

1 BODAN Großhandel für Naturkost GmbH
Zum Degenhardt 26
88662 Überlingen

2 Chiemgauer Naturkosthandel GmbH
Gmein 1 - 2
83567 Unterreit

3 Grell Naturkost GmbH
Boschstraße 3
24568 Kaltenkirchen

4 Handelskontor Willmann für Naturprodukte GmbH
Tafinger Straße 8
71665 Vaihingen/Enz

5 Naturkost Elkershausen GmbH
Levinstraße 9
37079 Göttingen

Unsere Schulungsorte finden Sie in ganz Deutschland.
Gelebte Partnerschaft für Ihre Weiterbildung.



6 Naturkost Erfurt GmbH
Mühlweg 16
99091 Erfurt

7 Ökoring Handels GmbH
Dieselstraße 7-9
82291 Mammendorf

8 hako paxan Naturwarenhandels GmbH
Raiffeisenstraße 2
72829 Engstingen

9 Rinklin Naturkost GmbH
Bruckmatten 14 - 18
79356 Eichstetten

10 Tagwerk eG
Algasing 1
84405 Dorfen

11 bildungsnetzwerk naturkost GmbH
Robert Bosch Straße 23
85749 Garching

bildungsnetzwerk naturkost Newsletter

Ausgabe Januar 2020

Effizienz im Arbeitsalltag



von Karen Bernhardt

Sie brauchen eine klare Tagesstruktur und einen effizienten Arbeitsstil, damit Sie Ihre Ziele und Ergebnisse sicher erreichen.

Um dies sicher zu stellen, kommt es darauf an, einen guten Überblick über das Tagesgeschäft zu bekommen und die richtigen Schwerpunkte zu setzen.

Dazu brauchen Sie die richtigen Methoden und Tools, um auch komplexe Arbeitssituationen schnell zu durchschauen und die richtigen Entscheidungen ableiten zu können.

Im Webinar von Achim Neubarth bekommen Sie den Zugang zu drei Erfolgshebeln:

- Richtig priorisieren, denn: Wer nicht sortiert, verliert.
- Richtig entscheiden mit Hilfe der Entscheidungsmatrix
- Auch mal ein Stopp und Grenzen setzen mit dem FAN-Modell (freundliches, argumentatives Nein)



Webinar "Wer nicht sortiert verliert"

Termin: am 19. Februar 2020
Uhrzeit: 15:00 - 16:30 Uhr
Ort: Webinarraum (Link nach Anmeldung)
Kosten: 40,00 Euro

Allergien

Warum das Thema für Ladner wichtig ist
Ein Interview mit Marika Bange



Frau Bange, warum sollte sich ein Ladner mit dem Thema Allergien und Nahrungsmittelunverträglichkeiten beschäftigen?

Bange: Weil es immer mehr Unverträglichkeiten in der Bevölkerung gibt. Die Menschen vertragen bestimmte Lebensmittel und Produkte immer weniger und brauchen hier kompetente Beratung. Allergien sind ebenfalls auf dem Vormarsch. Gerade in der Prophylaxe können Naturkostläden ihren Kunden nachhaltig helfen und so zu deren Gesundheit beitragen. So reicht es manchmal dem Kunden saisonale Produkte nahezubringen. Jetzt im Winter beispielsweise liefern Wurzelgemüse und Kohl viele Vitamine und Minerale, die wir auch für einen gesunden Verdauungstrakt brauchen. Eine Tomate hat zu dieser Jahreszeit keine bis wenig Sonne gesehen. Damit kann der Körper wenig anfangen.



Marika Bange, Inhaberin Sana E Salva Kochschule

Oder immer mehr Menschen vertragen das hochgezüchtete Weizen nicht mehr. Sie entwickeln eine Glutenunverträglichkeit. Wenn wir ihnen zu Mehlen raten, die wenig Gluten haben und stattdessen mehr Mineralien, dann schonen sie ihre Körper und fördern eher die Gesundheit.

