Zentrum für Naturmedizin
Kevin Nobs | Bern

Endlich wieder Energie, ein ruhiger Bauch und tiefer Schlaf

Auch wenn im Blutbild „alles normal“ ist.

Hinweis: Die Inhalte dienen ausschliesslich der Information und Weiterbildung und ersetzen keine ärztliche oder therapeutische Beratung. Die Unterlagen sind für den persönlichen Gebrauch bestimmt und dürfen nicht an Dritte weitergegeben oder veröffentlicht werden.

Zentrum für Naturmedizin
Kevin Nobs | Bern

SCHÖN, DASS DU HIER BIST!

Was ist gerade dein grösstes Thema — deine Energie, dein Schlaf oder deine Verdauung?

Schreib es jetzt in den Chat!

AM ENDE DIESES WEBINARS

…wirst du ganz klar verstehen, was in deinem Körper wirklich passiert. Und was du brauchst, um deine Energie zurückzuholen.

UND ZWAR

Ohne dich durch die nächste Diät, das nächste Supplement oder den nächsten Instagram-Tipp zu quälen. Nur um danach genauso ratlos dazustehen wie vorher.

AUSSERDEM

Und du wirst endlich das Gefühl haben, deinen eigenen Körper *wirklich* zu verstehen.

Es ist egal…

…ob du seit Wochen oder Monaten müde bist und niemand eine Erklärung findet

…ob du schon unzählige Diäten, Kuren und Supplemente hinter dir hast und nichts wirklich hält

…ob dir dein Arzt „alles im Normbereich“ gesagt hat und du dich trotzdem nicht gesund fühlst

…ob du einfach endlich verstehen willst, was mit deinem Körper los ist

WAS WIR HEUTE MACHEN

01 Wer ich überhaupt bin

02 Das System, das wirklich funktioniert

03 Konkrete Heilpflanzen, die die Forschung als wirksam identifiziert hat

WIE DU DAS MAXIMUM MITNIMMST

Handy weg. Tabs zu. Für die nächste Stunden.

Schreib mit — so bleibt mehr hängen.

Notier dir alle Fragen. Am Ende ist Zeit dafür.

Aber warum traue
ich mich überhaupt,
so etwas zu
behaupten?

Chat-Test:
Von wo kommt ihr?
Schreibts in den Chat!

Zentrum für Naturmedizin
Kevin Nobs | Bern

STAND HEUTE

Über 1.500

Menschen habe ich persönlich behandelt.

Mehr als 10.000 Behandlungsstunden. Und in fast jedem Fall dasselbe Bild:

Der Befund sagt „gesund“.

Der Mensch fühlt sich krank.

Zentrum für Naturmedizin
Kevin Nobs | Bern

MEINE GESCHICHTE

Wie hält sich der Körper eigentlich selbst gesund?



Pharmazeutische Wissenschaften.
Mitten hinein in die Welt der Medikamente und der grossen Firmen.



Zentrum für Naturmedizin
Kevin Nobs | Bern



Eigene Praxis ab Ende 2020.

Genau in diesem Moment traf eine Welle auf mich, die alles verändert hat.



Auf einmal sassen Menschen vor mir, einer nach dem anderen.

Erschöpft.
Ausgelaugt.

Mit Symptomen, für die niemand eine Erklärung hatte.

„Ihre Werte sind völlig normal.

Ihnen fehlt nichts.“

Ich habe mich Tag und Nacht in die Immunologie, die Zellbiologie und die Darm-Hirn-Forschung vergraben. Weil ich eine Antwort wollte, die kein Blutbild liefert.



Das Problem dieser Menschen lag nicht im Blut. Es lag tiefer. In zwei Systemen, die kaum jemand untersucht.

Das System ist nicht dafür gebaut, dich gesund zu machen. Die einzige echte Macht über deine Gesundheit ist:

Dein eigenes Wissen.

DAS SAGEN ANDERE

«Es geht nicht darum, etwas gegen irgendwelche Beschwerden zu machen, sondern etwas für die Gesundheit.» — Andrea

Hast du schon mal ein krabbelndes Kind gesehen, das versucht aufzustehen und zu laufen? Meistens fällt es wieder hin. Was ist die Reaktion?



DESHALB

Wenn etwas bei dir bisher nicht funktioniert hat, heisst das nicht, dass es nicht geht. Du hattest nur noch nicht das richtige System. Und das ist nicht deine Schuld. Dir hat nur nie jemand gezeigt, auf welchen Systemen deine ganze Energie überhaupt aufbaut.

„Kevin, mit ein bisschen Müdigkeit kann ich doch leben.“

JE BESSER DU VERSTEHST, WAS IN DEINEM KÖRPER PASSIERT

…umso gezielter kannst du handeln, statt blind das nächste Mittel auszuprobieren.

JE BESSER DU VERSTEHST, WAS IN DEINEM KÖRPER PASSIERT

…umso mehr Energie bleibt für das, was dir wirklich wichtig ist. Deine Familie. Deine Arbeit. Dein Leben.

JE BESSER DU VERSTEHST, WAS IN DEINEM KÖRPER PASSIERT

…umso unabhängiger und sicherer wirst du in allem, was deine Gesundheit betrifft.

Welche Version willst du zeigen?

VERSION A

Ständig müde, gereizt, abwesend. Am Nachmittag komplett leer.

VERSION B

Präsent, geduldig, wach. Mit Energie, die den ganzen Tag hält — wo sich alle fragen: Wie hat die bitte immer so viel Energie?

Du wirst endlich wieder die Person, die Kraft gibt , statt ständig selbst welche zu suchen.

DESHALB

Lieber einmal richtig verstehen, was dein Körper braucht, als dich weiter von Diät zu Diät und von Tipp zu Tipp zu hangeln.

Es kommt auf drei Dinge an...

DREI DINGE ENTSCHEIDEN ÜBER DEINE ENERGIE

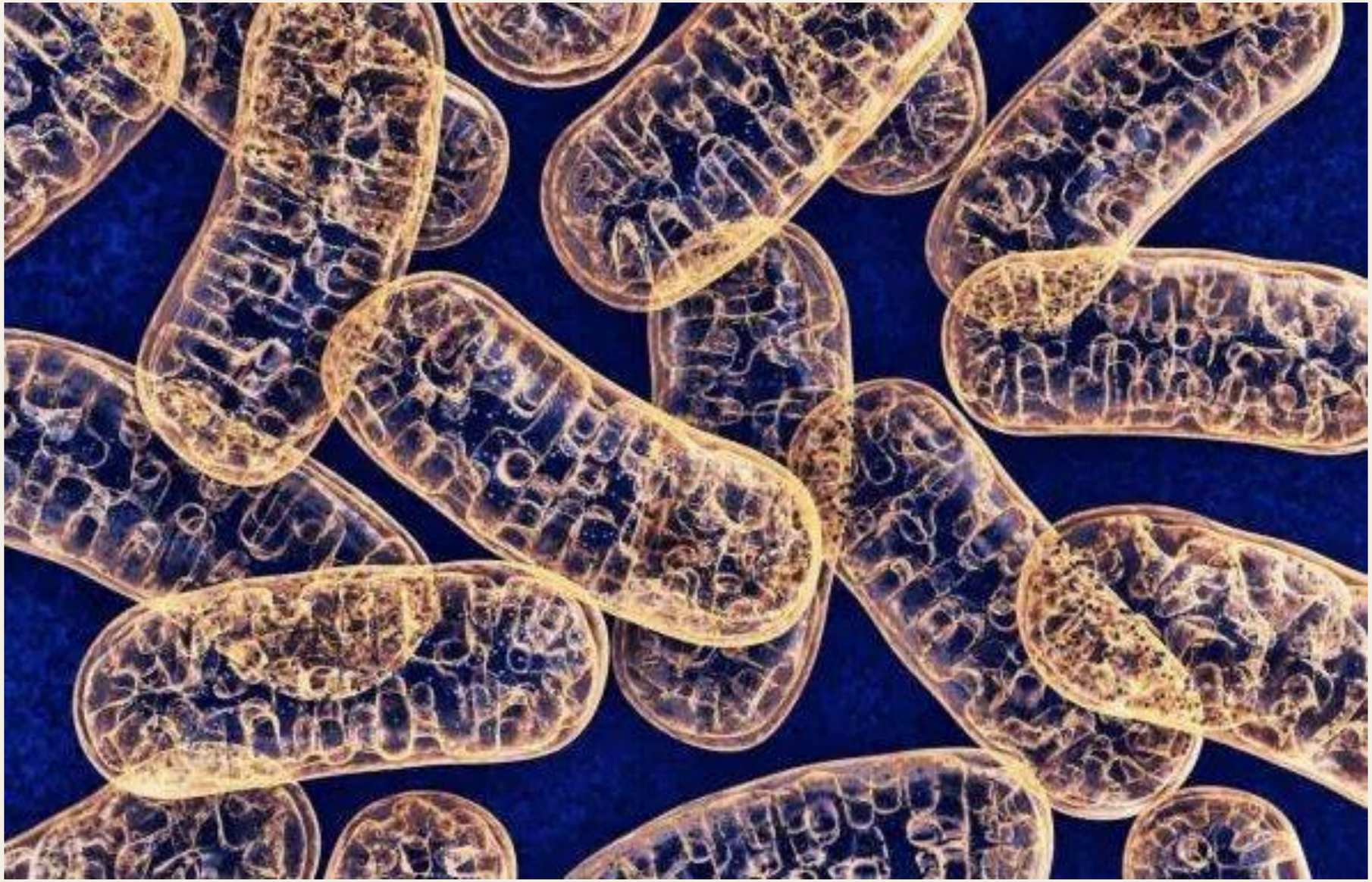
01 Deine Mitochondrien

02 Deine Darm-Hirn-Achse

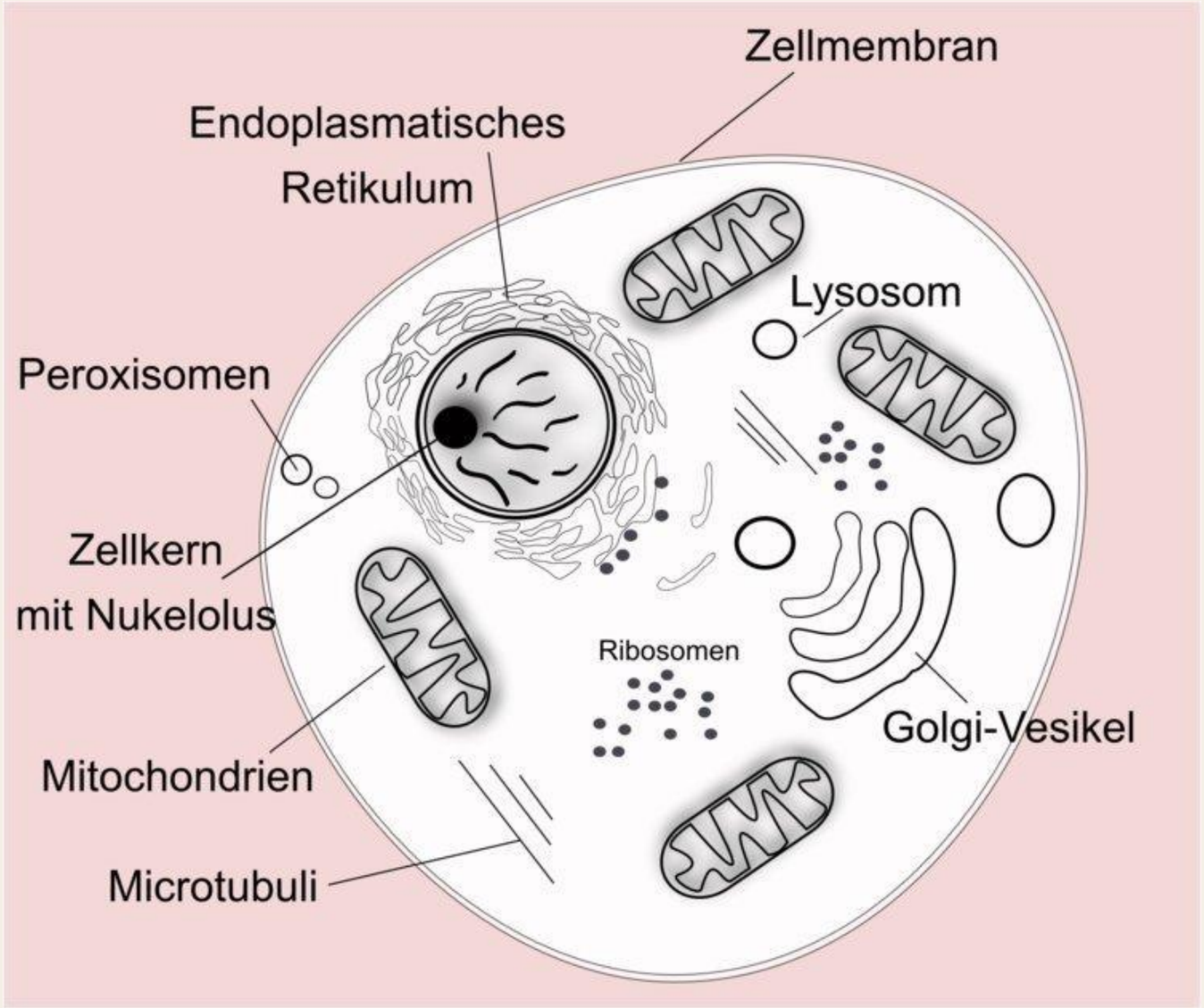
03 Die richtige Anwendung der Heilpflanzen

