



Netzwerk-Akademie  
Körper, Geist & Seele e.V.

# Newsletter



02-23

---

*„Willenskraft ist die eine Fähigkeit, die darüber entscheidet, ob du dein Leben nach deinen eigenen Vorstellungen leben kannst oder ob du andere darüber entscheiden lässt, was für dich möglich ist. Willenskraft ist der Schlüssel zu einem erfüllten, erfolgreichen und freien Leben.“*  
(Verfasser unbekannt)

## Vorwort

Liebe Leserinnen und Leser,



zum Start in die Sommerferien möchten wir euch noch diesen Newsletter zukommen lassen, damit Ihr eine kleine Lektüre zur Hand habt.

Die positiven Erfahrungen, die wir mit unserem 10m langen Infostand gemeinsam machten, wollen wir zum Anlass nehmen und vermehrt Informationsveranstaltungen, Vorträge, Workshops und Seminare von Seiten des Netzwerks konzipieren. Gesagt und getan: in der Praxis von Dr. med.vet. Michaela Gambs referierte ich über Wechseljahre und die Bedeutung von naturidentischen Hormonen. Weil der Vortrag gut ankam gleich auch nochmals im Treffpunkt in Oettingen (siehe meinen Beitrag dazu).

Meiner Leidenschaft zu Vitamin D darf ich im Herbst frönen, genauer gesagt am 1. Oktober machen Monika Möller und ich eine Fortbildung im Hybridformat zu „qualifizierte Vitamin D Beratung in Prävention und Therapie“.

Zusammen mit meiner Frau und PENeM® Meisterin Ute Vieting wird die Netzwerk-Akademie eine 21-Tage-Challenge mit Menschen machen, die ein Upgrade in Sachen Lebensfreude, Gesundheit und Fitness anstreben.

Lasst uns gemeinsam unsere Netzwerk-Akademie noch lebendiger gestalten und so die Menschen mehr und mehr von den vielfältigen ganzheitlichen Ansätzen unseres Netzwerks erfahren.

Einen wunderschönen Mitsommer wünscht euch

*Euer Dr. med. Claus Daumann*



Netzwerk-Akademie  
Körper, Geist & Seele e.V.

## Themenübersicht

-  1. Gesundheitstag Oettingen, Ute K. Vieting, Oettingen
-  Meine orthomolekulare Medizin für Frauen in den besten Jahren, Dr. med. Claus Daumann, Oettingen
-  Fachtagung der Netzwerk-Akademie am 30. September 2023
-  Gesundheits-Tipp: die Quecke, Ute K. Vieting
-  Über die Zeit
-  Terminhinweise

### 1. Gesundheitstag Oettingen

Ute K. Vieting, Auhausen

Im April 23 veranstaltete die Stadt Oettingen den 1. Spiel-, Sport-, **Gesundheitstag**.

Im und vor dem Treffpunkt Oettingen in der Schlossstraße 10 zeigte die Netzwerk-Akademie zusammen mit ganz-gesund und dem PENeM Verband für Holistische Gesundheitspraktiken vielfältige Wege ganzheitlicher Gesundheitskultur auf.



Unsere Aktionen wurden gut besucht und stieß auf Neugier und Interesse. Wie schön. Hochwertige Spenden konnten die Teilnehmenden unseres Gesundheits-Quiz entgegennehmen.

Vorträge:

-  Frauen sind anders krank als Männer, Dr. med. Claus Daumann
-  Homöopathie für Vier- und Zweibeiner, Dr. med. vet. Michaela Gambs, Heilpraktikerin
-  Knopfwickeln als meditativer Zugang zu innerer Ruhe und Entspannung, Margarete Riedel, PENeM® Begleiterin
-  Einen klaren Kopf bewahren – Wege aus der Angst, Ute K. Vieting PENeM® Meister



Netzwerk-Akademie  
Körper, Geist & Seele e.V.

### Informationen, Infusionen & Aktionen:

-  Effektive Mikroorganismen für Mensch, Tier & Garten, Ingrid Sikora
-  Kräuter für den Verdauungstrakt, Barbara Berner, Heilpraktikerin
-  Vitamin D-Bestimmung und Vitamin C-Infusion, Dr. med. Claus Daumann, Monika Möller, Ärztin
-  Quiz rund um die Gesundheit
-  Beweglichkeitscheck, Ute K. Vieting
-  Tiergesundheit und Homöopathie, Dr. med. vet. Michaela Gambs

Und viel Zeit für persönliche Gespräche.



