



**WER SICH FÜR EINEN GESUNDHEITSBERUF
ENTSCHEIDET, ARBEITET FÜR ANDERE – UND HÄUFIG
AUCH FÜR SICH – AN EINER AUSGEWOGENEN
BALANCE VON ARBEITSALLTAG UND PRIVATLEBEN**

GESUNDHEITS

Wer sich für Gesundheitsthemen interessiert, hat heute gute Chancen, in einer boomenden Branche auch ohne Heilpraktikerprüfung seinen Traumjob zu finden. Von der Fußpflege, über Ernährungs- und Gesundheits- bis zur psychologischen Beratung und dem Wellnesstraining bieten verschiedene Ausbildungsinstitute vielfältige Weiterbildungen an. Absolventen und Dozenten berichten von ihren Erfahrungen und geben Erfolgstipps

GESUNDHEITSBERUFE

Zu den bekanntesten Berufen im Gesundheitssektor zählt die Fußpflege. Bettina Ehle (50) absolvierte ihre Ausbildung schon vor 17 Jahren. Das war noch vor dem Inkrafttreten des Podologen-Gesetzes, das seit 2002 zwischen der kosmetischen und der medizinischen Fußpflege bei Erkrankungen im Fußbereich unterscheidet.

Bettina Ehle darf ihr Angebot als „medizinische Fußpflege“ bezeichnen. Auch eine Hautärztin schickt ihr öfter Patienten. Bald nach ihrer Ausbildung war sie so erfolgreich, dass sie ihren Beruf als Verkäuferin in einem Reformhaus an den Nagel hing. Von frühmorgens bis abends sind die Termine in ihrer kleinen, modern ausgestatteten Fußpflegepraxis mit zwei Behandlungsnischen im angesagten Kölner Agnesviertel ausgebucht. Jede Sitzung dauert etwa 40 Minuten.

„Zuerst bekommen die Kunden ein Fußbad. Danach entfernen wir die Hornhaut, schneiden und reinigen die Nägel und glätten sie mit einem Diamantfräser. Zum Schluss wird die Hornhaut noch einmal geglättet. Krönender Abschluss ist eine Fußmassage.“

Wichtig findet Bettina Ehle bei diesem Beruf, sich nicht zu eckeln: „Nicht jeder Mensch hat schöne Füße. Manche Kunden schämen sich sogar für ihre Füße. Seine Füße zu zeigen ist hierzulande fast ein Tabu.“

VON IRISA S. ABOUZARI



BERATER

INTERESSANTE BERUFE MIT VIELEN CHANCEN



Bettina Ehle (links) und ihre Mitarbeiterin Heike Funk sind auf medizinische Fußpflege spezialisiert – Verwöhnprogramm inklusive



Ein Beruf mit großen Zukunftschancen: Rund 80 Prozent aller Erwachsenen haben Fußprobleme



Als Bürokaufmann war Thomas Stock an der Grenze zum Burnout. Heute ist er ganzheitlicher Gesundheits- und Präventionsberater und froh über seine sinnvolle Tätigkeit

Foto: Thomas Stock

fiziert, was unter anderem bedeutet, dass das Management und die Qualifikation der Dozenten überprüft wird. Die AZAV- (Akkreditierungs- und Zulassungsverordnung Arbeitsförderung) zertifizierten Ausbildungen werden zudem durch die regionalen

Einfühlungsvermögen ist ohnehin eine Voraussetzung für diesen Beruf: Besonders ältere Menschen erzählen der Fußpflegerin oft Details aus ihrem Privatleben: „Über die Jahre entsteht eine Vertrauensbeziehung, manche Kunden sind mir richtig ans Herz gewachsen“, erzählt Bettina Ehle. „Man muss sich aber auch immer wieder auf neue Menschen einstellen können. Der eine macht gerne Witze, der andere ist todernst.“

Die klassische Klientel sind Rentner, die nicht mehr mobil genug sind, um ihre Füße mit den Händen zu erreichen. Jüngere Kunden legen über die Grundpflege hinaus mehr Wert auf Ästhetik, zum Beispiel einen schönen Nagellack. Fußpfleger müssen daher feinmotorisches, aber auch kreatives Geschick mitbringen.

