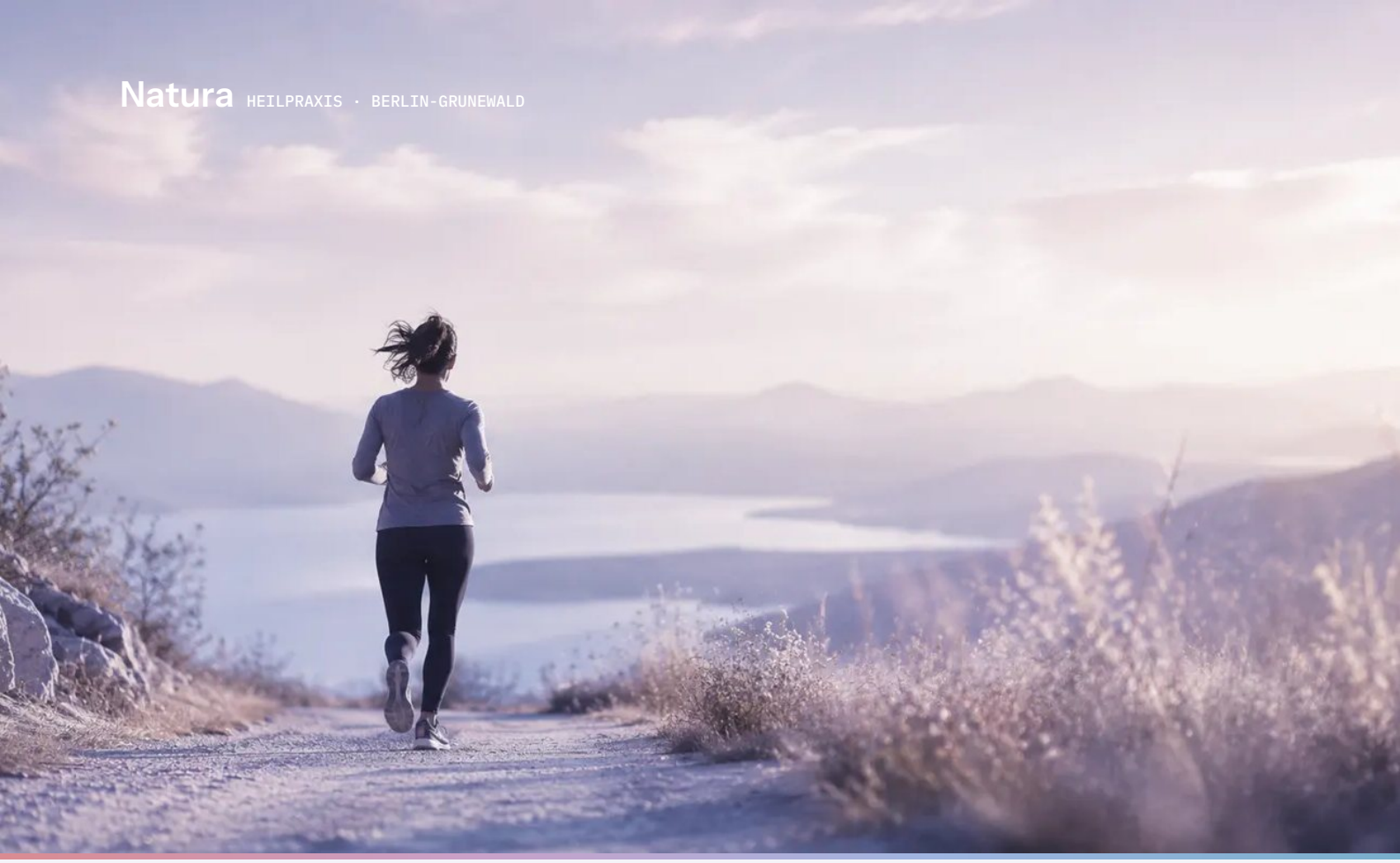


UNSER ABO-ANGEBOT · 6 MONATE · IN DER PRAXIS

Prävention, Longevity und Stärkung für Ihren Alltag

Kommen Sie in Ihre Kraft.

