



Bundesverband für
Gesundheitsberater e.V.

Fachverband für ganzheitliche Gesundheit

Newsletter 2026/1

LIEBE LESERIN, LIEBER LESER,

der Februar bringt spürbar mehr Licht in unsere Tage – und vielleicht auch neue Klarheit für das, was uns stärkt. Zwischen Winterruhe und Aufbruch liegt eine besondere Qualität: die Chance, bewusst hinzuschauen, was Körper und Geist jetzt brauchen.

In dieser Ausgabe widmen wir uns deshalb einem Thema, das aktueller kaum sein könnte: Resilienz. Im Portrait von Prof. Günter Tomberg erfahren Sie, wie persönliche Krisenerfahrungen zum Ausgangspunkt für neue Perspektiven werden können – und warum Resilienz weit mehr ist als individuelle Widerstandskraft. Es geht um Haltung, Gemeinschaft und die Frage, wie wir mit gesellschaftlichen Herausforderungen konstruktiv umgehen können.

Darüber hinaus greifen wir aktuelle Entwicklungen aus der Ernährungswissenschaft auf: Wir ordnen die neuen US-Ernährungsempfehlungen aus deutscher Sicht ein und informieren über die aktualisierten Referenzwerte zur Jodversorgung mit besonderem Fokus auf Schwangerschaft und Stillzeit.

Mit Ingwer als Heilpflanze des Jahres 2026 stellen wir Ihnen zudem eine traditionsreiche Pflanze vor, die auf natürliche Weise Wohlbefinden und Prävention unterstützen kann.

Wir wünschen Ihnen eine anregende Lektüre und Impulse, die Sie in Ihrem beruflichen wie persönlichen Alltag begleiten.

Ihr Newsletter-Team

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

Instagram: instagram.com/bv_gesundheitsberater





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

Günter Tomberg: Ich war 30 Jahre lang Manager und Führungskraft bei der Caritas und nebenbei Dozenten an mehreren Hochschulen, dann bekam ich unerwartet 2009 eine Krebserkrankung und habe ich mich gefragt, wieso ich (denn bis dahin hatte ich einigermaßen gesund gelebt, mich oft bewegt, nicht geraucht)... Diese Erkrankung hat mich zunächst aus der Bahn geworfen und ich habe anschließend entschieden, dass ich nicht mehr in meinen stressigen Job zurückkehren kann und will. Ich bin dann durch Altersteilzeit aus meinem Job ganz bewusst nach und nach ausgestiegen, weil mir klargeworden war: Jetzt ist eine Veränderung dran. Bei der Reha und in meinem Heilungsprozess habe ich viel gelesen und stieß auf den Begriff Resilienz und mir wurde

schnell klar, welche Faszination mit diesem Begriff verbunden ist.

Die Beschäftigung mit Resilienz, mit unseren inneren Widerstandskräften, hat mein Leben vollkommen verändert.

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

Günter Tomberg: Im Berufsleben bedeutete die Umsetzung von Resilienz-Strategien für mich einen Stopp mit der stressigen Arbeit, das Aushandeln von Altersteilzeit, der frühzeitige Eintritt in die Rente und die Suche nach Aufgaben, die selbstbestimmt sind und Freude machen. In der Konsequenz absolvierte ich eine Weiterbildung zum systemischen Berater und Gesundheitscoach in St. Gallen (CH) und eine Ausbildung zum ganzheitlichen Ernährungscoach an der Reformhaus-Fachakademie in Oberursel/Taunus und gründete anschließend eine Praxis für systemische Gesundheit und Resilienz in Konstanz am Bodensee.

Auch privat gab mir die Bewältigung der Krankheit und Genesung die Kraft vieles zu verändern: z.B. die Art des Urlaubs, mehr Sport und Bewegung, Kennen- und Schätzenlernen von Yoga, Umstellung der Ernährung (deutlich weniger Fleisch und Fastfood, mehr Obst und Gemüse), aber auch die Welt der inneren Einstellungen änderte sich: Auf einmal wurden Begriffe wie Achtsamkeit, Meditation, Entspannung, Ruhe, Geduld, Demut, Verzeihen können und Dankbarkeit wesentlich bedeutsamer!