SYSTEM 01

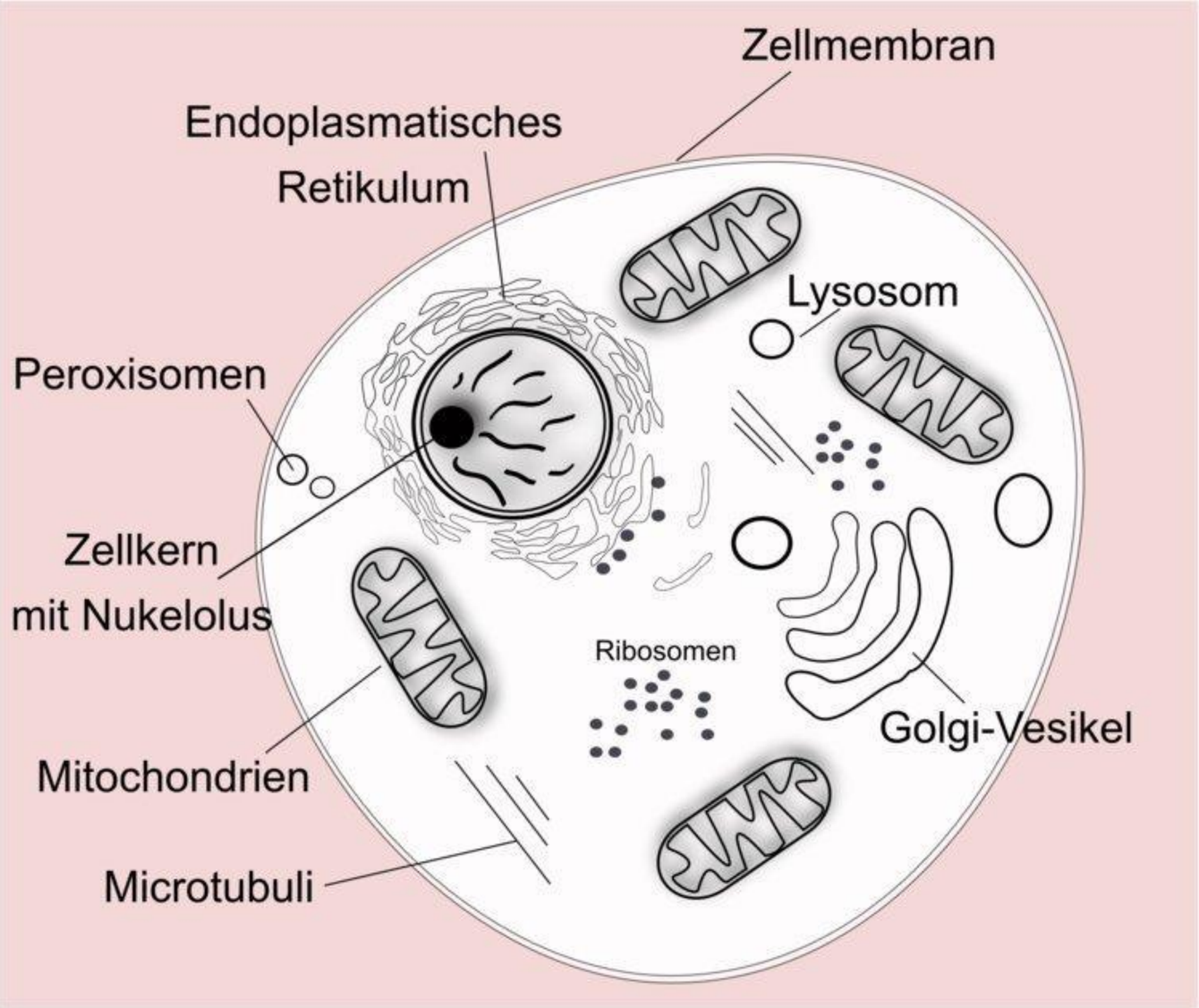
Deine Mitochondrien. Die Kraftwerke jeder einzelnen Zelle.



Wie viele Mitochondrien sind in einer Zelle?



Und welche Gewebe enthalten am meisten Mitochondrien?



Stell dir vor, jede Zelle ist ein Haus. Das Licht läuft, die Heizung läuft, alles funktioniert. Aber das Kraftwerk im Keller — die Mitochondrien — liefert nur noch 30% der Leistung. Das Licht flackert. Die Heizung kühlt aus. Und niemand weiss, warum.

Wie die meisten versuchen, ihre Müdigkeit loszuwerden:

Mehr Kaffee

Mehr Schlaf am Wochenende

Das nächste Supplement

Einfach durchhalten

Was ist das Problem
dabei?

Nichts davon erreicht deine Kraftwerke.

Wenn deine Mitochondrien blockiert sind, kannst du schlafen, so viel du willst. Die Energie kommt trotzdem nicht.

Morgens wie gerädert

Am Nachmittag komplett leer

Nachts wach zwischen zwei und drei

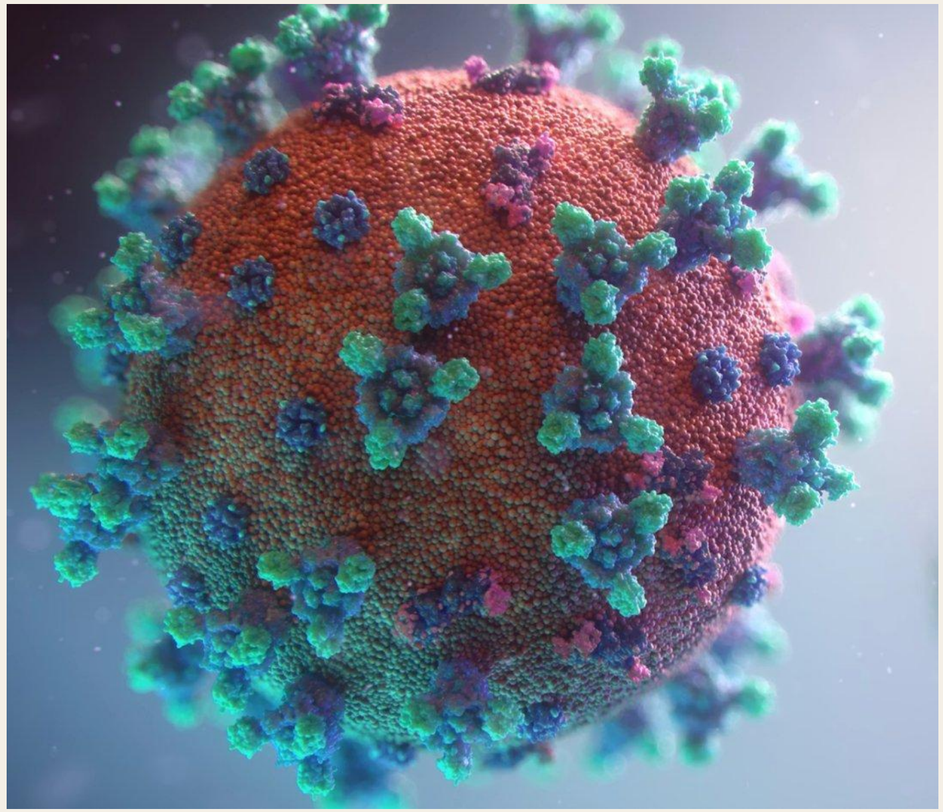
Und niemand findet eine Erklärung

WAS DEINE KRAFTWERKE AUSBREMST

- Dauerstress
- Stille Entzündungen
- Fehlende Bausteine

Exkurs

Sars-CoV-2 (=Corona-Viren) können zu starker Schädigung an den Mitochondrien führen!

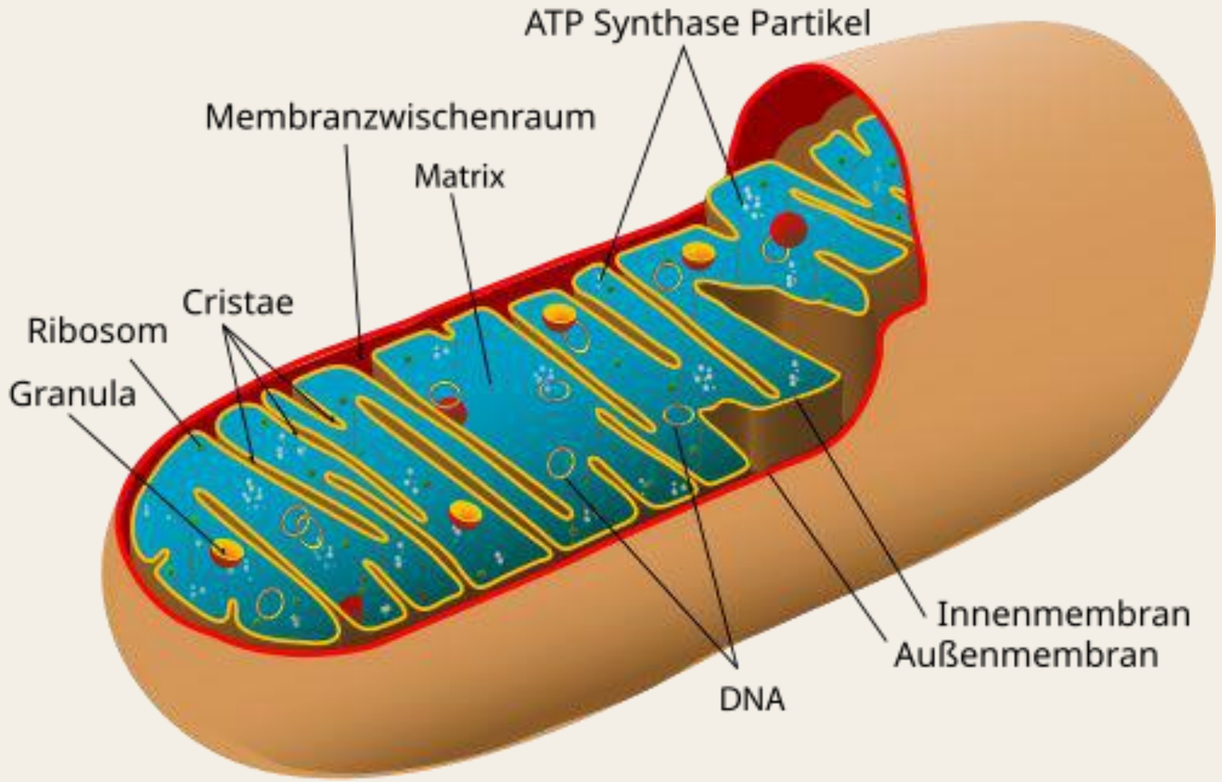


Exkurs

Viele Medikamente – besonders Antibiotika – beschädigen die Mitochondrien aktiv!



Die mitochondriale Doppelmembran:



Deine Mitochondrien funktionieren wie ein Stausee:
Über ein Gefälle wird Energie gewonnen.



Ist die Staumauer löchrig, geht Energie verloren.



Deine Erschöpfung hat eine Ursache. Und die kannst du angehen.

WAS DIE FORSCHUNG SAGT

Patient:innen mit chronischer Erschöpfung haben messbar tiefere Coenzym-Q10-Spiegel als gesunde Menschen. Je tiefer der Coenzym-Q10-Spiegel, desto schwerer die Erschöpfung.

Quelle: Maes et al. · PubMed

Stell dir die Mitochondrien wie eine Fabrik vor. Die Maschinen laufen. Die Rohstoffe sind da.

Aber ohne den Transporteur, der den Strom von A nach B bringt, läuft gar nichts.
Das ist das Coenzym-Q10.

Es trägt die Elektronen durch die Atemkette — den einzigen Weg, auf dem deine Zellen echte Energie produzieren.

Ohne Q10: Die Fabrik steht still. Nicht weil die Maschinen kaputt sind.
Sondern weil der Strom fehlt.



Q10 im Alter:

20 Jahre | 100
40 Jahre | 85
60 Jahre | 65
80 Jahre | 50



Zentrum für Naturmedizin
Kevin Nobs | Bern

WIRKSTOFF FÜR DEINE KRAFTWERKE #1

Coenzym Q10

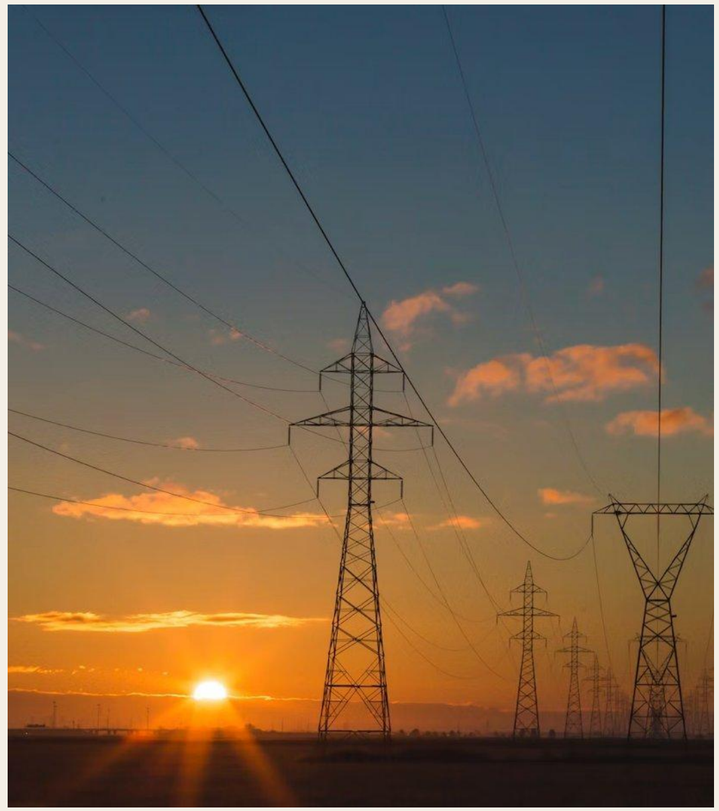
Ubichinon

WAS ES TUT

Treibstoff der Atemkette — ohne Q10 erzeugen deine Zellen keinen Strom.

