

www.dergesundheitswerkzeugkasten.de

DEN GESUNDHEITS- WERKZEUGKASTEN BE-GREIFEN

Was hinter DMSO, Naturstoffen und deiner Hausapotheke wirklich steckt und wie du natürliche Mittel ruhig, sicher und selbstbestimmt einordnest.



GWK

der
Gesundheits
werkzeug
kasten

SCHÖN, DASS DU DA BIST

Vielleicht kennst du das: Im Schrank stehen ein paar braune Fläschchen. DMSO. Magnesium. Vielleicht Natron, Lugol, Wasserstoffperoxid. Du hast dir das alles angeschafft, weil du gespürt hast, da ist etwas dran. Und gleichzeitig steht da diese leise Frage im Raum: Mache ich das eigentlich richtig?

Im Internet findest du auf jede Antwort drei Gegenmeinungen. Der eine Shop sagt „nur aus deutscher Produktion“, der nächste warnt vor genau dem. Mal heißt es, etwas sei „natürlich“, mal „künstlich“ und niemand erklärt dir ruhig, was das überhaupt bedeutet. Diese Widersprüche sind anstrengend. Und sie führen oft dazu, dass man sich allein fühlt mit seinen Fragen.

Genau hier setzt dieser Report an. Er stammt aus einem dreistündigen Impuls-Vortrag von **Dr. Hartmut Fischer**, einem der erfahrensten Köpfe rund um Naturstoffe im deutschsprachigen Raum. Wir haben seinen Vortrag für dich in Ruhe aufbereitet, mit klaren Begriffen, Beispielen und Bildern. Du bekommst hier kein Geheimnis und keine Verkaufsmasche, sondern eine Landkarte: Womit hast du es eigentlich zu tun, wenn du in deinen Gesundheitswerkzeugkasten greifst?

WORUM ES UNS GEHT

Du sollst nicht mehr Informationen bekommen. Du sollst die, die du schon hast, endlich einordnen können und dich damit freier und sicherer bewegen.



Und noch etwas möchten wir dir gleich am Anfang sagen: Das eigentliche Geschenk ist nicht dieses Heft. Das eigentliche Geschenk sind die Menschen dahinter. Über 1.900 Weggefährten, die sich täglich austauschen, nachfragen, ermutigen. Diesen Vortrag gibt es bei uns in voller Länge und darunter Hunderte echte Erfahrungen von Menschen, die dieselben Fragen haben wie du. Mehr dazu am Ende.

Lies in Ruhe.

Nimm mit, was dir gut tut.

Dein GWK-Team



WAS DICH ERWARTET

01	Warum Begriffe entscheiden	05
02	Das Fundament: Reinstoffe & das Periodensystem	07
03	Naturstoffe vs. Naturprodukte	09
04	Naturidentisch ist nicht „künstlich“	12
05	Stoffe verstehen, statt raten	15
06	Reinheit verstehen	23
07	Das Résumé	24
08	Was diese Gemeinschaft wirklich bedeutet	25
09	Du musst da nicht allein durch	28
10	Der GWK-Klassenraum	29

Ein wichtiger Hinweis vorab. Dieser Report dient der Information und dem besseren Verständnis natürlicher Stoffe. Er ersetzt keine ärztliche oder heilpraktische Beratung und ist keine Aufforderung zur Selbstbehandlung. Bei gesundheitlichen Beschwerden oder bestehenden Erkrankungen sprich bitte mit einem Arzt oder Heilpraktiker deines Vertrauens. Begriffe wie „wird eingesetzt bei“ oder „begleitend“ beschreiben Anwendungsfelder aus Forschung und Erfahrung – kein Heilversprechen.

DR. HARTMUT FISCHER

Dr. Hartmut Fischer beschäftigt sich seit Jahrzehnten mit Naturstoffen – nicht als Ideologie, sondern mit dem nüchternen Blick eines Naturwissenschaftlers, der weiß, wovon er spricht. 2010 gründete er das Praxisinstitut Naturmedizin. Sein Anspruch stand schon damals in der Fußzeile seines ersten Briefpapiers, das er kürzlich beim Aufräumen wiederfand: finden, lernen, heilen – also Forschung, Lehre und Anwendung.

Sein Anliegen ist es, kompliziertes Wissen verständlich zu machen. Stoffe greifbar, erklärbar und damit nutzbar – für Menschen, die ihre Gesundheit selbst in die Hand nehmen wollen, ohne Chemiestudium.

Wer ihm einmal zugehört hat, kennt seinen Stil: ruhig, mit trockenem Humor, immer entlang der Linie zwischen Allgemeinwissen und echter Wissenschaft. Er räumt mit Missverständnissen auf, ohne jemanden vorzuführen und lädt dazu ein, selbst zu denken. Genau diesen Ton haben wir auf den folgenden Seiten bewahrt.



GUT ZU WISSEN

Dr. Fischer ist **Naturwissenschaftler, Heilpraktiker und Autor** und einer von vielen erfahrenen Stimmen in der Gemeinschaft. Der Gesundheitswerkzeugkasten ist bewusst keine Personenmarke: Hier kommen viele Fachleute zusammen, und genau das macht den Wert für dich aus.



Der vollständige Vortrag (rund 3 Stunden) ist im **Klassenzimmer der GWK** aufgezeichnet – mit Kapitelmarken zum Anklicken und der Möglichkeit, darunter Fragen zu stellen und dich auszutauschen.

WARUM BEGRIFFE ENTSCHEIDEN

Bevor wir über einzelne Mittel sprechen, ein scheinbar unscheinbares Thema, das in Wahrheit fast alles entscheidet: **Begriffe**.

Dr. Fischer hat den Titel seines Vortrags bewusst leicht verändert – vom „besser verstehen“ zum „be-greifen“. Denn bei der Vorbereitung fiel ihm auf, wie viel Verwirrung allein durch unscharfe Sprache entsteht. Menschen schreiben ihm täglich Fragen, die mal ein Lächeln, mal Kopfschütteln auslösen – Fragen, die fast immer auf ein Begriffs-Durcheinander zurückgehen, oft von Shops bewusst gestreut, um etwas zu verkaufen.

Ein Beispiel: die „Isomere“

Bei vielen Stoffen liest man Bezeichnungen wie L- oder D-Form, R- oder S-Form (links/rechts bzw. sinister/dexter). Jemand möchte Glucosamin kaufen, findet aber nur „D-Glucosamin“ und wird unsicher. Wer sich auskennt, weiß: Das ist genau dasselbe, denn in der Natur kommt und wirkt nur diese eine Form. Solche Kleinigkeiten verunsichern, völlig unnötig.

Der Begriff, um den sich alles dreht: der Reinstoff

Im Schulunterricht stand der **Stoffbegriff** im Zentrum. Gemeint sind nicht Textilien und keine „Drogen“, sondern: ein Stoff im Sinne eines **Reinstoffs**. Ein Reinstoff besteht aus einer einzigen Sorte von Teilchen – einem Element, einer Verbindung oder einem Ion. Und das Entscheidende: Reinstoffe sind durch physikalische und chemische Eigenschaften **exakt definiert** – Schmelzpunkt, Dichte, Brechungsindex. Man kann ihre Identität in einem Labor sogar prüfen lassen (eine „Identitätsprüfung“ samt Gehaltsprüfung). Dann weiß man: Ja, es ist genau diese Substanz, und sie liegt z.B. zu 99 % rein vor.

ERSTE ERKENNTNIS

Die wichtigsten Stoffe in deinem Werkzeugkasten sind Reinstoffe – exakt definiert, überprüfbar, zuverlässig. Das ist keine graue Theorie. Es ist der Grund, warum du dich auf manches verlassen kannst und bei anderem vorsichtig sein musst.



