



Bundesverband für
Gesundheitsberater e.V.

Fachverband für ganzheitliche Gesundheit

Newsletter 2026/3

LIEBE LESERIN, LIEBER LESER,

der Sommer ist für viele die schönste Zeit des Jahres – lange Tage, Sonnenschein und Zeit im Freien.

Doch hohe Temperaturen bedeuten für unseren Körper auch eine besondere Herausforderung. Um die Körpertemperatur konstant zu halten, arbeitet unser Organismus auf Hochtouren. Das kann sich auf ganz unterschiedliche Weise bemerkbar machen: Wir fühlen uns schneller erschöpft, schlafen schlechter oder können uns nicht mehr so gut konzentrieren.

Hitze bedeutet jedoch weit mehr als nur ins Schwitzen zu kommen. Sie beeinflusst unsere Leistungsfähigkeit, fordert Herz und Kreislauf und verlangt unserem Körper einiges ab. Gleichzeitig gibt es viele einfache Möglichkeiten, ihn dabei zu unterstützen und gut durch heiße Sommertage zu kommen.

In dieser Ausgabe werfen wir deshalb einen Blick darauf, was Hitze mit Körper und Geist macht. Warum sinkt unsere Konzentration? Weshalb ist Schwitzen ein wichtiger Schutzmechanismus? Welche naturheilkundlichen Möglichkeiten können an heißen Tagen wohltuend sein? Und warum ist Erholung gerade im Sommer ein wichtiger Baustein für unsere Gesundheit?

Wir wünschen Ihnen eine interessante Lektüre und einen gesunden Sommer!

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

Instagram: instagram.com/bv_gesundheitsberater





PORTRAIT SUSANNE HOFMANN

(LESEZEIT: CA. 4 MINUTEN)



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

Susanne Hofmann: Ich bin in einer Kleinstadt in Bayern naturnah aufgewachsen und war von klein auf viel in Feld, Wald und Wiese unterwegs. Ich entwickelte nicht nur eine tiefe Verbundenheit mit der Natur, sondern bekam durch die Berufe meiner Eltern – Apotheker und Heilpraktiker – auch Wissen über Heilpflanzen, Aromatherapie, die Herstellung von Salben und Kosmetik sowie gesunde Ernährung quasi in die Wiege gelegt. Von meinen auf dem Land lebenden Urgroßmüttern und Großmüttern durfte ich zusätzlich viel über altes Pflanzenwissen, die Jahreskreisfeste und den achtsamen Umgang mit regionalen Ressourcen lernen.

So erlebte ich früh, wie sich mit einfachen Mitteln aus der Natur Wunderbares gestalten lässt. Dabei lernte ich sowohl den pharmazeutischen als auch den spirituellen und traditionellen Umgang mit Pflanzen und Heilkräutern kennen – zwei Welten, die sich wunderbar ergänzen, wie ich finde.

Seit Beginn der Ausbildung merke ich, wie sich mein Blick verändert und dass ich die Natur und meine Umwelt achtsamer und differenzierter wahrnehme. Es begeistert mich, wie viel Heilkraft und Unterstützung direkt vor unserer Haustür wächst - auch mitten in Frankfurt - und dass für vielerlei Beschwerden bekanntlich ein Kraut gewachsen ist.

Außerdem faszinieren mich die verschiedenen Verarbeitungsmöglichkeiten der einzelnen Pflanzenteile, mit denen man die beste Wirkung für den eigenen Körper hervorzaubern kann. Vor allem aus dieser Faszination entwickelte sich Schritt für Schritt der Wunsch, mein Wissen zu vertiefen und mich zur Kräuterpädagogin ausbilden zu lassen. Zu Beginn der Ausbildung dachte ich oft: „Du weißt ja eigentlich noch gar nichts.“ Doch im Laufe der Zeit wurde mir immer bewusster, wie viel Wissen ich bereits aus meiner Familie mitbringe. Für mich schließt sich aktuell ein Kreis: Durch die Ausbildung verbinde ich meine Wurzeln mit neuem Wissen und bringe die Zusammenhänge zwischen Natur, Gesundheit und persönlichem Wohlbefinden noch bewusster zusammen.

