

Herzlich Willkommen zu unseren Gesundheits-Abenden 2026!

Anlässlich des 25jährigen Praxis-Jubiläums freuen wir uns ganz besonders Ihnen und Euch wieder eine **interessante, bereichernde Auswahl** von Themen rund um (mehr) Gesundheit, Vitalität, Lebensfreude - und das nach wie vor **kostenfrei** - anbieten zu können.

Wichtig ist uns dabei in Vorträgen & Praxisarbeit ein

- vernetztes, integrales und achtsames Wahrnehmen, diagnostizieren und therapieren jedes Menschen
- verbindendes Miteinander und „sowohl-als-auch“ der vielen (integral-) medizinischen & naturheilkundlichen Möglichkeiten,

um noch besser verstehen und anwenden zu können, was ein Mensch in seiner Situation gerade wirklich für mehr Gesundheit, Entlastung und Heilung benötigt.

Freuen Sie sich auf **12 informative, bereichernde Gesundheitsabende** und unsere **hybride** Live-Seminar-/ Webinar-Reihe **„Alarm in Magen und Darm 2026“**:

- **Aktuelle, wichtige Fakten & Zusammenhänge**
- **Kompetent - verständlich - klar**
- **Integral-medizinisch & naturheilkundlich**
- **Diagnostik & Therapie für Ursachen, Auslöser, Symptome**
- **Tipps für Ihren Alltag & für die Prävention**

INTEGRAL-MEDIZIN BEDEUTET U.A.

- WEG VON DEN OFT (ZU) STARREN DENKMUSTERN DER REIN NATURWISSENSCHAFTLICHEN MEDIZIN - HIN ZU EINEM FLEXIBLEN, OFFENEN UND **VERBINDENDEN** „SOWOHL-ALS-AUCH“ ALLER SINNVOLLEN DIAGNOSE- & THERAPIE - MÖGLICHKEITEN.
- VERBINDEN VON Z.B.: NATURHEILKUNDE, KLASSISCHER MEDIZIN, PSYCHOLOGIE, ZAHNMEDIZIN, PHYSIO-TH, OSTEOPATHIE, GFK, COACHING, ENERGIEARBEIT, MEDITATION, ATEM-TH UVM.
- KLIENT*INNEN VERTRAUENSFULL ALS „GANZES“, ALS EIN ZUSAMMENSPIEL VON U.A. PHYSIKALISCHEM KÖRPER, BIOCHEMIE, EMOTIONEN, GEDANKEN UND BEWUSSTSEIN ANZUNEHMEN
- SIE GLEICHZEITIG IN IHRER EIGENINITIATIVE FÜR MEHR GESUNDHEIT UND HEILUNG ACHTSAM ZU BEGLEITEN UND ZU BESTÄRKEN.

Ihr Kompetenz - Team für mehr Gesundheit, Vitalität, Entspannung und neue Lebensfreude:



Ingo Grasnack

- Heilpraktiker, 25 Jahre in eigener Praxis
- Ständige Aus- und Weiterbildungen, u.a. im Bereich Akupunktur, Labor-, Stoffwechsel-, mitochondriale-, orthomolekulare- und funktionelle Medizin, Darm & Ernährung, Psychosomatische Medizin
- langjährige Referententätigkeit



Dr. rer. nat. Christine Leutbecher

- Langjährige Dozentin und Referentin
- Forschung- und Lehrtätigkeit
- Darmtherapeutin
- Coach für ganzheitliches Coaching nach A. Gulder
- Heilpraktikerin i. A.



