



Verjüngungs-Geheimnis – Zellerneuerung

Gemeinnütziger Verein

WAS DICH ERWARTET

- Wichtige Ursachen für Symptome von Körper, Seele und Geist – die bisher unerkannt sind
- Nachweisbare Unterstützung für die natürlichen Funktionen deines Körpers
- Gewohnheiten im modernen Leben, die bisher nicht hinterfragt wurden

Start mit Dr. med. John Switzer · Kräuterwanderung · Punktueller Muskeltraining

Zellverfall – Woher kommt unser Leiden? Auf Spurensuche.

- 1.1 Wie Krankheiten schleichend beginnen – Teil 1
- 1.2 Wie Krankheiten schleichend beginnen – Teil 2
- 1.3 Deine Nahrung – Dein Schicksal
- 1.4 Zuckerfalle erkennen – Zellfeinde im Alltag entlarven
- 1.5 Verfall im Verborgenen
- 1.6 Power für's Hirn
- 1.7 Nerven-Nahrung

Zellreinigung – Natürlich entgiften, regenerieren, verjüngen

- 2.1 Gifte im Alltag
- 2.2 Ayurvedisches Detox – Heilfastenverfahren
- 2.3 Wildkräuter – Vitalkost Heilfasten
- 2.4 Wie du mit Einläufen deine Leber stärkst und schneller entgiftest

2.5	Entgiften mit der Unterstützung von Heilerden
2.6	Mit Wildkräutern natürlich entgiften Teil 1 – „Darmtherapeuten Bitterstoffe“
2.7	Mit Wildkräutern natürlich entgiften Teil 2 – „Wildpflanzen können deine Gene beeinflussen“
2.8	Mit Wildkräutern natürlich entgiften Teil 3 – „Chlorophyll kann Schadstoffe binden“
2.9	Mit Wildkräutern natürlich entgiften Teil 4 – „Warum Naturkontakt und Wildkräuter zusammenwirken“
2.10	Mit Wildkräutern natürlich entgiften Teil 5 – „Mineralstoffe verdrängen Schwermetalle“
2.11	Schwermetalle loswerden – Wege zur natürlichen Entgiftung – AGEs & Eiweißschlacken gezielt abbauen
2.12	Autophagie – Die innere Zellreinigung für mehr Jugend & Klarheit
2.13	Kneippen leicht gemacht – Reize, die vitalisieren
2.14	Lymphne in Bewegung – Trockenbürsten, Bewegung, Atmung
2.15	Entgiften im Alltag – Natron, Reinigung & bewusste Ernährung

Zellverjüngung durch Bewegung & Nervenstärke

3.1	HIT – Was ist das? Kreislauf stärken, Zellgesundheit fördern • Aktiv werden – so bringst du deinen Körper auf Touren • 30 min HIT gleich zum Mitmachen
3.2	HIT – High Intensity Training – Warum kurze Belastung stark macht • Aufwärmen · Schultermuskulatur · Brustmuskulatur · Schulter & seitliche Bauchmuskeln · Trizeptmuskel · Hüftgelenkmuskulatur · Oberschenkel- & Schultermuskulatur · Training neu
3.3	Wenn's im Körper brennt – Entzündungen ganzheitlich begegnen
3.4	Zeit für mich – Regeneration beginnt mit Achtsamkeit
3.5	Klarheit im Alltag – praktische Werkzeuge für echte Veränderung
3.6	Schutz oder Grenz? Energie bewahren in einer lauten Welt

Zellen stärken – jung bleiben – Fahrplan für ein starkes Immunsystem

4.1	Die Basics für echte Zellgesundheit Teil 1
4.2	Was deine Zellen wirklich brauchen Teil 2
4.3	Zellerneuerung aktivieren – Wie du deine Regenerationskraft entfachst
4.4	Grüne Lebenskraft – Wie Chlorophyll und Biophotonen deine Zellen aktivieren
4.5	Zellerneuerung bewusst leben – dein Anti-Aging-Toolkit für den Alltag

4.6	Zellerneuerung bewahren – Schutz statt Selbstsabotage
4.7	Immunsystem verstehen – Körperwissen, das dich stärkt
4.8	Dein Darm, dein Zentrum – Wie Mikrobiom & Immunsystem zusammenarbeiten
4.9	Essen, das dich schützt – Immunsystem-Nahrung, die wirkt
4.10	Selbstbestimmt & informiert – Wissen, das dich stärkt

Zellpower & Zellschutz – Wildkräuter / Spurenelemente

5.1	Power aus der Natur – Pflanzenstoffe, Spurenelemente & seltene Mineralien im Einsatz
5.2	Fettlöslich – Lebenswichtig – die Rolle von Vitaminen, DHA & EPA für Anti-Aging
5.3	Grüne Schätze entdecken – Wildkräuter für Gesundheit & Energie Teil 1
5.4	Wirkstoffe aus der Natur – wie Wildkräuter im Körper wirken Teil 2
5.5	Mitten in der Natur – Kräuterwanderung Teil 2 & praktisches Erleben Teil 3
5.6	Jod & Co – Warum Spurenelemente oft fehlen Teil 1
5.7	Spurenelemente verstehen & gezielt einsetzen Teil 2
5.8	Zellwucherungen stoppen – Jods Rolle bei Krebs & Proliferation
5.9	Stimmung im Sinkflug – Jod, Hormone & emotionale Stabilität
5.10	Wach & klar – Wie Spurenelemente Gehirn & Fokus schärfen
5.11	Schönheit von innen – Haut, Haare, Bindegewebe & Knochen stärken
5.12	Klare Sicht – Netzhaut & Augengesundheit gezielt unterstützen
5.13	Roter Klee für deine Augen
5.14	Wiesenbärenklau – der Allrounder
5.15	Löwenzahn – dein Entgifter

Praktisch vorführen

Fermentieren – das uralte Haltbarkeitsgeheimnis unserer Ahnen

Fermentieren (Praxis)

Sprossen – Frische vom Fensterbrett

Linsen-Tofu – Vorbereitung

Linsen-Tofu – Zubereitung

Exklusive Zusatzinhalte

- ✓ Alle Kongress-Interviews von Dr. med. John Switzer
- ✓ Permakultur für zu Hause