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

Susanne Hofmann: Als meinen roten Faden würde ich beschreiben, dass ich mein Wissen verständlich, mit Freude und Leichtigkeit, vor allem aber alltagsnah vermitteln möchte. In meinen Workshops zeige ich, dass sich die Verarbeitung von Kräutern und die Herstellung von Naturkosmetik ganz unkompliziert in den Alltag integrieren lässt und dass man mit wenigen Zutaten und Utensilien, die meist ohnehin zu Hause vorhanden sind, Wunderbares gestalten kann.

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

Susanne Hofmann: Besonders erreichen möchte ich Menschen, die sich eine natürliche Begleitung für ihren Alltag wünschen, nachhaltig denken und handeln und neue Wege für ihr Wohlbefinden kennenlernen möchten.

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

Susanne Hofmann: Mich hat die Leidenschaft gepackt und ich habe so viele Ideen, dass ich mich manchmal selbst bremsen muss. Für die Zukunft plane ich, mein Angebot weiter auszubauen: vermehrt Workshops zur Herstellung von Naturkosmetik, Vorträge u.a. zu Hildegard von Bingen sowie Kräuterführungen anzubieten.

Dabei möchte ich sowohl Erwachsene als auch Kinder für die Welt der Kräuter und Pflanzen begeistern. Mein Ziel ist es, eine Brücke zwischen traditionellem Wissen und modernen Lebensgewohnheiten zu schaffen. Gleichzeitig sehe ich mich noch am Anfang dieses neuen Weges und freue mich besonders über Kooperationsmöglichkeiten und die Vernetzung und den Austausch mit anderen, um ggf. gemeinsam weitere Ideen zu entwickeln.

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.

Susanne Hofmann: Persönlich bedeutet mir diese Tätigkeit sehr viel, denn sie verbindet meine Liebe zur Natur mit dem Wunsch, achtsamer durch die Welt zu gehen, mit Menschen in Kontakt zu kommen und einen Beitrag für ihr Wohlbefinden zu leisten.

Für mich ist die Kräuterpädagogik nicht nur eine Tätigkeit, sondern eine Herzensangelegenheit. Und ganz nebenbei habe ich entdeckt, dass mir das Vortragen plötzlich erstaunlich leichtfällt. In Schule, Studium und auch in meinem aktuellen Beruf war das Präsentieren immer mit Unsicherheit und Ängsten verbunden. Aber bei meiner Arbeit als Kräuterpädagogin traue ich mir mehr zu und benötige kein ausformuliertes Skript mehr und kann mein Wissen frei vermitteln. Daran merke ich, dass ich auf dem richtigen Weg bin.

Zum Schluss habe ich noch eine schöne Neuigkeit: Am 19. Juli findet wieder einer meiner Workshops in Kooperation mit dem Kosmetikstudio I do what I love in Frankfurt statt. Unter dem Motto „**Hello Summer**“ stelle ich mit den Teilnehmenden grüne Naturkosmetik für Haut und Haare her, die perfekt auf die Bedürfnisse der warmen Sommermonate abgestimmt sind. Weitere Informationen findet ihr auf meinem Instagram-Profil: https://www.instagram.com/bridas.kraeuterkunst?utm_source=qr

Wenn ihr Interesse habt, meldet euch gerne bei mir.

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

Susanne Hofmann

Kräuterexpertin

susannehofmann710@gmail.com

https://www.instagram.com/bridas.kraeuterkunst?utm_source=qr



HITZE MACHT NICHT NUR MÜDE – SIE VERÄNDERT AUCH UNSER DENKEN

(LESEZEIT: CA. 1 MINUTEN)

An heißen Tagen fällt es vielen Menschen schwerer, sich zu konzentrieren. Entscheidungen kosten mehr Kraft, die Aufmerksamkeit lässt nach und selbst alltägliche Aufgaben wirken plötzlich anstrengend. Viele schreiben das einem Flüssigkeitsmangel oder mangelnder Motivation zu. Tatsächlich handelt es sich jedoch um eine ganz normale Reaktion unseres Körpers.



Steigen die Außentemperaturen, arbeitet unser Organismus intensiv daran, die Körperkerntemperatur von etwa 37 °C konstant zu halten. Dazu erweitern sich die Blutgefäße, die Haut wird stärker durchblutet und über das Schwitzen wird überschüssige Wärme abgegeben. Gleichzeitig muss das Herz mehr leisten, um den Kreislauf stabil zu halten und alle Organe weiterhin ausreichend mit Sauerstoff und Nährstoffen zu versorgen.