Sandra Janetzki

- Heilerziehungspflegerin
- Gebärdensprachdolmetscherin
- Seminare und Coaching zur Persönlichkeitsentwicklung
- Trainerin auf Basis der Gewaltfreien Kommunikation (GFK)



Astrid Frühwald

- Realschullehrerin, seit 2011 vielfältige Fortbildungen der spirituellen, medialen u. persönlichen Fähigkeiten.
- Seit einigen Jahren als geistig-energetische Heilerin, Medium, spirituelle Lehrerin tätig: U.a. Unterstützung bei Trauer- /Traumabewältigung, Selbstheilung, Blockadenlösung



Philipp Brinkmann

- Personal Coach
- Sporttherapeut
- Buteyko Atemtherapeut
- Heilpraktiker i.A.

Anmeldung & Organisatorisches

Teilnahme: bitte mit **vorheriger Anmeldung**, ansonsten keine Platzgarantie möglich - **max. 16 Teilnehmer*innen** pro Abend. Bitte sagen Sie bei Verhinderung auch wieder zeitnah ab! **DANKE** 😊

Eintritt: frei - gerne vor Ort freiwillige Spende für das Brunnen-Hilfsprojekt in Afrika von Magi e.V.

Beginn: jeweils um **18.30 Uhr**

Dauer: ca. 90 min

An- / Abmeldung: bitte über die **PRAXIS**



Praxis für Integral-Medizin und Naturheilkunde

Heilpraktiker Ingo Grasnack
Am Kasinopark 2
49124 Georgsmarienhütte

Tel.: 0 54 01 / 805 99 67
ingo@naturheilpraxis-grasnack.de
www.naturheilpraxis-grasnack.de

Anreise:

Parkplätze finden Sie direkt vor der Praxis.

Die Praxis ist **barrierefrei** erreichbar!

Bushaltestellen:

GM-Hütte Kolpinghaus
GM-Hütte Diakonie-Krankenhaus

GESUNDHEITS - ABENDE 2026

EXTERNE VORTRÄGE (HYBRID) VON HEILPRAKTIKER INGO GRASNICK ÜBER DIE VHS OSNABRÜCK LAND:

- ✓ Do, 19.2.26 IN MELLE: „GOOD AGING“
- ✓ Mo, 16.2.26 IN OSNABRÜCK: „PSYCHOSOMATISCHE MEDIZIN“
- ✓ Mi, 15.4.26 IN OSNABRÜCK: „GOOD AGING“
- ✓ Do, 23.4.26 IN OSNABRÜCK: „DEMENZ UND ALZHEIMER“

März 2026

Do, 12.03.26: Orthomolekulare Medizin – Nährstoffe als Schlüssel zur Gesundheit - mit Heilpraktiker Ingo Grasnack

Unser Körper ist auf eine Vielzahl an **Mikronährstoffen** angewiesen, um gesund zu bleiben, sich zu regenerieren und Heilungsprozesse zu unterstützen. Vitamine, Mineralstoffe, Enzyme, Aminosäuren, Phytonährstoffe und sekundäre Pflanzenstoffe übernehmen dabei lebenswichtige Aufgaben in den **Organen, im Stoffwechsel, im Immunsystem und in der Zellgesundheit.**

An diesem Gesundheitsabend erhalten Sie einen fundierten Überblick über die Möglichkeiten der **orthomolekularen Medizin** und der gezielten Nährstofftherapie:

- Welche Nährstoffe sind für den Körper essentiell?
- Wie wichtig sind **Qualität, Bioverfügbarkeit und Verträglichkeit?**
- Und worauf ist bei **Dosierung, Wechselwirkungen und individueller Belastung** zu achten?

Gleichzeitig sprechen wir auch über die **Grenzen** der orthomolekularen Medizin - denn Nährstoffe sind kein Ersatz für einen ausgewogenen Lebensstil oder gesunde Ernährung, können diese jedoch sinnvoll ergänzen.

Ein informativer Abend für alle, die verstehen möchten, wie Nährstoffe wirken, was wirklich sinnvoll ist und wie man den eigenen Körper gezielt & verantwortungsvoll unterstützen kann.

