



MENU

[← Paracelsus Magazin Ausgabe 4/2024](#)[Inhaltsverzeichnis](#)

Naturheilkunde

Lesezeit: 11 Minuten

Vitamin D Darf's ein bisschen mehr sein?

Das Coimbra-Protokoll als vielversprechende Option bei Autoimmunprozessen

Vitamin D ist für unsere Gesundheit enorm wichtig. Es kursieren jedoch zahlreiche unterschiedliche Meinungen darüber, wie hoch der Vitamin-D-Bedarf eines Menschen wirklich ist und wie dieser ihn decken kann. Zahlreiche Studien zu diesem Thema belegen, dass viele Personen deutlich mehr Vitamin D benötigen, als es aktuell von verschiedenen Stellen empfohlen wird. Warum ist das so?

Unser Leben hat sich in den letzten Jahrhunderten sehr verändert, die Bedingungen sind bezogen auf Vitamin D deutlich widriger geworden. Die meisten Menschen leben und arbeiten nicht mehr draußen, sondern überwiegend in Innenräumen. Kinder sowie Jugendliche verbringen einen Großteil ihrer Zeit in Kita- und Klassenzimmern, und viele Senioren erleben ihren gesamten Alltag in Pflegeeinrichtungen. Darüber hinaus haben wir von Kindesbeinen an gelernt, dass Sonnenstrahlung gefährlich ist und wir uns mithilfe von Sonnencremes mit sehr hohem Lichtschutzfaktor dagegen schützen müssen. Dass die Sonne auch positive Wirkungen für unsere Gesundheit hat, weil sie dafür sorgt, dass in unserem Körper Vitamin D gebildet wird, und dass auch ein Vitamin-D-Mangel gefährlich werden kann, wird vergleichsweise leider selten erwähnt.

In diesem Artikel informieren wir über Vitamin D und möchten dazu auffordern, dem Vitamin-D-Spiegel mehr Aufmerksamkeit zu widmen.

Insbesondere im Zusammenhang mit Autoimmunerkrankungen kann dies enorm wichtig sein. Diesbezüglich stellen wir das Coimbra-Protokoll als vielversprechende Therapieoption vor. Auch wenn diese Methode nur von zertifizierten Ärzten durchgeführt werden darf, wissen wir, wie hilfreich die Zusammenarbeit des Coimbra-Protokollarztes mit Heilpraktikern oder Ärzten ist, welche als zertifizierte Co-Therapeuten kompetente Begleitung anbieten können und daher über die

Möglichkeiten, die das Coimbra-Protokoll bietet, definitiv informiert sein sollten.

Das Sonnen-Vitamin D

Bei Vitamin D handelt es sich genauer gesagt um ein Hormon, das vom Körper selbst in der Haut gebildet werden kann. Hierbei wird Prävitamin D3 unter Sonneneinwirkung in das Prohormon Cholecalciferol umgewandelt (Vorstufe des Bioaktiven Hormons). Dieses gelangt über das Blut in Leber und Nieren, wo es aktiviert bzw. in seine biologisch aktive Form (Calcitriol) überführt wird, welche in der Folge im Rahmen zahlreicher Stoffwechselprozesse ihre Wirkung entfaltet (Abb. 1).

Wieviel Vitamin D3 tatsächlich unter Sonneneinstrahlung produziert wird, hängt von vielen Faktoren ab. Dabei ist eine Vitamin-D-Bildung über die Sonne in unseren Breitengraden nur von April bis August und zur Mittagszeit möglich. Auch Hauttyp und Alter der Haut spielen eine Rolle. Je dunkler oder älter die Haut ist, umso langsamer läuft diese Produktion ab. Länder, die sich näher am Äquator befinden, erleichtern die Vitamin-D-Bildung, da die Sonne hier länger und höher am Himmel steht.

Vitamin-D-Mangel

Bei uns in Deutschland fällt der im Sommer aufgebaute Vitamin-D3-Spiegel ab dem Herbst ohne tägliche Substitution natürlicherweise kontinuierlich ab. Obwohl auch einige Nahrungsmittel Vitamin D liefern, so lassen sich über diese grundsätzlich keine ausreichenden Mengen aufnehmen. Die im Winter entstehenden Defizite können also nicht über jenen Weg ausgeglichen werden.