Warum das mehr ist als Wortklauberei

Dr. Fischers Motivation ist nicht akademische Pingeligkeit. Er sieht jeden Tag, wie aus unscharfer Sprache handfeste Probleme werden: bei der **Beschaffung** („Habe ich das Falsche gekauft?“), bei der **Dosierung** und bei der **Anwendung**. Hinzu kommen manipulative Marketing-Aussagen, die gezielt mit Halbwissen spielen.

Ein paar typische Verwirrungen, die fast jeder schon gehört hat:

-  Element und Verbindung werden verwechselt – das führt sofort zu falschen Mengenvorstellungen.
-  „DMSO aus Holz“ klingt natürlich, ist in Wahrheit aber die schlechtere und schmutzigere Variante (mehr dazu in Teil 6).
-  Extrem kleine Mengenangaben wie „ppm“ (Teile pro Million) entziehen sich der Vorstellung und stiften Unsicherheit, wo gar keine nötig wäre.

Wenn wir wenige Begriffe sauber verwenden, verstehen wir uns gegenseitig besser – mit unseren Tipps, unserer Hilfe, unserem Schwarmwissen. Genau das ist der Boden, auf dem eine Gemeinschaft wie der GWK überhaupt funktioniert.

MERKSATZ

Wer ein paar Basisbegriffe beherrscht, durchschaut die meisten „Geheimnisse“ und Marketing-Tricks von selbst und kauft ruhiger, dosiert sicherer und schläft besser.



DAS FUNDAMENT: REINSTOFFE & DAS PERIODENSYSTEM

Eine Erkenntnis, die alles trägt: **Die Natur ist die beste und effektivste Chemiefabrik, die es gibt.**

Alle Naturstoffe, alle Reinstoffe entstehen durch chemische Reaktionen – nicht durch Zufall, nicht durch Hokusfokus. Und das Werkzeug, mit dem die Natur arbeitet, hing in jedem Klassenzimmer an der Wand: das **Periodensystem der Elemente.**

Der Baukasten der Natur

Dr. Fischer beschreibt es als ein **Alphabet in Naturform**: Aus rund 90 Bausteinen entstehen Silben, Wörter, Sätze – bis hin zu

riesigen Molekülen wie dem Hämoglobin mit Tausenden von Atomen. Auffällig ist: Für die gesamte Biochemie braucht die Natur erstaunlich wenige Nichtmetalle – vor allem Kohlenstoff, Wasserstoff, Sauerstoff, Stickstoff, dazu Phosphor, Schwefel und Selen. Genau die Elemente, die dir im Werkzeugkasten immer wieder begegnen.

Stoffe entstehen vor allem, wenn Metalle mit Nichtmetallen reagieren. Ein Natrium-Atom plus ein Chlor-Atom ergibt Natriumchlorid – Kochsalz. So einfach kann es anfangen, und so beliebig kompliziert kann es werden.

HÄUFIGKEIT AUF UNSEREM PLANETEN

Die fünf häufigsten Elemente der Erdkruste: **Sauerstoff, Silizium, Aluminium, Eisen, Calcium.** Dass Eisen so häufig ist, wird später noch eine überraschende Rolle spielen.



Warum die Elemente nicht einzeln vorkommen

Ein schöner Aha-Moment: Die Element-Atome aus dem Periodensystem kann man **nicht herstellen**. Es gibt genau den Vorrat, der auf dem Planeten vorhanden ist – mehr nicht. Und sie liegen fast nie einzeln vor. Nur die Edelgase (Helium, Neon, Argon, Krypton, Xenon, Radon) treten als einzelne Teilchen auf.

Alle anderen verbinden sich sofort. Beim Sauerstoff nehmen sich zwei Atome „an den Händen“ und bilden ein Sauerstoff-Molekül und erst das nützt uns. Beim Schwefel reichen zwei nicht: Acht Atome bilden einen Ring (das gelbe Pulver am Vulkankegel). So baut sich Komplexität auf:

STUFE	BEISPIELE
Einfache Moleküle (gleiche Atome)	Sauerstoff, Wasserstoff, Jod
Anorganische Salze (Metall + Nichtmetall)	Magnesiumchlorid, Lithiumchlorid, Calciumsulfat (Kalk)
Einfache anorganische Moleküle	Wasser (H ₂ O), Kohlendioxid (CO ₂), Kohlensäure
Organische Moleküle (mit Kohlenstoff)	Traubenzucker, Ethanol, DMSO, Ascorbinsäure
Große Moleküle	Proteine, Enzyme, Insulin (~85 Aminosäuren)

Mit diesem Bild im Kopf wird der nächste und wichtigste Schritt ganz leicht: der Unterschied zwischen einem **Naturstoff** und einem **Naturprodukt**.

ZWEITE ERKENNTNIS

Die Natur setzt aus wenigen Bausteinen alles zusammen. Wer dieses einfache Prinzip einmal sieht, durchschaut plötzlich, warum manche Mittel exakt dosierbar sind und andere grundsätzlich nicht.



NATURSTOFFE VS. NATURPRODUKTE

Wenn du dir aus diesem Heft eine einzige Sache merkst, dann diese Unterscheidung. Sie beantwortet die meisten Fragen, die in der Community immer wieder auftauchen.

NATURSTOFF

REINSTOFF

Eine exakt definierte Reinsubstanz. Bei Wikipedia gibt es rechts den Kasten mit Summenformel, molarer Masse, Schmelzpunkt, Löslichkeit. Identität und Gehalt sind prüfbar.

→ Zuverlässige, reproduzierbare Dosierung. Kein Fachwissen über Herkunft nötig.

NATURPRODUKT

KOMPLEXES GEMISCH

Ein „komplexes Naturstoff-Gemisch“ z.B. eine Pflanze, ein Pflanzenauszug, Honig. Darin oft 50–300 einzelne Naturstoffe. Eigenschaften sind unscharf: kein exakter Schmelzpunkt, keine feste Löslichkeit.

→ Keine exakte Dosierung möglich. Es braucht Fachkompetenz.

Warum man Naturprodukte nicht exakt dosieren kann

Ein Destillateur erzählte Dr. Fischer kürzlich: Dieselbe Pflanzenart, gleiche Menge, gleicher Kessel – einmal in der Gegend von Heilbronn geerntet, einmal weiter südlich Richtung Freiburg. Ergebnis: **85 ml ätherisches Öl gegenüber rund 400 ml**. Standort, Wetter, Erntezeitpunkt – alles verändert den Gehalt. Deshalb kann niemand seriös sagen: „Nimm von dieser Urtinktur zweimal täglich zwei Tropfen.“ Bei Naturprodukten gilt: vorsichtig mit ein, zwei Tropfen beginnen, den Körper beobachten, selbst entscheiden. Das beginnt schon beim Honig – auch das ist ein Naturprodukt.

WICHTIG

Das ist **keine Wertung**. Naturstoff gegen Naturprodukt – keiner „gewinnt“. Beide haben im Werkzeugkasten ihren Platz. Es geht nur darum, den Unterschied zu kennen, damit du jeweils richtig damit umgehst.



Zwei Beispiele, die alles zeigen

STROPHANTIN

NUR ALS NATURPRODUKT

Über Strophantin wird viel gesprochen – aber als reines Pulver kann man es nicht kaufen. Bis heute ist es niemandem gelungen, es naturidentisch herzustellen. Es gibt nur die **Urtinktur**, also den Pflanzenauszug – ein Naturprodukt. Deshalb gibt es hier prinzipiell keine exakte Dosierung, nur das vorsichtige Herantasten.

