



Ausgabe 19/2026

www.ngev.org

# GESUNDHEITSINFO

*Natürlich Gesund e.V.*

Akademie und Berufsverband für ganzheitliche Gesundheitsberufe



Hallo Leber...  
Sag mal: Hab ich ein Problem  
oder Du?



**Das Wechselspiel zwischen Zähnen, Organen  
und Meridianen.** Seite 11 - 13 und EXTRA: Poster im Mittelteil.

# Einleitung

von Joachim Wohlfel

## Der Sprung in der Schüssel

Es war einmal eine alte chinesische Frau, die zwei große Schüsseln hatte. Diese hingen an den Enden einer Stange, die sie über ihren Schultern trug. Eine der Schüsseln hatte einen Sprung, während die andere makellos war und stets eine volle Portion Wasser fasste. Nach der langen Wanderung vom Fluss zu ihrem Haus war die Schüssel mit dem Sprung jedoch immer nur noch halb voll. Zwei Jahre lang geschah dies täglich: Die alte Frau brachte immer nur anderthalb Schüsseln Wasser mit nach Hause. Die makellose Schüssel war natürlich sehr stolz auf ihre Leistung, aber die Schüssel mit dem Sprung schämte sich wegen ihres Makels und war betrübt, dass sie nur die Hälfte dessen verrichten konnte, wozu sie gemacht worden war.

Nach zwei Jahren, die ihr wie ein endloses Versagen vorkamen, sprach die Schüssel zu der alten Frau: „Ich schäme mich so wegen meines Sprungs, aus dem den ganzen Weg zu deinem Haus immer Wasser läuft.“ Die alte Frau lächelte. „Ist dir aufgefallen, dass auf deiner Seite des Weges Blumen blühen, aber auf der Seite der anderen Schüssel nicht?“ „Ich habe auf deiner Seite des Pfades Blumensamen gesät, weil ich mir deines Fehlers bewusst war. Wenn wir nach Hause gehen, werden sie jeden Tag von dir gegossen. Zwei Jahre lang konnte ich diese wunderschönen Blumen pflücken und den Tisch damit schmücken. Liebe Schüssel mit Sprung, wenn du nicht gewesen wärest, könnte ich mich heute nicht auf dem ganzen Weg über die Blumen freuen.“

Die Geschichte erinnert uns daran, dass niemand perfekt sein muss, um etwas Gutes zu bewirken. Manchmal sind es gerade unsere Unvollkommenheiten, unsere Fehler, unsere Gebrechen, die die Welt bereichern – auch wenn wir selbst das nicht immer erkennen.

## Dein Team von Natürlich Gesund

## 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: 4.000 Stück



## Themen

- 03 Wasseransammlung / Schwellung / Ödem
- 05 Die Macht der Worte
- 07 Spiralmuskeltraining Roman Bastron
- 09 D-Galactose
- 10 Healing Touch for Animals
- 11 Zähne und Organe
- 12 Poster: Zähne
- 14 Mein Start in die Selbstständigkeit
- 15 Ganzheitlicher Ansatz bei ME/CFS
- 16 Dankbarkeit von Paul Kokai
- 17 Cilli Cayenne Capsaicin
- 18 Testosteron
- 19 Ausbildung zum Entspannungstrainer
- 20 Natriumbicarbonat – Natron
- 21 Viel weniger Steuern und Sozialabgaben zahlen
- 22 FernUSG – Fernunterrichtsschutzgesetz
- 24 Terminkalender

## Ausatmen, Ankommen, Aufrichten

### 6 Tage Retreat für Körper, Geist und Seele in der Toskana - 4. Oktober bis 10. Oktober 2026



#### WAS ERWARTET DICH:

6 Tage, max.  
6 Teilnehmende,  
2 Seminarleiter  
Herbst – Zeit der  
Ente und Einkehr.

In dieser besonderen Woche der Auszeit finden Meditationen und Körperanwendungen statt. Es gibt Zeit und Raum für Einzelcoachings und Aufstellungen, sowie Ruhe und Muße zum Genießen von Natur, Kunst und Kultur. Unterkunft in einer rustikalen toskanischen Villa, mediterran inspiriertes vegetarisches Essen.

**Mehr Infos und Buchung** bei Seminarleiter Patrick Heining (Gesundheitsberater, Massagepraktiker, Heilpädagoge) [die12tefee.de/toskana-auszeit](http://die12tefee.de/toskana-auszeit)  
Seminarleiterin Natascha Pfeiffer (Integrales Coaching und Aufstellungen) [integral-wirken.de/toskana-auszeit](http://integral-wirken.de/toskana-auszeit)

# Wasseransammlung / Schwellung / Ödem

von Joachim Wohlfeil

## Der biologische Startimpuls nach [www.5bn.de](http://www.5bn.de)

Was passiert, wenn dir die bedingungslose Geborgenheit im Leben abhandengekommen ist. Du hast vielleicht Konflikte wie den „Flüchtlingskonflikt“, das „Mutterseelen-Alleingelassen sein“ oder den „Existenzkonflikt“ erlebt. Dadurch hast du lebensnotwendige Bezugspunkte verloren. Du fühlst dich wie ein Fisch, der an Land gespült wird und droht auszutrocknen – „auf dich alleine gestellt im Kampf um die Existenz“, auf der Flucht, ohne zu wissen, wo dein „sicherer Hafen“ ist oder wohin du gehen kannst, wenn alles um dich herum zerstört ist. Auch wenn du krank bist und unsicher, was genau los ist, kann dieses Gefühl auftreten. Das Trauma ist abgespeichert und die konfliktaktive Phase der „5bN“ (5 biologischen Naturgesetze) läuft. Ab dem Moment, in dem jemand da ist und dir Sicherheit gibt, brauchst du dieses Überlebensprogramm nicht mehr.

### Warum ist hier der Wasserhaushalt betroffen?

Dein Körper besteht zu über 70% aus Wasser. Wasser ist also das überwiegend vorhandene Element und die Aufrechterhaltung deines Elektrolythaushalts außerhalb des wässrigen „Ur-Milieus“ geschieht über die Nierensammelrohre. Der Grund, weshalb deine Nierensammelrohre reagieren, ist also, dass du dich „außerhalb des geeigneten Milieus“ befindest. Da du als Mensch ein Landlebewesen bist, ist die Fähigkeit, eine Zeit lang ohne Frischwasser auszukommen, eine Voraussetzung, um das Land zu erobern. Damit das Nierensammelrohr-Programm nicht aktiviert wird, brauchst du vor allem eines: Bezugspunkte.

Das Risiko, dich vom „gewohnten Milieu“ zu entfernen, ist nur dann tragbar, wenn du die nächste „Oase“ oder „Quelle“ kennst, an der du verweilen und dich stärken kannst. Wenn du in die Fremde gelangst, ohne Bezugspunkte zu finden, also ohne Orientierung bist, dann wird das Nierensammelrohr-Sonderprogramm aktiviert. Tragischerweise ist dieses Programm in unserer schnelllebigen, unpersönlichen Zeit ein häufiger Effekt. Zusätzlich zu diesem kulturellen Aspekt der Vereinsamung kommt die generelle Bezugspunktlosigkeit, zum Beispiel wenn du in ein Krankenhaus kommst. Das akut einsetzende Nierensammelrohr-Sonderprogramm wird oft missverstanden und als „akutes Nierenversagen“ bezeichnet – und dies tritt überwiegend in Krankenhäusern auf, speziell auf Intensivstationen.

### Die konfliktaktive Phase (CA)

Deine Nierensammelrohre steigern ihre Funktion, das heißt, sie resorbieren den Primärharn stärker zurück. Das kann so weit gehen, dass du nur noch wenige hundert Milliliter Urin ausscheidest und die restliche Flüssigkeit sich in deinem Gewebe – vor allem im Fettgewebe, subkutan und viszeral – sammelt. In dieser aktiven Phase steigen die Werte von Kreatinin, Harnstoff und ähnlichen Parametern an. Früher wurde das oft als Nierenversagen missinterpretiert.

Tatsächlich handelt es sich aber um eine Überfunktion deiner Nierensammelrohre, eine Steigerung der Rückresorption. Gleichzeitig wird das Gewebe der Nierensammelrohre (das Epithel der Tubuli) aufgebaut, als Folge der permanenten Funktionssteigerung. Wenn diese Funktion über lange Zeit anhält, spricht man von einem „Nierensammelrohrkarzinom“.

### Gewichtszunahme

Durch die starken Wassereinlagerungen kannst du deutlich zunehmen – bis 100 kg oder sogar mehr. Diese Form der „Fettleibigkeit“ ist eigentlich eher eine „Wasserleibigkeit“: Das Wasser verteilt sich relativ gleichmäßig im Körper, vor allem in Fett- und Bindegewebe. Die aktive Phase geht außerdem mit starkem Durst einher.

### Die gelöste Phase

Deine Nierensammelrohre werden jetzt gehemmt, das heißt, du scheidest mehr Urin aus – es kommt zu „Polyurie“. Die Wassereinlagerungen in deinem Gewebe gehen stark zurück. Ab dem Moment der Lösung kannst du durchaus 15 bis 20mal am Tag auf die Toilette müssen. Achte jedoch auf den Unterschied: Wenn du ständig musst, aber nur ein paar Tröpfchen kommen, handelt es sich nicht um das Programm der Nierensammelrohre, sondern um eine Sensibilitätsveränderung deiner Blasenschleimhaut – das ist etwas anderes. Durch die nun unkontrollierte Ausscheidung kannst du Mineralien wie Kalium und Natrium verlieren. Wenn dein Körper zudem Tuberkelbakterien enthält, wird das Epithel deiner Nierensammelrohre zurückgebaut, was zu einer erhöhten Eiweißausscheidung (Albuminurie) führt. Dem kannst du mit eiweißreicher Ernährung entgegenwirken. Dein Urin kann in dieser Phase trübe sein und unangenehm riechen. Jetzt geht es um die langsame Re-Normalisierung deiner Nierensammelrohrfunktion.

- auf Seite 4 weiterlesen -

## Schienen

Häufige Rückfälle können dazu führen, dass ganze Sammelrohrkompartimente vernarben, wodurch die Funktion weiterhin eingeschränkt bleibt.

## Der biologische Sinn

Entsprechend der Funktion deiner Nierensammelrohre geht es bei dem zugehörigen sinnvollen biologischen Sonderprogramm darum, Wasser einzuspeichern, weil du orientierungslos bist und dich in einem fremden Milieu befindest. Für ein Lebewesen in freier Wildbahn dürfte diese Situation nur wenige Tage anhalten, da sonst der Tod durch Verdursten droht. Bei dir aktiviert sich das Sammelrohr-Programm jedoch häufig aufgrund von Vereinsamung oder Perspektivlosigkeit. Viele Verschlimmerungen verschiedener Krankheitsbilder, die in der Humanpathologie als „normal“ gelten, treten nur auf, weil du dich als „ausgestoßen“ oder „zurückgelassen“ empfindest – zum Beispiel, wenn du wegen einer Erkrankung nicht am gesellschaftlichen Leben teilnehmen kannst oder deine Existenzgrundlage schwindet. Eine herzliche, zugewandte Betreuung ist also oberste Priorität, damit dieses Sonderprogramm nicht notwendig wird.

## Komplikationen – Das „Syndrom“

Dein Nierensammelrohrprogramm ist vielleicht das komplikationsreichste Programm, das wir heute kennen. Während der aktiven Phase werden Wasser und Flüssigkeit in deinem Körper eingelagert, sodass jeder Schwellungsprozess durch zusätzliche Wassereinlagerung verstärkt wird. Läuft also die PCL-Phase (Schwellungsphase - Konfliktaktive Phase) eines beliebigen Programms gleichzeitig, während deine Nierensammelrohre aktiv sind, wird beim gelösten Programm zusätzlich Wasser eingelagert. Dies ist kein binärer Schalter, sondern ein fließender Übergang: Je stärker die konfliktaktive Phase ist, desto ausgeprägter sind die Symptome. Generell gilt: Es gibt kaum starke Schmerzen oder bedrohliche Beschwerden ohne das Nierensammelrohr-Sonderprogramm! Dieser Effekt tritt in allen drei Ebenen auf, weshalb er streng beobachtet und möglichst vermieden werden muss. Damit die Symptome zurückgehen, musst du ein Gefühl von Geborgenheit bekommen.



## Besonderheiten

Falls beide Nierensammelrohr-Relais im frontalen Stammhirn mit einem aktiven Sonderprogramm laufen, finden wir außer den körperlichen Funktionen noch eine starke räumliche und zeitliche Desorientierung, die den biologischen Sinn hat, das Individuum an Ort und Stelle verweilen zu lassen. Da der Austrittspunkt des Nervus Abducens am jeweiligen Sammelrohr-Relais liegt, erzeugt ein starker Hamerscher Herd in diesem Areal noch einen weiteren Effekt – man schielt nach außen. Dies dient laut einer Interpretation von Dr. Hamer entwicklungsgeschichtlich verstehbar dazu, sich besser umzuschauen. Wenn beide Nierensammelrohr-Relais in deinem frontalen Stammhirn aktiv sind und ein Sonderprogramm laufen, erlebst du neben den körperlichen Funktionen auch eine starke räumliche und zeitliche Desorientierung.

