



Ausgabe 16/2025

www.ngev.org

GESUNDHEITSINFO

Natürlich Gesund e.V.

Akademie und Berufsverband für ganzheitliche Gesundheitsberufe



Konferenz Ganzheitlich Leben

Gesundheit stärken mit Yoga, Ayurveda & Naturheilkunde

Sei dabei.

1. bis 4. Mai 2025

im deutschen Klassikerland
im Schloss Lichthof in der
Nähe von Naumburg.



Einleitung

Unsere wunderbare konventionelle Medizin entwickelt sich immer mehr zu einer Empfehlungsmaschine für chemische Medikamente. Es gibt einen eindeutigen Gewinner dieser Entwicklung. Das ist nicht der Patient, sondern es sind die Besitzer und Anteilseigner der Pharmaindustrie. Laut Mediziner Peter Gøtzsche ist die „Pharmaindustrie schlimmer als die Mafia“. In seinem Buch: „Tödliche Medizin und organisierte Kriminalität“ zeigt er, wie die Pharmaindustrie das Gesundheitswesen korrumpiert.



Peter Gøtzsche

Mafiös ist eine Organisation, die aus Gewinnerzielungsabsichten den Tod von Menschen billigend in Kauf nimmt. Unter dem Deckmantel der scheinbaren „Wissenschaftlichkeit“ verzichtet unsere moderne Medizin auf die Ursachensuche und beschränkt sich auf die Verhinderung der Symptome. Dass die Symptome ihre eigene Sprache haben, wird dabei übersehen. In dieser einseitigen „Wissenschaft“ wird nur das gesehen, was zu sehen ist. So sieht man leider oft die unsichtbaren Ursachen nicht, auf die die Symptome hinweisen. Es werden aber auch die Methoden, mit denen man negative Schwingungen, Linksdrehungen, energetische Blockaden, Besetzungen, traumatische Erlebnisse, festgefahrene Glaubenssätze, hinderliche Familienstrukturen aufdecken und wandeln könnte, nicht gesehen.

Und es gibt die besondere Form von „Wegsehen“, wenn es zum Beispiel darum geht, Impffolgen zu erkennen. Von wem die Vorgabe stammt, „Nebenwirkungen gibt es nicht“, werden wir wohl nie ganz aufklären können. Jedenfalls sehen wir, dass sie nicht stimmt. Hoffen wir, dass Wegsehen, Bagatellisieren und Ignorieren nicht zum Normalfall werden. Der Goldstandard ist eine Impfung, die genau genommen eine mRNA-Manipulation ist, eine Gentherapie, die den Anforderungen an eine „ordentliche“ Impfung nicht standhält, inklusive der freiwilligen Zustimmung.

THEMEN

- 03-05 Die moderne Medizin übersieht den Menschen
- 06-07 Konferenz „Ganzheitlich Leben“ Schloss Lichthof
- 08 E-Rechnung für Unternehmen
- 09 Das BodyTalk System
- 10-II Plakat Zivilisatose
- 12 Hilfsmittel zum Arbeiten und Wechselatmung
- 13 Eine weiterentwickelte Massage
Kleinunternehmerregelung 2025
- 14 Ausbildung Dao-Tha Klangcode Therapie
- 15 Ausbildung zur Wildkräuterpraktikerin
- 16-17 Strophanthin rettet Leben
Weihrauch: eine alte Heilpflanze
- 18-19 Wärme ist wichtig
- 20 Terminkalender

Von Platon stammt der Satz: „Willst Du den Körper heilen, heile erst die Seele“. So machen wir uns an die Arbeit. Wir kümmern uns um die verletzten Gefühle, wandeln schweren Kränkungen (steckt hier nicht schon das Wort Krankheit drin), und sorgen für störungsfreie Energieflüsse, damit alle Organe wieder normal arbeiten können. Jeder auf seine Weise und in der Verantwortung für die Menschen, die uns anvertraut sind.

Mit den besten Wünschen
Joachim Wohlfeil, Laura Auel und Team

Impressum

Verantwortlich im Sinne des Presserechts:

Natürlich Gesund e.V.
Steinwaldstr. 33, 95688 Friedenfels
0163-1731823, info@ngev.org, www.ngev.org

Die Artikel ohne Nennung eines Autors stammen vom Redaktionsteam. Bildnachweise können beim Herausgeber angefordert werden, die Freigaben der abgebildeten Personen liegen, soweit notwendig, vor.

Auflage: 5.000 Stück



Die moderne Medizin übersieht den Menschen

von Joachim Wohlfeil

Medikamente verhindern eine Heilung

In der Regel liegt der Fokus der Schulmedizin bei der Behandlung von Krankheiten auf den Symptomen der jeweiligen Krankheit. Anschließend werden sie mit Medikamenten unterdrückt. Nur wenige schulmedizinisch tätige Therapeuten beschäftigen sich der zeitaufwändigen und komplexen Suche nach der tatsächlichen Ursache. Wenn die Ursache jedoch entdeckt ist, wird schnell deutlich, dass sie mit Medikamenten nicht bewältigt werden kann. Um die Ursache auszuschalten, müsste der Patient bestimmte Maßnahmen ergreifen (z. B. eine Veränderung der Lebens- und Ernährungsweise), was jedoch bei vielem Patienten Widerwillen hervorruft.

„Gesundheit bekommt man nicht im Handel, sondern nur durch Lebenswandel.“

So war schon das Motto von Pfarrer Kneipp (auf dem Titelbild der letzten Gesundheitsinfo).

Medikamente bilden Teufelskreise und betäuben, aber heilen nicht.

So werden Pillen oder sogar Operationen bevorzugt, die das Symptom unterdrücken, um den üblichen Lebensweg zu bewahren. Schade, weil dieser Pfad in einem Teufelskreis von immer wiederkehrenden oder immer schlimmer werdenden Beschwerden enden kann. Schmerzmittel sind zwar betäubend, aber nicht heilend. Zum Beispiel bei Kopfschmerzen geht der Schmerz nach der Anwendung des Schmerzmittels weg. Trotzdem können wir Kopfschmerzen auch auf andere Weise beheben. Es ist möglich, dass Kopfschmerzen darauf zurückzuführen sind, dass der Körper ein spezifisches, unerfülltes Bedürfnis signalisieren will:

- Wenn es sich um ein Ruhebedürfnis handelt, machen wir eine Pause und entspannen uns. Auch Kopfschmerzen können auf einen Mangel an Wasser hindeuten. Wir trinken also einige Gläser stilles Wasser.
- Kopfschmerzen können auch durch eine anhaltende Übersäuerung oder durch eine Belastung mit Toxinen verursacht werden. Dann wäre eine angemessene Entgiftung, Entsäuerung oder Entschlackung die wichtige und richtige Maßnahme.
- Es besteht die Möglichkeit, dass uns auch eine spezifische Situation belastet, die eine Klärung erfordert. Daher versuchen wir alles, die Konflikte zu lösen, damit die Menschen wieder fröhlich sein können. Die Kopfschmerzen verschwinden.

- Oftmals sind es Verspannungen aus dem Schulter-Nacken-Bereich, die über den Hals zur Schädelkante ziehen, die wiederum an Schläfe, Kopf, Augen und Stirnbereich Schmerzen auftreten lassen.
- Das Symptom kann entstehen, um die Signale in deiner Umgebung, den Menschen/Tieren, denen es schlecht geht, wahrzunehmen.
- Schmerzen beinhalten aber auch das Signal an uns selbst, ein bestimmtes Verhalten zu unterlassen, wie eine Fehlhaltung am Arbeitsplatz, beim Autofahren, bei der Aufnahme von fester Nahrung und Getränken.

Am letzten Punkt sieht man besonders deutlich, dass Symptome noch mehr Aufgaben haben. Werden die Schmerzen weggedrückt, erfüllt sich die Aufgabe des Symptoms nicht und es wird gleich oder an einer anderen Stelle oder einer anderen Form wiederkommen. Gerade wenn es ein Zeichen an die Umgebung war, kann es als ganz anderes Symptom erscheinen.

Aus dem sich Zurückziehen wird Einsamkeit

Krankheitssymptome werden als Signale an die Gruppe gesendet, dass Hilfe notwendig ist. Dafür haben wir in der Moderne Institutionen geschaffen und brauchen die Hilfe der nächsten Gruppenangehörigen weniger oder nicht mehr. Zum reinen Überleben benötigen wir die Gruppe nicht mehr. Daraus ergeben sich völlig neue und viele Möglichkeiten des Alleinseins. Heute können wir allein sein, ohne zu verhungern. Doch darin liegt auch eine große Gefahr. In der längsten Zeit der menschlichen Entwicklungsgeschichte lebten wir in Gruppen und es wurde schnell bemerkt, wenn ein Mann oder eine Frau sich zurückgezogen hat. Wenn niemand das Rückzugssignal unterbricht, verstärkt es sich immer weiter. Die Eskalation der Signale bringt aber nur eine Verschlimmerung der Krankheit und damit wieder der Symptome. Das Leiden nimmt zu. Einsamkeit ist ein größeres Gesundheitsrisiko als Alkohol, Rauchen oder Übergewicht. In der Einsamkeit kann niemand auf die Symptom-Signale adäquat Antwort geben.