## Meine orthomolekulare Medizin für Frauen in den besten Jahren

Dr. med. Claus Daumann, Oettingen

Linus Pauling hat in den 60er Jahren erkannt, dass Krankheit häufig auf einem Mangel, einem Ungleichgewicht und selten auf einem Überschuss von Mikronährstoffen beruht:

„Orthomolekulare Medizin ist die Erhaltung der Gesundheit und die Behandlung von Krankheiten durch Veränderung der Konzentration von Substanzen im menschlichen Körper, die normalerweise im Körper vorhanden und für die Gesundheit erforderlich sind.“

Diese Substanzen, das sind Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente, Aminosäuren und Fettsäuren sind lebensnotwendig, deshalb finde ich die Bezeichnung Lebens Elemente am besten. Ohne geht nichts, ja wir



können teils in kurzer Zeit schwer krank werden und sterben an Mangelkrankungen wie Skorbut oder erkranken chronisch wie an Rachitis oder Osteoporose.

Präventiv Sorge ich als Orthomolekularmediziner bestenfalls für die Verhinderung von Ungleichgewichten. Therapeutisch hingegen geht es um den Ausgleich der meist bestehenden Mangelsituationen. Manchmal darf es aber auch mehr sein, dann nämlich, wenn gezielt die orthomolekularen Substanzen therapeutisch eingesetzt werden, z.B. Hochdosis Vitamin C Gabe bei Krebs und auch bei Infektanfälligkeit, Allergien, Histamin Unverträglichkeit, Fatigue und vieles andere mehr.



Als „leidenschaftlicher Mangelausgleicher“ und Frauenarzt mit Blick auf die Hormone ist mir noch eine wichtige Mangelsituation bewusst, die ebenso nach Ausgleich schreit: der Verlust der weiblichen Hormone in den Wechseljahren! Und zwar, getreu dem orthomolekularen Leitspruch (und manchmal nicht deckungsgleich mit der „Leidlinienmedizin“), dass der Körper mit Substanzen versorgt wird, die er kennt. Im besten Falle mit solchen, die er von der Geschlechtsreife bis zu den Wechseljahren/der Menopause selbst herstellen konnte.

Nun kommt regelmäßig der Einwand, dass die Wechseljahre eine natürliche Phase sind, in der sich der Körper umstellt und am Ende dieses Prozesses das „hormonfreie Alter“, das Senium steht. Natürlich ist an dieser Phase nur, dass sie alle Frauen erleben (müssen). Da muss Frau durch – so die Hardliner. Interessant finde ich, dass die meisten Organe Hormonrezeptoren haben, für eben diese Geschlechtshormone, die jetzt angeblich nicht mehr gebraucht werden. Natürlich haben die meisten Frauen Anfang 50 oder später keinen Kinderwunsch mehr. Wenn also die Natur Knochen, Herz und Gefäße, Gehirn, Haut und Schleimhäute und vieles andere mehr damit ausstattet, dann fehlt es diesen Organen teilweise über mehrere Jahrzehnte! Es scheint, als hätte die Natur nicht damit gerechnet, dass Frauen einmal so alt werden können. Sonst, da bin ich überzeugt, hätte die Natur über Genetik und Epigenetik einen anderen Weg gefunden, der dann, wie so oft, genial gewesen wäre.

Beispiele: Osteoporose ist eine Volkskrankheit. Sie beginnt, von wenigen Ausnahmen abgesehen, nach der Menopause. Kaum einem Laien oder Mediziner bewusst: an den Folgen der Osteoporose sterben mehr Frauen als am Brustkrebs. Oder Herz- und Gefäßerkrankungen, allen voran die KHK: Frauen haben in der Geschlechtsreife praktisch keine Herzinfarkte. Das ändert sich mit den Wechseljahren und insgesamt – auch wenn das gefühlt anders ist, sterben mehr Frauen als Männer am Herzinfarkt.



Netzwerk-Akademie  
Körper, Geist & Seele e.V.