Über die Wintermonate hinweg bildet sich bei vielen Menschen demnach ein Vitamin-D-Mangel aus, der u.a. zu einem schlechter arbeitenden Immunsystem führt. Dies kann sich in häufiger auftretenden Infektionen spiegeln. Wenn die Sonne im Frühling wieder öfter scheint und höher am Himmel steht, kann zunehmend Vitamin D gebildet werden (Abb. 2). Die Infektionszahlen sinken, bis sie dann im Sommer aufgrund des allgemein guten Vitamin-D-Spiegels nur noch selten auftreten.

Einschätzung zur Prävalenz

Weltweit sollen laut Statistiken über 1 Milliarde Menschen an Vitamin-D-Mangel leiden. Im Journal of Health Monitoring wurde bereits im Jahr 2016 erklärt, dass 30,2% der Erwachsenen in Deutschland (Männer mehr als Frauen)

eine mangelhafte Vitamin-D-Versorgung aufweisen (<30 nmol/l bzw. 12 ng/ml). Weitere 31,4% zeigen eine suboptimale Versorgung (30-50 nmol/l bzw. 12-20 ng/ml). Nur rund 38% sind ausreichend mit Vitamin D versorgt (>50 nmol/l bzw. >20 ng/ml). Das bedeutet, dass knapp 62% aller Frauen und Männer in Deutschland an einem Vitamin-D-Mangel leiden (3).

Prophylaxe

Um einem Vitamin-D-Mangel vorzubeugen, ist es daher wichtig, im Sommer Sonne zu tanken und die körpereigene Vitamin-D-Produktion anzukurbeln. Dafür muss das Wetter gut und die Haut möglichst unbedeckt sein. Man sonnt sich jeweils 10 Minuten in Bauch- und Rückenlage. Sonnenschutz darf während dieser Zeit nicht

verwendet werden. Dennoch sollte die Haut langsam an die Sonne gewöhnt werden.

Tipp: Wenn der Schatten kleiner ist als die Körperlänge, steht die Sonne noch hoch genug für eine Vitamin-D-Bildung.

Offizielle Empfehlungen

Das Robert Koch-Institut (RKI) empfiehlt für eine ausreichende Vitamin-D-Versorgung in der Zeit von März bis Oktober, regelmäßig zwei- bis dreimal wöchentlich bestimmte Körperteile (Gesicht, Hände, Arme) unbedeckt und ohne Sonnenschutz zu besonnen. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) empfiehlt Menschen mit heller Haut (Typen 1 und 2) zum Aufbau eines guten Vitamin-D-Spiegels in den Sommermonaten 10-20 Minuten tägliches Sonnenbaden mit einem Viertel der unbedeckten Körperoberfläche.

Mit diesen Maßnahmen werden schätzungsweise ca. 800 I.E. gebildet.

In der Praxis

Obwohl Institutionen in Deutschland versichern, dass durch Sonnenbaden und eine ausgewogene Ernährung ein guter Vitamin-D-Status erreichbar wäre, ist dies leider nicht der Fall. So stellt u.a. die Ärztin Dr. Martina Lenzen-Schulte klar, dass gerade in unseren Breitengraden und aufgrund der mangelhaften Vitamin-D-Konzentrationen in Lebensmitteln eine ausreichende Versorgung schier unmöglich sei, im Gegenteil, es werde deutlichen Mangelzuständen Vorschub geleistet (1).

Auch Dr. Johannes Scholl, Facharzt für Innere Medizin und Vorsitzender der Deutschen Akademie für Präventivmedizin, bezweifelt, dass die offiziell propagierten 800 I.E./Tag genügen. Er empfiehlt eine Substitution mit Vitamin D3 im Winter. Denn seine eigenen

Forschungen (pro Jahr über 4000 Vitamin-D3-Bestimmungen, eigenes Patientenkollektiv) zeigten, dass seine Patienten im März eines Jahres nicht mehr als durchschnittlich 12 ng/ml Vitamin D3 gespeichert hätten; auch nach dem Sommer habe nur jeder fünfte Patient einen Spiegel von über 30 ng/ml erreicht. Wer einen deutlichen Vitamin-D-Mangel aufweise (z.B. 10 ng/ml), müsse ca. 6 Wochen lang täglich 5000-6000 I.E. Vitamin D einnehmen, um in den Normalbereich von >30 ng/ml zu gelangen. Mit 800 I.E. könne man einen Mangel nicht beheben. BMI und Körpergröße müssten außerdem bei der Dosierung stets berücksichtigt werden (2).