Wir wollen Sie stärken. Wir begleiten Sie – intensiv, persönlich, sechs Monate lang. Damit Sie Ihre besten Seiten zeigen können. Dieses Dokument enthält alles zu unserem Abo: den Plan, die Leistungen, die Kosten, unser Konzept und jeden Laborwert der Diagnostik.

ZUM START	DANACH	LAUFZEIT
1.500 € Erstgespräch und Diagnostik	**ab 1.450 €** / Monat alle Behandlungen und Begleitung	**6 Monate** endet automatisch, jederzeit kündbar

DER PLAN FÜR IHR ABO

Im Detail

Ablauf

WANN	WAS
Start	**Ihr Nullpunkt.** Ausführliches Erstgespräch und vollständige Diagnostik. Blut nehmen wir in der Praxis ab, Speichel, Urin und Stuhl sammeln Sie zu Hause.
Monat 1–6	**Ihr Plan.** Aus den Ergebnissen entsteht Ihr persönlicher Plan: Behandlungen, Gespräche und Begleitung durch das Natura-Team.
Nach 6 Monaten	**Ihr Rückblick.** Was hat sich verändert? Wir sehen zurück auf den Nullpunkt und besprechen, wie es weitergeht.

Leistungen pro Monat

ANZAHL	LEISTUNG
2×	**Infusion mit Sauerstoff** – zusammengestellt nach Ihren Ergebnissen
2×	**Colon-Hydro-Therapie** – sanfte Darmspülung in der Praxis
2×	**Massage oder Akupunktur** – im Wechsel, je nachdem, was Sie gerade brauchen
1×	**Persönliches Gespräch mit Yesha Karmeli** – Mental-Coaching und Fokussierung, Biografiearbeit, inneres Kind
nach Bedarf	**Ernährungsplan** – angepasst an Ihre Situation und Ihre Diagnostik
nach Bedarf	**Homöopathische Begleitung***
laufend	**Begleitung durch das Natura-Team** mit Zwischengesprächen
dazu	**Gruppentreffen und Power-Vorträge** – freiwillig, für alle, die tiefer einsteigen wollen

Wir schauen jeden Monat, was Sie brauchen, und passen an – zwischen Akupunktur, Massage, Ernährungsplan und homöopathischer Begleitung.

Nicht enthalten

Das sprechen wir bei Bedarf vorher mit Ihnen ab, es kostet zusätzlich: weitere Infusionen, Behandlungen oder Gespräche · Nahrungsergänzung (wird gesondert berechnet) · Ausleitungs- und Entgiftungsprogramme · eine Kontrollmessung am Ende.

Kosten und Laufzeit

	BETRAG
Zum Start: Erstgespräch und vollständige Diagnostik – Ihr Nullpunkt	**1.500 €**
Jeden Monat: alle Leistungen oben	**ab 1.450 €**
6 Monate gesamt	**ab 10.200 €**

Der Monatspreis ist ein Ab-Preis. Brauchen Sie mehr Diagnostik oder ergänzende Maßnahmen, passen wir Ihr Programm individuell an. Was das kostet, besprechen wir vorher mit Ihnen in einem Transparenzgespräch – erst danach entscheiden Sie.

Das Programm läuft sechs Monate und endet danach automatisch – Sie müssen nichts kündigen. Möchten Sie früher aufhören, können Sie jederzeit kündigen. Dann berechnen wir nur, was bis dahin stattgefunden hat; im Voraus Bezahltes für spätere Termine erstatten wir. Vorher gibt es ein kostenloses Kennenlerngespräch – Sie entscheiden danach. Die Kosten werden in der Regel nicht von der gesetzlichen Krankenkasse übernommen.