Was ist eigentlich der Unterschied zwischen einer Unverträglichkeit und einer Allergie? Bange: Intoleranzen und Allergien werden oft unter Unverträglichkeiten zusammengefasst. Eine Allergie ist jedoch eine heftigere Reaktion des Körpers auf einen Stoff und kann im Blut nachgewiesen werden. Intoleranzen sind selten nachweisbar, sie zeigen sich durch Unwohlsein, Übelkeit, Magen- und Darmbeschwerden oder auch Kopfschmerzen. Es ist wichtig, die Unterschiede zu kennen, wenn ein Kunde eigene Probleme anspricht.

Was werden Sie denn mit den Teilnehmern kochen?

Bange: Entsprechend meines Ansatzes etwas Saisonales - mit Zutaten aus der Region. Es wird gesund und lecker, soviel kann ich schon verraten. Der Fokus liegt aber auf der Wissensvermittlung. Wir werden kein 3 - Gänge - Menü kochen.

Und wann findet der nächste Kurs statt?

Bange: Am 22. Januar 2020 von 9:30 Uhr bis 17:00 Uhr in Erfurt. Weil es ein Workshop ist, haben wir die Teilnehmerzahl begrenzt. Bei hoher Nachfrage können wir aber sicher den Kurs nochmal anbieten - natürlich auch wieder im Süden Deutschlands.

Sind unsere Essgewohnheiten in Mitteleuropa ein Grund für die Zunahme von Allergien?

Bange: Wie schon gesagt, ist der Weizen beispielsweise hochgezüchtet. Wenn man nun Morgens eine Semmel, Nachmittags einen Kuchen und Abends Nudeln isst, haben die meisten Menschen schon viel zu viel Gluten zu sich genommen. Dafür ist unser Verdauungstrakt nicht ausgelegt.

Dazu kommen die vielen Fertiggerichte, die voller Zusatzstoffe sind. Die Industrie schafft lang haltbare Produkte, die selten noch einen Nährwert haben. Unser Körper kommt mit all den Farb- und Konservierungsstoffen nicht klar und reagiert darauf mit Beschwerden. Auch sind in den meisten Gerichten keine Bitterstoffe mehr enthalten, weil wir diese angeblich nicht mögen. Aber die Bauchspeicheldrüse braucht diese Bitterstoffe, damit sie vernünftig arbeiten kann. Unser Leben und unsere Ernährung machen uns tendenziell krank. Was wir dagegen tun können und worauf man achten sollte, das besprechen wir dann im Workshop.



Impressum

bildungsnetzwerk naturkost Newsletter
bildungsnetzwerk naturkost GmbH
Zum Degenhardt 26 · 88662 Überlingen

Redaktion: Sven Weber

Telefon +49 (0) 7551 9479 - 471
Telefax +49 (0) 7551 9479 - 40470
E-Mail: info@binako.de
Web: www.binako.de

Eintragung im Handelsregister
Amtsgericht Freiburg HRB 711933
USt-ID 296250597

Gedruckt auf 80g Papier
Auflage: 2500 Exemplare



Kursanmeldung

Kurs:		Datum:	
Geschäft:	Kdnr.:	GH:	Partnerladen: <input type="checkbox"/>
PLZ:	Ort:	Teilnehmer*in:	Azubi: <input type="checkbox"/>
Strasse:		Teilnehmer*in:	Azubi: <input type="checkbox"/>
Mail:	Kontoinhaber:	BIC:	
Telefon:	IBAN:		



per Mail an: karen.bernhardt@binako.de

per Fax an: +49 (0) 7551 9479 - 40470, oder unter: www.binako.de

Tel.: +49 (0) 7551 9479 - 470, Telefon: +49 (0) 89 950 9574 - 0

Datum: Unterschrift

Ich stimme den allgemeinen Geschäftsbedingungen und der Widerrufserklärung zu. Ich stimme der Nutzung meiner Daten im Rahmen der Datenschutzerklärung zu. Ich ermächtige die bildungsnetzwerk naturkost GmbH, Gläubigeridentifikationsnummer: DE62ZZZ00001478976 Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die von der bildungsnetzwerk naturkost GmbH auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen. Ich kann innerhalb von acht Wochen, beginnend ab dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrags verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

binako - Seminare im Januar 2020

Mein Laden als Marke

29. Januar 2020 | 9.00 - 17.00 Uhr

Bernd Schüssler | 135,00 € pro Person

bei Rinklin Naturkost | Eichstetten, Baden-Württemberg

binako - Webinare im Januar 2020

Die Medienplanung im Personalmarketing:
Worauf kommt es an?

