



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

# Newsletter

03-23



*Der Körper wird durch Wasser gereinigt  
Das Ego durch Tränen  
Der Intellekt durch Wissen  
Und die Seele durch Liebe  
(Weisheit)*

## Vorwort



Liebe Mitglieder und Freunde der Netzwerk-Akademie für Körper, Geist & Seele,

das Jahr neigt sich dem Ende zu, und es ist an der Zeit, innezuhalten, dankbar zurückzublicken und sich auf die Feiertage und das kommende Jahr einzustimmen. Und ich frage mich, welche entscheidenden Erfahrungen habe ich gemacht? Was will ich hinter mir lassen und was will ich mitnehmen auf den Weg ins Neue Jahr? Und was möchte ich im kommenden Jahr an Neuem willkommen heißen. Die ruhige Zeit des Winters, der Veränderungsimpuls der Wintersonnwende und die Phase der Raunächte können wir nutzen, um in uns Einkehr zu halten unser Herz zu befragen, was es wirklich, wirklich will. Weitere Impulse können wir an Weihnachten und zum Jahreswechsel setzen. Wie steht es etwa um den Frieden in der Welt? Frieden kann nur dann sein auf Erden, wenn es uns gelingt, den Frieden in uns zu schaffen, zu leben. Das vergangene Jahr war für unsere Gemeinschaft für Körper, Geist und Seele eine

Reise zu mehr Außendarstellung. Konzentrierten wir uns die ersten Jahre auf den Erfahrungsaustausch intern, so war unser großer Gemeinschaftsstand und die Präsentationen anlässlich des Gesundheitstages in Oettingen, der erste Schritt an die Öffentlichkeit. Neue Plakate für unsere Praxen, verschiedene öffentliche Vorträge. Fallbesprechungen haben uns intern näher zusammengeführt. Gemeinsam haben wir nicht nur Wissen geteilt, sondern auch Freundschaften geschlossen und uns gegenseitig inspiriert. Wir sind dankbar für jede einzelne Person, die Teil dieser einzigartigen Netzwerk-Akademie ist.

Mein Fachbeitrag in dieser Ausgabe ist zwar nicht weihnachtlich, trotzdem möchte ich ihn als kleines Weihnachtsgeschenk verstanden wissen, das ich am letzten Wochenende vor Weihnachten „gebastelt“ habe. Ich möchte allen unseren Mitgliedern einige besinnliche Tage wünschen. Bleibt gesund und ich freue mich auf Lebenszeichen gleich welcher Art und vor allem auf ein Wiedersehen im neuen Jahr!

Lasst uns die Magie dieser besonderen Zeit nutzen, um gestärkt und mit offenem Herzen ins neue Jahr zu gehen.

Herzlich Ihr und Euer  
Dr. med. Claus Daumann

## Themenübersicht



Fachtagung der Netzwerk-Akademie 2023 - Rückblick



Vorstandswahlen



Neurologische Erkrankungen und die Bedeutung der Mikronährstoffe, Dr. med. Claus Daumann



Gesundheits-Tipp: der Knoblauch, Ute K. Vieting



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



Der Bluteigel – Vortrag von Margarete Eisenkolb-Sturm, zusammengefasst von U.K. Vieting



Terminhinweise

## Essenz zur Fachtagung der Netzwerk-Akademie 2023

Die diesjährige Fachtagung der Netzwerk-Akademie fand am 30.09.24 in Oettingen statt. Folgende Fachbeiträge wurden präsentiert und diskutiert:



Schafft Wa(h)re Wissenschaft Wissen? Dr. med. Claus Daumann



Über den Stand der Studie der Netzwerk-Akademie - Lebens Elemente und Lifestyle, Ute K. Vieting, Dr. med. Daumann; der Abschlussbericht wird 2024 im Newsletter veröffentlicht.



Bluteigel - die Helferlein für spezielle Fälle, Margarete Eisenkolb-Sturm; siehe Beitrag dazu in diesem Newsletter



Homöopathische Behandlung + Intuition - Austesten und intuitives Vorgehen als Zeichen unserer Zeit? Dr. med. vet. Michaela Gambs



Beratung eines Fallbeispiels – durch die Anwesenden im Dialog-Format. Thema: Schlaganfall im Auge. Die Fallbeispiele werden nicht veröffentlicht.