Diese zusätzlichen Aufgaben kosten Energie. Gleichzeitig kann bereits ein leichter Flüssigkeitsmangel die Versorgung des Gehirns beeinträchtigen. Studien zeigen, dass

dadurch Konzentration, Aufmerksamkeit und Reaktionsgeschwindigkeit nachlassen können. Komplexe Denkaufgaben fallen schwerer und auch die Fehleranfälligkeit steigt. Doch Hitze beeinflusst nicht nur unsere geistige Leistungsfähigkeit. Sie wirkt sich auch auf unsere Stimmung aus. Viele Menschen reagieren an heißen Tagen schneller gereizt, ungeduldiger oder fühlen sich insgesamt erschöpft. Kommen warme Nächte und ein unruhiger Schlaf hinzu, verstärkt sich dieser Effekt häufig zusätzlich.

Fachleute gehen davon aus, dass das Gehirn bei großer Hitze seine Energie gezielt auf lebenswichtige Funktionen konzentriert. Weniger dringende Prozesse werden heruntergefahren – ein sinnvoller Schutzmechanismus unseres Körpers. Wenn Sie sich an heißen Tagen also weniger leistungsfähig fühlen als sonst, ist das meist kein Zeichen von Schwäche, sondern eine natürliche Anpassung an die erhöhte Belastung. Gerade an besonders heißen Tagen lohnt es sich deshalb, anspruchsvolle Aufgaben möglichst in die kühleren Morgenstunden zu legen, regelmäßig zu trinken und sich bewusst kleine Erholungspausen zu gönnen. Wer versteht, was im Körper passiert, kann gelassener mit den eigenen Leistungsgrenzen umgehen.



SCHWITZEN – EIN LEBENSWICHTIGER SCHUTZMECHANISMUS

(LESEZEIT: CA. 2 MINUTEN)



Schwitzen wird häufig als unangenehm empfunden. Tatsächlich gehört es jedoch zu den wichtigsten Schutzmechanismen unseres Körpers. Verdunstet Schweiß auf der Haut, wird Wärme abgegeben und die Körpertemperatur bleibt im Normalbereich. Ohne diese natürliche Klimaanlage könnte unser Organismus bereits bei mäßiger Hitze überhitzen.

Doch Schwitzen ist weit mehr als nur ein paar Tropfen Wasser auf der Haut. Unser Körper produziert den Schweiß in Millionen von Schweißdrüsen und passt die Menge kontinuierlich an die Umgebungstemperatur, die körperliche Aktivität und die Luftfeuchtigkeit an. Wie stark ein Mensch schwitzt, ist deshalb sehr unterschiedlich und hängt unter anderem auch vom Trainingszustand und von genetischen Faktoren ab.

Schweiß besteht zu etwa 99 Prozent aus Wasser. Der verbleibende Anteil enthält verschiedene Mineralstoffe, sogenannte Elektrolyte. Dazu gehören vor allem Natrium und Chlorid sowie kleinere Mengen Kalium, Magnesium und Calcium. Besonders Natrium spielt

eine wichtige Rolle: Es reguliert den Flüssigkeitshaushalt und ist für die Funktion von Nerven und Muskeln unverzichtbar.

Mit zunehmendem Schwitzen verliert der Körper daher nicht nur Flüssigkeit, sondern auch Elektrolyte. Für die meisten gesunden Menschen reicht es aus, regelmäßig Wasser oder ungesüßte Getränke zu trinken und sich ausgewogen zu ernähren. Bei längerer körperlicher Belastung, intensiver sportlicher Aktivität oder sehr starkem Schwitzen kann es jedoch sinnvoll sein, auch auf eine ausreichende Zufuhr von Elektrolyten zu achten.

Übrigens: Muskelkrämpfe nach starkem Schwitzen werden häufig automatisch mit einem Magnesiummangel in Verbindung gebracht. Tatsächlich ist in vielen Fällen jedoch der Verlust von Flüssigkeit und Natrium die entscheidendere Ursache. Deshalb ist es oft wichtiger, zunächst den Flüssigkeits- und Elektrolythaushalt insgesamt wieder auszugleichen.

Schwitzen ist also kein Zeichen von Schwäche, sondern Ausdruck eines hochkomplexen Kühlsystems, das unseren Körper Tag für Tag schützt. Auch wenn uns heiße Sommertage manchmal an unsere Grenzen bringen – ohne die Fähigkeit zu schwitzen könnten wir unsere Körpertemperatur nicht stabil halten.