Symptom

Tiefe Erschöpfung trotz ausreichend Schlaf.



Magnesium ist an über 300 enzymatischen Prozessen beteiligt.

Die meisten davon passieren in deinen Mitochondrien.

Stell dir vor, eine Fabrik hat 300 Maschinen. Und jede einzelne braucht dasselbe Öl, um zu laufen.

Fehlt das Öl, stehen die Maschinen still.
Eine nach der anderen.



Genau das passiert, wenn du Magnesium-Mangel hast.

Das Problem: Über 70% der Bevölkerung sind unterversorgt.



Und ein normaler Bluttest zeigt es nicht —
weil Magnesium komme was wolle im Blut stabil bleibt.



Wenn Magnesium knapp wird, holt er es sich — aus deinen Zellen.

Aus deinen Knochen.
Aus deinen Muskeln.
Das Blut bleibt normal.
Die Kraftwerke laufen auf Reserve.

Du bist erschöpft. Du schläfst schlecht. Du hast Krämpfe.

Und dein Arzt sagt: Alles in Ordnung



Zentrum für Naturmedizin
Kevin Nobs | Bern

WIRKSTOFF FÜR DEINE KRAFTWERKE #2

Magnesium

Mineralstoff

WAS ES TUT

Zündschlüssel für über 300 Enzyme der Energieproduktion.

Symptom

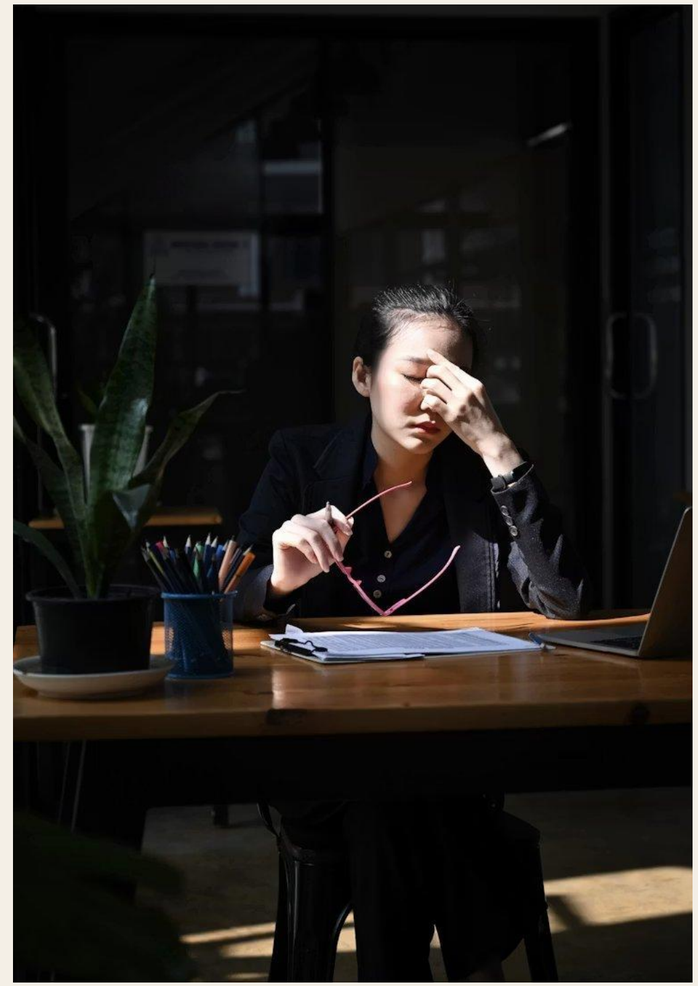
Muskelkrämpfe und innere Unruhe.



Wenn du gestresst bist, schüttet dein Körper Cortisol aus.

Einmalig: kein Problem. Das ist er gewohnt.

Dauerhaft: Cortisol greift direkt in die Mitochondrien ein. Es blockiert die Enzyme, die für die Energieproduktion zuständig sind.



Es ist wie ein Wasserhahn, der tropft. Einmal — kein Problem. Jeden Tag, über Monate — und der Keller steht unter Wasser.



Rosenwurz ist kein Aufputschmittel.

Sie ist der Sanitär, der den Wasserhahn wieder auf Normalbetrieb bringt.



Das Ergebnis:
Weniger Erschöpfung.
Mehr Ausdauer.
Ein Kopf, der wieder klar denkt.



Zentrum für Naturmedizin
Kevin Nobs | Bern

HEILPFLANZE FÜR DEINE KRAFTWERKE #1

Rosenwurz

Rhodiola rosea

WAS SIE TUT

Schützt die Mitochondrien vor Dauerstress.

SYMTPOME

Erschöpfung, die unter Belastung schlimmer wird.



Die Mitochondriale Membran ist beschädigt. Energie geht verloren.

Wie ein Stausee, der löchrig ist.



Die Staumauer muss geschützt und aufgebaut werden.

Ginkgo schützt die Membran. Indem er den oxidativen Stress reduziert.



Zentrum für Naturmedizin
Kevin Nobs | Bern

HEILPFLANZE FÜR DEINE KRAFTWERKE #2

Ginkgo

Ginkgo biloba

WAS SIE TUT

Stabilisiert die Kraftwerke und die Durchblutung im Gehirn.

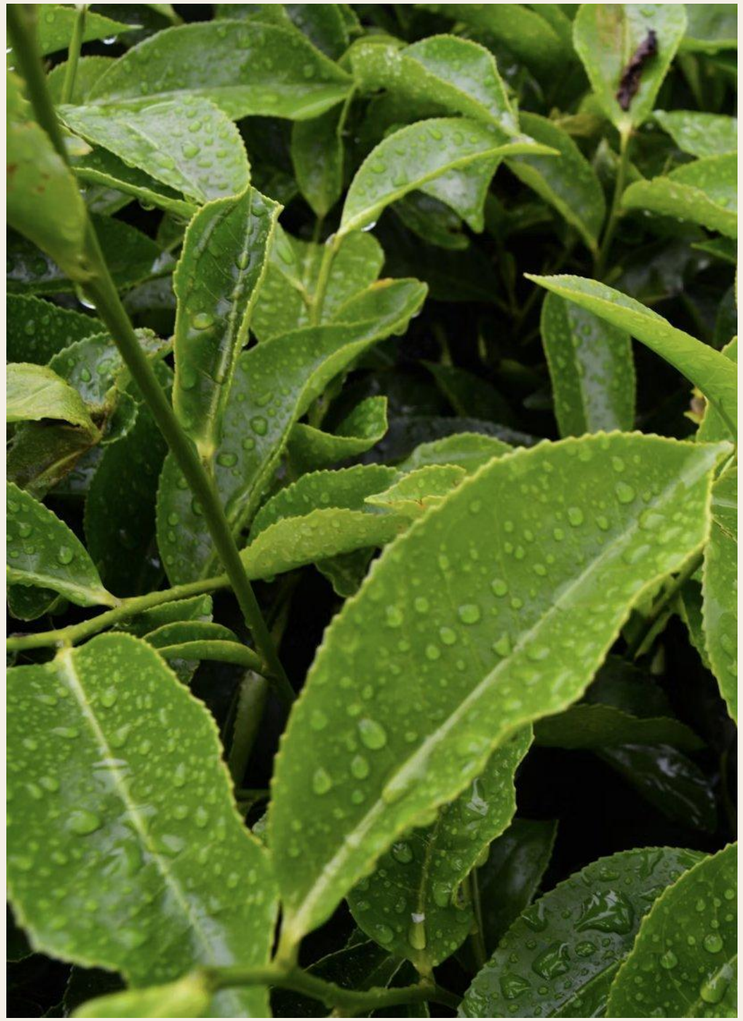
SYMPTOME

Nebel im Kopf, schlechte Konzentration.



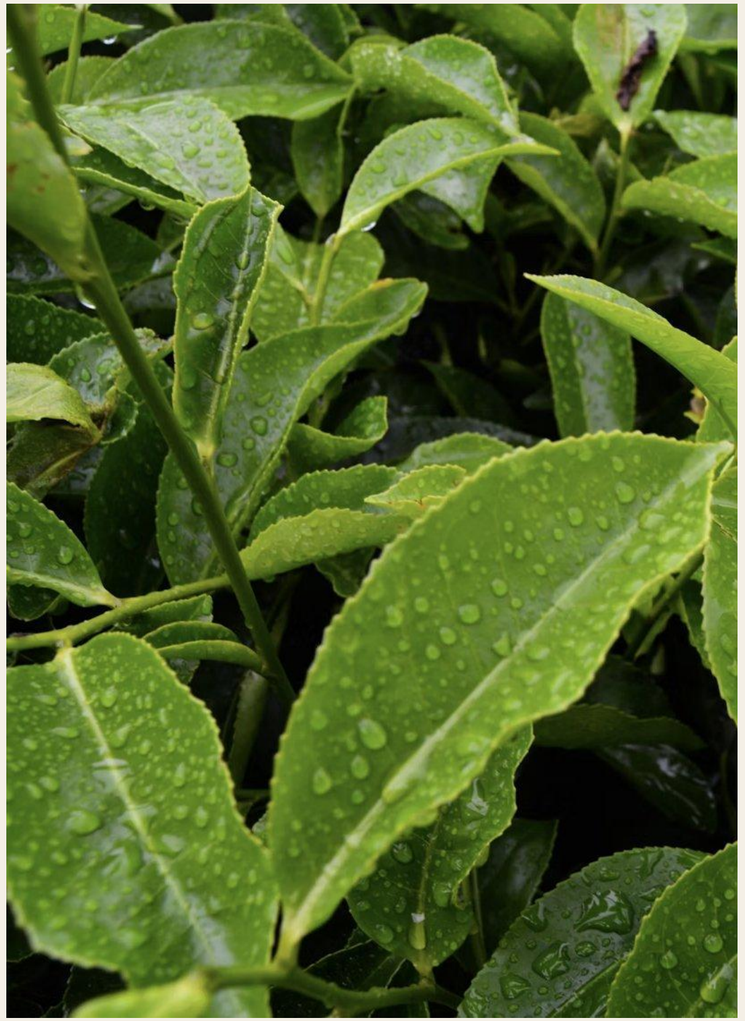
Was ist das für eine Pflanze?

Schreibts in den Chat!



Grüntee-Katechine schützen die Mitochondrien in den Nervenzellen vor oxidativem Stress.

Weniger Zellschäden. Stabilere Energie. Ein Nervensystem, das nicht ständig auf Verschleiss läuft.



Zentrum für Naturmedizin
Kevin Nobs | Bern

HEILPFLANZE FÜR DEINE KRAFTWERKE #3

Grüntee

Camellia sinensis

WAS SIE TUT

Schützt die Mitochondrien der Nervenzellen vor Verschleiss.

SYMPTOME

Mentale Erschöpfung und fahriges Denken.



Was aber, wenn die Mitochondien schon extrem beschädigt sind?

Wir müssen den Neubau unterstützen.



Resveratrol tut etwas, das die meisten Mittel nicht können:

Es regt die Bildung neuer Mitochondrien an.



Zentrum für Naturmedizin
Kevin Nobs | Bern

WIRKSTOFF FÜR DEINE KRAFTWERKE #4

Traube · Resveratrol

Vitis vinifera

WAS ES TUT

Regt die Bildung neuer Mitochondrien an.

SYMPTOME

Nachlassende Energie und Ausdauer mit dem Alter.



SECHS WEITERE WEGE ZU MEHR ZELLENERGIE

KÄLTEREIZ
30 Sekunden kalt duschen — aktiviert sofort die Kraftwerke.

SCHLAF
Nachts Reparatur & Wiederaufbau — ohne Schlaf kein Neustart.

SONNENLICHT
Infrarotlicht aktiviert Mitochondrien — morgens raus, nicht nur für die Stimmung.

BEWEGUNG
Intervalltraining & Kraft — der stärkste Reiz für neue Mitochondrien.

INTERVALLFASTEN
Autophagie — alte Kraftwerke ab, neue entstehen.

ZUCKERREDUKTION
Zu viel Zucker erzeugt freie Radikale, die deine Kraftwerke von innen beschädigen.

SECHS WEITERE WEGE ZU MEHR ZELLENERGIE

KÄLTEREIZ
30 Sekunden kalt duschen — ab… …ning & Kraft — der stärkste Reiz
die Kraftwerke. …eue Mitochondrien.

SCHLAF
Nachts… …ine
Schlaf k…

SONNENL…
Infrarotlicht …tiviert Mitochondrien —
morgens raus, nicht nur für die Stimmung.

INTERVALLFASTEN
Autophagie — alte Kraftwerke ab, neue
entstehen.

ZUCKERREDUKTION
Zu viel Zucker erzeugt freie Radikale, die
deine Kraftwerke von innen beschädigen.

Grosses Thema □□ eigener Kurs

DER GOLDENE SIEBTE WEG

Unter deiner Haut liegt ein unsichtbares Netz aus Millionen Kapillargefässen.

Dort werden deine Zellen mit Sauerstoff versorgt. Dort werden Abfallstoffe abgeholt.
Trockenbürsten öffnet dieses Netz.

TROCKENBÜRSTEN

Bessere Versorgung.
Mehr Nährstoffe an den Zellen.
Kraftwerke laufen effizienter.