Die Beiträge werden in diesem bzw. in einer der nächsten Newsletter veröffentlicht.

## Vorstandswahlen



Turnusgemäß fanden in diesem Jahr Vorstandswahlen statt. Es wurden in ihren Ämtern bestätigt:







-  1. Vorsitzender Dr. med. Claus Daumann, Oettingen (stehend, Mitte)
-  Stellvertretenden Vorsitzende Margarete Eisenkolb-Sturm, Heitersheim (stehend, 1.v.li)
-  Schriftführung Margarete Riedel, Ottobeuren (stehend, 2.v.li)
-  Kasse Mathilde Zenker, Schongau (stehend, 1.v.re)
-  Beisitzerin Monika Möller, Bad Lear (stehend, 2.v.re)
-  Geschäftsführerin Ute K. Vieting (sitzend)



Foto: KGS

## Neurologische Erkrankungen und die Bedeutung der Mikronährstoffe

*Dr. med. Claus Daumann, Oettingen*

Ich gestehe: Neurologie war nicht mein Lieblingsfach und Mikrobiologie auch nicht. Trotzdem: ohne beides kommt kein Ganzheitsmediziner zurecht. Ich habe mir die Orthomolekularmedizin ausgesucht. Wir sehen so viele neurologische Erkrankungen, die mit Mangel und selten auch Überschuss von Mikronährstoffen einher gehen. Da lohnt sich die Beschäftigung sehr, seien es akute Ereignisse wie ein Schlaganfall oder chronische wie die Demenzen. Auch eine Vielzahl psychischer und psychiatrischer Krankheitsbilder gehen mit Spiegelveränderung der „Lebenselemente“ nicht nur einher. Sie sind teilweise oder ganz ursächlich dafür.

Wir haben heute eine Vielzahl von Informationen, die teilweise bestens wissenschaftlich erwiesen sind, aber einfach nicht ernst genommen werden. Wir wissen viel darüber, was Mikronährstoffe alles leisten. Wir wissen, welche Vitamine, Mineralien oder Aminosäuren als Cofaktoren oder Katalysatoren im zehntausenden von Stoffwechselprozessen notwendig sind und was das Fehlen oder die Minderversorgung für Konsequenzen hat. Viele dieser Stoffe wirken vor allem antioxidativ, andere sind grundlegend wichtig für das Immunsystem. Sie sind für die Energiegewinnung, die Reparatur und den Aufbau von Zellen wichtig. Wundheilung ohne Mikronährstoffe geht nicht!

Es gibt auch fast schon „Alleskönner“ wie Vitamin C, das nicht nur antioxidativ, antiallergisch, antihistamin wirkt, sondern auch Skorbut verhindert, Wundheilung (Kollagenbildung) leistet. Ob als Adjuvans in der Schmerztherapie und Tumor reduzierend in der Onkologie: überall Vitamin C. Oder Vitamin D, das als wichtiger Regulator der Calcium-Homöostase die Knochen gesund erhält oder die Immunantwort maßgeblich reguliert (TH1/TH2), daneben Krebs protektiv ist (Darm, Brust, Prostata u.v.a. mehr), Diabetes verbessert, bei MS und anderen entzündlichen oder autoimmunen Erkrankungen sehr großen positiven Einfluss nehmen kann. Das ist in meiner persönlichen Hitliste der wichtigste präventive, aber auch therapeutische Mikronährstoff, den die Natur hervorgebracht hat.



Aber es geht ja heute v.a. um die Rolle dieser Stoffe bei neurologischen Erkrankungen. Gut vorstellbar ist, das Nerven und Gehirn tagtäglich (wie natürlich der ganze Körper) einen Kampf gegen „das Rosten und ranzig werden“ führen müssen. Dabei sind gerade lipophile Antioxidantien wie Vitamin E, Alpha-Liponsäure und andere in diesen vorwiegend fettigen Strukturen (das Gehirn besteht zu mehr als 20% aus Cholesterin!) notwendig. Allerdings ist wie fast überall in unserer spezialisierten

Hochleistungs-Leitlinienmedizin (das ist ein Anwärter für das Unwort des Jahres) das Wissen um die orthomolekularen Zusammenhänge eher dürftig. Die Fortbildungsinteressen der einzelnen Mediziner sind doch eher Pharma nah und da sind Mikronährstoffe eher drittrangig vertreten.



