



Bundesverband für
Gesundheitsberater e.V.

Fachverband für ganzheitliche Gesundheit

Newsletter 2026/2

LIEBE LESERIN, LIEBER LESER,

wie können wir gesund älter werden – und dabei möglichst lange vital, aktiv und voller Lebensfreude bleiben?

Genau dieser Frage widmen wir uns in unserer aktuellen Ausgabe.

Freuen Sie sich auf spannende Einblicke in das Thema **Longevity** – von alltagstauglichen Impulsen bis hin zu inspirierenden Perspektiven aus unserem Netzwerk.

Im Interview berichtet Alexandra Dorstenstein über ihren persönlichen Weg und ihre Arbeit.

Außerdem werfen wir einen Blick auf unsere Mitgliederversammlung mit anschließendem Workshop rund um gesundes Altern.

Passend zur Jahreszeit haben wir zudem ein frisches Frühlingsmenü für Sie zusammengestellt – mit saisonalen Rezeptideen zum Genießen und Wohlfühlen.

Wir wünschen Ihnen viel Freude beim Lesen, neue Inspirationen und wertvolle Impulse für Ihre Gesundheit

Ihr Newsletter-Team

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

Instagram: instagram.com/bv_gesundheitsberater





PORTRAIT ALEXANDRA DORSTENSTEIN

(LESEZEIT: CA. 4 MINUTEN)



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

Alexandra Dorstenstein: Mein Weg begann nicht klassisch im Gesundheitsbereich, sondern im strukturierten, analytischen Umfeld der Unternehmens- und Zahlenwelt.

Wenn ich heute zurückblicke, erkenne ich: Es begann nicht mit einer Entscheidung, sondern mit einem Gefühl. Dem Gefühl, dass etwas nicht mehr stimmte. Nach außen war vieles gut. Struktur, Leistung, Verantwortung. Doch innerlich wuchs eine andere Wahrnehmung, weniger Energie, mehr Anspannung, weniger echte Verbindung zu mir selbst. Ich habe begonnen, mich intensiver mit Gesundheit zu beschäftigen. Zuerst klassisch: Ernährung, Bewegung, Mikronährstoffe. Und ja, vieles davon hat geholfen.

Aber dann vor neun Jahren. Eine Krebserkrankung. Und mit ihr eine Klarheit, die ich so vorher nicht kannte: Gesundheit ist kein Selbstläufer. Sie ist das Ergebnis unserer täglichen Entscheidungen. Körperlich, emotional, mental. Und vor allem: Sie beginnt im inneren. Diese Zeit war mein Wendepunkt. Ich bin tiefer gegangen, habe mich mit Stress, Emotionen und inneren Mustern auseinandergesetzt. Habe verstanden, was chronische Anspannung im Körper auslöst.

Und dort begann meine eigentliche Entwicklung: Zuerst als Ernährungscoach an der AGL. Aber ich wollte tiefer gehen und es folgten weitere Ausbildungen: Longevity-Transformations-Coach, emTrace® Emotionscoaching, Mesource® Ressourcentraining und natürlich die Rückverbindung zur Natur, zur Natur-Resilienz-Trainerin®. Diese Schritte waren für mich nicht nur fachlich – sie waren persönlich transformierend. Ich habe gelernt, mir selbst wieder zu vertrauen. Dieses Fundament hat nicht nur meine eigene Gesundheit verändert, sondern auch meine Arbeit.

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

Alexandra Dorstenstein: Ja – und er ist heute klarer denn je: *Gesundheit braucht ein stabiles inneres Fundament.* Viele Menschen setzen im Außen an. Ernährung, Bewegung, Supplemente. Das ist wichtig. Aber es ist nur ein Teil des Bildes.