ARTEMISININ (aus einjährigem Beifuß)

BEIDES MÖGLICH

Der Wirkstoff lässt sich inzwischen herstellen. Spannend: In Studien zeigte sich, dass der **Gesamtextrakt der Pflanze besser wirkt** als das isolierte Artemisinin allein. Hier spielen die vielen Begleitstoffe zusammen – ein Synergie-Effekt. Also nutzt man je nach Situation den Reinstoff, das Naturprodukt oder beides.

	NATURSTOFF (Reinstoff)	NATURPRODUKT (Gemisch)
Definition	Eine Sorte Teilchen, exakt bestimmt	Viele Stoffe zusammen, variabel
Dosierung	exakt & reproduzierbar	nur durch Herantasten
Daten verfügbar	ja – Summenformel, Schmelzpunkt ...	nein – unscharf
Stärke	verlässlich, klar, sauber	mögliche Synergie-Effekte
Beispiele	DMSO, Magnesium, Vitamin C	Honig, Urtinktur, Kräuterauszug

Bleibt die große Frage: Woher kommt ein reiner Naturstoff überhaupt, wenn man ihn nicht einfach „ernten“ kann? Die Antwort ist der vielleicht schönste Teil dieses Reports.

Gewinnen oder herstellen?

Solange man einen Naturstoff nicht herstellen kann, muss man ihn gewinnen: Material sammeln oder ernten, mit Lösemitteln extrahieren, das Gemisch über eine Chromatographie-Säule auftrennen, die einzelnen Stoffe analysieren und ihre Struktur aufklären. So ist über Generationen eine riesige Naturstoff-Bibliothek entstanden. Parallel prüft man im „Screening“, ob ein Stoff interessant wirkt.

Aber Gewinnung hat einen Preis. Sie bedeutet fast immer Eingriffe in die Natur – hoher Ressourcenverbrauch, Monokulturen, teils schlicht Ausbeutung. Wir erleben das gerade hautnah bei der aggressiven Suche nach Lithium und Kobalt, und seit langem beim Gold.

DER ENTSCHEIDENDE GEDANKE

„Ich will aber das Natürliche, das aus dem Bergwerk Gesprengte oder Geerntete“ klingt gut – heißt in der Realität aber oft Zerstörung. Wenn ein Stoff naturidentisch hergestellt werden kann, ist das in vielen Fällen der schonendere und bessere Weg.



Genau deshalb haben Naturstoffforscher über Jahrzehnte nach Wegen gesucht, Naturstoffe nachzubauen. Dass wir heute DMSO, Magnesium oder Wasserstoffperoxid einfach kaufen können – während Menschen auf anderen Kontinenten Mühe haben, überhaupt daranzukommen – verdanken wir genau dieser Arbeit. In welchem Luxus wir uns hier bewegen, sehen die wenigsten.

NATURIDENTISCH IST NICHT „KÜNSTLICH“

Hier räumt Dr. Fischer mit dem hartnäckigsten Missverständnis überhaupt auf – dem Wort „**künstlich**“.

Sprechen wir von Kunst, meinen wir etwas Hochstehendes. Sagen wir „künstlich“, klingt es plötzlich minderwertig. Dabei ist es eine **enorm hohe Kunst** – eine wissenschaftliche und ingenieurmäßige Leistung – einen Naturstoff naturidentisch herzustellen.

Die größte Fabrik der Welt: PE & S-Corporation

Dr. Fischer stellt die Natur gern augenzwinkernd als globales Unternehmen vor: die „**Planet Erde und Sonne Corporation, unlimited**“. Mit Sonnenenergie stößt sie chemische Reaktionen an und erzeugt definierte Naturstoffe in gewaltigen Mengen – beim DMSO allein geschätzt über **30 Millionen Tonnen pro Jahr**. Keine menschliche Fabrik käme da mit.

Der Wendepunkt: 1828

Bis 1828 war diese „Fabrik“ konkurrenzlos. Dann gelang dem Chemiker **Friedrich Wöhler** erstmals, eine naturidentische Substanz herzustellen: Harnstoff. Heute lächeln wir darüber, damals war es ein historischer Wendepunkt. Seither suchen Forscher weltweit Wege, Naturstoffe nachzubauen – man klärt die Struktur auf und überlegt rückwärts (Retro-Analyse), wie die Natur sie gebaut hat, um einen Herstellungsweg zu finden (die Total-Synthese).

WARUM DAS ÜBERHAUPT NÖTIG IST

Würde ein wertvoller Stoff nur in einer seltenen Pflanze im Kongo stecken, müsste man sie abernten, um ihn Millionen Menschen zugänglich zu machen und dann wären die Pflanzen weg. Erst die Herstellung macht einen Stoff bezahlbar, verfügbar und schont die Natur.



„Ist das dann noch echt?“ – zwei Bilder

DER SAUERSTOFF IM U-BOOT

Ein U-Boot kann nicht auftauchen, die Luft wird knapp. Ein Reaktor erzeugt auf chemischem Weg Sauerstoff. Würde jemand sagen „Den atme ich nicht, der ist ja nicht natürlich“? Natürlich nicht – dein Körper atmet ihn dankbar ein. **Es ist Sauerstoff.**

VITAMIN C = ASCORBINSÄURE

Vitamin C ist eine exakt definierte Reinstanz. Ob aus der Zitrone extrahiert oder retrosynthetisch hergestellt – es ist **dasselbe Molekül**. Dein Körper kann es nicht unterscheiden, keine Analyse-methode kann es.

Würden wir uns der naturidentischen Herstellung verschließen, würden wir sehr viele Menschen ausschließen – Anwendung wäre auf Anbaugelände und auf jene begrenzt, die sich teure gewonnene Stoffe leisten können.

Wie viele Naturstoffe gibt es eigentlich?



In diesen 100.000 stecken die naturidentischen ebenso wie die **obligat synthetischen** – jene, die es in der Natur gar nicht gibt und die der Mensch am „Reißbrett“ entworfen hat. Gegenüber der Natur sind wir winzig: Sie bleibt die beste und effektivste Chemiefabrik.

Die Frage aller Fragen: Reinstoff oder Naturprodukt?

Wann nimmt man besser den reinen Naturstoff, wann das komplexe Gemisch? Die Antwort ist nicht scharf, sondern ergibt sich meist aus gesundem Menschenverstand entlang einiger Faktoren:

FRAGE	WAS SIE DIR SAGT
Welche Dosis brauche ich?	Steckt der Stoff nur in winzigen Mengen in der Pflanze, müsste man Kilos essen → besser den Reinstoff abwiegen.
Gibt es Synergie-Effekte?	Wirkt der Gesamtextrakt besser (wie beim Beifuß) → das Naturprodukt nutzen.
Lässt sich der Stoff herstellen?	Wenn nein (wie bei Strophanthin) → bleibt nur das Naturprodukt.
Wie schädlich ist die Gewinnung?	Ist sie desaströs für die Umwelt → spricht das für den hergestellten Reinstoff.
Große Moleküle	Proteine, Enzyme, Insulin (~85 Aminosäuren)

Mit diesem Werkzeug im Kopf gehen wir jetzt konkret durch deinen Gesundheitswerkzeugkasten – Stoff für Stoff. **Du wirst sehen: Plötzlich ordnet sich alles ein.**

DRITTE ERKENNTNIS

Naturidentisch hergestellte Stoffe sind den natürlichen absolut identisch – auch für deinen Körper nicht unterscheidbar. „Künstlich“ ist hier kein Schimpfwort, sondern Ingenieurskunst. Und sie ist oft der schonendere Weg.



STOFFE VERSTEHEN, STATT RATEN

Jetzt wird es greifbar. Wir gehen einige Stoffe durch, die dir vertraut sind und einige, die du vielleicht noch nicht kennst. Bei jedem hilft dieselbe Frage: Reinstoff oder Naturprodukt?