Gerade bei den neurodegenerativen Erkrankungen wie Demenzen und M. Parkinson können die MNS (Mikronährstoffe) die Gedächtnisleistungen erhöhen und insgesamt den Verlauf sehr positiv beeinflussen. „Mein Favorit“ Vitamin D ist mittlerweile auch in der Neurologie als ernstzunehmender präventiver Faktor bekannt! Allerdings wie so oft: vor Überdosierung, die es praktisch bei Vitamin D nicht gibt, wird gewarnt. Das ist, wie wenn ich Verhungernde davor warnte, an Völlerei Schaden zu nehmen. In

mittlerweile fast 20 Jahren der intensiven Beschäftigung mit Vitamin D habe ich einige, vom Labor her eindrucksvolle, aber darüber hinaus symptomfreie Überdosierungen gesehen, im Extremfall waren das schon über 250 ng/ml. Das hatte in keinem Fall Konsequenzen, einige Monate Einnahmepause unter Laborkontrollen und Wiedereinstieg mit dem auf das Gewicht berechneten Menge. Auch davon steht in Leitlinien oder in Veröffentlichungen der DGE (Deutsche Gesellschaft für Ernährung) nichts, deshalb kann man einen Großteil ihrer Empfehlungen ruhig beiseitelegen. Auch bei Vitamin C wird gewarnt wegen möglicher Ca-Oxalat Nierensteine. Wenn ich die Patienten vorher gefragt habe, gab es ebenfalls niemals Probleme.










Da wenig in Richtung MNS geforscht wird, jedenfalls mit den Pharmamilliarden, gibt es auch wenig bewiesene, anerkannte Zusammenhänge. Eines der besten, anerkannten Beispiele ist der Zusammenhang eines Vitamin B 12 Mangels und der perniziösen Anämie. Diese Erkenntnis stammt allerdings auch schon aus den zwanziger Jahren des letzten Jahrhunderts. B12 wird ausschließlich von Mikroorganismen im Darm gebildet. B 12 ist für die Menschen ein essenzieller Bestandteil bei der Methylgruppenübertragung und der Zellteilung. Das Vitamin ist wesentlich beteiligt an der Zellteilung, Reifung und Reparation von Nervenzellen, die Schäden können irreversibel sein! Mit Folsäure sorgt es als essenzieller Cofaktor des Homocystein-Stoffwechsels für einen niedrigen Homocystein-Spiegel. Und: ein hoher Homocysteinspiegel ist ein Risikofaktor nicht nur für Herzinfarkt und Placentapathologie, sondern auch für Schlaganfälle (und damit sind wir wieder bei der Neurologie).



B-Vitamine im Komplex gebe nicht nur ich bei allen „Nervengeschichten“, seien es Entzündungen, Gefühlsstörungen oder andere Sensationen, Schlafstörungen, Schmerzen und psychische Sensationen wie Depressionen und anderes. Dabei mag eine Rolle spielen, dass Vitamin B 6 als Katalysator (zusammen mit Magnesium) der Reaktion von 5-HTP zum Serotonin im Einsatz ist.

Ein nicht nur zahlenmäßig großes Problem sind die Demenzen, meist vom Alzheimer Typ. Bei dieser neurodegenerativen Erkrankung spielen entzündliche Faktoren eine große Rolle. Oxidative Angriffe auf die reichlich vorhandenen Lipidstrukturen (s.o.) können gefährliche Lipidperoxidationen bedingen, deshalb sind antioxidative MNS wichtig: die Vitamine A, B-Komplex, C, D (wie immer mit K2!) und E wichtig. Darüber hinaus Zink, Selen und Kupfer. Leider viel zu wenig angewandt: Alpha-Liponsäure, ein janusköpfiges Antioxidans, das sowohl im lipophilen wie auch im hydrophilen Milieu wirkt und die neben Vitamin D stärkste antioxidative Substanz: die Omega 3 Fettsäuren.