Und als Bonus: Die Hautrezeptoren stimulieren direkt den Vagusnerv *(besprechen wir morgen).*




assagepraxis


Zentrum Naturmedizin

TROCKENBÜRSTEN

Anleitung dafür gibt’s heute am Ende des Webinars!





Du misst nicht, ob dein Handy voll geladen ist, indem du auf das Display schaust.
Du misst es am Ladezustand. Deine Mitochondrien sind genauso. Ein normales Blutbild zeigt dir den Ladezustand nicht — nur, dass das Display noch leuchtet.

Wenn deine Kraftwerke wieder laufen, merkst du das nicht in einem Blutwert.
Du merkst es morgens, mittags und abends. Zum ersten Mal seit Langem hält deine Energie.

Aber deine Mitochondrien arbeiten nicht alleine.
Sie hören auf Signale, die ständig zwischen Bauch und Gehirn laufen.
Ist diese Verbindung gestört, kommt die Energie nicht an — und dein Schlaf bleibt unruhig.

WAS DU HEUTE MITNIMMST — SYSTEM 01

Mitochondrien sind die Kraftwerke jeder einzelnen Zelle
Wenn sie blockiert sind, hilft kein Kaffee und kein Schlaf
Rosenwurz, Coenzym-Q10 und viele weitere Stoffe setzen genau dort an — mit Forschungsbelegen.

Aufgabe auf Morgen

Die Mitochondriengesundheit kann noch durch ganz andere Massnahmen unterstützt werden – nicht nur durch Mittel zum Einnehmen.

Zentrum für Naturmedizin
Kevin Nobs | Bern



Zentrum für Naturmedizin
Kevin Nobs | Bern

Aufgabe auf Morgen

Heute Abend oder Morgen früh. Nach der Dusche.

30 Sekunden kalt abduschen.

Nicht weil es angenehm ist. Sondern damit du weisst, was es bedeutet, wenn deine Kraftwerke auf Hochtouren laufen.



Zentrum für Naturmedizin
Kevin Nobs | Bern

Aufgabe 1 auf Morgen

Was dabei in deinem Körper geschieht?

Erklärung folgt Morgen früh, um 10 Uhr

Mach mit!



Zentrum für Naturmedizin
Kevin Nobs | Bern

Aufgabe 2 auf Morgen

Schaue dir die Anleitung fürs Trockenbürsten an!

Auf Anmeldung kostenlos verfügbar in meiner Naturmedizin-Community

Campus Naturmedizin



DEIN NÄCHSTER SCHRITT

Werde Teil des Campus Naturmedizin.

Bis Morgen um 10 Uhr!

Willkommen zurück.

Heute schliessen wir das Bild. Der Schlüssel, der alles zusammenbringt — und die Heilpflanzen, die du ab morgen integrieren kannst.

Zentrum für Naturmedizin
Kevin Nobs | Bern

Aufgabe von gestern

Wie hast du dich danach gefühlt?

Schreib es in den Chat!



Wenn kaltes Wasser auf deine Haut trifft,
passiert etwas in jeder einzelnen Zelle:

Ein Alarm geht los.
Nicht der Stressalarm.
Der Produktionsalarm.



Dein Körper braucht sofort Wärme. Und Wärme kommt nur aus einer einzigen Quelle:

Deinen Mitochondrien.

Sie schalten auf Hochtouren.

Mehr Energie. Schneller. Effizienter.



Gleichzeitig wird ein Protein aktiviert — PGC-1 alpha -- das die Bildung neuer Mitochondrien anregt.



GESTERN HABEN WIR GELERNT

System 01: Mitochondrien — u.a. Rosenwurz, Grüntee, Coenzym-Q10

Warum jedes Symptom einzeln zu behandeln nicht funktioniert

Was hat dich am meisten überrascht? Schreib es in den Chat!

Zentrum für Naturmedizin
Kevin Nobs | Bern

HEUTE MACHEN WIR

01 Darm-Hirn-Achse & Vagusnerv

02 Die vollständige Heilpflanzen-Liste

03 Was auf dich wartet

Hast du heute Nacht besser geschlafen als sonst?

SYSTEM 02

Deine Darm-Hirn-Achse. Die direkte Leitung zwischen Bauch und Kopf.

Dein Darm und dein Gehirn sind über ein Telefon verbunden. Nicht über eine App — über eine direkte Leitung: den Vagusnerv.



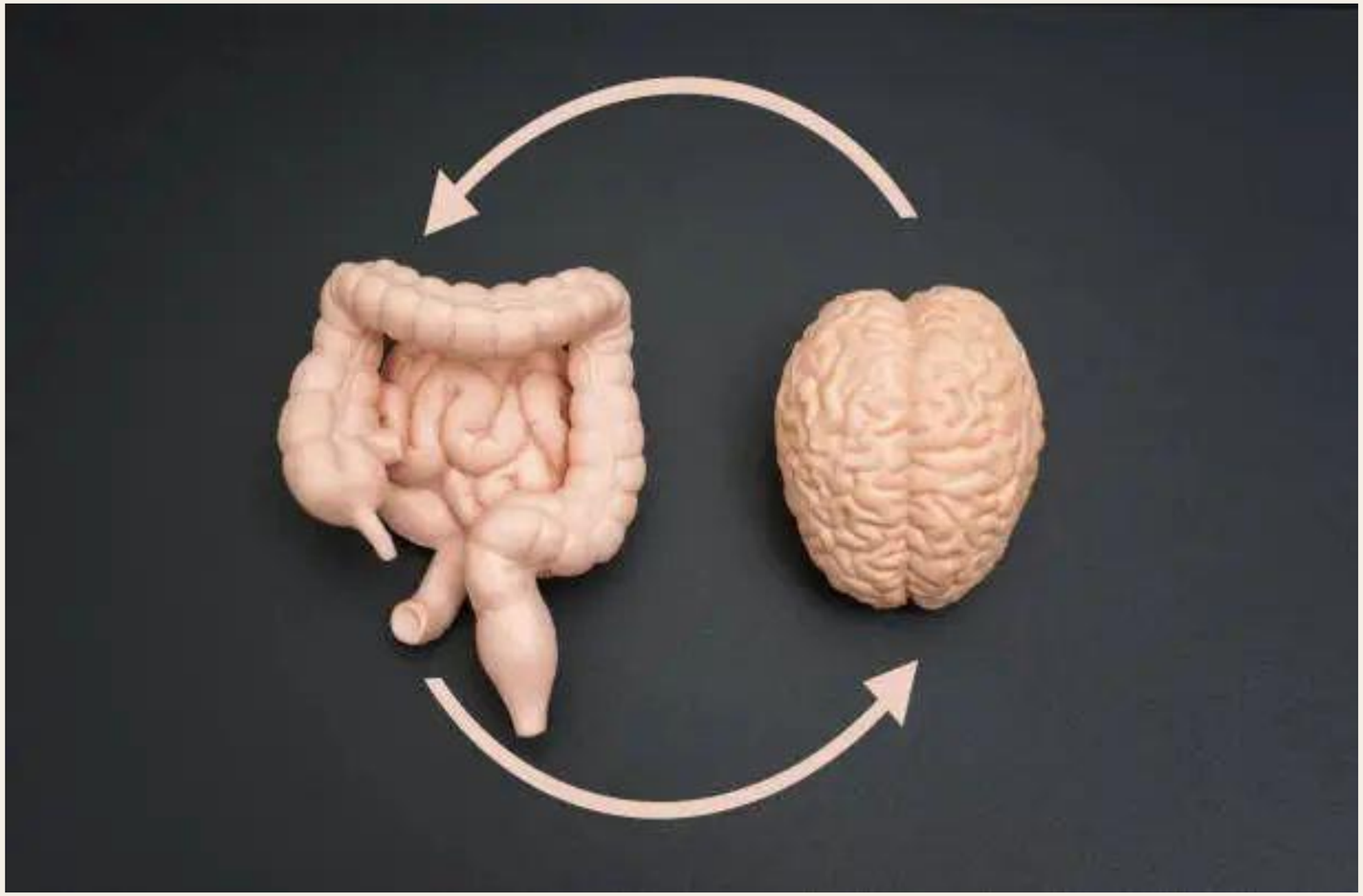
Dein Darm und dein Gehirn sind über ein Telefon verbunden. Nicht über eine App — über eine direkte Leitung: den Vagusnerv.

Wenn diese Leitung rauscht, kommt im Kopf nichts Sauberes an. Du bist müde, unkonzentriert, schläfst schlecht.



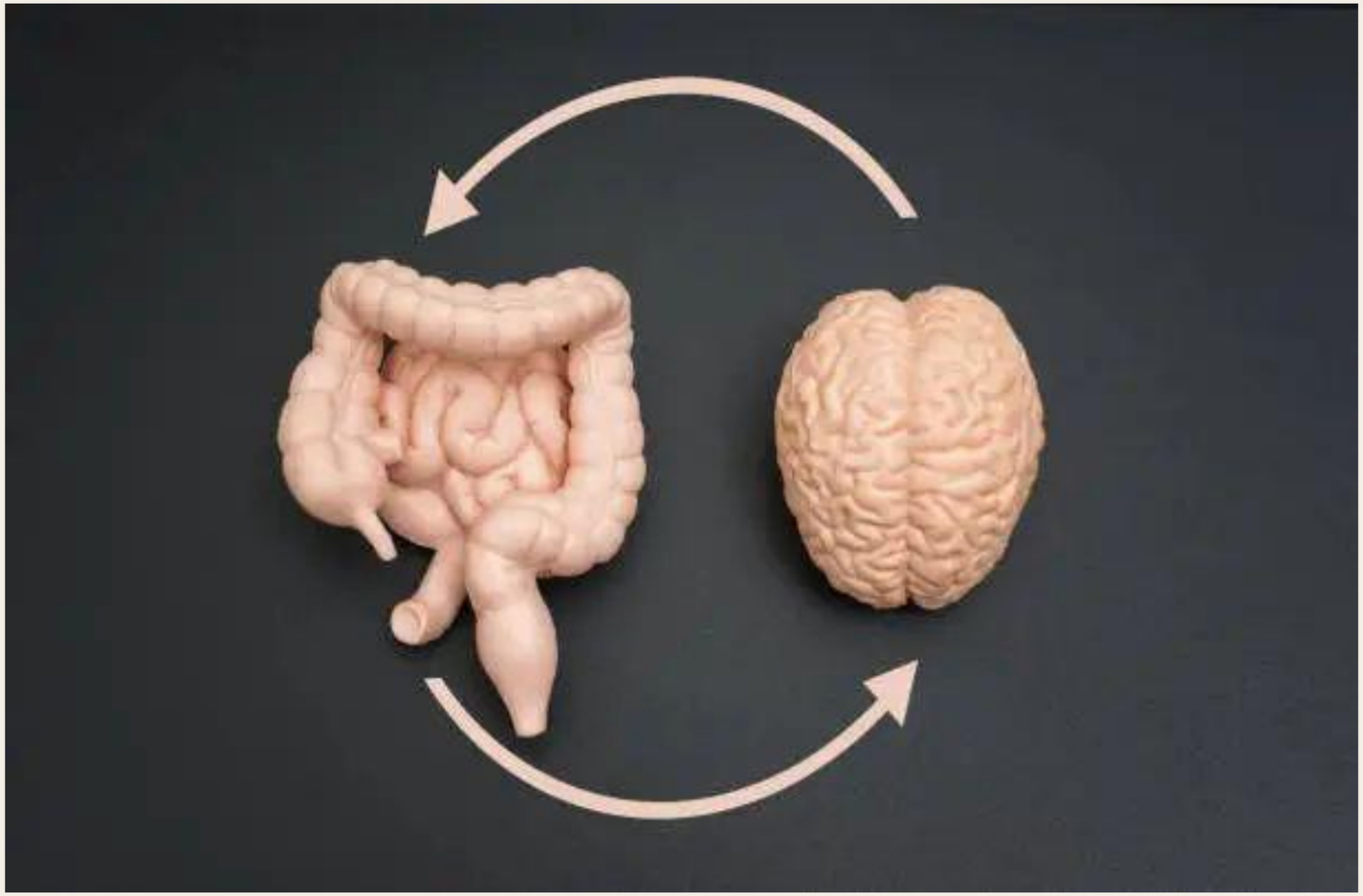
Dein Darm und dein Gehirn sind über den Vagusnerv verbunden — eine echte Nervenleitung, über die ständig Signale in beide Richtungen laufen.

Doch in welchem Verhältnis?



Doch in welchem Verhältnis?

80% vom Darm zum Hirn
20% vom Hirn zum Darm



Genau hier machen die meisten denselben Fehler. Sie behandeln jedes Symptom für sich.