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

Günter Tomberg: Ich bin jetzt seit 15 Jahren als freiberuflicher Gesundheitscoach und Seminarleiter tätig und bin offen für alle Menschen, die sich mit ihrer Gesundheit und ihren Selbstheilungskräften beschäftigen wollen und bereit sind, ihre eigenen Triggerpunkte und Verhaltensweisen selbstkritisch anzuschauen.

Schwerpunkte dabei sind zum einen Führungskräfte aus Unternehmen und Non-Profit-Organisationen, zum anderen Studierende an mehreren Hochschulen, wo ich als Dozent Lehraufträge übernehme - und eine weitere wichtige Zielgruppe sind Lehrerinnen und Lehrer an Schulen, die vermehrt unter Stress leiden und z.T. schwierigen Gesundheitsbedingungen arbeiten.

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

Günter Tomberg: Ich habe nun nach einigen Jahren über meine Erfahrungen das "Große Buch der Resilienz" geschrieben und Ende 2025 veröffentlicht. Im Buch erkläre ich, wie der Begriff entstanden ist, welche Faktoren damit verbunden sind und wie er in der aktuellen Forschung aufgegriffen wird. Und ich zeige auch die Grenzen von Resilienz auf, denn Resilienz ist kein Allheilmittel, das immer und überall wirkt. Resilienz kann auch missbraucht werden, wenn beispielsweise ein Resilienz Training in Unternehmen nur darauf ausgerichtet ist, dass die Arbeitnehmer noch mehr Stress aushalten sollen und die Bedingungen (Verhältnisse) nicht in den Blick genommen werden.



Deshalb ist eine kritische Auseinandersetzung mit dem Resilienz Konzept notwendig, denn in vielen Resilienz-Ratgebern werden die Umstände von Krisen als gegeben angenommen und die Resilienz Entwicklung wird ausschließlich dem Individuum oder seiner Familie überlassen. Die Frage nach den politischen Ursachen für psychische und gesundheitliche Störungen, für Krankheiten und Armut, für Klimawandel, für Migrationsbewegungen usw. wird nicht gestellt, sondern darin eher unsichtbar gemacht.

Besonderer Schwerpunkt meiner Auseinandersetzung mit Resilienz ist ein Kapitel in meinem Buch, das die aktuellen Krisen unserer Gesellschaft in den Blick nimmt: Die vielen Katastrophen und vor allem die Corona-Pandemie, die uns weltweit seit Frühjahr 2020 in Atem gehalten hat, vor allem, was den Zusammenhalt und die Solidarität in unserer Gesellschaft betrifft. Mindestens genauso wichtig ist eine zweite Krise, die uns unmittelbar betrifft, deren Auswirkungen wir aber (anders als bei Corona) sehr oft immer noch verdrängen: Die Klimakrise und damit die bedrohlichen Auswirkungen der Erderwärmung auf uns Menschen.

Das Kapitel ist deshalb der Frage gewidmet, was Resilienz mit der Klimakrise zu tun hat, und wie Resilienz uns unterstützen kann, endlich aktiv(er) für den Erhalt unseres Planeten und damit unmittelbar für unsere Gesundheit einzutreten. Denn nur mit Resilienz können wir zunehmender Hitze, Starkregen und Waldbränden, gefährlichen Virusmutationen oder auch sicherheitspolitischen Herausforderungen trotzen. Nur wenn wir resilient sind, können wir sichere Energie und verlässliche Lebensmittel garantieren. Früher standen bei den alltäglichen Entscheidungen oftmals wirtschaftliche Abwägungen im Mittelpunkt. Heute hat die ethische Vertretbarkeit einen viel höheren Stellenwert erlangt. Welche Umweltbilanz hat mein Tun? Wie beeinflusst es das gesellschaftliche Miteinander? Welche Auswirkungen hat es auf zukünftige Generationen? Das alles sind Fragen, die eine Berechtigung haben und die in diesem Buch behandelt werden.