Auch Männer finden mittlerweile häufiger den Weg in ihre Praxis. Bettina Ehle: „Am Ende hat man immer ein schönes Ergebnis, und die Kunden spenden uns Lob.“ Zehn Jahre lang hat sie viermal im Jahr auch die Füße von Kölner Obdachlosen verwöhnt. „Doch irgendwann hatte ich einfach keine Zeit mehr dafür.“

Unterstützt wird die Fußpflegerin von einer freien Mitarbeiterin. Heike Funk (56) besann sich nach der Erziehungspause wieder auf ihren alten Beruf. Sie besucht auch pflegebedürftige Menschen zuhause. Oft sind es ehemalige Kunden, die nicht mehr gut zu Fuß sind. Sie behandelt Patien-

ten in Krankenhäusern und Patienten mit Down-Syndrom in einem Heim für geistig Behinderte.

Wie man ein gutes Ausbildungsinstitut erkennt? „An Empfehlungen“, findet Heike Funk. Und Bettina Ehle rät: „Die Ausbildung sollte praxisorientiert sein und sich über einen längeren Zeitraum erstrecken, also nicht nach nur einer Woche gleich den Abschluss versprechen.“

Die Paracelsus-Schulen: Spezialisten für Gesundheitsberufe

Auch das langjährige Bestehen eines Ausbildungsinstituts im Gesundheitsbereich kann ein Qualitätsmerkmal sein. Die Paracelsus Schulen zum Beispiel greifen auf rund 40 Jahre Erfahrung zurück. Neben „Klassikern“ wie der Berufsausbildung zum Heilpraktiker gibt es an den bundesweit 54 Schulen zahlreiche Fachausbildungen, mit denen man sich auf dem Gesundheitsmarkt etablieren kann.

Bekanntere Prüfsiegel können ebenfalls ein Kriterium für Qualität sein. Die Paracelsus Schulen zum Beispiel sind ISO- und HZA-zerti-

Jobcenter und die Rentenversicherung gefördert.

Seit 2002 bieten die Paracelsus-Schulen auch Ausbildungen zum ganzheitlichen Ernährungsberater und zum Gesundheits- und Präventionsberater an. 2011 kam der Business-Health-Manager dazu, der 2017 zum Betrieblichen Gesundheitsberater weiterentwickelt wurde.

„Da der Bereich Gesundheit der Mitarbeiter einen immer höheren Stellenwert in Fir-

**ETLICHE
AUSBILDUNGEN
WERDEN DURCH DIE
REGIONALEN
JOBCENTER UND DIE
RENTENVERSICHERUNG
GEFÖRDERT**

GESUNDHEITSBERUFE

Die Paracelsus-Schulen haben die unterschiedlichsten Themen in ihrem Programm: von Naturheilkunde, Osteopathie, Psychologie, Beauty und Wellness bis hin zur Tierheilkunde

Foto: Paracelsus



men einnimmt, ist die Anfrage bei uns steigend“, berichtet Abbas Schirmohammadi, Assistent der Geschäftsleitung und Chefredakteur des Magazins „Paracelsus“.

Gesundheits- & Präventionsberater – Hilfe für Körper, Geist und Seele

Die Lebenserwartung steigt weiterhin. Für etwa 120 Lebensjahre sind unsere genetischen Anlagen ausgelegt. Damit wird eine aktive, präventive Gesunderhaltung immer wichtiger. Angehenden Gesundheits- und Präventionsberatern wird hier ein umfang-

reiches ganzheitliches Fachwissen vermittelt. Zum Beispiel ● Entschlackung und Ernährung ● Stärkung der Abwehrkräfte ● Psychosomatik ● Ayurveda ● TCM ● Wechseljahre ● Entspannungsmethoden ● Einsatz von Farben, Düften und Blütenessenzen ● Feng Shui ● NLP und ● Meditation. Auch die Beratungskompetenz wird gezielt geschult.

Thomas Stock (31) quälte sich als Bürokaufmann jahrelang morgens zur Arbeit. Bis ihm klar wurde, dass es so nicht weiterging. Intensiv beschäftigte er sich mit dem Burnout-Phänomen und erkannte, dass auch er gefährdet war. Ein Vortrag bei den Paracelsus-Schulen über ganzheitliche Gesundheits- und Präventionsberatung be-

geisterte ihn. Bald meldete er sich für die sieben Wochen dauernde Ausbildung an.