#### **Anerkannt bezüglich Demenzen:**

-  Ein B1-Mangel bedingt eine Verschlechterung der Merkfähigkeit.
-  B 12 wirkt direkt gegen die bei Alzheimer veränderten sogenannten Tau-Proteine, die für die Stabilität und Ernährung der Nervenzellen nötig sind. Die entstehenden Tau Fibrillen schädigen und zerstören die Nervenzellen
-  Vitamin A verhindert Amyloid Bildung
-  Niacin (Vitamin B3) schützt vor Alzheimer
-  Vitamin D Mangel ist eindeutig ein Risikofaktor bei der Demenz-Entstehung. Außerdem ist Vitamin D stark antiinflammatorisch und nervenschützend. Auch seine therapeutische Wirkung ist dokumentiert.
-  Die Langzeitgabe von Vitamin E (starkes lipophiles Antioxidans) ist ebenfalls eine Therapieoption.
-  Kupfer kann als Marker dienen: hohe Kupferspiegel sind typisch bei Alzheimer Patienten. Ebenso ist Mangan neurotoxisch.
-  Zinkmangel kann Gedächtnisleistung und Merkfähigkeit verschlechtern
-  Ein guter Selenspiegel ist mit verbesserten kognitiven Fähigkeiten verbunden




Mein Statement zur Alzheimer Demenz: die Mitochondrien werden völlig außer Acht gelassen, was m.E. ein Fehler ist. Deshalb würde ich auf jeden Fall Mitochondrials wie Carnitin, Coenzym Q 10, Magnesium, Alpha Liponsäure u.a. probieren, wenn das geht auch i.v..

#### **Zur Multiplen Sklerose:**

Meine Sichtweise: Bei der Multiplen Sklerose sind prinzipiell 3 Ansätze wichtig, die von MNS bestens geleistet werden können:





-  Antioxidation: Vitamine C und E, Zink, Selen, Eisen, OPC, Anthocyane, Glutathion und SOD (Superoxid Dismutase), Allicin, Carotinoide ( $\beta$ -Carotin, Astaxanthin, Lutein, Lycopin, Zeaxanthin), Flavonoide, Sulforaphan, Phenolsäure u.a.
-  Anti-Inflammation: V.a. Vitamin D und Omega 3 Fettsäuren
-  Regulierung des autoimmunen Geschehens:  
V.a. Vitamin D



Dabei ist wohl für die meisten Therapeuten mit ganzheitlichem Ansatz die Rolle des Vitamin D bzw. seines Fehlens hervorragend wichtig. Der Vitamin D Spiegel kann mit der Krankheitsaktivität verknüpft werden. Es gibt extreme Hochdosis Vitamin D Protokolle (Coimbra), die mit 1000 I.E. pro Kilogramm Körpergewicht und Tag arbeiten. Die Leitlinienmedizin lässt sich auf solch „unphysiologische, aber erfolgreiche Regime“ nicht ein (95% Schubfreiheit unter der Therapie, wenn die Patienten auf streng Calcium arme Diät und reichlich Flüssigkeit achten). Immerhin schwinden (viel zu langsam!) die Minidosisempfehlungen und endlich sind Spiegel auch mit 50 ng/ml und darüber „salonfähig“.

Bei allen guten Empfehlungen darf aber nicht vergessen werden: der Darm und seine Bewohner haben eine ganz besondere Wichtigkeit. Sowohl für die Immunregulation als auch für eine gestörte Aufnahme als Ursache von Mangelerscheinungen von MNS. Reizdarm, Leaky gut, Dysbiosen nach Antibiotika und anderes mehr können die Spiegel von Mikronährstoffen empfindlich stören. Deshalb bin ich persönlich ein großer Fan erstens der Stuhldiagnostik und einer daraus resultierenden Darmsanierung, gerade am Anfang einer Behandlung. In diesem Zusammenhang gehe ich gerne auch auf Nummer Sicher und gebe anfangs gerne Mikronährstoffe, so möglich, parenteral, z.B. als Infusion. Ist der Darm dann aufgepöppelt, sollten vernünftige, also weit jenseits der DGE-Empfehlungen gelegene Dosen zum Einsatz kommen.