Etwas für den Schlaf

Etwas für die Verdauung

Etwas gegen den Nebel im Kopf

Diese Symptome sind nicht drei Probleme.
Sie sind ein Problem:

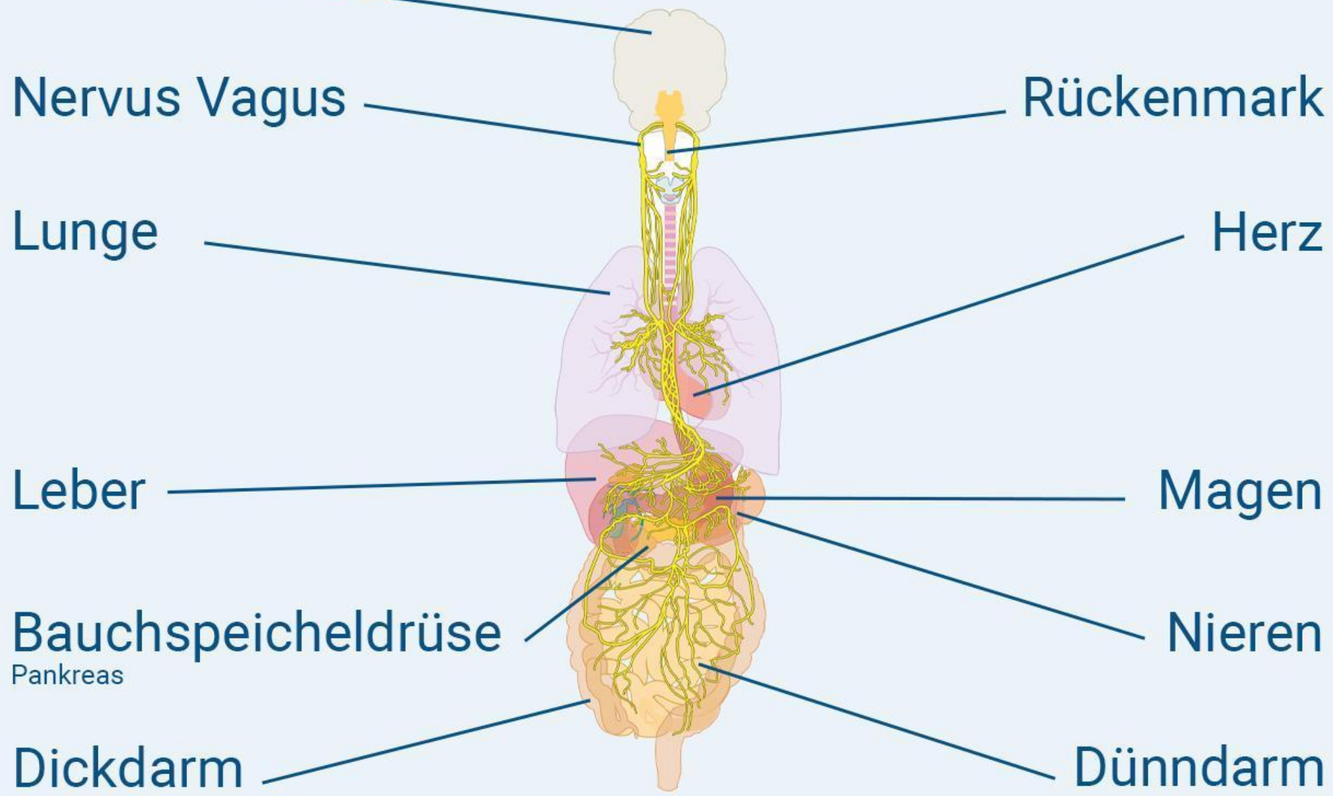
Eine gestörte Verbindung zwischen Bauch und Kopf.

Deshalb hält nichts davon an. Du nimmst etwas für den Schlaf — und der Bauch bleibt unruhig. Du beruhigst den Bauch — und der Kopf bleibt im Nebel. Weil niemand die eigentliche Leitung beruhigt.

Du brauchst keine drei verschiedenen Mittel. Du musst die eine Verbindung wieder stärken:

Deinen Vagusnerv.

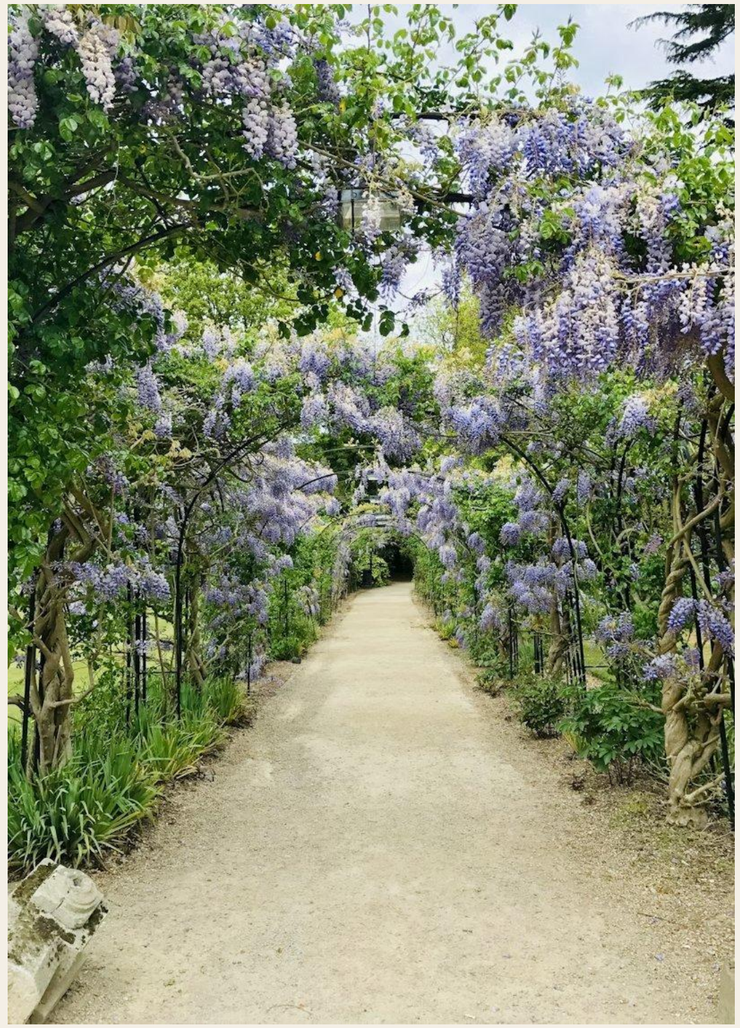
Der Nervus Vagus



Medi-Karriere

Es ist wie ein Garten. Du kannst jeden Tag neue Samen kaufen — Schlafmittel, Probiotika, Coachings. Aber wenn der Boden ausgelaugt ist, wächst nichts.

Erst wenn der Boden stimmt — der Vagusnerv ruhig, die Achse funktioniert — keimen die Samen.



WAS DIE FORSCHUNG SAGT

Kurkuma erhöht die elektrische Aktivität des Vagusnervs messbar. Es ist das einzige bekannte Lebensmittel, das diesen Nerv direkt stimuliert — nachgewiesen in experimentellen Studien.

Quelle: PMC5756354 · PubMed

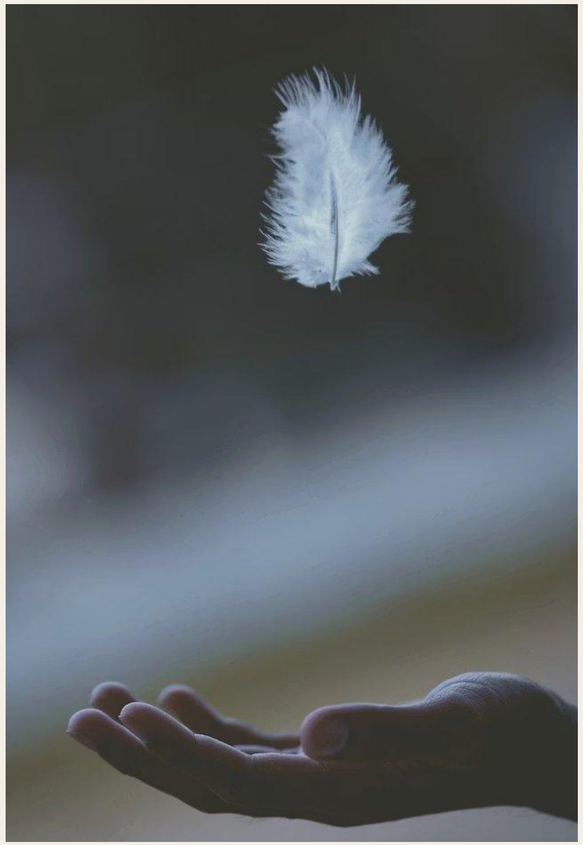
Wenn der Vagus aktiviert wird:

Der Herzschlag verlangsamt sich.

Die Verdauung kommt wieder in Fluss.

Die Entzündung im Darm beruhigt sich.

Der Kopf wird frei. Der Schlaf wird tiefer.

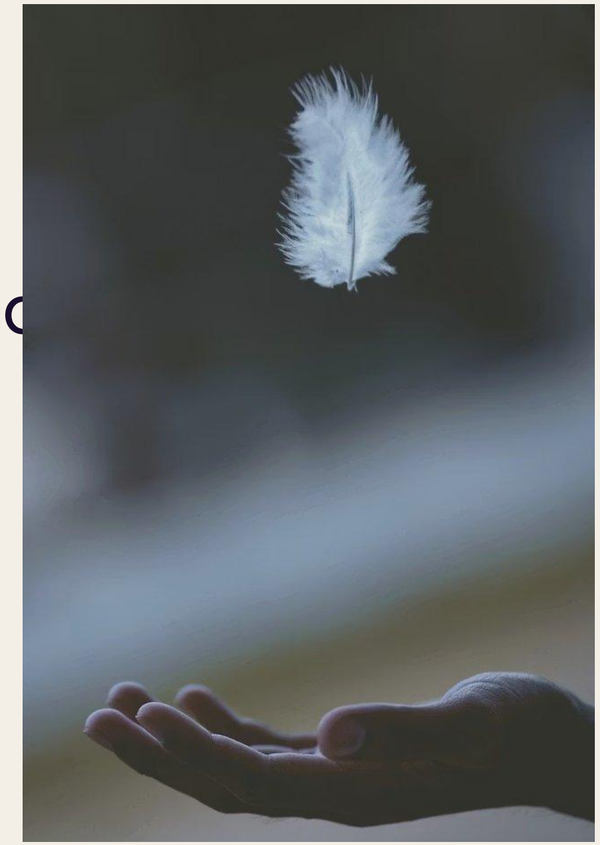


Wenn der Vagus aktiviert wird:

Nicht weil du etwas unterdrückt hast.

Sondern weil dein Körper endlich wieder das Signa
bekommt:

Alles gut. Du kannst loslassen.



Zentrum für Naturmedizin
Kevin Nobs | Bern

HEILPFLANZE FÜR DEINE DARM-HIRN-ACHSE #1

Kurkuma

Curcuma longa



WAS SIE TUT

Curcumin dämpft stille Entzündungen im Darm und stimuliert direkt den Vagusnerv. Schlaf, Verdauung und Kopfklarheit verbessern sich zusammen.

ANWENDUNG

Immer mit schwarzem Pfeffer — das steigert die Aufnahme um bis zu 2.000%. Morgens im Tee oder Smoothie.

Quelle: PMC5756354

Wenn du unter Dauerstress stehst, produziert dein Körper ständig Cortisol.

Cortisol ist nicht dein Feind.
Es ist dein Feuerwehrmann.



Aber stell dir vor, die Feuerwehr fährt 24 Stunden am Tag mit Blaulicht durch deine Strasse.

Irgendwann schläfst du nicht mehr.
Irgendwann liegen die Nerven blank.
Irgendwann rebelliert der Darm.



Weil Cortisol die Darmschleimhaut durchlässiger macht.

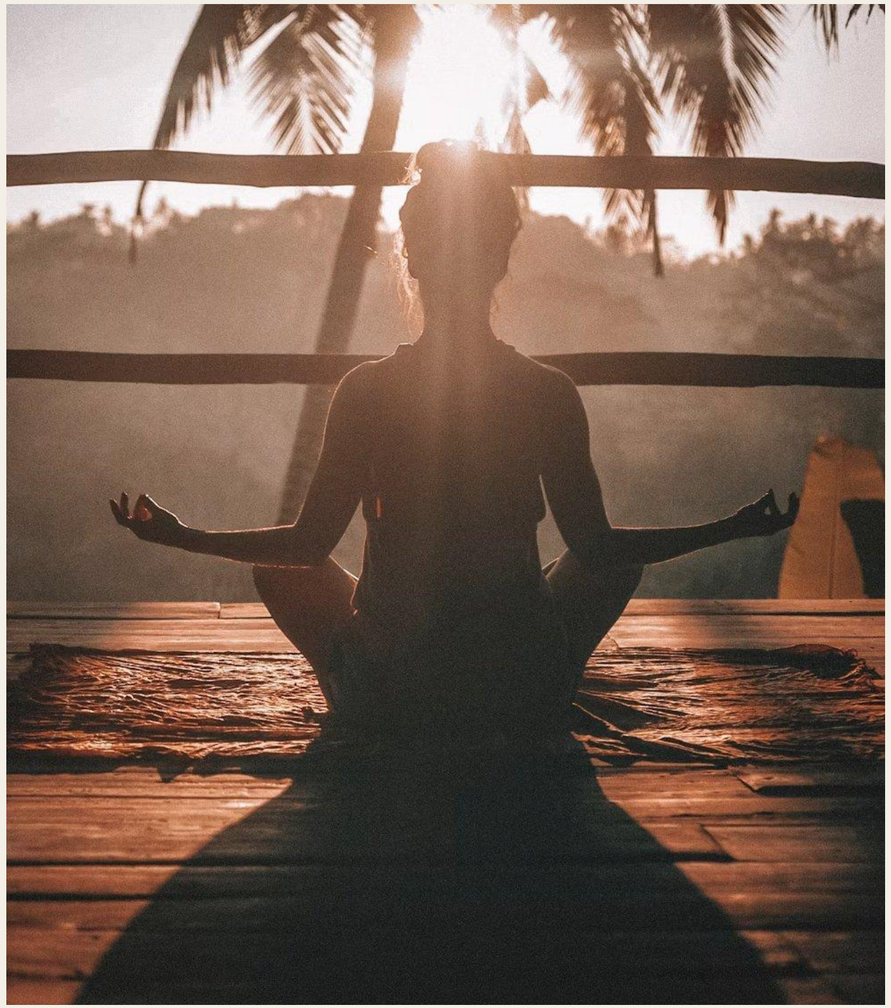
Entzündungssignale gelangen ins Blut.
Der Vagusnerv leitet sie weiter.
Und dein Gehirn schaltet in den Alarmmodus — auch wenn gar keine Gefahr da ist.