„Wir haben jedes Thema besprochen und praktische Übungen dazu gemacht“, sagt Thomas Stock. „Zum Beispiel haben wir uns gegenseitig in eine Tiefenentspannung versetzt. Unsere Dozentin war immer dabei und hat Tipps gegeben.“ Im März dieses Jahres bestand er die Prüfung – einen Wissenstest mittels Fragebogen und die Vorstellung eines Beratungsplans für eine gestellte Fallsituation.

Der Aufbau seiner neuen beruflichen Existenz ist mittlerweile in vollem Gange – von der Homepage bis zum Praxisraum. Das Wichtigste ist für ihn das Gefühl, endlich etwas Sinnvolles zu tun: „Es ist nicht so, dass ich im Büro nicht zurecht kam. Aber mein neuer Beruf ist einfach genial: Wenn man abends sieht, dass man für sich selbst und für andere etwas erreicht hat, das ist ein tolles Gefühl.“ →



Ernährung, Entspannung oder Fitness: Was man anderen vermitteln will, muss man vorher selbst für gut befunden haben. Präsenzseminare, wie hier an der Akademie Gesundes Leben, sichern den Erfolg

Foto: Stiftung Reformhaus Fachakademie



Dipl.-Ingenieurin für Maschinenbau Annette Faßbender (46) folgte ihrer Leidenschaft für Naturheilkunde und schloss vor kurzem ihre Weiterbildung zur Gesundheitsberaterin (IHK) erfolgreich ab



Grafik- und Webdesignerin Patricia Vogeler arbeitet heute lieber mit Menschen, als mit Technik: Die Ernährungsberaterin ist auf Gewichtsmanagement spezialisiert und berät – dem modernen Zeitgeist folgend – telefonisch oder über Skype und Facetime

Foto: patriciaharmony.com

Als Fußballfan mit 20-jähriger Spielerfahrung hat Thomas Stock die Vision, ein Mentaltraining für den Jugendfußball aufzubauen. „Vertraue aufs Gefühl!“, ist sein Tipp für Menschen in der beruflichen Orientierungsphase. „Wenn du ein gutes Gefühl hast, finden sich auch die richtigen Wege.“

Akademie Gesundes Leben: Berater mit IHK-Zertifikat

Auch die Akademie Gesundes Leben in Oberursel im Taunus bietet seit fast 25 Jahren eine fünfteilige Weiterbildung zum Gesundheitsberater (IHK) an. Die jeweils einwöchigen Präsenzseminare verteilen sich über einen Weiterbildungszeitraum von sechs bis acht Monaten. Zwischen den einzelnen Seminaren gilt es, das neue Wissen im Selbststudium zu vertiefen.

Alle Dozenten sind wissenschaftlich und pädagogisch ausgebildet. Die Leiterin, Dipl.-Biologin Dr. Heidi Braunewell, sagt: „Wir stellen die Lernenden in den Mittelpunkt. So können wir Interessen oder Schwierigkeiten schnell erkennen und individuell reagieren.“ Zu den Lerninhalten zählen: ● Psychosomatik ● Stress-Management und Präventionskonzepte ● Heilpflanzenkunde ● typgerechte Ernährung ● Naturheilverfahren wie Kneipp-Anwendungen ● Rückenschule und ● professionelle Gesprächsführung für Berater.

Die Dipl.-Ingenieurin für Maschinenbau Annette Faßbender (46) folgte ihrer Leidenschaft für Naturheilkunde und schloss vor kurzem ihre Weiterbildung zur Gesundheitsberaterin (IHK) erfolgreich ab. „Die Alternative eines Fernstudiums habe ich wegen der fehlenden Praxiseinheiten nicht als attraktiv angesehen“, sagt sie. Heute freut sie sich über ihre ersten Erfolge: „Eine Patientin mit Bluthochdruck, die ich beraten habe, konnte mittlerweile ihre Blutdrucksenker deutlich reduzieren.“

Bevor man solche Lorbeeren ernten kann, sollte man sich allerdings klar machen, dass man in der Regel viel Zeit investieren muss, um den Unterrichtsstoff zu erarbeiten und zu verinnerlichen.