Auswirkungen eines Mangels

Vitamin D erfüllt im Körper zahlreiche wichtige Funktionen. In seiner physiologisch aktiven Form fördert es u.a. die Resorption von Kalzium und Phosphat aus dem Darm ins Blut und deren Einbau in den Knochen. Außerdem spielt es eine wesentliche Rolle im Immunsystem und steht auch im Zusammenhang mit einer gesunden Psyche. Blutgefäße, Muskulatur, Haut und Haar sowie zahlreiche Prozesse auf zellulärer Ebene stehen in Verbindung mit dem Vitamin-D-Haushalt.

Ein Vitamin-D-Mangel kann daher viele verschiedene Symptome hervorrufen, z.B. Muskelverspannungen und muskuläre Schmerzen. Bei Säuglingen kann ein ausgeprägter Mangel zu einer Rachitis führen, die Knochenverformungen zur Folge hat. Bei Erwachsenen führt ein Mangel zu Osteomalazie. Auch eine Osteoporose

kann durch zu wenig Vitamin D begünstigt werden. Burnout, Antriebslosigkeit und Traurigkeit, Erschöpfung, innere Unruhe, Müdigkeit, Koordinationsstörungen, Kreislaufstörungen oder Kältegefühl an den Extremitäten, Schlafstörungen, erhöhte Infektanfälligkeit und Kopfschmerzen können ebenso auf einem Mangel gründen.

Forscher finden immer neue Zusammenhänge zwischen einem Vitamin-D-Mangel und verschiedensten, zum Teil auch schweren Erkrankungen. Doch obwohl viele Studienergebnisse immer wieder belegen, dass Vitamin D einen großen Einfluss auf unsere Gesundheit haben kann, wird diese Tatsache immer noch oft ignoriert – mit der Folge, dass Krankheiten entstehen, die mit einem ausreichend hohen Vitamin-D-Spiegel hätten vermieden werden können. Und statt einer ursächlichen Therapie werden leider oftmals nebenwirkungsreiche Medikamente verordnet, die jedoch nur die Symptome behandeln.

Dabei kann die individuelle Überprüfung des Vitamin-D-Spiegels und eine daraus abgeleitete Substitution nachweislich dazu beitragen, Krankheitsverläufe positiv zu beeinflussen.

Vitamin D supplementieren

Vitamin D kann zu einer Hypercalcämie führen und ist damit potenziell lebensbedrohlich. Deshalb darf eine Einnahme nur laborchemisch gesteuert und von einem Heilpraktiker oder Arzt überwacht erfolgen. Wer Vitamin D einnimmt, sollte dies zu einer fettreichen Mahlzeit tun. Die zusätzliche Einnahme von Co-Faktoren (u.a. Vitamin K2, Magnesium) ist empfehlenswert.

Das Coimbra-Protokoll bei Autoimmunerkrankungen

Zahlreiche Beschwerden und Krankheitsbilder können ursächlich auf einen Vitamin-D-Mangel zurückgeführt werden. Besonders interessant wird es, wenn wir uns dem Bereich der Autoimmunerkrankungen zuwenden. Hier kann eine Verabreichung von hochdosiertem Vitamin D zum Therapieerfolg beitragen.

Das Coimbra-Protokoll ist eine Vitamin-D-Hochdosistherapie bei Autoimmunerkrankungen (z.B. Hashimoto, Morbus Crohn, Multiple Sklerose, Psoriasis, Myositis), die bereits große Erfolge erzielen konnte. Ihr Begründer ist der brasilianische Arzt für Innere Medizin und Neurologie, Dr. Cicero G. Coimbra. Zwischen 2002 und 2009 entwickelte er ein sehr wirksames und zudem nebenwirkungsarmes Behandlungsprotokoll, womit bisher über 6000 Autoimmunerkrankte erfolgreich therapiert werden konnten. Im Rahmen von Hospitationen hat Dr. Coimbra Ärzte aus aller Welt kostenfrei geschult. Hierdurch ist ein Netzwerk entstanden, das über 140 zertifizierte Protokollärzte weltweit und ca. 30000 behandelte Patienten umfasst.