So sollte Nutzen und Risiko individuell abgewogen werden. Die Nebenwirkungen einer fachgerechten bioidentischen HRT (Hormon Replacement (=Ersatz)-Therapie) mit transdermal, d.h. über die Haut angewandtem Estradiol und oral oder vaginal oder transdermal appliziertem Progesteron sind deutlich seltener als die Hormonmangelschäden. Außerdem: das Plus an Lebensqualität ist oft so groß, dass es das Leben richtig lebenswert machen kann.

Leider sind viele Haus- und Fachärzte nicht richtig informiert und warnen vor Thrombosen und Brustkrebs. Es wird nicht zwischen synthetischen, stark Risiko behafteten oralen Therapien und den bioidentischen Präparaten mit Östrogen über die Haut unterschieden, was auf Unwissenheit hindeutet und weit weg ist von guter, ganzheitlicher Therapie und guter Wissenschaft. Dass es genügend Gegenbeispiele gibt, habe ich schon an anderer Stelle kundgetan.

Da das Thema immens wichtig ist und die Nachfrage entsprechend groß, stelle ich meinen aktuellen Wechseljahresvortrag als pdf für die Mitglieder der Netzwerkakademie KGS bereit.

## Gesundheits-Tipp: die Quecke

Ute K. Vieting, Auhausen

**Quecke als Nahrungsmittel:** Die Quecke ist ein Nahrungsmittel. Ernte während der Wachstumsruhe im Frühjahr und Herbst. Als Gemüse gekocht, roh in Salaten oder als Suppenbeilage. Die Rhizome können während der Wachstumspause geerntet, getrocknet und gemahlen werden. Es eignet sich als Mehl.

**Queckenhonig:** 125g Wurzeln  $\frac{3}{4}$  Std. in 1l Wasser köcheln; abseihen. In die warme Flüssigkeit 250g Honig geben. So lange einkochen, bis es beginnt zu gelieren. Sofort in Gläser füllen. Bei Bedarf 1 Eßl. Queckenhonig einnehmen.

**Tee:** Saubere Wurzelstücke in einen Topf geben und mit Wasser auffüllen. Bei geschlossenem Decken zum Kochen bringen und mind. 20 Min. köcheln. Absieben und den Tee schluckweise trinken.

**Queckenfrischsaft:** Mit frischem Wurzelsaft lassen sich Gichtleiden, Erkältungen und Hauterkrankungen behandeln. Dazu müsste man die frischen Wurzeln mit dem Nudelholz bearbeiten. Mühsam findet die versierte Buchautorin Carola H. Kamp und zerkaut schlichtweg das frische Rhizom im Mund.

Die Quecke (*Agropyron repens*) hat in diesem Jahr weite Teile meines Nutzgartens erobert. **Welch ein Ärgernis!** sagt der diplom- agraringenieurte Kopf. **Was will mir das sagen?**, fragt die Kräuterfrau in mir. Und ich nehme mir das Fachbuch Heimische Heil- und Genusspflanzen von Carola Helene Kamp zur Hand. Dieses fabelhafte, fundierte und übersichtliche Handbuch schätze ich sehr. Und was steht dort zu lesen: Die Quecke wird als Ungras abgelehnt, doch tatsächlich ist sie Medizin und Helfergras zur besseren Durchwurzelung des Bodens. Das macht mich neugierig. Die Quecke gehört zu

den Süßgräsern, lese ich da. Im Altdeutschen bedeutet queck: kräftig, lebendig, was wohl ihren Ausbreitungsdrang umschreibt.



Netzwerk-Akademie  
Körper, Geist & Seele e.V.

Vorkommen: auf landwirtschaftlichen Flächen, Schuttplätzen und: in meinem Garten; bevorzugt verdichtete Böden. Wir haben hier lehmig-tonige Böden.

Man verwendet die Wurzeln in der Ruhephase; also von August bis Oktober.

Die Queckenwurzel, das Rhizom, wird getrocknet. Inhaltsstoffe sind Carvacrol, Eiweiß, Inulin, Carotin, Kieselsäure, Thymol, Triticin, Vitamin B1 und C, Zucker.