Unser sechster Sinn

Unser Immunsystem ist ein Teil unserer Intuition, unseres inneren Selbst. Wenn sich das Selbst mit einer aufkommenden Infektion auseinandersetzen hat, werden alle notwendigen Maßnahmen ergriffen, um die Abwehr zu alarmieren. Das wird natürlich nicht nur dem Menschen selbst mitgeteilt, sondern auch seiner Umwelt.

Da das innere Selbst nicht sprechen kann, benutzt es dazu äußere Hinweise: Blässe, Trägheit, Lustlosigkeit, Appetitlosigkeit, Husten, Niesen, sogar Übelkeit, Erbrechen und Durchfall. Der Mensch wird aus dem Verkehr gezogen. Er wird von den alltäglichen Verpflichtungen zurückgenommen und hat Zeit und Energie, um sich mit der Infektion zu beschäftigen. Wir befinden uns hier in der den Konflikt lösenden Phase eines biologischen Sonderprogramms nach den fünf biologischen Naturgesetzen.

Doch es gibt die Warnsignale auch ohne eine Infektion. Es kann auch ein Fehlalarm ausgelöst worden sein. Stress- oder Gefahrensituationen waren in der Entwicklungsgeschichte oft mit Verletzungen und sich daraus ergebenden Infektionen verbunden. Deswegen war es sinnvoll im Stress auch schon das Immunsystem hochzufahren, um vorbereitet zu sein. Unser Inneres reagiert immer noch ähnlich. Auch wenn heute die Stresssituationen überwiegen, die nicht mit Verletzungen und möglichen Infektionen zusammenhängen wie Verspätungen, Vorstellungsgespräche, Verkehrslärm usw. Trotzdem können in solchen Situationen durch die archetypische Prägung prophylaktische Entzündungsreaktionen auftreten. Auch das kann mit der hohen Depressionsrate in Zusammenhang stehen. Eine Erholungs- und Regenerationszeit ist daher unabdingbar notwendig. Erhält es die nicht, wird das ganze System fortlaufend überlastet. Ständige Überlastung führt dazu, dass das System ganz runtergefahren wird, die depressiven Symptome zeigen sich.

Nebenwirkungen verursachen neue Unannehmlichkeiten

Den Menschen fehlt aufgrund der Betäubung des Arthritis-Schmerzes die Motivation, ihr Leben auf eine Weise zu verändern, die die Ursache der Arthritis beseitigt und so tatsächlich die Selbstheilungskräfte, die Regeneration übernehmen können. Stattdessen bleiben Menschen in der Überzeugung, dass sie nur ihre Medikamente schlucken müssen. Aber diese Arzneimittel heilen Arthritis niemals. Dadurch muss der Patient immer höhere Dosen der Schmerzmedikamente einnehmen, um eine schmerzlindernde Wirkung zu erfahren. Am Ende kann er ohne Medikamente nicht leben. Da diese Medikamente auch schwerwiegende Nebenwirkungen haben, ist es nicht nur unwahrscheinlich, dass die Arthritis geheilt wird, sondern es ist auch wahrscheinlich, dass sich neue Beschwerden entwickeln. Als Berater für Gesundheit wissen wir, was wirklich hilfreich ist. Bei Arthritis und Arthrose, allen Schmerzen in Gelenken, Wirbelsäule, Haut- und Augenproblemen hilft das Mittel Hyalutidin.

Weiteres dazu findest du bei

www.NHO.international.



Nebenwirkung oder Wirkung?

Übrigens gibt es keinen Unterschied zwischen Wirkung und Nebenwirkung eines Medikaments. Beide sind unmittelbare Effekte des Arzneimittels auf den Körper. Nur die Wirkungen, die unerwünscht sind und die bisher leider nicht aus den Pillen entfernt werden konnten, werden als „Nebenwirkungen“ bezeichnet. Die folgende Fallgeschichte, die leider keineswegs als Einzelfall bezeichnet werden kann, zeigt wozu Medikamente und ihre Nebenwirkungen in der Lage sind. Ein Insektenstich entzündet sich, man geht zum Arzt. Aus Gründen der Sicherheit verschreibt er Antibiotika. Einige Tage später taucht ein Ausschlag auf der Haut auf. Außerdem stellen sich Magenprobleme ein. Für die Haut wird vom Hautarzt Cortison verordnet. Darüber hinaus führt eine Magenspiegelung zur Feststellung einer Gastritis, die mit Magenmedikamenten behandelt werden muss. Man leidet plötzlich unter Übelkeit und seltsamen Symptomen (Herzklopfen, Schweißausbrüche und Kreislaufbeschwerden), die schließlich als Histaminintoleranz bezeichnet werden, nachdem Hautausschlag und Magenschmerzen verschwinden. Ein Candidabefall (verständlich, da es sich um eine Nebenwirkung der Antibiotika handelt) und eine erhöhte Präsenz von *Helicobacter pylori* (einem Bakterium, das Gastritis verursacht hat) sind die Ergebnisse der Tests. Leider verschreibt der Hausarzt jetzt wieder dieses Antibiotikum, das den Beginn der Odyssee eingeläutet hat... Medikamente wirken - leider! Obwohl man das eigentlich weiß, aufgeklärt wurde oder zumindest ahnt, ändert sich die Meinung nicht, dass schulmedizinische Medikamente in gewisser Weise zu einer Heilung beitragen könnten.

Auch Antibiotika führen nicht zur Gesundheit

Antibiotika reduzieren die Symptome. Und obwohl Antibiotika die vermeintlich störenden Bakterien zerstören, können sie nicht heilen, da sie nicht die Ursache der Blasenentzündung sind, sondern nur ein Anzeichen für ein schwaches Immunsystem und gestörtes Milieu sind. Man müsste das Immunsystem stärken und den Körper so unterstützen, dass dessen Selbstheilungskraft wieder lebendig wird. Dies wäre der Weg, wenn man wirklich heilen wollte. Das Gegenteil geschieht. Antibiotika steigern das Risiko für Infektionen beim Patienten. Das innere Gleichgewicht wird durch sie gestört und die Darmflora wird stark beeinträchtigt. Die Folge davon ist ein Immunsystem, das jetzt noch schwächer ist, als es das vor der Antibiotikagabe jemals war. Autoimmunerkrankungen und chronische Erkrankungen sind in nicht wenigen Fällen die weiteren Folgen – beide Krankheitsgruppen haben derzeit fast schon epidemische Ausmaße. Wenn da mal nicht System dahintersteht. Nur an einem Kranken lässt sich Geld verdienen, das stand ja so auch im Deutschen Ärzteblatt.

In der Praxis wird der Kassenarzt nach der Menge von kranken Personen, die in einem Quartal ihre „Gesundheitskarte“ bei ihm vorgelegt haben, bezahlt.

Heilung geschieht durch die Selbstregulationskräfte

Während unserer Behandlung verwenden wir möglicherweise auch auf kurzfristig symptomlindernde Maßnahmen, langfristig setzen wir aber auf die Gesundheit. Eine erfolgreiche Heilung erfordert jedoch zunächst ein Verständnis für die Situation beim Patienten. Krankheit ist also ein Symptom für einen geschwächten Körper. Eine ungünstige Lebens- und Ernährungsweise kann dazu beitragen. Diese kann Schlacken und Gifte im gesamten Organismus verursachen, eine gestörte Darmflora, Pilzbefall, chronische Übersäuerung und latenten Vitalstoffmangel.

Die Selbstregulation kann dem Patienten nur dann gelingen, wenn er genügend Zeit hat. Seine momentane psychische Verfassung wird auf dem Weg der Gesundheitspflege ebenso beachtet, wie sein Lebensstil und seine Ernährungsweise. Daraufhin erhält er sämtliche „Werkzeuge“, die ihm dann höchstpersönlich zur Verfügung stehen, um sich wieder in einen einwandfreien Zustand zu versetzen.

Von der Anleitung zu Basenbädern, zu Selbsthilfeübungen bis hin zu Atemtechniken. Eines der wichtigsten Elemente ist es allerdings, in ihm die Überzeugung zu reaktivieren, dass er selbst wieder gesund werden wird. Als Begleiter aktivieren die Selbstheilungskräfte den Menschen, der wegen seiner Symptome um Hilfe gerufen hat. Wir machen zusammen mit ihm seine Gesamtkonstitution stark wie eine „Festung“ und sein Immunsystem „unbesiegbar“.

Die Stärkung des Immunsystems kann durch das pflanzliche Mittel „Virexerol“ gestärkt werden. Virexerol hat sich uns bei vielen Krankheiten/Symptomen von Kunden sowie Mitgliedern und deren Rückmeldung in den letzten Jahren immer wieder positiv und erfolgreich gezeigt. Bei Schamanen war es immer der Kampf gegen die anderen Mächte, wurde er gewonnen, geht das Leben besser weiter. Alle Informationen, die wir den Menschen mitgeben, die zu uns kommen, dienen der Stärkung seiner Selbstregulation.



„Ade“ zu Krankheit und Arzt

Wenn all diese Punkte korrigiert werden, entstehen die grundlegenden Bedingungen, unter denen nicht nur die Krankheit dauerhaft verschwinden wird, sondern auch der Patient – zumindest aus der Sicht des Arztes.