Vitamin D und Autoimmunprozesse

Bereits vor längerer Zeit wurde entdeckt, dass Patienten, die an Multipler Sklerose (MS) leiden, im Vergleich zu gesunden Menschen unter niedrigen Vitamin-D-Spiegeln leiden (4).

Dr. Coimbra führte daraufhin umfangreiche Forschungsergebnisse zusammen. So wurde ein Vitamin-D-Mangel mit der Entstehung von Autoimmunerkrankungen in eine Verbindung gebracht. Grund dafür: Eine Störung im Vitamin-D-Rezeptor mit

dadurch bedingter nachteiliger Genexpression. Die Störung des Vitamin-D-Rezeptors kann durch genetische Veränderungen, toxische und/oder virale Belastungen entstanden sein oder aufrechterhalten werden. Es wird vermutet, dass der Ausbruch einer Autoimmunerkrankung mit einem individuellen Vitamin-D-Mangel und einer emotional belastenden Lebenssituation in Verbindung steht.

Ärztliche Therapie mittels Coimbra-Protokoll

Es ist ein großer Verdienst von Dr. Coimbra, dass er einen Weg gefunden hat, die individuell richtige und funktionell wirksame Vitamin-D-Dosis zu ermitteln, um Autoimmunerkrankungen durch die Regulation des Immunsystems in Remission zu bringen und Nebenwirkungen dabei möglichst zu vermeiden. Es handelt sich hier nicht mehr um eine prophylaktische, sondern um eine therapeutische Vitamin-D-Gabe.

Die Dosierungen werden individuell anhand der Aktivität der Autoimmunerkrankung und des Körpergewichtes berechnet und liegen bei bis zu 1000 I.E. Vitamin D pro kg Körpergewicht täglich.

Wichtig: Das Coimbra-Protokoll ist eine komplexe, höchst individualisierte Therapie und darf nur von speziell ausgebildeten Ärzten durchgeführt werden. Die genannte Dosierungsangabe dient nur zur Verdeutlichung, in welchen Größenordnungen Vitamin D – unter ärztlicher Kontrolle (!) – gegeben werden kann, sodass die genetisch verursachte Verwertungsstörung ausgeglichen wird.

Das Coimbra-Protokoll beinhaltet nicht nur die Substitution von Vitaminen, Mineralien und Spurenelementen, auch die Verbesserung der Stressregulationsfähigkeit ist wichtig. Weitere Maßnahmen sind regelmäßige sportliche Betätigung, eine individuell festgelegte calciumrestriktive Ernährung und eine Trinkmenge von ca. 2,5 l täglich. Hiermit können Nebenwirkungen (z.B. Nierensteine, Hyperkalzämie mit daraus resultierender Beeinträchtigung der Nierenfunktion und Osteoporose) mit hoher Wahrscheinlichkeit vermieden werden. Eine Sicherheitsstudie hierzu wurde von Amon U, et al. veröffentlicht (5).



Buch-Tipp

Susanne Sander & Dr. Beatrix Schweiger Vitamin D – Heilung gezielt unterstützen

und gesund bleiben TRIAS Verlag

In Deutschland wird seit 2017 mit dem Coimbra-Protokoll behandelt, in Brasilien bereits seit über 20 Jahren.

Co-Therapeuten als kompetente Begleiter

Zertifizierte Co-Therapeuten (Ärzte und Heilpraktiker) unterstützen in enger Abstimmung mit dem Coimbra-Protokollarzt die Therapie vor Ort, wobei es vornehmlich um die kompetente Einbindung ergänzender Therapien geht. Vor allem bei schon länger bestehenden Autoimmunerkrankungen sind toxische oder infektiöse Belastungen oftmals ein wesentlicher Bestandteil des Krankheitsbildes. Durch die hohen Dosen an Vitamin D, die nach dem Coimbra-Protokoll verabreicht werden, wird eine Regulationsfähigkeit erst ermöglicht. Im weiteren Verlauf sind aber oftmals zusätzliche Maßnahmen erforderlich, die durch den zum Co-Therapeuten ausgebildeten Heilpraktiker oder funktionell arbeitenden Arzt erbracht werden können.