UNSER KONZEPT

Biologie und Biografie zusammen

Was der Darm aufnimmt, wird zu Energie in den Zellen. Wie viel Energie da ist, spüren Nerven und Hormone. Was belastet, muss wieder hinaus. Und wie Sie leben, entscheidet, ob es so bleibt. Deshalb arbeiten wir auf allen Ebenen gleichzeitig.

PRINZIP 1

Nullpunkt

Erst messen, dann handeln. Alle Ergebnisse zusammen zeigen, wo Ihr Körper heute steht – daran messen wir später, was sich verändert hat.

PRINZIP 2

Resorption

Gesundheit beginnt bei dem, was ankommt. Wir sehen nach, was Ihr Darm wirklich aufnimmt.

PRINZIP 3

Energie

Müdigkeit ist oft eine Frage der Zellen. Wir sehen uns an, wie gut Ihre Kraftwerke, die Mitochondrien, arbeiten – und wie viel NAD+ ihnen zur Verfügung steht.

PRINZIP 4

Regeneration

Der Körper soll wieder in die Erholung kommen – im Schlaf, im Nervensystem, in der Zelle.

PRINZIP 5

Innere Arbeit

Mental-Coaching und Fokussierung, Biografiearbeit und die Arbeit mit dem inneren Kind: was Sie geprägt hat, was Sie heute brauchen und wohin Sie wollen.

PRINZIP 6

Neue Rhythmen

Schlaf, Loslassen und Meditation als feste Gewohnheiten – damit die Veränderung im Alltag bleibt.

STARK VON INNEN

Was im Gespräch mit Yesha passiert



Mental-Coaching · Fokussierung

Ziele klären, Prioritäten setzen, Gewohnheiten verändern. Es geht um Ihre Klarheit und darum, was Sie im Alltag Kraft kostet und was sie Ihnen gibt.

Biografiearbeit · Ihre Geschichte

Wir sehen gemeinsam auf Stationen Ihres Lebens: Was hat Sie geprägt, welche Muster begleiten Sie bis heute – und welche wollen Sie behalten?

Inneres Kind · Frühe Prägungen

Ein Bild für die Erfahrungen und Bedürfnisse aus der Kindheit, die heute noch mitschwingen. Wir nehmen sie wahr und schauen, was Sie heute anders machen können.

Coaching und Biografiearbeit sind keine Psychotherapie. Bei psychischen Erkrankungen gehört die Behandlung in fachärztliche oder psychotherapeutische Hände.

UNSERE ABMACHUNG

Gemeinsam auf der Reise



Stellen Sie sich vor, wir steigen gemeinsam auf ein Segelboot. Wir legen in einem Hafen in Holland ab, und wir wissen, wohin wir wollen: nach New York. Wie der Weg genau aussieht, wissen wir nicht. Es wird ruhige Tage geben und Tage mit starkem Wind. Gerade dann, wenn sich etwas verändert – im Körper oder im Inneren –, braucht es eine Mannschaft, die zusammenhält.

Darum gehen wir eine kleine Abmachung ein. Sie beruht auf Vertrauen, Transparenz und Ehrlichkeit – in beide Richtungen. Wir wollen Stabilität geben, die Gesetzmäßigkeiten der Natur verstehen und gemeinsam wachsen.

WAS WIR IHNEN ZUSAGEN

- Wir sind für Sie da – gerade dann, wenn der Wind stärker wird: wenn sich etwas verändert, körperlich oder mental.
- Wir sagen Ihnen ehrlich, was wir sehen. Wir spiegeln Ihnen, was uns auffällt – aus der Erfahrung von bis zu 20 Jahren therapeutischer Arbeit.
- Wir geben Ihnen Halt und Orientierung und helfen Ihnen, die Gesetzmäßigkeiten der Natur zu verstehen.
- Wir passen den Kurs an, wenn das Wetter wechselt – Monat für Monat, nach dem, was Sie brauchen.