Diese Empfehlungen basieren auf der kritischen Auseinandersetzung mit einem Artikel im Prevent/Network – Initiative für internationalen Erfahrungsaustausch zur Orthomolekularmedizin.

## Gesundheits-Tipp: Der Knoblauch – *Allium sativum*

Ute K. Vieting



**Knoblauch als Tinktur:** 250g Knoblauch in 1 l Schnaps (>40%) 14 Tage warm und sonnig stehen lassen und anschließend abfiltrieren. Mit einigen Tropfen pro Tag beginnen und auf 15 Tropfen tägl., pur oder in Wasser, steigern. **Knoblauch als Sirup:** 10 Knoblauchzehen werden zerdrückt und mit 10 TL Honig verrührt. Dann erhitzt man gemeinsam mit einigen EL Wasser, lässt das Ganze auskühlen, filtert ab und stellt den Sirup in einer Flasche kühl. **Absud:** 10-12 Knoblauchzehen, Haut entfernen. Zerkleinerte Zehen mit 1 l Wasser bei geschlossenem Deckel zum Kochen bringen. Trinken Sie 2-3 Tassen pro Tag. Wirkt positiv auf Darm, Atmungswege, Blutgefäße, Kreislauf und Gelenke. **Frische Knoblauchzehe:** Bei Pilzbefall/Mykose und Juckreiz in der Scheide, kann – sofern die Schleimhautoberfläche intakt ist – eine Zehe (am Faden) in die Scheide eingeführt werden. Ein probates Mittel wie ich finde.

Knoblauch ist eine Kulturpflanze; sie gehört zu den Amaryllidgewächsen. Und ihr wird nachgesagt, dass die Zehe heilende Kräfte hat. Knoblauch schützt vor Vampiren und davor, verhext zu werden, sagt der Volksmund. Nicht nur das, ihr Geruch wird – bedingt durch den Schwefelgehalt - von manchen Menschen als unangenehm bezeichnet. Das Allicin hält Fressfeinde ab und das ist ebenso für den menschlichen Körper nützlich. Aufgrund seiner antibakteriellen und antimykotischen Wirkung können sich eindringende Viren, Bakterien, Pilze oder Parasiten nicht im Gewebe breit machen. Ich kann mich sehr gut daran erinnern, dass Knoblauch als Heilmittel in den 70-er/80-er Jahren sehr in Mode war. Brechen wir hier nun eine Lanze für den Knoblauch und rufen das Revival aus. Im Essen als Gewürz genutzt, frisch oder gebraten, ist er in meiner Küche neben der Zwiebel das wichtigste Würzmittel.

Geerntet wird die Zwiebel im Herbst ab September nach dem Absterben der Blätter.

Inhaltsstoffe: Hormone, Fermente, Cholin, Jod, Vitamine A, B1, B2, B6, C, ätherische Öle (Cycloalliin), Glykoside, Allicin, Adenosin, Alliin, Diallyldisulfid, Enzyme, Flavonoide, Kieselsäure, Spurenelemente, Schleimstoffe.

Eigenschaften: Man sagt dem Knoblauch nach, dass es ihm bei entsprechender Lebensweise schneller gelingt, die Blutfettwerte (Cholesterin) sowie hohe Blutzuckerwerte zu senken und der Arteriosklerose vorbeugt. Knoblauch fördert die Gallensaftproduktion, verbessert die Elastizität der Blutgefäßwände, wirkt blutverdünnend, reguliert Blutdruck, leitet Giftstoffe (z.B. Blei) aus und treibt Würmer aus dem Darm, lindert Pilzbefall, verbessert die Durchblutung. Die Entstehung zu vieler freier Radikale wird – ähnlich wie beim Bärlauch – eingedämmt und daher bekannt ist für seine abwehrende Kraft gegen bestimmte Krebsarten, wie Gebärmutter-, Prostata-, Darm- und Magenkrebs. Knoblauch mit Speichel vermengt, tötet Leukämiezellen. Weiterhin werden dem Knoblauch positive Eigenschaften bei Blutdruck, Wurmbefall, Gicht, für das Herz, die Haut und bei rheumatischen Beschwerden. Er ist ein pflanzliches Antibiotikum und wirkt präventiv auf Thrombose und Herzinfarkt sowie bei krampfartigen Schmerzzuständen im Darm, zur Unterstützung der Galle, Gefäßerweiterung im Gehirn. Äußerlich angewendet, kann frischer Knoblauchsafte dort aufgetragen werden, wo das Gewebe eine erhöhte Blutzufuhr verlangt (Rheuma, Halsstarre).