Erfolgskontrolle

Abhängig von der Erkrankung kann bereits nach 3 Monaten von ersten Verbesserungen berichtet werden. Das Coimbra-Protokoll ist jedoch eine langfristig angelegte Behandlung. Erst wenn die individuell richtige Dosierung gefunden ist, kann es zu tiefgreifenden Veränderungen im Sinne der Regulation der Immunabwehr und auch zum Zellaufbau kommen. Mittels MRT können Läsionen, Schwellungen, Ödembildungen und deren Rückgang bestens überwacht werden.

Je nach Krankheitsbild und Erkrankungsdauer kann eine Symptomverbesserung bei 90% der Patienten erreicht werden. Bei längerer Erkrankungsdauer muss aber mehr Geduld aufgebracht werden. Je nach Grunderkrankung muss man hier mit einer Behandlungszeit von 4-5 Jahren rechnen.

Beobachtungsstudie

Aktuell findet am NeuroCure Research Center der Universitätsklinik Charité in Berlin eine Beobachtungsstudie unter Leitung von Prof. Friedemann Paul statt. Hier werden über einen Zeitraum von 3 Jahren 100 Patienten mit schubförmig-remittierender Multipler Sklerose nach dem Coimbra-Protokoll behandelt und beobachtet.

Ziel dieser Studie ist zunächst der Nachweis, dass bei sachgemäßer Anwendung des Coimbra-Protokolls kein Schaden zu befürchten ist. Am Ende des Beobachtungszeitraumes werden die Daten der Studienteilnehmer mit ähnlichen Fällen aus dem laufenden Studienregister der Charité verglichen, um die Wirksamkeit im Vergleich zu pharmakologischen Basistherapien und/oder zu Patienten ohne Therapie genauestens zu dokumentieren.

Fazit

Vitamin D ist für die menschliche Gesundheit essenziell. In der therapeutischen Praxis sollte es daher zum Standard gehören, den Vitamin-D-Spiegel auf ein gutes Niveau zu bringen. Mit dem Coimbra-Protokoll wurde darüber hinaus eine Therapie entwickelt, die bei sachgemäßer Anwendung den Verlauf diverser Autoimmunerkrankungen positiv unterstützen kann, wie zahlreiche Erfolgsbeispiele

dokumentieren.

Unserer Meinung nach ist es wichtig, Ärzte und Therapeuten über die Bedeutung von Vitamin D und die Möglichkeit der Verwendung sehr hoher Dosen im Speziellen zu informieren. Wir möchten mit unserer Arbeit dazu beitragen, diese vielversprechende Therapieoption weiter zu verbreiten und betroffenen Menschen zugänglich zu machen.

Literatur

- (1) Lenzen-Schulte M: COVID-19 und Supplementierung. Vitamin D – in der Pandemie hinterfragt und doch empfohlen. Deutsches Ärzteblatt 2021 – 118(22): A-1108 / B-911
- (2) Scholl J: Unveröffentlichte Daten aus den Prevention First-Gesundheits-Checkups der Jahre 2011-2021
- (3) Rabenberg M, et al.: Vitamin-D-Status in Deutschland. Journal of Health Monitoring, 2/2016
- (4) Gombash SE, et al.: Vitamin D as a Risk Factor for Multiple Sclerosis – Immunoregulatory or Neuroprotective? Front. Neurol 2022; 13: 796933
- (5) Amon U, et al.: Safety Data in Patients with Autoimmune Diseases during Treatment with High Doses of Vitamin D3 According to the „Coimbra Protocol“. Nutrients 2022; 14(8): 1575



Susanne Sander

Vitamin-D- und Vitalstoffberaterin, Autorin susanne.sander.de@web.de



Dr. med. Beatrix Schweiger

Fachärztin für Anästhesie und Integrative Medizin, zertifizierte Coimbra-Protokoll-Ärztin, Autorin Praxis@schweiger-waldkirch.de

Weitere Artikel aus dieser Ausgabe

1 BAUSTEINE der Prävention

Der Artikel beleuchtet, wie Vitalstofftherapie und Darmpflege als Grundlage für eine ganzheitliche Gesundheit dienen können. Themen sind Ernährung, Omega-Fettsäuren und Mikrobiota-Pflege.

