



Bundesverband für
Gesundheitsberater e.V.

Fachverband für ganzheitliche Gesundheit

Newsletter 2026/4

LIEBE LESERIN, LIEBER LESER,

der Sommer neigt sich langsam dem Ende zu und der Alltag bekommt wieder mehr Struktur. Eine gute Gelegenheit, den Blick neu auf das eigene Wohlbefinden zu richten – ohne gleich alles verändern oder optimieren zu müssen.

In dieser Ausgabe lernen Sie Gesundheitsberaterin Anita Busch kennen. Passend zu einem ihrer Schwerpunkte schauen wir außerdem darauf, warum starke Muskeln für unsere Knochengesundheit so wichtig sind.

Und es gibt etwas Neues:

Mit „**Recht & Praxis**“ starten wir eine feste Rubrik, in der Rechtsanwalt Roland Kirsten künftig regelmäßig rechtliche Themen aufgreift, die für Beraterinnen und Berater in dem Bereich ganzheitlicher Gesundheit im Berufsalltag relevant sind.

Wir wünschen Ihnen viel Freude beim Lesen und einen schönen Spätsommer!

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

Instagram: instagram.com/bv_gesundheitsberater





PORTRAIT ANITA BUSCH

(LESEZEIT: CA. 4 MINUTEN)



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

Anita Busch: Gesundheit und Wohlbefinden beschäftigen mich schon seit meiner Jugend. Wiederkehrende Beschwerden wie Schmerzen und Verspannungen haben mich früh dazu gebracht, nach Zusammenhängen und hilfreichen Möglichkeiten zu suchen. In den Wechseljahren wurde diese Auseinandersetzung noch intensiver. Gelenkbeschwerden, schnelles Schwitzen und ein allgemeines Unwohlsein führten zeitweise dazu, dass ich mich deutlich älter fühlte, als ich tatsächlich war. Ich wollte besser verstehen, was sich im Körper verändert und wie wir unser Wohlbefinden selbst unterstützen können.

Auch beruflich war ich auf der Suche nach einem Weg, der stärker zu meinen Interessen und Fähigkeiten passt. Zunächst entwickelte sich daraus eine Tätigkeit im Bereich der virtuellen Assistenz. Dabei merkte ich, wie gut sich meine langjährige organisatorische Erfahrung, meine Freude am Schreiben und meine kreative Seite miteinander verbinden lassen. Bis heute unterstütze ich Gesundheitsberater:innen; Therapeut:innen und andere Gesundheitsberufe bei Newslettern, Präsentationen und Vorlagen.

Mit der Zeit wurde mein Wunsch immer stärker, mein langjähriges Interesse an Gesundheit auch fachlich zu vertiefen. Die Weiterbildung zur Gesundheitsberaterin bei der „Akademie Gesundes Leben“ war deshalb ein sehr bewusster und lange überlegter Schritt. Heute verbinde ich Gesundheitswissen mit Organisation, Kommunikation und kreativer Gestaltung.

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

Anita Busch: Der rote Faden meiner Arbeit ist das verständliche Vermitteln von Gesundheitswissen.

Viele Menschen begegnen täglich einer Fülle an Empfehlungen und zum Teil widersprüchlichen Informationen. Dadurch entsteht schnell das Gefühl, den eigenen Körper ständig kontrollieren und weiter optimieren zu müssen.

Ich möchte Menschen dabei unterstützen, gesundheitliche Zusammenhänge besser einzuordnen, den eigenen Körper bewusster wahrzunehmen und wieder mehr Vertrauen in

ihn zu entwickeln. Dazu gehört für mich auch eine gewisse Gelassenheit. Nicht jede Mahlzeit, jede Bewegung und jeder weniger gute Tag müssen bewertet werden.

In meinen Vorträgen, Workshops und Beratungen vermittele ich konkrete und realistische Handlungsmöglichkeiten, die zum jeweiligen Menschen und zu seinem Alltag passen. Gesundheit soll sich verständlich anfühlen und sich gut in den eigenen Tagesablauf integrieren lassen.