# Die Macht der Worte

Wie Sprache unsere Realität formt *von Melanie Vogel*

„IM ANFANG WAR  
DAS WORT, UND DAS  
WORT WAR BEI GOTT,  
UND DAS WORT WAR  
GOTT.“

Dieser bekannte Vers aus dem Johannesevangelium lässt sich nicht nur religiös, sondern auch psychologisch und energetisch deuten: Am Anfang jeder Schöpfung steht ein Wort, eine Schwingung, eine bewusste Absicht. Sprache ist nicht nur ein Mittel zur Kommunikation. Worte bestehen aus Klang und Vibration und Vibration ist Energie. Sowohl in der Quantenpsychologie als auch in der modernen Linguistik finden sich zunehmend Hinweise darauf, dass Sprache nicht nur abbildet, sondern kreiert und manifestiert: Sie strukturiert unsere Wahrnehmung, beeinflusst Emotionen und formt unser Selbstbild und damit die Realität, in der wir leben.

## Worte als schöpferisches Werkzeug

Worte sind Werkzeuge unseres Bewusstseins. Ohne Worte bleibt ein Gedanke unfassbar, ohne Form, unbegreiflich. Erst das Aussprechen – oder auch das innere Formulieren – verleiht dem Gedanken eine Gestalt. Das kennen wir aus spirituellen Traditionen ebenso wie aus moderner Psychotherapie. Worte sind die Brücke zwischen Innen- und Außenwelt. Wenn wir also verstehen, dass unsere Worte Schwingungen erzeugen, die unsere emotionale und materielle Realität beeinflussen, wird klar: Sprache ist unser mächtigstes Schöpfungs-Instrument.

### Drei Wege, die Kraft der Worte bewusst zu nutzen

#### 1 Wähle deine Worte mit Bedacht

Unsere Kultur ist stark darauf geprägt, über Probleme, Mangel und Defizite zu sprechen. Wir „beschweren“ uns und bringen damit buchstäblich Schwere in unser Leben. Jede wiederholte Aussage über unsere Realität – ob positiv oder negativ – festigt sich im Bewusstsein und wirkt wie ein sprachliches Mantra.

**Ein Beispiel:** Wer häufig sagt „Ich bin gestresst“, verstärkt unbewusst das innere Erleben von Stress. Sprache wird so zur selbsterfüllenden Prophezeiung.

#### Praxis:

Ersetze negative Selbstbeschreibungen durch bewusste, konstruktive Formulierungen.

Statt: „Ich bin krank und übergewichtig“ sage: „Ich bin auf dem Weg, gesünder zu werden – und jeden Tag komme ich meinem Idealgewicht näher.“

Unsere Worte sind wie Farben, mit denen wir unsere Lebenslandschaft malen. Wer die Farbpalette kennt, kann das Bild verändern.

#### 2 Die Macht von „Ich bin“

Zwei Worte haben eine besondere Schöpferkraft: „Ich bin“.

Wie wir diesen Satz fortsetzen, prägt unser Selbstbild. „Ich bin schwach“ erschafft eine andere Realität als „Ich bin stark“. Selbst wenn eine Aussage noch nicht der aktuellen Situation entspricht, beginnt sie als Suggestion zu wirken. Das Unterbewusstsein unterscheidet nicht zwischen realer und verbaler Erfahrung.

#### Praxis:

Beginne jeden Tag mit einer bewussten Selbstbegründung, etwa:

- Ich bin ruhig und fokussiert.
- Ich bin verbunden mit meiner Kraft.
- Ich bin Liebe, und ich wirke aus Liebe.

Diese einfachen Sätze sind neuropsychologisch wirksam, weil sie neuronale Bahnen stärken, die mit dem jeweiligen emotionalen Zustand verknüpft sind. In der Herz-Hirn-Forschung zeigt sich, dass positive Selbstaffirmationen messbar die Herzratenvariabilität und emotionale Kohärenz verbessern.

### 3 Sprich aus dem Herzen – nicht aus der Angst

Viele negative Worte entstehen aus unbewusster Angst: Angst, nicht genug zu sein, Angst, Kontrolle zu verlieren, Angst vor Ablehnung. Doch Angst verzerrt Kommunikation und schafft Trennung.

#### Bevor du sprichst, frage dich:

1. Warum will ich das jetzt sagen?
2. Dient es meiner Freude oder meiner Angst?

Wenn du aus einem positiven Bewusstsein sprichst, verändern sich Resonanz und Beziehung. Sprache aus dem Herzen verbindet. Sprache aus der Angst trennt.

**Praxis:** Beobachte deine innere und äußere Sprache.

- Wie oft verwendest du negative oder einschränkende Begriffe?
- Wie oft sprichst du wertschätzend über dich und andere?

Allein dieses Bewusstsein verändert dein Energiefeld und deine Kommunikation nachhaltig.

## FAZIT:

### WORTE FORMEN

### WELTEN

Worte sind mehr als Symbole. Sie sind Energie in Bewegung (emotion = energy in motion).

Jeder Satz, den wir denken oder sprechen, gestaltet die Matrix unserer Wahrnehmung. Wenn wir lernen, bewusst zu formulieren, beginnen wir, bewusst zu erschaffen. Unsere Sprache ist der unsichtbare Bauplan unserer Realität. Wer achtsam spricht, gestaltet bewusst für sich, für andere, für das große Ganze.



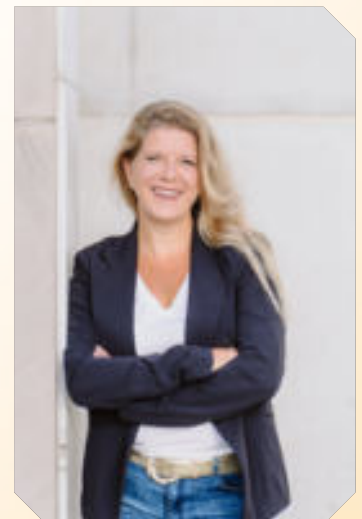
Oder, um es mit einem zeitlosen Prinzip auszudrücken: „Im Anfang war das Wort.“ Und bis heute beginnt jede Veränderung mit einem - bewusst gesprochenen - Wort.

## AUTORIN:

Seit vielen Jahren begleite ich Menschen dabei, ihr inneres Navigationssystem wieder zu aktivieren. Im Körper, im Geist, im Beruf und im Leben. Meine Arbeit ist geprägt von fundiertem Wissen aus der positiven Psychologie, Epigenetik, Humanenergetik, ACT, Salutogenese, Quantenphilosophie und neurobiologischer Forschung. Meine Arbeit lebt von Erfahrung, Präsenz und Resonanz. Ich sehe den Menschen nicht als System, das optimiert werden muss, sondern als ein einzigartiges Wesen mit innerer Weisheit, vollständig befähigt zur Schöpferin/zum Schöpfer der eigenen Realität zu werden.

**Energetic Health** ist entstanden aus meinem Wunsch, etwas zu schaffen, das weit über Coaching hinausgeht. Ein Feld für Menschen, die tiefer blicken wollen. Die sich nicht länger zwischen Selbstheilung und Karriere, zwischen Wissenschaft und Spiritualität entscheiden wollen, sondern in die eigene Kohärenz finden möchten.

**Herzliche Grüße, Melanie Vogel**, Energieheilpraktikerin, Holistic Health Coach, Trainerin/Ausbilderin im Bereich Humanenergetik und Energieheilung // [www.energetic.health](http://www.energetic.health)



# Spiralstabilisation nach Dr. Smíšek

von Roman Bastron

## Ganzheitliche Aufrichtung für Körper, Geist und Bewegung

Es gibt Begegnungen, die eine innere Tür öffnen – zu einem tieferen Verständnis des eigenen Körpers. So eine Begegnung hatte ich, als ich Dr. Smíšek auf einem Kongress kennengelernt habe. Seine Sicht auf den menschlichen Körper und seine natürliche Bewegung hat mich sofort fasziniert. Diese Inspiration führte mich nach Prag, wo ich seine Ausbildung absolvierte und lernte, wie fein und präzise unsere Muskeln miteinander arbeiten – und wie stark Alltag, Stress und moderne Lebensweisen den Körper aus dem Gleichgewicht bringen. Nach wenigen Wochen täglicher Übung erlebte ich eine Veränderung, die ich vorher nicht kannte: Eine neue Stabilität, Leichtigkeit und das Gefühl, dass mein Körper auf einer tieferen Ebene in Balance kam.

### Was die Methode einzigartig macht

Die Spiralstabilisation basiert auf spiralförmigen Muskelketten, die den Körper aufrichten und gleichzeitig beweglich halten. Das SM-System steht für Stabilisierung und Mobilisierung, ein Zusammenspiel, das moderne Fehlbelastungen ausgleicht. Der Körper erlernt neue Bewegungsgewohnheiten, die im zentralen Nervensystem verankert werden und dauerhaft wirken. Die Arbeit mit dem Seil ist fester Bestandteil meiner täglichen Arbeit als Gesundheitsberater und Behandler.

### Therapeutische Erfahrungen

Eine Frau litt seit sechs Jahren unter Bandscheibenproblemen und stand kurz vor einer Operation. Durch wenige gezielte Übungen nach dem SM-System war der Bandscheibenvorfall nach sechs Wochen vollständig ausgeheilt – ohne Operation. Ältere Menschen gewinnen Stabilität, Sportler mehr Gleichgewicht, Feinkoordination und Leistung. Die Methode wirkt sowohl bei Beschwerden als auch im Leistungssport.



### Alltagstauglichkeit

Mit einem elastischen Seil können die Übungen überall durchgeführt werden: im Wohnzimmer, im Büro, im Urlaub, in der Natur oder sogar zwischendurch. Das System ist einfach und klar strukturiert. Der Körper wird nicht überfordert.



Spiralstabilisation nach Dr. Smíšek



### Wichtige ergänzende Faktoren

Für ein ganzheitlich gesundes Training ist eine ruhige, gleichmäßige Atmung wichtig, die den Brustkorb weitet und den Körper optimal mit Sauerstoff versorgt. Ebenso entscheidend ist das sanfte und präzise Ausführen der Dehn- und Aktivierungsübungen. Abgerundet wird das Ganze durch eine basenreiche, entzündungsarme Ernährung sowie eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr, die den Stoffwechsel unterstützt und den Organismus im Gleichgewicht hält. Um die Übungen zu erlernen und zu vertiefen, werden wir zusammen mit Natürlich Gesund e. V. spezielle Kurse anbieten. Dabei wird es auch um die Kombination mit unseren manuellen Behandlungen gehen.

## Erfahrungsberichte

### Annika & Marco:

„Wir sind absolut begeistert vom Spiralstabilisations-Training bei dir. Wir fühlen uns aufrechter, stabiler und spüren deutlich mehr Körperspannung und Kraftentfaltung. Wir verstehen die Zusammenhänge im Körper besser und empfehlen das Training jedem weiter.“

### Natalia:

„Ich hatte starke Schmerzen im Arm und sollte operiert werden. Nachdem ich die Übungen bei dir gelernt habe, verschwanden die Schmerzen und die Operation war überflüssig. Die Übungen begleiten mich bis heute und bringen meinen Körper immer wieder in Balance.“

**Fazit:** Spiralstabilisation ist mehr als ein Übungssystem – es ist ein Weg zurück zur natürlichen Aufrichtung, zu Stabilität, Leichtigkeit und einem tiefen Verständnis des eigenen Körpers.

**1 - Tageskurs:** 10 - 17.00 Uhr 150 €  
25. April / 26. April oder 16. Mai in  
63762 Pflaumheim, Großostheimer Str. 10



**AUTOR:** Roman Bastron, Aschaffenburg,  
0155-60431654, romanbastron@gmail.com



## KURZNACHRICHTEN

### Tetanusimpfung

Der Tetanus-Impfstoff wird aus verdorbenem Fleisch hergestellt. Deshalb spricht man davon, dass er das Risiko für Prionenerkrankungen in sich trägt, auch bekannt als Rinderwahnsinn. Was man über diesen Impfstoff wissen sollte:

1. Herstellung, indem gehacktes Rinderherz in Wasser gelöst und dann zum Kochen gebracht wird. Die erhitzte, faulige Umgebung ermöglicht das Wachstum des Tetanus-Toxins. Formaldehyd soll die giftigen Eigenschaften inaktivieren. Tetanus (*Clostridium tetani*) kommt im Darmtrakt von Wiederkäuern und in deren Kot vor. Wenn deine Wunde nicht in einem Gebiet entstanden ist, in dem Rinder, Schafe oder Pferde weiden, ist es unwahrscheinlich, dass du Tetanus bekommst.
2. Tetanus ist ein anaerobes Bakterium, das in Gegenwart von Sauerstoff nicht überleben kann. Da Blut Sauerstoff transportiert, enthält eine blutende Wunde, die gründlich gereinigt wurde, keine lebenden Tetanus-Sporen.
3. Tetanus lebt nicht auf Messern oder Scheren in deiner Küche. Auch nicht auf Nägeln, die aus dem Baumarkt mit nach Hause gebracht werden. Oder auf Glasscherben, die im Waschbecken zerbrochen sind. Und erst recht nicht auf Holzsplittern, die zu Hause in deinem Fuß gestochen sind.
4. Es gibt keine einzelne Tetanus-Impfung. Wenn eine Tetanusimpfung verabreicht wird, handelt es sich eigentlich um die Tdap-Impfung, die gegen Tetanus, Diphtherie und Keuchhusten schützt. Ärzte und Apotheker weisen bei der Verabreichung einer Tetanusimpfung nicht auf diese Tatsache hin.
5. Die Tetanusimpfung hilft nicht bei einer aktiven Tetanusinfektion! Es dauert mindestens 3 Wochen und möglicherweise bis zu 8 Wochen, bis sich Antikörper gegen den Tetanus aus dem Tdap-Impfstoff gebildet haben. Die Impfung ist sinnlos, und die schädlichen Nebenwirkungen von Tdap sind bekannt.
6. Eine tatsächliche Infektion mit Tetanusbakterien ist selten. In den USA gibt es weniger als 30 Fälle pro Jahr. Das Risiko, an Tetanus zu sterben, liegt bei 1 zu 44 Millionen.
7. Ein Gramm Vitamin C (ganzer Acerola-Komplex) pro Tag über 5–7 Tage, tötet die Tetanusbakteriensporen 100 % ab, wie klinische Studien gezeigt haben.