Naturheilkunde

2 Revolution im Darm

Probiotika revolutionieren das Verständnis des Darms und transformieren unser Gesundheitsbewusstsein durch ihre tiefgreifenden Auswirkungen auf Mikrobiom und Immunsystem.

Naturheilkunde

3 Bahn frei für das Chi

Erlebe mehr Energie und Wohlbefinden durch Meridian-Dehnungsübungen, die den Fluss der Lebensenergie Chi unterstützen und körperliche sowie geistige Balance fördern.

Energetik und Spiritualität

4 Quaddeln gegen den Schmerz

Neuraltherapie bietet eine alternative Schmerzbehandlung bei Kniegelenksarthrose. Durch Injektionen von Lokalanästhetika wird eine Heilreaktion ausgelöst, die über das neurovegetative Nervensystem wirkt.

Naturheilkunde

5 Neue Paracelsus-Fachausbildung COM-BINOLOGY®

Die neue Fachausbildung COM-BINOLOGY® an den Paracelsus Gesundheitsakademien bietet eine holistische Diagnostik- und Therapiestrategie. Teilnehmer können 8 Module online buchen.

Naturheilkunde

6 Reinigung und Erneuerung bis in die Zellen

Das Dhatuparinama-Prinzip des Ayurveda in der Tierheilkunde betont die ganzheitliche Gesundheit durch Ernährung, Reinigung und Gewebebildung, um Vitalität zu fördern.

Tierheilkunde

7 Darmgesundheit – Einblicke in die moderne Mayr-Medizin

Die moderne Mayr-Medizin betont die Bedeutung der Darmgesundheit für das Wohlbefinden und zeigt, wie Verdauung, Ernährung und Lebensgewohnheiten miteinander verknüpft sind.

Naturheilkunde

8 Meine Paracelsus Gesundheitsakademie Osnabrück

Sandra Primus leitet die Paracelsus Gesundheitsakademie in Osnabrück und teilt ihre Erfahrungen als Heilpraktikerin für Psychotherapie. Sie bietet Unterstützung und Fortbildungen an.

Psychotherapie

9 Beauty-Tipp Haarpflege-Trend „Skinification of Hair“

Der Beauty-Trend „Skinification of Hair“ behandelt Kopfhaut und Haare wie Gesichtshaut: Retinol, Hyaluronsäure und Peptide bieten innovative Pflege aus der Natur.

Beauty und Wellness

10 Schief lagen im Hormonhaushalt

Viele Frauen erleben Symptome wie Kopfschmerzen und Gewichtszunahme aufgrund eines Hormonungleichgewichts. Speicheldiagnostik kann helfen, die genaue Hormonaktivität festzustellen und gezielt zu behandeln.

Naturheilkunde

11 Schattenarbeit als Chance für persönliches Wachstum

Schattenarbeit setzt den Fokus auf verborgene Anteile, die wir oft an anderen kritisieren. Durch die Integration dieser Schatten können persönliches Wachstum und innere Freiheit erreicht werden.

Psychotherapie

12 Aktuelles aus dem WBG

Die Ausbildung zur „Ganzheitlichen Rückentrainerin“ an den Paracelsus Gesundheitsakademien fördert nicht nur anatomisches Wissen, sondern auch Körperbewusstsein und Propriozeption.

Beauty und Wellness

13 Mein Weg mit der Paracelsus Gesundheitsakademie

Dominik Machner beschreibt seinen Weg zur Heilpraktiker-Ausbildung und wie er Menschen mit Sport- und Ernährungstherapie zu einem gesünderen Leben verhilft.

Naturheilkunde

15 Aktuelles aus dem VFP Neue hörenswerte Folgen im VFP-Podcast

Der VFP-Podcast „Psycho, Logisch!“ startet mit neuen Folgen, die wichtige Themen wie die Abgrenzung von Coaching zur Therapie, die Geschichte des VFP und Potenzialentfaltung behandeln.

Psychotherapie

16 Heilpraktiker und Werbung 5 TIPPS

Heilpraktiker müssen bei der Werbung strenge rechtliche Vorgaben beachten, um Abmahnungen zu vermeiden. Der Artikel fasst wichtige Tipps zusammen, um Risiken zu minimieren.

