

**Liebe Schüßler-Freundinnen und Freunde,**

wir blicken mit Dankbarkeit auf das vergangene Jahr zurück und freuen uns über neue und treue Mitglieder unserer Ortsgruppe!

Die Termine für das erste Halbjahr 2026 wurden in Absprache mit TeilnehmerInnen der Schüßler-Ortsgruppe teilweise neu bearbeitet. Anstelle der Vorträge laden wir jetzt ca. alle 2 Monate zu einem **Gesprächskreis „Natürlich gesund“** ein. Geplant ist jeweils ein kurzer Impuls-Vortrag mit anschließendem Austausch zu Fragen und Tipps rund um die naturheilkundliche Behandlung und Vorsorge.

Unsere **Ortsgruppentreffen** finden bis auf weiteres an einem **Donnerstag** statt und beginnen ab Januar wieder um 15.30 im Landcafe Neumann.

**Wir wünschen Ihnen/Euch erholsame Feiertage und  
ein glückliches und gesundes Neues Jahr**

*Herzliche Grüße*

*Gabriele Steinmetz*

### **Schüßler-Termine in Bad Zwischenahn**

#### **Mo. 16.02.2026 Impuls-Vortrag & Gesprächskreis (Bitte anmelden)**

##### **„Grippe ade“ Immunstärkung mit Schüßler-Salzen und mehr**

Der Winter stellt unser Immunsystem wieder vor besondere Herausforderungen. Abgesehen von mehr oder weniger wirksamen Impfungen und sonstigen Schutzmaßnahmen, sind wir am besten durch ein starkes Immunsystem geschützt. Durch die entsprechenden Schüßler-Salze und weitere (Haus-) Mittel können wir unsere Abwehr vorbeugend stärken und Infekte oft schneller und ohne chronische Folgen überwinden. Im Gesprächskreis können Fragen gestellt und eigene Erfahrungen eingebracht werden. Wir freuen uns auf einen inspirierenden Nachmittag!

#### **Di. 21.04.2026 Impuls-Vortrag & Gesprächskreis (Bitte anmelden)**

##### **„Entgiften und Abnehmen: mit Schüßler-Salzen und genussvoller Ernährung“**

In einem kurzen Impuls-Vortrag vermittelt die Heilpraktikerin Gabriele Steinmetz einige Grundlagen der Entgiftung und des Säure-Basenhaushalts und die besondere Rolle bestimmter Schüßler-Salze im biochemischen Stoffwechselgeschehen. Anschließend gibt es einen Erfahrungs-Austausch mit praktischen Tipps zur gesunden Gewichtsreduktion mit natürlicher Unterstützung, sinnvollen Nahrungsergänzungsmitteln und Ernährung ohne Diät-Frust.

## Mo. 18.05.2026 Impuls-Vortrag & Gesprächskreis (Bitte anmelden)

### „Stressabbau durch Bewegung, Schüßler-Salze und mehr“

Viele Menschen suchen nach Möglichkeiten mit Stress im Alltag umzugehen und möchten die positiven Effekte von Sport und Bewegung für sich nutzen.

Schüßler-Salze können hierbei wertvolle Unterstützung bieten – sei es für den Bewegungsapparat oder das psychische Wohlbefinden. Wie sie hierbei sinnvoll eingesetzt und kombiniert werden können, erfahren Sie in einem Kurz-Vortrag und anschließendem Erfahrungsaustausch mit praktischen Tipps und Ideen.

**Die Vorträge** beginnen um **16.00**

**Ort:** **Haus Brandstätter**, Marktplatz/ Am Brink 5, Bad Zwischenahn

Raum: Kaminzimmer (EG und barrierefrei)

**Wichtig:** Infos und **Anmeldungen** bitte unter **0173-6882921** (Terminänderungen möglich)

Kosten: Nichtmitglieder: 5,- € Mitglieder frei (Vereinsbeitrag: 2,- pro Monat)

### **Referentin:**

Heilpraktikerin Dr. med. vet. Gabriele Steinmetz

Geschäftsstelle der Schüßler-Ortsgruppe und

Naturheilpraxis im Gesundheitshaus Seerose

Seerosenweg 3, 26160 Bad Zwischenahn

**Ortsgruppentreffen** im Landcafe Neumann, Wiefelsteder Str. 12

Offener Gesprächskreis für Mitglieder und InteressentInnen

Beginn **15.30** : **Donnerstag** den 15.1., 19.2., 19.3., 16.4., 11.5., 18.6. 2026

Infos und **Anmeldungen** unter: **0173-6882921**

### **Weitere Infos und Termine**

zur Schüßler-Ortsgruppe: [www.bio-verein.de/bad-zwischenahn](http://www.bio-verein.de/bad-zwischenahn)

und unter: [www.hp-steinmetz.de](http://www.hp-steinmetz.de)