

Frühlingsglockenläuten



Sobald die Schneeglöckchen in der Natur den Frühling einläuten, startet in vielen Kulturen, aber auch in der Heilkunde die Saison des Fastens und Entgiftens. Normalerweise greife auch ich jedes Jahr dieses Thema auf. Aus anderen aktuellen bedenkenswerten Anlässen beschränke ich mich in 2026 nur auf einige wesentliche Tipps:

- Am 3.3. haben wir Vollmond, danach ist es mit dessen abnehmender Energie auch für Deinen Körper leichter, Schädliches oder auch überflüssige Kilos loszuwerden.
- Die Natur liefert Dir dazu kostenlos die besten Zutaten: Die jungen Triebe von Fichten, Brennnesseln oder Löwenzahn fördern nicht nur die Entgiftung, sondern enthalten eine Menge gesundheitsfördernder Vitamine.
- Eine Minifastenkur über 2 Wochen durch Intervallfasten (nichts essen zwischen 17 Uhr abends und 9 Uhr morgens) ist nicht nur leicht in Deinen Alltag einzubauen, sondern setzt bereits einen Vorgang namens Autophagie [1] in Gang.

Vielleicht hast Du aber auch schon Glocken ganz anderer Art (Alarmglocken) in Bezug auf Deine Gesundheit läuten hören:

Im März stehen in Deutschland verschiedene Wahlen an, Kommunalwahlen in Bayern am 8.3., am selben Tag Landtagswahlen in Baden-Württemberg, die Kommunalwahlen in Hessen am 15.3. und die Landtagswahlen in Rheinland-Pfalz am 22.3.. Obwohl es sich um „regionale“ Wahlen handelt, unterstützt Du doch mit Deinem Kreuz auf dem Wahlzettel das Programm einer Partei.

- Für alle, die sich den Erhalt der Naturheilkunde wünschen, lohnt sich die Information darüber, wer dies verhindern will [2].
- Und für alle, die wie viele renommierte Wissenschaftler [3] das CO2-Narrativ in Frage stellen und daher der Mitteilung des angeblich gekippten Heizungsgesetzes nicht trauen: Überlege Dir, wem Du Deine wertvolle Stimme gibst [4,5].
- Deine Krankenkassenbeiträge haben sich auch wieder erhöht? Angeblich sind die Krankenkassen die dafür verantwortliche Institutionen, die aufgrund der stark gestiegenen Kosten für Arzneimittel die Beiträge erhöhen. Doch Medikamente mit

nachgewiesenen schweren Nebenwirkungen bleiben nach wie vor Kassenleistung und das sie empfehlende Komitee ist steuergeldfinanziert [6,7]. Die Politiker mischen bei der Beitragsgestaltung kräftig mit [8]. Wenn Du bei Deiner Krankenversicherung aus Datenschutzgründen der elektronischen Patientenakte widersprochen hast, beobachte weiter, was geplant ist [9].

Mein besonderer Tipp für den März:

Bleibe hellwach, beobachte und informiere Dich zu Gesundheitsthemen auch außerhalb des öffentlich rechtlichen Rundfunks und der Mainstream-Medien, die zum großen Teil auch in Besitz von Parteien sind [10]. In deren Interesse liegt die Zensur anders Denkender [11]. Lass Dir nicht Deinen Mund verbieten [12] und folge bei Deinen Entscheidungen in jeder Wahl stets Deinem gesunden Menschenverstand.

Quellen:

- [1] <https://www.zentrum-der-gesundheit.de/bibliothek/ratgeber/detox-uebersicht/autophagie>
- [2] https://www.change.org/p/b%C3%BCndnis-90-die-gr%C3%BCnen-rettedeinehom%C3%B6opathie-petition-an-b%C3%BCndnis-90-die-gr%C3%BCnen?cs_tk=A-witufnXwfmPy5RqGkAAXicyvNyQEABF8BvDYzNjc2MmE1ZWY2N2E1YzFiZTc4NmIzOGJhYWUwYTZjMTliYmNIY2YwMGVkJk5M2Q3ZDI2YWJhZjM3ODhmNGE%3D&utm_campaign=a346d4d4cdcc48169d24ee81a0040cfc&utm_content=sunrise_v0_5_1&utm_medium=email&utm_source=petition_signer_receipt&utm_term=cs
- [3] <https://clintel.org/world-languages/#German>
- [4] <https://vera-lengsfeld.de/2026/02/26/heizungsgesetz-gekippt-achtung-waehlerfang/>
- [5] <https://www.youtube.com/watch?v=qTC6eFuwNFs>
- [6] <https://www.tk.de/techniker/krankheit-und-behandlungen/igel/entscheidung-aufnahme-leistungen-in-katalog-der-gkv-2008880>
- [7] <https://www.g-ba.de/sys/suche/?suchbegriff=mRNA+Impfstoffe>
- [8] <https://plietsch-steuerberatung.de/2025/08/warum-steigen-beitraege-der-gesetzlichen-krankenkassen/>
- [9] <https://norberthaering.de/news/warken-epa/>
- [10] <https://germany.mom-gmr.org/de/owners/individual-owners/owner/social-democratic-party-of-germany-112228/>
- [11] <https://www.freiewelt.net/artikel/redaktion/politik/spd-will-deutschen-internetnutzern-vpn-dienste-erschweren-ende-der-anonymitaet-im-netz/43131>
- [12] Prof. Haditsch Zensur <https://www.youtube.com/watch?v=YbRFGApBmz8>



Dr. phil. & HP Cornelia Renate Gottwald, Dein Ganzheitlicher Gesundheitscoach seit 2006
Von Eichendorff Ring 10 a, 84405 Dorfen, Tel. 08081-9158, www.best-in-balance.de