WASSERSTOFF (H₂)

REINSTOFF · EINFACHST

Ganz oben links im Periodensystem. Wasserstoffgas lässt sich atmen, mit Sauerstoff mischen („Browns Gas“) und vielseitig nutzen. Inzwischen gibt es gute Generatoren. Hergestellt wird er per Elektrolyse – ein naturidentischer Reinstoff, vom Körper nicht von „natürlichem“ Wasserstoff zu unterscheiden.

→ Anwendungsfelder werden breit erforscht; einfach und kostengünstig.

SAUERSTOFF (O₂)

REINSTOFF · ARZNEIMITTEL

Ein zugelassenes Arzneimittel. Wird durch Luftverflüssigung gewonnen – ein Fall, in dem die gewonnene Form klar im Vorteil ist.

KOHLENDIOXID (CO₂)

REINSTOFF · BASIS-BAUSTEIN

In der Schule als „Abfall“ verschrien – in Wahrheit die Basis-Chemikalie der Natur: Mit jedem CO₂-Molekül baut eine Pflanze ein Kohlenstoff-Atom mehr in größere Strukturen ein. Wie Lego in der Pflanzenchemie. Medizinisch als Carboxy-Therapie etabliert (u. a. in der ästhetischen Medizin).

SCHON HIER SICHTBAR

Selbst die einfachsten Bausteine deines Werkzeugkastens sind exakt definierte Reinstoffe – mit denen man verlässlich arbeiten kann.



Die einfachen Salze und ein unterschätztes

MAGNESIUM & LITHIUM (ALS SALZE)

REINSTOFF · SALZ

Mengenelemente wie Magnesium und Kalium kommen in Form solcher Salze in den Körper – exakt definierte Reinstoffe. Damit gestalten wir Mischungen oder Bäder. Lithium ist ein Spurenelement, davon braucht es nur wenig. Hinweis zur Verwirrung: Lithiumorotat löst sich nur sehr gering in Wasser (~500 ppm) – das ist normal, nicht das „falsche“ Produkt.

KALIUMTHIOCYANAT (KSCN)

REINSTOFF · PHYSIOLOGISCH

Ein scheinbar simples Salz mit großer Bedeutung: Das Thiocyanat-Ion (SCN^-) ist körpereigen, seine Bildung nimmt aber mit dem Alter ab. Es spielt eine Rolle für die natürliche Barriere der Schleimhäute – in Mundhöhle, Atemwegen, Tränenflüssigkeit. Dr. Fischer berichtet von guten Rückmeldungen, wenn man diesen Baustein begleitend ergänzt. KSCN kommt z. B. auch im Blumenkohl vor – doch dafür Monokulturen anzulegen ergäbe keinen Sinn, weshalb man die naturidentische Reinsubstanz nutzt.

→ Wird begleitend bei geschwächter Schleimhaut-Abwehr eingesetzt. Bei Beschwerden bitte ärztlich/heilpraktisch abklären.

IMMER WIEDER DERSELBE DREH- UND ANGELPUNKT

Selbst bei einem einfachen Salz lautet die Frage: aus der Natur mühsam gewinnen – oder die identische Reinsubstanz nutzen? Meist ist die Antwort offensichtlich, sobald man den Mechanismus verstanden hat.



DMSO

Für Dr. Fischer ist DMSO das „**Dachmittel**“ des Werkzeugkastens. Es entsteht in der Natur in Millionen Tonnen – ein wichtiger Stoff für das Meeresplankton und sogar für die Wolkenbildung über den Ozeanen. Allein die geschätzten 30 Mio. Tonnen pro Jahr zeigen: keine menschliche Fabrik käme da mit.

Seine besondere Polarität sorgt für eine gute „Kommunikation“ mit unserem Körperwasser; es kann fett- und wasserlösliche Stoffe aufnehmen. DMSO war einst ein großer Hoffnungsträger, verschwand dann in den Schubladen – ein klassischer „Sleeper“, wie Dr. Fischer es nennt.

Ein Beispiel für kritisches Hinschauen

Jemand schickte Dr. Fischer eine Studie, wonach DMSO im Tierversuch Gehirnödeme erzeugt habe. Sein geschulter Blick ging sofort zum Methodenteil und siehe da: Man hatte Mäusen mit einer Kanüle direkt ins Gehirn injiziert. Dass dabei Schäden entstehen, liegt kaum an der Flüssigkeit, sondern am „hohlen Edelstahlsäbel“. Sein Punkt: Kritik ist wichtig und willkommen – aber man muss sie lesen können.

SANFTER WEG

„Niemand muss DMSO lieben, niemand muss es verwenden.“ In der GWK gehen wir ohne Missionierung und ohne Dogma miteinander um – jeder entscheidet selbst.



Wer tiefer einsteigen möchte:

Die nachgewiesenen Anwendungsfelder sind ausführlich in Dr. Fischers DMSO-Buch beschrieben und im Klassenzimmer der GWK weiter vertieft.

Nahe Verwandte: Koffein, Theophyllin, Theobromin

Drei sehr ähnliche Moleküle und doch ist Koffein das therapeutisch am wenigsten interessante. Die beiden anderen wirken ausgeglichener und sanfter.

THEOPHYLLIN

REINSTOFF · „SLEEPER“

Früher als Asthma-Mittel genutzt, dann verdrängt – ein klassischer Sleeper. Neuere Forschung (u. a. Prof. Jakob, Uni Mainz) untersucht es bei Nervenschäden: Es scheint die Regeneration der Myelinscheiden zu fördern und wird im Zusammenhang mit MS, Polyneuropathie und anderen neurodegenerativen Themen erforscht. Höchster Gehalt in Guarana; im Tee selbst kaum – also wäre „literweise Tee trinken“ kein Weg. Sinnvoll ist die exakt dosierbare Reinsubstanz.

→ Wird wissenschaftlich erforscht. Wichtig: Seit Februar 2026 ist der Freiverkauf in der EU eingeschränkt – aktuell nur verschreibungspflichtige Ampullen. Bitte ärztlich begleiten lassen.

THEOBROMIN

REINSTOFF · AUS KAKAO

Steckt in Kakao (bis 2,5 %). Schokolade essen ginge theoretisch – ist aber bei industrieller Schokolade kein guter Weg. Theobromin entspannt die glatte Muskulatur und hat eine milde, angenehme Wirkung auf die Stimmung (das „Frust-Schokolade-Essen“ lässt grüßen). Als fein dosierbare Reinsubstanz lässt es sich z.B. in der dunklen Jahreszeit gezielt nutzen.

MUSTER ERKANNT?

Bei beiden gilt: Die Pflanze enthält den Stoff – aber nur die Reinsubstanz erlaubt eine sinnvolle, sichere Dosierung.



Einige Beispiele, bei denen oft Missverständnisse auftreten.**NICOTIN (ALS REINSUBSTANZ)**

REINSTOFF · ≠ RAUCHEN

Wichtig zu trennen: Das Problem der Zigarette sind die Verbrennungs- und Bearbeitungsstoffe des Tabaks – nicht das Nicotin selbst. Als reine Substanz hat Nicotin weder den Suchtfaktor noch die schädlichen Begleitstoffe. Man braucht nur winzige Mengen (Mikrogramm-Bereich). Dr. Fischer empfiehlt eine stark verdünnte Lösung, ein bis zwei Tropfen rhythmisch über den Tag verteilt – passend zum natürlichen Tag-Nacht-Rhythmus des Körpers. Rauchen ist also ausdrücklich kein sinnvoller Weg, die Wirkung zu nutzen.