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

Anita Busch: Ich richte mich vor allem an Menschen, die gesund älter werden und frühzeitig etwas für ihr Wohlbefinden tun möchten.

Viele befinden sich in einer Lebensphase, in der sich der Körper verändert, erste Beschwerden auftreten oder bisherige Gewohnheiten nicht mehr so gut funktionieren wie früher. Dann entstehen häufig Fragen: Was verändert sich gerade? Was kann ich selbst beeinflussen? Welche Maßnahmen sind wirklich sinnvoll?

Zu meinen Schwerpunkten gehören Knochengesundheit (insbesondere Osteoporose und Osteopenie), Muskeln und Gelenke, Wechseljahre, Schlaf und Regeneration und alltagstaugliche Bewegung. Besonders wichtig sind mir dabei die Zusammenhänge zwischen diesen Themen.

Darüber hinaus unterstütze ich Gesundheitsberater:innen, Therapeut:innen und andere Gesundheitsberufe dabei, ihre Inhalte klar und ansprechend aufzubereiten. Dazu gehören beispielsweise Newsletter, Präsentationen, Vorlagen und Veranstaltungsunterlagen. Hier kann ich meine Büroerfahrung, mein Organisationstalent und mein Verständnis für Gesundheitsthemen sinnvoll miteinander verbinden.

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?

Anita Busch: Mit dem Abschluss meiner Weiterbildung zur Gesundheitsberaterin (IHK) habe ich in diesem Jahr die fachliche Grundlage für meine weitere Tätigkeit geschaffen. Nun möchte ich meine Angebote Schritt für Schritt entwickeln und damit zunehmend mehr Menschen erreichen.

Ein wichtiger Schwerpunkt sind derzeit Vorträge und Workshops bei Volkshochschulen. Sie geben mir die Möglichkeit, Gesundheitswissen verständlich zu vermitteln, praktische Erfahrungen zu sammeln und gleichzeitig sichtbar zu werden. Künftig möchte ich auch mit Unternehmen, Gemeinden und Vereinen zusammenarbeiten. Ergänzend sollen persönliche Beratungen sowie kleinere Bewegungs- und Präventionsangebote entstehen.

Ich freue mich darauf, wieder nach Oberursel zu kommen und mein Wissen nach und nach in den Bereichen Wechseljahre, gesunder Schlaf und Entspannungsmethoden zu vertiefen. In den nächsten Jahren möchte ich herausfinden, welche Angebote besonders gut zu mir und zu den Menschen passen, die ich erreichen möchte.

Auch die organisatorische und kreative Unterstützung von Gesundheitsberuflern soll ein fester Bestandteil meiner Tätigkeit bleiben. Viele verfügen über großes Fachwissen, haben

im Alltag jedoch wenig Zeit oder Wissen, ihre Inhalte für Newsletter, Vorträge oder Veranstaltungen aufzubereiten und zu verteilen. Hier kann ich strukturieren, formulieren und aus ersten Ideen konkrete Materialien entwickeln.

Langfristig möchte ich beide Tätigkeitsfelder miteinander verbinden: eigenes Gesundheitswissen direkt an Menschen weitergeben und zugleich andere Gesundheitsberufe dabei unterstützen, ihr Wissen professionell und verständlich nach außen zu vermitteln.

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.

Anita Busch: Als Kind musste ich gemeinsam mit meiner Cousine regelmäßig kleine Theaterstücke einüben und vor unseren Eltern und Tanten aufführen. Meine Begeisterung hielt sich damals sehr in Grenzen. Ich war eher zurückhaltend und fühlte mich wohler, wenn nicht alle Blicke auf mich gerichtet waren.

Heute stehe ich freiwillig vor Gruppen und vermittle Gesundheitswissen in Vorträgen und Workshops. Diese Entwicklung überrascht mich manchmal selbst. Auch wenn es oft noch eine Herausforderung ist, merke ich gleichzeitig, wie viel Freude mir das Vermitteln von Wissen macht.