KURZNACHRICHT

Mit WhatsApp-Status Klienten gewinnen

Ich habe heute meine Info-Post-Karte in den Status von WhatsApp gestellt. Auch mit der Bitte, Sie mögen das doch alle auf den gängigen Plattformen teilen. Haben viele von euch auch gleich gemacht. Innerhalb von einer Stunde haben fünf Leute angerufen und einen Termin vereinbart. Scheint eine gute Methode zu sein. Ich habe gestern zusammen mit meiner Freundin im halben Dorf die Info-Post-Karten in die Briefkästen geworfen. Mal abwarten was da kommt. Mitglied Tanja Starke, 07347-957010, starketanja82@gmail.com



VOM GEIST DES HEILENS

Wir sind mit jeder Zelle unseres Körpers und mit jeder Faser unserer Seele einbezogen in die liebende Energie, die das ganze Universum, die Galaxien, die Planeten und alles Leben bis zu den kleinsten Einzellern durchwebt, ob es uns nun bewusst ist oder nicht. Und genau das lässt uns unaufhörlich vom tiefsten Grund unseres Wesens nach Heil suchen.

Heil werden - das bedeutet auch heilig werden, zurückzufinden zu dem Zustand, für den wir von Beginn an angelegt sind.



Aus: Wolfgang Bittscheidt, *Vom Geist des Heilens*



Konferenz Ganzheitlich Leben

Gesundheit stärken mit Yoga,
Ayurveda & Naturheilkunde

Sei dabei.

Fehlt dir im Alltag auch zu oft die Zeit durchzuatmen, dich auf Neues einzulassen und Neues zu lernen? Dann ist es höchste Zeit, dir eine Kongresszeit zu gönnen. Es erwartet dich ein Mix aus Yogastunden und Naturheilkunde, ein ganzheitliches Erlebnis für Body, Mind & Soul.

Wir wollen dir Impulse für deine Gesundheit, deinen Alltag und deine Arbeit geben. Impulse, wie du deine Körperfunktionen, dein Stresslevel, dein Monkey Mind/Gedankenkarussell, deine Emotionen etc. positiv beeinflussen kannst. Jede Yogastunde und alle Workshops stehen unter einem übergeordneten Thema und führen zu einem besonderen Erlebnis, sowohl für Yoga-Anfänger als auch für Yoga-Erfahrene. Natürlich bleibt neben den gemeinsamen Aktivitäten auch genügend Zeit, um das Schloss Lichthof für sich zu genießen, durchzuatmen und einfach zu sein. Es können um die 60 Personen teilnehmen, es wird also sehr persönlich.



Wir freuen uns auf Dich
Laura Auel, Ananda Leone und Joachim Wohlfeil
und alle Mitwirkenden

Die Organisatoren und Referenten



Yogacharya Ananda Leone
Leiter des Yoga Sky, der Yoga Akademie Berlin, des Instituts f. Meditation Stille Mitte und des Seminarhauses Schloss Lichthof.



Dr. med. Rohit Borcar
Ayurvedaarzt und Yogalehrer



Martina Stocker
Kristallklangweberin, Klangheilerin und Lebensbegleiterin



Ulla Geisler
Yogalehrerin



Moritz Schmejkal
Yogalehrer



Joachim Wohlfeil
D. sc.hc. Vorsitzender bei Natürlich Gesund e.V.



Laura Auel
Leiterin der Akademie von Natürlich Gesund



Prof. Dr. med. Uwe Reuter
Leiter Klinik im LEBEN



Matthias Bergmann
Yogalehrer und Behandler



Dipl. Ing. Ivan Rybjansky
Inhaber und Erfinder von Somavedic

Datum

1. bis 4. Mai 2025

im deutschen Klassikerland
im Schloss Lichthof in der
Nähe von Naumburg.

Anmeldung

bis Mitte März:

info@ngev.org

Natürlich Gesund e.V.

www.ngev.org

oder

office@anandaleone.com

YOGA AKADEMIE BERLIN

www.yogaakademie.de

Kosten

(Teilnehmer/Frühbucher & ermäßigt)

Teilnahme am Kongress:

200 € / 180 €

Verpflegung und Getränke:

130 € / 130 €

Übernachtung im Schloss:

210 € / 210 €

Stellplatz Wohnmobil:

50 € / 50 €



**Dr. biol.
Mona Meyer**

Bioenergie



Stefan Eckart

Kristallklangmeister,
Entwickler & Erbauer
von Kristallinstrumenten

Programm

Donnerstag, den 1.5.2025

| | |
|---------------|---------------------------|
| 12.00 - 15.00 | Naumburg und Freyburg |
| 15.00 - 18.30 | Check-In im Schloss |
| 16.00 - 18.00 | Klangwelten im Park |
| 18.30 - 20.00 | Essen im Schloss Lichthof |
| 20.00 - 20.15 | Begrüßungsritual im Saal |
| 20.15 - 21.00 | Konzert im Saal |

21.00 - Open End

Freitag, den 2.5.2025

| | |
|--------------|--|
| 7.00 - 8.30 | Yoga (Saal) Yoga (Meditationsraum) |
| 8.30 - 9.30 | Frühstück |
| 9.30 - 12.30 | Workshop Atmen (Saal) Workshop Kochen (Meditationsraum) |

Workshop Naturheilkunde (Flügel)

| | |
|---------------|--------------------------------|
| 12.30 - 15.00 | Mittagessen und Pause |
| 15.00 - 16.30 | Workshop Naturheilkunde (Saal) |

17.00 - 18.30 Workshop Naturheilkunde (Saal)

| | |
|---------------|-----------------------------------|
| 18.30 - 20.00 | Abendessen |
| 20.00 - 20.45 | Konzert mit Paul Riedel im (Saal) |

20.45 - Open End

Samstag, den 3.5.2025

| | |
|--------------|--|
| 7.00 - 8.30 | Yoga (Saal) Yoga (Meditationsraum) |
| 8.30 - 9.30 | Frühstück |
| 9.30 - 12.30 | Workshop Atmen (Saal) Workshop Kochen (Meditationsraum) Workshop Naturheilkunde (Flügel) |

| | |
|---------------|--------------------------------|
| 12.30 - 15.00 | Mittagessen und Pause |
| 15.00 - 16.30 | Workshop Naturheilkunde (Saal) |

17.00 - 18.00 Workshop Naturheilkunde (Saal)

18.00 - 18.30 Workshop Naturheilkunde (Saal)

| | |
|------------------|--------------------------------|
| 18.30 - 20.00 | Abendessen |
| 20.00 - 20.45 | Kristallklang- Konzert im Saal |
| 20.45 - Open End | Lange Nacht der Heilung |

Sonntag, den 4.5.2025

| | |
|--------------|---------------------------------------|
| 7.00 - 8.30 | Yoga (Saal) Yoga (Meditationsraum) |
| 8.30 - 9.30 | Frühstück |
| 9.30 - 11.30 | Panel |

| | |
|---------------|------------------------|
| 11.30 - 12.00 | Abschlussritual |
| 12.30 - 13.30 | Mittagessen Abreise |

Durch das Saale-Unstrut Land mit Joachim. Treffpunkt im Schloss Lichthof Christiane Riedel ist für euch da und kümmert sich. Ankommen, zur Ruhe kommen, meditieren, sich verzaubern lassen.

„Klangcodes von Elisabeth Westermann“
Ein Märchen mit Martina & Stefan: „Wie Kristallklang die Welt erschafft“
„Lagerfeuer, Gespräche, Zusammenkommen“

Ananda Leone: „Siva Sakti Yoga“
Ulla Giesi: „Anusara Yoga“

Ananda Leone: „Genussvoll Atmen“
Matthias Bergmann: „Kochen nach den Fünf Elementen“
Dr. bio. Mona Meyer: „Energiemedizin zur Heilung“

Ivan Rybjansky: „Somavedic - Harmonische Energie“
Dr. med. Rohit Borcar: „Gesund werden & bleiben mit Yoga und Ayurveda“

Paul Riedel: „Improvisationen zum Entspannen, Lauschen, Heilen ...“
„Das Schloss tanzt und steht Kopf, Paul spielt weiter am Flügel“

Moritz: „Kundalini Yoga“
Ananda Leone: „Atmung und Mediation“

Ulla Giesi: „Yoga und Ayurveda“
Moritz: „Nada Yoga, Yoga des Klanges“
L. Auel & J. Wohlfeil: „Silva Mind und Emotioncode“

Prof. Dr. Uwe Reuter, Klinik Im LEBEN: „Naturheilkundliche Behandlungen“
Martina M. Stocker und Stefan J. Eckart: „Heilen mit Klängen“
Joachim Wohlfeil D. sc.hc.: „Zucker und Mikroentzündungen“

Martina M. Stocker und Stefan J. Eckart
„Du kannst dich behandeln lassen oder andere behandeln“

Ananda Leone: „Siva Sakti Yoga“
Ulla Giesi: „Anusara Yoga“

Austausch und Fazit mit allen Referenten und Teilnehmern

E-Rechnungen für Unternehmen

von Laura Auel

Ab dem 1. Januar 2025 wird der Empfang elektronischer Rechnungen (e-Rechnungen) für alle Unternehmen in Deutschland verpflichtend. (Empfangen heißt hier, mit deiner E-Mail Adresse eine Mail mit der Rechnung erhalten.) Damit Umsatzsteuerbetrug vorgebeugt werden kann.