Anwendung: Für die Gesundheit werden die Zehen roh oder gepresst verwendet, als Kapsel oder in Tinkturen, Sirup, Wein, Absud oder Cremes angesetzt.

Homöopathisch wird bis D6 dosiert und bei Muskel-Rheumatismus, chron. Bronchitis, Muskelkater, Magen-Darmbeschwerden, Wurmbefall, Blähungen und zur Vermeidung vorzeitiger Altersschäden gegeben (2xtgl. bis zu 15 Tropfen).

Quellen für diesen Gesundheits-Tipp: „Heimische Heil- und Genusspflanzen“, Carola Helene Kamp, 2016 und „Die Kräuter in meinem Garten“, Siegrid Hirsch, Felix Grünberger, 25. Auflage, 2022.

## Der Blutegel

Margarete Eisenkolb-Sturm, HP

Margarete Eisenkolb-Sturm gibt zunächst einen guten Überblick über die Geschichte der Blutegeltherapie. Im Sanskrit wird die Anwendung bereits 1000 v. Chr. beschrieben und ist seither fester Bestandteil der indischen Heilkunde. Die Blutegeltherapie war im deutschsprachigen Raum nach dem 2. Weltkrieg in eine Nische gedrängt worden, doch in den 70-er Jahren gewann die Therapie in der Naturheilkunde an Bedeutung. Der Blutegel lebt in flachen, kalkarmen Teichen, langsam fließenden Gewässern mit schützendem Bewuchs. Er benötigt saubere Gewässer, pH-Werte zwischen 5-7. Heute steht der Blutegel in DEU, CHE, FRA und weiteren Ländern unter Naturschutz. Bezug ausschließlich aus Nachzucht.

Die Egel können in 30-60 Min. bis zum Fünffachen ihres Körpergewichtes an Blut saugen. Die Egel dicken das aufgenommene Blut ein; der Vorrat reicht bis zu einem Jahr. Sie werden mehr als 20 Jahre alt.

Substanzen des Blutegel-Salvia:



Histamin: Gewebehormon, gefäßerweiternd



Hirudin: Antikoagans, bindet und blockiert Thrombin



Egline: entzündungshemmend



Bdelline: entzündungshemmend, Enzyminhibitor



Calin und Saratin: verhindern den Von-Willebrand-Faktor, kollagenvermittelte Gerinnungshemmung, sorgt für die Nachblutung, fördert die Wundreinigung, sanfter Aderlass



Hyaluronidase: Gefäßerweiternd





Destabilase: Gerinnsel auflösend, löst Fibrin und Thromben auf



Prostaglandine: schmerzhemmend















-  Kollagenase, Hyaluronidase & Orgelase: locker beim Saugvorgang das Gewebe auf, Wirkstoffe der Salvia können tiefer eindringen, lymphstrombeschleunigend
-  Apyrase: Hemmung der Thrombozytenaggregation








Ausführlich beschreibt die Autorin die Haltung und Aufbewahrung der Egel und lässt Tierwohlaspekte wie auch die ethische Haltung zu Tieren und Helfern nicht außer Acht.

Margarete Eisenkolb-Sturm nennt zahlreiche erfahrungsbasierte Indikationen.

-  Hypertonie
-  Polyglobulie/Polysythämie
-  Hämochromatose
-  Krankheiten des Nervensystems
-  Migräne, sonstige Kopfschmerzen
-  Krankheiten des Ohres und des Warzenfortsatzes
-  Lagerungsschwindel
-  Prämenstruelle Beschwerden
-  Venöse Stase nach Haut- und Gewebetransplantationen
-  Krankheiten der Weichteilgewebe

Sie benennt ferner Kontraindikationen und gibt sehr gute Tipps und Hinweise zur Behandlung. Dazu gehören eine gute Vorbereitung durch Patienten und Therapeut, die Behandlung selbst und die Nachsorge; siehe Vortag.