→ Wird bei akuten/chronischen Infekten und neurodegenerativen Themen erforscht. Nur in fachkundiger, sehr niedriger Dosierung.

5-HMF (5-HYDROXYMETHYLFURFURAL)

REINSTOFF · AUS TROCKENOBST

Findet sich u. a. in getrockneten Pflaumen, meist in sehr geringem Gehalt. Für probate Mengen (etwa 300 mg/Tag) bleibt nur die naturidentische Reinsubstanz. Wird mit dem Schutz der Mitochondrien in Verbindung gebracht – interessant bei sehr herausfordernden körperlichen Situationen, bis in den Spitzensport hinein.

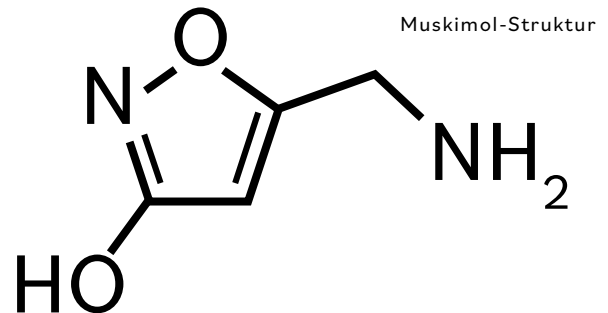
ORGANISCHE SÄUREN / OROTSÄURE

REINSTOFF · STOFFWECHSEL

Viele organische Säuren (Milchsäure, Taurin, Glukonsäure ...) haben physiologische Bedeutung. Die Orotsäure ist besonders wichtig für Energiehaushalt und Gehirnfunktion, kommt aber kaum noch in unserer Ernährung vor. Da die paar Milligramm aus Lithiumorotat nicht reichen, greift Dr. Fischer zu Magnesiumorotat: So bekommt man eine sinnvolle Menge Orotsäure und ein wertvolles Mengenelement zugleich.

Muscimol

Muscimol steckt im Fliegenpilz. Doch Pilze zu sammeln ergäbe keinen Sinn: Der Gehalt schwankt enorm, und der Pilz enthält zusätzlich Stoffe, die wir gar nicht im Körper haben wollen (z. B. Muscarin oder Ibotensäure, die Übelkeit und Leberbelastung auslösen können). Deshalb nutzt man auch hier am besten die naturidentische Reinsubstanz.



Muscimol ist ein Strukturanalagon zu GABA und gehört damit zum beruhigenden (inhibitorischen) System des Gehirns. In unserer reizüberfluteten Zeit fehlt es vielen Menschen genau an diesen beruhigenden Signalen – das zeigt sich in Schlafstörungen und vielen „sympathisch geprägten“ Symptomen.

Dr. Fischer berichtet von erstaunlichen Rückmeldungen – von Schlafthemen bis zu nächtlichem Zähneknirschen oder unruhigen Beinen.

Wichtig ist ihm dabei eine klare Botschaft:

Immer mit kleinen Mengen beginnen, auch bei naturidentischen Reinstoffen. Allgemeine Dosis-Empfehlungen passen oft nicht für uns sehr unterschiedliche Menschen. Sanft anfangen, beobachten.



Hinweis: Hier geht es ausdrücklich um den medizinisch-wissenschaftlichen Einsatz einer definierten Reinsubstanz – nicht um „Grenzerfahrungen“. Vom Verzehr der Pilze rät Dr. Fischer klar ab. Bei Schlafstörungen bitte auch die Ursachen ärztlich/heilpraktisch abklären lassen.

Einige Beispiele, bei denen oft Missverständnisse auftreten.

N-CHLORTAURIN

REINSTOFF · KÖRPEREIGEN

Diesen Stoff findet man nicht in Pflanzen, sondern im eigenen Körper: Höhere Säugetiere bilden ihn aus Taurin. Mit dem Alter lässt diese Bildung nach. N-Chlortaurin gilt als mild oxidierend und körperfreundlich – so verträglich, dass es sogar in Augentropfen erforscht wird, ohne die Schleimhaut zu reizen. Ein Vorteil: Gegen einen so „uralten“ körpereigenen Mechanismus können Erreger keine Resistenzen bilden. Während der Pandemie forschte die Firma Sanochemia an seinem Einsatz; Dr. Fischer ist überzeugt, dass eine einfache N-Chlortaurin-Lösung zur Inhalation großes Potenzial gehabt hätte.

→ Wird bei Infektionsthemen erforscht und begleitend eingesetzt. Bei akuten Beschwerden bitte ärztlich abklären.

INDIRUBIN

REINSTOFF · SELTEN

Ein naher Verwandter des Jeans-Farbstoffs Indigo, der z. B. in Orchideen vorkommt – aber in so geringem Gehalt, dass eine Gewinnung sinnlos (und schade um die Orchideen) wäre. In der traditionellen asiatischen Medizin ist es lange bekannt; aktuell wird es im Zusammenhang mit Leukämie-Erkrankungen intensiv erforscht, weil sein Wirkmechanismus neuartig zu sein scheint. Da man größere Mengen braucht, ist auch hier die naturidentische Herstellung der Schlüssel.

→ Gegenstand aktueller Forschung. Ausdrücklich kein Heilversprechen; ernste Erkrankungen gehören in ärztliche Hand.

WORUM ES DR. FISCHER GEHT

Zu vielen Beschwerden heißt es noch „da kann man nichts machen“. In einem Pool von 40 Millionen Naturstoffen ließe sich vermutlich viel mehr finden – wenn man dort sucht, statt immer neue patentierbare Arzneimitteln am Reißbrett zu entwerfen.



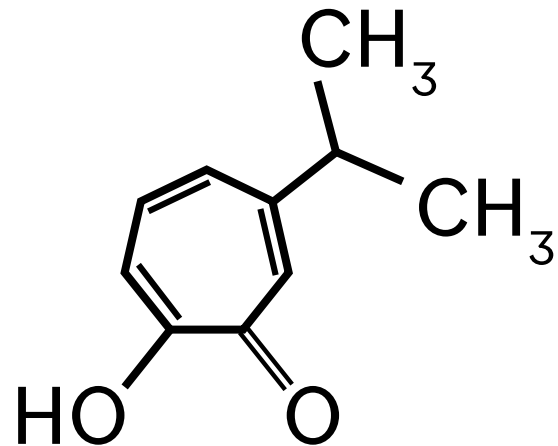
Hinokitiol – eine molekulare Prothese

Zum Schluss ein besonders elegantes Molekül: ein Sieben-Ring, in dem die Elektronen „im Kreis tanzen“. Hinokitiol steckt in sehr geringen Mengen in Zypressen, Zedern und Wacholder – in Asien seit den 1960ern bekannt, inzwischen naturidentisch herstellbar (und dadurch erschwinglich).

Das Faszinierende: Hinokitiol wirkt wie eine **molekulare Prothese**. Es übernimmt die Funktion fehlender Eisen-Transport-Proteine. Je zwei bis drei Ringmoleküle legen sich „sandwichartig“ um ein Metall-Ion und schleusen es dorthin, wo es gebraucht wird.

Der Clou ist die Selbstregulation: Bei zu viel Eisen (Hämochromatose) transportiert es ab, bei zu wenig (Anämie) nimmt es sogar kleinste Mengen im Darm auf. Es transportiert auch Zink – wichtig für die Zellintegrität. Zusätzlich wirkt es schon in geringsten Mengen stark antimikrobiell und wird daher in Hautcremes, Zahncremes und Gurgellösungen eingesetzt.