Was ist eine e-Rechnung?

Eine e-Rechnung ist mehr als nur eine per E-Mail versandte PDF-Datei. Gängige Formate sind beispielsweise X-Rechnung oder ZUGFeRD.

X-Rechnungen besteht aus einer xml Datei. Beim Öffnen dieser Datei am PC siehst du bestimmte Codes oder auch die Computer-/Programmiersprache. Diese Form ist vor allem für die Buchhaltungsprogramme/-software wichtig.



Die **ZUGFeRD** Rechnung sieht für uns aus wie eine PDF-Datei. In dieser Datei wird aber nicht nur die Datei der Rechnung (das, was wir sehen) gespeichert, sondern auch die xml-Daten sind in dieser PDF hinterlegt. So können Endkunden (und wir selbst), aber auch die Buchhaltungssoftware, mit diesen Rechnungen umgehen.

Für das Lesen von X-Rechnungen gibt es kostenlose Webseiten, die die Daten auslesen und die Rechnung für uns leserlich umwandeln können. z.B. mit <https://invoice-viewer.de/> oder <https://www.elster.de/eportal/e-rechnung>

Der Zeitplan: Was ändert sich wann?

- Ab 1. Januar 2025: Der Empfang von e-Rechnungen wird verpflichtend.
- Bis 31. Dezember 2026: Papier- und PDF-Rechnungen bleiben mit Zustimmung des Empfängers zulässig.
- Bis 31. Dezember 2027: Kleinere Unternehmen mit einem Jahresumsatz bis 800.000 Euro dürfen weiterhin Papier- und PDF-Rechnungen versenden, wenn der Empfänger zustimmt.
- Ab 1. Januar 2028: Die e-Rechnungspflicht gilt für alle Unternehmen, sowohl beim Empfang als auch beim Versand.

Für die Aufbewahrung von E-Rechnungen gelten dieselben Vorschriften wie für Papierrechnungen. E-Rechnungen müssen im empfangenen elektronischen Format archiviert werden und für mindestens 10 Jahre maschinell lesbar bleiben. Die Aufbewahrung in Papierform ist nicht ausreichend. Hier können die Rechnungen von dem Unternehmen neu angefordert werden, z.B. Mietvertrag, Handyrechnung usw.

Kostenlose Möglichkeiten zum Erstellen von E-Rechnungen:

- PDF24 --> <https://www.pdf24.org/de/>
- WISO - Mein Büro --> <https://www.buhl.de/mein-buhlkonto/?buhlparam=2260201>
- Accountable --> <https://www.accountable.de/preise/>
- Bei größeren Unternehmen und bei häufigem Stellen von Rechnungen, gibt es folgende Buchhaltungsprogramme (kostenpflichtig): Qonto, DATEV, Lexware, sevDESK usw.

Fazit: Schreibe es nicht als letzten Punkt auf deine To-Do Liste, denn die Jahre werden schnell vergehen. Nutze die Zeit bis 2028, dich mit einem Programm bekannt zu machen und damit einen reibungslosen Übergang zu schaffen.

Auf eine E-Rechnung kann man in folgenden Fällen verzichten:

Grundsätzlich für alle, die umsatzsteuerbefreit sind!

- > Kleinbetragsrechnungen bis 250 Euro brutto
- > Fahrausweise
- > Umsätze, die nach Paragraph 4 Nr. 8 bis 29 Umsatzsteuergesetz (UStG) steuerfrei sind. Darunter fällt zum Beispiel auch die steuerfreie Vermietung von Immobilien an andere Unternehmer (Paragraph 4 Nr. 12 UStG). Quelle: Ecovis
- > Rechnungen von Privat an Privat
- > Kleinunternehmerregelung nach §19 UStG.
- > Gilt nicht, wenn einer der beteiligten Unternehmer im Ausland sitzt.

Das BodyTalk System



von Angelika Allmann

Mit dem Körper und seinen Symptomen reden und sie behandeln.

Das BodyTalk-System vereint das Wissen und die Erfahrung der Traditionellen Chinesischen, der Westlichen Medizin, sowie Yoga, Mathematik und auch die Erkenntnisse der modernen Quantenphysik. Gesundheit und Wohlbefinden basieren auf weit mehr als nur der Funktionstüchtigkeit der einzelnen Körpersysteme oder Körperteile.

Gesunde Teilbereiche sind wertlos, solange sie nicht miteinander kommunizieren und synchronisiert arbeiten. In einem Sinfonieorchester mögen alle Instrumente wunderbar gestimmt sein. Wenn aber jedes Instrument nur sein eigenes Spiel verfolgt, entsteht noch lange keine Sinfonie, sondern Missklänge. Die verschiedenen Bereiche des Körpers entsprechen den Instrumenten, die der BodyTalk Anwender als Dirigent unter der Leitung der Körperweisheit synchronisieren kann, um eine harmonische Gesundheits-sinfonie zu kreieren.

Der Schlüssel zum Erfolg:

1. Der Anwender erhält ein Biofeedback der inneren Weisheit des Klienten, was und in welcher Reihenfolge balanciert werden soll. Wo ist die Synchronisation gestört? Wo ist mangelnde Kommunikation?
2. Der Körper/Geist kann selbst die Prioritäten in der Sitzung aufzeigen.
3. Die Kommunikationswege können wieder frei fließen. Die Body-Talk Balance umfasst hierbei das Berühren verschiedener Körperteile und ein sanftes Tippen auf den Kopf, auf das Brustbein und auf den Bauch.

Der IBA-zertifizierte BodyTalk-Anwender begleitet die Synchronisation aller Vorgänge im Körper/Geist und hilft dabei, die körpereigenen Potentiale zur Selbstregulation anzuregen. Die Lebensqualität kann dadurch entscheidend verbessert werden.



Autorin

Angelika Allmann

Schulangerweg 2

82152 Planegg

0152-52007800

angelikaallmann2244@gmx.de

www.allmann-bodytalk.de

BodyTalk Access ist der Einstieg in das System:

Hier kann jeder, ohne Vorkenntnisse, 5 verschiedene Techniken in einem Tages-Workshop erlernen.

Cortex:

Diese Technik hat die Aufgabe, die Balance und die Kommunikation zwischen den beiden Gehirnhälften zu verbessern. Das ist, als würde man den „Reset-Knopf“ am Computer drücken. Sie kann die Leistung des Gehirns und damit die der Gesundheit insgesamt steigern.

Switching:

Eine häufige Nebenwirkung von Stress ist umzuschalten, und die Gehirnkoordination einzuschränken. Unaufmerksamkeit, falsche Entscheidungen, Verwirrung, Fehler, schlechte Koordination und Stimmungsschwankungen können auftreten. Im geschwitchten Zustand dreht man einfache Dinge, wie links und rechts oder ja/nein. Die Technik kann helfen, die normalen Gehirnfunktionen wieder herzustellen.

Hydration:

Unser Körper besteht zu 70-90% aus Wasser: Alle physiologischen Prozesse in unseren Zellen, Nerven, Organen und anderen Strukturen sind von einer guten Wasserversorgung abhängig. Diese Technik kann den Körper wieder in die Lage versetzen das verfügbare Wasser optimal zu nutzen.

Körperchemie:

Diese Technik kann das Immunsystem anregen, sich um chronische und akute Zustände zu kümmern. Oft kann das Immunsystem Viren, Bakterien oder Parasiten aufgrund verschiedener Ungleichgewichte im Körper nicht effektiv bekämpfen. Die Technik kann das Immunsystem bei Allergien und Nahrungunverträglichkeiten, sowie Giftstoffen unterstützen.

Reziproken Paare:

Die gesunden Funktionen unseres gesamten Körpers beruhen maßgeblich auf einer guten Muskelkoordination, einem ausgewogenen Muskeltonus und einem optimalen Energiefluss. Diese Technik kann oft die Funktionsweise des Muskelskelettsystems wieder herstellen. Das kann bei vielen Verletzungen, entzündlichen Prozessen oder chronischen Schmerzen eine erhebliche Wirkung zeigen.

Schnelle Hilfe:

Diese Techniken können einfache Probleme lösen und helfen. In ernstesten Fällen können sie eine gute Hilfestellung bieten, bis eine medizinische Versorgung eintritt.

