den Vereinigten Staaten verboten. Das Verbot geht zurück auf die Verwendung von verunreinigtem L-Tryptophan des japanischen Unternehmens Showa Denko in den 1980er Jahren. Die unreine Substanz war gentechnisch hergestellt worden und soll für das Auftreten von Fällen des EMS-Syndroms (Eosinophilie-Myalgie-Syndrom) mit teilweise tödlichem Ausgang verantwortlich gewesen sein.

Literatur:

Kasper.H.: Ernährungsmedizin und Diätetik; 10. Aufl. 2004, Verlag Urban & Fischer

RÖMPP Online - Version 3.5. Georg Thieme Verlag KG, Thieme Chemistry (Hrsg.): Stuttgart 2009.

Aminosäuren, Eiweiß, Magnesium, Niacin, Vitamin B6



Reformhaus Fachlexikon: www.reformhaus-fachlexikon.de

Akademie Gesundes Leben: www.akademie-gesundes-leben.de



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 März 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

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

Bildrechte: BVGB e.V., Yvonne Alvarez, Silke Tombers, Patricia Gersch, Reformhaus Fachlexikon – Akademie Gesundes Leben