Hinokitiol-Siebenring



VIERTE ERKENNTNIS

Schon Paracelsus sagte sinngemäß: Gegen jede Krankheit ist ein Kraut gewachsen. Übertragen auf heute: In diesen 40 Millionen Naturstoffen steckt ein Schatz, der noch lange nicht gehoben ist. Hinokitiol ist nur ein Beispiel dafür, was die „PE & S-Corporation“ bereithält.



REINHEIT VERSTEHEN

„Nur aus deutscher Produktion!“ „Ist das auch wirklich aluminiumfrei?“ – Sätze, die seriös klingen und doch oft an der Realität vorbeigehen.

Der Mythos „aus deutscher Produktion“

Die Ingenieurskunst zur Herstellung naturidentischer Reinstoffe ist längst aus Mitteleuropa abgewandert. Es gab einmal die Firma Höchst – zeitweise die größte Fabrik der Welt. Vieles davon ist zerbröckelt und verlagert. Hohe Reinheiten und zertifizierte Produkte bekommt man heute oft aus ganz anderen Erdteilen – wie in vielen anderen Produktbereichen auch.

Was eine Analyse wirklich prüft

Zu vielen guten Naturstoffen (etwa Hinokitiol oder Lithiumorotat) gibt es gar keine pharmazeutische Monographie – dann kann man auch nicht „nach Vorschrift“ zertifizieren. Und selbst dort, wo es eine gibt, werden keine umfassenden Spuren-Analysen verlangt. Beim Methylenblau etwa fordert die Monographie neben der Identitätsprüfung nur zwei Metalle. Wichtig ist die Größenordnung: Bei „ppm“ reden wir über 0,000...X-Prozent – bei wenig giftigen Elementen schlicht ohne Relevanz.

DR. FISCHERS KLEINER SPLEEN

Vor einer Reise schaut er sich die öffentlich zugänglichen Trinkwasseranalysen des Reiseorts an – um zu entscheiden, ob er davon trinken würde. Eine schöne Übung, um ein Gefühl für solche Zahlen zu bekommen.



Kurz: Vieles, was als „Reinheits-Argument“ verkauft wird, löst sich mit ein paar Wissensbausteinen auf. Genau das ist der Sinn dieses Reports.

DAS RÉSUMÉ

Vier Gedanken, die nach der Lektüre bleiben sollten:

1. BEIDES IST WICHTIG

Naturstoffe (Reinstoffe) und Naturprodukte (Gemische) sind beide wertvoll. Mal nutzen wir die Reinsubstanz, mal den Auszug, mal beides – je nachdem, was Sinn macht.

2. KLARE BEGRIFFE STATT VERWIRRUNG

Wer mit Begriffen jongliert, um zu verkaufen, ist mit Vorsicht zu genießen. Bei Gesundheit zählt saubere Sprache.

3. NATURIDENTISCH IST UNVERZICHTBAR

Die naturidentische Herstellung ist hohe Kunst und meist der bessere Weg als Naturausbeutung mit Monokulturen und Umweltzerstörung.

4. EIN PAAR WISSENSBAUSTEINE GENÜGEN

Für Dosisfindung und Anwendung braucht es etwas Wissen. Niemand muss alles können – genau dafür gibt es die Gemeinschaft.

FINDEN · LERNEN · HEILEN

Dr. Fischers Leitmotiv seit 2010. Substanzen für Menschen zugänglich, erklärbar und verstehbar zu machen – damit sich jeder freier und selbstbestimmter bewegen kann.



WAS DIESE GEMEINSCHAFT WIRKLICH BEDEUTET

Wir haben unsere Mitglieder gefragt: Was bedeutet dir diese Gemeinschaft wirklich? Diese Antworten stammen Wort für Wort von echten Mitgliedern.

Es ist eine wunderbare Gelegenheit und ein Raum für Austausch, Wissen erweitern, Schwarmwissen zu genießen, nachfragen können, Ansporn weiterzugehen, informativen Vorträgen zu lauschen ... neue Sichtweisen und Perspektivwechsel trainieren, Vertrauen in sich selbst und die Natur weiter ausbauen – und die Zweifel gehen zu lassen. Danke an alle, die den Mut haben, sich und ihr Wissen zu teilen. Schön, dass es diesen Raum gibt.

C Carmen K.

Für mich ist der GWK mein „Lexikon zum Mitnehmen“. Ich stelle immer wieder fest, dass ich mein eigenes Wissen vergesse, wenn ich emotional involviert bin, weil vielleicht Menschen betroffen sind, die mir sehr nahe stehen. Da ist es gut, dass ich hier gezielt recherchieren kann. Selbst wenn ich manchmal wochenlang nicht hineinschaue, bin ich froh, dass ich dieses Sicherheitsnetz und diese Inspirationsquelle habe!

P Pia L.

Der GWK ist ein Geschenk. Ich habe schon so viele wunderbare Inputs bekommen. Es gibt mir einfach ein sehr gutes Gefühl, dabei zu sein. Auch wenn ich nicht viel Erfahrung habe, freue ich mich immer wieder, neues Erfahrungswissen zu bekommen, das mir weiterhilft. Ein riesengroßes Dankeschön an all diese großzügigen Menschen, die ihr immenses Wissen uns allen zur Verfügung stellen.

E Esther M.

Der GWK ist für mich ein Schlüsselwort für: Treffpunkt, Gesundheits-Oase, Finden – Erfinden, Lernen – Kennenlernen, Inspiration und Austausch, Entdeckerfreude, Kraftquelle. Ich kann so sein, wie ich bin, kann meine Ideen einbringen, kann mit ganzem Herzen dabei sein. Das ist für mich ein Gefühl von kreativer Freiheit und Freude.

G Gopal B.

Ich bin dabei, weil ich gerne selbständig etwas zu meiner Gesundheit und der meiner Familie beitragen möchte. Dafür benötigt man viele Hintergrundinformationen. Ich bin ganz begeistert, wie viel Wissen hier in der Community vorhanden ist und wie schnell man Hilfe bekommt.

A Annette K.

Ich bin dabei, weil ich experimentierfreudig bin und schon vor Jahren meine Gesundheit und dadurch mein Leben in die eigenen Hände genommen habe. Hier kann man Gedanken, Ideen und Erfahrungen mit Gleichgesinnten tauschen. Man lernt nie aus. Hier sind Ideen, auf die ich allein nicht gekommen wäre.

S Stefanie W.

Wenn ich eine gesundheitliche Frage habe, gebe ich das Problem ein und bekomme viele Lösungen und Erfahrungen von der Gemeinschaft. Das erspart Zeit.

E Elke P.

Gerade wenn ich wieder mal an Themen bin, wo es Recherche braucht, unterstützt mich diese Themenvielfalt hier wirklich sehr. Aus den unzähligen Erfahrungsberichten und aus den Rundbriefen, Workshops usw. Meist bin ich fündig geworden oder habe das noch fehlende Puzzleteilchen hier gefunden.

P Petra G.

Ich bin sehr dankbar, dass es die Gemeinschaft gerade in dieser Zeit gibt. Man fühlt sich nicht allein, ich kann mich so einbringen, wie es die Zeit für mich erlaubt. Ich habe durch die tolle Gemeinschaft schon sehr viel Positives erlernen dürfen – egal ob Erfahrungsberichte, Workshops usw. Danke an alle, die dazu beitragen.

M Maria Z.

Durch den GWK und alle, die hier mithelfen, lernen wir mehr. Zusammenhänge begreife ich viel besser. Ich bin sehr dankbar, hier dabei sein zu können und vom Schwarmwissen aller viel zu lernen, was ich auch schon anwenden konnte. Dankeschön.

M Monika K.