WORUM WIR SIE BITTEN

- Sie sagen offen, was Sie brauchen und wie es Ihnen geht – auch wenn es Ihnen gerade nicht gut geht.
- Sie vertrauen uns, auch wenn wir einmal klar oder streng sind. Ehrliche Worte gehören zur Reise.
- Sie sind ehrlich zu sich selbst – mit dem, was sich zeigt, und mit dem, was Sie wollen.
- Sie bleiben dran an Ihren neuen Rhythmen, auch an den Tagen, an denen es schwerfällt.

Nur mit Vertrauen und Selbstehrlichkeit kommen wir gemeinsam an.

Ort, Datum

Patientin / Patient

Für das Natura-Team

Diese Abmachung beschreibt, wie wir zusammenarbeiten. Sie ist kein Vertrag und ersetzt keine Vertragsbedingungen; Leistungen, Kosten und Laufzeit stehen im Abschnitt „Der Plan für Ihr Abo“.

IHRE DIAGNOSTIK

Jeder Wert – und warum wir ihn messen

Im Startpaket enthalten. Wir sehen den Menschen als Ganzes: Was der Darm aufnimmt, wird zu Energie in den Zellen; wie viel Energie da ist, spüren Nerven und Hormone; was belastet, muss wieder hinaus.

Resorption und Darm

Gesundheit beginnt bei dem, was ankommt. Die beste Ernährung nützt wenig, wenn der Darm sie nicht aufschließen und aufnehmen kann. Der Darm ist zugleich der größte Teil unseres Immunsystems und eng mit dem Nervensystem verbunden.

BASISPROFIL STRESS (A020) · PROBE: STUHL	WARUM WIR DAS MESSEN
Darmflora – aerobe und anaerobe Bakterien	welche Bakterien in Ihrem Darm leben und ob die schützenden oder die belastenden überwiegen
Hefen	ob sich Hefepilze wie Candida stark vermehrt haben
Verdauungsrückstände (Fett, Stickstoff, Zucker, Wasser)	bleibt Unverdautes übrig? Ein direkter Hinweis darauf, wie gut die Nahrung aufgeschlossen wird
Pankreaselastase	bildet die Bauchspeicheldrüse genug Verdauungsenzyme?
Gallensäuren	nötig, um Fette und fettlösliche Vitamine (A, D, E, K) aufzunehmen
Alpha-1-Antitrypsin	Hinweis darauf, ob die Darmschleimhaut gereizt und durchlässig ist
Calprotectin	zeigt Entzündungsaktivität in der Darmwand
Sekretorisches IgA	die Abwehr direkt an der Schleimhaut – die erste Schutzschicht des Darms
Zonulin	reguliert die Verbindungen zwischen den Darmzellen; erhöht ein Hinweis auf eine durchlässige Darmbarriere („Leaky Gut“)
Histamin im Stuhl	kann bei Stress, Unverträglichkeiten oder gereizter Schleimhaut erhöht sein

DIAMINOXIDASE (C390) · PROBE: BLUT	WARUM WIR DAS MESSEN
DAO	das Enzym, das Histamin aus der Nahrung im Darm abbaut. Ist es zu wenig, können histaminreiche Lebensmittel wie Käse, Wein oder Tomaten Beschwerden machen

Mitochondriale Longevity-Werte

Müdigkeit ist oft eine Frage der Zellen. In den Mitochondrien, den Kraftwerken jeder Zelle, wird aus Nahrung und Sauerstoff Energie. Wie gut sie arbeiten und wie viel NAD+ dafür bereitsteht, gehört zu den wichtigsten Werten für ein langes, gesundes Leben – für Longevity.