15. Januar 2020 | 15.00 - 16.30 Uhr

Zielgruppe: InhaberInnen und Personalverantwortliche

Nikolas Scheidtweiler von Employer Branding | 40,00 € pro Person

Den neuen Azubi erreichen: Webseite &
Social Media

29. Januar 2020 | 15.00 - 16.30 Uhr

Zielgruppe: InhaberInnen und Personalverantwortliche

Nikolas Scheidtweiler von Employer Branding | 40,00 € pro Person

binako - Seminare im Februar 2020

Authentisch verkaufen - Sicher verkaufen

Mittwoch, 05. Februar 2020 | 9.30 - 17.00 Uhr

Mathias Skowradzius | 135,00 € pro Person

Tagwerk & Chiemgauer in Kooperation
in Garching Hochbrück, Bayern

Warenkalkulation - BWL Basiswissen

Mittwoch, 05. Februar 2020 | 9.30 - 17.00 Uhr

Günther Haidl | 135,00 € pro Person

bei Ökoring | Mammendorf, Bayern

Was heißt hier Bio?

19. Februar 2020 | 9.30 - 17.00 Uhr

Kerstin Fungk | 135,00 € pro Person

bei Bodan | Überlingen, Baden-Württemberg

Bio Basiswissen - Grundlagenseminar für
Naturkost

25. bis 26. Februar 2020 | 9.30 - 17.00 Uhr an jedem Tag

Kerstin Fungk | 230,00 € pro Person

bei Hakopaxan | Vaihingen/Enz, Baden-Württemberg

"Social Leader statt Führungskraft! Moti-
vation - Was Mitarbeiter heute brauchen."

Mittwoch, 26. Februar 2020 | 9.30 - 17.00 Uhr

Bruno Fürst-Sammel | 135,00 € pro Person

bei Tagwerk | Garching-Hochbrück, Bayern

Alle Preise sind zuzüglich gesetzlicher Mehrwertsteuer.

binako - Webinare im Februar 2020

Handlungskompetenz im Employer Brand-
ing. Beispiel You Tube"

05. Februar 2020 | 15.00 - 16.30 Uhr

Zielgruppe: InhaberInnen und Personalverantwortliche

Nikolas Scheidtweiler von Employer Branding | 40,00 € pro Person

Wie Sie mehr Energie und Tatkraft im Füh-
rungsalltag finden

05. Februar 2020 | 15.00 - 16.30 Uhr

Zielgruppe: InhaberInnen und Führungspositionen

Achim Neubarth | 40,00 € pro Person

"Wer nicht sortiert verliert." Effizienz im
Arbeitsalltag

19. Februar 2020 | 15.00 - 16.30 Uhr

Zielgruppe: InhaberInnen und TeilnehmerInnen in
verantwortlichen Positionen

Achim Neubarth | 40,00 € pro Person

"Mit Google und Facebook Ads Stellenan-
zeigen verkaufen & optimieren"

26. Februar 2020 | 15.00 - 16.30 Uhr

Zielgruppe: InhaberInnen und Personalverantwortliche

Nikolas Scheidtweiler von Employer Branding | 40,00 € pro Person



SevenCooks

Rezept des Monats

Süßkartoffel-
Kürbis-Ragoutmit Süßkartoffeln, Hokkaido-Kürbis, Tofu,
KokosmilchDieses winterliche Ragout ist ein warmes
Wohlfühlgericht – kombiniert mit knusprig ge-
bratenen Tofuwürfeln und leckerem Quinoa. Per-
fekt für einen kalten, verregneten Abend!