Diese Gemeinschaft gibt mir Halt, emotionale Unterstützung und Motivation. Sie erinnert mich daran, dass ich nicht allein bin, stärkt mein Selbstvertrauen und ermutigt mich, gut für mich selbst zu sorgen. Der Austausch mit anderen gibt mir Kraft und neue Perspektiven.

I Insa H.

Abgesehen von den inhaltlichen Schätzen, die hier zu finden sind, macht es mich so froh, dass eine solche Gemeinschaft überhaupt existiert. Sie kommt mir vor wie „ein gallisches Dorf“ inmitten der Medizinlandschaft und ich träume seit Jahrzehnten von den „gallischen Dörfern“, die es braucht. Ich bin so dankbar, diesen Raum mit euch zu erleben.

S Susanne S.

Die Gemeinschaft gibt mir Sicherheit, weil ich weiß, dass ich auf all meine Fragen immer eine Antwort bekomme. Das ist für mich wirklich ein unglaublich beruhigendes Gefühl. Danke euch allen!

U Ursula H.

Das, dass ich mich nicht mehr so alleine mit meinen Gedanken und Experimenten fühle. In der Außenwelt werde ich oft als „verrückt“ eingestuft oder belächelt. Schön, gibt es diese Gemeinschaft.

B Bettina P.

Beim GWK geht es mir um den Aufbau von tauglichem Praxiswissen, das immer besser bei allen Situationen angewandt werden kann. In diesem Fall ist mehr wirklich mehr: mehr Wissen, mehr Bestätigung und mehr Sicherheit.

E Erich S.

Es ist schön, sich mit Gleichgesinnten auszutauschen und mit oder von ihnen zu lernen. Ich muss mich nicht erklären, weil hier Menschen sind, die ihre Gesundheit in die eigenen Hände nehmen. Danke an alle, die ihr Wissen und ihre Erfahrungen hier mit uns teilen.

C Carmen D.

Ich finde es super, dass man hier sein kann, wie man ist. In meinem ganzen Bekanntenkreis inklusive Familie wird man nur belächelt, wenn man von alternativen Methoden redet. Aber ich mache so weiter und lasse mich nicht beirren. Vielen Dank an alle, die sich hier einbringen.

K Karla B.

Für mich ist es weit mehr als eine Gemeinschaft – es ist ein Ort des Austauschs, des Verständnisses und der gegenseitigen Unterstützung. Hier merkt man, dass man mit seinen Gedanken und Erfahrungen nicht allein ist. Besonders die Hilfsbereitschaft ist echt toll!

K Karin E.

Diese Community bietet einzigartig die Möglichkeit, Erfahrungen, altes und neues Wissen von den Menschen unter den Menschen zu verbreiten. Gern bringe ich mein Wissen als Heilpraktikerin mit ein, kann es aber durch den gemeinsamen Austausch ständig erweitern. Umso mehr Mitglieder sich einbringen, umso größer wird dieser Wissensschatz zum Wohle aller.

A Anette R.

Der GWK ist für mich sehr wertvoll. Bei Fragen finde ich immer die eine oder andere Hilfe, das Miteinander ist sehr wohl-tuend! Es ist schön zu wissen, dass sich viele Menschen auf den Weg machen. Die Workshops sind immer sehr interessant – danke für alles, was ich lernen und erleben darf.

E Eve-Rose S.

AUFFÄLLIG

Kaum jemand spricht zuerst über einen einzelnen Stoff. Fast alle sprechen über dasselbe: **nicht mehr allein sein, verstanden werden, Sicherheit, Weggefährten.**



DU MUSST DA NICHT ALLEIN DURCH

Dieser Report ist deine Landkarte. Aber eine Landkarte ersetzt keine Weggefährten.

Du hast jetzt das Werkzeug, um Naturstoffe einzuordnen. Im Alltag tauchen trotzdem ständig neue Fragen auf: Welche Form kaufe ich? Wie taste ich mich an die Dosis? Hat jemand Erfahrung damit? Genau dafür gibt es den Gesundheitswerkzeugkasten – über 1.900 Menschen, die ihre Gesundheit selbst in die Hand nehmen und ihr Wissen teilen.



Dieser Vortrag in voller Länge

Die kompletten 3 Stunden mit Dr. Fischer im Klassenzimmer – mit Kapitelmarken zum Anklicken.



Frag die Gemeinschaft

Stell deine Frage und bekomme echte Erfahrungen statt widersprüchlicher Suchergebnisse.



Schwarmwissen

Unzählige echte Erfahrungsberichte und ein wachsendes „Lexikon zum Mitnehmen“.



Live-Workshops mit Experten

Regelmäßige Workshops – die Aufzeichnungen bleiben dauerhaft im Klassenzimmer.



Respektvoll & auf Augenhöhe

„Ich kann so sein, wie ich bin“ ohne belächelt zu werden, ohne Missionierung.



Ein Sicherheitsnetz

Das beruhigende Gefühl, auf jede Frage eine Antwort zu finden – wann immer du es brauchst.

DAS HÖRST DU IMMER WIEDER

„Man fühlt sich nicht allein.“ Das ist kein Werbeversprechen – das sind die Worte der Mitglieder von der vorigen Doppelseite.



DER GWK-KLASSENRAUM

Du kennst das von Gesundheitskongressen: 48 Stunden Zugang – dann ist alles weg, Aufzeichnungen kosten extra. Im GWK ist das anders. Der Vortrag aus diesem Report und alles andere im Klassenraum bleibt dir ab dem ersten Tag erhalten. Ohne Zeitdruck, ohne Zusatzkauf.



mit Dr. Hartmut Fischer
 Aktive Diskussion

Den Gesundheitswerkzeugkasten be-greifen

Der komplette Vortrag aus diesem Report – mit Kapitelmarken zum Anklicken und Raum für deine Fragen.

Dauer: rund 3 Std.

AUS DIESEM REPORT



mit Dr. Hartmut Fischer
 Aktive Diskussion

Der Gesundheitswerkzeugkasten mit DMSO als Dachmittel

Wie du mit einfachen Utensilien Schritt für Schritt vorgehst – ruhig erklärt, direkt zum Mitmachen.

Dauer: 2 Std. 11 Min. 13 Sek.

GRUNDLAGEN



mit Dr. Hartmut Fischer
 Diskussion läuft

Beweglich bleiben – Gelenke, Muskeln & Sehnen

Wie Ernährung, Bewegung und bewährte Mittel bei alltäglichen Beschwerden sinnvoll zusammenwirken.

Dauer: 2 Std. 42 Min. 21 Sek.

BEWEGLICHKEIT



mit Claudia Kremer
 Aktive Diskussion

Symptome richtig verstehen und einordnen

Die Signale des Körpers angstfrei verstehen, systematisch einordnen und neue Perspektiven gewinnen.

Dauer: 1 Std. 29 Min. 52 Sek.

EINORDNUNG



mit Kathi Lokocz & Dr. H. Fischer
 Aktive Diskussion

Hautrezepte selbst herstellen (in 3 Teilen)

Von Wasser- und Ölphasen bis zum fertigen Serum – deine eigene, verträgliche Naturkosmetik.

Dauer: 1 Std. 42 Min. 44 Sek.

HAUT & PFLEGE



mit Karin Huber
 Aktive Diskussion

MSM – die natürliche Schwefelverbindung

Ein kompakter Überblick zu Wirkung und praktischer Anwendung im Alltag. Schritt für Schritt vorgeht – ruhig erklärt, direkt zum Mitmachen.

Dauer: 1 Std. 51 Min. 0 Sek.

NATURSTOFFE



mit Dr. H. Fischer & Ilona Timmermann
 Aktive Diskussion

Der Gesundheitswerkzeugkasten in der Küche

Gesundheitshelfer im Küchenalltag – als Zutat, als Hilfsmittel, mit vielen praktischen Aha-Momenten.