Ihre Eigenschaften sind: Harntreibend, Schleimlösend, Hustenlindernd, Kreislauf stärkend und der Wirkungsradius reicht von Nieren, Harnwege, Rheumatische Beschwerden, Gicht, Atmungstrakt, Husten, Erkältung, Haut, Unterleibsbeschwerden; Blutzuckersenkend, Cholesterinsenkend, Entzündungshemmend, Bakteriostatisch.

Anwendungsgebiete: Bronchitis, Diabetes, Durchspülung bei entzündlichen Erkrankungen der ableitenden Harnwege, vorbeugend gegen Nierengrieß, Reizblase, gutartiges Prostataadenom (Stadium I-II)

Und was hat die Quecke nun mit mir zu tun? Nun, sie hilft mir, den Boden zu lockern und könnte den ersten Anzeichen von Gicht in meinen Fingern entgegenwirken. Das wir ausprobiert im Herbst! Um Brot daraus zu backen, dazu ist das Aufkommen im Nutzgarten nun doch nicht groß genug.

Anmerkung: Carola H. Kamp plant eine überarbeitete Neuauflage. Wer möchte ein Exemplar vorbestellen? Bitte Vorbestellungen unter [info@akademie-kgs.eu](mailto:info@akademie-kgs.eu).

Quellen: Heimische Heil- & Genusspflanzen, Carola Helene Kamp, 1. Auflage, 2016, derzeit vergriffen; ergänzt durch [www.Vorsichtgesund.de](http://www.Vorsichtgesund.de) (Stand 30.07.23), hier finden sich noch weitere Anwendungen

## Über die Zeit

*„Im Grunde ist die Zeit zeitlos.*

*Sie entschlüpft uns gleich einem glitschigen Fisch  
oder lastet wie ein Stein auf unserer Seele.*

*Unmessbar ist die Zeit*

*und kann doch maßvoll sein durch unser inhaltsvolles Tun.*

*Im Tun vergessen wir die Zeit.*

*Lassen wir die Zeit fließen.*

*Handeln wir doch einfach zeitlos, nur unserem Herzen gehorchend.“*

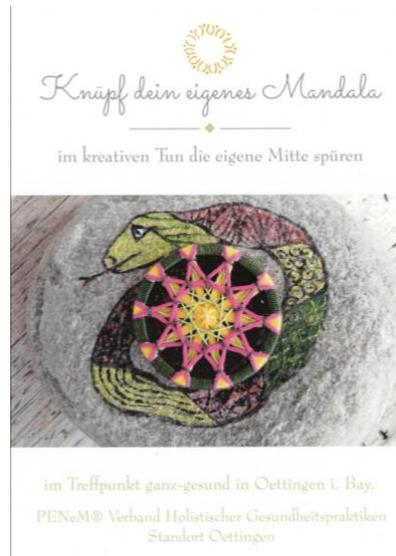
Verfasser unbekannt

## Terminhinweise



Netzwerk-Akademie  
Körper, Geist & Seele e.V.

16. September 2023



15.00 – 18.00 Uhr interaktiver Beitrag, *Knopfwickeln als meditativer Zugang zu innerer Ruhe und Entspannung*, im kreativen Tun die eigene Mitte spüren, Margarete Riedel, PENeM® Begleiterin, Verband Holistischer Gesundheitspraktiken, im Treffpunkt ganz-gesund, Schloßstraße 10, 86732 Oettingen

28. September 2023

Starter Treffen zur 21-Tage-Challenge „Bereit für ein Upgrade? – Begleitung in deine Gesundheit“, PENeM Verband für Holistische Gesundheitspraktiken in Kooperation mit der Netzwerk-Akademie KGS, Leitung: Dr. med. Claus Daumann, Ute K. Vieting, Info und Anmeldung unter: [auhausen@penem.org](mailto:auhausen@penem.org)

**PENeM®**  
Selbstheilung

**Bereit für ein Upgrade? - Begleitung in deine Gesundheit**

Startertreffen: Do. 28.09.23 9:00  
Einführung und Blutabnahme

Referenten und Begleiter:  
Ute K. Vieting, PENeM®Meister und  
Dr. med. Claus Daumann Treffpunkt  
Schloßstraße 10, 86732 Oettingen

Beginn: 10.10.23, Dauer 21 Tage 9 Frauen  
und Männer, ein gemeinsames  
Treffen vor dem Start der 21 Tage  
8 Treffen, 2x die Woche (Di.+ Do.  
von 7:00 - 8:15)