**AUF ANGENEHME
WEISE SATT WERDEN,
LAUTET HEUTE DAS
CREDO DER JUNGEN
ERNÄHRUNGSBERATERIN
PATRICIA VOGELER,
DEM EINSTIGEN MODEL**

Ganzheitliche Ernährungsberatung – ein Social Media-Trend

Aus Neugierde buchte die Grafik- und Webdesignerin Patricia Vogeler (29) eine Ausbildung zur ganzheitlichen Ernährungsberaterin. Auf nebenberuflicher Basis hat sie nun einen weiteren Traumjob gefunden. Schon als Teenager war sie ein gefragtes Model und wollte vor allem eines: schlank sein. Später kam die Überzeugung hinzu, dass vegane Kost optimal sei. Doch durch die Weiterbildung lernte sie, umzudenken.

„Mittlerweile esse ich einfach, was mir guttut und schmeckt“, erklärt sie. „Beim Thema Ernährung muss es kein Schwarz-Weiß-Denken geben. Man kann auch anderen seine eigene Ernährungsweise nicht aufzwingen.“

Den Lernstoff fand sie vielseitig und komplex. In der Klasse von ca. 15 Teilnehmern genoss sie die Gelegenheit zum Austausch: „Oft brachte jemand etwas Leckeres zum Probieren mit. Drei Mitschülerinnen sind mittlerweile Freundinnen von mir.“

Die Abschlussprüfung bestand aus einer schriftlichen Prüfung, einer Gruppenarbeit mit Vortrag und einem Beratungsgespräch, das auf einem Fallbeispiel basierte. „Zum Beispiel sollten wir eine Frau mit Diabetes vom Typ 2 beraten.“ Neulich hat sogar jemand aus Kanada bei Patricia Vogeler angerufen. Ihre Online-Beratung spricht eher



**Fit in der
Arbeitswelt,
auch bei hohem
Leistungsdruck.
Betriebliche
Gesundheits-
berater werden
zunehmend
gesucht**

junge Menschen an, die versiert im Umgang mit Social Media-Kanälen sind.

„Ich will den Leuten nicht etwas wegnehmen, sondern mit einer nährstoffdichteren Ernährung etwas hinzufügen, damit sie noch angenehmer satt werden“, erläutert sie ihren Ansatz des intuitiven Essens. „Der Körper weiß, was er braucht. Heißhunger auf Schokolade zum Beispiel kann ein Hinweis auf Magnesiummangel sein.“ Besonders wichtig ist ihrer Überzeugung nach eine positive Einstellung zu sich selbst: „Wenn du deinen Körper magst, willst du auch wertvolle Nahrung zu dir nehmen.“

Betriebliche Gesundheitsberatung

Zunehmend wächst auch in Unternehmen der Bedarf an einer individuellen Gesundheitsberatung. Mag dies auch lukrativer sein, als eine Privatberatung, fordert es den Beratern doch eine größere Stressresistenz ab. Natürliche Führungsqualitäten sind nämlich bei betrieblichen Gesundheitsberatern ebenso vonnöten, wie die Bereitschaft, sich mit Gesetzen zu beschäftigen.

Zum Lehrplan gehören auch Stresstestmethoden, wie die Herzratenvariabilitätsmessung (HRV) und ein Schulungsprogramm aus den Bereichen • Stress • Burnout-Prävention • Ernährung • Bewegung und • Entspannungsverfahren. Die Prüfung besteht aus Projektaufgaben, zum Beispiel

der Anleitung von Entspannungsübungen und einem Vortrag.

Wer sich für diese Weiterbildung interessiert, kommt nicht nur in Kontakt mit führungsrelevanten Fragen, zum Beispiel der Zufriedenheit der Mitarbeiter, und wie sinnvoll diese ihre Tätigkeiten finden. Man macht sich auch mit betriebswirtschaftlichen Fragestellungen vertraut, wie dem Return of invest (ROI).

„Ein ROI von 1:4 bedeutet zum Beispiel, dass jeder Euro, der in die Gesundheit der Arbeitnehmer gesteckt wird, sich mindes-

GESUNDHEITSBERUFE

tens vierfach in Form von niedrigeren Krankenständen der Belegschaft amortisiert“, erklärt die Paracelsus-Dozentin Esther Kluth. Auch mit dem Präventionsgesetz, dem Arbeitsschutz-, Einkommenssteuergesetz und dem Sozialgesetzbuch sollte man sich auszukennen.