Dauer: 1 Std. 38 Min. 45 Sek.

ALLTAG



mit Jörg Willenpart & Dr. H. Fischer
 Aktive Diskussion

Mengen und Mischungen ganz einfach

Mit Verhältnissen, Prozentsätzen und Konzentrationen entspannt umgehen – mit Humor und alltagstauglichen Beispielen.

Dauer: 2 Std. 30 Min. 06 Sek.

ALLTAG

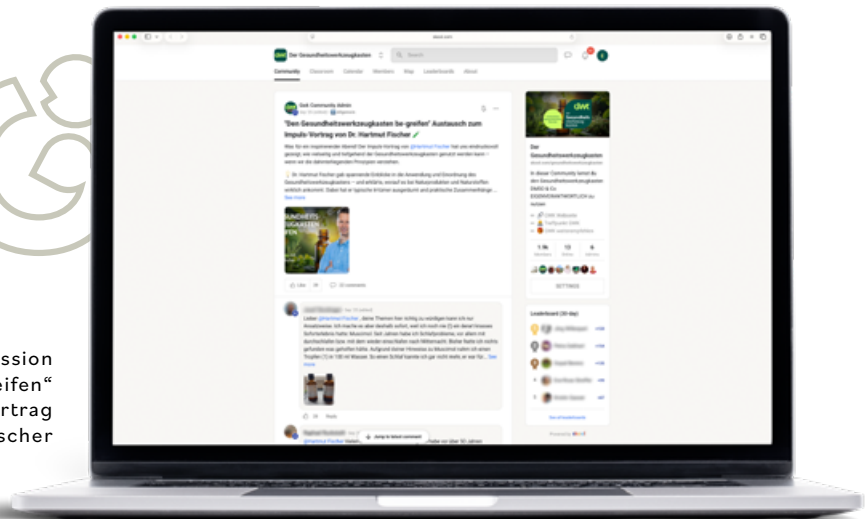


Und jeden Monat
 kommt einer dazu

Regelmäßig laden wir Experten zu neuen Live-Workshops ein – live dabei sein oder später in Ruhe anschauen. Alles bleibt dauerhaft erhalten.

DIE DISKUSSION ZUM THEMA

Ein Auszug aus der laufenden Diskussion
„Den Gesundheitswerkzeugkasten be-greifen“
Austausch zum Impuls-Vortrag
von Dr. Hartmut Fischer



Lieber @Hartmut Fischer , deine Themen hier richtig zu würdigen kann ich nur Ansatzweise. Ich mache es aber deshalb sofort, weil ich noch nie (!) ein derart krasses Soforterlebnis hatte: Muscimol. Seit Jahren habe ich Schlafprobleme, vor allem mit durchschlafen bzw. mit dem wieder einschlafen nach Mitternacht. Bisher hatte ich nichts gefunden was geholfen hätte. Aufgrund deiner Hinweise zu Muscimol nahm ich einen Tropfen (1) in 100 ml Wasser. So einen Schlaf kannte ich gar nicht mehr, er war für mich sensationell, über sieben Stunden! Bei der kurzen Wachphase gegen halb drei legte ich mit einem Tropfen Melatonin (5% sublingual) nach und schlief weiter bis 6:40 Uhr.

Ich schildere das so detailliert, weil es für mich absolut ungewohnt war, tief und fest schlafen zu können.

Ich bin gespannt wie das wird und will mit 1 Tropfen Muscimol wie gehabt weiter machen.

Zunächst aber herzlichen Dank für deine „Soforthilfe“. Die Aufzeichnung wird bei mir ein wesentlicher Bestandteil sein zum Auffinden weiterer Tipps und zum Verständnis vieler Zusammenhänge im Umgang mit der Fülle deiner Information.

Mit allerbesten Grüßen, Josef



Josef S.



Was für ein wundervoller Vortrag 🥰
Wie mehrere andere bereits erwähnt haben werde ich ihn wohl auch mehrmals schauen. Sehr hilfreich finde ich dafür die „Inhaltsangabe“ unter dem Video, um Themen schneller wiederzufinden. Und auch das gut erklärte Benutzungstutorial, was jetzt unter jedem Video ist, finde ich toll. Ganz lieben Dank dafür an die Admins und alle, die daran beteiligt waren 🥰❤

Am allerbesten finde ich aber die entspannte und begeisternde Art, wie Hartmut die Dinge erklärt. Je öfter ich sowas höre/sehe, desto geringer wird meine durchaus noch vorhandenen Skepsis und umso größer wird meine (durchaus auch vorhandene 😊) Neugier und Faszination.

Im Moment läuft gerade mein Projekt Milchsäure. Danach werde ich in etwa einer Woche Muscimol ausprobieren, das ist gestern angekommen. Ich mach nicht gern mehrere Sachen gleichzeitig, wenn ich Produkte kennenlernen möchte, kann es aber kaum abwarten nach jahrzehntelangen Schlafstörungen. Ich hoffe, es klappt so, wie Josef oben geschrieben hat.

Außerdem hat mich Theophyllin für eine Bekannte angefixt und noch was anderes, was ich aufgrund der Fülle an Informationen schon wieder vergessen habe. Gut, dass ich das immer wieder nachschauen kann



Astrid V.



DU BIST NICHT SICHER, OB DER GWK ZU DIR PASST?

Finde es in 2 Minuten heraus.

Beantworte 7 kurze Fragen und du siehst,
ob die Gemeinschaft zu dir und deinen Themen passt.



SCANNE DEN CODE oder GIB EIN:

<https://www.dergesundheitswerkzeugkasten.de/quiz>

Danach kannst du den GWK 14 Tage kostenfrei erleben.
In Ruhe, ohne Risiko.

JETZT DAS 2-MINUTEN-QUIZ STARTEN

Das erwartet dich:

- ✓ **14 Tage kostenfrei testen** – vollständiger Zugang
- ✓ Diesen Vortrag und alle Workshop-Aufzeichnungen ansehen
- ✓ Deine erste Frage stellen und echte Erfahrungen bekommen

PASST DER GWK ZU DIR?



QR-CODE SCANNEN ↗

7 FRAGEN · 2 MINUTEN · ERGEBNIS SOFORT



www.dergesundheitswerkzeugkasten.de

Tel.: +43 676 9507095

Mail: kontakt@dergesundheitswerkzeugkasten.de

SELBSTBESTIMMT GESUND!

Nicht allein, sondern mit Weggefährten.

IMPRESSUM: © 2026 HS Impact Solutions GmbH | Herausgeber/Medieninhaber: HS Impact Solutions GmbH, Industriestraße 28, 4710 Crieskirchen, E-Mail kontakt@dergesundheitswerkzeugkasten.de, www.dergesundheitswerkzeugkasten.de/impressum
Ausgabe 1 | Stand Juli 2026 | Autor: Dr. Hartmut Fischer. Alle Rechte vorbehalten.

Weitergabe ausdrücklich erwünscht: Dieser Report darf kostenlos und unverändert als vollständiges PDF beliebig weitergegeben, geteilt und verlinkt werden – privat wie in sozialen Netzwerken. Bitte gib ihn immer vollständig und mit allen Quellen- und Autorenangaben weiter. Ohne vorherige schriftliche Genehmigung nicht gestattet ist: der Verkauf oder jede kommerzielle Verwertung, die Bearbeitung oder Veränderung des Inhalts, die auszugsweise Verwendung einzelner Texte oder Abbildungen sowie die Übernahme in eigene Produkte, Kurse oder Angebote. Es gilt das österreichische Urheberrecht in der geltenden Fassung.

Titelbild: AdobeStock