Di, 24.03.26: Raus aus der Angst – Wie innere Enge entsteht und wie Befreiung möglich wird

- mit Dr. rer. nat. Christine Leutbecher

„Angst ist kein Feind, sondern ein Hinweis darauf, dass etwas Wesentliches im Leben nicht mehr stimmig ist“, so Dr. Gerald Hüther.

Und: „*Wo Angst herrscht, kann keine Liebe wachsen – und wo Liebe ist, verliert Angst ihre Macht*“, denn „*Vor der Angst steht die Wut – und hinter der Angst wartet die Liebe*“.

Doch was bedeuten diese Sätze wirklich – jenseits von Theorie und klugen Worten? Wie entsteht innere Enge? Und vor allem: **Wie kann Befreiung gelingen?**

An diesem Gesundheitsabend lädt **Dr. rer. nat. C. Leutbecher** dazu ein, Angst neu zu verstehen - nicht als Gegner, sondern als wertvollen Wegweiser.

Sie erfahren, wie Ängste entstehen, welche inneren Dynamiken dahinterliegen und welche konkreten Lösungsansätze helfen können, im Alltag wieder mehr Leichtigkeit, Vertrauen & innere Freiheit zu finden.

Wenn Sie sich nach **mehr Gelassenheit, weniger Angst und einem liebevolleren Umgang mit sich selbst** sehnen – dann sind Sie an diesem Abend **genau richtig.**

April 2026

Di, 21.04.26: Der Tanz der Hormone – wenn der weibliche Rhythmus aus dem Gleichgewicht gerät - mit Dr. rer. nat. Christine Leutbecher & Heilpraktiker Ingo Grasnack

Zyklusstörungen, PMS, Stimmungsschwankungen, Endometriose oder Wechseljahrsbeschwerden betreffen viele Frauen. Oft werden einzelne Hormone behandelt, während die tieferen Zusammenhänge unberücksichtigt bleiben.

Dieser Gesundheitsabend beleuchtet das **weibliche Hormonsystem** aus **ganzheitlicher Sicht:**

- Zusammenspiel von Hormonen, Organen (wie Leber, Darm, Schilddrüse) und Nervensystem
- Einfluss von Stoffwechsel, Stress, Ernährung und Lebensstil
- Bedeutung von Vitalstoffmängeln und Umwelteinflüssen

Sie erfahren, warum hormonelle Beschwerden meist Ausdruck eines **systemischen Ungleichgewichts** sind und welche Lösungswege die **Integral-Medizin und Naturheilkunde** bieten – inklusive dem Einsatz homöopathischer und/oder sog. bioidentischer Hormone.

Ziel des Abends ist es, Verständnis zu schaffen, Orientierung zu geben und **individuelle, nachhaltige Lösungswege** aufzuzeigen – jenseits reiner Symptombehandlung. So kann der hormonelle Tanz wieder in mehr Balance kommen.

Di, 28.04.26: Asthma & Allergien natürlich regulieren - mit dem BRINK-Protokoll - mit Buteyko-Coach & Sporttherapeut Philipp Brinkmann

Beschwerden sind kein Schicksal, sondern die Sprache des Körpers.

Viele Menschen mit Asthma oder Allergien gewöhnen sich daran, mit Enge, Medikamenten und ständiger Vorsicht zu leben.

Doch was, wenn wir durch gezieltes Atemtraining und Lebensstilanpassungen beschwerdefrei werden könnten?

An diesem Abend stelle ich mein synergistisches **BRINK - Protokoll** und seine **5 Elemente** (Breathe, Regulate, Integrate, Nourish, Know) vor, mit dem ich Menschen helfe, vitale Selbstheilungskräfte zu aktivieren und wieder frei atmen zu können.

Do, 21.05.26: Mythos Cholesterin – Freund oder Feind?

- mit Heilpraktiker Ingo Grasnack

Cholesterin hat einen schlechten Ruf – dabei ist es ein **lebenswichtiger Vitalstoff** für unseren Körper.