WARUM ERHOLUNG AN HEIßEN TAGEN BESONDERS WICHTIG IST

(LESEZEIT: CA. 1 MINUTE)



Hohe Temperaturen belasten unseren Körper nicht nur tagsüber – oft wirken sie bis in die Nacht hinein.

Viele Menschen schlafen in warmen Sommernächten unruhiger, wachen häufiger auf oder fühlen sich am Morgen trotz ausreichender Schlafdauer nicht richtig erholt.

Der Grund: Damit wir gut schlafen können, muss unsere Körperkerntemperatur am Abend leicht absinken. Bleiben die Außentemperaturen auch nachts hoch, fällt dieser natürliche Prozess schwerer.

Die Folge können Einschlafprobleme, häufigeres Aufwachen und eine insgesamt geringere Schlafqualität sein. Schon wenige schlecht erholsame Nächte hintereinander können dazu führen, dass wir uns tagsüber schneller erschöpft fühlen und weniger belastbar sind.

Gerade im Berufsalltag lässt sich Hitze oft nicht vermeiden. Umso wichtiger ist es, dem Körper zwischendurch kleine Erholungspausen zu gönnen. Schon wenige Minuten bewusstes Durchatmen, ein schattiger Platz in der Mittagspause oder ein Glas Wasser, das man in Ruhe statt zwischen zwei Terminen trinkt, können helfen, neue Energie zu schöpfen.

Wer die Möglichkeit hat, legt anspruchsvolle Aufgaben möglichst in die kühleren Morgenstunden und nutzt die heißeste Tageszeit für weniger belastende Tätigkeiten. Auch die Ernährung kann den Körper an heißen Tagen entlasten. Große, fett- und energiereiche Mahlzeiten beanspruchen die Verdauung und können zusätzlich belasten. Leichte Gerichte mit viel Gemüse, Salat, Obst, Hülsenfrüchten oder mageren Eiweißquellen liefern wichtige Nährstoffe, ohne den Organismus unnötig zu fordern. Gleichzeitig tragen wasserreiche Lebensmittel wie Gurken, Tomaten oder Melonen dazu bei, die Flüssigkeitsaufnahme auf schmackhafte Weise zu ergänzen.

Erholung bedeutet an heißen Tagen deshalb nicht, weniger zu leisten. Vielmehr geht es darum, die eigenen Energiereserven bewusst einzuteilen und dem Körper die Unterstützung zu geben, die er jetzt braucht. Oft sind es schon kleine Veränderungen im Alltag, die helfen, gesund und leistungsfähig durch den Sommer zu kommen.



KÜHLUNG GEFÄLLIG? - NATURHEILKUNDLICHES FÜR WARME SOMMERTAGE

(LESEZEIT: CA. 2 MINUTEN)

Wenn die Temperaturen steigen, gerät unser Körper schnell an seine Grenzen. Hitze belastet den Kreislauf, erschwert die Konzentration und kann den Schlaf beeinträchtigen. Neben ausreichend Flüssigkeit und dem Meiden der Mittagshitze kennt die Naturheilkunde zahlreiche bewährte Möglichkeiten, den Körper an heißen Tagen sanft zu unterstützen. Ob kühlende Kräuter, kreislaufanregende Heilpflanzen oder wohltuende Wasseranwendungen nach Kneipp – oft sind es einfache Maßnahmen, die spürbar für Erleichterung sorgen.

Im Mittelpunkt dieses Beitrags stehen die kühlende Pfefferminze, die kreislaufunterstützenden Heilpflanzen Weißdorn und Rosmarin sowie erfrischende Kneipp-Anwendungen. Als stimmungsvoller Ausklang eines heißen Sommertages darf auch die Nachtkerze nicht fehlen.

Von Natur aus kühl: die Pfefferminze

Der kühlende Effekt der Pfefferminze wird schon seit langer Zeit genutzt. In den heißen Ländern rund um das Mittelmeer gilt der Pfefferminztee, stark gesüßt und in kleinen Gläsern serviert, als Zeichen der Gastfreundschaft. Auch wenn er heiß getrunken wird, bewirkt vor allem das Menthol einen stark kühlenden Effekt.

