



Gesundheits- & Mentalbrief

KLARHEIT IM KOPF - VERBINDUNG IM HERZEN - ENERGIE IM KÖRPER

Nr. 18

Dein Immunsystem braucht jetzt Unterstützung - und eine Erinnerung fürs Herz

Hallo Alf,

die Erkältungssaison ist da - und Dein Immunsystem läuft auf Hochtouren. Wusstest Du, dass Vitamin C nicht nur ein klassischer Schutz vor Schnupfen ist, sondern ein zentraler Faktor für Deine Immunabwehr auf Zellebene? Es schützt vor oxidativem Stress, unterstützt die Abwehr von Viren und hilft, Entzündungsprozesse zu regulieren. Ein echter Schild - einfach, wirksam und wissenschaftlich gut belegt.



Erkältungszeit - Wenn die Tage kürzer werden, die Temperaturen fallen und die Heizungen wieder laufen, beginnt auch die Zeit, in der Erkältungen und Infekte vermehrt auftreten. Dein Immunsystem ist jetzt besonders gefordert. Ein zentraler Mikronährstoff, der in dieser Phase eine Schlüsselrolle einnimmt, ist Vitamin C (Ascorbinsäure). In diesem Artikel schauen wir uns an, wie Vitamin C Dein Immunsystem unterstützt, was die wissenschaftliche Evidenz sagt – und wie Du es sinnvoll in Deinen Alltag integrieren kannst....

⌚ Lies den ganzen Artikel: [Vitamin C – Immunsystem stärken in der Erkältungssaison](#)

Jetzt die Herzenssache...

 **Gesundheit ohne Wartezimmer**

SAVE YOUR LIFE  **30.04. - 03.05.2026**

1. Frühbucherrabatt endet!

Am 31.10.2025

 **Spare jetzt 450€! Bis 31.10.2025**

Werde selbst zur Expertin / zum Experten für Deine Gesundheit.

Natürlich - Ganzheitlich - Wirksam  Die Herausforderungen sind in den letzten Jahren nicht kleiner geworden. Viele Statistiken zeigen...die Gesellschaft ist nicht gesünder geworden.

 Deine Highlights auf einen Blick:

-  Naturheilkunde & Selbstheilung: DMSO, Detox, Stressresilienz & mehr
-  Meditation, Atemtechniken & Erdung - sofort anwendbar
-  Schutz vor Elektrosmog und Umweltbelastung
-  Schwimmteich, Sauna & Bio-Vollverpflegung - für alle Sinne
-  Inklusive: Workbook mit über 280 Seiten
-  Bonus: Onlinekurs „Kill the Overflow - Flugmodus im Kopf“ gratis dazu

 Seminarort: Holzmannstett

 Termin: 30.04. - 03.05.2026

 Max. 14 Teilnehmer

Deine Investition für 4 Tage geballtes Wissen beträgt 1000€ pro Person (bis 31.10.2025) zzgl. Unterkunft und Verpflegung. Einzelzimmer mit Dusche/WC 128,-€ pro Übernachtung inkl. Vollpension. Der reguläre Preis beträgt 1450€. Du hast noch Fragen? Dann rufe uns einfach an.

 Hier erfährst Du mehr:

 [Gesundheit ohne Wartezimmer](#)

**Was erwartet Dich in unserem
Gesundheits-Seminar?**

 Die 5 Ebenen der Heilung - Entdecke, wie Körper, Geist, Emotionen, Umwelt und Energie zusammenwirken und Deine Selbstheilung unterstützen.

 Natürliche Haus- & Gesundheitsmittel - Von DMSO über Schüßler-Salze bis hin zu

bewährten Hausmitteln: Lerne, Deine persönliche Gesundheitsapotheke aufzubauen.

👉 **Mentale Stärke & Stressbalance** - Finde Ruhe und Widerstandskraft durch Achtsamkeit, Atemübungen und Meditation.

👉 **Detox & Vitalität** - Unterstütze Leber, Nieren und Haut mit natürlichen Entgiftungsmethoden.

👉 **Ernährung & Mikronährstoffe** - Erkenne, was Dein Körper wirklich braucht, um in Balance zu bleiben.

👉 **Bewegung, Erdung & Umweltbewusstsein** - Verbinde Dich mit der Natur, schütze Dich vor Elektrosmog und nutze Wasser, Licht & Energie bewusst für Deine Gesundheit.

👉 **Jetzt ist der perfekte Moment**, um Deine Gesundheit auf allen Ebenen zu stärken - natürlich, ganzheitlich und nachhaltig.

Praktische Umsetzung & Alltagsintegration

Unser Fokus liegt auf praktischer Anwendbarkeit. Du lernst nicht nur die Theorie, sondern erhältst direkte umsetzbare Werkzeuge für Deinen Alltag.

- ◆ **Einfache Routinen für mehr Gesundheit & Energie**
- ◆ **Selbsthilfe-Techniken für akute & chronische Beschwerden**
- ◆ **Individuelle Begleitung durch erfahrene Heilpraktiker & Coaches**

Am Ende des Seminars wirst Du nicht nur wissen, welche Methoden Dir helfen, sondern auch das Selbstvertrauen besitzen, sie sicher und eigenständig anzuwenden.