Besonders schön ist für mich der Moment, wenn Menschen Zusammenhänge erkennen, erleichtert wirken und mit neuen Ideen nach Hause gehen. Ich wünsche mir, dass sie anschließend ihren Körper besser verstehen, ihm wieder mehr vertrauen und ihre Gesundheit mit etwas mehr Gelassenheit gestalten können.

Die Weiterbildung zur Gesundheitsberaterin war für mich deshalb eine fachliche und zugleich persönliche Entwicklung. Ich habe einen Weg gefunden, auf dem ich meine Erfahrungen, meine Kreativität, mein Organisationstalent und meine Freude an verständlicher Kommunikation miteinander verbinden kann.

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

Anita Busch

Gesundheitsberaterin (IHK)

anita.busch@magenta.de

<https://www.instagram.com/anita.busch.gesundheit>

Kontakt, Newsletter und aktuelle Vorträge:





STARKE KNOCHEN BRAUCHEN STARKE MUSKELN

(LESEZEIT: CA. 2 MINUTEN)



An unsere Knochen denken wir meist erst dann, wenn sie Probleme machen. Dabei sind sie keineswegs ein starres Gerüst, das uns einfach durchs Leben trägt. Knochen sind lebendiges Gewebe und reagieren auf die Belastungen, denen wir sie im Alltag aussetzen. Genau deshalb spielt Bewegung für die Knochengesundheit eine so wichtige Rolle – und dabei lohnt sich auch ein Blick auf unsere Muskeln.

Knochen wollen gefordert werden

Wer sich bewegt, trainiert nicht nur Herz, Kreislauf und Muskulatur. Auch die Knochen reagieren auf mechanische Belastungsreize. Besonders interessant sind deshalb Bewegungsformen, bei denen Muskeln gezielt arbeiten und der Körper sein eigenes Gewicht trägt.

Spaziergehen und Alltagsbewegung sind wertvoll – für einen gezielten Trainingsreiz braucht es jedoch etwas mehr. Krafttraining und andere belastende Bewegungsformen können dazu beitragen, Muskeln und Knochen zu stärken. Die aktuelle Leitlinie des Dachverbands Osteologie empfiehlt regelmäßige körperliche Aktivität und legt dabei besonderen Wert auf Muskelkraft, Gleichgewicht und Koordination.

Muskeln schützen gleich doppelt

Eine kräftige Muskulatur unterstützt nicht nur unsere Beweglichkeit und Stabilität. Sie hilft uns auch dabei, im Alltag sicherer unterwegs zu sein.

Denn mit zunehmendem Alter spielt neben der Knochendichte ein weiterer Faktor eine wichtige Rolle: das Sturzrisiko. Lassen Muskelkraft, Gleichgewicht und Koordination nach, steigt die Wahrscheinlichkeit zu stürzen – und damit auch das Risiko für Knochenbrüche. Regelmäßiges Training kann deshalb gleich an mehreren Stellen ansetzen. Das macht deutlich: Knochen- und Muskelgesundheit gehören zusammen.

Es muss nicht gleich das Fitnessstudio sein

Die gute Nachricht: Bewegung lässt sich auf ganz unterschiedliche Weise in den Alltag integrieren. Treppensteigen, zügiges Gehen, Übungen mit dem eigenen Körpergewicht oder ein gezieltes Krafttraining können Möglichkeiten sein, den Körper regelmäßig zu fordern. Entscheidend ist weniger die perfekte Sportart als die Regelmäßigkeit – und dass die Belastung zum eigenen körperlichen Zustand passt. Gerade bei bestehender Osteoporose, nach Knochenbrüchen oder bei körperlichen Einschränkungen sollte ein Trainingsprogramm

individuell abgestimmt werden.

Auch die WHO empfiehlt Erwachsenen neben Ausdauerbewegung an mindestens zwei Tagen pro Woche muskelkräftigende Aktivitäten für die großen Muskelgruppen.

Heute schon an morgen denken

Knochengesundheit ist kein Thema, das erst im hohen Alter relevant wird. Bewegung, Muskelkraft und ein aktiver Alltag sind wichtige Bausteine, um möglichst lange beweglich, stabil und selbstständig zu bleiben.