Die nächsten Kurse:

Am 15. März 2025 in Gräfelfing

Zivilisationselias

*mit Erlaubnis des Jentschura-Verlags

Entmineralisierung Jahre Erkrankungen

Gehirnfunktion gestört
Knochen und Gebiss „leer“
Drüsen / Funktionen
ausgefallen

60

Parkinson / Demenz
Alzheimer/ Schlaganfall
Grauer Star / Grüner Star
Tinnitus / Gehörsturz

Jahre Verschlackung

Gehirn „voll“
Kopfgane „voll“

60

Haut „leer“
Nägel „leer“

Drüsen / Funktionen
verätzt

50

Osteoporose / Herzinfarkt
Drüsenkrankungen / Leistenbruch
Magen- und Darmerkrankungen
Bauchspeicheldrüsenstörung
Offenes Bein / Leberschäden
Nieren- und Gallensteine

innere Organe „voll“

Gefäße „leer“
Knorpel und
Drüsen / Funktionen
gestört

Allergien / Hämorrhoiden
Arteriosklerose / hoher Blutdruck
Durchblutungsstörungen
Krampfadern
Arthrose / Bandscheibenleiden

Gefäßwände „voll“
(bzw. kalziumleert,
und mit Cholesterin
„geteert“)
Muskeln und

Rheuma / Gicht / Krämpfe

Muskelverspannungen

30

30

Knorpel „voll“

Haarboden „leer“

Haarausfall / Schweißfüße

Bindegewebe „voll“

Cellulite / Migräne / Kopfschmerzen

Parodontose / belegte Mandeln

kalte Füße / belegte Zunge / Akne

Karies / Obstipation / Diarrhöe

Appetitlosigkeit / Heißhunger

Hyperaktivität / Sodbrennen / Unlust

Abgeschlagenheit / Legasthenie

6

6

Fette „voll“

Fettgewebe „voll“

Alle

Mineralstoffdepots

sind einigermaßen

gefüllt

auch in den ersten Lebensjahren

entstehen schon ausscheidungs-

pflichtige Stoffwechselprodukte

die der Körper über Infektionen

versucht auszuschleiden

0

0

Die Flüssigkeiten des

Organismus sind noch

frei von

Säuren und Giften

Remineralisierung

Gesundheit

Entschlackung

Der Weg zurück zur Gesundheit ist jederzeit machbar

Natürlich Gesund e.V.

Akademie: Ausbildungen zum Gesundheitsberater,
Behandler, Massagepraktiker, Systemischer Aufsteller
Berufsverband: Beratung & Betreuung, Rechtsvertretung

www.
ngev.org



Hilfsmittel zum Arbeiten

von Alexandra Wagner

Hallo Liebe Gesundheitsberatergemeinde,

da ich keine freien Räumlichkeiten habe, biete ich meine Behandlungen bei den Klienten zuhause oder wo sie es wünschen an - also mobil. Mein erstes Bachblüten Poster war daher schnell zerknittert und nicht mehr ansehnlich und da musste eine Lösung her. Nach freundlicher Erlaubnis von Natürlich Gesund habe ich die Bilder der Poster in Streifen geschnitten, laminiert und mit einer Bilderschraube verbunden.

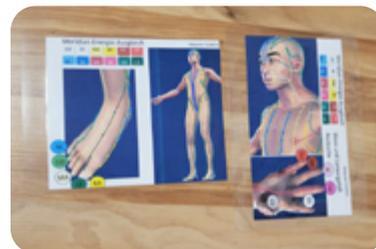
Das war die Grundlage für weitere Helferlein und ich habe mir meine Spickzettel und Ausstestlisten auf diese Weise zusammengestellt. Über die Schraube kann ich es sehr leicht aufhängen oder loslösen und getrennt verwenden.

Die Meridiankarten lege ich auf die Liege auf Kopf- und Fuß-Seite und habe so die Endpunkte, die ich noch verinnerlichen möchte auf einen Blick.

Damit ich mir nicht alles merken muss oder lange suchen, habe ich mir noch die schlaue Liste der traumatischen und emotionalen Zusammenhänge der Wirbelsäule nach körperlichem Bezug sortiert und farblich geändert, damit ich sowohl schauen als auch therapieren kann.

Vielleicht ist etwas dabei, das ihr gebrauchen könnt. Auch ich freue mich über Inspiration.

Liebe Grüße Alexandra, 0163-8445412



Bei **NHO.international** findest du das Bachblüten-Set mit 40 Blüten und einem kleinen Transportkoffer für die kleinen Fläschchen für unterwegs oder zur Aufbewahrung.

Die Wechselatmung von Laura Auel

Sie beruhigt die Nerven, reguliert den Blutdruck, fördert die Konzentration und die Heilenergie, verbindet linke und rechte Körper- und Gehirnhälften und beruhigt die Gedanken.

- Setze dich im Meditationssitz hin. Die linke Hand ruht auf dem Oberschenkel, Daumen und Zeigefinger berühren sich.
- Nimm den Daumen der rechten Hand und schließe damit den rechten Nasenflügel. Atme durch den linken Nasengang ein. Halte den Atem für fünf Sekunden.
- Schließe nun mit dem Ringfinger der gleichen Hand den linken Nasenflügel, öffne den rechten Nasenflügel und atme durch die rechte Nasenöffnung wieder aus.
- Atme jetzt wieder durch die rechte Nasenöffnung ein, halte deinen Atem an und wechsele beim Ausatmen auf die linke Seite.
- Fahre ruhig atmend mit der Übung fort: Ausatmen und einatmen auf der einen Seite, dann Seitenwechsel.
- Wenn dein rechter Arm müde wird oder die Aufmerksamkeit nachlässt, beende deine Wechselatmung, indem du noch einmal rechts ein- und über den linken Nasenflügel ausatmest.

Eine weiterentwickelte Massage

Der Weg zur Gesundheit über die Wirbelsäule von Wojtek Kapinsky

Mein Name ist Wojtek Kapinsky. Die Massage, die du in meiner Fortbildung erlernst, kommt aus physiotherapeutischen Spezialbereichen und Laienanwendungen verschiedener Länder (Deutschland, Tschechien, Polen, Schweden). Ich bin viel gereist, um bei den großen Meistern selbst zu lernen. In diesem Kurs werde ich dir vermitteln, wie durch einfache Griffe und Techniken die Muskulatur gelockert und der Körper wieder in die aufrechte Haltung zurückfinden kann.

Gesundheit, auch für Organe und Funktionskreise, wird wieder möglich. Ich habe die Techniken so vereinfacht, dass du auch ohne Vorkenntnisse teilnehmen und die Behandlungen erfolgreich anwenden kannst.

Meine Art der Massage, nenne ich auch die "Progressive Massage". Progressiv bedeutet, auf den Fortschritt ausgerichtet und stufenweise steigend. Bei meiner Vorgehensweise wird Gesundheit schrittweise zurückgewonnen. Nach dem Grundsatz, alles ist mit allem verbunden, arbeite ich an den Gelenken und an allem was damit verbunden ist: Bindegewebe, Muskeln, Faszien und den Bändern. Für die Progressive Massage bilden alle diese Teile ein untrennbares Ganzes.

In der Fortbildung haben wir Zeit, die neuen Techniken und Übungen zu erlernen und aneinander nachhaltig zu üben.

Investition und Dauer:

Zwei Tage von 9.00 bis 18.00 Uhr,
250,- € inkl. Skript und Materialien.



Ausschnitt aus den Inhalten:

- Zusammenfassung der Hintergründe von Schmerzen und Bewegungseinschränkungen
- neue Techniken zur Beseitigung von X- und O-Beinen uvm. Krankheitsbildern
- Arbeiten an Trigger-Punkten
- Harmonisierung und Behandlung der Wirbelsäule im Liegen
- Akupressur, Akkupunktur
- dynamische Schröpfmassage
- neue Griffe für die Halswirbelsäule
- Erfahrungen und Tipps aus der Arbeit

Termine und Orte:

26. - 27. April 2025

Seminarräume Sylvia Pokorny
82269 Geltendorf, 0152-09462216
Eichenstr. 7, sissapokorny@gmail.com

01. - 02. Mai 2025

Physiotherapie Kerstin Tragsdorf
07907 Schleiz, 03663-421420
Rudolf-Breitscheid-Straße 6a,
physiotherapie-tragsdorf@gmx.de



KURZNACHRICHT

Kleinunternehmerregelung 2025

Zum 01.01.2025 steigen die Bemessungsgrenzen. Die Umsätze sind künftig steuerfrei, wenn der Gesamtumsatz im vorangegangenen Kalenderjahr 25.000 Euro (bisher: 22.000 Euro) nicht überschritten hat. Der Gesamtumsatz wird stets nach vereinnahmten Entgelten berechnet. Es kommt also auf die im jeweiligen Jahr tatsächlich zugeflossenen Umsätze an, nicht auf die in Rechnung gestellten Beträge.

Es ändern sich aber nicht nur die Obergrenzen, sondern die Regelung wird an EU-Recht angepasst.

Neu ist:

- Die Kleinunternehmerregelung ist künftig eine Steuerbefreiung. Bisher war sie eine Nichterhebung der Steuer. Das hat Folgen für die Angaben auf Rechnungen und die E-Rechnungspflicht.
- Die Grenzen sind künftig Nettogrenzen, statt wie bisher Bruttogrenzen.
- Es entfällt die Regelung, nach der der tatsächliche Umsatz auf das Jahr hochgerechnet werden muss, wenn die unternehmerische Tätigkeit nicht das ganze Jahr ausgeübt wurde.
- Die Kleinunternehmerregelung gilt künftig auch für Unternehmer, die nicht in Deutschland ansässig sind. Dafür müssen sie aber an einem besonderen Meldeverfahren teilnehmen.

Grundausbildung Dao-Tha Klangcode Therapeut/in

07.-09.03.2025

In dieser Ausbildung erlernst Du eine Form der Atlas-Therapie.