Doch wann wird es problematisch? Wie viel ist (noch) gesund? Und gibt es Wege, die Cholesterinwerte **ohne Statine und deren mögliche Nebenwirkungen** positiv zu beeinflussen?

An diesem Gesundheitsabend räumen wir mit Mythen auf und **schauen ganzheitlich auf das Thema Cholesterin:**

Wie hängen (Fett-)Leber, Darm, Hormone und Stoffwechsel zusammen? Welche Rolle spielen Stress, Entzündungen und andere Belastungen? Und was können Sie konkret im Alltag tun, um ihre Werte nachhaltig zu unterstützen?

Do, 28.05.26: Besser Sehen - Ganzheitliche Wege zur

Augengesundheit - mit Heilpraktiker Ingo Grasnack, zertifizierter Augen-Akupunktur-Therapeut nach Dr. Boel

Augenerkrankungen wie Makuladegeneration (trocken + feucht), Glaukom, trockene Augen oder diabetische Retinopathie stellen viele Betroffene und die Medizin vor große Herausforderungen. Ergänzend zur (augen-)ärztlichen Versorgung können **integral-medizinische Ansätze** die Augengesundheit gezielt und nachhaltig unterstützen.

An diesem Gesundheitsabend werden bewährte ganzheitliche Therapieansätze vorgestellt, darunter:

- Augenakupunktur nach Dr. Boel
- individuelle Stoffwechselentlastung
- gezielter Einsatz von Vital- und Mikronährstoffen
- TMP®-Augenkonzept & weitere Methoden der Integral-Medizin

Im Fokus stehen daneben auch die **Zusammenhänge zwischen Augen, Organen, Stoffwechsel und Ernährung** sowie Möglichkeiten, die Augenfunktion ganzheitlich zu unterstützen.

Ein informativer Abend für Betroffene, Angehörige und alle, die ihre **Augengesundheit aktiv begleiten** möchten.

Juni 2026

Do, 11.06.26: Schluss mit dem „Hamsterrad“- so gelingt echte Veränderung!

Erfahren Sie, was uns oft unbewusst blockiert, und lernen Sie alternative Ansätze kennen, um alte

- Muster, Gewohnheiten, Glaubenssätze

nachhaltig zu verändern und echte Veränderung zu erleben!

Lernen Sie mit einfachen und alternativen Ansätzen aus Mindset und energetischer Arbeit alltagstaugliche Methoden kennen, die Ihnen helfen, Gewohnheiten und Glaubenssätze nachhaltig zu transformieren und so Ihr Leben (wieder) aktiv gestalten zu können.

Di, 23.06.26: Ohne WASSER geht nichts!

- mit Dr. rer. nat. Christine Leutbecher

Körperliche Vitalität ohne Wasser ist unmöglich, denn unser Körper besteht überwiegend (70-80 %) aus Wasser! Es dient es vor allem als Lösungsmittel, um unsere Zellen mit Nährstoffen zu versorgen oder den „Müll“ abzutransportieren, der ständig im Stoffwechsel anfällt. Darüber hinaus reguliert es die Körpertemperatur, sorgt für geschmeidige Gelenke, unterstützt Verdauungsvorgänge und vieles mehr. D.h., **zellverfügbares Wasser ist ein unverzichtbares Lebenselixier!**

Erfahren Sie an diesem Abend spannende Infos rund um dieses kleine Molekül H₂O und Eigenschaften des Wassers wie „klar, rein, vital, zellverfügbar & mehr“.

Und bringen Sie gerne **eine Wasserprobe von zu Hause** mit.

August 2026

Do, 27.08.26 Histamin, Mastzellen & MCAS – wenn der Körper aus dem Gleichgewicht gerät

- mit Heilpraktiker Ingo Grasnack

Histamin- und Tyraminproblematiken sowie Mastzellaktivierung (MCAS) können vielfältige, wechselnde, teils massive und oft schwer einzuordnende Beschwerden verursachen. Da mehrere Organsysteme betroffen sind, bleiben die Ursachen in der medizinischen Versorgung häufig unerkannt oder die Therapie ist unbefriedigend.