PROFIL NITROSATIVER STRESS + MITOCHONDRIEN (E320) · PROBE: BLUT	WARUM WIR DAS MESSEN
Mitochondriale Aktivität	wie viel Energie die Kraftwerke Ihrer Zellen tatsächlich liefern
Nitrotyrosin	zeigt nitrosativen Stress – eine Belastung, die die Mitochondrien bremsen kann
Coenzym Q10	ohne Q10 kann das Mitochondrium keine Energie herstellen; zugleich ein Zellschutzstoff
Vitamin B12	für Nerven, Blutbildung und Energiestoffwechsel
LDH-Isoenzyme	zeigen, ob Ihre Zellen Energie mit Sauerstoff gewinnen oder auf den weniger ergiebigen Notweg ausweichen

AUS NT-TRYPTOPHAN-METABOLISMUS PLUS (F620) · PROBE: URIN	WARUM WIR DAS MESSEN
NAD+ (Nicotinamid-Adenin-Dinukleotid)	das zentrale Energiemolekül jeder Zelle. Die Mitochondrien brauchen NAD+, um aus Nahrung Energie zu gewinnen, und auch die Reparatur der Zellen ist darauf angewiesen. Es entsteht unter anderem aus Tryptophan über den Kynurenin-Weg und aus Vitamin B3 – ein Schlüsselwert für mitochondriale Longevity
Werte zu nitrosativem Stress und Mitochondrien	verbinden das Nervensystem mit der Energie der Zellen

Entgiftungskapazität

Bei jeder Energiegewinnung entstehen freie Radikale, und aus der Umwelt nehmen wir Stoffe auf, die wieder hinaus müssen. Der Körper hat eigene Schutz- und Entgiftungssysteme. Sind sie erschöpft, altern Zellen schneller und die Entgiftung stockt.

PROFIL GLUTATHIONSTOFFWECHSEL (E230) · PROBE: BLUT	WARUM WIR DAS MESSEN
Glutathion (GSH)	das wichtigste körpereigene Schutz- und Entgiftungsmolekül, besonders in der Leber
Oxidiertes Glutathion (GSSG)	das „verbrauchte“ Glutathion. Das Verhältnis zu GSH zeigt, wie stark der Körper gerade gefordert ist

SUPEROXIDDISMUTASE MN (E301) · PROBE: BLUT	WARUM WIR DAS MESSEN
SOD (Mangan-abhängig)	ein Schutzenzym direkt in den Mitochondrien; es entschärft freie Radikale dort, wo sie entstehen

OXIDIERTES LDL (E305) · PROBE: BLUT	WARUM WIR DAS MESSEN
ox. LDL	Cholesterin, das durch freie Radikale verändert wurde. Es zeigt, ob oxidativer Stress bereits die Blutgefäße erreicht

VOLLBLUTMINERALANALYSE MAXI (E101) – 9 BELASTENDE METALLE · PROBE: BLUT	WARUM WIR DAS MESSEN
Blei	belastet Nerven und Blutbildung; Quelle z. B. alte Wasserleitungen
Cadmium	z. B. aus Zigarettenrauch; verdrängt Zink und belastet die Nieren
Quecksilber	z. B. aus Amalgam oder Raubfisch; belastet das Nervensystem
Aluminium	z. B. aus Kochgeschirr, Kosmetik oder Medikamenten
Arsen	z. B. aus Reis oder Trinkwasser
Nickel	z. B. aus Schmuck oder Lebensmitteln; häufiger Allergieauslöser
Zinn, Vanadium, Thallium	Umwelt- und Industriebelastungen, selten, aber wichtig zu kennen

Mineralstoffe, Spurenelemente und Vitamin D

Mineralstoffe sind die Werkzeuge des Stoffwechsels – ohne sie arbeitet kein Enzym. Gemessen wird im Vollblut, also auch in den Zellen, nicht nur im Serum.