Folgende Inhalte werden im Rahmen des Seminars vermittelt:

- Die Bedeutung der Atlasfehlstellung beim Menschen, wie man sie erkennt, testet, ertastet.
- Ermöglichen einer Korrektur der Drehung und Kippung mithilfe der Dao-Tha Klangcodes – ohne manipulativen Eingriff.
- Anatomische und physiologische Grundlagen, (Atlas und gesamte Körperstatik).
- Information über mögliche Reaktionen auf Klangcode Sessions und Hilfe und Unterstützung im Selbstheilungsprozess. Üben der Nachbehandlungen.
- Erlernen und Üben der „Behandlungen“ an Atlas, Wirbelsäule und Steißbein.
- Erlernen und Üben der Klangcodes als Information zur Korrektur der Fehlstellungen von Atlas- und Steißbein-Region, sowohl physisch als auch auf allen feinstofflichen Ebenen.

Dein System erhält durch die Ausbildung auf allen Ebenen (physisch, emotional, mental, spirituell) zahlreiche Zusatzinformationen, um sich neu, gesund finden zu können.

Wo:

KlangRAum
Etzberg 51, 24629 Kisdorf

Seminarzeiten

Freitag 14:00 – 18:00
Samstag 10:00 – 18:00
Sonntag 10:00 – 18:00

Kontakt/ Anmeldung

Lydia Schebesta
lydia@hexagonal-healing.de
0163 5793040

Seminargebühr

1200 €

Zusatzmodul „Körpersingen“:

Freitag 10:00 – 13:00

Mehr Infos zu
Dao-Tha Klangcodes
www.dao-tha.com

Warum hat diese Ausbildung einen so hohen Wert:

Es geht hier um den Atlas, den ersten Halswirbel, der ein Schlüssel zu unserer Körperstatik ist. Nahezu alle Menschen und Säugetiere sind von einem nach rechts gedrehtem Atlas betroffen. Vergleichbare Atlas-Therapie Ausbildungen kosten ein Vielfaches (ca. 8.000 € bis 20.000 €).

Im Gegensatz zu den meisten anderen Atlas-Therapie Ausbildungen benötigst Du kein Vorwissen oder Qualifikation als Arzt, Heilpraktiker, etc. Weiterhin ist die Dao-Tha Klangcode-Therapie eine sehr sanfte Therapie ohne physisch manipulativen Eingriff.

Die Atlas-Therapie, die Du hier lernst, ist sehr nachhaltig, da wir nicht nur den Atlas selbst besingen, sondern die ganze Wirbelsäule und weitere Aspekte, wie z. B. „Muskeln entspannen“, „Trauma lösen“, usw. “ mit einbeziehen.

Mit dieser Ausbildung betrittst Du ein magisches Feld, was Dich verändern wird. Dein Heilerpotential wird sich entfalten, genauso wie Du allgemein in Deiner Entwicklung einen großen Schritt machen wirst. Auch deine Singstimme kann sich mit der Anwendung der Dao-Tha Klangcodes entwickeln.

Du erwirbst im Rahmen dieser Ausbildung zutiefst „Heiliges Wissen“, denn die Dao-Tha Klangcodes sind magische Schlüssel zur Heilung von Allem, was ist.

Die Wirkung der Dao-Tha Klangcodes ist SOFORT und unmittelbar spürbar. Du wirst Zeuge und Teil echter Wunder. Das macht einfach Freude – und zutiefst demütig. Im Rahmen der Ausbildung ist eine Sitzung der erlernten Therapie „Atlas in Balance“ im Wert von 120 € inclusive.

Bonusmodul „Körpersingen“ mit Thomas Eberle Atem, Körper und Stimme: Wir entdecken den Ober-tonreichtum unserer Stimme, entfalten ihn und lassen ihn schwingen. Mit Körperklangübungen.

**Eine Veranstaltung von Hexagonal Healing,
Fachverband von Natürlich Gesund e.V.**

Ausbildung zur Wildkräuterpraktiker/in

Ganzheitliche Heilpflanzenkunde für Körper, Geist & Seele

von Melanie Fuchs

In einer Welt, die zunehmend von synthetischen Medikamenten und hektischem Lebensstil geprägt ist, gewinnt die Heilpflanzenkunde zunehmend an Bedeutung. Die Rückbesinnung auf die natürlichen Heilkräfte der Pflanzen bietet eine sanfte und ganzheitliche Alternative zur Förderung von Gesundheit und Wohlbefinden. Heilpflanzenkunde verbindet altes Wissen mit modernen Erkenntnissen und nutzt die heilenden Kräfte der Natur auf vielfältige Weise. Heilpflanzenkunde fördert ein tiefes Verständnis für die Zusammenhänge zwischen Körper, Geist und Seele und unterstützt die Selbstheilungskräfte des Körpers. Durch die Anwendung von Heilpflanzen können wir nicht nur akute Beschwerden lindern, sondern auch langfristig unsere Gesundheit stärken. Zudem ermöglicht die Phytotherapie eine nachhaltige und umweltfreundliche Gesundheitsvorsorge im Einklang mit der Natur.

Kräuter & Heilpflanzen sind meine Leidenschaft

Mein Name ist Melanie, und ich bin leidenschaftliche Wildkräuter- und Heilpflanzenexpertin. Seit vielen Jahren beschäftige ich mich intensiv mit der Heilkraft der Pflanzen und ihrer Anwendung in der ganzheitlichen Gesundheitslehre. Die Pflanzen haben mir auf meinem eigenen Heilungsweg geholfen und mich zu meiner Berufung geführt. Ich liebe es, den Pflanzen eine Stimme zu geben, ihr Wissen und ihre Weisheiten zu teilen, um Menschen und besonders Frauen zu helfen, den Zugang zu sich selbst und zur Natur wiederzufinden. „Für mich sind alle Pflanzen eigene Persönlichkeiten und Seelenwesen. Genau diesen achtsamen und respektvollen Umgang mit der Natur und den Pflanzen möchte ich auch meinen Teilnehmern vermitteln.“

Mein Ausbildungsangebot:

in 12 Monaten zum Heilkräuter-Praktiker*in

Du lernst in 12 Monaten (online + offline) aufgeteilt auf 30 Online-Unterrichtseinheiten via Zoom und 5 Präxistagen, wie du die Heilpflanzen erkennst, zu Salbe, Tinktur, etc. verarbeitest und fachkundig anwendest. Beinwell, Brennnessel, Löwenzahn... 30 heimische Heilpflanzen im Fokus. Der nächste Ausbildungs-Zyklus startet am 03. Februar 2025.

Mehr Informationen:

<https://www.gruengesund.de/grundausbildung-heilkraeuterkunde/>

Besonderes Angebot für Mitglieder von Natürlich Gesund:

Vergünstigtes Ausbildungspaket:
1.550 € (zahlbar auch in
monatlichen Raten).



GRÜNGESUND
VERBUNDEN EIGENE WEGE GEHEN
MIT UND IN DER NATUR



Autorin

Melanie Fuchs

Mitglied von Natürlich Gesund

Gesundheitsberaterin, Heilpraktiker-Anwärtlerin, Natur- & Wildkräuterpädagogin & Phyto-Praktikerin

Tel.: +49 (0)159-06396086

Melanie@gruengesund.de

www.gruengesund.de

Ayurveda-Kur

Ayurvedakur in Indien ab Oktober bis April.
Weitere Informationen und Videos, auf dieser
Webseite in Deutsch und Englisch.

www.naturalparadiseayurveda.online



Strophanthin rettet Leben

Antwort auf eine Mitgliederfrage

von Joachim Wohlfeil



Was ist Strophanthin?

Es ist ein Sammelbegriff für herzwirksame Substanzen (Herzglykoside), die in der Natur vorkommen.

Strophanthus ist abgeleitet von griech. Strophe = Wendung, Schlängelung) und anthos = Blätter – eine Anspielung auf die in Afrika heimischen Schlingpflanzen der Gattung Strophanthus. Die Samen dieser Pflanzen enthalten Strophanthin. Weitere Ausführungen findest Du in meinem Buch: „Gesund durchs Leben“, 2. Auflage auf Seite 37. Hier etwas ausführlicher die Wirkungen.



Welche Erfahrungen über die Wirkung gibt es?

Es ist ein ideales Mittel zur Behandlung der Herzinsuffizienz mit herzkraftsteigernder Wirkung. Es hemmt die Sympathikusaktivität und stimuliert die vegetative Dämpfung via Parasympathikus (Vagusaktivierung). Es verbessert den Stoffwechsel im Herzmuskel und macht so den Herzmuskel resistent gegen Sauerstoffmangel. Es erhält die Energiereserven des Herzens. Es fördert die Insulin-Sekretion und stimuliert den Zuckerstoffwechsel sowie die (anaerobe) Gewinnung von Energie aus Lactat. Seine herzkraftstärkende Wirkung ergibt sich durch die Hemmung der Natriumpumpe.

Strophanthin normalisiert den Blutdruck, wirkt belebend, erhöht die Aktivitäts- und Leistungsbereitschaft. Es fördert Stressabbau und verhilft zu einer besseren Stimmung. Ich nehme es seit über zehn Jahren und hatte noch nie Herzprobleme.