Vielleicht ist deshalb die bessere Frage nicht: „Mache ich genug Sport?“

Sondern: „Wo kann ich meinem Körper im Alltag regelmäßig einen guten, passenden Belastungsreiz geben?“

Denn starke Muskeln unterstützen starke Knochen – und beide tragen uns gemeinsam durchs Leben.

Patricia Gersch

Gesundheitsberaterin (IHK) | Ernährungscoach (IHK)

www.gersch-gesund.de



WENN DER SOMMER LANGSAM LEISER WIRD

(LESEZEIT: CA. 1 MINUTEN)

Die heißen Sommertage werden langsam weniger, die Tage wieder etwas kürzer und für viele kehrt mehr Struktur in den Alltag ein. Genau diese Übergangszeit kann eine gute Gelegenheit sein, auch die eigenen Gewohnheiten wieder bewusster wahrzunehmen.

Dabei muss es gar nicht um einen großen Neustart gehen. Oft reichen kleine Veränderungen bei Bewegung, Ernährung oder Erholung, um dem Körper nach den Sommerwochen wieder etwas mehr Balance zu geben.

Warum der Spätsommer dafür besonders gut geeignet ist und wie ein sanfter Einstieg aussehen kann, lesen Sie in unserem aktuellen Blogbeitrag.

→ [Hier](#) geht es zum vollständigen Beitrag auf unserem Blog





Leicht, frisch und voller Spätsommergeschmack: Dieses bunte Menü bringt die letzten warmen Tage noch einmal genussvoll auf den Teller.

KALTE GURKEN-AVOCADO-SUPPE

Zutaten (4 Personen)

2 große Gurken
1 Avocado
1 Knoblauchzehe
400 ml Gemüsebrühe (kalt)
2 EL Limettensaft
2 EL Olivenöl
2 EL Dill
Salz, Pfeffer



Zubereitung

Gurken schälen und würfeln, Avocado auslösen
Alle Zutaten im Mixer fein pürieren, würzen, mindestens 1 Stunde kühlen
Abschmecken und mit Dill garnieren

TOMATEN-PFIRSICH-SALAT

Zutaten (4 Personen)

400 g Tomaten
2 reife Pfirsiche
60 g Rucola
40 g Walnüsse
3 EL Olivenöl
2 EL Balsamico
Salz, Pfeffer
optional: 100 g Ziegenkäse



Zubereitung

Tomaten und Pfirsiche in Spalten schneiden. Rucola waschen und trockenschleudern.
Öl, Balsamico, Salz und Pfeffer für das Dressing mischen und darüber geben.
Walnüsse rösten, Ziegenkäse zerkleinern und als Topping über den Salat streuen.

GEFÜLLTE ZUCCHINI MIT QUINOA

Zutaten (4 Personen)

4 große Zucchini
150 g Quinoa
1 rote Paprika
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
2 EL Olivenöl
120 g Feta oder 120 g Tofu
2 EL Petersilie
Salz, Pfeffer



Zubereitung

Ofen auf 180°C vorheizen, Quinoa nach Packungsangabe kochen.
Zucchini waschen, halbieren und die Kerne aushöhlen
Zwiebel, Knoblauch und Paprika würfeln und in Öl anbraten
Feta/Tofu zerbröseln und mit Quinoa mischen und damit die ausgehöhlte Zucchini füllen
25 Minuten im Ofen backen

BEEREN-JOGHURT-TRIFLE

Zutaten (4 Personen)

300 g gemischte Beeren
400 g Joghurt oder Sojajoghurt
3 EL Honig oder Ahornsirup
60 g Hafercrunch/Müsli

Zubereitung

Beeren waschen, Joghurt mit Honig verrühren.
Abwechselnd Joghurt, Beeren und Crunch in Gläser schichten.
30 Minuten kühlen.



Martin Rutkowski

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



DER ABGESAGTE TERMIN - WANN KANN HONORAR ODER SCHADENSERSATZ VERLANGT WERDEN?