Besonders wichtig ist mir, die bisherigen Faktoren für Resilienz (oder wie sie oft genannt werden die „Säulen“ oder "Kriterien" der Resilienz) zu erweitern, denn diese sind meiner Meinung nach nicht ausreichend für das, was gerade in unserer Welt passiert. Deshalb habe ich in einem eigenen Kapitel vier neue Faktoren für Resilienz beschrieben, die uns bei der Gestaltung unseres zukünftigen Lebens helfen können: Haltung zeigen, Mut, aber auch Demut und Genügsamkeit (Suffizienz) müssen gestärkt werden (d.b. weniger Ressourcen wie Energie und Material zu verbrauchen), in Verbindung mit der Stärkung des Gemeinschaftssinns. Mit diesen neuen Resilienz-Faktoren können wir fit werden, mit Klimakrise, Pandemie, Kriegsbedrohungen und anderen aktuellen gesellschaftlichen Herausforderungen umzugehen, sie nicht einfach zu ertragen, sondern sie gemeinsam mit anderen aktiv anzugehen.

Im zweiten Teil des Buches findest du 120 konkrete Ideen, Übungen und Methoden, wie du Resilienz für dich selbst, aber auch an deinem Arbeitsplatz oder in deinem Arbeitsteam entwickeln, verstärken und verbessern kannst. Daneben bietet das Buch ein Stichwortverzeichnis, weiterführende Literatur, hilfreiche Adressen und Hinweise auf Links, Apps und Podcasts zum Thema.

Das Buch ist trotz fachlich gründlich recherchierter Expertise unterhaltsam zu lesen, insbesondere auch wegen der 60 Illustrationen der Grafikerin und Karikaturistin Dorsi Doi Germann, die die wesentlichen Aussagen und Zusammenhänge anschaulich zusammenfasst – sie lassen uns schmunzeln und machen uns Mut!



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.

Günter Tomberg: Ich bin jetzt 40 Jahre mit meiner Frau Sigrid glücklich verheiratet, habe zwei wunderbare erwachsene Kinder und zwei Enkelkinder (Zwillinge 3 Jahre alt) und sie alle machen mich glücklich. Da wird der Wert von Beziehungen von Ehrlichkeit, von Zuneigung und Offenheit immer wieder deutlich und gibt mir trotz der vielen Krisen in unserer Welt Lebensmut. Und das wünsche ich allen meinen Klient:innen im Gesundheitscoaching und den Leser:innen meines Buches: echte und ehrliche Beziehungen und keine "Vampire", die euch aussaugen. Und stellt euch immer infrage und reflektiert euch, wie und was könnt ihr zu einer besseren Welt beitragen

BVGB e.V.: Wir danken dir, lieber Günter, für dieses interessante Gespräch.



Prof. Günter Tomberg

Praxis für Gesundheit und Resilienz

Bohlstraße 5a, D-78465 Konstanz am Bodensee

Tel. 0176-11200400

Mail: guenter.tomberg@t-online.de

www.gesundsein-am-see.de





NEUE ERNÄHRUNGSEMPFEHLUNGEN AUS DEN USA – EINORDNUNG UND RELEVANZ AUS DEUTSCHER SICHT

(LESEZEIT: CA. 4 MINUTEN)

Auch wenn es schon ein paar Woche her ist, dass die neuen US – Ernährungsempfehlungen veröffentlicht wurde, lohnt sich auf jeden Fall ein genauer Blick darauf. Die neuen US-Ernährungsrichtlinien setzen neue Akzente – und stoßen zugleich auf geteiltes Echo in der Fachwelt.



Im Mittelpunkt steht eine veränderte Gewichtung einzelner Lebensmittelgruppen. **Proteinreiche Lebensmittel** sowie **Milchprodukte** werden stärker betont als in früheren Leitlinien. Gleichzeitig wird der Konsum von **hochverarbeiteten Lebensmitteln** sowie von **zugesetztem Zucker** deutlich kritischer bewertet – insbesondere im Kindesalter. Als zentrales Leitmotiv formulieren die US-Behörden den Ansatz „**eat real food**“. Gemeint ist eine stärkere Orientierung an möglichst unverarbeiteten, nährstoffreichen Lebensmitteln und eine Abkehr von stark industriell hergestellten Produkten.

Reaktionen aus der Fachwelt

Die neuen Empfehlungen stoßen auf **geteilte Resonanz**. Positiv bewertet wird unter anderem der klare Fokus auf weniger Zucker und weniger hochverarbeitete Lebensmittel. Gleichzeitig werden mehrere Punkte kritisch diskutiert:

- Die empfohlene **Proteinzufuhr liegt deutlich über den in Europa üblichen Referenzwerten**. Ob eine so hohe Zufuhr für die Allgemeinbevölkerung langfristig gesundheitliche Vorteile bringt, ist wissenschaftlich nicht eindeutig belegt.
- Zudem wird auf **inhaltliche Spannungsfelder** innerhalb der Empfehlungen hingewiesen, etwa bei der gleichzeitigen Betonung bestimmter Lebensmittelgruppen und bestehenden Begrenzungsempfehlungen.
- Auch der **Entstehungsprozess der Leitlinien** wird kritisch beleuchtet: In Fachkreisen wird hinterfragt, wie transparent die Entscheidungsprozesse waren und inwieweit mögliche Interessenkonflikte der beteiligten Expertengremien offengelegt wurden.

Einordnung aus deutscher Perspektive

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) hat die neuen US-Empfehlungen eingeordnet und verweist darauf, dass die deutschen Ernährungsempfehlungen weiterhin auf einer pflanzenbetonten Mischkost basieren. Die DGE betont zudem die evidenzbasierte und transparente Entwicklung ihrer Leitlinien sowie eine insgesamt moderatere Gewichtung einzelner Nährstoffe.

Fazit

Die neuen US-Ernährungsempfehlungen zeigen, wie dynamisch und kontextabhängig Ernährungspolitik ist. Sie liefern wichtige Impulse – insbesondere im Hinblick auf die Reduktion hochverarbeiteter Lebensmittel –, werfen aber auch fachliche Fragen zur Gewichtung, Evidenz und Transparenz auf. Für die Einordnung im europäischen Kontext bleibt eine kritische Betrachtung daher unerlässlich.

Patricia Gersch

Ernährungscoach (IHK) & Gesundheitsberaterin (IHK)

info@gersch-gesund.de

www.gersch-gesund.de/newsletter



NEUE DGE-REFERENZWERTE FÜR JODVERSORGUNG - BESONDERER FOKUS LIEGT HIERBEI AUF STILLZEIT

(LESEZEIT: CA. 4 MINUTEN)



Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) hat ihre Referenzwerte zur Jodversorgung aktualisiert – mit einem klaren Fokus auf Schwangerschaft und Stillzeit. Hintergrund ist die wachsende Bedeutung einer ausreichenden Jodzufuhr für die gesunde Entwicklung von Säuglingen, insbesondere für Gehirn und Nervensystem.

Neu ist: Säuglinge unter vier Monaten benötigen laut DGE künftig **80 µg Jod pro Tag** – doppelt so viel wie bisher angenommen. Da Babys ihren Jodbedarf ausschließlich über die Muttermilch decken, rückt

automatisch auch die Versorgung der stillenden Mutter stärker in den Fokus.

Für Stillende ergibt sich daraus ein erhöhter Tagesbedarf von etwa **230 µg Jod**. Die DGE weist darauf hin, dass dieser Bedarf über die Ernährung allein nicht immer zuverlässig gedeckt werden kann. Neben der Verwendung von jodiertem Speisesalz kann daher – je nach individueller Situation – auch eine gezielte Supplementierung sinnvoll sein.

Die aktualisierten Referenzwerte basieren auf aktuellen wissenschaftlichen Erkenntnissen und sollen Fachkräften in Beratung und Praxis helfen, Jodmangel frühzeitig vorzubeugen und eine sichere Versorgung über die gesamte Stillzeit hinweg zu gewährleisten.

Hier geht's zur vollständigen Pressemeldung:

[Neue DGE-Referenzwerte zur Jodversorgung](#)



INGWER – HEILPFLANZE DES JAHRES 2026

(LESEZEIT: CA. 2 MINUTEN)



Die Wahl zur Heilpflanze des Jahres 2026 ist eine Würdigung für eine Pflanze, die in vielen Kulturen seit Jahrhunderten geschätzt wird: **Ingwer (Zingiber officinale)**. Ursprünglich aus Südostasien stammend, ist Ingwer heute aus Küche und Naturheilkunde kaum noch wegzudenken.

Doch was macht diese Wurzel – botanisch betrachtet ein Rhizom – so besonders?

Inhaltsstoffe und Wirkung

Die charakteristische Schärfe des Ingwers stammt vor allem von sogenannten Gingerolen und Shogaolen. Diese sekundären Pflanzenstoffe sind Gegenstand zahlreicher wissenschaftlicher Untersuchungen. Ihnen werden unter anderem folgende Eigenschaften zugeschrieben:

- ✓ antioxidativ
- ✓ entzündungshemmend
- ✓ verdauungsfördernd
- ✓ leicht schmerzlindernd
- ✓ durchblutungsanregend

Gerade im Bereich der Verdauung zeigt Ingwer eine gut dokumentierte Wirkung. Er kann die Magen-Darm-Motilität anregen und wird traditionell bei Völlegefühl, Blähungen oder Übelkeit eingesetzt. Auch bei Reiseübelkeit oder leichter Schwangerschaftsübelkeit (nach individueller Rücksprache) kommt Ingwer häufig zum Einsatz.

Darüber hinaus wird Ingwer bei Erkältungssymptomen geschätzt. Seine wärmende Wirkung kann subjektiv als wohltuend empfunden werden – insbesondere in der kalten Jahreszeit.

Ingwer im Kontext ganzheitlicher Gesundheit

Aus ganzheitlicher Perspektive verbindet Ingwer mehrere Ebenen:

- ✓ **Ernährung:** als Gewürz und frische Zutat
- ✓ **Phytotherapie:** als traditionelle Heilpflanze
- ✓ **Prävention:** durch antioxidative Pflanzenstoffe
- ✓ **Wohlbefinden:** durch Wärme und Aktivierung

Besonders spannend ist die Rolle von Ingwer im Stoffwechselgeschehen. Die enthaltenen Scharfstoffe können thermogene Prozesse leicht anregen – also die Wärmebildung im Körper. Das erklärt, warum Ingwer häufig in Konzepten zur Unterstützung eines aktiven Lebensstils auftaucht. Wichtig ist jedoch: Ingwer ist kein „Wundermittel“, sondern ein Baustein innerhalb eines insgesamt gesunden Lebensstils.

Praktische Anwendung im Alltag

Ingwer lässt sich unkompliziert integrieren:

Als Tee:

3–4 dünne Scheiben mit heißem (nicht kochendem) Wasser übergießen und 5–10 Minuten ziehen lassen.

In der Küche:

frisch gerieben in Currys oder Suppen

fein gehackt in Dressings

im Smoothie

als Ingwer-Zitronen-Shot

Als Gewürz:

Getrocknet und gemahlen eignet sich Ingwer auch für Süßspeisen oder Gebäck.

Für wen ist Vorsicht geboten?

Bei empfindlichem Magen oder bei sehr hoher Dosierung kann Ingwer Sodbrennen oder Magenreizungen verursachen. Menschen mit Gerinnungsstörungen oder entsprechender Medikation sollten die Einnahme größerer Mengen ärztlich abklären.

Fazit

Die Auszeichnung als Heilpflanze des Jahres 2026 unterstreicht die Bedeutung von Ingwer als vielseitige und gut erforschte Heil- und Gewürzpflanze.

Er steht exemplarisch für das, was ganzheitliche Gesundheit ausmacht: die Verbindung von traditionellem Wissen, moderner Wissenschaft und alltagstauglicher Anwendung.

Vielleicht ist jetzt ein guter Zeitpunkt, diese besondere Wurzel wieder bewusster in den Speiseplan zu integrieren – als kleine, aber wirkungsvolle Unterstützung für mehr Wohlbefinden im Alltag.



VORSCHAU

Unseren nächsten Newsletter planen wir für April 2026. 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

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, Günter Tomberg, Patricia Gersch,