Dieser Gesundheitsabend vermittelt zunächst ein **grundlegendes Verständnis der zugrunde liegenden Mechanismen:**

- Was passiert bei Histamin- und Tyraminüberschuss im Körper?
- Unterschied zwischen Histaminintoleranz, & Mastzellaktivierung
- Rolle von Stoffwechsel, Darm, Immun- & Nervensystem, Hormonen
- Bedeutung der Histadelie und mögliche Auswirkungen auf Psyche und Belastbarkeit

Ein Schwerpunkt liegt auf **individueller Diagnostik und ganzheitlichen Therapieansätzen**. Es wird aufgezeigt, warum pauschale Maßnahmen – wie allein eine histaminarme Ernährung – oft doch nicht ausreichen und welche differenzierten Lösungswege sinnvoll sein können. Der Abend richtet sich an Betroffene, Angehörige und Interessierte, die komplexe Beschwerdebilder besser verstehen und neue Perspektiven im Umgang mit Histamin- und Mastzellproblematiken gewinnen möchten.

September 2026

Di, 22.09.26: Wie Ihre Vergangenheit Ihr Leben prägt - Vergangenes erkennen, loslassen & neue positive Wege gehen können

- mit Astrid Frühwald

Erfahrungen aus der Vergangenheit beeinflussen oft unbewusst unser Wohlbefinden, unsere Beziehungen und Gefühle. Erfahren Sie, wie Kindheitserlebnisse, Vorfahren und familiäre Prägungen auch heute

noch in Ihrem Leben wirken – und wie Sie diese positiv verändern können.

Mit praktischen Ansätzen auch aus der Energiearbeit, die neue Perspektiven eröffnen.

Oktober - 2025

Do, 08.10.26: Stress System - wenn der Körper nicht mehr abschalten kann

- mit Heilpraktiker Ingo Grasnack

Unser Körper wird rund um die Uhr von einem unbewussten System gesteuert: dem **vegetativen Nervensystem**.

Sympathikus und Parasympathikus (v.a. der **Nervus vagus**), die **Nebennieren** sowie auch Stresshormone wie **Cortisol und Adrenalin** entscheiden sehr deutlich mit darüber, ob wir leistungsfähig, ruhig und gesund sind – oder erschöpft, nervös und anfällig.

An diesem Gesundheitsabend beleuchten wir, wie chronischer Stress, oder auch sogenannte *adrenal fatigue* und Regulationsstörungen der Nebennieren entstehen und warum sie sich auf so viele Bereiche auswirken können, wie z.B. **Herz-Kreislauf-System, Magen-Darm-Gesundheit, Allergien, Infektanfälligkeit, Schlaf und Regeneration**.

Sie erfahren, wie eng Nervensystem, Organe, Immunsystem und Stoffwechsel miteinander verbunden sind – und was Sie konkret tun können, um ihr Nervensystem besser zu regulieren, Stress abzubauen und ihre Gesundheit nachhaltig zu stärken.

Ein informativer Abend für alle, die ihren Körper verstehen und **wieder in eine gesunde Balance kommen** möchten, genauso wie für all diejenigen, die **präventiv** etwas (mehr) für sich und ihre innere Ruhe machen möchten.

November - 2025

Do, 05.11.26: Mensch ärgere dich nicht ... Oder etwa doch?! - mit Sandra Janetzki

Der Körper reagiert auf Ärger, Wut, Stress und Streit auf vielfältige Weise. Und der Mensch in seinem Verhalten ebenso.

Manche von uns schlucken z.B. ihren Ärger herunter und fühlen sich hinterher frustriert und kraftlos, einige schreien ihren Ärger laut hinaus und sind unglücklich über die Folgen, die es hat.