(LESEZEIT: CA. 2 MINUTEN)

Welche rechtlichen Fragen sind für Beraterinnen und Berater in dem Bereich ganzheitlicher Gesundheit im Berufsalltag relevant und wichtig?

Rechtsanwalt Roland Kirsten gibt in unserer neuen Rubrik regelmäßig Einblicke und praktische Hinweise zu relevanten Rechtsthemen.

Zum Auftakt geht es um eine Situation, die viele aus der Praxis kennen:

Was gilt, wenn ein vereinbarter Termin kurzfristig abgesagt wird?



Jeder kennt das Problem: Vereinbarte Termine zur Beratung werden nicht eingehalten und es erfolgt eine kurzfristige Absage des Klienten. In einem solchen Falle stellt sich die Frage, ob ein Ausfallhonorar für den ausgefallenen Termin oder vielleicht Schadensersatz verlangt werden kann.

Grundsätzlich ist dies nicht möglich. Der Grundsatz von Treu und Glauben gilt selbstverständlich auch im Rechtsverhältnis zwischen dem Berater und seinem Kunden.

Die Vereinbarung eines Beratungstermins hat regelmäßig nicht etwa den Charakter eines Fixgeschäftes, sondern dient lediglich der Organisation des Büro- oder Praxisablaufes. Der Kunde kann den Beratungsvertrag regelmäßig ohnehin gemäß § 627 Abs. 1 BGB jederzeit ohne Einhaltung einer Kündigungsfrist kündigen. Diese Kündigung muss nicht schriftlich erfolgen. Sie kann nach der Rechtsprechung auch durch ein konkludentes Verhalten, nämlich das Nichterscheinen zum Termin, erfolgen.

Es haben sich jedoch einige Fallgruppen herausgebildet, in denen dennoch die Zahlung eines Ausfallhonorars verlangt werden kann:

1. Vorherige Vereinbarung eines Ausfallhonorars und kurzfristige Absage des Termins

Manche Berater vereinbaren mit ihren Kunden die Zahlung eines Ausfallhonorars bzw. weisen sie gesondert darauf hin, dass im Falle der Absage eines Termins ein Ausfallhonorar verlangt wird. Hier stellt sich immer wieder die Frage, ob das Ausfallhonorar wirksam vereinbart wurde. Hilfreich sind dabei schriftliche Terminbestätigungen, aus denen sich deutlich und ausdrücklich das vereinbarte Ausfallhonorar ergibt. Ist die Zahlung eines Ausfallhonorars wirksam vereinbart und wird der Termin kurzfristig abgesagt, kann ein Anspruch auf Zahlung des Ausfallhonorars bestehen. Wenn ein Termin weniger als 24 Stunden vorher abgesagt wird, ist dies regelmäßig als kurzfristig anzusehen.

2. Schadensersatz im Falle einer Terminabsage

Sofern ein Ausfallhonorar nicht verlangt werden kann, wird vielfach versucht, Schadensersatz geltend zu machen. Dies ist grundsätzlich möglich. Allerdings muss dazu detailliert erklärt werden, dass ein anderer Klient sich wegen einer Beratung gemeldet hatte und eine Absage erhielt, weil der Termin bereits vergeben war, wobei dieser Termin dann später abgesagt wurde. Die Erfolgchancen zur Durchsetzung steigen, wenn die Dinge mit dem Klienten am besten vorab bei Beginn der Beratung einmal durchgesprochen werden, weil dann das Bewusstsein der Verbindlichkeit der Vereinbarung deutlicher wird.

Einen Rechtsstreit sollte man wegen dieser Dinge besser nicht führen.

ALEGOS Rechtsanwälte

Roland Kirsten

E-Mail: info@alegos.de

Tel. 069 / 61 62 95,





VORSCHAU

Unseren nächsten Newsletter planen wir für Oktober 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.](https://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., Anita Busch, Martin Rutkowsky, Roland Kirsten, Patricia Gersch; Canva, Einzelne Illustrationen wurden mit Unterstützung Künstlicher Intelligenz erstellt.