# D-Galactose von Joachim Wohlfeil

## Positive Effekte auf die Gesundheit

D-Galactose ist ein Einfachzucker, der in Milch – gebunden als Laktose – sowie in Obst und Gemüse vorkommt. Der Körper eines gesunden Erwachsenen produziert Galactose auch selbst in einer Menge von 1–2 Gramm pro Tag. Galactose hat gegenüber Glukose (Traubenzucker) den großen Vorteil, dass der Körper sie als energiereicher Zucker unabhängig von der Ausschüttung des Diabeteshormons Insulin verwerten kann. Im menschlichen Körper erfüllt D-Galactose eine Reihe wichtiger Funktionen, z. B. als Bestandteil vieler Proteine (sogenannter Glykoproteine) und als Grundbaustein aller Zellwände.

## Heilung und Regeneration

D-Galactose kann sich positiv auf viele Krankheiten auswirken: Sie hemmt das Wachstum von Krebszellen und reduziert die Metastasierung. Die Insulinresistenz verbessert sich bei Diabetikern. Bei Alzheimer und Demenz ist der Zuckerstoffwechsel im Gehirn gestört, da Glukose – die Hauptnahrungsquelle für Nervenzellen – nicht mehr verwertet werden kann. Dies wird umgangssprachlich als Karamellisierung des Gehirns bezeichnet. Bei Patienten mit Alzheimer ist so der Glukosestoffwechsel in den Gehirnzellen reduziert. Der Zuckerstoffwechsel im Gehirn ist beeinträchtigt, weil Glukose – die Hauptnahrungsquelle der Nervenzellen – nicht mehr genutzt werden kann. D-Galactose umgeht diese Beeinträchtigung und versorgt das Gehirn mit der benötigten Energie. Durch kontinuierliche, langfristige Einnahme können bestehende Hirnerkrankungen gelindert und umgekehrt werden, weil die Karamellisierung aufgelöst wird. Galactose entgiftet das Gehirn über die Leber. Sie bindet das hochgiftige Ammoniak, das bei Leberfunktionsstörungen nicht mehr ausreichend entgiftet werden kann, und entlastet so den Stoffwechsel. Dadurch wird auch das Gehirn wieder besser entgiftet. Neurotransmitter werden freigesetzt und Zellmembranen erneuert.

## Neurodegenerative Erkrankungen

Bei Parkinson konnte ein positiver Effekt der mehrwöchigen Galactose-Gabe nachgewiesen werden, vermutlich weil sie die Biosynthese von Dopaminsynthaseenzymen unterstützt. Galactose versorgt Zellen (auch im Gehirn) mit Energie. Der Galactose-Spiegel im Blut muss daher eine bestimmte Konzentration erreichen. Erst dann gelangt Galactose in die Zellen, wo sie mithilfe zweier Enzyme (Galaktokinase und Uridyltransferase) schnell in Glukose und anschließend in Energie umgewandelt wird. Die empfohlene Dosierung findest du auf der nächsten Seite!

## Schneller Energieschub auch bei Diabetes

Galactose wird auch häufig als Energielieferant in leistungsschwachen Phasen oder beim Sport eingesetzt. Denn Galactose wird ohne die für normalen Zucker typischen Blutzuckerschwankungen verstoffwechselt, die Heißhunger und/oder Müdigkeit verursachen können. Sie dient außerdem als Nahrung für Darmbakterien und unterstützt eine gesunde Darmflora. Da Galactose kein Insulin benötigt, um in die Zellen zu gelangen, ist sie eine wichtige Energiequelle, insbesondere bei Erkrankungen, die mit Insulinresistenz oder Insulinmangel einhergehen (Diabetes Typ 1 und 2, Depressionen, Parkinson oder Alzheimer).

Galactose erhöht den Blutzuckerspiegel nur geringfügig. Wenn du Galactose als Süßungsmittel bei Diabetes verwenden möchtest, solltest du auf die geringe Süßkraft achten. Diese verleitet dazu, mehr Galactose zu verwenden, was wiederum zu mehr Kalorien führt. Lese auch unsere anderen Artikel über die gesunden Zucker Iso-Alkohole und Erythrit aus unseren Veröffentlichungen. Falls du sie nicht hast, schicken wir sie gerne zu. Allerdings können weder Erythrit noch Stevia die Zellen mit Energie versorgen, da sie keine Kalorien haben.



## Ist Galactose schädlich für die Zähne?

Galactose ist ein Zuckeralkohol, der den Zähnen nicht schadet. Im Gegenteil. Galactose hemmt die Bildung eines Biofilms aus Karies verursachenden Bakterien, während Zucker die Entwicklung harmloser Bakterien in der Mundflora fördert. Die karieshemmende Wirkung wurde auch bei niedrigen Galactose-Konzentrationen beobachtet. Daher ist es sinnvoll, Galactose zukünftig in Zahnpflegeprodukte zu integrieren oder sie einfach mit Natron zur Zahnpasta zu mischen. Wenn Galactose die Anhaftung schädlicher Bakterien am Zahn verhindert, beugt sie auch der Bildung von Zahnbelag vor.

### Wie wird Galactose angewendet?

Die Tagesdosis beträgt 200 mg pro kg Körpergewicht, das entspricht etwa 1 Teelöffel Galactose dreimal täglich, was 9 bis 12 g entspricht. Galactose kann in Getränken (Wasser, Sojamilch) beigemischt werden. In warmen Flüssigkeiten ist sie besser löslich. Sie kann auch in Joghurt, Desserts, Müsli, Smoothies und Cocktails eingemischt werden. Sie verträgt Hitze nicht gut und sollte daher nicht in der Küche oder beim Backen verwendet werden. Galactose schmeckt leicht süßlich. Wer es lieber süßer mag, probiert einen Zuckerersatz aus Erythrit und Stevia, der kalorienfrei und so süß wie Haushaltszucker ist.



# Eine Welt voller Wunder

## Healing Touch for Animals®

Ich bin Thomas Lehnicke und ganzheitlicher Tiertherapeut nach den Techniken von Reiki und Healing Touch for Animals® – insbesondere für Hunde und Pferde. Meine Begeisterung für die energetische Heilarbeit für Tiere wächst mit jeder einzelnen Behandlung und gibt mir immer wieder die Bestätigung, meine wahre Berufung gefunden zu haben. Robert Haas hat mir mit seinem Roman „Der Tierheiler“ die Vorlage geliefert, wie ich dem Ruf meines Herzens folgen kann. Er hat darin seinen Weg beschrieben, der dem meinigen in vielem sehr ähnlich war, und mir mit Healing Touch for Animals® (HTA) den perfekten Partner genannt, der mich fantastisch auf diesem Weg begleitet.

Die Techniken von Healing Touch for Animals® werden bereits seit Jahrzehnten als ein sicherer, sanfter und natürlicher Ansatz für die Gesundheit und das Wohlbefinden von Tieren in jeder Lebensphase erfolgreich angewendet. Die Praxis der Gründerin Carol Komitor und der vielen HTA-Anwender weltweit zeigt, dass durch das ganzheitliche Vorgehen, häufig der physiologische Zustand und das Immunsystem des Körpers stabilisiert und die Selbstheilungskräfte der Tiere aktiviert werden können. Mit Hilfe von Stimmgabeln sowie ätherischen Ölen ist es möglich, diesen Zyklus zusätzlich zu beschleunigen.

Als HTA-Ausbildungskordinator für den deutschsprachigen Raum unterstütze ich die Vision von Carol Komitor, ein globales Team von HTA-Studenten zu entwickeln. Dieses bietet ein Kooperationsmodell, um eine Brücke zwischen ganzheitlicher Gesundheitsversorgung und traditioneller Veterinärmedizin zu schlagen.

**Jeder, der einem Tier helfen möchte, kann Healing Touch for Animals® leicht erlernen.**

Seit über 25 Jahren hilft Healing Touch for Animals® fast 15.000 Menschen auf der ganzen Welt dabei, aktiv die natürliche Heilung ihrer Tiere zu fördern.



Die nächste Möglichkeit, die Techniken von Healing Touch for Animals® zu erlernen, um die eigenen oder andere Tiere selbst zu behandeln, bietet das HTA-Seminar am 21.03. – 23.03.2026 in München.

Alle Informationen zu den Inhalten, der Registrierung und der Anmeldung liefert der nebenstehende QR-Code. Ich stehe aber auch jederzeit gerne persönlich Rede und Antwort.



In diesem 2½-tägigen Kurs erlangen die Teilnehmer zuerst das grundlegende theoretische Verständnis der Wirkung energetischer Heilmedizin. Anschließend lehrt die Instruktorin Marilena Bonetti, das Energiesystem eines Tieres in der Praxis zu erfassen und mithilfe spezifischer Behandlungstechniken (durch Berührung, Nahberührung, Aromatherapie und/oder Klangtherapie) das energetische Gleichgewicht wiederherzustellen. HTA kann bei allen Tierarten angewendet werden: kleine und große Tiere. Die Teilnehmer können dies live an Hunden und Pferden erleben und praktizieren.



**Wundervoll**  
ganzheitlich für Tiere

Thomas Lehnicke  
Mitglied von Natürlich Gesund

Tel.: 0160 / 909 40 150  
www.sowundervoll.de  
thomas.lehnicke@sowundervoll.de

*Kranke  
Zähne  
machen  
den  
Körper  
krank*



*Natürlich Gesund e.V.*

Akademie: Ausbildungen zum Gesundheitsberater, Behandler, Massagepraktiker, Systemischer Aufsteller