Über 100 Jahre Strophanthin-Therapie

1886 erfand der schottische Pharmakologe Thomas R. Fraser (1841–1920) ein neues orales Strophanthin-Präparat: Tincture of Strophanthus - (k-Strophanthin). Seither gab es unzählige gute Erfahrungen von Herzpatienten. Heute findet man allerdings kein zugelassenes Strophanthin-Präparat mehr. Die Pharmamafia hat dafür ihre Produkte durchgesetzt. Dr. Berthold Kern (1911–1995), arbeitete über 30 Jahre als Hausarzt und Internist mit Strophanthin und hatte fast keine

Herzprobleme bei seinen Patienten. Von ihm stammte auch aufgrund seiner Erfahrungen die Überzeugung: „Herzinfarkte sind keine Folge der Koronarsklerose, sondern treten auf Grund von Mangelversorgung und Stoffwechseleränderungen im Herzmuskel auf“. Heute mit den modernen Cholesterin- und Blutdrucksenkern ist die Häufigkeit von Herzinfarkten und Schlaganfällen höher als vor 50 Jahren, als Strophanthin noch das am meisten benutzte Herzmittel war. Hier sind u.a. ACE-Hemmer, Sartane, Betablocker, Diuretika, Aldosteron Antagonisten, ARNI zu nennen.

Es gibt in Europa über 10 Mio. Herzpatienten und 300.000 Neuerkrankungen pro Jahr. Herzinsuffizienz ist die zweithäufigste Todesursache. Die Klinikeinweisung wegen dieser Diagnose haben seit 2000 um 65 % zugenommen, die Sterblichkeit um 8,9 Prozent. Vierzig Prozent der stationär behandelten Herzinsuffizienz-Patienten sterben innerhalb eines Jahres.

Bei diesen Erkrankungen wurde Strophanthin klassisch eingesetzt:

- Jede Form von Herzinsuffizienz, Stauungen/ Ödeme, Klappenfehler.
- Bluthochdruck, Herzhypertrophie, Angina pectoris.
- Koronarsklerose, Herzinfarkt, Myokarditis, Herzrhythmusstörungen (Arrhythmie).
- Schlaganfall, Diabetes, neurologische Erkrankungen und Krebs.

Forderung nach der Wiederaufnahme der Forschung

„Aus den historischen Studienergebnissen gibt es deutliche Hinweise, dass die Behandlung der Herzinsuffizienz mit Strophanthin einen deutlichen Nutzen erzielt. Möglicherweise verschwand dieses Herzmedikament durch den Einsatz von Digitalis ungerechtfertigterweise aus der klinischen Praxis. Die Durchführung von klinischen Studien nach heutigen Kriterien der evidenzbasierten Medizin scheint wünschenswert.“, Yatin Shah, Charité Berlin, 2011.

„Drei Millionen Deutsche haben objektive Kriterien einer Herzmuskelschwäche, ein bis zwei Millionen eine symptomatische Herzinsuffizienz. Wenn trotz optimaler medikamentöser Therapie Patienten unter Belastung oder gar in Ruhe Zeichen einer Dyspnoe (Atemnot) entwickeln, dann ist die Prognose auch heute immer noch schlecht ... es gibt enormen Forschungsbedarf!“, Stephan Felix, Kardiologe, 2015.

Oder man greift zurück auf das altbewährte



In vielen Fällen reicht Strophanthus D6 und das bekommst du rezeptfrei in der Apotheke. Das würde ich immer geben auch zusätzlich zu reinem Strophanthin, da die Information immer ergänzend wirkt. In Deutschland ist Strophanthin rezeptpflichtig.

Es gibt nur drei Apotheken, die Strophanthin als Pulver in Kapseln herstellen. Eine davon ist die Schloss Apotheke, Hauptstraße 53, 88326 Aulendorf, Telefon: 07525 92310.



Du kannst das Rezept vom Arzt auch gleich hinschicken, sie schicken es dann zu dir. Andere Apotheken beziehen es selbst von dieser Apotheke.

Weihrauch

Heilmittel gegen Entzündungen

Forscher der Universität Jena haben die heilende Wirkung von Weihrauch untersucht. Nach Ansicht der Wissenschaftler können die effektiv wirkenden Inhaltsstoffe des Weihrauchbaumes bei Neurodermitis, Asthma und rheumatoider Arthritis, auch in der konventionellen Medizin, schon bald zur Anwendung kommen. Nach den Erfahrungen von Kollegen hat Weihrauch besonders bei entzündlichen Prozessen im Bewegungsapparat geholfen. Bewegungsmangel, Übergewicht aber auch chronische Entzündungen und eine Übersäuerung des Stoffwechsels stören die Gesunderhaltung der Gelenke. Es gibt auch Erfahrungen zur Verbesserung der Stoffwechsellage bei Diabetes mellitus und der Hilfe bei chronisch entzündlicher Darmerkrankung.

Weihrauch ist ein mittelgroßer, strauchartiger Baum aus der Familie der Balsambaumgewächse (Burseraeae). Er wächst vor allem in Indien, Afrika und den arabischen Ländern. Seine Rinde sondert bei ihrer Verletzung ein goldgelbes bis rötliches Harz (Olibanum) ab, das der Pflanze als Schutz und Heilmittel dient. Weihrauch gilt seit alters her als kostbar und gehörte zusammen mit Myrrhe zu den Gaben, die die Heiligen Drei Könige dem Jesuskind am Heiligen Abend brachten. Noch heute ist Weihrauch ein unverzichtbarer Bestandteil religiöser Rituale unter anderem in der katholischen Kirche.

Zu medizinischen Zwecken wird das Harz des Weihrauchbaums schon seit Jahrtausenden verwendet. Die indische Medizin Ayurveda setzte es gegen Arthritis und chronische Bronchitis ein. In der modernen Medizin werden vor allem die Extrakte des indischen Weihrauchs, *Boswellia serata*, genutzt.

Die im Weihrauch enthaltenen Boswelliasäuren blockieren die Lipoxygenase. Das ist ein Enzym, das für die Bildung von Entzündungsreaktionen notwendig ist. So werden Entzündungen geblockt.

Damit wirkt Weihrauch ähnlich wie der Schmerz- und Entzündungshemmer Ibuprofen, ohne jedoch dessen unerwünschte Nebenwirkungen zu haben. Daneben wirkt Weihrauch noch keimtötend, desinfizierend, stimmungsaufhellend und beruhigend. Vor allem wenn es verbrannt wird.



Wie wird Weihrauch angewendet

Weihrauch kann eingenommen, aber auch äußerlich als Salbe, Öl oder Tinktur verwendet werden. Zum Beispiel einige Tropfen Weihrauchöl auf eine Kompresse oder ein Tuch geben und es um das schmerzende Gelenk wickeln. Für die entzündete Haut zehn Tropfen Weihrauchöl mit 50ml Öl mischen und die Haut damit einreiben. Zur innerlichen Anwendung wird die Einnahme von dreimal täglich 800 mg Weihrauchextrakt empfohlen. Das ätherische Öl ist auch zur Wespenabwehr geeignet, ähnlich auch bei Nervosität oder Ängstlichkeit. Ein paar Tropfen in eine Duftlampe und auf den Tisch stellen.

Bei Colitis ulcerosa, einer chronisch entzündlichen Darmerkrankung, dürfte Weihrauch einen relevanten entzündungshemmenden Effekt haben, wird aber in den aktuellen deutschen Leitlinien wegen unzureichender Datenlage ebenfalls nicht explizit empfohlen.

Weihrauch in Kombination mit Kaffeekohle und Kamillenblütenextrakt führt zur Wiederherstellung eines „entzündungsfreien“ Zustands vor allem bei Darmerkrankungen.

Wärme ist wichtig für und bei unseren Behandlungen

von Sabine Kunz

Hallo ihr Lieben, mein Name ist Sabine Kunz und ich bin 1969 geboren. Als gelernte Hotelfachfrau hatte ich in der Nebensaison immer wieder Zeit, um auf Reisen zu gehen. Die erste Massage meines Lebens hatte ich 2003 als 35jährige in Bangkok. Sie verlief unglücklich, da ich mich nicht entspannen konnte. Ob es daran lag, das mein Masseur einfach nicht massieren, oder ich einfach nicht entspannen konnte, wusste ich nicht. Also beschloss ich das in einer Massageschule in Thailand herauszufinden. Ziemlich schnell war klar, der konnte das nicht und mich hatte es gepackt.

2005 ging ich mit der Massagetätigkeit in die Selbständigkeit und bereue bis heute keinen Tag. Heute bin ich in der Lage den Menschen, die zu uns kommen, viel Gutes zu tun. Mittlerweile arbeite ich auch nicht mehr allein, im Norden von Augsburg, sondern habe tolle Mitarbeiter, die mir mit viel Liebe und Können, zur Seite stehen. Ein Rundum-Wohlfühlambiente gehört für mich selbstverständlich auch dazu. Und die beste Massage wäre nichts, wenn man auf der Liege liegt und friert. Es war schon in den Anfängen meiner Massagetätigkeit, als ich auf einer Messe in München gefüllte Körnerkissen entdeckte, die es aber nicht nur für Bauch und Rücken, sondern auch für Hände und Füße zu kaufen gab. Selbstverständlich musste ich die haben und von diesem Tag an wurden meine Kunden immer liebevoll in warme Kissen gepackt. Leider wechselte vor ein paar Jahren der Besitzer und die Qualität der Kissen ist heute nicht mehr so wie ich es gewohnt war.