Ashwagandha senkt den Cortisolspiegel messbar.

Die Feuerwehr fährt seltener.
Die Darmschleimhaut beruhigt sich.
Der Vagusnerv entspannt.
Und dein Gehirn bekommt endlich wieder das Signal:

Alles gut.



Zentrum für Naturmedizin
Kevin Nobs | Bern

HEILPFLANZE FÜR DEINE DARM-HIRN-ACHSE #2

Ashwagandha

Withania somnifera



WAS SIE TUT

Senkt messbar den Cortisolspiegel — das Stresshormon, das deinen Vagusnerv unter Dauerstrom setzt.

STUDIENLAGE

RCT 2023 mit Frauen unter Dauerstress: signifikante Reduktion von Erschöpfung und Cortisol nach 8 Wochen.

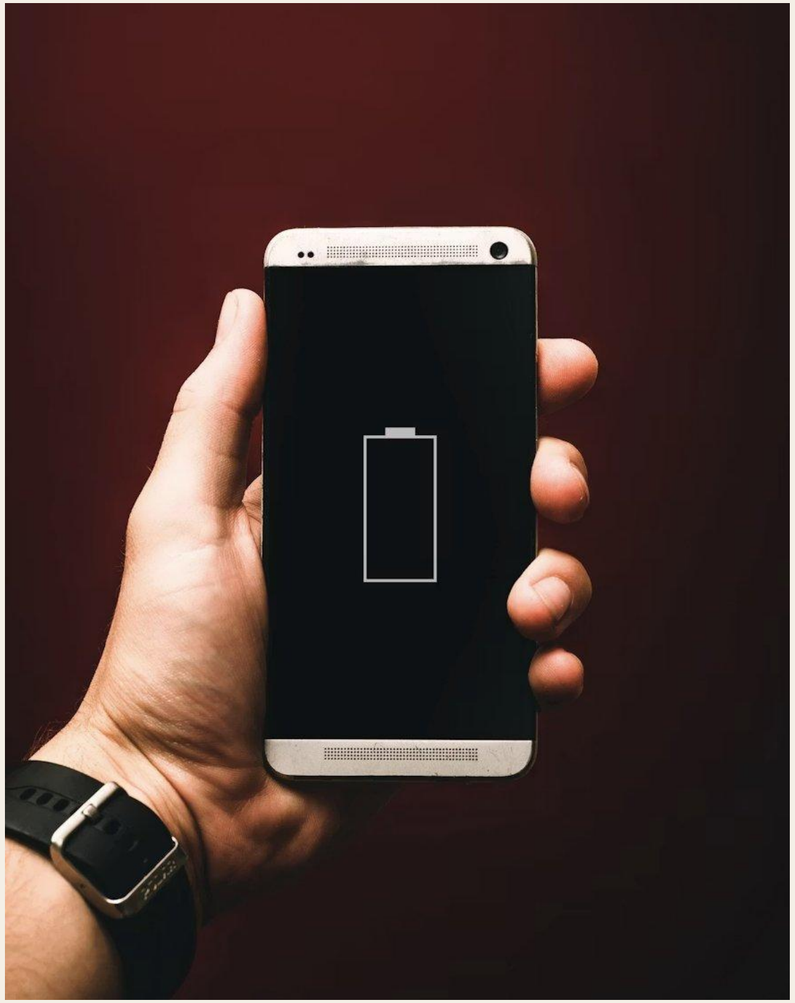
ANWENDUNG

Abends 300–600 mg Wurzelextrakt — du schläfst tiefer, der Darm beruhigt sich über Nacht.

Quelle: PMC10647917 · PubMed 2023

Wenn dein Handy immer auf 5% läuft, schaltet es in den Energiesparmodus. Dein Nervensystem macht dasselbe: Verdauung langsamer, Schlaf flacher, Kopf im Nebel.

Ashwagandha ist der Ladebalken, der deinem System sagt: Alles gut, du kannst entspannen.

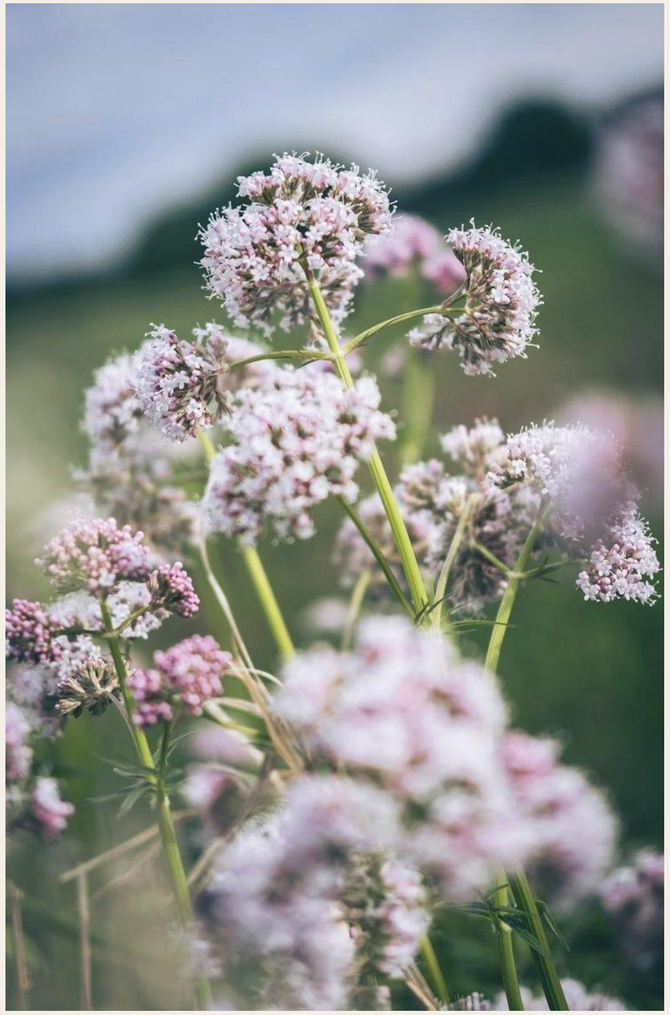


Ist diese Achse wieder im Gleichgewicht, verändert sich vieles auf einmal. Der Schlaf wird tiefer. Der Kopf wird klar. Und dein Bauch kommt zur Ruhe.

Und es gibt noch mehr!

Was ist das für eine Pflanze?

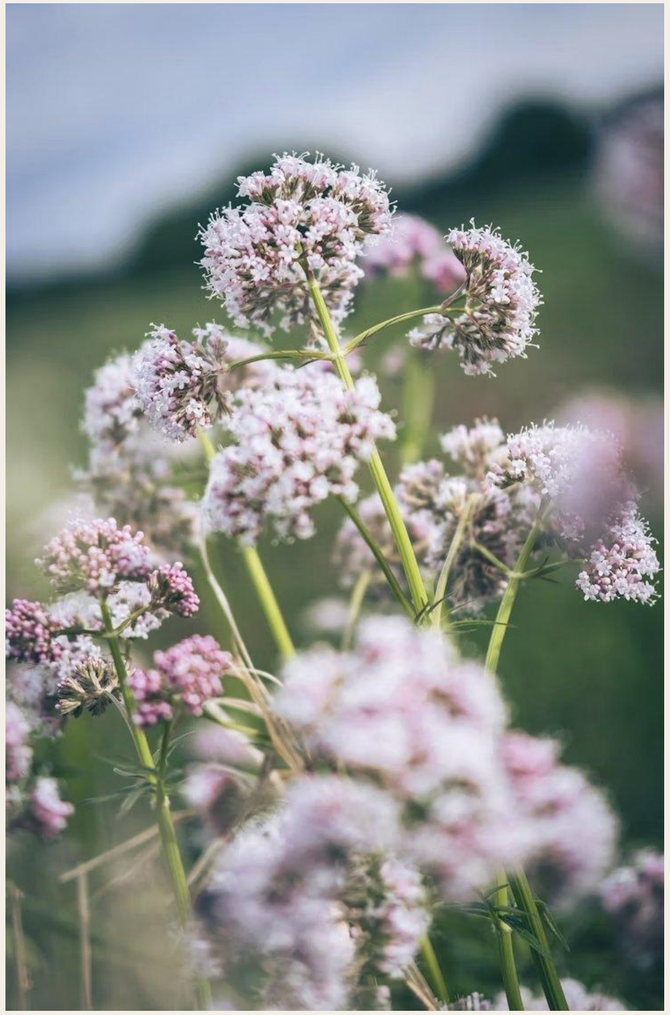
Schreibt es in den Chat!



Baldrian wirkt auf denselben Rezeptor wie Schlafmittel.

Aber ohne Abhängigkeit.
Ohne Benommenheit am Morgen.

Sanft. Verlässlich. Pflanzlich.



Zentrum für Naturmedizin
Kevin Nobs | Bern

HEILPFLANZE FÜR DEINE DARM-HIRN-ACHSE #3

Baldrian

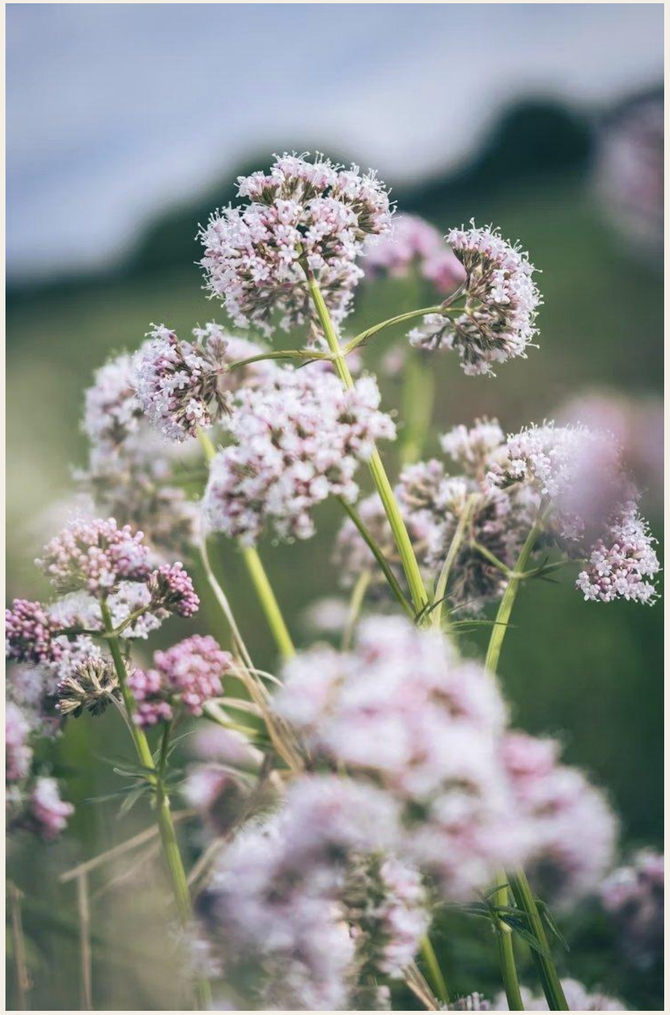
Valeriana officinalis

WAS ER TUT

Beruhigt über den Vagusnerv die Darm-Hirn-Achse.

SYMPTOME

Innere Unruhe, die auf den Bauch schlägt.





Johanniskraut ist bekannt als Pflanze gegen Stimmungstiefs.

Aber die wenigsten wissen warum. Es erhöht Serotonin — das Glückshormon.



Und 95% des Serotonins wird nicht im Gehirn produziert.

Sondern im Darm.

Johanniskraut wirkt also genau dort, wo der Vagusnerv seine Signale aufnimmt.



Ein ruhigerer Darm.

Bessere Signale nach oben.

Glücklichere Stimmung.

Ein Kopf, der wieder auftaut.



Zentrum für Naturmedizin
Kevin Nobs | Bern

HEILPFLANZE FÜR DEINE DARM-HIRN-ACHSE #4

Johanniskraut

Hypericum perforatum

WAS ES TUT

Hält stimmungsaufhellende Botenstoffe länger aktiv.

SYMPTOME

Niedergeschlagenheit, Lustlosigkeit, verbunden mit nervöser Anspannung.— mit Fachperson abklären.



Zentrum für Naturmedizin
Kevin Nobs | Bern



Zentrum für Naturmedizin
Kevin Nobs | Bern

HEILPFLANZE FÜR DEINE DARM-HIRN-ACHSE #5

Ginseng

Panax ginseng

WAS ER TUT

Hilft dem Körper, sich an Stress anzupassen.