VOLLBLUTMINERALANALYSE MAXI (E101) – 15 ESSENZIELLE ELEMENTE · PROBE: BLUT	WARUM WIR DAS MESSEN
Natrium	Wasserhaushalt und Nervenleitung
Kalium	Herzrhythmus, Muskeln und Nerven
Calcium	Knochen, Muskelarbeit und Signale zwischen den Zellen
Magnesium	an über 300 Stoffwechselvorgängen beteiligt – Muskeln, Nerven, Energie, Entspannung
Phosphor	Knochen und Baustein des Energieträgers ATP
Eisen	Sauerstofftransport und Energie
Zink	Immunabwehr, Haut, Wundheilung und Hormone
Kupfer	Eisenstoffwechsel, Bindegewebe, Zellschutzenzyme; Gegenspieler von Zink
Selen	Zellschutz und Bildung der Schilddrüsenhormone
Mangan	Baustein der Schutzenzyme in den Mitochondrien
Chrom	unterstützt die Wirkung von Insulin im Zuckerstoffwechsel
Molybdän	Teil von Enzymen, die Schwefelverbindungen und Harnsäure abbauen
Jod	Baustein der Schilddrüsenhormone
Cobalt	Kern des Vitamin B12
Bor	Knochenstoffwechsel, Zusammenspiel mit Calcium, Magnesium und Vitamin D

25-OH-VITAMIN D3 (E540) · PROBE: BLUT	WARUM WIR DAS MESSEN
Vitamin D	eigentlich ein Hormon: für Knochen, Immunsystem und Stimmung. In unseren Breiten im Winter häufig knapp

Neurotransmitter

Neurotransmitter übertragen Signale zwischen Nervenzellen und steuern Antrieb, Stimmung, Ruhe und Schlaf. Dauerstress verbraucht sie, bis die Speicher leer sind. Der Test zeigt die Botenstoffe, ihre Bausteine und ob der Körper wichtige Rohstoffe in Entzündungswege umleitet – und damit auch, wie gut Ihr Nervensystem von Anspannung in Erholung wechseln kann.

NT-TRYPTOPHAN-METABOLISMUS PLUS (F620) · PROBE: URIN	WARUM WIR DAS MESSEN
Tryptophan	der Baustein für Serotonin und Melatonin
Serotonin	Stimmung, Gelassenheit, Sättigung; Vorstufe des Schlafhormons
Kynurenin, Kynureninsäure, Quinolinsäure	der zweite Weg des Tryptophans. Bei Stress und Entzündung wird es hierhin umgeleitet und fehlt dann für Serotonin
IDO- und KMO-Aktivität	die Weichen, an denen sich entscheidet, welchen Weg das Tryptophan nimmt
Phenylalanin, Tyrosin	Bausteine für Dopamin und die Stresshormone
Dopamin	Antrieb, Motivation, Freude
Noradrenalin, Adrenalin	Wachheit und Stressreaktion; zeigen, wie stark das Stresssystem arbeitet
GABA	der wichtigste beruhigende Botenstoff – Entspannung und Schlaf
Glutamat	der wichtigste anregende Botenstoff; braucht GABA als Gegengewicht
Cofaktoren und Methylgruppenspender	Vitamine und Stoffe, ohne die Botenstoffe nicht gebildet werden können
Neopterin, BH4	Neopterin zeigt eine Aktivierung des Immunsystems; BH4 wird für die Bildung von Serotonin und Dopamin gebraucht
TMAO	ein Stoffwechselprodukt der Darmbakterien, das mit der Gefäßgesundheit in Verbindung steht

Regenerationsfähigkeit

Regeneration heißt: Der Körper schaltet von Leistung auf Erholung um. Das steuern vor allem die Stresshormone und ihr Gegenspieler. Gemessen wird im Speichel – dort steht der freie, wirksame Anteil der Hormone. Zusammen mit den Neurotransmittern ergibt sich Ihr Regenerationsprofil.

HORMON-PROFIL FRAU (0935) ODER MANN (0934) · PROBE: SPEICHEL	WARUM WIR DAS MESSEN
Cortisol	das Stresshormon. Dauerhaft zu hoch oder schon erschöpft – beides bremst die Regeneration
DHEA	der Gegenspieler des Cortisols und Grundstoff vieler weiterer Hormone
Progesteron	beruhigend, wichtig für Zyklus und Schlaf
Östradiol	das wichtigste Östrogen – bei Frauen und, in kleiner Menge, bei Männern
Testosteron	Kraft, Antrieb und Muskulatur – bei Männern und Frauen

SCHILDDRÜSE (F200) – BEI BEDARF · PROBE: BLUT	WARUM WIR DAS MESSEN
TSH	das Steuerhormon aus dem Gehirn: Wie stark muss die Schilddrüse angetrieben werden?
fT3, fT4	die Schilddrüsenhormone selbst – sie bestimmen das Tempo des Stoffwechsels und die Energie

Blut, Leber, Niere und Gefäße

Diese Werte zeigen, wie die großen Organe arbeiten, die verarbeiten, entgiften und ausscheiden.