Beim Massieren hat man viel Zeit zum Nachdenken und mir kam die Idee die Kissen selbst herzustellen. Anfänglich nur für meinen Eigenbedarf und für den Verkauf an meine Stammkunden gedacht, aber mittlerweile doch so gefragt und beliebt, dass ich sie gerne auch der breiten Öffentlichkeit zugänglich machen möchte.

Als Therapeuten sind für uns vor allen Dingen drei Produkte wichtig:

Ein schönes großes Rückenkissen,

das man auf den Bauch legen kann, wenn die Kunden sich umdrehen. Für das Rückenkissen gibt es auch einen Überzug, der waschbar ist.



Fußwärmer, denn mit kalten Füßen kann man sich nicht entspannen. Die Fußwärmer sind so konzipiert, dass man nur die Fußsohlen erwärmt und diese dann in einen Überzug steckt. Das hat den Vorteil, dass der Überzug waschbar ist und man an seine Kunden nur die Sohlen verkaufen kann. Diese werden zu Hause in der Mikrowelle oder im Backofen warm gemacht und man kann seine eigenen Kuschelsocken darüber ziehen. Sollte einer mal kaputt gehen, sind diese auch einzeln nachbestellbar. Der Überzug für die Fußwärmer ist eine Einheitsgröße und die Fußwärmer mit der Größe 39 – 44 passen wunderbar. Somit hätten wir bei unseren Behandlungen alle Schuhgrößen abgedeckt.



Warme Hände

sind ein Muss. Die halten die Hände schön warm und wärmen auch die Seele! Wir haben eine Einheitsgröße und sind rund mit ca. 11 cm Durchmesser. Sie sind bewusst klein gehalten, da überwiegend Frauen kalte Hände haben. Die Finger müssen die Handwärmer noch umgreifen können und sie sollten in jede Manteltasche passen. Bei der Massage oder in der Therapie, kann man über die Handwärmer noch einen waschbaren Überzug ziehen, um auch die Oberfläche der Hände bis hin zum Ellbogen schön warm zu halten. Der sieht aus wie ein Grillhandschuh.



Wir alle wissen ganz genau, die Raumtemperatur müsste bei unserer Arbeit sehr hoch sein, damit sich die Menschen bei uns sehr wohlfühlen! Dann ist es allerdings uns Therapeuten zu warm. Therapeutisch gesehen wären wir somit perfekt ausgerüstet.

Wer einen kleinen Shop hat oder auch nur eine Verkaufsvitrine, der kann sich überlegen, was seinen Kunden denn noch gefallen würde. Was erzählen mir meine Kunden: „Ich bin ständig erkältet“, „Es geht gar nicht mehr weg“, „Ich mach mir immer eine Wärmflasche für meinen Rücken“. Wie wäre es, wenn man nicht nur eine Lösung hätte, sondern diese auch gewinnbringend verkaufen könnte?

Schauen Sie sich mal dieses gekammerte Kissen an? Das passt genau in diese Halterung, die man sich einfach um den Bauch schnallen kann und damit allzeit einen warmen Rücken hat, egal ob zu Hause oder im Büro.

Habe ich schon erwähnt, das in allen unseren Getreidekissen auch Kräuter mitverarbeitet wurden?

Im Rückenkissen, das ich als ungekammertes Universalkissen bezeichne, befindet sich genauso wie im gekammerten Kissen außer Roggen, Hafer, Gerste und Weizen auch Brennnessel und Fenchelsamen. Die regen den Magen-Darm-Trakt an und beruhigen durch die Wärme und die Wirkung der Kräuter auch diesen.

In den Fußsohlen befinden sich außer der Körnermischung auch Melisse und Pfefferminze. Diese regen die Durchblutung an und entgiften und entschlacken.

In den Handwärmern befindet sich Rapssamen und Lavendelblüten. Der Rapssamen ist rundlich und etwas größer wie Mohnsamen. Er speichert die Wärme wunderbar und eignet sich hervorragend auch für ältere Menschen als Therapiekissen, um die Fingerfertigkeit beibehalten oder neu anregen zu können. Lavendel wirkt beruhigend und sehr entspannend.

Es gibt verschiedene Pads mit verschiedenen Füllungen und dadurch auch verschiedenen Wirkungen. Manche wirken auch kalt sehr wohltuend. Genauere Infos gibt es auf meiner Homepage unter www.sakusana-gesundheitsoase.de. Dort kann man die Wärmekissen auch kaufen.



Wer sich für Wiederverkäufer Konditionen interessiert, der meldet sich bitte direkt bei mir.



Zu guter Letzt möchte ich noch darauf hinweisen, dass ich seit ein paar Wochen in Social Media immer wieder Beiträge zum Thema Gesundheit rein stelle. Es gibt viele kleine Reels auf Instagram und Facebook unter **sakusana-gesundheitsoase** zu sehen. Folgt mir, um immer auf dem neuesten Stand zu sein, ich freu' mich! Am Karfreitag bin ich am Mitgliedertreffen in Gräfelfing, mit den Wärmekissen, dabei. Eure Sabine.

Autorin Sabine Kunz



Täfertinger Str. 8a
D-86368 Gersthofen
0821-3275491
0173-9276642
info@sakusana.de
www.sakusana.de



Termine 2025



März

| | | |
|--------|---|----------------------|
| 29.03. | Familienaufstellung – Aufstellungsnachmittag | Mellinghausen/Bremen |
| 30.03. | Emotionen und Bewusstsein – Fortbildung | Mellinghausen/Bremen |

April

| | | |
|---------------|--|----------------------|
| 03.-06.04. | Systemaufstellung und Familienstellen – Ausbildung | Mellinghausen/Bremen |
| 12.04. | Silva Mind Seminar – Fortbildung | Geltendorf/Landsberg |
| 13.04. | Emotionen und Bewusstsein – Fortbildung | Geltendorf/Landsberg |
| 18.04. | KoMit – Info- & Kollegentreffen | Gräfelfing/München |
| 19.04.-23.04. | Gesundheitsberater, Impulsbehandler – Berufsausbildung & Massagepraktiker | Gräfelfing/München |

Mai

| | | |
|---------------|---|----------------------|
| 01.05.-04.05. | Gesundheitskonferenz | Schloss Lichthof |
| 23.05. | Emotionen und Bewusstsein – Fortbildung | Geltendorf/Landsberg |
| 24.05.-25.05. | Meridian-Behandlung – Ausbildung | Geltendorf/Landsberg |
| 29.05.-01.06. | Systemaufstellung und Familienstellen – Ausbildung | Bad Sulza/Weimar |

Juni

| | | |
|---------------|--|----------------------|
| 04.06. | KoMit – Info- & Kollegentreffen | Mellinghausen/Bremen |
| 05.06.-09.06. | Gesundheitsberater, Impulsbehandler – Berufsausbildung & Massagepraktiker | Mellinghausen/Bremen |
| 19.06. | Familienaufstellung – Aufstellungstag | Ebern/Bamberg |
| 20.06. | Emotionen und Bewusstsein – Fortbildung | Ebern/Bamberg |
| 21.06.-22.06. | Meridian-Behandlung – Ausbildung | Ebern/Bamberg |

September

| | | |
|---------------|--|--------------------|
| 11.09.-14.09. | Systemaufstellung und Familienstellen – Ausbildung | Ebern/Bamberg |
| 24.09.-28.09. | Gesundheitsberater, Impulsbehandler – Berufsausbildung & Massagepraktiker | Gräfelfing/München |

Oktober

| | | |
|---------------|---|----------------------|
| 03.10.-05.10. | Gesundheitsberater, Impulsbehandler – Berufsausbildung | Bad Sulza/Weimar |
| 17.10.-19.10. | & Massagepraktiker - Teil 1 & Teil 2 | |
| 18.10. | KoMit - Info- & Kollegentreffen | Bad Sulza/Weimar |
| 30.10.-02.11. | Systemaufstellung und Familienstellen – Ausbildung | Geltendorf/Landsberg |

November

| | | |
|---------------|--|---------|
| 19.11.-23.11. | Gesundheitsberater, Impulsbehandler – Berufsausbildung & Massagepraktiker | Dresden |
|---------------|--|---------|

An unserer berufsbildenden Ausbildungsakademie brauchst Du keine Vorkenntnisse.
Wir schließen grundsätzlich mit einem Zertifikat oder einer Teilnahmebestätigung ab.

Live - Webinare kostenfrei 19:00 - 20:00 Uhr, den: 13.03., 10.04., 12.05., 15.06., 05.09., 08.10.

Themen zu den Webinaren, findest Du auf unserer Webseite unter Termine. Die Aufzeichnungen für jedes Webinar, findest Du im Mitgliederbereich.

Alle Termine und Anmeldemöglichkeiten findest Du auf unserer Webseite unter Termine, wir freuen uns auf deine Anmeldungen. Materialien, weitere Gesundheitsinfos und die erweiterte Neufassung von Gesund durchs Leben kann über uns angefordert werden. Plakate können auf www.nho.international bestellt werden.

Auf Anfrage von Kursen/Seminaren/Ausbildungen/Aufstellungen als Seminarleiter, kommen wir auch zu Dir. Preise und Konditionen werden persönlich mit uns abgesprochen.