Ansatzorte für die Blutegel sind:

-  Zentrale Stelle ist das Kreuzbein
-  Gelenke
-  Schwellungen, Hämatome, Verspannungen
-  Weichteile, z.B. Schleimbeutel, Sehnen
-  Schlecht heilende Wunden; mit Abstand von ca. 2 cm zum Wundrand
-  Niemals direkt auf Gefäße
-  Auch auf Akupunkturpunkten möglich

Dauer einer Sitzung bis zu 2 Stunden. Anschließend ist eine gute Nachsorge wichtig. Um Risiken zu



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

vermeiden, sollte der Egel nie ein 2. Mal benutzt werden. Auch nicht am gleichen Patienten!  
Die Präsentation zu diesem Fachbeitrag ist für alle Mitglieder der Netzwerk-Akademie im pdf. Format angehängt.

## Terminhinweise

17.01.2024 Kommunikationsabend,  
kostenlos, mit Walter Kraß, ab  
19.00 Uhr im Bürgerhaus  
Pleinfeld, siehe Flyer

31.01., 21.02. u. 13.03.24 Workshop  
„Kommunikation“ – Jeder  
kommuniziert die wenigsten  
tun das bewusst - mit Walter  
Kraß. Näheres siehe Flyer.



### Bürgerhaus Pleinfeld- Schau doch mal rein

#### Einladung zum Kommunikationsabend

**Jeder kommuniziert - die wenigsten tun das bewusst!**

Dabei begleiten uns **Konflikte** unser Leben lang. In der Familie, mit Freunden oder auch mit Kollegen im Beruf.

Die gute Nachricht ist: **Konflikte sind lösbar** und müssen nicht zwangsläufig **Beziehungen belasten**.

An diesem Abend stelle ich Ihnen als Familientherapeut, **zwei Modelle** vor, die Ihr Leben und Ihr Miteinander möglicherweise **positiv verändern** können.

Die erste Methode die wir uns anschauen ist die **Transaktionsanalyse**, die uns hilft, **Konflikte zu erkennen und zu verstehen**.

Ein zweiter Ansatz, den wir an diesem Abend kennenlernen, ist die **gewaltfreie Kommunikation**, diese ermöglicht uns, trotz **Unfrieden wieder miteinander in Kontakt** zu kommen.

Das ist noch nicht die Lösung der Problematik. So lange wir jedoch in **einvernehmlichem Kontakt** sind **bestehen gute Chancen** den Konflikt zu lösen.

Am **17. Januar 2024** biete ich Ihnen einen **kostenlosen Infoabend** an, um mich kennenzulernen. Sollte ich Ihr Interesse geweckt haben, startet am **31. Januar 2024** ein dreiteiliger Workshop.

**Ich freue mich auf Sie!**

Walter Kraß, systemischer Berater und Kommunikationstrainer

**Termine:** Kostenloser Infoabend

**17. Januar 2024**

Workshop

**31. Januar, 21. Februar und 13. März 2024**

**Uhrzeit:** jeweils **19:00 bis 21:00 Uhr**

**Kosten:** **45 €** für den **kompletten Workshop**

Anmeldung im Bürgerhaus unter Tel: 0 91 44 / 6 08 99 88 oder per Mail [mgh@pleinfeld.de](mailto:mgh@pleinfeld.de)

Dieses Projekt wird aus Mitteln des Bayerischen Staatsministeriums für Arbeit und Sozialordnung, Familie und Frauen gefördert.

Bayerisches Staatsministerium für Arbeit und Sozialordnung, Familie und Frauen



Mehrgenerationenhaus Pleinfeld im Bürgerhaus,  
Kirchenplatz 1, 91785 Pleinfeld  
Tel. 0 91 44 / 6 08 99 88, Email: [mgh@pleinfeld.de](mailto:mgh@pleinfeld.de)





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

---

Redaktion: Ute K. Vieting, GF Netzwerk-Akademie Körper, Geist & Seele, Bergstraße 3, 86736 Auhausen,  
Tel.: 09832-706 485, [info@akademie-kqs.eu](mailto:info@akademie-kqs.eu) | Fotos: Freepic® - Claus Daumann, Foto 1, 2: Ute K. Vieting, Foto 3: Netzwerk-Akademie KGS