Berufsverband: Beratung & Betreuung, Rechtsvertretung



*Beziehungen*

zwischen  
Zähnen  
Emotionen  
Körper  
Elementen und  
Meridianen

www.ngev.org

Zähne	Nr.	Emotionale Zusammenhänge	Körperliche Zusammenhänge jeweils für alle Zähne des Bereiches	Element	Meridiane
<i>Oberkiefer rechts</i>	Schneidezahn 11	Väter-Energie, Autorität, Sonne, (Eltern), Angst, Schuld	Niere, Blase, Urogenitalbereich, Nasennebenhöhlen, Ohr, Stirnhöhle, Knie hinten, Fuß, LW 2+3, Kreuz- Steißbein	Wasser	Niere-Blase
	Schneidezahn 12	Väterliche Energie, Männlichkeit, Sonne, Partnerin	Niere, Blase, Urogenitalbereich, Nasennebenhöhlen, Ohr, Stirnhöhle, Knie hinten, Fuß, LW 2+3, Kreuz- Steißbein	Wasser	Niere-Blase
	Eckzahn 13	Elternbeziehungen, Liebeskraft, Zorn, Ärger, Glück	Leber, Gallenblase, Auge, Keilbeinhöhle, Gaumenmandel, Hüfte, Knie, Fuß, BW 9, BW 10	Holz	Leber-Galle
	Backenzahn 14	Soziale Aktion, Kommunikation, Kinder, Außen	Lunge, Dickdarm, Siebbeinzellen, Ohrmandel, Schulter, Ellenbogen, Fuß, Großzehe, LW 4,5,6,7, HW 2,3,4, BW 4	Metall	Lunge-Di
	Backenzahn 15	Geschwisterzahn, Lebensplan, Verachtung, Hochmut	Lunge, Dickdarm, Siebbeinzellen, Ohrmandel, Schulter, Ellenbogen, Fuß, Großzehe, LW 4,5,6,7, HW 2,3,4, BW 4	Metall	Lunge-Di
	Mahlzahn 16	Geschwisterzahn, Lebensplan, Verachtung, Hochmut	Endokrin, Kreislauf, Magen, Milz, Pankreas, Schilddrüse, Brust, Knie vorn, BW 11,12, LW 1	Erde	Magen-MP
	Mahlzahn 17	Existenz-Bewusstsein, Rang, Äußere Umstände, Leere	Endokrin, Kreislauf, Magen, Milz, Pankreas, Schilddrüse, Brust, Knie vorn, BW 11,12, LW 1	Erde	Magen-MP
	Weisheitszahn 18	Innere Konflikte, spirituelle Entwicklung	Herz, Dünndarm, Ohr, Zentrales Nervensystem, Zungenmandel, Schulter, Ellenbogen HW 7, BW 1,5,7, Kreuzbein 1,2,3	Feuer	Herz-Dü
<i>Oberkiefer links</i>	Schneidezahn 21	Friede, Harmonie, Mutterzahn, unerfüllte Liebe, Scham	Niere, Blase, Urogenitalbereich, Nasennebenhöhlen, Ohr, Stirnhöhle, Knie hinten, Fuß, LW 2+3, Kreuz- Steißbein	Wasser	Niere-Blase
	Schneidezahn 22	Mütterliche Energie, Weiblichkeit, Mond, Partner	Niere, Blase, Urogenitalbereich, Nasennebenhöhlen, Ohr, Stirnhöhle, Knie hinten, Fuß, LW 2+3, Kreuz- Steißbein	Wasser	Niere-Blase
	Eckzahn 23	Karma-Partner-Zahn, Ablehnung, Selbstmitleid	Leber, Gallenblase, Auge, Keilbeinhöhle, Gaumenmandel, Hüfte, Knie, Fuß, BW 9, BW 10	Holz	Leber-Galle
	Backenzahn 24	Sehnsüchte, Zuneigung, Kinder, Kummer, Trennung	Lunge, Dickdarm, Siebbeinzellen, Ohrmandel, Schulter, Ellenbogen, Fuß, Großzehe, LW 4,5,6,7, HW 2,3,4, BW 4	Metall	Lunge-Di
	Backenzahn 25	Schuldgefühle, Selbstwert, Karma, Geschwister-Zahn	Lunge, Dickdarm, Siebbeinzellen, Ohrmandel, Schulter, Ellenbogen, Fuß, Großzehe, LW 4,5,6,7, HW 2,3,4, BW 4	Metall	Lunge-Di
	Mahlzahn 26	Überlastet, Groll, meine Rolle, Hauptbezugsperson	Endokrin, Kreislauf, Magen, Milz, Pankreas, Schilddrüse, Brust, Knie vorn, BW 11,12, LW 1	Erde	Magen-MP
	Mahlzahn 27	Harmonie, ungelöste Konflikte, Freunde, Bekannte	Endokrin, Kreislauf, Magen, Milz, Pankreas, Schilddrüse, Brust, Knie vorn, BW 11,12, LW 1	Erde	Magen-MP
	Weisheitszahn 28	Ureigene Ängste, spirituelle Entwicklung, Rivalen	Herz, Dünndarm, Ohr, Zentrales Nervensystem, Zungenmandel, Schulter, Ellenbogen HW 7, BW 1,5,7, Kreuzbein 1,2,3	Feuer	Herz-Dü
<i>Unterkiefer links</i>	Schneidezahn 31	Angst, Ohnmacht, Mutterzahn, unerfüllte Liebe, Scham	Niere, Blase, Urogenitalbereich Nasennebenhöhlen: Ohr, Stirnhöhle, Knie hinten, Fuß, LW 2+3, Kreuz- Steißbein	Wasser	Niere-Blase
	Schneidezahn 32	Mütterliche Energie, Weiblichkeit, Mond, Partner, Wille	Niere, Blase, Urogenitalbereich Nasennebenhöhlen: Ohr, Stirnhöhle, Knie hinten, Fuß, LW 2+3, Kreuz- Steißbein	Wasser	Niere-Blase
	Eckzahn 33	Karma-Partner-Zahn, Ablehnung, Selbstmitleid	Leber, Gallenblase, Auge, Keilbeinhöhle, Gaumenmandel, Hüfte, Knie, Fuß, BW 9, BW 10	Holz	Leber-Galle
	Backenzahn 34	Sehnsüchte, Zuneigung, Kinder, Kummer, Trennung	Lunge, Dickdarm, Siebbeinzellen, Ohrmandel, Schulter, Ellenbogen, Fuß, Großzehe, LW 4,5,6,7, HW 2,3,4, BW 4	Metall	Lunge-Di
	Backenzahn 35	Schuldgefühle, Selbstwert, Annehmen der Mutter	Lunge, Dickdarm, Siebbeinzellen, Ohrmandel, Schulter, Ellenbogen, Fuß, Großzehe, LW 4,5,6,7, HW 2,3,4, BW 4	Metall	Lunge-Di
	Mahlzahn 36	Überlastet, Ich will, meine Rolle, Hauptbezugsperson	Endokrin, Kreislauf, Magen, Milz, Pankreas, Schilddrüse, Brust, Knie vorn, BW 11,12, LW 1	Erde	Magen-MP
	Mahlzahn 37	Enttäuschung, Beziehung /Umwelt, Freunde, Bekannte	Endokrin, Kreislauf, Magen, Milz, Pankreas, Schilddrüse, Brust, Knie vorn, BW 11,12, LW 1	Erde	Magen-MP
	Weisheitszahn 38	Der Umwelt mitteilen, spirituelle Entwicklung, Rivalen	Herz, Dünndarm, Ohr, Zentrales Nervensystem, Zungenmandel, Schulter, Ellenbogen HW 7, BW 1,5,7, Kreuzbein 1,2,3	Feuer	Herz-Dü
<i>Unterkiefer rechts</i>	Schneidezahn 41	Männlicher Archetyp, Vater, gelähmter Wille, Furcht	Niere, Blase, Urogenitalbereich, Nasennebenhöhlen, Ohr, Stirnhöhle, Knie hinten, Fuß, LW 2+3, Kreuz- Steißbein	Wasser	Niere-Blase
	Schneidezahn 42	Reaktion oder Verhältnis zu Vater, Wille	Niere, Blase, Urogenitalbereich, Nasennebenhöhlen, Ohr, Stirnhöhle, Knie hinten, Fuß, LW 2+3, Kreuz- Steißbein	Wasser	Niere-Blase
	Eckzahn 43	Karma-Partner-Zahn, ich kann, Vollbringen nach außen	Leber, Gallenblase, Auge, Keilbeinhöhle, Gaumenmandel, Hüfte, Knie, Fuß, BW 9, BW 10	Holz	Leber-Galle
	Backenzahn 44	Ich Bewusstsein, Verwirklichung der persönlichen Pläne	Lunge, Dickdarm, Siebbeinzellen, Ohrmandel, Schulter, Ellenbogen, Fuß, Großzehe, LW 4,5,6,7, HW 2,3,4, BW 4	Metall	Lunge-Di
	Backenzahn 45	konkrete Ausführung insbesondere beruflicher Pläne	Lunge, Dickdarm, Siebbeinzellen, Ohrmandel, Schulter, Ellenbogen, Fuß, Großzehe, LW 4,5,6,7, HW 2,3,4, BW 4	Metall	Lunge-Di
	Mahlzahn 46	Tod/Wiedergeburt, Absterben alter Strukturen, neu	Endokrin, Kreislauf, Magen, Milz, Pankreas, Schilddrüse, Brust, Knie vorn, BW 11,12, LW 1	Erde	Magen-MP
	Mahlzahn 47	Ich und die Umwelt, Streitigkeiten in Beziehungen	Endokrin, Kreislauf, Magen, Milz, Pankreas, Schilddrüse, Brust, Knie vorn, BW 11,12, LW 1	Erde	Magen-MP
	Weisheitszahn 48	spirituelle Entwicklung, Kraft aus dem eigenen Platz	Herz, Dünndarm, Ohr, Zentrales Nervensystem, Zungenmandel, Schulter, Ellenbogen HW 7, BW 1,5,7, Kreuzbein 1,2,3	Feuer	Herz-Dü

# Zähne und Organe

von Joachim Wohlfeil

## Wusstest du, dass die Gesundheit deiner Zähne direkt mit der Funktion deiner Organe zusammenhängt?

In der traditionellen chinesischen Medizin sind Zähne und Organe über Meridiane miteinander verbunden. Das bedeutet: Wenn ein Zahn gestört ist, können Beschwerden in dem entsprechenden Organ auftreten. Betroffen ist zum Beispiel das Herz, die Lunge oder die Nieren.

### Ursachen

So können chronische Erkrankungen durch Wechselwirkungen zwischen kranken oder toten Zähnen, entzündeten Kieferbereichen und zusätzlichen Belastungen wie Stress, Metallen im Mund oder Umweltgiften entstehen. Studien zeigen, dass ein kranker Schneidezahn auf tiefere Probleme hinweisen kann, etwa auf eine Schwäche der Blase oder der Nieren, Probleme im Urogenitalbereich. Der erste große Mahlzahn im Unterkiefer liegt beispielsweise auf dem Dickdarmmeridian, was auf eine direkte Verbindung zur Gesundheit deines Verdauungssystems hinweist.

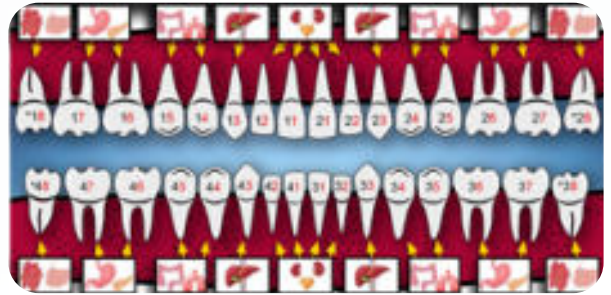
### Historische Perspektive der Zahn-Organ-Beziehung

Forschungsergebnisse von Experten wie Dr. Reinhold Voll und Dr. Fritz Kramer belegen, dass Zahnprobleme messbare Auswirkungen auf andere Körperregionen haben können. Ihren Erkenntnissen verdanken wir auch die Schaubilder zu den Zahn-Organ Verbindungen, wie sie auch auf unserem Plakat zu sehen sind. Aus Erfahrung weiß man, dass Zahnerkrankungen das elektrische und energetische Gleichgewicht im Körper beeinflussen. So wird angenommen, dass kontaminierte oder entzündete Zähne als chronische Störherde wirken können. Diese Herde betreffen nicht nur den Zahn selbst, sondern können über das Meridiansystem Reaktionen in anderen Körperbereichen auslösen.

### Störfelder: Ursachen und Auswirkungen

Störfelder entstehen häufig durch tote oder wurzelbehandelte Zähne. Solche Zähne können chronische Entzündungen verursachen, die oft schmerzfrei verlaufen, sogenannte „silent inflammations“. Dabei können Bakterien aus dem betroffenen Zahn in den Blutkreislauf gelangen und so das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen oder sogar Schlaganfälle erhöhen.

Studien zeigen außerdem Zusammenhänge zwischen Parodontitis und Erkrankungen wie Diabetes oder Rheuma. Körpersignale wie Müdigkeit, Schmerzen oder unerklärliche Beschwerden können auf solche Störfelder hinweisen. Da unbehandelte Entzündungen eine Kettenreaktion im Körper auslösen können, ist es wichtig, auf diese Warnzeichen zu achten.



Basenüberschüssige Lebensweise und regelmäßig den Mundraum zu spülen, z.B. mit „Mundwohl“, kann das Zähneputzen und den Zahnarzt ersetzen, die eh nur die Zähne kaputt machen.

### Zahnformel und Identifizierung der Zähne

Die Zahnformel beschreibt die Anordnung und Anzahl der Zähne in jedem Quadranten deines Gebisses. Jeder Zahn hat eine zweistellige Nummer: Die erste Ziffer steht für den Quadranten (1–4 bei Erwachsenen, 5–8 bei Milchzähnen). Die zweite Ziffer gibt die Zahnposition an, von der Mitte aus gezählt (1–8).

Die Quadranten bei Erwachsenen: 1. Oberkiefer rechts, 2 Oberkiefer links, 3 Unterkiefer links, 4 Unterkiefer rechts. Beispiele: Zahn 11: rechter oberer mittlerer Schneidezahn, Zahn 48: rechter unterer Weisheitszahn. Diese Zahnformel bildet auch die Grundlage für die Anordnung der Zähne auf dem Plakat.

### Fazit:

Die Untersuchung der Zahn-Organ-Beziehung zeigt, wie eng die Gesundheit deiner Zähne mit deinem gesamten Körper verbunden ist. Interessant ist zum Beispiel der Zahn 35, der hintere kleine Backenzahn im linken Unterkiefer. Er steht symbolisch für persönliche Wünsche und Sehnsüchte und ist energetisch mit Magen und Milz verbunden. Solche Zusammenhänge verdeutlichen, wie wichtig ein ganzheitliches Verständnis auch in der Naturheilkunde ist, denn dein Lächeln sagt oft mehr über deine Gesundheit aus, als du denkst. Mehr über die Meridiane und Organe, und wie wir sie behandeln, lernst du in der zweitägigen Ausbildung bei uns. Termine findest du auf der letzten Seite.

### Literaturquellen:

- Caffin, Michele; Schweiger, Christian: Was Zähne zeigen. Kamphauser Verlag, 2005.
- Klinghardt, Dietrich: Lehrbuch der Psychokinesiologie. 4. Auflage, Freiburg: Verlag Hermann Bauer, 2001.
- Gleditsch, Jochen M.: Reflexzonen und Somatotopien. 6. Auflage, Schorndorf: Biologisch-Medizinische Verlagsgesellschaft, 1996.
- Diamond, John: Die heilende Kraft der Emotionen. 2. Auflage, Freiburg: Verlag für angewandte Kinesiologie, 1987.
- Rossaint, Alexander L.: Ganzheitliche Zahnheilkunde. 2. Auflage, Heidelberg: Haug Verlag, 1987.
- Porkert, Manfred: Neues Lehrbuch der chinesischen Diagnostik. Dinkelscherben: Phainon Verlag, 1993.
- Edelmann, J.: Psychodontie. Seminarskript 2002

# Mein Start in die hauptberufliche Solo-Selbstständigkeit

von Christian Pfaller

Ich hatte über mehrere Jahre bereits die Behandlungen als Nebenerwerb angemeldet. Als ich meine Anstellung beendet habe, bin ich in den Arbeitslosengeldbezug gegangen. Mit meiner Beraterin bei der Arbeitsagentur habe ich dann über einen Wechsel ins Hauptgewerbe gesprochen. Daraufhin hat sie mir einen Gutschein für ein Gründercoaching ausgestellt (AVGS). Diese Beratung habe ich in Anspruch genommen bei einer Beratungsagentur, die von der Arbeitsagentur zugelassen ist (Gründernet).