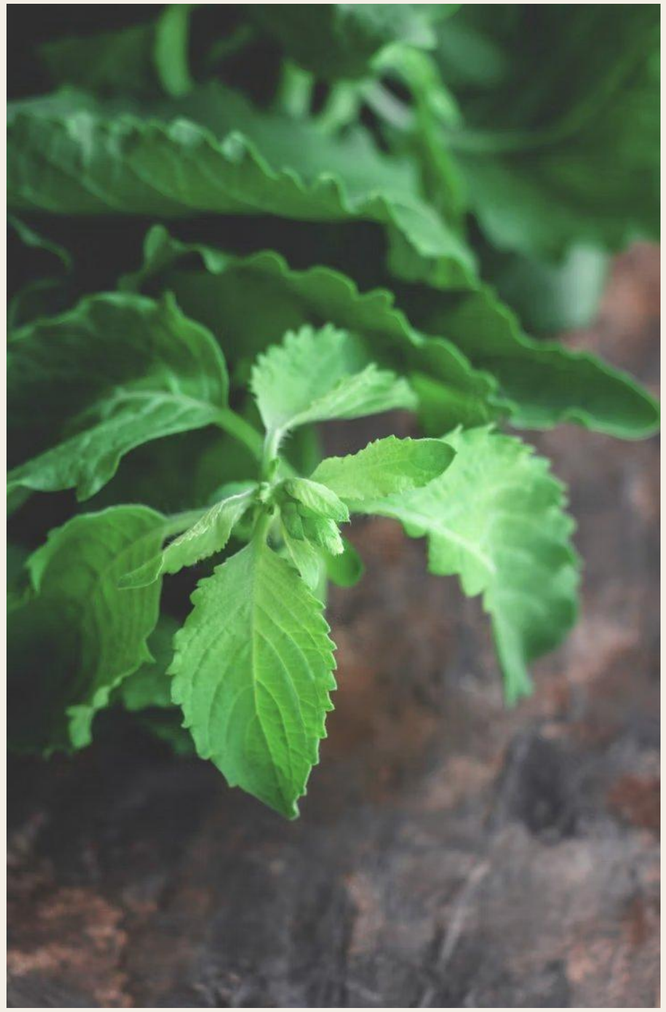
SYMPTOME

Erschöpfung mit Konzentrations- und Energielöchern.



Zentrum für Naturmedizin
Kevin Nobs | Bern

HEILPFLANZE FÜR DEINE DARM-HIRN-ACHSE #6



Zentrum für Naturmedizin
Kevin Nobs | Bern

HEILPFLANZE FÜR DEINE DARM-HIRN-ACHSE #6

Bacopa

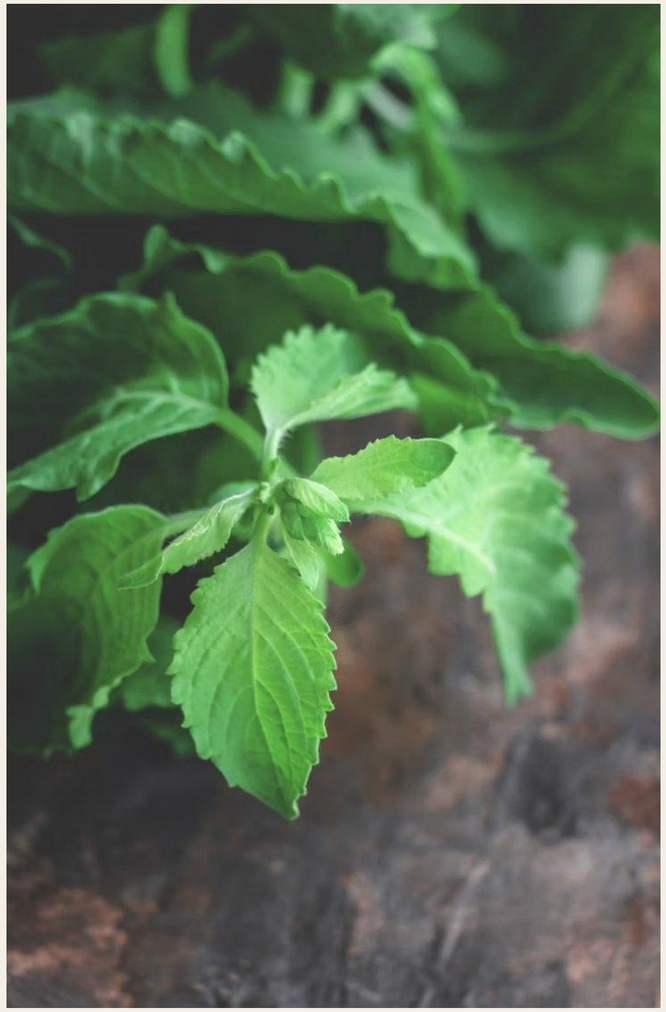
Bacopa monnieri

WAS ES TUT

Beruhigt über die Darm-Hirn-Achse den überreizten Kopf.

SYMPTOME

Nervöser Bauch und Gedankenkarussell, die sich gegenseitig antreiben.



Du denkst, du triffst deine Entscheidungen.

Deine Stimmung.
Dein Hunger.
Deine Unruhe.

Du denkst, du triffst deine Entscheidungen.

Deine Stimmung.
Dein Hunger.
Deine Unruhe.



Wer dann?

Aber in deinem Darm leben 38 Billionen Bakterien.

Und sie reden alle direkt mit deinem Gehirn.

Über den Vagusnerv.



Wenn die guten Bakterien überwiegen:

Ruhige Signale nach oben.
Klarer Kopf.
Gute Stimmung.
Tiefer Schlaf.



Wenn die Schlechten die Oberhand haben

Entzündungssignale.
Unruhe.
Nebel.
Erschöpfung.



Du kannst deine Bakterien nicht sehen.
Aber du spürst sie jeden Tag.

Und du kannst sie mit den richtigen Pflanzen und der Ernährung gezielt beeinflussen.



WAS DU HEUTE MITNIMMST — SYSTEM 02

Darm und Gehirn sprechen über den Vagusnerv
Wenn diese Leitung gestört ist, helfen Einzelmittel nichts
Kurkuma, Ashwagandha und Baldrian stärken diese Verbindung —
mit Forschungsbelegen.

WAS DU HEUTE MITNIMMST — SYSTEM 02

Darmbakterien wie auch die Atmung haben einen massiven Einfluss auf den Vagusnerv.

DER BEWEIS VON GESTERN

Gestern hast du es selbst erlebt.

Bei Q10 sagte die eine Hälfte: Das hat mir gutgetan. Die andere Hälfte: bei mir nichts. Beim Intervallfasten genauso.

Das ist kein Zufall. **Das ist dein Typ.**

«Gut, Kevin. Ich weiss jetzt, was Mitochondrien sind. Ich weiss, was der Vagusnerv ist. Aber wie weiss ich, wo bei MIR das Problem liegt?»



DER SCHLÜSSEL

Das System auf deinen Typ abstimmen.
Nicht jeder Körper reagiert gleich.
Nicht jede Heilpflanze passt zu jeder Frau.
Wer das ignoriert, schiesst mit Kanonen auf Spatzen.



Stell dir vor, du kaufst Kleidung in Grösse S — weil eine Freundin damit gut aussieht. Aber du hast Grösse M. Es sitzt nicht, es funktioniert nicht.



Stell dir vor, du kaufst Kleidung in Grösse S — weil eine Freundin damit gut aussieht. Aber du hast Grösse M. Es sitzt nicht, es funktioniert nicht. Heilpflanzen ohne Typbestimmung sind genau das: Grösse S für einen M-Körper.

Zentrum für Naturmedizin
Kevin Nobs | Bern

DIE 4 KONSTITUTIONSTYPEN DER TEN

1 **Phlegmatikerin**

2 **Melancholikerin**

3 **Cholerikerin**

4 **Sanguinikerin**

Welcher Typ du bist, macht den Unterschied — welche Pflanze dir wirklich hilft.

Zentrum für Naturmedizin
Kevin Nobs | Bern

Qualität von Pflanzen

Welche Qualität hat Chili?

warm, kalt, trocken, feucht?





=





≠



Zentrum für Naturmedizin
Kevin Nobs | Bern

DER UNTERSCHIED

DIE ALTE VARIANTE

Du sammelst Tipps, kaufst das nächste Mittel, probierst, was bei irgendwem im Podcast geholfen hat — und hoffst, dass es auch bei dir wirkt.

DIE NEUE VARIANTE

Du kennst deinen Konstitutionstyp. Du weisst, welches System bei dir hakt. Und du setzt genau dort an — gezielt, in der richtigen Form.

Damit hörst du auf zu raten. Du musst nicht mehr auf den nächsten Trend warten. Du kannst deinen eigenen Körper endlich lesen.

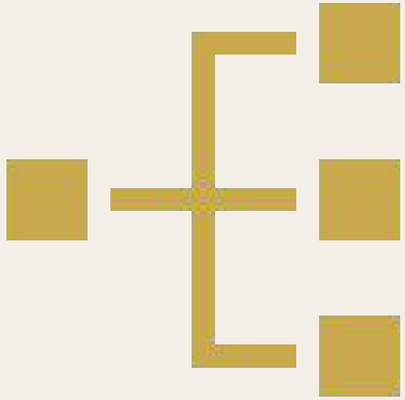
DAS IST DAS SYSTEM

01 Mitochondrien & Zellenergie

02 Darm-Hirn-Achse & Vagusnerv

\+ Der Schlüssel: dein Konstitutionstyp

= Eine konkrete Heilpflanzen-Liste, die zu dir passt



DEINE HEILPFLANZEN-LISTE — AB MONTAG

SYSTEM 01 · MITOCHONDRIEN

Rosenwurz, Ginkgo, Resveratrol und mehr

SYSTEM 02 · DARM-HIRN-ACHSE

Kurkuma, Ashwaganda, Bacopa und mehr

Welche Pflanze zu dir passt, hängt von deinem Typ ab.

Zentrum für Naturmedizin
Kevin Nobs | Bern

Du gehst heute nicht mit Theorie raus.
Du gehst mit einem Werkzeug raus.

Ein Hammer hilft nicht, wenn du einen Baum fallen willst!
Aber mit dem richtigen Werkzeug — für deinen Körpertyp — geht alles.



Wenn du nur das umsetzt, wirst du schon spürbar besseres Körpergefühl haben.

Für alle, die das jetzt wirklich angehen wollen, habe ich etwas vorbereitet.

Bevor ich dir zeige, was das ist:

Drei kurze Fragen.

FRAGE 01

Was würde es für dich bedeuten, in ein paar Monaten morgens wach aufzuwachen und Energie zu haben, die ganzen Tag hält? Ohne Nachmittagstief. Ohne Kaffee als Notfallplan.

FRAGE 02

Was würde es für die Menschen um dich herum bedeuten, wenn du wieder präsent, geduldig und gut gelaunt bist? Wenn deine Familie dich wieder so erlebt, wie du bist?

FRAGE 03

Wie würde es sich anfühlen, deinen eigenen Körper endlich zu verstehen? Nie wieder im Dunkeln tappen. Nie wieder auf das nächste „alles normal“ sein.

Auf einer Skala von 1 bis 10:
Wie gut würdest du dich fühlen, wenn all das für dich funktioniert?

Wer von euch ist bereit, Zeit und echtes Commitment zu investieren?

Deshalb stelle ich dir kein 30-Tage-Programm vor. Weil das realistisch nicht reicht. Du willst von Erschöpfung zu echter Energie. Von Halbwissen zu Klarheit. Das passiert nicht in 30 Tagen.





DEINE MÖGLICHKEITEN

Du hast im Grunde drei Möglichkeiten.

1 **Weiter ausprobieren** – Tipps, Supplemente, einzelne Therapien testen. Du weisst weiterhin nicht, warum etwas wirkt oder nicht.

2 **Mehr Wissen sammeln** – Bücher, Podcasts, Kurse. Besser. Aber du musst selbst herausfinden, wie alles zusammenpasst.

3 **Kompetenz aufbauen** – deinen Körper verstehen, Werkzeuge einordnen, wissen was wann für wen Sinn ergibt.

Die Frage ist nicht, ob dir Informationen fehlen. Die Frage ist: **Willst du aus Informationen Kompetenz machen?**

WARUM ES DIESE AUSBILDUNG GIBT

„Kevin, mach das nicht.

Wenn du den Menschen alles beibringst, wird deine Praxis irgendwann leer. “

Und ich habe gesagt: **Genau darum geht es.**

VORHANG AUF

Willkommen zur Naturheilmaster-Ausbildung.

Die Naturheilmaster-Ausbildung ist das komplette System, mit dem du genau das verstehst und anwendest, was wir heute und gestern nur anreissen konnten.

Schritt für Schritt.
Modul für Modul.
Bis du deinen eigenen Körper liest und weisst, was er braucht.