Zubereitung:

400g Tofu • 1 Zwiebel • 2 Süßkartoffeln • 500g
Hokkaido-KürbisDen Tofu in mittelgroße Würfel schneiden, in
einer Schüssel salzen und mindestens 15 Minuten
ziehen lassen. Währenddessen die Zwiebel schälen
und fein würfeln, die Süßkartoffeln und den Kür-
bis ebenfalls grob würfeln.

400g Quinoa

Den gewaschenen Quinoa 10 Minuten in Wasser
ziehen lassen.1 EL Kokosöl • 0,25 TL Zimt • 600 ml Kokos-
milch • 2 TL Salz • 0,5 TL schwarzer PfefferIn einem Topf Kokosöl erhitzen und die Zwie-
belwürfel anschwitzen. Sobald sie glasig sind, mit
Zimt würzen. Nun Süßkartoffel und Kürbis dazu
geben und anbraten. Mit Kokosmilch ablöschenund das Ganze 15 Minuten köcheln lassen und mit
Salz und Pfeffer abschmecken.

800 ml Gemüsebrühe

Die Gemüsebrühe zum Kochen bringen und den
Quinoa dazu geben, 15 Minuten kochen lassen.
Danach noch circa 5 Minuten ohne Hitze quellen
lassen.

1 TL Maisstärke • 1 EL Kokosöl

Die Tofuwürfel werden mit der Stärke bestreut und
in einer Pfanne mit Kokosöl knusprig angebraten.

1 Schale Radieschensprossen

Quinoa mit dem Süßkartoffel-Kürbis-Ragout an-
richten, mit den Radieschensprossen garnieren und
mit den knusprig, heißen Tofuwürfeln servieren.

Tipp!

Zu diesem Gericht passt auch gut etwas Chili.

Wusstest du schon...

... dass du dich mit bestimmten Lebensmitteln
aufwärmen kannst? Bei deren Verdauung entsteht
tatsächlich Wärme im Körper. In unserem Magazinfindest viele spannende Informationen zu
deiner inneren Heizung.

Zutaten für 4 Personen:

Für das Ragout

2 Süßkartoffeln
500 g Hokkaido-Kürbis
400 g Tofu
600 ml Kokosmilch
1 Zwiebel
2 TL Salz
0,5 TL schwarzer Pfeffer
1 TL Maisstärke
2 EL Kokosöl
0,25 TL Zimt

Für den Quinoa

400 g Quinoa
800 ml Gemüsebrühe
1 Schale Radieschensprossen

Weblink:

www.sevencooks.com

Mein Laden als Marke
Der Biomarkt als individuelle, attraktive und glaubwürdige Marke

2020 LOADING...

Immer mehr Bio-Fachhandelsmarken sind so-
wohl im Lebensmitteleinzelhandel als auch in
Drogeriemärkten zu finden. Und auch die re-
nommierten Anbauverbände öffnen sich kon-
ventionellen Vertriebswegen. Sogar in man-
chem Discounter gab es schon Verbandsware
zu kaufen. Diese Entwicklung führt u. a. dazu,
dass Biomärkte nicht mehr so stark mit dem
Argument punkten können, bei ihnen gäbe es
ein besseres Bio, da dieses von Fachhandels-
herstellern komme bzw. mit dem Verbandslogoversehen sei. Dennoch ist dies für den Erfolg
eines Biomarktes weit weniger bedrohlich als
viele annehmen, sofern die Kunden den einzel-
nen Biomarkt selbst als individuelle, attraktive
und glaubwürdige Marke wahrnehmen.Warum kaufen Kunden im Bio-Fachhandel
ein? Befragungen haben ergeben, dass es in
erfolgreichen Läden oftmals weniger die dort
angebotenen Marken sind, die die Kunden an-
ziehen und binden. Vielmehr ist es der Ladenselbst, der als Marke wahrgenommen wird.
Doch wie wird ein Biomarkt zur attraktiven
und erfolgreichen Marke?Der Frage geht Bernd Schüssler, Geschäftsfüh-
rer der Gesellschaft Bio-Marktentwicklung,
in seinem Seminar "Mein Laden als Marke"
am 29. Februar 2020 in Eichstetten nach. An
Beispielen der Teilnehmern werden konkrete
Vorschläge erarbeitet.