Die Kosten für das Gründercoaching hat die Arbeitsagentur getragen. Arbeitsgrundlage für den Dienstleister ist der AVGS (Aktivierungs- und Vermittlungsgutschein der Agentur für Arbeit). Da gibt es verschiedene Module.

## Grobe Inhalte sind wie folgt:

**Modul 1:** Ist die Selbstständigkeit überhaupt was für mich? Ist die Idee überhaupt geeignet?

**Modul 2:** Grundlagen der Kalkulation, Tragfähigkeit, Businessplan

**Modul 3:** Vertiefung

Ich habe lediglich das Modul 2 gewählt, wäre auch zeitlich nicht anders gegangen, um zum richtigen Stichtag die Unterlagen fertig zu haben. Der zeitliche Aufwand für das Modul 2 waren 9 Termine, zumeist 90min. Einmal war ich vor Ort zum Termin, die restlichen Termine konnten online abgewickelt werden. Bezahlt hat alles die Agentur für Arbeit. Die freundliche Beraterin hat mir über mehrere Wochen in 90min Coachings die Belange der Selbstständigkeit (Versicherungen, Kosten, Kalkulationen) nähergebracht und am Ende hatte ich einen fundierten Businessplan inkl. Kalkulation erstellt. Dieser wurde mir dann ebenfalls vom Gründernet als sachkundige Stelle bestätigt. Sämtliche Unterlagen habe ich dann an meine Beraterin bei der Arbeitsagentur geschickt, und die hat mir dann den Zuschuss bewilligt. Ich erhalte nun 6 weitere Monate einen Betrag in Höhe des vorherigen Arbeitslosengeldes, bin aber nicht mehr im Arbeitslosengeldbezug. Plus 300 Euro monatlich extra für die Sozialversicherung.

Zu beachten ist, dass man früh entscheiden sollte, ob man den Gründungszuschuss nutzen möchte, da man 150 Tage Restanspruch braucht, und die Beratung auch noch einige Wochen in Anspruch nimmt. Jetzt Werbung machen und dann kommen ganz viele Menschen zu mir in die Behandlung“.



## Pfaller Körperarbeit

Christian Pfaller  
Mitglied von Natürlich Gesund

Tel.: +49 151 12 12 23 35  
Birk 17a, 95163 Weißenstadt  
info@pfaller-koerperarbeit.de  
www.pfaller-koerperarbeit.de

## Anmerkung von Joachim Wohlfeil:

*Wenn man allerdings zu früh mit dem Gründerzuschuss beginnt, verkürzt sich die Bezugsdauer. Bitte bespreche die optimale Vorgehensweise für dich persönlich mit Natürlich Gesund e.V.. Als Berufsverband sind wir auch eine fachkundige Anlaufstelle. Genaue Erklärungen der Abläufe und Zusammenhänge findest du im neu überarbeiteten Workbook für Mitglieder, im Mitgliederbereich unserer Website.*

*In der letzten Gesundheitsinfo vom Herbst 2025 habe ich zusammen mit Ines Dietrich von JobCoaching beschrieben, wie solche Coachings für unsere Mitglieder und Teilnehmer optimal durchgeführt werden.*



## KURZNACHRICHTEN

### Massage senkt den Cortisolspiegel

von Klementine Grabmaier

Durch die Berührung kann sich der Körper entspannen und regenerieren, der Geist kann zur Ruhe kommen und der Partner kann bei sich selbst ankommen, seine Seele „spüren“ und einfach nur da sein. Massage ist ein wundervolles „Werkzeug“ um den Menschen Ruhe und Entspannung zu gönnen. Auch auf körperlicher Ebene „passiert“ einiges: Bei einer Massage wird durch gezielte Bewegungen das Gewebe besser durchblutet, Sauerstoff und Nährstoffe erreichen die Zellen besser. Dadurch senkt sich der Cortisolspiegel (unser Stresshormon) und fördert gleichzeitig die Ausschüttung von Serotonin und Dopamin – den Glückshormonen. Nach einer Untersuchung des „International Journal of Therapeutic Massage & Bodywork“ von 2018 kann eine 60-minütige Massage den Cortisolspiegel um bis zu 30 % senken – und das schon nach einer einzigen Sitzung!

P.S.: Wäre auch ein schöner Werbetext für Webseite, Anzeige und Socialmedia.

# Ganzheitlicher Ansatz

## bei ME/CFS mit Potential für interdisziplinäre Zusammenarbeit

Chronische Erschöpfung, wiederkehrende Infekte und anhaltende gesundheitliche Einschränkungen betreffen immer mehr Menschen – besonders jene, die im Beruf stark gefordert sind und keine Zeit haben, wirklich krank zu sein. In genau diesem Spannungsfeld setzt das LIP Health Solutions System von Ina Goebel an. Als ehemals selbst Betroffene von ME /CFS hat Ina Goebel ein strukturiertes System entwickelt, das Betroffenen hilft, die Ursachen ihrer gesundheitlichen Beschwerden zu erkennen und gezielt anzugehen.

**ME/CFS (Myalgische Enzephalomyelitis / Chronisches Fatigue Syndrom)** bezeichnet eine schwerwiegende, chronische Erkrankung, die mehrere Körpersysteme gleichzeitig beeinträchtigt. Besonders betroffen sind das Nervensystem, das Immunsystem sowie der Energie- und Zellstoffwechsel. ME/CFS gehört damit zu den sogenannten Multisystemerkrankungen, deren Ursachen und Abläufe noch nicht vollständig verstanden sind, jedoch klar körperlich begründet sind. Die Erkrankung wird bislang ausschließlich klinisch diagnostiziert, da spezifische Labor- oder Bildgebungsbefunde zu wenig aussagekräftig sind. Hunderttausende Menschen leiden darunter und unter unerklärlichen Symptomen, die nicht in ein Bild passen, oft nicht oder falsch diagnostiziert. Dazu zählen ebenso LongCovid und Impfschäden!

### Zusammenarbeit

Wie ist Deine Einschätzung hierzu und wie gehst du aktuell mit dem Krankheitsbild um? Das LIP Health Solutions System von Ina Goebel bietet Dir Potential für interdisziplinäre Zusammenarbeit und das auf naturheilkundlicher Basis.

### Es geht um:

1. Orthomolekulare Medizin & Naturheilkunde
2. Bioenergetische Medizin
3. Immunmodulierende Moleküle
4. Mentales Mentoring

Rufe uns an - wir freuen uns sehr auf Deine Rückmeldung und dein Interesse an einem einfachen, gemeinsamen Wirken für die Betroffenen!

**Kontakt:** Info@liphealthsolutions.de,  
Team-Nr. 0156-79738188,  
Team-Leitung (Ina Goebel): 0176-30677853.



## KURZNACHRICHTEN

### Gedanken zu Silva Mind in unserer Arbeit von Klementine Grabmaier

Wir haben die Silva-Mind-Methode erlernt, um in den „Flow“ zu kommen, unsere Intuition zu stärken und uns mit ihr zu verbinden, uns mit unserem göttlichen Kern zu verbinden und uns von der universellen Kraft leiten zu lassen. Und auf der noch tieferen Bewusstseinssebene ihr die Führung zu übergeben. Wir können uns dann jederzeit auf unser „Bauchgefühl“ verlassen und werden immer das „Richtige“ tun. Ich bin „gehimmelt“ und „geerdet“. In diesem Zustand gelingen mir Dinge besser, es läuft alles wie von alleine, ich kann wahrfühlen, wahrhören, wahrsehen.

Es werden bessere Ergebnisse erzielt, bei allem, was wir tun. Im Alpha- oder Theta-Zustand finden wir die sinnvollsten Behandlungswege, Möglichkeiten, Traumas, die hinter den Symptomen stecken uvm. Gut daran ist, dass die Menschen, mit denen wir „arbeiten“, nicht merken, dass wir uns in einem anderen Bewusstseinszustand befinden. Die Menschen fühlen sich verstanden, werden „gesünder“ und gehen zufrieden und im besten Fall total entspannt und glücklich nach Hause.

## Seminare in Mellinghausen!

Vom 14.-25.05. sind wir, Laura und Joachim im Eulenhof zuhause und bieten einmalig vom 14.-17.05. für dich 3 Kurse mit 20% Rabatt an.

### Die Kurse:

**Emotionen und Bewusstsein (EmotionCode)**, mit 4 weiteren Listen von Laura,  
**Der Stirnstrich nach Zeeden**, einfache und schnelle Behandlung für sich selbst und andere und lerne die 14 Hauptmeridiane im Verlauf, Zusammenhänge von Krankheiten und Psychischen Leiden, die du dann mit der **Meridian-Behandlung** lösen kannst.

Gesamt für die Buchung aller 3 Termine sonst 510,00 € und mit Rabatt nur 408,00 €. Natürlich kannst du die Kurse auch einzeln buchen.

Am 20.05. ist unser alljährliches **KoMit - Info- & Kollegentreffen und die Berufsausbildung Gesundheitsberater, Impulsbehandler & Massagepraktiker** wird am 21.05.-25.05. stattfinden. In der Zeit dazwischen und gerne auch zum Kollegentreffen sind wir für dich da und freuen uns auf deinen Besuch und deine Teilnahme an den Kursen.

Alles kann ohne Vorkenntnisse besucht werden.  
**Anmeldung über unsere Webseite, E-Mail oder Mobil bei Laura unter 0176-22876044**

# Dankbarkeit von Paul Kokai

## Ein großartiges Gefühl in der Familie, bei Bekannten und Freunden oder bei der Arbeit

Dankbarkeit ist ein Ausdruck der Wertschätzung, Wie wäre es, wenn Sie Dankbarkeit für Ihre Arbeit erhalten würden? Das würde doch unser Leben aufwerten, oder?

### Wie sieht die Realität aus?

Genau das fehlt in der heutigen Arbeitswelt. Bossing und Mobbing sind eher vorhanden als Dankbarkeit! Das habe ich rückblickend in meinem Arbeitsleben so erfahren.

### Zu meiner Person

Mein Name ist Paul Kokai. 1961 bin ich geboren. Seit 1999 praktiziere ich in eigener Praxis. Ich habe vier abgeschlossene Ausbildungen absolviert. Nach den ersten zwei Ausbildungen habe ich meine Berufung gefunden. Gesundheit ist meine Ausrichtung und Berufung. Nach weiteren zwei Ausbildungen betreibe ich seit Februar 2000 eine Heilpraktiker Praxis und biete auch Ausbildungen an, vor allem in neuromuskuläre Entspannung!

### Was ist die neuromuskuläre Entspannung?

Bildlich ausgedrückt ein „Reset“ für den Körper! Reize werden überwiegend über das vegetative Nervensystem, also unwillkürlich, verarbeitet. Beispiele sind der Patellarsehnenreflex. Aber auch wenn man sich verschluckt oder Staub in die Nase bekommt entstehen Reize die reflexartig beantwortet werden. Die Auswirkungen kennen wir. Der Unterschenkel schlägt aus, wir husten oder müssen niesen. Das sind nur ein paar Beispiele. In der Sekunde werden laut medizinischen Angaben ca. 10 Millionen Reize verarbeiten und wir bekommen das nicht mit, unvorstellbar! Unser Körper ist ein Wunderwerk! Genauso bei Stress. Reflexartig wehrt sich unser Körper mit Anspannung zum Schutz, alles unwillkürlich.

### Eine sehr gute Kombination

In meiner Praxis biete ich auch andere Anwendung an. Z.B. die Meridianregulation (Energiebahnen optimieren), Osteopressur (Schmerzpunkte lösen) oder auch die Dunkelfeldblutdiagnostik. Bei den ersten beiden Anwendungen setze ich einen „Reset“ nach der Anwendung, bei der Dunkelfeldblutdiagnostik davor. Das Blutbild sieht tatsächlich anders aus. Diese Kombination ist meiner Meinung nach in allen Bereichen empfehlenswert, wie auch bei Massagen usw. Es hat eine absolut positive Auswirkung. Einfach wunderbar!

### Ausbildung

Als Ausbilder der neuromuskulären Entspannung sind Kurse für 2026 geplant. Einmal im Monat samstags und sonntags. Beginn ist Mitte März 2026 bis Mitte Oktober 2026. Die Theorie wird über Zoom und der praktische Teil vor Ort bei mir in der Praxis stattfinden. Mehr Info auf meiner Homepage ([www.heilpraktiker-kokai.de](http://www.heilpraktiker-kokai.de)). Wir haben auch einen eigenen Fachverband in Natürlich Gesund e.V., du findest uns dort unter <https://ngev.org/berufsverband/#Fachverbaende> Neuromuskuläre Entspannung.



### Dankbarkeit

Dankbarkeit zu empfangen löst Glückshormone aus und macht gesund! Es bereichert unser Leben und tut einfach gut. Daher möchte ich noch mit 80 Jahren meine Leistung anbieten und mich glücklich fühlen, soweit ich geistig und körperlich in der Lage dazu bin. Durch einen „Reset“ den Körper unterstützen und Dankbarkeit erhalten ist doch was Wunderbares. Gerne unterstütze ich alle, die Interesse daran haben.

### Kurswochenenden:

1. Kurs über Zoom  
Sa., 07.03.2026 & So., 08.03.2026
2. Kurs in meiner Praxis  
Sa., 11.04.2026 & So., 12.04.2026
3. Kurs über Zoom  
Sa., 09.05.2026 & So., 10.05.2026
4. Kurs in meiner Praxis  
Sa., 13.06.2026 & So., 14.06.2026
5. Kurs über Zoom  
Sa., 11.07.2026 & So., 12.07.2026
6. Kurs in meiner Praxis  
Sa., 15.08.2026 & So., 16.08.2026
7. Kurs über Zoom  
Sa., 12.09.2026 & So., 13.10.2026
8. Kurs in meiner Praxis  
Sa., 10.10.2029 & So., 11.10.2026

Wiederholung des gesamten Stoffes, Prüfungsvorbereitung & Prüfung in Theorie und Praxis.

# Chili - Cayenne - Capsaicin

Die Tinktur, die bessert *von Joachim Wohlfeil*

Wenn gar nichts mehr hilft, sind oft Blockaden im Spiel. Meist betrifft das den Blut- und Lymphfluss – also deinen Stoffwechsel. Dadurch wird die Versorgung mit Sauerstoff und Nährstoffen schlechter, und Abfallstoffe werden nicht mehr richtig abtransportiert. Das führt zu Übersäuerung (Azidose), die wiederum die Blutzufuhr und die Nervenimpulse hemmt. Am Ende funktionieren einzelne Zellen, Gewebe oder sogar Organe nicht mehr richtig.

Chili-Pfeffer bringt dein Blut wieder in Bewegung – und zwar sofort! Wenn du die Tinktur pur oder in etwas Apfelsaft einnimmst, kannst du die Wirkung innerhalb von Sekunden spüren (siehe Anleitung unten). Sie erweitert die Gefäße und beugt bei längerer Anwendung der Verklumpung der Blutplättchen vor.

Auch äußerlich angewendet – etwa bei schmerzhaften Muskelverhärtungen an Schultern, Armen oder der Wirbelsäule – wirkt die Tinktur wohltuend. Selbst bei Schulkindern hat sich das bewährt. Chili-Tinktur wird außerdem traditionell bei Arthritis eingesetzt.

Chili, Habanero, Jalapeño, Schlotenpfeffer & Co. enthalten den Hauptwirkstoff Capsaicin. Nach ayurvedischem Wissen ist das eine der stärksten natürlichen Substanzen, um den Blutfluss anzuregen und „das Blut zu bewegen“.

## Chilipfeffer als „Einschleuser“

Die Wirkstoffe vieler Heilkräuter erreichen oft nicht die Bereiche deines Körpers, die sie eigentlich unterstützen sollen – etwa die Leber. Wenn der Blutfluss dorthin gestört ist, helfen selbst die besten Kräuterauszüge nur begrenzt. Hier kommt die Schärfe ins Spiel: Capsaicin wirkt wie ein Express-Lieferdienst für Heilmittel im Körper. Deshalb ist es auch in vielen ayurvedischen Kräutermischungen enthalten.

Es ist zudem sehr gut für den Darm – es reinigt gründlich und wirkt leicht abführend. Bei Hautabschürfungen kannst du es direkt auftragen (Achtung, es brennt!). Der Heilprozess läuft meist schnell und ohne Narben ab. Die Tinktur hilft auch bei Kopfschmerzen, Migräne oder nach einer langen Nacht. Sie kann das Schwitzen anregen und ist nützlich bei den ersten Anzeichen einer Erkältung – also bei Frösteln, Muskel- oder Gliederschmerzen, Niesen oder leichtem Fieber. Auch bei rauem Hals oder Heiserkeit kann sie helfen. Außerdem macht sie wach und vertreibt negative Energien. Nicht zuletzt kannst du die Tinktur auch bei Warzen anwenden.

## Anwendung und Stärke

Eine hochwertige Cayenne-Tinktur aus frischen Chilis sollte mindestens 150.000 H.U. (Heat Units) haben.

**Achtung: Sie ist extrem scharf und darf nur tropfenweise stark verdünnt eingenommen werden!**

Wenn du sie noch nie probiert hast, fang mit einem Tropfen in einem großen Glas Wasser an. Zwei Tropfen sind meist gut verträglich – bei drei Tropfen kommen schon die Tränen. Ich habe bisher nur einmal jemanden erlebt, der fünf Tropfen pur genommen hat und meinte, es sei nicht scharf – das war ein Asiate.

Für die äußere Anwendung mischst du Mandelöl mit Cayenne-Tinktur. Bei Wunden gib einfach ein paar Tropfen direkt auf die Stelle, kleb ein wasserabweisendes Pflaster darüber und wiederhole das einige Tage lang.

**Wichtig:** Außer Reichweite von Kindern aufbewahren. Bei Augenkontakt sofort mit Wasser ausspülen. Es können Rückstände auf der Haut bleiben.

## Cayenne-Öl – Ayurvedisches Schmerzöl

Mit dem Cayenne-Mandelöl zu arbeiten ist ganz einfach: Mach deine gewohnten Behandlungen, und die Stellen, die sich schwer lösen lassen, massierst du zusätzlich mit Cayenne-Öl ein. Wenn das nicht reicht, kannst du mit einem Holzlöffel leicht nacharbeiten. Cayenne-Tinktur und Mandelöl enthalten viele wertvolle Inhaltsstoffe, die besonders gut für die Hautpflege und Heilung sind – darunter hochwertige Fettsäuren, Vitamine und Mineralstoffe.



**WENN NICHTS MEHR GEHT – MIT EXTREMER SCHÄRFE GEHT DOCH NOCH WAS.**

# Testosteron von Joachim Wohlfeil

## Aus der Yamswurzel eine Hormonvorstufe herstellen

Die Yamswurzel enthält das pflanzliche Steroid Diosgenin. Dieses ist ein Vorläuferstoff (Prohormon), aus dem sich chemisch andere Steroidhormone gewinnen lassen. Das Endprodukt ist ein hormonähnliches Molekül, das in Medikamenten oder Nahrungsergänzungsmitteln verwendet werden kann. Durch den Verzehr von Yamswurzeln wird im Körper jedoch kein Progesteron produziert.

## Wirkung im Körper

Wenn das chemisch hergestellte Progesteron eingenommen wird, wandelt der Körper es in die Hormone um, die er benötigt. Beispielsweise wird es zu Progesteron umgewandelt, welches den Zyklus reguliert, eine Schwangerschaft unterstützt, beruhigend wirkt und die Knochenstärke fördert, oder zu Östrogen, welches die weiblichen Geschlechtsmerkmale, die Knochen und das Herz-Kreislauf-System unterstützt.

## Zum Beispiel Testosteron

Wie bei allen Hormonen ist es auch beim Testosteron nicht egal, wie viel wir davon haben. Zu wenig Testosteron ist genauso ungünstig für unser Hormongleichgewicht wie zu viel davon. In der Vorstellung der Durchschnittsbevölkerung ist Testosteron ein „Männerhormon“. Aber auch Frauen benötigen mindestens ein Drittel der Ausschüttungsmenge eines Mannes. Bei manchen führungsstarken Frauen sehen wir Testosteronwerte, um die sie so mancher Mann beneiden könnte.

Testosteron ist zwar ein Muskelhormon, aber wir brauchen es auch für den Knochenbau, das Selbstwertgefühl und viele andere Körperfunktionen. Beispiele: Ohne Testosteron hört das Herz auf zu schlagen, und die Verdauung kommt zum Stillstand, da die Darmmuskeln nicht mehr arbeiten können. Das Gegenspieler-Hormon zum Testosteron ist das Estradiol. Das Verhältnis dieser beiden Hormone zueinander entscheidet über die Stärke ihrer Wirkung. Daher ist bei einer Messung nicht nur der einzelne Wert, sondern auch das Verhältnis beider Gegenspieler interessant.

**Folgende Auffälligkeiten können u. a. auf einen Testosteronmangel hinweisen:** Gewebeschwäche, Herzprobleme, Muskelschwäche, fehlendes Selbstbewusstsein, Osteoporose, Hautprobleme, Neigung zu „blauen Flecken“ oder Krampfadern, Myome in der Gebärmutter, Prostatabeschwerden, Zeugungsunfähigkeit, Abgangsfahrer in der frühen Schwangerschaft, Blutungsstörungen, Transsexualität und Minderwuchs.

## Wie kann getestet werden?

Wer Interesse hat, kann sein Testosteron sowie das Verhältnis von Testosteron zu Estradiol messen lassen. Je nach Geschlecht und Alter sehen die Verhältniswerte unterschiedlich aus. Verschiedene Testverfahren liefern unterschiedliche Mess- und Verhältniswerte. Ein Vergleich mit Angaben aus der Literatur oder von Laborbericht zu Laborbericht ist daher nicht möglich. Entscheidend ist auch die Testsubstanz, aus der das Hormon gemessen wird. Standardmäßig werden Bluts-erum-Tests angeboten, bei manchen Fachkräften auch Speichel-Hormontests. Dazu gibt es eine interessante Studienaussage. Im Jahr 2003 erschien im „Journal of Clinical Chemistry“ (die weltweit wichtigste Zeitschrift für analytische Chemie) die Publikation einer französischen Arbeitsgruppe um Taieb et al. über einen Vergleich von Serumtests für Testosteronmessungen mit einer Referenzmethode (Lit. 1). Das Ergebnis dieser Studie war, dass es keine kommerzielle Serum-Testung gibt, die das Testosteron vor allem bei Frauen oder Kindern in ausreichender Qualität bestimmen kann. In dieser vielbeachteten Studie wurden Abweichungen von der Referenzmethode von bis zu 500 % festgestellt. Diese katastrophalen Ergebnisse veranlassten den Herausgeber dieser renommierten Zeitschrift zu einem sarkastischen Kommentar. Zusammenfassung: Vermutungen wären billiger und zuverlässiger als die Messung des Testosterongehalts im Serum von Frauen oder Kindern mittels Immunoassays wie denjenigen, die von Taieb et al. getestet wurden.

Beim Speichel-Hormontest ist das anders. Die Messungen dieses Testverfahrens sind sehr viel zuverlässiger und aussagekräftiger. Es gibt viele Möglichkeiten, das Testosteron zu unterstützen: über Pflanzenprodukte, Nahrung, Sport oder Medikamente (rezeptfrei/rezeptpflichtig). Hier sollte man Fachkräfte fragen, die Erfahrung mit dem Speichel-Hormontest und der behutsamen Regulierung von Hormonen haben. Eine mögliche Quelle, um solche Fachkräfte in der näheren oder weiteren Region zu finden, ist die Internetseite [www.hormonselbsthilfe.de](http://www.hormonselbsthilfe.de).

Wer eine Substitution vornimmt, sollte die Anwendung unbedingt wenigstens einmal überprüfen lassen – mit dem Speichel-Hormontest.

## Es geht auch ohne Untersuchung

Man kann dem Körper aber auch ohne vorherige Untersuchung Hilfe zur Selbsthilfe anbieten. Wir haben bereits in der Ausgabe 15 der Gesundheitsinfos darüber geschrieben.

# Ausbildung zum Entspannungs- und Selbstbehandlungstrainer von Joel Frese

Die Welt wirkt lauter, schärfer, fordernder und widersprüchlicher als früher – und unsere Nervensysteme sind oft diejenigen, die das körperlich manifestieren. Je mehr Unsicherheit, Reizüberflutung und emotionale Belastung auf sie einwirken, desto größer wird die Diskrepanz zwischen dem, was Menschen tatsächlich brauchen, und dem, was ihnen real zur Verfügung steht. Das zeigt sich häufig als schnelle Reizbarkeit, Wut, Erschöpfung, Rückzug oder ein dauerhaftes Gefühl innerer Spannung. Von Rücken-, Kiefer- oder Nackenschmerzen ganz zu schweigen.

Viele Menschen wenden sich dabei gegen sich selbst: „Ich sollte härter sein.“ „Ich sollte mich beruhigen.“ „Ich sollte nicht so reagieren.“ Doch die Wahrheit ist: Unsere Nervensysteme versagen nicht. Sie funktionieren genauso, wie sie einst entworfen wurden – nur ohne den heute dringend benötigten Schutz. Ohne angemessenes Tempo, ausreichende Ressourcen oder unterstützende Begleitung bewegen wir uns langfristig auf eine zweigeteilte Realität der Stressbewältigung zu.

Es gibt die Angebote der pharmazeutisch medizinischen Industrie und es gibt niedrigschwellige, selbstorganisierte Angebote zur Hilfe: unzählige Social-Media-Beiträge, lose Tipps, widersprüchliche Methoden und Selbsthilfe-Listen. Diese Angebote sind leicht zugänglich, wirken jedoch oft überfordernd, unstrukturiert und bleiben ohne Begleitung meist wirkungslos.

Genau hier entsteht eine große Leerstelle: Wo finden ganzheitliche Menschen Unterstützung? Jene, die Hilfe wollen und keine langfristigen oder teuren Programme stemmen können?

Hier kommen wir als Gesundheitsberater und Behandler ins Spiel.