- Ist - Stand deiner Beweglichkeit am Anfang und Ende  
- „Die 5 Tibeter“ - Bewegung für Körper, Geist und Seele  
- Entgiftung, Entschlackung, Loslassen - wo halte ich fest?  
- Anleitung zur Darmgesundheit  
- Lebensmittel, Vitalstoffe, Hormone die mein Körper braucht  
- Praktische Umsetzung für ein dauerhaftes Wohlbefinden

Das gehört dazu:  
- Bestimmung deiner Lebenselemente  
- Labor Vitamin D, B12, Zink, Selen und Homocystein und  
- Anamnese und Beratungsgespräch mit Dr. Claus Daumann im Wert von 200€ in Kooperation Netzwerkakademie für Körper, Geist und Seele  
- Wertschätzungsausgleich inklusive 490€  
- Eine Einzelbegleitung PENeM® ist zum Sonderpreis von 290€ zubuchbar.

Anmeldung: [auhausen@penem.org](mailto:auhausen@penem.org) oder 0170-9369237  
Info: [www.ganz-gesund.org](http://www.ganz-gesund.org) oder [www.penem.org](http://www.penem.org)

30. September 2023

10.30 Uhr Generalversammlung  
14.00 Uhr Fachtagung des Netzwerkes, im Treffpunkt ganz-gesund, Schloßstraße 10, 86732 Oettingen, u.a. mit Beiträgen zu Bluteigeltherapie sowie Fatigue Programm anfordern und Anmeldung unter: [info@akademie-kgs.eu](mailto:info@akademie-kgs.eu)



Netzwerk-Akademie  
Körper, Geist & Seele e.V.

01. Oktober 2023

Fortbildung zur qualifizierten Vitamin D Beratung,  
Dr. med. Claus Daumann u. Monika Möller,  
Hybrid-Veranstaltung

Vitamin D Mangel ist weit verbreitet und verantwortlich für viele vermeidbare gesundheitliche Probleme. Sämtliche Zivilisationskrankheiten wie Herz-Kreislaufkrankungen, Diabetes, Depression, Demenz, Osteoporose sind Vitamin D Mangel-Krankheiten.

Autoimmunerkrankungen wie Rheuma, chronische Darmerkrankungen u.a. und Allergien gehören genauso dazu wie häufige Infekte, Schmerzen, Muskelkrämpfe und anderes mehr.

Bei dieser Aufzählung verwundert es nicht, dass immer mehr Menschen, die gesund werden oder es bleiben wollen, nach Vitamin D fragen. Um so wichtiger ist es für Sie als Arzt/Ärztin oder Heilkundige, auf das Wissen und die neuesten Studien zugreifen zu können.

Ausführliche Info und Anmeldung unter [info@akademie-kgs.eu](mailto:info@akademie-kgs.eu)



Netzwerk-Akademie  
Körper, Geist & Seele e.V.

für ganzheitliche Gesundheit

## Vitamin D in Prävention und Therapie

Tages-Fortbildung zur qualifizierten  
Vitamin D Beratung

Dr. med. Claus Daumann  
Monika Möller

Sonntag, 01.10.2023

Treffpunkt ganz-gesund  
Oettingen i.Bay.  
und Online

28. Oktober – 04. November 2023

Naturheilkunde-Symposium, Magic Life Club in Candia Maris, Kreta  
Ziel des Symposiums ist es, das Wissen jenseits der reinen Schulmedizin zu stärken und eine klare Hilfestellung für eine Zukunft der komplementärmedizinischen Verfahren im täglichen Praxisalltag zu bieten. Info-Flyer mit Anmeldebogen kann unter [info@akademie-kgs.eu](mailto:info@akademie-kgs.eu) angefordert werden. Das Symposium ist von Köhler-Pharma ausgerichtet.



Redaktion: Ute Vieting, GF Netzwerk-Akademie Körper, Geist & Seele, Bergstraße 3, 86736 Auhausen,

Tel.: 09832-706 485, [info@akademie-kgs.eu](mailto:info@akademie-kgs.eu) | Fotos: Freepic® - Claus Daumann, Ute Vieting, Netzwerk-Akademie KGS