17 Fallstudie – Junge mit unklarem Schmerz an den Füßen

Ein 12-jähriger Junge leidet unter unerklärlichen Fußschmerzen sowie Hautproblemen. Der Artikel untersucht die Diagnose und multimodale Therapie durch Osteopathie.

Osteopathie**18 Nerven gut, vieles gut Stärkung und Beruhigung durch Tönen**

Der Artikel zeigt, wie Klangübungen die Nerven, insbesondere die Spinalnerven und Chakren, stärken und entspannen können und ermöglicht eine innere Harmonie.

Energetik und Spiritualität**19 Fallstudie – Veränderung von Denkprozessen mithilfe von Invaluation**

Eine 43-jährige Frau fühlt sich überfordert und "unrund" in ihrem Leben. Mithilfe der Invaluation®-Technik von Gabriel Palacios arbeitet sie sich durch belastende Themen und gewinnt neue Erkenntnisse und Gelassenheit.

Psychotherapie**20 Fallstudie aus der tierheilkundlichen Praxis Osteopathie und Blutegeltherapie nach Operation**

Ein Kater erholt sich nach einem Unfall durch osteopathische Behandlungen und Blutegeltherapie. Der ganzheitliche Ansatz fördert die Genesung und Stabilität des Tieres.

Tierheilkunde**21 Aktuelles aus dem VUH Wir sagen DANKE**

Abschied von Dr. Frank Stebner, langjähriger Rechtsexperte, der sich in den Ruhestand verabschiedet. Sein Erbe übernimmt RA Prof. Dr. Birgit Schröder.

Naturheilkunde**22 Unsere Heilpflanze » Chili . Capsicum spec. «**

Chili, bekannt für seine scharfen Früchte aus der Gattung Capsicum, wird in der Naturheilkunde vielseitig eingesetzt. Capsaicin kann Durchblutungsstörungen lindern und Schmerzen reduzieren.

Naturheilkunde**23 Im Angesicht des Unsichtbaren**

Unser Körper besteht zu 90% aus Mikroorganismen. Das Gleichgewicht zwischen Symbionten, Parasiten und Kommensalen beeinflusst unsere Gesundheit entscheidend.

Naturheilkunde

24 gelesen und gehört

Tauchen Sie ein in die Vielfalt inspirierender Bücher und entdecken Sie Themen wie Nährstofftherapie, Bewegung im Alter und die emotionalen Verbindungen zwischen Mensch und Tier.

25 Paracelsus die Gesundheitsakademien Neue Studienleitungen

Die Paracelsus Gesundheitsakademien stellen ihre neuen Studienleitungen vor: Iris Kabisch in Rosenheim und Dr. phil. Andreas Schreiber in Freiburg starten mit spannenden Konzepten.

[Startseite](#) > [Wissen](#) > [Magazin](#) > [Ausgabe 4/2024](#) > [Vitamin D Darf's ein bisschen mehr sein?](#)

Newsletter abonnieren

Sie möchten über aktuelle und neue Ausbildungen oder Seminare sowie über besondere Aktionen Ihrer Paracelsus Schule informiert werden? Einfach Name und E-Mail Adresse angeben und unseren Newsletter abonnieren!

☐ Herr ☐ Frau

Vorname

Nachname

E-Mail

Standort auswählen



Interessengebiete



Naturheilkunde



Psychotherapie



Tierheilkunde



Beauty und Wellness

Newsletter abonnieren

Zertifikate



Zahlungsmittel



Folge uns



Werden Sie Dozent/in oder Studienleiter/in bei Paracelsus!

Sie wollen als Dozent/in bei Paracelsus tolle Menschen unterrichten oder als Studienleiter/in eine Paracelsus Gesundheitsakademie leiten? Dann bewerben Sie sich jetzt!

Jetzt bewerben

Verbände



Portale

Studentenportal

Dozentenportal

Partnerportal

Marktplatz

Infos

Länderbestimmungen
& Prüfungsorte

Prüfungsfragen (HP,
THP, PSY)

Mehr über Paracelsus

Lehrplan

Services

PARACELSUS LAB

Podcast

Alle Schulen

FAQs

Finanzierung- &
Fördermöglichkeiten

Freunde werben

Freunde

Kontakt

Impressum

Datenschutz

Cookies verwalten