



# So bleiben Körper und Seele gesund

November: dunkel und regnerisch. Für viele ein trostloser Monat. Kein Wunder, dass da auch der Körper schlapp macht. Die GesundheitsberaterInnen der Akademie Gesundes Leben wissen Rat

**M**üsli mit Joghurt zum Frühstück, frisches Obst zwischendurch und abends Pasta mit Salat – eine gesunde Ernährung. Und dennoch kann es im Bauch zwicken oder zu Unverträglichkeiten kommen. Woran das liegt? Eine Frage, mit der sich GesundheitsberaterInnen beschäftigen. Denn was für die eine gut ist, bekommt dem anderen überhaupt nicht. Gesunde Ernährung ist das Hauptthema für GesundheitsberaterInnen. Weitere sind Herz-Kreislauf-Beschwerden, Arteriosklerose, Venenleiden oder erhöhtes Cholesterin. Hier setzen Gesundheits-

beraterInnen mit ganzheitlichem Denken an. „Wir betrachten die Gesundheit als eine Einheit von Körper und Seele und verbinden in unserer Weiterbildung Ernährung und Naturheilkunde“, so Ulrich Jentzen, Geschäftsführer und pädagogischer Leiter der Akademie Gesundes Leben in Oberursel. Dort wird seit 1993 die Weiterbildung zur GesundheitsberaterIn angeboten, seit einigen Jahren mit Zertifikat der Industrie und Handelskammer. „Über 3000 GesundheitsberaterInnen haben bei

uns ihre Prüfung abgelegt“, berichtet Ulrich Jentzen. Meist Frauen zwischen 30 und 60 Jahren, die ihrem persönlichen Interesse folgen und ganzheitliche Gesundheit zu einem neuen beruflichen Standbein machen wollen. Sie kommen aus den unterschiedlichsten Berufen und können nach der Prüfung beispielsweise Vorträge halten, Kurse geben, selbstständig beratend tätig sein. Ziel der Beratung: Die Selbstheilungskräfte des Körpers unterstützen, den Organismus in die Lage

versetzen, sich selbst zu helfen und Schwachstellen vorzubeugen. Ernährung, Bewegung und Stressmanagement sind die Grundlagen der Weiterbildung. „Es geht um die Vermittlung von Erfahrungen aus jahrhundertealten Heilmethoden“, so Jentzen. Selbstverständlich sind diese traditionellen Methoden heute wissenschaftlich untersucht und durch Studien belegt. Wenn z. B. bei einer Nahrungsmittelunverträglichkeit geraten wird „ach, lassen Sie das doch einfach mal weg“, dann ist Erkrankten damit nur wenig geholfen. Denn wie soll das normale Leben ohne laktosehaltige Lebensmittel weitergehen? Die Gesundheitsberaterin weiß Rat. Den hat sie sich in der Weiterbildung nicht nur theoretisch erworben. In der modern ausgestatteten Lehrküche der Akademie erfahren die künftigen BeraterInnen nicht nur, welche Produkte den Milchzucker ersetzen können, sondern bereiten selbst Gerichte zu. Praktische Anwendung ist oberstes Gebot bei den Ratschlägen der GesundheitsberaterInnen. Ein anderer Punkt der Weiterbildung, die in fünf Teilen in der Akademie und ansonsten zu Hause individuell stattfindet, ist eine selbstständig geführte Beratung, die protokolliert und später im Kurs besprochen wird.

Und noch ein Plus hat die Weiterbildung zu bieten: Der Bundesverband der Gesundheitsberater hilft nach der Weiterbildung bei den Schritten in die Selbstständigkeit und natürlich immer wieder bei der Vermittlung neuester Erkenntnisse.



Akademie Gesundes Leben in Oberursel: Die Architektur passt perfekt zum ganzheitlichen Inhalt der Seminare

## Wenn die Schnupfenzeit naht

**Tipps von Astrid Schmitt-Dossou, Diplom-Ökotrophologin und Dozentin für ganzheitliche Gesundheit und Kräuterkunde an der Akademie Gesundes Leben**

- *So oft wie möglich an die frische Luft gehen.* „Ja, auch bei Wind und Wetter“, sagt die Dozentin für ganzheitliche Gesundheit. Sauerstoff und Bewegung stärken das Immunsystem. Ein täglicher Spaziergang sollte mindestens 20 Minuten dauern.
- *Jeden Morgen Wechselduschen à la Kneipp machen.* Das trainiert das Immunsystem. Astrid Schmitt-Dossou erklärt, wie man es richtig macht, ohne den Körper zu stark zu reizen. „Wenn mir bereits kalt ist: Langsam mit warmem Wasser beginnen und keinesfalls zuerst kalt duschen.“ Grundregel: Die Dusche von unten nach oben ansteigend führen. Also: Unterschenkel, Oberschenkel, Unterarme, Oberarme. Erst warm, dann kühler werdend. Jeder sollte die Temperatur seinem Empfinden individuell anpassen. „Zu krass dürfen die Reize nicht sein.“ Drei- bis fünfmal wiederholen.
- *Zistrose gegen Viren und Bakterien.* Die in der Pflanze enthaltenen sekundären Pflanzenstoffe stärken die Schleimhautbarriere. Es gibt Tee oder Lutschpastillen im Reformhaus®.
- *Warm halten.* Ingwertee heizt dem Körper von innen ein und wirkt desinfizierend. Wer mag, kann auch ein kleines Stück Ingwer pur kauen. Erkältungsbäder mit ätherischen Ölen von Thymian oder Rosmarin kräftigen die Immunabwehr. Bei Husten und Anzeichen von Halsweh beugt Tee einer Verschlimmerung vor.
- *Heißen Tee trinken.* Salbei, Thymian, Kamille sind die besten pflanzlichen Sofortmaßnahmen. Propolis, das von Bienen hergestellte Harz, oder die in Skandinavien wachsenden Flechte Isländisch Moos desinfizieren den Rachen und wirken antibakteriell.

## SEMINARTIPP



AKADEMIE  
GESUNDES LEBEN  
STIFTUNG REFORMHAUSFACHAKADEMIE

### GESUNDHEITSBERATER/IN (IHK)

#### Fünfteilige Weiterbildung

- 24.06.2016 – 28.06.2016 (Fr–Di)
- 25.08.2016 – 30.08.2016 (Do–Di)
- 21.10.2016 – 26.10.2016 (Fr–Mi)
- 06.01.2017 – 10.01.2017 (Fr–Di)
- 10.03.2017 – 14.03.2017 (Fr–Di)

Die Weiterbildung (s. Text li.) umfasst fünf Intensiv-Seminare mit einem Mix aus Praxis und Theorie.

Mehr Informationen unter  
[www.akademie-gesundes-leben.de](http://www.akademie-gesundes-leben.de)  
oder telefonisch: 06172/300 98 22