Die „Gewaltfreie Kommunikation“ nach Dr. Marshall B. Rosenberg bietet hier eine alltagstaugliche Möglichkeit mit 4 Schritten, den eigenen Ärger und andere Emotionen einmal anders zu betrachten.

Dadurch lassen sich neue Wege finden, um mit den eigenen Gefühlen und unseren Mitmenschen klarer und entspannter umzugehen.

Unsere Live - Seminar / Webinar - Reihe

„Alarm in Magen und Darm 2026“

Referent*innen:

Heilpraktiker Ingo Grasnack & Dr. rer. nat. Cristine Leutbecher

Die **hybrid** stattfindende Seminar-/Webinarreihe „*Alarm in Magen und Darm 2026*“ richtet sich an Betroffene, Angehörige und interessierte Menschen, die Magen- und Darmbeschwerden besser verstehen und erfolgreich behandeln möchten – insbesondere dann, wenn **Symptome diffus sind, Diagnosen unklar bleiben** oder **bisherige Therapien keinen nachhaltigen Erfolg** gebracht haben.

Neben häufigen und wichtigen Krankheitsbildern wird auch darauf eingegangen, warum Magen und Darm oftmals wichtige (Mit-) Ursache oder Auslöser vielfältiger Beschwerden in anderen Organen / Körperbereichen sind, da Sie u.a. (großen) Einfluss haben auf: **Immunsystem, Stoffwechsel, Nervensystem, Gehirn / ZNS, Psyche, Atemwege, Autoimmunerkrankungen**.

Im Fokus stehen dabei die ganzheitlichen, synergistischen Möglichkeiten der **Integral-Medizin & Naturheilkunde** mit

- ✓ moderner, zielgerichteter (Labor-) Diagnostik
→ um Ursachen & Auslöser zu erkennen,
- ✓ bewährten, ganzheitlichen Therapiemöglichkeiten
→ jenseits reiner Symptombehandlung
- ✓ Impulsen für präventive Maßnahmen

Dabei vermittelt wir Ihnen **essentielle, wissenschaftlich fundierte & direkt umsetzbare Kenntnisse** aus über **25 Jahren Praxiserfahrung**. Sie erhalten Orientierung, Hintergrundwissen und konkrete Impulse für einen verantwortungsvollen und nachhaltigen Umgang mit Magen- und Darmgesundheit.

All das wie gewohnt **kompetent, verständlich & praxisnah** präsentiert, natürlich auch mit Raum für Fragen und Austausch.

Folgende **Live-Module** werden 2026 angeboten:

- ✓ **Magen:** u.a. Völlegefühl, Sodbrennen, Gastritis, Helicobacter
- ✓ **Darm 1:** u.a. Verdauungsstörungen, Dysbiose, Leaky Gut, Divertikel
- ✓ **Darm 2:** u.a. Reizdarm, SIBO/IMO, M. Crohn, Colitis, Prävention

- **Teilnahme:** Präsenz (in dieser Praxis) oder online (via Zoom)
- 3 kompakte, **in sich abgeschlossene** Seminare (je 2,5 Stunden)
- **Buchung:** einzeln oder als komplettes Seminarpaket
- **Einzel** - Buchung: je 25.-€, **Komplett** - Paket: 69.-€
- **Termine:** Magen: 25.4.26, Darm 1: 6.6.26, Darm 2: 20.6.25 jeweils von 11 - 13.30 Uhr
- **Information & Anmeldung:** Bitte über die Praxis

NATURHEILKUNDE UND INTEGRAL-MEDIZIN

GESUNDHEITS - ABENDE

2026

HYBRIDE VERANSTALTUNGEN

TEILNAHME IN PRÄSENZ UND ONLINE MÖGLICH

- KOSTENFREI -



INFOS & ZUSAMMENHÄNGE

URSACHEN

DIAGNOSTIK & THERAPIE

AUSTAUSCH

ALLES WICHTIGE AUCH ONLINE:

