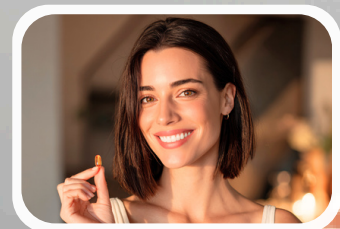
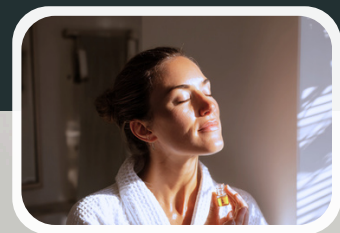


DR. THOMAS PETER

**DER MENSCH IST
NICHT KRANK**

ER IST DYSREGULIERT.





Dr. med. Thomas Peter ist Facharzt für Allgemeinmedizin und arbeitete von 2014 bis 2025 in seiner eigenen Praxis in Bensheim. Er studierte Humanmedizin in Frankfurt und verbindet seit vielen Jahren die klassische Schulmedizin mit angewandten Verfahren wie TCM, Akupunktur und Chiropraktik.

Er ist Entwickler der **nextvital professional Ausbildung**, in der er ein systemisches Verständnis von ganzheitlicher Gesundheit vermittelt. Sein Schwerpunkt liegt darauf, komplexe Zusammenhänge verständlich darzustellen und therapeutisches Arbeiten durch klare, praxistaugliche Modelle zu erleichtern.

Darüber hinaus begleitet er Therapeuten in regelmäßig stattfindenden Supervisionen. Das **TherapeutInnen Programm** unterstützt Ärzte und Heilpraktiker dabei, individuell passende Strategien für die tägliche Arbeit zu entwickeln, Sicherheit im ganzheitlichen Denken zu gewinnen und therapeutische Entscheidungen mit mehr Klarheit zu treffen.

Ein Bestandteil seiner Arbeit ist der **TherapeutInnen Finder**, über den Menschen qualifizierte Gesundheitsexperten in ihrer Nähe finden können. Damit trägt er dazu bei, ein Netzwerk an Fachpersonen sichtbar zu machen, die nach einem gemeinsamen und verständlichen Gesundheitsmodell arbeiten.

Sein Ansatz folgt einem klaren Ziel: Therapeuten erhalten Werkzeuge, die helfen, Ursachen zu erkennen, Energie- und Stoffwechszustände einzuordnen und Menschen strukturiert zu begleiten. Sein Gesundheitsverständnis sieht Körper, Hormone, Lebensstil und Umwelt als zusammenhängendes System, das stabil wird, wenn die Grundlagen verstanden und richtig angewendet werden.

DR. THOMAS PETER

**DER MENSCH IST
NICHT KRANK
ER IST DYSREGULIERT.**

IMPRESSUM UND RECHTLICHER HINWEIS

Alle Inhalte dieses Buchs wurden sorgfältig recherchiert und zusammengestellt. Dennoch ersetzen sie keine ärztliche Untersuchung, Diagnose oder Behandlung. Die Inhalte dienen der Gesundheitsbildung und persönlichen Orientierung.

Der Autor sowie nextvital übernehmen keine Haftung für Schäden, die aus der Anwendung der beschriebenen Inhalte entstehen können. Gesundheitsmaßnahmen sollten eigenverantwortlich erfolgen und bei Beschwerden mit ärztlichem oder therapeutischem Fachpersonal abgestimmt werden.

Dieses Buch ist urheberrechtlich geschützt. Jede Nutzung, auch auszugsweise, bedarf der vorherigen schriftlichen Zustimmung von nextvital.

Zur besseren Lesbarkeit verwendet dieses Buch eine neutrale Schreibweise. Alle Personenbezeichnungen beziehen sich auf Menschen jeden Geschlechts.

Titel

Der Mensch ist nicht krank. Er ist dysreguliert.

Autor

© Dr. med. Thomas Peter

Konzept und Redaktion des Buches

© Jan Hafner

Herausgeber / Verantwortlich für den Inhalt

nextvital

Berliner Ring 147a

64625 Bensheim

Deutschland

info@nextvital.de

1. Auflage 2025

VORWORT

Ganzheitliche Gesundheit ist heute ein interdisziplinäres Thema. Therapeuten stehen zunehmend vor der Aufgabe, Symptome, Laborparameter und moderne Belastungsfaktoren nicht isoliert, sondern innerhalb eines komplexen Systems zu beurteilen. Klassische Diagnostik reicht dafür oft nicht aus. Gleichzeitig wächst der Bedarf nach klaren Modellen, die Biochemie, Regulation und Lebensstil miteinander verbinden und dabei direkt in der Praxis anwendbar bleiben.

Dieses Buch ist aus dieser therapeutischen Perspektive entstanden. Es soll eine Orientierung bieten, die auf praktischer Erfahrung basiert und die wesentlichen gesundheitlichen Systeme strukturiert darstellt. Ziel ist es, komplexe Zusammenhänge verständlich abzubilden und gleichzeitig eine klare Priorisierung zu ermöglichen. So kann erkennbar werden, welche Faktoren Energie beeinflussen, wo Dysbalancen entstehen und welche Stellschrauben im therapeutischen Alltag den größten Effekt haben.

Im Mittelpunkt steht ein Gesundheitsverständnis, das Körper, Hormone, Stoffwechsel, Ernährung, Umwelt und Nervensystem als ein funktionell verbundenes System betrachtet. Dieses System kann nur dann stabil regulieren, wenn seine grundlegenden Bausteine verstanden und richtig gewichtet werden. Die Inhalte basieren auf dem Ansatz, den wir im nextvital Konzept entwickeln und in der professional Ausbildung vermitteln. Sie übersetzen komplexe Zusammenhänge in praktisch nutzbare Schritte, die ohne zusätzliche theoretische Komplexität anwendbar bleiben.

Ich wünsche Ihnen, dass dieser Leitfaden Sie in Ihrem therapeutischen Alltag unterstützt. Er soll helfen, Zusammenhänge schneller zu erkennen, Prioritäten klarer zu setzen und Patienten strukturiert durch komplexe Themen zu führen. Jede regulative Therapie baut auf einem stabilen System auf. Dieses Buch möchte genau dort ansetzen.

Bensheim, 2025

Dr. med. Thomas Peter

INHALTSVERZEICHNIS

Einführung	07
Warum Gesundheit heute systemisch gedacht werden muss.....	07
Zielsetzung und gemeinsamer Rahmen.....	10
Der Weg kann lang sein – Das Ziel darf groß sein.....	10
 Fünf Stationen auf dem Weg zur Gesundheit	 11
 1. Akute Sicherheit	 12
 2. Systemische Stabilität	 13
• Kreislaufinstabilität, Elektrolytverschiebungen, Blutzuckerentgleisungen.....	13
• Nebennierenachse.....	14
• Schilddrüsenachse.....	14
 3. Symptomlinderung	 15
• Symptomunterdrückung.....	15
• Medikamentenkaskade am Beispiel von Rückenschmerzen.....	16
• Systemische Symptomlinderung am Beispiel Rückenschmerzen.....	19
• Körperliche Sichtweise.....	20
• Energetisches Verständnis nach TCM.....	20
• Pathophysiologische Ebene.....	21
• Systemisches Vorgehen in der ganzheitlichen Behandlung.....	23
• Systemische Behandlung von LWS Schmerzen.....	24
◦ Chiropraktik.....	24
◦ Relfexzonen.....	25
◦ Neuraltherapie.....	26
◦ Akupunktur.....	27
◦ Infusionstherapie.....	29
◦ me2.vie.....	30
◦ Ernährung, Lifestyle.....	31
◦ Nahrungsergänzungsmittel.....	32
◦ Darmkur.....	33
 4. Verbesserung des Allgemeinzustands	 36
• Stufenplan der Hormonregulation.....	37
 5. Gesund, vital und selbstbestimmt	 38

EINFÜHRUNG

Warum Gesundheit heute systemisch gedacht werden muss

Ganzheitliche Gesundheit bedeutet, den Menschen als ein verbundenes System zu verstehen. Was wir als Symptome oberhalb der Oberfläche wahrnehmen, sind lediglich die Spitzen eines größeren Eisbergs. Darunter liegen jene Einflussfaktoren, die die Größe dieses Eisbergs bestimmen und damit die Gesamtbelastung des Systems formen.

Ganzheitliche Medizin richtet den Blick bewusst unter die Wasseroberfläche. Sie erkennt, dass echte Veränderung erst möglich wird, wenn auch die unsichtbaren Ursachen wahrgenommen und verstanden werden. So wird klar, warum Beschwerden entstehen und wie der darunterliegende Eisberg Schritt für Schritt verkleinert werden kann.



Viele Beschwerden entstehen also nicht allein durch das, was an der Oberfläche sichtbar ist. Dennoch bleibt die klassische Schulmedizin ein zentraler und unverzichtbarer Teil des Gesundheitssystems. Sie zeigt ihre größte Stärke dort, wo akute Symptome schnell kontrolliert werden müssen. Um die Bedeutung eines systemischen Ansatzes zu verstehen, ist es wichtig, die Bereiche klar zu unterscheiden, in denen die Schulmedizin besonders wirksam ist, und die Situationen, in denen sie an ihre natürlichen Grenzen stößt.

Die klassische Schulmedizin konzentriert sich verständlicherweise auf die Behandlung der Symptome. In akuten Notfällen oder schweren Infektionen braucht es eine unmittelbare, symptombezogene Versorgung. Ein gebrochener Knochen, eine Lungenentzündung oder eine akute Entgleisung eines Organs erfordern schnelle medizinische Maßnahmen, die ausschließlich die Schulmedizin leisten kann. Genau für diese Situationen ist die Schulmedizin hervorragend geeignet und hochwirksam.

Um diesen Unterschied deutlich zu machen, lohnt sich ein Blick auf die Bereiche, in denen die Schulmedizin ihre größte Stärke entfaltet.

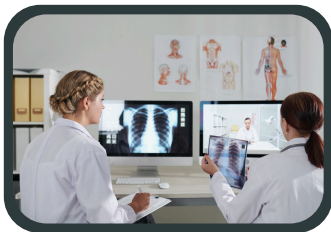


Akute Notfälle und Unfälle

Beispiele:

- schwere Verletzungen
- akuter Herzinfarkt
- Schlaganfall

Hier steht die akute Symptomkontrolle im Fokus. Die schulmedizinische Intervention ist lebensrettend und unverzichtbar.

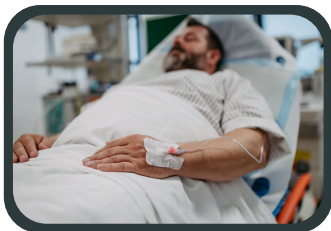


Akute bakterielle Infektionen

Beispiele:

- Nierenbeckenentzündung
- Lungenentzündung
- Sepsis

Bei schweren Infektionen sind Antibiotika oft notwendig, um Komplikationen zu verhindern und die Ausbreitung zu stoppen.



Akute Organentgleisungen

Beispiele:

- Schilddrüsenkrise
- Addison-Krise
- schwere allergische Reaktion

Hier zählt jede Minute. Eine schnelle, symptomorientierte Stabilisierung ist notwendig, bevor weitere Ursachen behandelt werden können.

Gleichzeitig erklärt dieser Fokus auch, warum viele chronische oder komplexe Beschwerden fortbestehen, obwohl einzelne Symptome gezielt behandelt wurden. Die zugrunde liegenden Einflussfaktoren unter der Oberfläche bleiben bestehen und können das System weiter belasten. Hier beginnt dann die Arbeit eines ganzheitlichen Ansatzes, der sichtbar macht, was unter der Wasseroberfläche liegt.

Viele Symptome, die im Alltag auftreten, lassen sich nicht allein durch das erklären, was direkt sichtbar ist. Das Entscheidende liegt häufig darunter. Genau das zeigt sich auch in der Schilddrüsenpraxis immer wieder sehr deutlich. Viele Patienten kommen mit der Diagnose einer Schilddrüsenunterfunktion und berichten über anhaltende Müdigkeit, geringe Belastbarkeit, innere Unruhe, diffuse Beschwerden oder das Gefühl, einfach nicht auf ihr Energieniveau zu kommen.

Über die Jahre habe ich jedoch unzählige Fälle begleitet und dabei immer wieder festgestellt, dass Laborwerte allein nur einen kleinen Teil der Realität abbilden. Die schulmedizinischen Referenzbereiche sind sehr weit gefasst und zeigen vor allem an, ab wann eine manifeste Erkrankung vorliegt – nicht jedoch, wo sich ein Mensch funktionell stabil, energiegeladener und wirklich wohl fühlt. Viele erhalten lediglich einen TSH-Wert bestimmt, während fT3, fT4, rT3, die Nebennieren oder Belastungsfaktoren keine Rolle spielen.

Wird dann L-Thyroxin angepasst oder Thybon ergänzt, stabilisiert das manche Menschen spürbar. Andere entwickeln jedoch paradoxe Symptome wie innere Unruhe, Herzklopfen, Schlafprobleme, Reizbarkeit oder das Gefühl einer Überdosierung, obwohl die Dosis eigentlich physiologisch und sinnvoll wäre. Gleichzeitig verändern sich die Werte im Labor oft kaum, selbst wenn weiter gesteigert wird. Dieses scheinbar widersprüchliche Muster lässt sich nur dann verstehen, wenn man den Kontext betrachtet.

An diesem Punkt zeigt der Eisberg besonders deutlich, was gemeint ist. Denn in solchen Fällen ist nicht das Hormon selbst das Problem, sondern die Situation, in die es hineingegeben wird. Schilddrüsenhormone steigern Stoffwechsel, Energieproduktion und Entgiftungsleistung. Wenn der Organismus jedoch durch Belastungen unter der Wasseroberfläche gefordert ist, versucht er diese Aktivierung zu bremsen. Das System entscheidet unbewusst, dass mehr Stoffwechsel und mehr Entgiftung im Moment nicht sicher sind. Die Folge sind scheinbare Überdosierungen und paradoxe Reaktionen auf eigentlich notwendige Hormone.

Um solche Fälle erfolgreich zu behandeln, muss daher nicht zuerst die Schilddrüse betrachtet werden, sondern die Grundlage, auf der sie arbeiten soll. Dazu gehören die Stabilität der Nebennieren, die Schlafqualität, das Stressniveau und die Belastungsfaktoren, die unter der Wasseroberfläche liegen. Wird diese Basis stabilisiert, verändern sich solche Reaktionen fast immer. Schilddrüsenhormone werden plötzlich verträglicher, Symptome lassen nach und der Organismus kann die Aktivierung wieder nutzen, statt sich dagegen zu wehren.

Auf den nächsten Seiten gehen wir diesen Weg weiter. Wir betrachten, warum Stabilität der erste Schritt ist, wie die zentralen Gesundheitsachsen miteinander verbunden sind und welche systemischen Prioritäten in der therapeutischen Arbeit wirklich den entscheidenden Unterschied machen.

Zielsetzung und gemeinsamer Rahmen

Gesundheit entsteht selten zufällig. Sie entsteht durch Orientierung, Klarheit und einen gemeinsamen therapeutischen Rahmen. Die Zielsetzung bildet genau diesen Rahmen und entscheidet oft darüber, ob ein therapeutischer Weg gelingen kann. Gleichzeitig ist sie einer der Punkte, die in der Praxis am häufigsten unterschätzt werden.

Schon zu Beginn der Zusammenarbeit sollte deshalb klar sein, wohin der Weg führen soll, wie weit dieser Weg ist und was notwendig sein wird, um ihn gehen zu können. Zielsetzungen sind keine administrativen Formalitäten, sondern ein entscheidender psychologischer und therapeutischer Ankerpunkt.

Der Weg kann lang sein – Das Ziel darf groß sein

Viele Patienten wünschen sich große Ziele: völlige Beschwerdefreiheit, Stabilität, innere Ruhe, pure Lebensenergie. Große Ziele sind wertvoll, denn sie geben Richtung. Entscheidend ist jedoch, dass beiden Seiten bewusst ist, wie weit der Weg sein kann und welche Veränderungen notwendig werden.

In der Anamnese geht es nicht darum, das Ziel zu verkleinern. Im Gegenteil: Ziele dürfen groß sein. Die entscheidende Frage lautet: **Ist dieser Mensch bereit, den Weg zu gehen, den sein Ziel erfordert?**

Bevor therapeutische Schritte geplant werden, braucht es einen Moment der Anerkennung: Jeder Mensch, der seinen Weg in Richtung Gesundheit beginnt, verdient Wertschätzung dafür. Therapie bedeutet nie: „Der Therapeut macht etwas – der Patient empfängt.“

Sie bedeutet: Ein gemeinsamer Weg beginnt. Der Therapeut gibt Orientierung, Struktur und Sicherheit. Der Patient geht den Weg im Alltag, mit seinen Entscheidungen, Routinen und Veränderungen. Beide bewegen sich gemeinsam, aber mit unterschiedlichen Aufgaben.

Gesundheit ist kein einzelner Schritt, sondern ein Weg. Ein Weg mit unterschiedlichen Phasen, Herausforderungen und Entscheidungen. Um diesen Weg verständlich und nachvollziehbar zu machen, hilft eine klare Struktur.

Die folgenden Stationen zeigen, wie sich Gesundheit Schritt für Schritt entwickeln kann – von akuter Sicherheit bis hin zu einem gesunden, vitalen, und selbstbestimmten Leben.



**GESUND, VITAL UND
SELBSTBESTIMMT**



**VERBESSERUNG DES
ALLGEMEINZUSTANDS**



SYMPTOMLINDERUNG



SYSTEMISCHE STABILITÄT



AKUTE SICHERHEIT

Fünf Stationen auf dem Weg zur Gesundheit

Um den gemeinsamen Weg verständlich zu machen, helfen fünf Stationen, die fast alle Menschen irgendwann in ihrem Leben durchlaufen. Die ersten drei Stationen: akute Sicherheit, systemische Stabilität und Symptomlinderung werden durch die klassische Schulmedizin häufig sehr gut abgedeckt, denn hier stehen Akutsituationen, Diagnostik und schnelle Symptomkontrolle im Vordergrund.

Ab diesem Punkt wird der Weg individuell: Einige Menschen bleiben auf dieser Ebene stehen, weil ihre Beschwerden ausreichend gelindert sind. Andere möchten weiter gehen, ihre Gesundheit grundlegend stärken und langfristige Gesundheit erreichen. Genau hier beginnt die Arbeit der ganzheitlichen Medizin, die eine Verbesserung des Allgemeinzustands anstrebt.



1. Akute Sicherheit

Diese erste Station beschreibt den Moment, in dem der Körper seine Kompensationsfähigkeit verliert. Hier geht es um das reine Überleben. Die Frage lautet in solchen Situationen: „Wie sichern wir das Leben dieses Menschen, jetzt, sofort?“

Akute Sicherheit ist die Phase, in der die Schulmedizin ihre größte Stärke entfaltet. Nur schnelle, präzise und oft intensivmedizinische Maßnahmen können verhindern, dass irreversible Schäden entstehen. Jede Minute kann darüber entscheiden, ob Organe geschützt werden, ob Komplikationen verhindert werden, oder ob sich der Zustand dramatisch verschlechtert. Typische Situationen akuter Sicherheit:

Schwere Verletzungen und Unfälle

Polytrauma, Knochenbrüche, starke Blutungen, Verletzungen durch Stürze oder Verkehrsunfälle. Situationen, in denen sofortige Diagnostik und Notfallversorgung notwendig sind.

Akute Organentgleisungen

Herzinfarkt, Schlaganfall, akute Atemnot, Addison-Krise, plötzliche Nieren- oder Leberversagen. Hier entscheidet jede Minute. „Time is muscle“ und „time is brain“ sind nicht nur Slogans, sondern Realität.

Schwere bakterielle Infektionen

Lungenentzündung mit Atemnot, Nierenbeckenentzündung mit Fieber und Flankenschmerzen, beginnende Sepsis. In diesen Fällen sind Antibiotika und engmaschige medizinische Überwachung unverzichtbar.

Allergische und immunologische Notfälle

Anaphylaxie, starke Schwellungen der Atemwege, schwere allergische Reaktionen. Situationen, in denen Adrenalin, Sauerstoff und Intensivüberwachung Leben retten.



2. Systemische Stabilität

Diese zweite Station beschreibt die Phase, in der der Körper wieder Anschluss an eine zuverlässige Grundregulation findet. Nach akuten Ereignissen, Infekten, Stressphasen, Operationen oder Cortison-Injektionen kann das System so erschöpft sein, dass grundlegende Achsen nicht mehr stabil arbeiten. Systemische Stabilität bedeutet, dass der Körper wieder in einen Zustand kommt, in dem Regulation möglich ist: durch körpereigene Mechanismen, therapeutische Maßnahmen und, wenn notwendig, auch medikamentöse Unterstützung.

**Ohne ein stabiles System kämpft der Körper.
Mit einem stabilen System kann er heilen.**

Typische Situationen, in denen Stabilität hergestellt werden muss:

HERZ-KREISLAUF-SYSTEM

NEBENNIERENACHSE

SCHILDDRÜSENACHSE

Herz-Kreislauf-System

Diese Achse bildet das physiologische Fundament der Stabilität. Wenn Blutdruck, Elektrolyte oder der Blutzucker entgleisen, verliert der Körper Stabilität.

1. Kreislaufinstabilität

- Zu hoher oder zu niedriger Blutdruck
- Macht Schwindel, Herzrasen, Kreislaufabfall
- Nach Infekten, Operationen, Hitze, Flüssigkeitsmangel, sowie bei Stress, wenig Bewegung, Übergewicht und Hormondysbalancen z. B. im Renin-Angiotensin-Aldosteron-System (RAAS)

2. Elektrolytverschiebungen

- Verschobene Elektrolyte (Na^+ , K^+ , Mg^{2+} , Ca^{2+})
- Verursachen Muskelkrämpfe, Herzrhythmusstörungen, Schwäche
- Häufig bei Infekten, starkem Schwitzen, Diuretika, Dehydrierung, Durchfall, Cortisontherapie oder chronischem Stress

3. Blutzuckerentgleisungen

- Unter- oder Überzucker
- Zittern, innere Unruhe, Heißhunger sowie Müdigkeit oder Leistungseinbruch
- Bei Stress, Auslassen von Mahlzeiten, zuckerreichen Speisen, Insulinresistenz, Diabetes, Infekten oder Schlafmangel

Kreislauf, Elektrolyte und Blutzucker bilden gemeinsam die physiologische Basis, auf der alle weiteren Regulationsprozesse aufbauen. Stabilität entsteht hier durch Flüssigkeit, Elektrolyte, Ernährung, Stressregulation und wenn nötig medikamentöse Anpassungen.

Nebennierenachse

Die Nebennierenachse ist das zentrale Steuersystem hinter Blutdruck, Blutzucker und Elektrolyten. Während das Herz-Kreislauf-System die unmittelbare Stabilität sichert, stellt die Nebennierenachse die fein abgestimmte Regulation bereit:

- **Aldosteron** hält Natrium, Kalium und das Blutvolumen stabil und damit den Blutdruck.
- **Cortisol** stellt Glukose bereit. Es wirkt besonders bei anhaltendem Stress, zwischen den Mahlzeiten und immer dann, wenn der Körper „Energie nachliefern“ muss.
- **Adrenalin** wirkt innerhalb von Sekunden, hebt den Blutzucker sofort an, aktiviert das Herz-Kreislauf-System und macht den Körper kurzfristig belastbar.

Wird diese Achse geschwächt durch Infekte, Schlafmangel, Überlastung, Operationen oder wiederholte Cortisongaben verliert der Körper seine Regulationsfähigkeit: Blutdruck, Blutzucker und Elektrolyte schwanken, die Belastbarkeit sinkt, und typische Symptome wie Schwindel, Zittern, Antriebslosigkeit oder Herzklopfen treten auf.

Eine stabile Nebennierenachse ist deshalb die Grundlage dafür, dass der Körper Belastung ausgleichen, Energie bereitstellen und therapeutische Maßnahmen überhaupt tolerieren kann.

Schilddrüsenachse

Die Schilddrüsenachse ist der zentrale Energieregler des Körpers. Während Herz-Kreislauf-System und Nebennierenachse akute Stabilität sichern, bestimmt die Schilddrüse, wie viel Energie eine Zelle überhaupt erzeugen und nutzen kann.

Der entscheidende Schritt findet im Zellkern statt:

fT3 bindet an nukleäre T3-Rezeptoren (TR α / β) und steuert dort die Genexpression.

Dadurch werden hunderte mitochondriale Gene reguliert, die verantwortlich sind für:

- ATP-Produktion, die zentrale Energiegewinnung der Zelle
- Wärmebildung (Thermogenese)
- Grundumsatz und Leistungsfähigkeit

Ohne ausreichende fT3-Wirkung bleibt die Energieproduktion gedrosselt, selbst wenn Blutzucker und Nährstoffe verfügbar sind. Deshalb entstehen bei Unterfunktion typische Muster wie Müdigkeit, Kältegefühl, verlangsamter Stoffwechsel, reduzierte Belastbarkeit und Konzentrationsschwierigkeiten.

Die Stabilität der Schilddrüse ist entscheidend. Die üblichen Laborreferenzbereiche sind sehr weit gefasst und verhindern vor allem eine grobe Instabilität. In der Praxis zeigt sich jedoch, dass viele Menschen trotz „normaler“ Laborwerte weiterhin typische Beschwerden haben. Sobald die grundlegenden Achsen stabil sind, kann die Schilddrüse feiner eingestellt werden. Genau hier beginnt der nächste Schritt: die Symptomlinderung.



3. Symptomlinderung

Die dritte Station beschreibt den Moment, in dem akute Beschwerden gezielt reduziert werden, damit der Alltag wieder tragfähig wird. Die Schulmedizin ist in dieser Ebene besonders stark: Sie identifiziert präzise ein Symptom und setzt ein wirksames Mittel ein, um es schnell zu lindern.

Symptomlinderung ist wichtig, weil sie Belastung nimmt, Lebensqualität verbessert und dem Körper Zeit gibt, sich zu stabilisieren. Doch es ist entscheidend, wie ein Symptom gelindert wird.

Es gibt zwei grundlegend unterschiedliche Wege:

SYMPTOMUNTERDRÜCKUNG

SYSTEMISCHE SYMPTOMLINDERUNG

Symptomunterdrückung

Viele Medikamente wirken zuverlässig, indem sie ein Symptom direkt ausschalten.

Beispiele:

- Schmerzmittel → reduzieren Schmerzen
- Antihistaminika → reduzieren allergische Reaktionen
- Blutdrucksenker → senken Blutdruck

Diese Mittel sind wertvoll, wenn Beschwerden stark sind oder ein Patient kurzfristig entlastet werden muss.

Doch zwei Punkte machen eine reine symptomorientierte Behandlung problematisch.

Erstens: Wird ein Symptom unterdrückt, ohne die zugrunde liegende Ursache zu berücksichtigen, kann das Beschwerdebild im Hintergrund bestehen bleiben oder sich sogar verstärken.

Zweitens: Jedes Medikament verändert biologische Prozesse und kann dadurch neue Symptome hervorrufen. Werden diese neuen Symptome wiederum medikamentös behandelt, entsteht eine sogenannte Medikamentenkaskade.

Um das zu vermeiden, muss ein Arzt sehr ausgewählt und zielgerichtet arbeiten, damit nicht aus einer sinnvollen Intervention ungewollt ein neues Problem entsteht.

Wie leicht sich solche neuen Probleme entwickeln können, sieht man an einem alltäglichen Beispiel: Ein Patient nimmt ein gängiges Schmerzmittel und es entsteht Schritt für Schritt eine ganze Kaskade weiterer Symptome. Auf der nächsten Seite betrachten wir diesen Prozess im Detail.

Medikamentenkaskade am Beispiel von Rückenschmerzen

Um zu verstehen, wie eine Medikamentenkaskade entsteht, lohnt sich ein detaillierter Blick auf die biologischen Zusammenhänge. Das folgende Beispiel zeigt, wie aus einer zunächst sinnvollen Intervention eine Abfolge neuer Beschwerden entstehen kann, wenn Nebenwirkungen nicht mitgedacht werden.

Ein Patient nimmt wegen Rückenschmerzen Ibuprofen. Das Medikament lindert Schmerzen zuverlässig, da es COX-2-abhängige Prostaglandine hemmt. Gleichzeitig blockiert es jedoch auch COX-1-abhängige Prostaglandine, die für den Schutz der Magenschleimhaut wichtig sind. Dadurch sinken Schleim- und Bicarbonatproduktion der Magenwand, die normalerweise die Oberfläche vor der eigenen Magensäure schützen. Die Schleimschicht wird dünner, die Pufferung an der Zelloberfläche nimmt ab und die Säure hat mehr Kontakt zur Schleimhaut. So entstehen neue Beschwerden wie Magenschmerzen, Gastritis oder sogar ein Ulkus.

Um diese Beschwerden zu lindern, wird häufig ein Protonenpumpeninhibitor (PPI) eingesetzt. Der PPI hemmt die H⁺/K⁺-ATPase der Belegzellen und senkt die Magensäureproduktion um bis zu 90–95 %. Dadurch können die Schleimhautläsionen abheilen und die Schmerzen gehen zurück. Gleichzeitig führt der starke pH-Anstieg jedoch zu neuen biologischen Anpassungen.

Die Eiweißspaltung im Magen ist reduziert, da Pepsin nur in stark saurem Milieu aktiv ist. Unvollständig gespaltene Proteine gelangen in den Darm und fördern eine vermehrt proteolytische, also „fäulnisbetonte“, Darmflora. Dies kann wiederum die Darmmotilität verändern und sowohl Verstopfung als auch Durchfall begünstigen. Zusätzlich entstehen beim Abbau unverdauter Proteine vermehrt organische Säuren und Ammoniak.

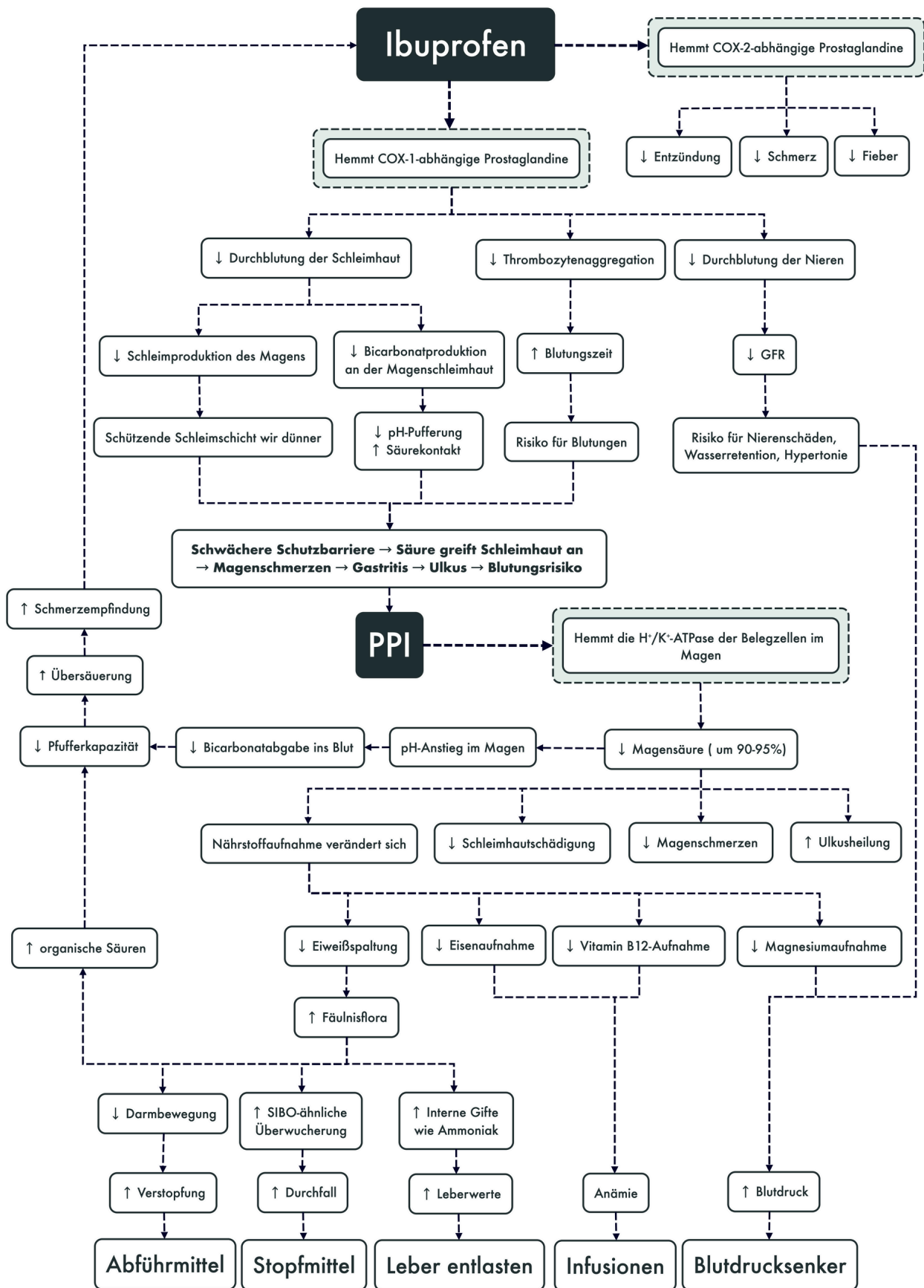
Parallel verändert sich die Nährstoffaufnahme: Die Resorption von Eisen, Vitamin B12 und Magnesium sinkt deutlich, da diese Mikronährstoffe ein saures Milieu benötigen. Dies kann langfristig zu einer Anämie, Magnesiummangel und dadurch begünstigtem Bluthochdruck führen. Als Folge kommen weitere Medikamente hinzu, etwa Infusionen bei B12- oder Eisenmangel oder Blutdrucksenker bei hypertonen Werten.

So entsteht eine Kaskade: Ein ursprüngliches Medikament löst Beschwerden aus, die wiederum mit neuen Medikamenten behandelt werden. Jedes dieser Medikamente hat eigene Wirkungen und Nebenwirkungen, sodass der Überblick leicht verloren geht.

Genau deshalb ist es so wichtig, Symptome nicht isoliert zu betrachten, sondern im Kontext der zugrunde liegenden Regulationen, der Mikronährstoffe und der systemischen Stabilität.

Auf diese Weise wird sichtbar, dass Symptomlinderung wertvoll ist, doch immer mit Blick auf den Gesamtorganismus erfolgen muss. Nur so lässt sich verhindern, dass ein therapeutischer Schritt langfristig neue Probleme schafft.

Beispiel: Rückenschmerzen



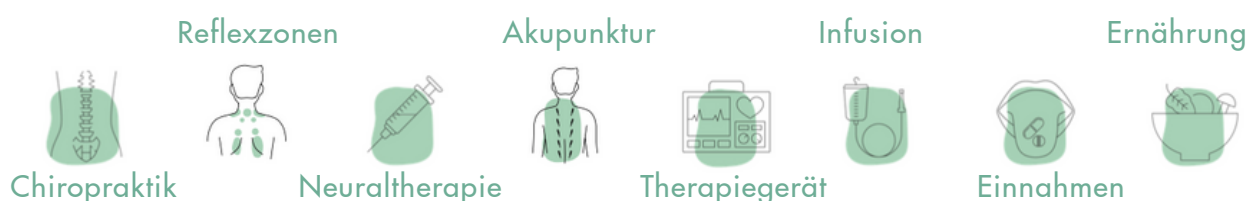
Diese Darstellung macht deutlich, wie schnell aus einer zunächst sinnvollen Intervention eine komplexe Medikamentenkaskade entstehen kann. Jeder Schritt ergibt kurzfristig Sinn, doch im Zusammenspiel führen die einzelnen Nebenwirkungen zu immer neuen Symptomen, die wiederum neue Medikamente notwendig machen. So entfernt man sich Schritt für Schritt vom ursprünglichen Problem und belastet dabei das System zunehmend. Genau deshalb ist es wichtig, Symptome nicht isoliert zu betrachten, sondern im Kontext der zugrunde liegenden Regulationen. Im nächsten Abschnitt schauen wir uns kompakt an, wie eine systemische Symptomlinderung funktionieren kann. Wir nutzen dabei wieder das Beispiel Rückenschmerzen, betrachten diesmal jedoch den Körper als vernetztes System.

Systemische Symptomlinderung

Eine systemische Symptomlinderung betrachtet Symptome nicht als isolierte Störungen, sondern als Ausdruck veränderter Regulationsprozesse im gesamten Organismus. Beschwerden entstehen selten nur an einer Stelle, sondern entwickeln sich aus dem Zusammenspiel von Stoffwechsel, Mikrozirkulation, Stressachsen, Organfunktionen, vegetativen Mustern und der körperlichen Struktur. Eine nachhaltige Linderung setzt deshalb nicht nur am Symptom selbst an, sondern an den zugrunde liegenden Funktionssystemen, die aus dem Gleichgewicht geraten sind.

Im Unterschied zur rein schulmedizinischen Herangehensweise, die Symptome häufig durch das Blockieren einzelner Signalwege reduziert, nutzt die systemische Sichtweise die natürlichen Regulationsmechanismen des Körpers. Ziel ist es, die Funktionssysteme wieder so zu stabilisieren, dass Beschwerden sich langfristig lösen, ohne zusätzliche Nebenwirkungen zu erzeugen.

Dafür stehen unterschiedliche therapeutische Zugänge zur Verfügung, die gezielt die physiologischen Regelkreise ansprechen. Dazu gehören zum Beispiel chiropraktische Techniken, Reflexzonenbehandlungen, Neuraltherapie, Akupunktur, der Einsatz spezifischer Therapiegeräte, Infusionskonzepte, aber auch Ernährungsmaßnahmen und ausgewählte Nahrungsergänzungsmittel. Jede dieser Methoden hat einen eigenen Wirkmechanismus und kann systemische Prozesse wie Durchblutung, Organfunktionen, Stressregulation oder Entzündungsneigung positiv beeinflussen



Um diese Vielfalt strukturiert nutzbar zu machen, habe ich Leitlinien entwickelt, die zeigen, wie man systemische Symptomlinderung pro Krankheitsbild praktisch umsetzen kann. Diese Leitlinien sind Bestandteil des Seminars "Effektiv symptomatisch behandeln" und ermöglichen es, bei unterschiedlichen Beschwerden zielgerichtet jene Maßnahmen auszuwählen, die den größten regulativen Effekt haben.

Eine systemische Betrachtung zeigt, dass Symptome immer Teil eines größeren funktionellen Zusammenhangs sind. Nicht das isolierte Beschwerdebild steht im Zentrum, sondern die Frage, welche Regulationskreise aus dem Gleichgewicht geraten sind und wie man sie gezielt unterstützen kann.

Die folgenden Therapieprinzipien beschreiben, welche funktionellen Muster typischerweise hinter unterschiedlichen Symptomen stehen und welche regulativen Maßnahmen hier besonders wirksam sind. Sie dienen als Orientierung, um bei verschiedenen Beschwerdebildern die physiologischen Zusammenhänge schneller zu erkennen und entsprechend zu handeln.

Therapieprinzip:

- Rückenschmerzen: Wärmen und entsäuern
- Kopfschmerzen: Leber entlasten und Durchblutung fördern
- Gelenkschmerzen: Entzündungsreduktion und Abtransport von Schadstoffen
- Akute Infekte: Immunsystem stärken und Schadstoffabtransport fördern
- Herz-Kreislauferkrankungen: Entstauen und entstressen
- Bauchprobleme: Oberbauchorgane stärken und Leber entlasten
- Zyklusstörungen: Essenz, Blut und Qi in Einklang bringen
- Neurologische Symptome: Freie Radikale puffern und Entgiftung unterstützen
- Psychische Symptome: Essenz stärken und Ruheenergie aufbauen

Systemische Symptomlinderung am Beispiel Rückenschmerzen

Nachdem wir im vorherigen Abschnitt gesehen haben, wie eine rein symptomorientierte Behandlung, etwa durch Ibuprofen, unbeabsichtigt in eine Medikamentenkaskade führen kann, stellt sich die Frage nach einer Alternative. Schulmedizinisch wäre es selbstverständlich möglich, das Schmerzmittel zu wechseln, zum Beispiel auf Metamizol, das weniger Einfluss auf die Magenschleimhaut hat und daher seltener einen Magenschutz notwendig macht. Doch die eigentliche Stärke einer ganzheitlichen Behandlung liegt nicht im Austausch von Medikamenten, sondern darin, die zugrunde liegenden Funktionskreise zu verstehen, die zu dem Symptom überhaupt geführt haben.

Genau hier setzt die systemische Symptomlinderung an. Rückenschmerzen entstehen selten isoliert. Je nachdem, in welchem Bereich der Wirbelsäule sie auftreten: HWS, BWS oder LWS, zeigen sich unterschiedliche Belastungsmuster, energetische Dysbalancen und Organbezüge. Für unser Beispiel betrachten wir Schmerzen im Bereich der Lendenwirbelsäule, da diese im Alltag besonders häufig vorkommen.



Verständnis des Beschwerdebildes

Beim Beschwerdebild der LWS-Schmerzen ist es entscheidend, zunächst zu verstehen, welche Funktionskreise überhaupt gestört sein können. Schmerzen im Bereich der Lendenwirbelsäule entstehen selten isoliert, sondern aus dem Zusammenspiel struktureller, energetischer und pathophysiologischer Faktoren.

Körperliche Sichtweise

Zugehörige Erkrankungen/Symptome:

- Schmerzen der LWS, Bandscheibe, akute Blockierungen etc.
- Neuropathische Symptome der Beine (häufig getriggert durch VZV)

Energetisches Verständnis nach TCM

Aus Sicht der TCM zeigt sich bei LWS-Problemen sehr häufig ein Muster des Elements Wasser. Dieses Element steht in enger Beziehung zu Niere und Blase und dem unteren Rücken. In der Praxis passt dieses TCM-Muster zu den meisten LWS-Schmerzpatienten:

Gestörtes Element:
Wasser

- Das Wasserelement umfasst Niere und Blase
- Es steht für Wärmeproduktion, Essenz, Stabilität, sowie den unteren Körperbereich.
- Feuchtigkeit belastet das Wasserelement, verlangsamt den Stoffwechsel und führt zu Steifheit, Bewegungseinschränkungen und Kälteempfindlichkeit.

Mögliche Syndrome:
Nieren-Yang-Mangel

- Kälte im unteren Rücken, kalte Füße, geringe Wärmeproduktion
- Erschöpfung, besonders morgens
- Gefühl von Schwere und Steifheit

Klimatischer Faktor:
Feuchtigkeit und Kälte

- Feuchtigkeit und Kälte dringen in den unteren Rücken ein, verschlechtern die Durchwärmung des Gewebes und verstärken Steifheit und dumpfe Schmerzen ohne große Tagesvariation.
- Es gibt keine deutlichen „Wind-Symptome“ wie schnelle Wechsel von Schmerzintensitäten

Meridian:
Blase

- Der Blasenmeridian verläuft entlang der gesamten Wirbelsäule und über die Beine
- Viele typische LWS-Beschwerden folgen exakt dem Verlauf dieses Meridians.

Pathophysiologische Ebene:

Viele Patienten mit LWS-Schmerzen kommen nicht nur wegen wiederkehrender Beschwerden in die Praxis, sondern berichten gleichzeitig über andauernde Erschöpfung. Dieses Muster deutet in der Praxis häufig auf eine Nebennierenschwäche hin. Ein zentraler Grund dafür ist die moderne Stressbelastung.

Für den Körper bedeutet Stress jede Situation, in der er zusätzliche Ressourcen mobilisieren muss, um ein inneres oder äußeres Ungleichgewicht auszugleichen. Dabei unterscheidet der Organismus nicht zwischen emotionalen, körperlichen oder biochemischen Belastungen. Alle aktivieren dieselben Stressachsen.

Biochemisch bedeutet das für den Körper unter anderem:

- Der Blutzucker muss schnell verfügbar gemacht werden, um Energie bereitzustellen
- Der Blutdruck muss stabil gehalten oder kurzfristig erhöht werden
- Um die Kreislaufstabilität zu sichern, werden Elektrolyte wie Natrium und Kalium verschoben. Dies erhöht kurzfristig das zirkulierende Blutvolumen und unterstützt die Stressreaktion.

Stress kann aus sehr unterschiedlichen Quellen stammen. Emotionale Belastungen, biochemische Reize wie Infektionen oder Ernährungsfaktoren, aber auch körperliche Überlastung oder Schlafmangel aktivieren dieselben Stressachsen im Körper.

Die folgende Übersicht zeigt, wie vielfältig Stressoren sein können.



Wie Stress die Stressachsen aktiviert und den Elektrolythaushalt verändert

Wenn Stressoren auf den Körper einwirken aktiviert der Organismus immer dieselben biologischen Programme. Sie dienen eigentlich dem kurzfristigen Überleben und sollen Energie bereitstellen, den Blutdruck stabil halten und Entzündungsprozesse modulieren.

Der Ablauf beginnt im Gehirn

Über den Hypothalamus wird die Ausschüttung von CRH angeregt, woraufhin die Hypophyse ACTH freisetzt. Dieses Hormon gelangt zur Nebennierenrinde und stimuliert dort die Produktion von Cortisol und in geringerem Ausmaß auch von Aldosteron.

Die Rolle von Cortisol

Cortisol ist das zentrale Anti-Stresshormon. Es erhöht den Blutzucker, stellt Energie für Muskeln und Gehirn bereit und beeinflusst das Immunsystem. Gleichzeitig kann es an den Mineralokortikoid-Rezeptoren binden und so eine Wirkung entfalten, die der von Aldosteron ähnelt.

Die Rolle von Aldosteron

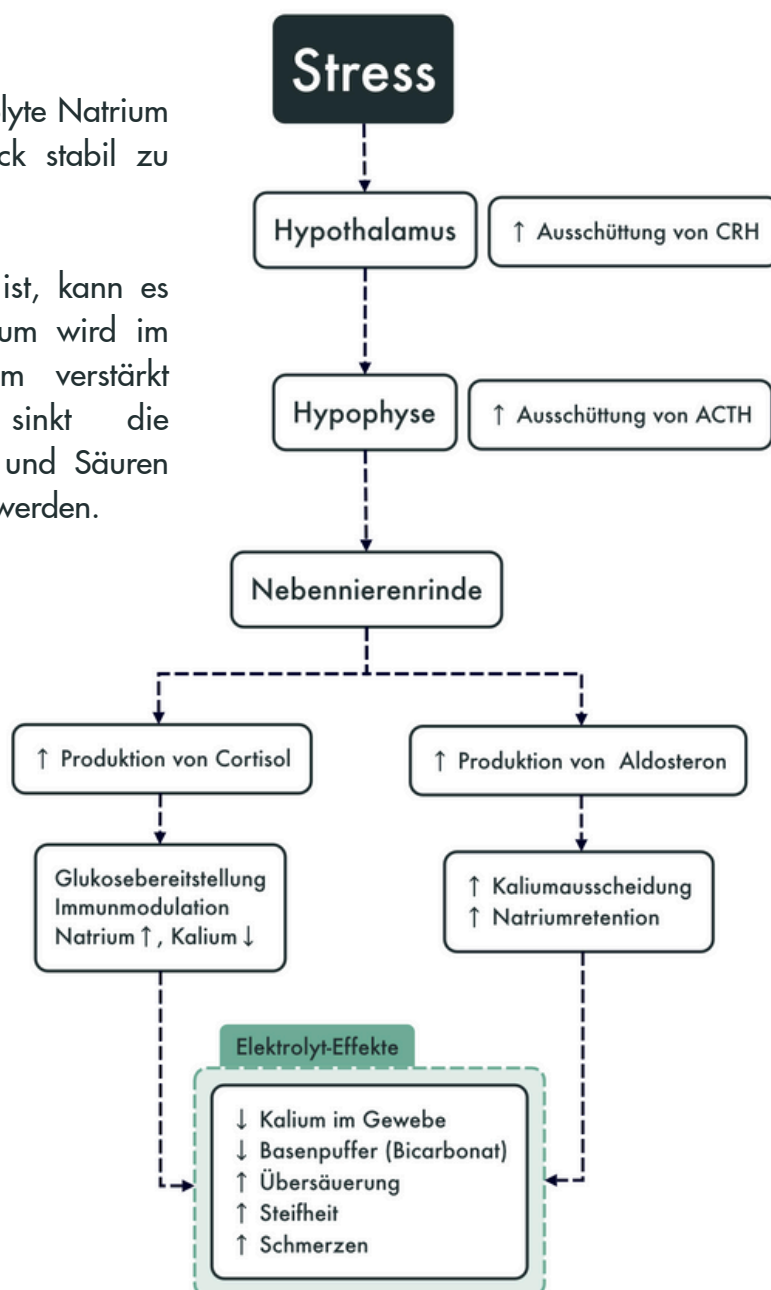
Aldosteron reguliert die Elektrolyte Natrium und Kalium, um den Blutdruck stabil zu halten.

Wenn Cortisol länger erhöht ist, kann es wie Aldosteron wirken: Natrium wird im Körper gehalten und Kalium verstärkt ausgeschieden. Dadurch sinkt die Pufferkapazität des Gewebes und Säuren können schlechter neutralisiert werden.

Die Folge ist eine latente Gewebeübersäuerung, die im Blut meist nicht sichtbar ist und Steifheit, muskuläre Ermüdung sowie eine erhöhte Schmerzempfindlichkeit im Bereich der LWS begünstigt.

Mit der Jörgensen-Messung kann ich diese reduzierte Pufferkapazität erfassen und den individuellen Kaliumbedarf bestimmen.

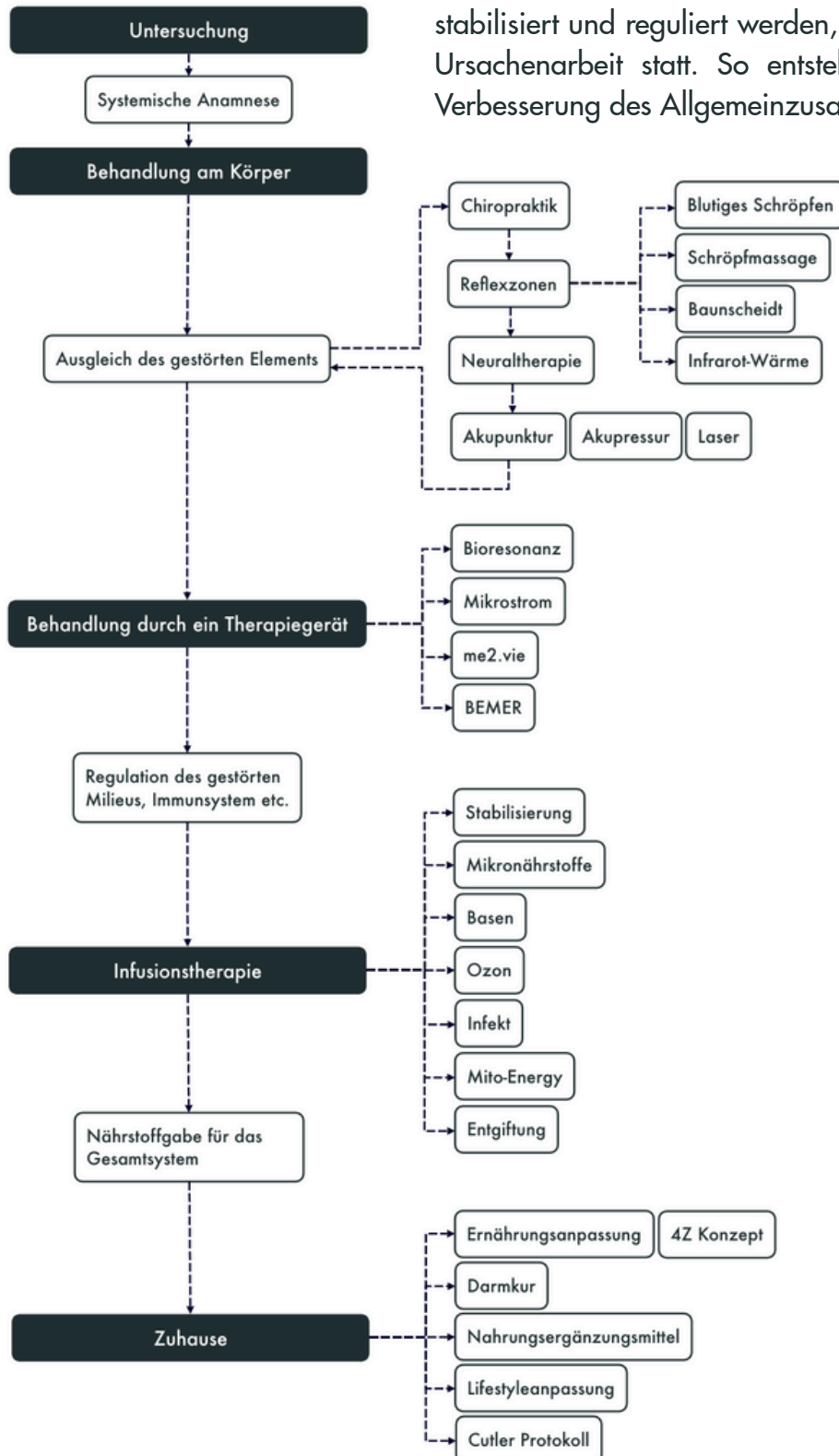
Daher das Therapieprinzip: wärmen und entsäuern.



Systemisches Vorgehen in der ganzheitlichen Behandlung

Ein systemisches Behandlungskonzept folgt immer einer klaren Struktur. Zu Beginn steht eine gründliche Untersuchung mit systemischer Anamnese, um zu verstehen, welche Funktionskreise aus dem Gleichgewicht geraten sind. Darauf folgt die Behandlung am Körper, bei der lokale Blockaden gelöst, Durchblutung verbessert und energetische Muster reguliert werden. Anschließend unterstützen Therapiegeräte und Infusionen die Systeme in ihrer Regulation.

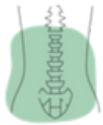
Während in der Praxis die akuten Symptome stabilisiert und reguliert werden, findet zu Hause die Ursachenarbeit statt. So entsteht eine nachhaltige Verbesserung des Allgemeinzustands.



Systemische Behandlung von LWS Schmerzen

Nachdem die grundlegende Struktur des systemischen Vorgehens erklärt wurde, folgt nun die konkrete Umsetzung für das Beschwerdebild LWS-Schmerzen. Die Behandlung orientiert sich an denselben Schritten wie in der vorherigen Übersicht, wird jedoch individuell an den Patienten angepasst.

Behandlung am Körper in der Praxis



Chiropraktik

Zu Beginn der Behandlung prüfe ich, ob eine Blockierung im Bereich des Iliosakralgelenks vorliegt. Bei LWS-Schmerzen ist das ISG häufig funktionell eingeschränkt und beeinflusst Statik, Bewegungsmuster und muskuläre Spannung im unteren Rücken. Auch Facettengelenke der Lendenwirbelsäule zeigen dabei oft eine verminderte Beweglichkeit.

Ich arbeite mit der Chiropraktik nach Dr. Ackermann, da sie besonders sanft, präzise und gut verträglich ist. Statt kraftvoller Manipulationen setze ich gezielte Impulse ein, mit denen sich Blockierungen zuverlässig lösen lassen und die Gelenkfunktion wieder verbessert wird.

In der Praxis zeigt sich häufig bereits nach dieser ersten Intervention eine spürbare Entlastung im unteren Rücken. Gleichzeitig bereitet die chiropraktische Behandlung den Körper optimal auf die folgenden Therapieschritte vor und erhöht deren Wirksamkeit deutlich.



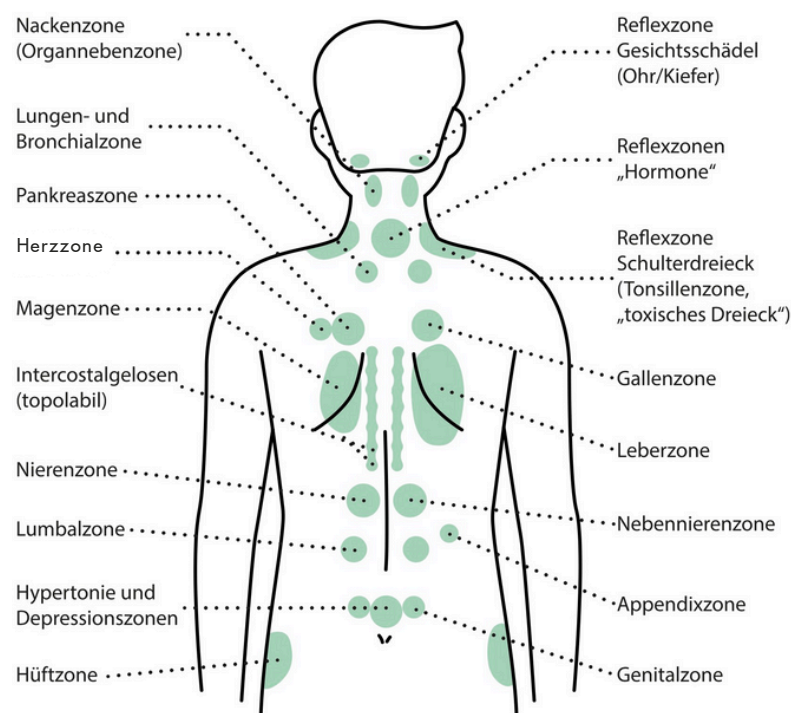


Relexzonen

Baunscheidtieren ist im Bereich der Lendenwirbelsäule eine besonders wirkungsvolle Reiztherapie. Ergänzen kann Infrarot-Wärme.

Beim Baunscheidtieren handelt es sich um eine gezielte Reiztherapie, die eine lokale und systemische Regulationsreaktion auslöst. Durch den mechanischen Reiz wird die Durchblutung deutlich gesteigert, Stauungen im Gewebe werden gelöst, Entzündungsprozesse moduliert und die Muskulatur entspannt. Als reflexzonale Therapie wirkt Baunscheidt nicht nur lokal, sondern beeinflusst über die behandelten Hautareale auch zugeordnete Organ- und Funktionskreise. Gerade im unteren Rücken zeigt sich diese Wirkung in der Praxis sehr zuverlässig. Viele Patienten berichten bereits am Abend der Behandlung über eine spürbare Erleichterung, am folgenden Tag ist die Beweglichkeit häufig nochmals deutlich verbessert. Für den unteren Rücken gibt es in der Praxis kaum eine effektivere Maßnahme.

Ergänzend zur Baunscheidt-Behandlung hat sich der Einsatz von Infrarot-Wärme bewährt. Während klassische Rotlichtlampen vor allem oberflächlich wärmen, dringt Nah-Infrarotlicht (IRA, ca. 700–1400 nm) deutlich tiefer in das Gewebe ein. IRA erreicht Haut, Unterhautmuskulatur und tieferliegende Strukturen und wirkt direkt auf die Mitochondrien. Dadurch wird die ATP-Produktion gesteigert, die Zellregeneration unterstützt und entzündliche Prozesse moduliert. In der Praxis führt dies zu einer zusätzlichen Muskelentspannung, verbesserten Mikrozirkulation und einer nachhaltigeren Geweberegulation im Bereich der LWS.





Neuraltherapie

Die Neuraltherapie ist eine gezielte Reiz und Regulationstherapie, bei der über Injektionen Impulse auf das vegetative Nervensystem gesetzt werden. Ziel ist es, gestörte Regulationsmuster zu unterbrechen und die körpereigene Regulation wieder anzustoßen. Besonders bei funktionellen Beschwerden kann diese Form der lokalen Therapie ein wichtiger Baustein im systemischen Behandlungskonzept sein.

Im Kontext von LWS Schmerzen nutze ich Neuraltherapie, um lokale Spannungsmuster zu beeinflussen und dem Gewebe einen klaren Regulationsimpuls zu geben. Gerade wenn die Muskulatur über längere Zeit in einem Schutzmodus bleibt, kann ein gezielt gesetzter Reiz helfen, das System wieder in Bewegung zu bringen und die natürliche Anpassungsfähigkeit zu verbessern.

In der Praxis wird Neuraltherapie in der Regel nicht in derselben Sitzung wie Braunscheidtieren angewendet, da der Körper durch den gesetzten Reiz bereits ausreichend stimuliert ist. Je nach Beschwerdebild entscheide ich mich entweder für Braunscheidtieren oder für Neuraltherapie. Bei ausgeprägter Kälte, Stauung oder Energiemangel im unteren Rücken zeigt sich Braunscheidtieren häufig als die wirksamere Maßnahme.

Je nach Rahmenbedingungen wird Neuraltherapie als Quaddeltechnik oberflächlich in die Haut gesetzt oder als gezielte Injektion tiefer in bestimmte Strukturen. Heilpraktiker arbeiten dabei mit oberflächlichen Quaddeln, die über Haut und Reflexzonen wirken. Tiefe Injektionen an ISG, Facettengelenken oder in der Bandscheibenregion sind ärztlichen Anwendungen vorbehalten.

In der praktischen Umsetzung wird Procain eingesetzt und je nach Indikation mit ausgewählten homöopathischen Ampullen kombiniert. Welche Kombination am besten passt, orientiert sich an Beschwerdebild, Erfahrung und dem therapeutischen Ziel. Optional kann die Auswahl auch kinesiologisch unterstützt werden. Bei LWS Beschwerden, die dem Wasser Funktionskreis zugeordnet werden, wird in der Praxis häufig mit passenden Präparaten wie Solidago gearbeitet, die diesen Schwerpunkt unterstützen.

Richtig eingesetzt ist Neuraltherapie ein wertvolles Werkzeug innerhalb des systemischen Vorgehens. Sie ersetzt nicht die anderen Schritte, sondern ergänzt sie, bereitet den Körper auf weitere Interventionen vor und kann die Wirksamkeit der folgenden Maßnahmen verbessern.



Akupunktur

Die Akupunktur ist ein zentrales Verfahren zur Regulation von Energiefluss, Muskelspannung und vegetativem Nervensystem. Bei LWS Schmerzen hat sie sich in der Praxis besonders bewährt, da sie sowohl lokal stabilisierend als auch systemisch regulierend wirkt. Ziel ist es, den gestörten Wasser Funktionskreis zu stärken, Wärme und Bewegung in den unteren Rücken zu bringen und die körpereigene Regulation wieder anzustoßen.

In der Behandlung arbeite ich bewusst mit einer Kombination aus lokalen und fernwirkenden Akupunkturpunkten. Dadurch wird nicht nur der Schmerzbereich selbst beeinflusst, sondern auch die übergeordneten Regulationsachsen des Körpers einbezogen. Besonders bewährt hat sich dabei die Kombination aus Punkten des Blasenmeridians, des Nierenmeridians und des Du Mai.

Der Punkt Blase 23 ist der zentrale lokale Punkt bei LWS Beschwerden. Er liegt beidseits der Wirbelsäule auf Höhe des zweiten Lendenwirbelkörpers und ist der Zustimmungspunkt der Niere. Blase 23 stärkt die Nierenenergie, unterstützt die Versorgung der Bandscheiben und wirkt stabilisierend auf die Lendenwirbelsäule. In der Praxis zeigt sich dieser Punkt sowohl bei akuten als auch bei chronischen LWS Beschwerden als einer der wirksamsten Punkte überhaupt.

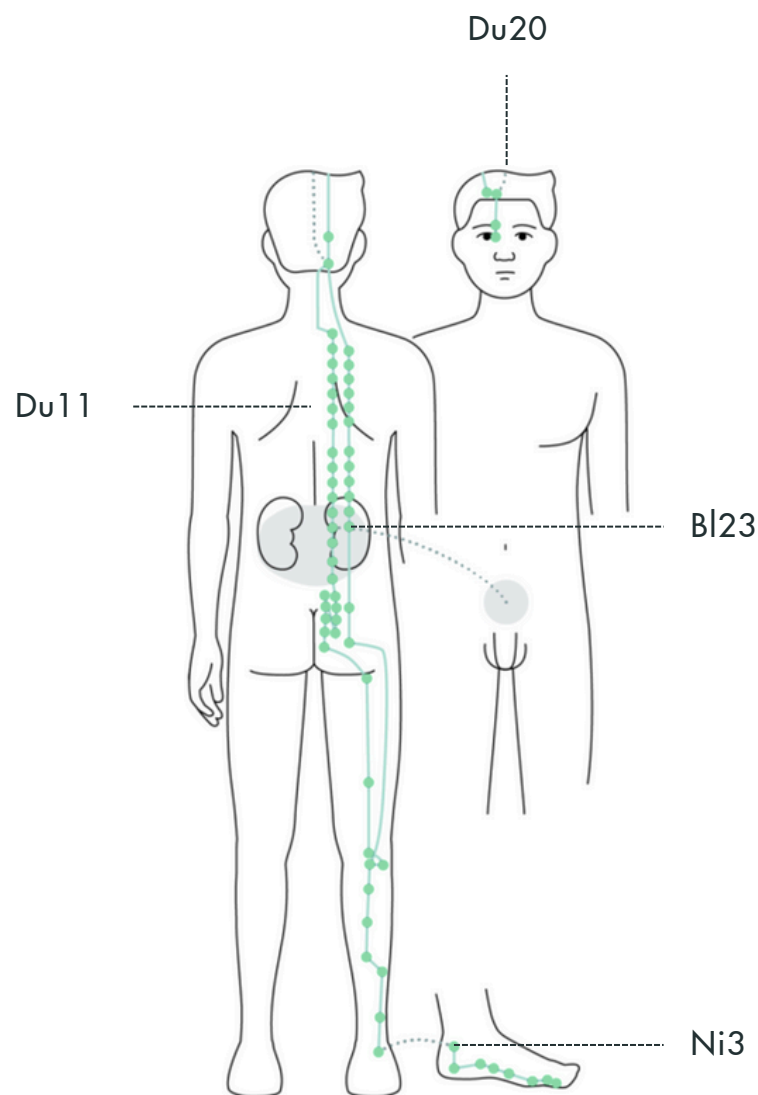
Ergänzend wird häufig Niere 3 eingesetzt. Dieser Punkt liegt am Innenknöchel und ist ein wichtiger Fernpunkt des Nierenmeridians. Niere 3 stärkt die Essenz, fördert die innere Wärme und unterstützt die Regeneration des unteren Rückens. Besonders bei Kältegefühl, morgendlicher Steifheit oder chronischer Schwäche der LWS ist Niere 3 ein zentraler Bestandteil der Behandlung.

Zur übergeordneten Regulation wird zusätzlich Du 20 verwendet. Du 20 liegt am höchsten Punkt des Körpers auf der Mittellinie des Kopfes und gehört zum Du Mai, dem zentralen Steuerungs Meridian. Dieser Punkt hebt die Energie an, wirkt regulierend auf das vegetative Nervensystem und unterstützt die Gesamtregulation. In Kombination mit lokalen Punkten verbessert Du 20 die Wirksamkeit der Behandlung deutlich und sorgt für eine bessere energetische Integration.

Je nach Beschwerdebild kann zusätzlich Du 11 eingesetzt werden. Du 11 liegt auf der dorsalen Mittellinie im oberen Brustwirbelsäulenbereich zwischen Th5 und Th6 und gehört zum Du Mai, dem zentralen Steuerungsmeridian. Der Punkt wirkt ausgleichend auf das vegetative Nervensystem, unterstützt die zentrale Regulation entlang der

Wirbelsäule und hilft, Spannungsmuster zwischen Rumpf und Peripherie zu harmonisieren. Besonders bei ausgeprägter muskulärer Beteiligung, innerer Unruhe oder einem insgesamt blockierten Energiefluss kann Du 11 die Behandlung sinnvoll ergänzen. In Kombination mit Blase 23, Niere 3 und Du 20 verbindet dieser Punkt lokale Stabilisierung mit übergeordneter Regulation und verbessert die Integration der Behandlung in das gesamte Körpersystem.

Die Behandlung kann klassisch mit Nadeln erfolgen. Alternativ lassen sich die Punkte auch über Akupressur oder Laser stimulieren. Gerade bei empfindlichen Patienten oder in Kombination mit anderen Therapieformen ist die Laser Akupunktur eine gut verträgliche und effektive Option. Akupunktur lässt sich zudem sehr gut mit Wärme Anwendungen, Infrarotlicht oder Infusionstherapien kombinieren und fügt sich nahtlos in das systemische Gesamtkonzept ein.



Blasenmeridian

Behandlung durch ein Therapiegerät und Infusionstherapie in der Praxis

Nach den manuellen und lokalen Behandlungsformen folgt in der Praxis häufig eine ergänzende Unterstützung über Infusionen und ein Therapiegeräte. Ziel ist es dem Körper die nötigen Ressourcen für Regeneration und Anpassung bereitzustellen. Infusionstherapie und Therapiegeräte können dabei parallel eingesetzt werden.



Infusionstherapie

Im Rahmen der Behandlung von LWS-Schmerzen arbeite ich vor allem mit Baseninfusionen und Stabilisierungsinfusionen. Die Baseninfusion dient dem Ausgleich von Pufferdefiziten im Bindegewebe und unterstützt die Entsäuerung, Muskelentspannung und Geweberegulation. Sie wird idealerweise auf Basis einer Jörgensen-Messung durchgeführt, um den tatsächlichen Bedarf einschätzen zu können. Besonders beim Einsatz von Trometamol ist eine vorherige Diagnostik sowie die Kontrolle der Kaliumwerte im Serum wichtig. Die genaue Berechnung, Dosierung und Frequenz der Basentherapie wird ausführlich im Säure-Basen-Seminar behandelt.

Aufbauend darauf kommt häufig eine Stabilisierungsinfusion zum Einsatz, insbesondere bei Erschöpfung, Nebennierenschwäche oder instabiler Stressregulation. Dieses Infusionskonzept gilt als sehr gut verträglich und wird oft zu Beginn einer ganzheitlichen Therapie eingesetzt, um dem Organismus eine stabile Ausgangsbasis zu geben. In der Praxis zeigt sich, dass diese Kombination die Wirkung der vorangegangenen körperlichen Therapien deutlich unterstützt und die Gesamtregulation verbessert.



Behandlung durch ein Therapiegerät



me2.vie

Die me2.vie-Systemtherapie ist eine bioenergetische Behandlungsmethode, die gezielte elektrische Reize mit einer begleitenden biochemischen Versorgung kombiniert. Ziel ist es, die zelluläre Regulationsfähigkeit zu verbessern und insbesondere den mitochondrialen Energiestoffwechsel zu unterstützen.

Während der Behandlung werden über ein Therapiegerät hochfrequente, pulsierende Ströme mit wechselnder Frequenz und Intensität durch den Körper geleitet. Diese bioelektrischen Impulse wirken als kontrollierter Reiz auf die Zellen und regen Anpassungs- und Regulationsprozesse an. Viele Patienten empfinden die Behandlung als angenehm und entspannend, häufig begleitet von einem leichten Kribbeln.

Erste Untersuchungen deuten darauf hin, dass durch diese Reize mitochondriale Anpassungsmechanismen aktiviert werden können, unter anderem über regulatorische Enzymsysteme wie PGC-1 α . Dadurch kann die zelluläre Energieproduktion unterstützt, die Mikronährstoffverwertung verbessert und die funktionelle Leistungsfähigkeit der Zellen positiv beeinflusst werden.

In der Praxis setze ich die me2.vie-Systemtherapie häufig parallel zur Infusionstherapie ein.

Während Infusionen dem Körper gezielt Mikronährstoffe, Vitamine oder homöopathische Substanzen zuführen, unterstützt die me2.vie Anwendung auf zellulärer Ebene.

Je nach Beschwerdebild kommen dabei unterschiedliche Programme zum Einsatz, beispielsweise das Schmerzprogramm.

Die vertiefte Anwendung dieser Therapieformen wird im Seminar effektiv symptomatisch behandeln erläutert.



Zuhause: Ernährung, Lifestyle und Nahrungsergänzungsmittel

Ein wichtiger Bestandteil der Behandlung von LWS Schmerzen ist die begleitende Unterstützung zu Hause. Über Ernährung, Lifestyle und gezielte Nahrungsergänzung kann die Regulation weiter stabilisiert und die Wirkung der Praxisterapien nachhaltig unterstützt werden.



Ernährung

Bei LWS-Beschwerden mit Zeichen eines Nieren-Yang-Mangels steht der Aufbau von Wärme, Energie und Stabilität im Vordergrund.

Empfehlenswert sind regelmäßig warme, gekochte Mahlzeiten, die gut verdaulich sind und den Körper nähren. Dazu zählen Suppen, Eintöpfe, gekochtes Gemüse, Reis, Kartoffeln sowie eiweißreiche, warme Speisen. Eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr in Form von warmen oder zimmerwarmen Getränken unterstützt zusätzlich die Stabilisierung.

Kalte, rohe oder stark verarbeitete Lebensmittel, häufige Smoothies, kalte Getränke sowie ein hoher Anteil an Fertigprodukten können die Yang-Energie schwächen und den unteren Rücken zusätzlich belasten. Auch unregelmäßige Mahlzeiten oder längere Esspausen wirken sich ungünstig auf die Stabilität und Regenerationsfähigkeit aus.

Die Ernährung bildet damit eine wichtige Grundlage für die Regulation des unteren Rückens. Im nächsten Kapitel wird dieses Prinzip im Rahmen des 4Z-Konzepts nochmals übersichtlich eingeordnet.



Lifestyle

Neben der Ernährung spielt der Lebensstil eine entscheidende Rolle bei der Entwicklung und Aufrechterhaltung von LWS-Beschwerden. Übermäßige körperliche Belastung, intensiver Sport ohne ausreichende Regeneration, dauerhafter Stress sowie Schlafmangel können die Nebennierenenergie langfristig erschöpfen. Ebenso wirken Kälte, Feuchtigkeit und langes Sitzen auf kalten Unterlagen oder Böden belastend auf den unteren Rücken.

Ziel im Alltag ist es, den Körper regelmäßig zu wärmen, Belastung und Erholung in Balance zu bringen und Stressachsen zu entlasten. Wärmeanwendungen, ausreichend Schlaf, moderate Bewegung und bewusste Pausen unterstützen den Aufbau der Nieren-Yang-Energie und fördern die Stabilisierung des unteren Rückens.



Nahrungsergänzungsmittel

Ergänzend zur Ernährung setze ich zu Hause gezielt Nahrungsergänzungsmittel ein, um den Aufbau der Nieren-Yang-Energie zu unterstützen und Schwellung sowie muskuläre Spannung im unteren Rücken zu reduzieren. Im Fokus stehen dabei vor allem Aminosäuren und Mineralstoffe wie Kalium und Magnesium, da sie direkt auf Gewebe, Muskulatur und Nervensystem wirken.

next amino setze ich bei LWS-Beschwerden häufig höher dosiert ein, insbesondere in akuten Phasen oder im Rahmen einer begleitenden Darmkur. Sie unterstützen die Geweberegeneration, fördern die muskuläre Entspannung und wirken abschwellend. Über ihren kolloid-osmotischen Effekt können sie Flüssigkeit aus dem Gewebe zurück in den Blutkreislauf ziehen, was sich besonders bei Schwellungen, Druckgefühl oder Bewegungseinschränkungen im unteren Rücken als sehr wirksam erweist.

Ergänzend kommen next basic minerals und next magnesium zum Einsatz. basic minerals liefern vor allem Kalium, das für den Aufbau des Bicarbonat-Puffersystems und die Regulation des Säure-Basen-Haushalts entscheidend ist. Dadurch wird die Geweberegulation unterstützt und die Belastbarkeit des unteren Rückens verbessert. Magnesium wirkt gezielt muskelentspannend, stabilisiert das Nervensystem und unterstützt die Stressregulation. Die Kombination dieser Nährstoffe schafft eine wichtige Grundlage für Stabilität, Regeneration und nachhaltige Beschwerdelinderung.



Darmkur als gezielte Unterstützung bei akuten LWS-Beschwerden

Bei akuten LWS-Schmerzen empfehle ich in der Praxis häufig eine kurze, gezielte Darmkur über drei Tage. Sie dient dazu, das Immunsystem im Darm zu entlasten, entzündliche Reize zu reduzieren und die Geweberegulation im unteren Rücken positiv zu beeinflussen.

Diese Darmkur habe ich über viele Jahre in der Praxis entwickelt und stetig weiter angepasst. In ihrer heutigen Form hat sie sich besonders bei Schwellung, Druckgefühl, muskulärer Spannung und akuten Schmerzen bewährt. Ziel ist es, den Körper kurzfristig zu entlasten und eine stabile Grundlage für die weitere Behandlung zu schaffen.

Regeln der Darmkur

Die Darmkur wird konsequent über drei Tage durchgeführt. An allen Tagen werden ausschließlich gedünstete oder gekochte Kartoffeln und Karotten gegessen. Es handelt sich dabei bewusst nicht um eine Mangeldiät, sondern um eine einfache, gut verträgliche Kost. Die Menge ist frei wählbar. Salz und Gewürze dürfen und sollen verwendet werden, da durch den Wegfall verarbeiteter Lebensmittel sonst schnell ein relevanter Salzverlust entstehen kann.

Das Trinkverhalten wird klar strukturiert. Morgens wird grüner Tee getrunken, um den Organismus sanft zu aktivieren. Mittags folgt roter Tee, der reich an antioxidativen Pflanzenstoffen ist und ausgleichend wirkt. Abends wird ein Kräutertee eingesetzt, der beruhigt und das Nervensystem auf Regeneration vorbereitet. Zusätzlich wird über den Tag hinweg ausschließlich Wasser getrunken.

Ergänzend gehören tägliche Bewegung und bewusste Ruhe zur Darmkur. Ideal sind mindestens 60 Minuten Aufenthalt im Freien sowie zusätzlich eine Entspannungsphase, zum Beispiel in Form von Meditation. Diese Kombination unterstützt den Parasympathikus und verstärkt die regulativen Effekte der Darmkur deutlich.



Produkte der Darmkur

Die Darmkur Plus ist bewusst so aufgebaut, dass der Darm in kurzer Zeit entlastet wird. Zum Einsatz kommen gezielt Mineralstoffe, Aminosäuren und Binde-substanzen, die den Umbau der Darmflora begleiten und entstehende Stoffwechselprodukte sicher abfangen.

Während der Kur kommt es zu einer deutlichen Umstellung der Darmaktivität. Durch den Verzicht auf klassisches Eiweiß und fermentierbare Lebensmittel verändern sich Gärungsprozesse, dabei können vermehrt Histamin und Ammoniak entstehen. Aus diesem Grund setze ich in dieser Darmkur bewusst auf Zeobent zur Bindung dieser Stoffe. Gleichzeitig wird die Trinkmenge erhöht, weshalb Pulverformen besonders sinnvoll sind, sie lassen sich flexibel dosieren und gut über den Tag verteilen.

next basic minerals liefern vor allem Kalium zur Stabilisierung des Bicarbonat Puffersystems und unterstützen die Säure-Basen-Regulation. next amino wird hoch dosiert eingesetzt, um Gewebe, Muskulatur und Regeneration zu versorgen, ohne den Darm zu belasten. next pektin unterstützt die Schleimhaut, bindet Schadstoffe im Darm und im Blut und wirkt regulierend auf das Darmmilieu. Hier die beispielhafte Einnahme in der folgenden Übersicht.

Produkt	Beispielhafte Einnahme	Beispielhafte Einnahme zur Mahlzeit
next basic minerals	1 Messbecher alle 3 h in Wasser gelöst	
Zeobent & Bio Gerstengraspulver Vita	Je 1 TL alle 3 h in Wasser gelöst	
next pektin		1-1-1 je einen Beutel (0,5g) in heißem Wasser Ideal: 15 Minuten vor der Mahlzeit
next amino		10-10-10 je 2 kg Körpergewicht = 1 next amino Bei 60 kg = 3x10 next aminos



Zeiten und Ablauf der Darmkur

Die Darmkur wird an allen Tagen nach dem gleichen, klar strukturierten Ablauf durchgeführt. Ziel ist eine sanfte Entlastung des Darms bei gleichzeitiger Stabilisierung des Stoffwechsels und der Versorgung des Körpers. Die Einnahme der Produkte erfolgt über den Tag verteilt in einem regelmäßigen Rhythmus von etwa drei Stunden.

Während der Darmkur werden bewusst höhere Mengen an aminos verwendet. Sie stellen sicher, dass trotz reduzierter Ernährung ausreichend essenzielle Bausteine zur Verfügung stehen und gleichzeitig Gärungsprozesse im Darm gering gehalten werden. Die Kur wird über drei Tage konsequent durchgeführt und kann individuell an Verträglichkeit und Tagesablauf angepasst werden.

Uhrzeit	Tag 1-3
8 Uhr – Frühstück	next pektin, next aminos, Zeobent, Gerstengras, next green sunrise
11 Uhr	Zeobent, Gerstengras
13 Uhr	next basic minerals
14 Uhr – Mittagessen	next pektin, next aminos, Zeobent, Gerstengras, next fruits & more
16 Uhr	next basic minerals
17 Uhr	Zeobent, Gerstengras
19 Uhr	next basic minerals
20 Uhr – Abendessen	next pektin, next aminos, Zeobent, Gerstengras, next herbal infusion

Bis hierhin wurde die systemische Behandlung von LWS-Schmerzen exemplarisch dargestellt. Ziel dieser Schritte ist es, akute Beschwerden zu entlasten, Regulationsprozesse zu unterstützen und dem Körper wieder mehr Stabilität zu geben. In der Praxis lassen sich damit die Symptome häufig effektiv reduzieren und der Zustand des Patienten spürbar verbessern.

Diese Vorgehensweise fokussiert sich auf die Behandlung des Symptomgeschehens. Darüber hinaus kann es sinnvoll sein, den Blick zu erweitern und den Allgemeinzustand langfristig zu stabilisieren. Welche Möglichkeiten sich hierfür anbieten und welche Faktoren dabei eine Rolle spielen, wird im folgenden Kapitel aufgegriffen.



4. Verbesserung des Allgemeinzustands

Nach der symptomorientierten Behandlung, wie sie am Beispiel der LWS-Beschwerden dargestellt wurde, stellt sich in der Praxis häufig die Frage nach dem nächsten Schritt. Ziel ist es nun nicht mehr primär, akute Symptome zu reduzieren, sondern die körperliche Gesamregulation langfristig zu stabilisieren.

Die Verbesserung des Allgemeinzustands bedeutet, funktionelle Systeme gezielt zu stärken, die maßgeblich Einfluss auf Energie, Belastbarkeit und Regenerationsfähigkeit haben. Im Mittelpunkt stehen dabei körpereigene Hormone, die Versorgung mit essenziellen Nährstoffen sowie die Reduktion chronischer Belastungen, die häufig unterhalb der sichtbaren Symptomatik wirken.

HORMONE

NÄHRSTOFFE

BELASTUNGEN REDUZIEREN

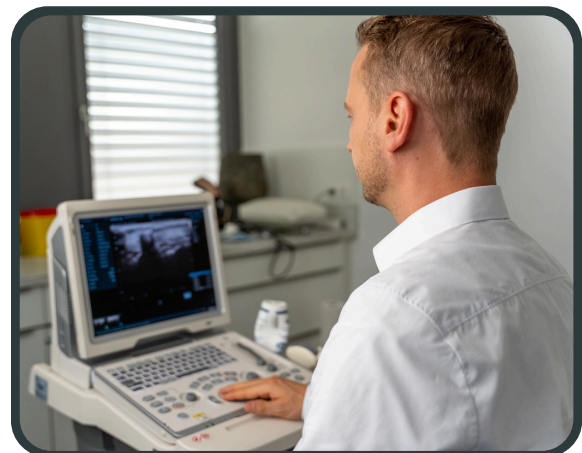
Besonders entscheidend ist dabei die richtige Reihenfolge der therapeutischen Schritte im Sinne eines Stufenplans der Hormonregulation.

In der Praxis beginnt dieser Weg mit der Stabilisierung der Nebennieren, da sie die Grundlage für Stressverarbeitung, Anpassungsfähigkeit und Belastbarkeit bilden.

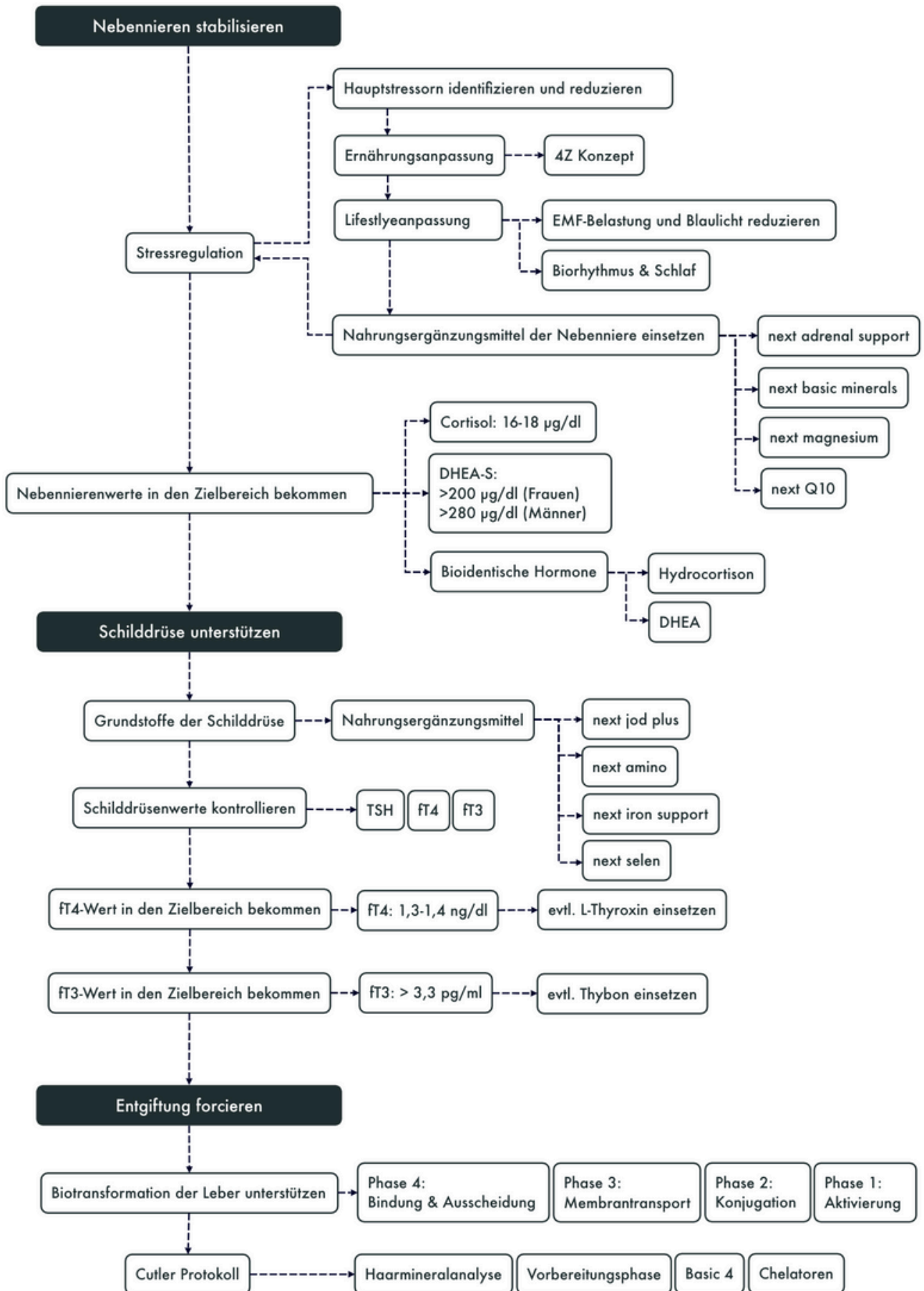
Erst wenn diese Achse ausreichend stabil ist und eine bedarfsgerechte Nährstoffversorgung sichergestellt wurde, kann die Schilddrüse richtig eingestellt werden. Die Schilddrüse spielt eine zentrale Rolle für Stoffwechselaktivität und Entgiftungsleistung, insbesondere über die Verfügbarkeit von FT_3 .

Bestehen trotz stabiler hormoneller Achsen weiterhin Beschwerden oder Hinweise auf Belastungen, kann im nächsten Schritt eine gezielte Unterstützung der Entgiftung sinnvoll sein, etwa bei Schadstoffbelastungen durch Quecksilber, Blei oder Aluminium.

Die folgende Übersicht stellt diesen Zusammenhang vereinfacht dar und dient als Orientierung für eine strukturierte, nachhaltige Verbesserung des Allgemeinzustands.



Stufenplan der Hormonregulation zur Verbesserung des Allgemeinzustands





5. Gesund, vital und selbstbestimmt

Gesundheit ist mehr als die Abwesenheit von Symptomen. Sie ist die Grundlage dafür, das eigene Leben aktiv zu gestalten, Entscheidungen zu treffen und Entwicklung überhaupt zuzulassen. Solange der Körper primär mit Stabilisierung beschäftigt ist, bleibt dafür kaum Kapazität. Energie wird gebunden, Prozesse werden gedrosselt, Regeneration, Zellumsatz und Entgiftung verlieren an Priorität. Nicht aus Schwäche, sondern aus biologischer Intelligenz. Der Körper hält fest, weil Loslassen zu riskant wäre.

Viele Menschen verfügen heute über Wissen. Sie wissen, was ihnen guttun würde. Sie wissen, was sie verändern sollten. Und trotzdem kommen sie nicht ins Tun. Der Grund liegt selten im fehlenden Verständnis, sondern in fehlender Sicherheit. Entwicklung beginnt erst dann, wenn Sicherheit nicht nur gedacht, sondern körperlich spürbar wird. Erst wenn Spannung nachlässt, schaltet der Organismus um, von Halten zu Durchfluss, von Kontrolle zu Anpassung, von Überleben zu Regeneration.

Das Nervensystem speichert nicht primär Inhalte, sondern Zustände. Es speichert nicht, was erlebt wurde, sondern wie es erlebt wurde. Situationen, die mit Angst, Druck, Überforderung oder Kontrollverlust verbunden waren, werden besonders tief verankert. War der Körper dabei im Überlebensmodus, bleiben diese Muster lange aktiv. Sie wirken im Hintergrund weiter, auch wenn die Situation längst vorbei ist. So kann eine scheinbar kleine aktuelle Belastung eine unverhältnismäßig große Reaktion auslösen. Nicht, weil etwas falsch läuft, sondern weil alte Programme noch aktiv sind.

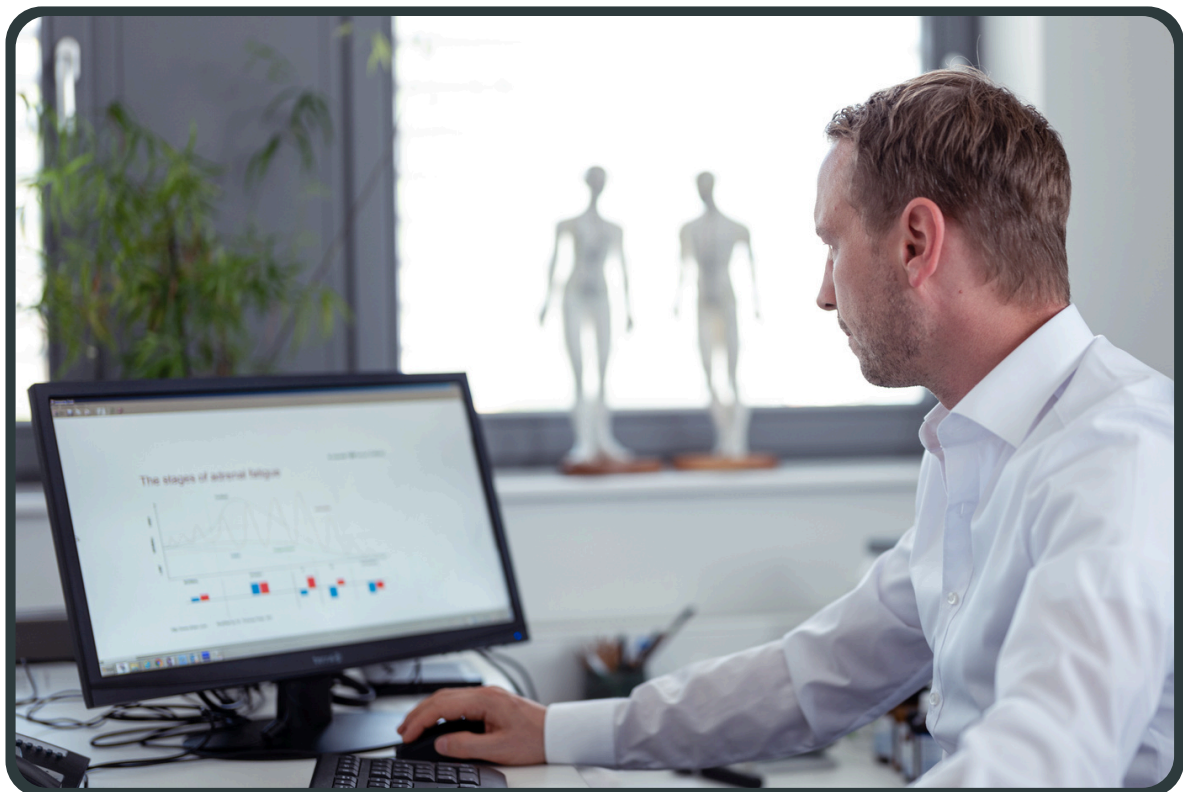
In diesem Zustand ist persönliche Entwicklung blockiert. Nicht, weil Einsicht fehlt, sondern weil Kapazität fehlt. Alle verfügbaren Ressourcen fließen in Stabilisierung, nicht in Erneuerung. Gesundheit entsteht daher nicht dort, wo Symptome kontrolliert werden, sondern dort, wo der Körper nicht mehr gezwungen ist, permanent gegen innere Spannung, Druck oder Überforderung zu arbeiten. Erst wenn Energie wieder frei verfügbar wird, können Heilung, Anpassung und Entwicklung stattfinden.

Ein zentraler Schlüssel dafür ist das Umfeld. Entwicklung entsteht nicht im Rückzug vor dem Leben, sondern durch wiederholte Erfahrungen in einem sicheren, positiven Rahmen. Alte Muster lassen sich nicht dadurch verlernen, dass Situationen vermieden werden, sondern indem sie neu erlebt werden. Gleiche Auslöser, andere Umgebung, anderes Gefühl. Wieder und wieder. Das Nervensystem braucht neue Referenzen. Es braucht Erlebnisse, die zeigen, dass Handlung, Fehler, Ausdruck und Veränderung heute nicht mehr gefährlich sind.

Genau hier wird verständlich, warum Struktur, Begleitung und ein tragendes Umfeld so entscheidend sind. Entwicklung ist kein mentales Upgrade und kein persönliches Projekt, das sich rein über Willenskraft lösen lässt. Sie ist ein körperlicher Prozess. In der Traditionellen Chinesischen Medizin heißt es, dass Lebensenergie frei fließen muss, damit Gesundheit entstehen kann. Blockierte Energie bedeutet gebundene Entwicklung. Freier Fluss bedeutet Anpassungsfähigkeit, Belastbarkeit und Lebendigkeit.

Gesund, vital und selbstbestimmt zu sein bedeutet daher nicht, ständig mehr zu leisten oder sich weiter zu optimieren. Es bedeutet, dem Körper die Voraussetzungen zu geben, wieder in seinen natürlichen Rhythmus zurückzufinden. Stabilität zuerst, dann Durchlässigkeit. Sicherheit zuerst, dann Entwicklung. Erst wenn diese Basis steht, wird sichtbar, was Menschen wirklich wollen, wofür sie Energie einsetzen möchten und wie sie ihr Leben gestalten wollen.

Für viele beginnt an diesem Punkt eine neue Frage. Nicht mehr: Was muss noch repariert werden? Sondern: Was soll jetzt entstehen? Genau hier setzen die nächsten Schritte an. Bildung, Austausch, Begleitung und Struktur werden zu Werkzeugen, um diesen Zustand nicht nur zu erreichen, sondern nachhaltig zu halten und weiterzuentwickeln.



Das Fundament: die nextvital professional Ausbildung

Ob privat oder beruflich. Fast täglich stehen Menschen vor neuen Herausforderungen, müssen Entscheidungen treffen und suchen Orientierung. Als nextvital professional geht es darum, Menschen in genau diesen Situationen fundiert, strukturiert und gleichzeitig menschlich zu begleiten. Nicht über schnelle Lösungen, sondern über ein tiefes Verständnis für Zusammenhänge.

Die nextvital professional Ausbildung richtet sich an Ärzte, Heilpraktiker, Therapeuten sowie an Menschen, die sich persönlich intensiver mit Gesundheit beschäftigen möchten. Sie vermittelt ein systemisches Verständnis dafür, wie Ernährung, Lifestyle, Hormonsysteme, Nährstoffversorgung und Belastungen ineinandergreifen und warum nachhaltige Gesundheit immer aus dem Zusammenspiel dieser Ebenen entsteht.

Ein zentraler Bestandteil der Ausbildung ist die klare Orientierung in Indikationsgruppen. Beschwerden werden nicht isoliert betrachtet, sondern in übergeordnete Muster eingeordnet. Dadurch entsteht ein strukturiertes Vorgehen, das Sicherheit gibt. Je nach Indikationsgruppe wird nachvollziehbar, welche Systeme im Vordergrund stehen, welche Maßnahmen sinnvoll sind und in welcher Reihenfolge sie umgesetzt werden sollten. Ziel ist dabei eine nachhaltige Verbesserung des Allgemeinzustands.

Die Ausbildung vermittelt, wie systemisches Arbeiten funktioniert. Von der Stabilisierung grundlegender Regulationssysteme über die gezielte Versorgung mit Nährstoffen bis hin zur Berücksichtigung hormoneller Zusammenhänge und möglicher Belastungen. Dieses Vorgehen hilft, Überforderung zu vermeiden und den Körper Schritt für Schritt wieder in Regulation zu bringen. Besonders wichtig ist dabei die richtige Reihenfolge der Schritte, da Stabilität immer vor weiterführenden Maßnahmen steht.

Ein weiterer Schwerpunkt liegt auf Ernährung, Lifestyle und gezielter Nahrungsergänzung. Nicht als starre Konzepte, sondern als flexible Werkzeuge, die individuell angepasst werden. Vermittelt wird nicht nur, welche Substanzen eingesetzt werden können, sondern warum, wann und in welchem Kontext. Wechselwirkungen, Belastungsgrenzen, Qualität, Dosierung und praktische Umsetzbarkeit spielen dabei eine zentrale Rolle.

Darauf aufbauend erfolgt eine strukturierte Einführung in die Hormonsysteme. Die Nebenniere als Grundlage von Belastbarkeit und Anpassungsfähigkeit. Die Schilddrüse als zentraler Taktgeber des Stoffwechsels. Ergänzt durch das Verständnis individueller Wohlfühlbereiche bei Laborparametern. Ziel ist es, Werte nicht isoliert zu betrachten, sondern sie im Gesamtzustand eines Menschen richtig einzuordnen.

Die nextvital professional Ausbildung ist bewusst klar abgegrenzt. Sie vermittelt Orientierung. Sie ersetzt keine Spezialisierung, sondern schafft ein stabiles Fundament, auf dem weiterführende Schritte aufbauen können. Genau diese Klarheit macht sie sowohl für Einsteiger als auch für Erfahrene wertvoll.

Begleitet wird die Ausbildung durch strukturierte Unterlagen und den kontinuierlichen Austausch mit dem Moderationsteam. Fragen, Praxisbeispiele und individuelle Herausforderungen finden Raum. So entsteht nicht nur Wissen, sondern auch Vertrauen in die eigene Wahrnehmung und Entscheidungsfähigkeit.

In der Praxis zeigt sich immer wieder, wie wertvoll dieses Fundament ist. Viele Teilnehmende berichten von mehr Klarheit, Sicherheit und einem deutlich veränderten Blick auf Gesundheit. Symptome werden besser eingeordnet, Zusammenhänge verständlicher und Entscheidungen leichter.

Wie unterschiedlich dieser Weg aussehen kann und was durch Struktur, Wissen und Begleitung möglich wird, zeigen die folgenden Erfahrungsberichte. Stimmen aus der Praxis, die Einblicke geben, wie die nextvital professional Ausbildung Denken, Handeln und den Umgang mit Gesundheit nachhaltig verändert hat.

Adrian Stemmer – Heilpraktiker in Offenbach



Gute Erklärungen, individuell abgeholt

Die Inhalte sind äußerst praxisnah und auf dem neuesten Stand, sodass ich das Gelernte direkt in meinen Arbeitsalltag integrieren konnte. Besonders beeindruckt hat mich die Kombination aus fundiertem Fachwissen und persönlicher Betreuung – hier wird wirklich auf individuelle Fragen und Bedürfnisse zeitnah eingegangen. Man erhält viele wichtige Informationen und Zusammenhänge erklärt, gleichzeitig wird ein wertvolles lebensnahes Konzept mit in die Hand gegeben.

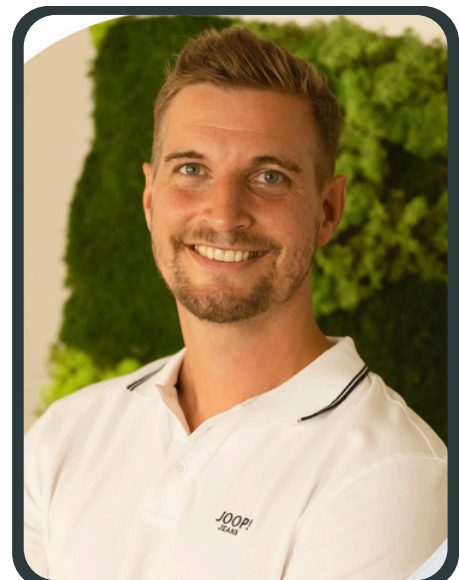


Sören Richter – Heilpraktiker, Osteopath und Physiotherapeut in Göppingen



Mega umfangreich und an vielen Dingen auch lebensverändert

Habe den Kurs ursprünglich gebucht, um tiefer in die Welt der Laborwertanalyse einzutauchen. Dass die Ausbildung so ein Ausmaß an Umfang mitbringt hätte ich nicht gedacht. Es ist einfach Wahnsinn wie viel Arbeit und Zeit für die Gruppe und für den einzelnen rein gesteckt wird. Ich bin immer noch total glücklich diesen Kurs gebucht zu haben.



Deniz Sener – Heilpraktikerin in Essen

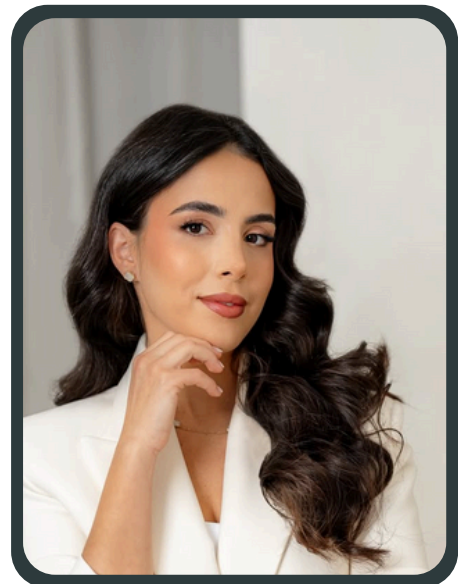


Eine Ausbildung, die wirklich etwas verändert

Die Ausbildung zum nextvital professional bei Dr. Thomas Peter war für mich ein absoluter Gamechanger. Sie hat mein Verständnis von ganzheitlicher Gesundheit, Ernährung und Lebensstil auf ein neues Level gehoben – selbst als Heilpraktikerin mit bereits fundiertem Fachwissen konnte ich enorm viel dazulernen und direkt in die Praxis umsetzen.

Ein großes Lob auch an das engagierte Team – Jan und Mareike haben die Ausbildung nicht nur professionell, sondern auch mit echter Leidenschaft begleitet. Alle Fragen wurden jederzeit beantwortet, man hatte nie das Gefühl, mit offenen Punkten zurückzubleiben. Was diese Ausbildung besonders macht: Man spürt in jedem Modul, dass unglaublich viel Herzblut in diesem Konzept steckt. Die Inhalte sind nicht nur theoretisch stark, sondern praxisnah, verständlich und direkt umsetzbar – genau das, was man sich als Therapeut:in oder Coach wünscht.

Die Produkte von nextvital sind auf höchstem Niveau – funktional, durchdacht und klar strukturiert. Sie fügen sich perfekt in das Gesamtkonzept ein, das wirklich funktioniert und echten Mehrwert bringt. Und nicht zu vergessen: Die Instagram-Lives von Dr. Thomas Peter sind pure Wissensschätze. Sie liefern Inhalte mit Substanz, die weit über das übliche Maß hinausgehen – kostenlos und dennoch extrem wertvoll. Ich war so überzeugt, dass ich direkt weitere Kurse gebucht habe. Für mich eine absolute Empfehlung – für alle, die Gesundheit ganzheitlich verstehen, leben und professionell weitergeben wollen.

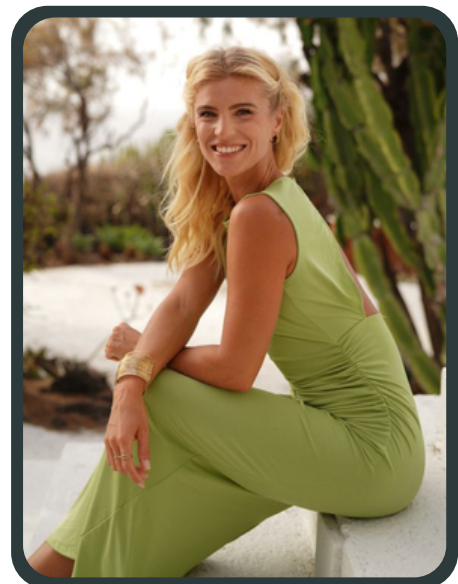


Louise – ganzheitliche Gesundheitsberaterin



Ganzheitliche Gesundheit wirklich verstehen

Die Ausbildung bei nextvital war nicht nur für meine eigene Gesundheit, sondern auch für die Arbeit mit meinen Kunden eine absolute Bereicherung! Die Einblicke gerade auch durch die Brille eines Arztes, der viel hinterfragt und die daraus resultierende Umgangsweise mit Krankheiten und Heilungswege gehen nicht nur ganzheitlich in die Tiefe, sondern sind auch enorm wirksam und hilfreich für jeden Menschen der sich für die körperliche Gesundheit und seinen eigenen Körper interessiert.

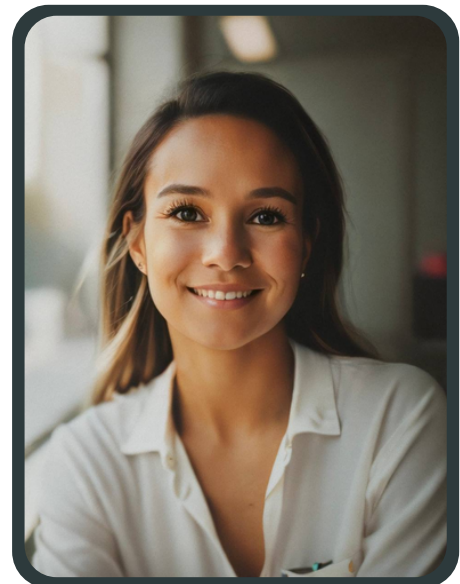


Lisa Michelle – Heilpraktikerin in Ausbildung



Vom persönlichen Interesse zum nextvital senior professional

Ich bin ohne therapeutischen Hintergrund in die nextvital professional Ausbildung gestartet – aus dem Wunsch heraus, meinen eigenen Körper und Gesundheit endlich wirklich zu verstehen. Schon während der Ausbildung wurde mir klar, wie logisch, tiefgehend und gleichzeitig praxisnah dieses Konzept aufgebaut ist.



Die Inhalte haben mich so überzeugt, dass ich im Anschluss alle Folgeseminare besucht habe – das

Hormon-, das Haarmineralanalyse- und das Entgiftungsseminar. Mit jedem Seminar wurde mein Verständnis klarer und mein Vertrauen in die systemische Herangehensweise größer. Durch diesen Weg ist in mir der Wunsch entstanden, Gesundheit nicht nur für mich selbst zu verstehen, sondern auch andere Menschen fundiert zu begleiten. Im Anschluss habe ich meine Heilpraktiker-Ausbildung begonnen.

Heute bin ich nextvital senior professional und wurde persönlich von Dr. Thomas Peter geprüft. In dieser Rolle darf ich quick check ups anbieten, strukturierte Beratungsgespräche auf Basis eines Fragebogens und eines persönlichen Austauschs, die Menschen einen klaren, individuellen Einstieg ermöglichen.

Ich begleite inzwischen vor allem Frauen zu Themen wie Frauengesundheit, Hashimoto, Schilddrüse, SIBO, HPU und Endometriose. Rückblickend war die nextvital professional Ausbildung für mich der entscheidende Startpunkt: Sie hat mir Orientierung gegeben, Zusammenhänge verständlich gemacht und mir den Mut gegeben, diesen Weg wirklich zu gehen.



Der nächste Schritt

Die Erfahrungen und Stimmen aus der nextvital professional Ausbildung zeigen, was möglich ist, wenn fundiertes Wissen auf Struktur, Begleitung und Praxisnähe trifft. Für Ärzte, Heilpraktiker und Therapeuten in Ausbildung endet dieser Weg jedoch nicht mit einem Zertifikat. Genau hier beginnt die kontinuierliche Weiterentwicklung im nextvital System und gleichzeitig der Schritt in eine sichtbare, professionelle Praxisarbeit.

Kontinuierliche Weiterbildung mit Praxisbezug

Therapeuten, die ihr Wissen vertiefen und sicher im Praxisalltag anwenden möchten, finden im nextvital System eine klare Struktur zur fortlaufenden Weiterbildung. Im Therapeutenprogramm stehen regelmäßige Supervisionen, Workshops und Seminare im Fokus, ergänzt durch einen engen fachlichen Austausch. Fragen aus dem Praxisalltag, Fallbeispiele und therapeutische Entscheidungen werden gemeinsam reflektiert, eingeordnet und weiterentwickelt.

Der TherapeutInnen-Finder – Orientierung für Ratsuchende, Sichtbarkeit für Therapeuten




Ein zentraler Bestandteil dieses Systems ist der TherapeutInnen-Finder. Er bietet ratsuchenden Menschen eine verlässliche Orientierung bei der Suche nach qualifizierten Ärzten und Therapeuten, die nach den Konzepten von Dr. Thomas Peter arbeiten. Über Filter nach Ort, Fachschwerpunkten und Qualifikationen finden Interessierte gezielt Ansprechpartner für ihre individuellen Themen.

Gleichzeitig eröffnet der TherapeutInnen-Finder Therapeuten die Möglichkeit, sichtbar zu werden und neue Patienten anzusprechen. Die Listung macht Fachkompetenz, Spezialisierungen und Arbeitsweise transparent und schafft Vertrauen bereits vor dem ersten Kontakt. So entsteht eine Verbindung zwischen Menschen, die Unterstützung suchen, und Experten, die strukturiert, ganzheitlich und praxisnah arbeiten.

Finde für dich passende TherapeutInnen in der Nähe:

Nach Ort oder Postleitzahl filtern

Frankfurt am Main, Deutschland + 20 km ▼ filtern

 Johanna Jäger Ärztin Frankfurt Regulationsmedizin, Orthomolekulare Medizin, Bioidentische Hormontherapie, Chelat-Therapie, ...	 Adrian Stemmer Heilpraktiker Offenbach am Main Stressmedizin & Resilienz, Ayurveda, Naturheilkunde, Biohacking, Orthomolekulare Medizin, ...	 Ute Dittmann Heilpraktikerin Bad Vilbel Bioresonanzgerät, Laboruntersuchungen, Zellanalytik & HRV, Mikronährstoffe nach Maß, Infusionstherapie, Akupunktur, ...
---	---	--



Die Konzepte von Dr. Thomas Peter zeigen, wie ganzheitliche Medizin heute gedacht und gelebt werden kann. Verständlich, strukturiert und praxisnah.

Genau deshalb begeistern sie hunderttausende Menschen auf Instagram und in der täglichen Praxis. Dieses Buch lädt dazu ein, diesen Weg bewusst weiterzugehen.