Finde Dein Potenzial - SAVE YOUR LIFE

03.09. - 06.09.2026

1. Frühbucherrabatt endet!

Am 31.10.2025

Spare jetzt 550€! Bis 31.10.2025

Du hast alles in Dir. Zeit, es freizulegen. Finde Deine Richtung, Deine Kraft, Dein Warum.  Deine Highlights auf einen Blick:

- 👉 Intensive Coachingprozesse für mehr Klarheit & innere Ausrichtung
- 👉 Praktische Tools zur Integration in Deinen Alltag
- 👉 Austausch mit einer wertschätzenden Gruppe
- 👉 Inklusive: Workbook zur Reflexion & Umsetzung
- 👉 Vorbereitung mit Onlinekurs - direkt startklar
- 👉 12 Monate Begleitung: Notfallplan für alle Lebenslagen &
- 👉 exklusive Messengergruppe mit den Teilnehmern & Coaches

📍 Seminarort: Holzmannstett

📅 Termin: 30.09. - 06.10.2026

👤 Begrenzte Plätze

Deine Investition für 4 Tage geballtes Wissen beträgt 1000€ pro Person (Bis 31.10.2025) zzgl. Unterkunft und Verpflegung. Einzelzimmer mit Dusche/WC 128,-€ pro Übernachtung inkl. Vollpension. Der reguläre Preis beträgt 1550€. Du hast noch Fragen? Dann rufe uns einfach an.

👉 Hier geht's zum Seminar:

👉 [Finde Dein Potenzial](#)

Was erwartet Dich in unserem Persönlichkeits-Seminar?



🌟 Alles, was Du suchst, ist bereits in Dir.

Jetzt ist die Zeit, es freizulegen - Deine Kraft, Deine Klarheit, Dein Warum.

In diesem intensiven Seminar für persönliche Entwicklung öffnest Du den Raum zu Deinem inneren Potenzial. Du findest zurück zu Dir selbst, erkennst, was Dich wirklich erfüllt, und lernst, mutige Entscheidungen zu treffen, die Deinem Herzen folgen.

Почем Was Dich erwartet:

Gemeinsam mit anderen Teilnehmern begibst Du Dich auf eine tiefgehende Reise zu mehr Selbstbewusstsein und innerer Freiheit. Du erkennst alte Muster, löst Begrenzungen auf und findest heraus, was in Dir gelebt werden möchte.

Zentrale Themen sind **Selbstwert**, **Lebensvision**, **emotionale Balance** und **mentale Klarheit**. Durch erprobte Methoden aus **Coaching**, **Embodiment** und **Bewusstseinsarbeit** lernst Du, Dich selbst besser zu verstehen - und Deine innere Stärke zu aktivieren.

Ein besonderes Highlight ist die Arbeit mit Deinem „inneren Parlament“: Du entdeckst verschiedene Anteile in Dir, bringst sie in Einklang und findest dadurch zu einer kraftvollen inneren Führung. So entsteht ein neues, authentisches Gleichgewicht zwischen Denken, Fühlen und Handeln. Ein schönes Ritual „Der Feuerlauf“ hilft zu transformieren.

👉 In einem liebevollen Gruppenumfeld, getragen von Vertrauen, ehrlichem Austausch und professioneller Begleitung, findest Du Deinen Weg - klar, lebendig und selbstbestimmt.

Zusätzlich erhältst Du:

- 📘 ein umfassendes Workbook zur Reflexion und Vertiefung
- 💻 einen vorbereitenden Onlinekurs für Deinen optimalen Start
- 📅 einen Notfallplan für herausfordernde Phasen in Deinem Leben
- 🟡 Praktische Tools zur Integration in Deinen Alltag
- 📱 eine exklusive Messengergruppe mit 12 Monaten Begleitung
- 🎧 sowie Hörbuch und den online Coaching-Kurs - Kill the Overflow - Flugmodus im Kopf

Dein Weg zu mehr Gesundheit und Selbstsicherheit beginnt jetzt!

Alf ,

🌟 Melde Dich noch heute an und sichere Dir Deinen Platz in einem der Seminare!

→ Hier geht's zur Anmeldung: <https://keuchel-kluth.de/aktuelle-termine-kalender/>

◆ Hast Du Fragen? Schreib uns eine E-Mail oder rufe uns an - wir helfen Dir gerne weiter!
✉ Kontakt: info@keuchel-kluth.de
🌐 Mehr Informationen: www.keuchel-kluth.de
🌐 Für Deine Gesundheit: www.medvital360.de
🎧 Noch unsicher? Hol Dir erste Impulse in unserem Podcast!
AI Deep Dive Podcast - Folge: [Hier anhören](#)

**„Mentale Stärke entsteht, wenn du lernst,
Ruhe zu bewahren, Klarheit zu behalten und
deinem Körper die Fürsorge zu geben, die
dein Geist braucht.“**

Wir freuen uns darauf, Dich auf dieser
Reise zu mehr Wohlbefinden, Vitalität
und Selbstbestimmung und Gesundheit
zu begleiten!

Ganz liebe Grüße

Maria und Benedikt



Schau dir gerne auch unsere anderen Seiten an - Gesundheits- & Mentalbrief im [im Browser ansehen](#)



[Gesundheits- und Mentalbrief - Archiv](#)

© 2025 Keuchel-kluth.de | [E-Mails abbestellen](#)

Impressum
Maria Keuchel - Benedikt Kluth
Keuchel-Kluth GbR
Wuppertaler Straße 119
42653 Solingen
Deutschland