Wir unterstützen Menschen, die ihr Nervensystem besser verstehen und alte Reaktionsmuster verändern wollen. Verlässlichkeit und Struktur finden und eine langfristige, menschliche Begleitung suchen. Diese Fragen standen im Zentrum der Entwicklung meiner Kurse und der Ausbildung zum Entspannungs- und Selbstbehandlungstrainer. Es ist ein Ansatz, der in unsere Behandlungen integrierbar ist, der der Komplexität des echten Lebens standhält, auf gezielten cranio-sacralen Tools basiert, entlastet statt zu fordern und auch bei geringen Kapazitäten funktioniert.

Ein besonderes Merkmal ist die Konzept-Einweisung in einen 2-Tages-Kompaktkurs mit jeweils 4 Stunden täglich, dessen Kosten über die Krankenkassen erstattungsfähig sind. Voraussetzung für Kursleiter ist der ZPP-Mindeststandard im Bereich multimodales Stress- und Ressourcenmanagement. Auch hier berate ich dich gerne, oder du wendest dich an Joachim von Natürlich Gesund.

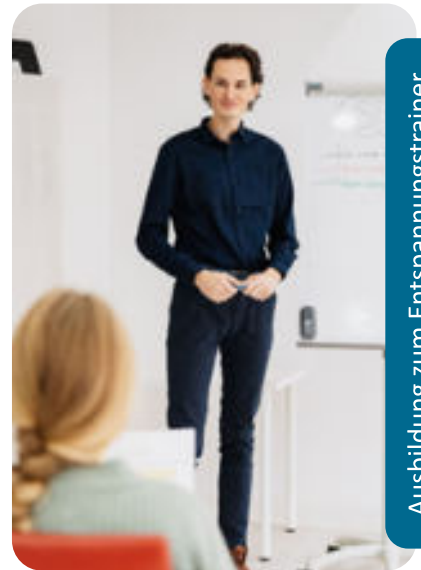
**Neue Termine für die Ausbildung** finden Ende März, Mai im August und Ende Oktober 2026 statt. Bis Ende März gilt letztmalig der Preis von 699 €, ab Mai der reguläre Preis von 799 € statt 3.200 € für Natürlich Gesund-Mitglieder. Die Präsenztermine finden im SALUTE – Pilates Würzburg statt, ergänzt durch einen ganztägigen Online-Termin via Zoom. Am Ende erhalten die Teilnehmenden ein Zertifikat, mit dem sie direkt eigene Kurse anbieten können.

**Joel Frese, [Cranio@joelfrese.de](mailto:Cranio@joelfrese.de)**

## Rückmeldung vom ersten Kurs im Januar

Die Weiterbildung zum „Entspannungs- und Selbstbehandlungstrainer“ inklusive anerkanntem Kurskonzept von Joel hat sehr viel Spaß gemacht, und der Funke, selbst solche Präventionskurse zu geben, ist definitiv übergesprungen. Joel, der bereits viele verschiedene Ausbildungen gemacht hat, glänzt mit fundiertem Fachwissen, bringt die Inhalte gut rüber und holt die Teilnehmenden damit ab. Es war ein sehr intensives Wochenende, von dem ich viel mitgenommen habe. Ich freue mich, selbst bald in diesem Bereich durchstarten zu können. Joel hat mit dem Kurs die perfekte Grundlage dafür gelegt.

**Ursula Hipeli (Vereinsmitglied)**



Ausbildung zum Entspannungs- und Selbstbehandlungstrainer



„**Magic Yams**“ ist eine Hormonvorstufe, aus der der Körper die Hormone zusammenstellen kann, die er gerade benötigt. Frauen und Männer haben damit gute Erfahrungen gemacht. Die Creme wird einmal täglich auf die Innenseite der Oberschenkel beider Beine aufgetragen. Wenn die Wirkung noch nicht wie gewünscht eintritt, dann zweimal täglich auf die Innenseite jedes Oberschenkels auftragen.

# Natriumbicarbonat – Natron

von Joachim Wohlfel

## Der kostengünstige Allrounder für Haushalt und Gesundheit

Sein chemischer Name ist eigentlich Natriumhydrogencarbonat. Umgangssprachlich ist Natron auch unter dem Namen „Kaiser Natron“, „Bullrich Salz“ oder „Backsoda“ bekannt. Innerlich wird es zur Entsäuerung angewendet, beispielsweise bei Müdigkeit, Sodbrennen oder Muskelkrämpfen. Natron versorgt den Körper mit einem entzündungshemmenden Impuls, der dabei hilft, das Immunsystem zu regulieren und zu harmonisieren. Der Körper bewegt sich weg vom schädlichen Entzündungszustand. Deswegen bringt es auch Grippeerkrankungen, Erkältungen und auch chronische Erkrankungen schnell zum Verschwinden. Klinische Studien hatten bereits gezeigt, dass die tägliche Einnahme von Natron nicht nur die nierenbedingte Übersäuerung reduzieren kann, sondern auch die Nierenerkrankung an sich verlangsamen kann, so dass Natron nun in der Therapie entsprechend nierenkranker Patienten eingesetzt wird.

### Naturheilkundliche Einsatzgebiete

In basischen Bädern dient es dem Abtransport von Säuren über die Haut. Um Kosten zu sparen kann 1:1 mit MeineBase gemischt werden. Äußerlich wird Natron bei Juckreiz, Ekzemen, Insektenstichen oder Hautentzündungen eingesetzt. Es ist Bestandteil selbst gemachter Deodorants, da es das Bakterienwachstum hemmt, sowie selbst

**Küche & Lebensmittel**

- ★ Backen: natürliches Backpulver (ohne Zusatzstoffe)
- ★ Hülsenfrüchte & Kohl: schneller garen, bekömmlicher, weniger Blähungen
- ★ Marmelade & Fruchtsäfte: neutralisiert Säuren → weniger Zucker nötig
- ★ Kohlensäurehaltige Getränke herstellen
- ★ Eiweiß aufschlagen: Prise Natron → fluffiger und fester
- ★ Kaffee & Tee: Prise Natron → weicherer Wasser, besseres Aroma

**Haushaltsreinigung & Geruchsbeseitigung**

- ★ Kühlschrank: kleine Schüssel mit Natron → neutralisiert Gerüche
- ★ Backofen: Paste aus Natron, Salz und Wasser → Krusten entfernen
- ★ Fliesenfugen: befeuchten + Natron einbürsten → Schimmel entfernen
- ★ Geschirrspüler: 1 Esslöffel Natron → bindet Schmutz und Gerüche
- ★ Textilien: Sprühflasche mit Natronlösung → Gerüche neutralisieren

**Haushaltsanwendungen von Natron**

**Schädlingsbekämpfung & Pflanzenpflege**

- ★ Mehltau auf Pflanzen: mehrmals mit Natronlösung besprühen
- ★ Ameisen: Natron auf Ameisenstraße → Ameisenvernichtung

**Körperpflege & Gesundheit**

- ★ Füße: morgens Natron → reduziert Säuregehalt, verhindert Geruchsbildung
- ★ Peeling: Natron auf feuchter Haut → sanftes Peeling für Gesicht & Körper
- ★ Hände: hartnäckiger Schmutz entfernen

gemachter Zahnpasta, in der es als Geruchs- und Säureregulator dient. In der Notfallmedizin wird Natron bei metabolischer Azidose (z. B. bei Nierenversagen oder Schock) intravenös angewendet. Bei Halsschmerzen kann ein Gurgelmittel aus Natron und Wasser helfen. Denn die Natronlösung verändert den pH-Wert der Schleimhäute an der betroffenen Stelle und erschwert so Bakterien das Leben. Tauche einfach eine nasse Zahnbürste in Natron, bürste damit deine Zunge gründlich und spüle anschließend deinen Mund mit einer Natron-Wasser-Lösung aus – so bekämpfen wir Mundgeruch.

### Anwendung:

Morgens, etwa 30 Minuten vor dem Frühstück auf leeren Magen, gebe  $\frac{1}{2}$ –1 Teelöffel Natron in eine Tasse, gieße 250 ml warmes Wasser (maximal 50 °C) dazu und trinke die Mischung. Warte 10 Minuten und gebe anschließend Zitronensaft (oder gehackten Knoblauch für das Herz und gegen Parasiten) in ein Glas kaltes Wasser und trinke es.



# Unterstützung zur finanziellen Freiheit und Entlastung

Seit einem Jahr arbeiten wir jetzt mit dem Verein zur Förderung von kleinen und mittleren Unternehmungen in Dresden zusammen. Bundesweit engagieren sich Heiko Schuler und die Mitarbeiter u.a. für uns kleine solosebstständigen Freiberufler und Kleingewerbler. Gemeinsam konnten wir zum Beispiel, für Mitglieder Lösungen finden, die ihnen halfen, steuerliche Entlastungen zu finden, Krankenversicherungsbeiträge zu sparen, zurück in die gesetzliche KV zu kommen auch wenn sie schon über 55 sind, ihre Häuser vor Zwangsenteignung durch Lastenausgleich oder auch ihre Altersversorgung durch physisches Gold zu organisieren.



## Hier mal ein Bericht des jüngsten Mitarbeiters, bevor wir im nächsten Gesundheitsinfo ihre Arbeit umfassend vorstellen werden.

„Seit gut zwei Monaten begleite ich nun die Arbeit im Verein zur Förderung des Mittelstandes und ich hätte nicht erwartet, wie schnell man hier wirklich mitten im operativen Geschehen steht. Die Zusammenarbeit nach innen wie nach außen ist klar strukturiert, pragmatisch und gleichzeitig bemerkenswert nah an den Menschen, die wir betreuen. Das Erfolgskonzept der 12-monatigen All-Inclusive-Betreuung nach der gesamtkonzeptionellen Gründung ist ein Alleinstellungsmerkmal und eine große Unterstützung für unsere Mandanten, da Sie von uns an die Hand genommen werden und in allen Belangen und Fragen unterstützt werden.“

In meiner Rolle werde ich aktuell zum Fachberater aufgebaut. Ich unterstütze bei der Gründung und konzeptionellen Gestaltung von Vereins- und Stiftungslösungen sowie in der laufenden Betreuung der Mandanten. Dazu gehört insbesondere, dass ich die notwendigen Unterlagen zur Umsetzung der individuellen Konzepte erstelle und als fester Ansprechpartner für die Kunden fungiere. Gerade in der laufenden Betreuung zeigt sich, wie wichtig die offene Zusammenarbeit und Kommunikation mit den Mandanten zur Umsetzung der ganzheitlichen Konzepte ist. Was mich in dieser kurzen Zeit am meisten überzeugt hat, ist die praktische Umsetzbarkeit von Gestaltungsmöglichkeiten, die auf den ersten Blick unglaublich komplex wirken. Insbesondere bei Heilberuflern konnte ich in der Beratung und Betreuung unmittelbar miterleben, wie wirkungsvoll das Vereinsmodell in der Praxis ist. Viele Heilpraktiker, Gesundheitsberater und Behandler arbeiten als Einzelunternehmer und tragen entsprechend eine hohe steuerliche Belastung. Durch die Gründung eines Vereins, über den die Selbständigkeit abgewickelt wird, entstehen völlig neue Möglichkeiten. Neben der Anstellung im Verein können die Einkünfte strukturiert und so gesteuert werden, dass die steuerliche Gesamtbelastung erheblich reduziert wird.

Diese Form der Gestaltung führt in der Praxis nicht selten zu Einsparungen von mehreren tausend Euro pro Jahr. Ergänzend dazu eröffnen sich weitere sinnvolle Bausteine, wie etwa eine goldgedeckte betriebliche Altersvorsorge über die U-Kasse als Betriebsausgabe des Vereins abzusetzen. Gerade diese Kombination aus steuerlicher Optimierung, Liquiditätsgewinn und langfristiger Vorsorge begeistert viele Mandanten spürbar.

Neben den finanziellen Effekten hat mich auch die Außenwirkung des Vereinsmodells beeindruckt. Vereine vermitteln – gerade im heilberuflichen Umfeld – automatisch Seriosität, Gemeinschaft und Struktur. Dieses Vertrauen lässt sich mit einem klassischen Einzelunternehmen in dieser Form kaum erzeugen und wirkt sich spürbar positiv auf die Wahrnehmung durch Patienten und Kunden aus. Auch die Handhabung und Verwaltung der Vereine durch die Mandanten stellte sich in der Praxis als äußerst simpel heraus. Nach unserer 12-monatigen Betreuung schaffen es die Mandanten, die Vereine autark selbst zu verwalten und alle gesetzlichen Vorschriften einzuhalten. Mein Fazit aus der kurzen Zeit: Zu erleben, wie sehr wir Menschen mit ihren individuellen Bedürfnissen in einem Feld voller Intransparenz und Komplexität unterstützen können - und welche Dankbarkeit und Wertschätzung dabei zurückkommt - gibt mir das Gefühl, dass meine Arbeit hier sehr sinnstiftend ist.“

Viele liebe Grüße an alle Mitglieder von Natürlich Gesund e.V.