Esther Kluth: „Die gesetzlichen Gegebenheiten sind etwas, das viele, besonders kleinere Betriebe, noch nicht genau zur Kenntnis genommen haben. Und weil die Kapazitäten der Kleinen und Mittleren Unternehmen (KMU) in gesundheitsrelevanten Fragen eher niedriger sind, können kompetente externe Anbieter diese Bereiche abdecken und die Betriebe entlasten.“ Auch Betriebsratsmitglieder, Führungspersonen oder Angehörige der Betriebsmedizin können von dieser Weiterbildung profitieren.

Wellnesstraining: Mit Achtsamkeit für andere da sein

Neben den traditionellen finden sich auch zunehmend neue, innovative Ausbildungsangebote. Barbara von den Driesch (46), Vorsitzende des Fachverbandes Wellness, Beauty und Gesundheit e. V., konzipierte die Ausbildung zum Wellnesstrainer für die Paracelsus-Schulen. In dem achtteiligen Lehrgang erlernen die Teilnehmer zum Beispiel verschiedene • Massagetechniken • Stressbewältigung • Ernährungsberatung →



**Wellnesstrainerin Barbara von den Driesch
bei der Wassertherapie – zur Harmonisierung
von Körper, Geist und Seele**

Foto: Barbara von den Driesch/aquatara.de



Links: Ein Fernstudium bietet den Vorteil flexibler Lernzeiten im Familienumfeld, Berufstätige haben keinen Verdienstausschlag. Viele der Lehrgänge werden auch von Wochenendseminaren begleitet



● Schönheitspflege ● Spa- und Wasseranwendungen wie Thalasso und Kneipp oder Hydromassagen ● den professionellen Umgang mit verschiedenen Saunasystemen ● Grundlagen aus Yoga, Qi Gong, Feldenkrais und ● ganzheitliche Rückengesundheit. Der Unterricht erfolgt berufsbegleitend am Abend oder in Wochenendblöcken. Zwei Jahre dauert der Lehrgang insgesamt.

Tipp: Bekannte Gütesiegel, zum Beispiel eine TÜV-Zertifizierung, können ein wertvoller Hinweis auf die Qualität entsprechender Ausbildungsangebote sein. Vor allem aber sollte man sich selbst überprüfen und sich fragen, ob man für den angestrebten Beruf wirklich geeignet ist.

„Wichtig ist die Freude am Umgang mit Menschen und eine achtsame, empathische Haltung“, weiß die Expertin. „Auch eine gewisse Offenheit sollte man mitbringen. Bei einer Tätigkeit in Hotels zum Beispiel kommt man stets mit Menschen in Berührung. Man sollte also keine Angst vor Kör-

perkontakt haben und ein Menschenfreund sein, zum Beispiel wenn jemand sehr dick ist. Man muss sich ein Stück weit zurücknehmen können, um für jemand anderen dazu sein.“

Wie gut sind Fernlehrgänge?

Besonders Mütter oder Angestellte mit einer Vollzeitstelle bevorzugen diese Form der Ausbildung wegen der freien Zeiteinteilung. Einen Fernlehrgang zu buchen, heißt nicht automatisch, dass man ausschließlich zuhause lernt: Einige Institute sehen mindestens ein Präsenzseminar als Pflichtveranstaltung vor. Die meisten seriösen Anbieter bieten eine Probezeit an, in der Interessenten unverbindlich testen können, ob der Fernlehrgang das Richtige für sie ist. Auch Tipps zur Existenzgründung sollten auf dem Lehrplan stehen.

Institute mit einer „ZFU“-Zulassung haben die Qualitätsprüfung ihrer Lehrgänge durch die Staatliche Zentralstelle für Fernunterricht (ZFU) bestanden. Das Internet bietet mit dem Online-Support durch Dozenten, dem Online-Austausch mit Mitschülern, Webinaren und Videos zahlreiche innovative Kommunikationsmöglichkeiten, die die Attraktivität von Fernlehrgängen erheblich erhöht haben.