Was oft fehlt, ist die Fähigkeit, mit Belastung wirklich umzugehen. Ich sehe in meiner Arbeit immer wieder: Chronischer Stress, emotionale Muster und fehlende Regeneration sind die eigentlichen unsichtbaren Faktoren, die Gesundheit langfristig untergraben. Deshalb verbinde ich in meinem Ansatz bewusst drei Ebenen: die körperliche Basis – Zellgesundheit durch Ernährung, Schlaf, Bewegung und Mikronährstoffe, die individuelle Ebene – Genetik und Epigenetik, also wie unser Lebensstil unsere Gene beeinflusst und die resiliente Ebene –

Emotionen, Stressregulation und mentale Stärke. Gerade Letztere ist aus meiner Sicht der Schlüssel, der so oft fehlt. Wenn unser Nervensystem dauerhaft im Stressmodus ist, wird der Körper nie in echte Regeneration kommen – egal, wie viel Brokkoli wir essen. Hier setze ich bewusst an. Auch mit dem Natur-Resilienz-Training: Die Natur wirkt dabei wie ein Verstärker, sie reguliert das Nervensystem, senkt Stresshormone und bringt uns zurück in einen Zustand, den viele kaum noch kennen: innere Ruhe.

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

Alexandra Dorstenstein: Ich begleite Menschen, die sich selbst oft lange zurückgestellt haben. Menschen, die viel leisten, viel tragen und irgendwann merken: So wie bisher, geht es nicht weiter. Sie sind nicht krank, aber auch nicht wirklich gesund. Nicht erschöpft genug, um stehenzubleiben, aber nicht mehr kraftvoll genug, um sich wirklich lebendig zu fühlen.

Und genau hier entsteht ein wichtiger Moment: der Moment, in dem Menschen beginnen, hinzuschauen. Ich begleite sie dabei, wieder Zugang zu sich selbst zu finden, zu ihren Ressourcen, ihrer Energie und ihrer inneren Stabilität.

Nicht über Druck. Nicht über Perfektion. Sondern über Bewusstsein, Routinen und kleinen, nachhaltigen Schritten. Denn schon kleine, gezielte Veränderungen können enorme Effekte haben auf Energie, Klarheit und Lebensqualität.

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

Alexandra Dorstenstein: Mein Ziel ist es, Longevity neu zu definieren und aus der Nische zu holen.

Viele verbinden damit Hightech, teure Supplements oder extreme Biohacking-Strategien. Doch die Wahrheit ist: Die größten Hebel sind oft die einfachsten. Ich möchte die Verbindung von moderner Wissenschaft und innerer Arbeit noch stärker machen. Dazu gehören DNA-Analysen und epigenetische Ansätze. Nicht als Diagnose, sondern als Werkzeug für Selbstverstehen. Aber ebenso gehört dazu: die Stille im Wald, der bewusste Atemzug, die Fähigkeit, sich selbst zu spüren. Denn wir wissen heute viel über den Körper. Aber wir nutzen dieses Wissen oft nicht richtig, weil wir die emotionale Ebene ausklammern. Diese Lücke möchte ich schließen über Coachings, Workshops und Programme, die inspirieren und gleichzeitig Orientierung geben. Wissen allein verändert nichts. Umsetzung jedoch schon.



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 oder vielleicht auch ärgert.

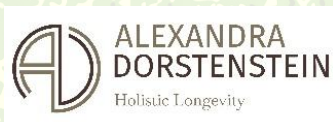
Alexandra Dorstenstein: Was mich immer wieder berührt, ist die Geschwindigkeit, mit der Menschen sich von sich selbst entfernen und gleichzeitig die Tiefe, mit der sie wieder zu sich zurückfinden können. Wir leben in einer Zeit, in der Effizienz oft über alles gestellt wird.

Doch unser Körper funktioniert nicht linear. Er braucht Rhythmus, Pausen und Regulation. Genau das geht vielen verloren. Was mich antreibt, ist deshalb nicht nur Wissen zu vermitteln, sondern Räume zu schaffen, in denen Menschen wieder Zugang zu sich selbst finden. Was

mich manchmal herausfordert, ist der Wunsch nach schnellen Lösungen. Nach der einen Abkürzung. Doch echte Gesundheit ist ein Prozess – und darin liegt ihre Kraft. Wenn Menschen beginnen, diesen Weg zu gehen, passiert etwas sehr Schönes: Sie kommen zurück in ihre Selbstwirksamkeit.

Das ist für mich Longevity. Nicht nur länger leben, sondern bewusst, gesund und mit innerer Stabilität. Ein langes Leben braucht neben gesunde Zellen, auch ein stabiles inneres System. Wenn wir lernen, unsere Ressourcen bewusst zu nutzen, unsere Emotionen zu verstehen und uns regelmäßig mit der Natur zu verbinden, entsteht etwas, das weit über Gesundheit hinausgeht: echte Lebensqualität.