GROSSES BLUTBILD (D160) · PROBE: BLUT	WARUM WIR DAS MESSEN
Rote Blutkörperchen, Hämoglobin, Hämatokrit	Sauerstofftransport – Grundlage jeder Energie
MCV, MCH, MCHC	Größe und Beladung der roten Blutkörperchen; Hinweise auf Eisen-, B12- oder Folsäuremangel
Weiße Blutkörperchen mit Differenzierung	die Zellen der Immunabwehr, aufgeteilt nach Art – zeigen, womit das Immunsystem gerade beschäftigt ist
Blutplättchen	Blutgerinnung

LEBER-PANKREAS-SCREENING (G300) · PROBE: BLUT	WARUM WIR DAS MESSEN
Gamma-GT	Leber und Galle; reagiert früh auf Belastung, z. B. durch Alkohol oder Medikamente
GPT	zeigt, ob Leberzellen gereizt sind – die Leber ist das zentrale Entgiftungsorgan
Amylase	Enzym der Bauchspeicheldrüse für die Verdauung von Kohlenhydraten

ARTERIOSKLEROSE-BASISPROFIL (G391) · PROBE: BLUT	WARUM WIR DAS MESSEN
Triglyceride	Blutfette, steigen vor allem durch Zucker und Alkohol
Cholesterin, HDL, LDL	Fettstoffwechsel und Gefäßgesundheit
Lipidperoxidation	zeigt, ob Fette in Zellwänden durch freie Radikale geschädigt werden
Lp-PLA2	ein Entzündungszeichen direkt aus der Gefäßwand

KREATININ (G335) · PROBE: BLUT	WARUM WIR DAS MESSEN
Kreatinin	Nierenfunktion – wie gut der Körper Abbauprodukte ausscheidet

In der Praxis gemessen

BEI IHREM TERMIN	WARUM WIR DAS MESSEN
Blutdruck	einer der wichtigsten Werte für Herz und Gefäße
Gewicht	Ausgangswert für den Verlauf
Kinesiologischer Test*	ein naturheilkundliches Testverfahren

HÄUFIGE FRAGEN

Gut zu wissen

Für wen ist das Programm?

Für Menschen, die nicht länger raten wollen, sondern wissen möchten, wo sie stehen – und die bereit sind, sich ein halbes Jahr intensiv um sich zu kümmern.

Wie beginne ich?

Mit einem kostenlosen Kennenlerngespräch von 10 Minuten. Danach entscheiden Sie, ob das Programm zu Ihnen passt.

Was passiert vor einer Infusion?

Wir klären Sie vor jeder Infusion über Ablauf, mögliche Risiken und Alternativen auf.

Ersetzt das Programm meinen Arzt?

Nein. Das Programm ersetzt keine ärztliche Diagnose oder Behandlung.

JETZT ANMELDEN

Ihr erster Schritt: 10 Minuten. Kostenlos.

„Ich möchte, dass Sie sich wieder spüren – mit Kraft, mit Klarheit und mit Lust auf das Leben." – Yesha Karmeli

Online: **natura-heilpraxis.de/programme/praevention-longevity** · Natura Heilpraxis · Auguste-Viktoria-Straße 91 · 14193 Berlin-Grunewald

* Kinesiologie und Homöopathie sind naturheilkundliche Verfahren; ihre Wirksamkeit ist wissenschaftlich nicht nachgewiesen. Das Programm ersetzt keine ärztliche Diagnose oder Behandlung. Natura Heilpraxis · Yesha Karmeli, Heilpraktiker.