„Fernunterricht ist das perfekte Medium für die berufsbegleitende Erwachsenenbil-

dung“, sagt Rolf Meyer, Heilpraktiker und Gründer des Bildungswerks für therapeutische Berufe (BTB). „Da der Praxisbezug aber gerade bei Ausbildungen im Gesundheitsbereich wichtig ist, werden viele unserer Lehrgänge von Wochenendseminaren und Sonntagsvorlesungen an verschiedenen Orten in Deutschland begleitet.“

Bei angehenden Gesundheitsberatern kommt zum Beispiel eine zweijährige Ausbildung mit einem Lernaufwand von ca. 1,5 Arbeitstagen pro Woche zusammen. Ernährungsberater lernen 14 Monate, Entspannungspädagogen oder psychologische Berater jeweils ein Jahr. Die Abschlussprüfungen erfolgen nach den Richtlinien der Deutschen Gesellschaft für Gesundheit und Prävention e. V. (DGGP). Bei einer medizinisch-therapeutischen Vorbildung besteht sogar die Chance, später die eigenen Leistungen auch über die Krankenkassen abzurechnen.

Institut für Lernsysteme (ILS): Vom Problem zum Ziel

Das Institut für Lernsysteme (ILS) ist mit jährlich etwa 80.000 Teilnehmern die größte deutsche Fernschule. Über 200 Lehrgänge werden angeboten: Ob Personal- und Business-Coach, Präventions-/Gesundheitsberater, Ernährungsberater, Fachpraktiker für Massage, Wellness & Prävention, Ayurveda-Gesundheitsberater oder Berater für Be-

**AUSBILDUNGS-
ANGEBOTE SOLLTE
MAN AUF IHRE
QUALITÄT
ÜBERPRÜFEN**



**Coach
Stefan
Duwensee**

Rund 20 Prozent der Arbeitnehmer in Deutschland sind von Boreout betroffen. Sie fühlen sich unterfordert, sitzen ihre Stunden ab – haben aber keine Perspektive

triebliches Gesundheitsmanagement mit IHK-Zertifikat. Im Beratungsbereich ist dabei mindestens ein Präsenzseminar unverzichtbar, um die praktische Beraterkompetenz zu schulen.

Beispiel: Personal-Coaches und psychologische Berater begleiten gesunde Menschen in Krisensituationen dabei, unbewusste, negative Glaubenssätze aufzulösen. Den Weg vom Problem zum Ziel zu finden, und familiäre oder berufliche Konflikte zu lösen. Neben professioneller Gesprächsführung gehören oft auch ganzheitliche Methoden, wie systemische Aufstellungen, energetische Klopftherapie, und die Klärung innerer Werte bis hin zu spirituellen Sinnfragen, zum Lehrplan.

ILS-Absolvent Stefan Duwensee hat sich im Bereich Personal Coaching auf das Thema „Boreout“ spezialisiert. Boreout ist quasi das Gegenteil von Burnout. Betroffene fühlen sich unterfordert, sind gelangweilt von ihrem Job. Wer Dienst nach Vorschrift macht, fühlt sich oft wert- und antriebslos.

„Das Präsenzseminar von 50 Stunden war ein Meilenstein in

meiner persönlichen Entwicklung“, sagt Stefan Duwensee. „Unter anderem wurden wir dazu angehalten, uns selbst zu hinterfragen. Das finde ich beim Coaching sehr wichtig. Lange fühlte ich mich bei meiner bisherigen Arbeit selbst stark unterfordert. Aus dieser Sicht lag es nahe, mich auf Boreout zu spezialisieren.“

Menschen, die sich unterfordert fühlen, können langfristig davon krank werden, weiß der Experte. „Das Thema Boreout ist in Unternehmen oft tabuisiert, denn eine geringe Auslastung gilt als erstrebenswert. Menschen, die in einen Boreout geraten, ziehen sich deswegen zurück und werden unsichtbar. Das führt dazu, dass sie ihre Situation aushalten, aber nicht nach Lösungen suchen.“

Stefan konnte zum Beispiel einem Familienvater helfen, der am Boreout-Phänomen litt. „Mein Klient ist ein kreativer Entwickler, dafür wurde er auch eingestellt. Mit den Jahren kamen immer mehr verwaltungstechnische Aufgaben auf ihn zu. Das frustrierte ihn sehr. In den ersten Coaching-Stunden ging es also darum, den Frust loszuwerden. Dann begannen wir Lösungen zu erarbeiten. Mittlerweile hat er neue Perspektiven und eine neue, befriedigende Arbeit für sich gefunden.“

Infos

www.paracelsus.de

www.akademie-gesundes-leben.de

www.btb.info

www.ils.de