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



*Zertifizierter und ärztlich
Longevity-Transformations-Coach*

team@alexandra-dorstenstein.de

Hier gibt es mehr Infos:

www.alexandra-dorstenstein.de

[Alexandra LinkedIn](#)



MITGLIEDERVERSAMMLUNG UND WORKSHOP ZUM THEMA LONGEVITY

(LESEZEIT: CA. 4 MINUTEN)



Unsere diesjährige Mitgliederversammlung am 14.03.2026 bot Raum für Austausch, Rückblick und neue Impulse für die Zukunft des Bundesverbands für Gesundheitsberater e.V. Gemeinsam wurden aktuelle Entwicklungen, Projekte und Perspektiven des Verbands besprochen.

Besonders wertvoll war erneut das persönliche Miteinander, denn gerade der direkte Austausch zeigt, wie vielfältig

unser Netzwerk aufgestellt ist und wie viel Kompetenz in unserem Verband steckt.

Am Nachmittag stand dann ein hochaktuelles Thema im Mittelpunkt:

Longevity – also die Frage, wie wir gesund, aktiv und mit Lebensqualität älter werden können. Der Workshop wurde von Sigrid Siebert gestaltet und bot spannende Einblicke in wissenschaftliche Erkenntnisse sowie alltagstaugliche Strategien rund um Ernährung, Bewegung, Regeneration und mentale Stärke.

Wir danken Sigrid Siebert für den inspirierenden Beitrag sowie allen Mitgliedern für ihre Teilnahme, ihre Impulse und das engagierte Miteinander



LONGEVITY & BLUE ZONE - WAS WIR VON DEN GESÜNDESTEN

REGIONEN DER WELT LERNEN KÖNNEN

(LESEZEIT: CA. 2 MINUTEN)

In einigen Regionen der Welt leben auffallend viele Menschen gesund, aktiv und selbstständig bis ins hohe Alter. Wissenschaftler bezeichnen diese Gebiete als **Blue Zones**. Dazu zählen unter anderem Okinawa in Japan, Sardinien in Italien, Ikaria in Griechenland, Nicoya in Costa Rica sowie Loma Linda in Kalifornien.

Diese Regionen unterscheiden sich kulturell stark – und doch zeigen sich erstaunliche Gemeinsamkeiten. Nicht einzelne Superfoods, teure Programme oder extreme Maßnahmen scheinen ausschlaggebend zu sein. Vielmehr sind es alltägliche Gewohnheiten, die sich über viele Jahre positiv auf Gesundheit und Lebensqualität auswirken.

Was Menschen in Blue Zones gemeinsam haben

✓ Natürliche Bewegung im Alltag

Viele Wege werden zu Fuß erledigt, Gartenarbeit gehört selbstverständlich dazu und Bewegung ist Teil des täglichen Lebens.

✓ Pflanzenbetonte Ernährung

Gemüse, Hülsenfrüchte, Vollkornprodukte, Kräuter, Nüsse und hochwertige, wenig verarbeitete Lebensmittel spielen eine zentrale Rolle.

✓ Gemeinschaft und soziale Nähe

Familie, Freundschaften und ein unterstützendes soziales Umfeld haben einen hohen Stellenwert.

✓ Sinn und Aufgabe im Leben

Menschen, die sich gebraucht fühlen und einen Lebenssinn erleben, profitieren häufig auch gesundheitlich davon.

✓ Bewusster Umgang mit Stress

Ruhephasen, Rituale, Naturverbundenheit oder gemeinsames Essen helfen dabei, Belastungen auszugleichen.

✓ Maß und Balance

In vielen Blue Zones wird eher bewusst und moderat gegessen – oft ohne ständiges Übermaß.