Pfefferminzöl (z. B. Olbas-Tropfen) kann direkt auf die Haut gegeben werden – bei ätherischen Ölen eher eine Ausnahme. Auf den Schläfen oder im Nacken direkt unterhalb des Schädelknochens rechts und links neben der Wirbelsäule aufgetragen, wirkt es gleichzeitig gegen Spannungskopfschmerzen.

Säuglinge und Kleinkinder unter drei Jahren dürfen weder Pfefferminztee trinken noch ätherisches Pfefferminzöl auf Körper oder Kleidung bekommen. Menthol und Kampfer können das noch nicht vollständig ausgereifte Atemzentrum beeinträchtigen.

Weißdorn und Rosmarin machen dem Kreislauf Beine

Wenn der Kreislauf schlapp macht, helfen Weißdorn und Rosmarin – gern auch in Kombination mit Mistel und möglichst in Arzneibuchqualität aus Reformhaus, Apotheke oder Drogeriemarkt. Auch Kneipp'sche Wasseranwendungen sind eine wertvolle Unterstützung.

Weißdorn kräftigt mit verschiedenen Wirkstoffen und unterschiedlichen Wirkmechanismen die Schlagkraft des Herzens. So kann es auch bei geweiteten Blutgefäßen ausreichend Blut in den Körper pumpen und Muskeln, Gehirn sowie innere Organe mit Sauerstoff und Nährstoffen versorgen.

Gut zu wissen: Weißdorn gehört zu den am besten untersuchten Heilpflanzen. Man kennt keine Wechselwirkungen mit anderen Medikamenten. Deshalb können ihn auch Menschen nehmen, die Herzmedikamente, Blutdrucksenker, Cholesterinsenker oder Diuretika erhalten. Und theoretisch könnte man Weißdorn sogar als Salat essen.



Rosmarin regt den Kreislauf an – eine echte Alternative zum Kaffee bei warmem Wetter. Als Tee (nicht in der Schwangerschaft) oder als Badezusatz auf einen feuchten Waschlappen gegeben und auf Handgelenke, Ellenbeugen oder Kniekehlen aufgetragen, ist der belebende Effekt oft schon nach wenigen Minuten spürbar.

Noch unmittelbarer wirkt die „**Kneipp'sche Tasse Kaffee**“ – das kühle Armbad. Dazu wird ein geeignetes Gefäß mit kühlem Wasser gefüllt. Zunächst den rechten Arm von der Hand bis zum Oberarm eintauchen, anschließend den linken. Beide Arme leicht im Wasser bewegen, solange es angenehm ist. Danach das Wasser lediglich abstreifen und die Verdunstungskälte wirken lassen. Besonders wohltuend ist es, die noch feuchten Hände anschließend kurz in den Nacken zu legen.

Wer kein passendes Becken zur Verfügung hat, kann alternativ kühles Wasser über Hände und Unterarme fließen lassen oder ein kühl-feuchtes Tuch verwenden.

Zum Abschluss des Tages tut ein warmes Fußbad gut. Vielleicht haben Sie dabei sogar Gelegenheit, einer Nachtkerze beim Aufblühen zuzusehen – ein kleines Naturschauspiel, das den Sommertag auf besonders schöne Weise ausklingen lässt.

Zum Schluss

Nicht jede Sommerhitze lässt sich vermeiden – aber wir können unseren Körper dabei unterstützen, besser mit ihr umzugehen. Die Naturheilkunde hält dafür eine Vielzahl einfacher und alltagstauglicher Möglichkeiten bereit. Ob eine Tasse Pfefferminztee, ein belebendes Armbad nach Kneipp oder ein entspannendes Fußbad am Abend – oft sind es die kleinen Rituale, die an heißen Tagen den entscheidenden Unterschied machen. Probieren Sie aus, was Ihnen guttut, und genießen Sie den Sommer mit allen Sinnen.

DR. AGR. HEIDI BRAUNEWELL, DIPL.-BIOL.

Stresemannstr. 34
35510 Butzbach
06033-745757
<https://heilpraktikerin-butzbach.de/>
Gesundheitsberatung ganz praktisch
online oder im persönlichen Gespräch



VORSCHAU

Unseren nächsten Newsletter planen wir für August 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, Susanne Hofmann, Patricia Gersch, Heidi Braunewell, Canva,
Einzelne Illustrationen wurden mit Unterstützung Künstlicher Intelligenz erstellt.*