



„Reden wir doch über Gesundheit“,

rät Gesundheitscoach Nina Heine

Von Falk Röbbelen

KLEIN & FEIN



Kennen Sie das Chinesische Spalkkörbchen? Nein?! Dann wissen Sie vermutlich auch zu wenig über Adaptogene.

Das Spalkkörbchen ist eine bis acht Meter lange Liane, enthält aktive Pflanzenstoffe und zählt zu den sogenannten Adaptogenen. Diese können das Gleichgewicht zwischen Hypothalamus, Hypophyse und Nebennieren regulieren und Körper und Geist in Phasen hoher Belastung helfen, sich an die Situation anzupassen. Bekanntere Pflanzen, die zu den Adaptogenen zählen, sind Rosenwurz, Taigawurz und Ginseng. Das und vieles anderes mehr kann Ihnen Nina Heine erklären. Sie ist nach einer Ausbildung in Phytotherapie und Seminaren zu Ernährungsfragen seit 2018 Gesundheitscoach und unterstützt Menschen in Fragen rund um das Thema Gesundheit. Ursprünglich hat sie Kommunikationswissenschaften studiert und war 15 Jahre Inhaberin einer PR-Agentur mit 15 Mitarbeitern, die sie 2016 abgegeben hat und welche immer noch erfolgreich am Markt

ist. Für ihre jetzige Tätigkeit brennt die Mutter von drei Kindern, zumal sie sich schon seit ihrer Jugend für Gesundheitsfragen interessiert hat.

Nach ihrer eigenen unternehmerischen Historie ist es ihr ein besonderes Anliegen, Unternehmen in Bezug auf die Gesundheit ihrer Mitarbeiter zu unterstützen.

Hierfür bietet sie je nach Bedarf Vorträge, Seminare und Workshops, aber auch Coachings für einzelne Mitarbeiter an. Ihre Themen reichen von der Analyse über das Einkaufen bis hin zum Zeitmanagement für gesunde Ernährung. Die Idee: Krankheitstage reduzieren. Gesund werden, oder am besten gleich gesund bleiben – das ist das Ziel. Dazu gehört auch der Genuss: Leben, arbeiten und sich gelegentlich auch mal mit einem Essen belohnen, das nicht gesund, aber lustvoll ist – denn Nina Heine ist keine Missionarin und propagiert auch keine Selbstkasteiung. Schließlich ist Gesundheit mehr! So isst sie zwar selten, aber durchaus bewusst Fleisch. Ihr Körper braucht das, und andere Körper brauchen das wiederum nicht. Wieder andere Körper vertragen eine rein vegane Ernährung am besten. Genau da setzt die individuelle Beratung an, die aus zwei Terminen bestehen kann, aber auch aus einer längeren Begleitung.

Konsequente Prophylaxe kann so manch Erkrankung verhindern, und Nina Heine weiß, wie dies gelingt.

Deswegen setzt sie bei der Gesundheitsberatung ihrer Kunden auf maßgeschneiderte Konzepte mit unterschiedlichen Bausteinen: Heilpflanzen als Tee, in Nahrungsergänzung oder in Arzneimitteln, Ernährungsberatung – bei Bedarf unter Einbeziehung der Adaptogene –, Yoga, Meditation oder schlicht Achtsamkeit. Mentale Gesundheit ist heutzutage ein besonders großes Thema. Ich frage sie, wie sehr Corona ihre noch junge Beratung ausgehebelt hat. Sie scheint mit sich im Reinen zu sein, als sie über die Ambivalenz der Corona-Zeit nachdenkt. Natürlich waren die Einschränkungen auch für sie schwierig – mit drei Kindern im Homeschooling. Und da absehbar war, dass eine Beratungsleistung, die in Bezug auf Workshops, Vorträge und Seminare auch davon lebt, dass Erkenntnisse gemeinsam erarbeitet werden, in solch eingeschränkten Zeiten nicht funktioniert, hat sie sich zunächst auf die Familie konzentriert. Jetzt spürt sie, wie die Investitionsbereitschaft und der Mut für ihre Beratungsleistung in Unternehmen zurückkehrt und gerade jüngere Führungskräfte die Chancen erkennen. Auf der anderen Seite hat Corona ein größeres Verständnis für die Bedeutung des Immunsystems gebracht und Menschen verstehen las-

sen, dass Zellgesundheit auch durch Ernährung beeinflussbar ist. So erzählt sie mir unter anderem über Anthocyane: Das sind wasserlösliche Pflanzenfarbstoffe, die Blüten und Früchten eine intensive rote, violette oder blaue Färbung verleihen. Man findet sie besonders in allen dunklen Früchten, also zum Beispiel in der dunklen Johannisbeere, Brombeere oder Holunderbeere. Sie sind Antioxidantien mit deutlich höherer Wirkung als Vitamin C oder E. Ihre Fähigkeit, freie Radikale abzufangen, bevor diese Zellen schädigen, ist noch effizienter, und zudem sollen sie entzündungshemmend sein sowie Gefäße schützen. Sogar Unterstützung bei „Long Covid“ hat sie bereits im Portfolio ... auch weil es nicht neu und durchaus bekannt ist, dass der Körper teilweise sehr lange nach viralen Erkrankungen braucht, die Verletzung durch Viren zu verarbeiten. Viele von uns, die Covid hatten, haben danach tage- oder wochenlang in sich hineingespürt und – sei es durch Husten oder ausgeprägte Müdigkeit und Schwäche – zumindest ein „Post Covid“ sehr deutlich gespürt. Auch hier können bestimmte Bausteine aus Ernährung und Phytotherapie in Kombination mit anderen, auch schulmedizinisch orientierten Therapien eine Gesundung begünstigen. Unabhängig von solchen Beratungsleistungen bleibt ihr Ansatz, dass wir weniger über Krankheit und dafür mehr über Gesundheit reden sollten. Auch wenn viele noch zögerlich sind, eine Gesundheitsberatung zu buchen, solange es ihnen gut geht – das Umdenken hat bereits begonnen. Wer also sich oder seinen Mitarbeitern etwas Gutes tun und gesünder leben will, sollte sich an Nina Heine wenden.



Nina Heine Gesundheitskultur Gesundheitscoaching
Gründung: 2018
www.ninaheine.de

Anzeige