Was wir daraus für unseren Alltag mitnehmen können

Natürlich lässt sich das Leben auf Sardinien oder Okinawa nicht eins zu eins kopieren. Doch viele Prinzipien können auch hier umgesetzt werden:

- öfter zu Fuß gehen oder das Fahrrad nutzen
- mehr frisch kochen und pflanzliche Mahlzeiten integrieren
- soziale Kontakte pflegen
- regelmäßige Pausen einplanen und Stress bewusst abbauen
- Routinen entwickeln, die guttun

Unser Fazit

Blue Zones zeigen eindrucksvoll: Gesund älter werden beginnt meist nicht mit radikalen Veränderungen, sondern mit vielen kleinen Entscheidungen im Alltag.

Für uns als Bundesverband für Gesundheitsberater bestätigt sich damit ein zentraler Gedanke der ganzheitlichen Gesundheit:

Ein gesunder Lebensstil entsteht durch Balance, Beständigkeit und bewusste Gewohnheiten. Longevity bedeutet daher nicht nur länger zu leben – sondern vital, selbstbestimmt und mit Lebensqualität älter zu werden.



SAISONALES FRÜHLINGSMENÜ

(LESEZEIT: CA. 4 MINUTEN)

Der Frühling bringt Leichtigkeit auf den Teller. Mit frischem Spargel, knackigem Gemüse und fruchtigen Akzenten bietet dieses dreigängige Menü Genuss und wertvolle Nährstoffe zugleich. Ideal für alle, die saisonale Küche lieben und sich bewusst etwas Gutes tun möchten.

SPARGEL-RADIESCHEN SALAT

Zutaten (4 Personen)

- 500 g grüner Spargel
- 1 Bund Radieschen
- 80 g Babyspinat
- 1 Apfel
- 3 EL Olivenöl
- 1 EL Dijon-Senf
- 1 EL Honig oder Ahornsirup
- 2 EL Apfelessig
- Salz, Pfeffer



Zubereitung

Spargel holzige Enden abschneiden und in Stücke schneiden. In Salzwasser 3–4 Minuten blanchieren, dann abschrecken. Radieschen in Scheiben schneiden, Apfel würfeln. Spinat waschen und trocknen.
Öl, Senf, Honig/Ahornsirup und Essig verrühren.
Alles vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

SPARGEL-ERBSEN RISOTTO

Zutaten (4 Personen)

300 g Risottoreis
1 l Gemüsebrühe
1 Zwiebel
2 EL Olivenöl
200 g grüner Spargel
150 g Erbsen (frisch oder TK)
80 ml Weißwein (optional)
50 g Parmesan oder 3 EL Hefeflocken
40 g Mandeln, gehackt
Zitronenabrieb, Salz, Pfeffer



Zubereitung

Brühe erhitzen; Zwiebel fein würfeln und im Öl glasig dünsten.
Reis zugeben und kurz anrösten, mit Wein ablöschen.
Nach und nach Brühe einrühren und ständig rühren.
Spargel in Stücke schneiden und nach 10 Minuten zugeben.
Erbsen nach weiteren 5 Minuten einrühren.
Nach ca. 18 Minuten Parmesan/Hefeflocken unterrühren.
Mit Zitronenabrieb, Salz und Pfeffer abschmecken. Mandeln rösten und darüber streuen.

RHABARBER-ERDBEER-CRUMBLE

Zutaten (4 Personen)

400 g Rhabarber
200 g Erdbeeren
60 g Zucker
1 TL Vanillezucker

Streusel:

100 g Haferflocken
80 g Mehl
70 g Butter oder vegane Margarine
60 g brauner Zucker
1 TL Zimt



Zubereitung

Ofen auf 180°C vorheizen.
Rhabarber schälen und schneiden, Erdbeeren halbieren. Mit Zucker und Vanille mischen und in eine Auflaufform geben. Streuselzutaten verkneten, über das Obst streuen.
30 Minuten backen.

Martin Rutkowski

Seminarleiter
Gotische Straße 15 / 61440 Oberursel
Telefon: 06172-3009-829
Mail: m.rutkowski@rfa-oberursel.de
www.akademie-gesundes-leben.de



Unseren nächsten Newsletter planen wir für Juni 2026. Bis dahin: bleiben Sie gesund!



Sie möchten unseren Newsletter künftig nicht mehr erhalten? Senden Sie uns einfach eine E-Mail mit dem Betreff „Abmelden“ an newsletter@bundesverband-gesundheitsberater.de.



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., Alexandra Dorstenstein, Patricia Gersch,