### Niklas Querfurth

n.querfurth@mittelstand-verein.de  
Tel.: +49 (0) 35938 / 981 712  
www.mittelstand-verein.de



# FernUSG – Fernunterrichtsschutzgesetz

von Joachim Wohlfeil

## Du bietest Online-Kurse an oder planst ein digitales Coaching-Programm?

Dann solltest du das Fernunterrichtsschutzgesetz kennen, denn es könnte deine Arbeit betreffen. Seit dem wegweisenden BGH-Urteil vom 12. Juni 2025 müssen sich auch B2B-Coaches und Anbieter von Online-Kursen mit dem FernUSG auseinandersetzen. Seit 1977 schützt es Teilnehmer bei kostenpflichtigen Bildungsangeboten, die überwiegend ohne direkten Kontakt zwischen Lehrenden und Lernenden stattfinden. Es gilt für die entgeltliche Vermittlung von Kenntnissen und Fähigkeiten, wenn sich Lehrende und Lernende nicht im gleichen Raum aufhalten. Zudem muss eine Kontrolle des Lernerfolgs stattfinden, und es muss eine vertragliche Grundlage für die Wissensvermittlung geben. Achtung: AGB und Rechnungen sind bereits Teile einer vertraglichen Grundlage. Angebote, die diese Kriterien erfüllen, müssen bei der zuständigen Behörde für die Prüfung und Zulassung von Fernlehrgängen, der ZFU in Köln, zertifiziert werden. Die ZFU kontrolliert, ob Lerninhalte, Methodik und Vertragsgestaltung den gesetzlichen Anforderungen entsprechen. Ein Fernlehrgang darf erst nach erfolgreicher ZFU-Zulassung vertraglich abgeschlossen werden. Die Werbung für das Angebot ist bereits ab Antragstellung zulässig.

### Folgende Kriterien sprechen für die Notwendigkeit einer Zertifizierung.

1. Nach dem BGH-Urteil wird der Begriff der Vermittlung von Kenntnissen und Fähigkeiten sehr weit ausgelegt. Selbst ein kurzes Online-Seminar kann darunterfallen, sofern du deinen Teilnehmern systematisch Wissen vermittelst. Nicht als Online-Angebote fallen darunter: persönliche Beratung und individuelle Behandlung. Auch wenn du Online-Meetings durchführst, gilt dein Angebot als Fernunterricht, sofern die Teilnehmer die Inhalte auch nachträglich nutzen können (z. B. als Aufzeichnung). Der BGH hat festgestellt: „Eine inhaltliche Mindestqualität der vermittelten Kenntnisse ist nicht erforderlich.“ Das gilt für Marketing-Strategien, Persönlichkeitsentwicklung, Prävention, Gesundheitsthemen oder technische Fähigkeiten. Entscheidend ist, dass du systematisch Wissen weitergibst und den Lernerfolg deiner Teilnehmer überwachst. Die Möglichkeit, dass die Teilnehmer Fragen stellen können – auch im Chat oder zeitversetzt – gilt bereits als Lernkontrolle, weil der Unterrichtende aus den Fragen den Lernfortschritt erkennen kann.

2. Die räumliche Trennung zwischen Lehrenden und Lernenden wird als Fernunterricht bezeichnet. Online-Meetings sind Veranstaltungen im Sinne des FernUSG, wenn Aufzeichnungen oder andere Unterrichtsmaterialien dabei sind. Bei reinen Live-Webinaren ohne Aufzeichnung liegt keine räumliche Trennung im Sinne des Gesetzes vor, da die Kommunikation wie im Präsenzunterricht direkt stattfindet. Entscheidend ist dabei der zeitliche Anteil der Online-Lerninhalte: Überwiegen diese (Richtwert: mehr als 50 Prozent), greift regelmäßig die Zulassungspflicht. Zu den Online-Teilen gehören auch vorproduzierte Videokurse, zum Download bereitstehende Lernmaterialien oder zeitversetzt nutzbare Übungsaufgaben.

3. Die systematische Überwachung des Lernerfolgs ist ein zentrales Merkmal der Zulassungspflicht. Du musst dafür nicht zwingend formale Tests durchführen, denn die Möglichkeit zur individuellen Fragestellung oder Rückmeldung per E-Mail oder Chat kann bereits ausreichen. Dazu gehören auch Feedbackgespräche, regelmäßige Fortschrittsgespräche, Online-Selbsttests mit Auswertung usw.

### Welche konkreten Bildungsangebote fallen genau darunter?

Das Fernunterrichtsschutzgesetz greift bei strukturierten Bildungsangeboten mit klarem Lernziel. Dein Angebot muss eine systematische Wissensvermittlung beinhalten, die über die reine Informationsweitergabe hinausgeht. Zulassungspflichtig sind beispielsweise berufliche Weiterbildungen, Sprachkurse oder Fachschulungen mit einem Fernunterrichtsanteil von mehr als 50 Prozent. Reine Freizeitangebote ohne beruflichen Bezug sowie Gesundheits- oder Hobbykurse benötigen hingegen keine ZFU-Zulassung. Das gleiche gilt für kostenlose Bildungsangebote oder Kurse, die hauptsächlich auf Präsenzveranstaltungen basieren und nur ergänzend digitale Materialien bereitstellen.

### Was fällt nicht unter das FernUSG?

- Kostenlose Angebote, wenn du deine Inhalte kostenlos anbietest und keine systematische Lernerfolgskontrolle durchführst bzw. keine Verträge abschließt.
- Reine Informationsveranstaltungen und Live-Coachings, solange du keine systematische Lernerfolgskontrolle durchführst.
- Hybride Lernformate, wenn dein Kurs einen Präsenzanteil von mehr als 50 Prozent hat.
- Fernlehrgänge, die ausschließlich der Freizeitgestaltung oder Unterhaltung dienen.

- Kurse von Kollegen, die die Umsatzsteuerbefreiung für berufliche Bildung haben, sind befreit, da sie nicht unter das Gesetz fallen.
- Online-Meetings ohne Aufzeichnungen oder andere zeitversetzte nutzbare Materialien.

### **Achtung:**

#### **Kurze Programme und Online-Gruppen**

Auch kurze Mentoring-Programme fallen unter das FernUSG, wenn sie eine systematische Wissensvermittlung beinhalten. Die bisherige Ausnahme für Business-Coaching wurde damit deutlich eingeschränkt. WhatsApp- oder Facebook-Gruppen für Teilnehmerfragen zur Lernstands-Kontrolle und zum Unterricht fallen ebenfalls darunter.

#### **Wichtiger Tipp**

Dokumentiere den Live-Charakter deines Coachings sorgfältig! Lege vertraglich fest, dass keine Aufzeichnungen bereitgestellt werden und die Betreuung ausschließlich in Echtzeit erfolgt!

#### **Die Zertifizierung der ZFU**

Wenn dein Angebot unter das FernUSG fällt, benötigst du wahrscheinlich professionelle Hilfe. Wende dich an uns! Wir arbeiten mit „Jobchaching.de“ zusammen, um die Zulassung zu erhalten. Seit dem BGH-Urteil vom 12. Juni 2025 führt die staatliche Zentralstelle für Fernunterricht ein mehrstufiges Prüfungsverfahren durch. Dabei werden sowohl die didaktische Qualität als auch der Verbraucherschutz deines Angebots geprüft. Der Zulassungsprozess startet mit einer Vorprüfung deiner Unterlagen. Neben dem Lehrplan musst du auch Beispiele für Lernmaterialien und eine detaillierte Beschreibung der Erfolgskontrolle einreichen. Die ZFU entscheidet über vollständige Anträge in der Regel innerhalb von drei Monaten. Fällt bis dahin keine Entscheidung, gilt die Zulassung nach § 12a FernUSG als erteilt (Genehmigungsfiktion).

Rechte und Pflichten im Fernunterrichtsvertrag  
Die Teilnehmer haben folgende Rechte: vertragliche Regelungen zu Kosten, Widerruf, Kündigung, Teilzahlung usw.. Dazu haben wir einen auch einen Mustervertrag.

**Wende dich bei Fragen gerne an uns.**



## KURZNACHRICHTEN

### **Komplexhomöopathie nach Reckeweg**

Die Wurzeln von Dr. Reckeweg reichen zurück in die 1920er Jahre, als Heinrich Reckeweg, ein Lehrer aus Herford, sich intensiv mit der Naturheilkunde zu beschäftigen begann. Seine persönlichen Erfahrungen mit schweren Erkrankungen und die Notwendigkeit, seine Schüler bei Erkältungskrankheiten zu behandeln, führten ihn zur Entwicklung seines ersten Heilmittels: dem Hustensaft, heute „Jutussin® R8“. Heinrich Reckeweg war nicht nur ein Lehrer, sondern auch ein Autodidakt, der sich zum Heilpraktiker ausbildete. Seine Bekanntschaft mit Pastor Felke, dem Begründer der Komplexmittelhomöopathie, inspirierte ihn dazu, eigene Kombinationsarzneimittel zu entwickeln. Diese Mittel, die später als Gastreu®-Serie bekannt wurden, waren darauf ausgelegt, verschiedene Symptome und Stadien einer Erkrankung abzudecken. Die Philosophie hinter diesen Mitteln war es, magenfreundliche und gut verträgliche Arzneien zu schaffen, die ideal für die Selbstmedikation geeignet sind.

Die Gastreu®-Serie umfasst 75 homöopathische Kombinationsarzneimittel in Tropfenform. Mit ihrer Zusammensetzung zielen die Präparate auf alle Stadien und Symptome eines Krankheitsbildes ab. Angina-Gastreu S R1 Tropfen sind beispielsweise eine Kombination aus 7 bewährten homöopathischen Wirkstoffen, die in ihren Arzneimittelbildern alle einen Bezug zu den oberen Luftwegen und dem Rachenraum aufweisen. Dabei wirkt das Mittel auf entzündliche Prozesse und sollte bei den ersten Anzeichen einer Atemwegsinfektion mit Halsschmerzen beginnend, angewendet werden. Die Gastreu-Präparate wurden so konzipiert, dass sie die häufigsten Krankheitsbilder abdecken. Sie bieten sich unter anderem an für die Anwendungsgebiete Erkältungskrankheiten (wie Halsentzündungen, grippale Infekte, Husten), Magen-Darm-Beschwerden (wie Durchfall, krampfartige Verdauungsbeschwerden, Magenschmerzen, Hämorrhoiden), Schmerzen (Migräne, Neuralgien, Rückenschmerzen), Verletzungen aller Art, Hautbeschwerden, Beschwerden des Bewegungsapparats, und decken spezifische Frauen- und Männerthemen ab. Sie sind leicht in etwas Wasser zu dosieren und sollten bei den ersten Anzeichen von Beschwerden angewendet werden.

**Weitere Informationen** und eine einfache Suche nach dem richtigen Mittel, über Schlagworte, sind zu finden unter <https://www.reckeweg.de>.





## Termine 2026

### März

07.03. **Familienaufstellung** - Aufstellungstag Bamberg

### April

03.04. **KoMit - Info- & Kollegentreffen** Gräfelfing/München

04.04.-08.04. **Gesundheitsberater, Impulsbehandler** - Berufsausbildung  
& **Massagepraktiker** Gräfelfing/München

11.04. **Der Stirnstrich** - Ausbildung nach Heinrich Zeeden Geltendorf bei Landsberg/Lech

### Mai

09.05. **Familienaufstellung** - Aufstellungstag Bamberg

14.05. **Emotionen und Bewusstsein** - Fortbildung Mellinghausen/Bremen

15.05. **Der Stirnstrich** - Ausbildung nach Heinrich Zeeden Mellinghausen/Bremen

16.05.-17.05. **Meridian-Behandlung** - Ausbildung Mellinghausen/Bremen

20.05. **KoMit - Info- & Kollegentreffen** Mellinghausen/Bremen

21.05.-25.05. **Gesundheitsberater, Impulsbehandler** - Berufsausbildung  
& **Massagepraktiker** Mellinghausen/Bremen

### August

21.08.-25.08. **Gesundheitsberater, Impulsbehandler** - Berufsausbildung  
& **Massagepraktiker** Gräfelfing/München

### September

02.09.-06.09. **Gesundheitsberater, Impulsbehandler** - Berufsausbildung  
& **Massagepraktiker** Bamberg

06.09. **Der Stirnstrich** - Ausbildung nach Heinrich Zeeden Bamberg

### Oktober

01.-04.10. **Systemaufstellung und Familienstellen** - Ausbildung Geltendorf bei Landsberg/Lech

09.10.-11.10. + **Gesundheitsberater, Impulsbehandler** - Berufsausbildung Bad Sulza/Weimar

16.10.-18.10. & **Massagepraktiker Teil 1 & Teil 2**

10.10. **KoMit - Info- & Kollegentreffen** Bad Sulza/Weimar

### Live - Webinare

 kostenfrei von 19:00 - 20:00 Uhr

Die Aufzeichnungen für jedes Webinar findest Du im Mitgliederbereich.

14.03. Eine verständliche Einführung in Spikeopathie

25.04. Leicht- und Schwermetalle

18.05. Gehirn - Gedächtnis – Entgiftung – Unterstützung – Nervensystem

17.06. Behandlungen an der Hüfte

15.10. „Gesunder Zucker“

18.11. Entgiftung und Entschlackung

[www.ngev.org](http://www.ngev.org)

Alle Termine und Anmeldemöglichkeiten findest Du auf unserer Webseite unter Termine, wir freuen uns auf deine Anmeldungen. Gerne kannst du dich auch persönlich bei uns Anmelden.

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

Materialien, weitere Gesundheitsinfos und FAQ's können über uns angefordert werden. Plakate können auf [www.nho.international](http://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.