Modul 1

Endlich verstehen, was in deinem Körper wirklich passiert



Du bekommst das Fundament, das dir bisher niemand erklärt hat

Ziel: Du verstehst deinen Körper – und hörst auf, im Dunkeln zu tappen

Modul 1: Endlich verstehen, was in deinem Körper wirklich passiert

- Warum viele Therapien scheitern – und was wirklich funktioniert
- Du lernst, was die Schulmedizin dir (noch) nicht sagt
- Du erkennst deinen Körpertyp – und weisst endlich, was zu dir passt
- Erste konkrete Anwendungen, die du sofort umsetzen kannst
- Du verstehst, warum du müde bist – und wie du das änderst
- Du erkennst, welches Organ dein Energieleck verursacht

Modul 2

Die richtigen Pflanzen und Nährstoffe – individuell für dich

Kein Rätselraten mehr – du weisst genau, was wirkt und warum

Ziel: Du kannst gezielt handeln – mit Pflanzen, die studienbasiert wirken



Modul 2: Die richtigen Pflanzen und Nährstoffe – für dein Problem

- 18 Heilpflanzen im Detail – du weisst nach diesem Modul mehr als die meisten Apotheker.innen
- Du erkennst Heilpflanzen in der Natur – und kannst sie sofort anwenden
- Wildkräuter direkt vor deiner Tür – gratis, wirksam, alltagstauglich
- 6 Weltpflanzen mit aussergewöhnlicher Wirkung – du weisst, wann du sie brauchst
- Du weisst, welche Nährstoffe dir fehlen – und wie du sie gezielt zuführst

Modul 2: Die richtigen Pflanzen und Nährstoffe – für dein Problem

Du weisst jetzt, dass die Pflanzen existieren.
Im Naturheilmaster lernst du, *welche für DICH* und *wie anwendbar sind.*

Modul 3

Alles zusammenfügen – dein persönliches Gesundheitssystem

Du hörst auf, Symptome zu behandeln – du löst die Ursache

Ziel: Du bist nicht mehr abhängig von Therapeuten – du verstehst deinen Körper selbst



Modul 3: Alles zusammenfügen – dein persönliches Gesundheitssystem

- Deine Ernährung wird zur Medizin – einfach, alltagstauglich, individuell
- Du verstehst, warum Stimmung, Energie und Verdauung zusammenhängen
- Du lernst, wie du deine Zellenergie direkt und dauerhaft steigerst
- Du weisst, wie du dein Immunsystem aktiv stärken – nicht nur schützen kannst
- Die Leber wird dein grösstes Hebel-Organ – du weisst, wie du sie aktivierst

Das bekommst du – und so gehst du raus

- Du hast ein System für dein Leben – kein Halbwissen mehr
- Du weisst, was in deinem Körper passiert – und was du tun kannst
- 30+ Heilpflanzen & Nährstoffe, die du sofort einsetzen kannst
- Du gehtst mit einem Zertifikat raus
- Live-Begleitung, Community & persönlicher Support mit Kevin
- Lernplattform mit 12 Monaten Zugang & Wiederholbarkeit
- Optional: Zertifikat mit EMR-Anrechenbarkeit

EHRLICH GESAGT

Für wen diese Ausbildung nicht ist:

- wenn du die Verantwortung für dich abgeben willst
- wenn du die schnell Wunderpille über Nacht suchst

Für wen sie ist:

- wenn du nachhaltig deinen Körper verändern möchtest
- und wissen möchtest, wie deine Körpersysteme zusammenspielen
- und bereit bist, dieses Wissen Schritt für Schritt in deinen Alltag zu übersetzen

DER ZEITAUFWAND

„Kevin, das klingt gut – aber wann soll ich das noch machen? “

Die Inhalte selbst: rund **1 Stunde pro Woche.**

Mit den Fragestunden live dabei: etwa **2 Stunden pro Woche.**

Du gehst in deinem Tempo durch die Inhalte und startest, wann es für dich passt.

Online-Ausbildung Naturheilmaster



Stimmen bisheriger Teilnehmerinnen

Weg von der Symptombekämpfung!

Hin zur Gesundheitsstärkung!



DAS BEKOMMST DU HEUTE

Naturheilmaster-Ausbildung Das komplette System	6.588 CHF
12 Monate Community Geschlossener Bereich, Q&As, Updates	1.588 CHF
Live-Bonus-Tag mit Kevin Nach drei Vierteln der Ausbildung	1.497 CHF
Abschlusszertifikat Anerkannt für Weiterbildungsstunden	inklusive

NUR FÜR DIE ERSTEN 10 VOLLZAHLER

60 Minuten 1-zu-1-Onboarding
mit Kevin persönlich.

Wert: 990 CHF

Gibt es ausserhalb dieses Launches nicht.

WAS DAS WERT IST

Naturheilmaster-Ausbildung	6.588 CHF
12 Monate Community	1.588 CHF
Live-Bonus-Tag	1.497 CHF
Abschlusszertifikat	inklusive
1-zu-1 Onboarding (10 Plätze)	990 CHF
Gesamtwert	**über 10.000 CHF**

Du zahlst heute nicht 10.000 CHF.
Auch nicht die Hälfte.

1× 2.997 CHF

2× 1.600 CHF **3× 1.100 CHF** **4× 800 CHF**

Du zahlst heute nicht 10.000 CHF.
Auch nicht die Hälfte.

1× 2.997 CHF

2× 1.600 CHF **3× 1.100 CHF** **4× 800 CHF**

Dein Gespräch buchst du bis
Dienstag, 14 Uhr — stattfinden darf es
auch später.

Du zahlst heute nicht 10.000 Euro.
Auch nicht die Hälfte.

1× 3.249 Euro

2× 1.733 CHF

3× 1.155 CHF

4× 866 CHF

DEIN NÄCHSTER SCHRITT

Vor dir liegen zwei Möglichkeiten.

Du kannst weiter Informationen sammeln und ausprobieren.

Oder du baust dir einmal ein System, mit dem du Informationen selbst einordnen kannst.

Keine dieser Entscheidungen treffe ich für dich.

ZWEI WEGE

Es gibt jetzt zwei Wege:

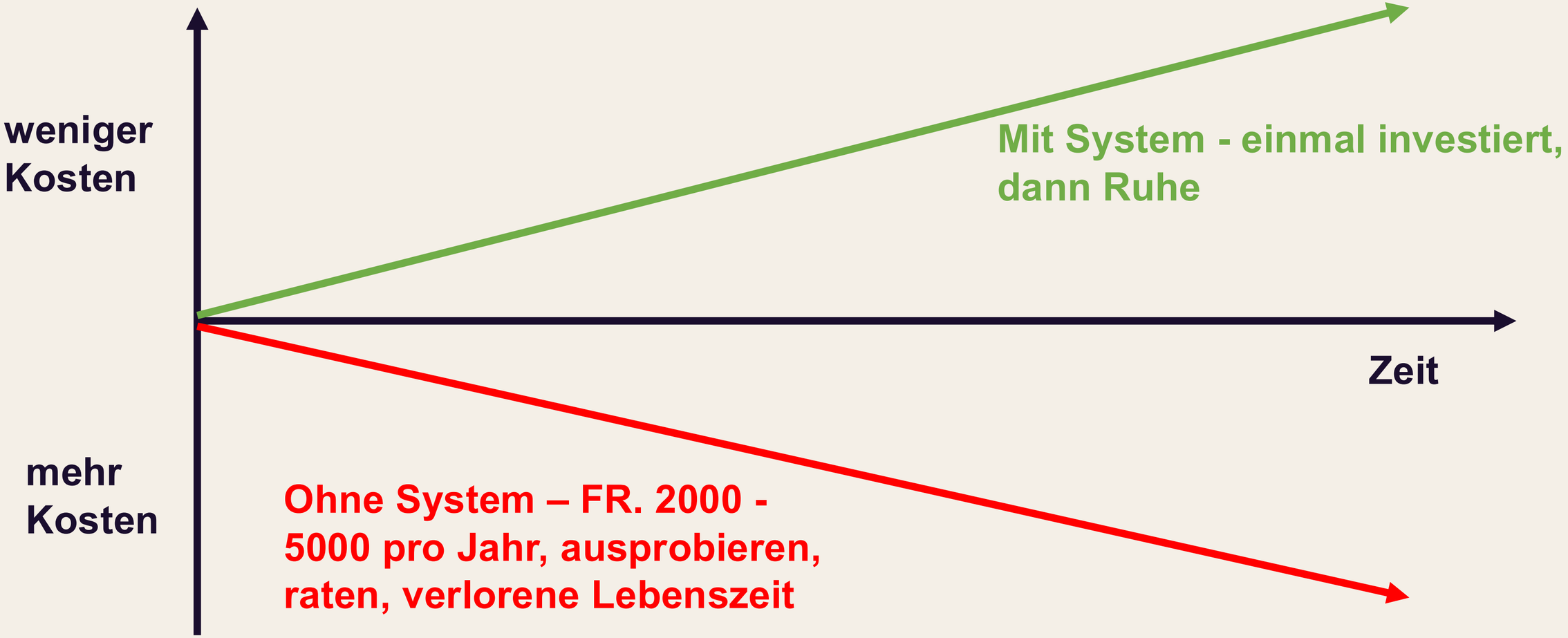
Weg 1 Du weisst, dass es passt – und möchtest starten.

Dann klick auf den Link und melde dich direkt an.

Weg 2 Du willst grundsätzlich einsteigen, hast aber noch ein, zwei Fragen zu deinem Start.

Dann buch dir ein Gespräch mit meinem Team.

Die wahren Kosten



Du hast jetzt zwei Möglichkeiten.

OPTION 1

Du machst weiter wie bisher. Müde, am Raten, mit dem nächsten „alles normal“. In sechs Monaten stehst du genau da, wo du heute stehst.

Du hast jetzt zwei Möglichkeiten.

OPTION 1

Du machst weiter wie bisher. Müde, am Raten, mit dem nächsten „alles normal“. In sechs Monaten stehst du genau da, wo du heute stehst.

OPTION 2

Du entscheidest dich, deinen Körper endlich zu verstehen. Und hörst auf, im Dunkeln zu tappen.

Bevor du ein Gespräch buchst – drei Dinge:

Du willst grundsätzlich einsteigen.
Du kennst die Investition von CHF 2.997.-
Das Gespräch klärt deinen Start

DEIN NÄCHSTER SCHRITT

Heute triffst du eine Entscheidung für dich.

Starten · **Gespräch zum Start** · **Im Campus weiterlernen**

Stimmen bisheriger Teilnehmerinnen

Der Link ist im Chat.

Nur für die Ersten 10:

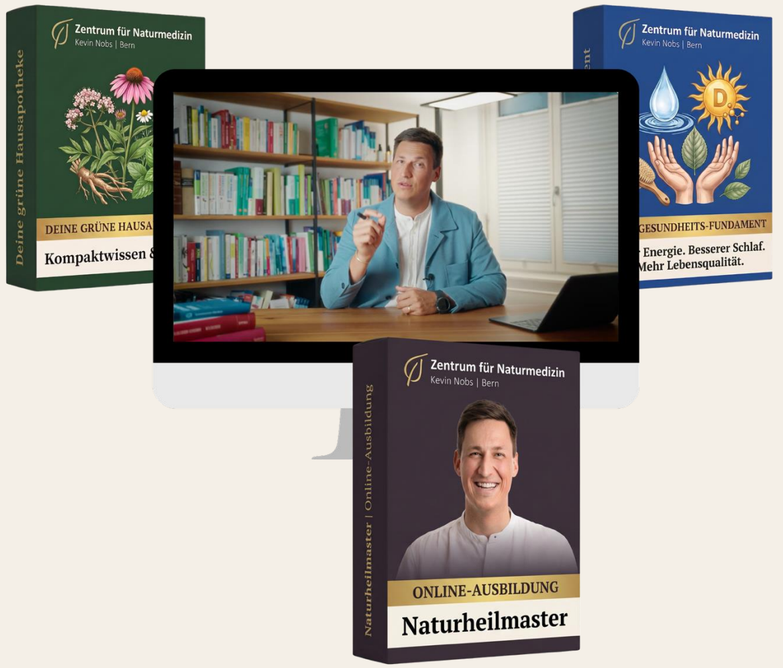
60 Minuten 1-zu-1 mit Kevin.

Danach ist dieser Platz weg.



Sichere dir jetzt deinen Platz!

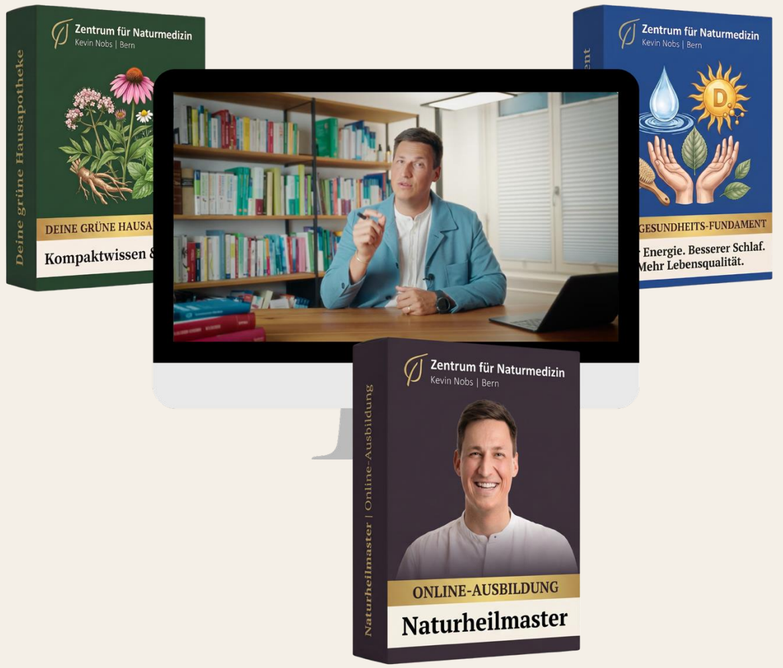
zentrum-naturmedizin.ch/termin



JETZT BIST DU DRAN

Stell mir nun alle Fragen, die du während des Wochenendes gesammelt hast.

Jetzt ist Zeit dafür.



Stimmen bisheriger Teilnehmerinnen

JETZT BIST DU DRAN

Du weisst jetzt, dass die Pflanzen existieren. Im Naturheilmaster lernst du, *welche für DICH* und *wie anwendbar sind*.

Der Link ist im Chat!



JETZT BIST DU DRAN

Baue dir dein eigenes Gesundheitssystem – niemand sonst tut das für dich!



JETZT BIST DU DRAN

Buche jetzt dein kostenloses Gespräch für Gesundheitspotenzialanalyse!

zentrum-naturmedizin.ch/termin



Danke, dass du dabei warst. Du bist nicht mehr allein damit. Und du weisst jetzt, wo du anfangen kannst. Ich freue mich, dich in der Ausbildung zu sehen.

Dein Kevin






YouTube

