
Selbsthilfe To-Go

Regulationsleitfaden aus der Naturheilkunde
für Gesundheitsprofis

Frühjahr 2026 – Regulation für Leber, Darm &
Stressachse

Praxis für Körperarbeit und Naturheilkunde
Marion Pütz



Marion Pütz Solution
Körper.Stimme.Seele

Selbsthilfe To-Go: Frühjahrs-Reset 2026 – Regulation für Leber, Darm & Stressachse

Gratulation! und ich freue mich, dass du Selbsthilfe To-Go, den kompakten Regulationsleitfaden im DIY (do it yourself)-Modus erworben hast. Für den optimalen Gebrauch möchte ich vorab ein paar Hinweise geben:



Ich kombiniere für die Regulation integrativ hochwirksame Präparate aus Phytotherapie, Anthroposophie, Spagyrik (Heilpflanzen), Biochemie nach Dr. Schüßler und der orthomolekularen Medizin (Vitamine und Mikro-Nährstoffe). Wenn ich für dich mein Prinzip "Nature first" – also vorrangig natürliche Präparate – bei der Auswahl der Präparate anwenden konnte, dann habe ich das gemacht.



Jede Selbsthilfe To-Go ist ein kompletter Regulations-Leitfaden für das jeweilige Thema. Es ist also mehr als nur „ein guter Tip“ oder eine Auflistung von Präparaten für deine Hausapotheke. Entwickelt aus mehr als 20 Jahren naturheilkundlicher Praxiserfahrung und im Spiegel neuer Erkenntnisse in der Medizin verdichte ich alles in einen klar strukturierten Leitfaden.



„Wird dann alles (wieder) gut, wenn ich Selbsthilfe To-Go bei mir anwende?“ Grundsätzlich wirkt Naturheilkunde gut und fördert die Selbstheilung. Die Natur ist einfach unsere beste Apotheke! Je nach individueller Vorgeschichte oder chronischer Erkrankung kann es jedoch sein, dass du einen noch spezielleren Behandlungsplan brauchst. Dies gilt besonders für individuelle Einschränkungen, die du von dir selber kennst, aber ich nicht. Zögere dann bitte nicht, diesen ganz individuellen Plan bei mir anzufordern!



Sollte sich dein Zustand aufgrund einer neu aufgetretenen akuten Erkrankung verschlechtern, bitte das Frühjahrs-Reset unterbrechen, da es in einem solchen Moment eine zusätzliche Belastung für deinen Körper wird. Danach nicht von vorne beginnen, sondern an gleicher Stelle fortfahren.



Damit die Präparate eindeutig in jeder Apotheke zu bekommen sind, habe ich vor jedem Präparat die sogenannte PZN aufgeführt. Das ist die deutsche Pharma-Zentralnummer, also eine eindeutige Identifikation, damit es beim Kauf zu keinen Verwechslungen kommen kann.



für alle Fälle und wenn du weitere Fragen hast oder deinen ganz persönlichen Behandlungsplan für deinen individuellen Stoffwechsel möchtest, hier der Link auf [meinen Online-Kalender](#) (klick)

Hier kannst du jederzeit einen Termin „Heilkraft Naturheilkunde“ für dich buchen

<https://link.funnelmate.io/widget/booking/nkHhvB48bdGFhYuiFKb8>

Nun wünsche ich dir viel Erfolg und Gesundheit mit dem Frühjahrs-Reset nach dem Motto: "mach's nach, aber mache es genau nach!"

Frühjahrs-Reset – perfekt reguliert und fit sein in der wärmeren Jahreszeit

☞ warum überhaupt ein Frühjahrs-Reset?

Am Ende des Winters sind wir oft weniger energievoll, manche nennen es „frühjahrmüde“. Und meinen damit typische Signale wie

- ständige Erschöpfung und Müdigkeit, Schweregefühl körperlich wie geistig,
- Mühe, sich zu konzentrieren, Schlafdefizit und Kreislaufstörungen
- Verdauungsstörungen (Dysbiosen – Störung der Darmflora), Leberüberlastung durch Alltagsstress + ungünstige Angewohnheiten
- bis hin zu Haarausfall oder Hautreaktionen in Folge von überstrapaziertem Stoffwechsel.

Unsere Organe und unser Nervensystem sind durch die Belastungen im Winter überfordert und es ist Zeit für einen Reset der inneren metabolischen Regulation.

Um wieder zu neuer + guter Energie zu gelangen, dürfen alle körpereigenen Entgiftungs-Mechanismen und die Balance in den Zellen wieder verbessert werden (Säure-Basen-Puffer). Auf dass wir körperlich und psychisch topfit in die wärmere Jahreszeit gehen können!

→ die Dosierungen gelten für Erwachsene

→ Dosierungsbeispiel: 10 - 0 - 0 - 10 Tropfen

= morgens 10 Tropfen - mittags keine Einnahme - abends keine Einnahme - vor dem Schlafengehen 10 Tropfen

Woche 1 neurovegetative Entlastung:

Stress runterfahren + entzündungsmodulierende Impulse

- (PZN 10079451) **metakaveron**
5 - 0 - 0 - 5 Globuli
(alternativ zu Globuli als Tropfenmischung; enthält Alkohol *, ab 18 Jahren
PZN 07140201 **metakavernit**
15 - 0 - 0 - 15 Tro. in etwas Wasser) -
- (PZN 09385504) **metasolitharis** *
0 - 0 - 10 - 0 Tropfen in etwas Wasser

Tee dieser Woche mit 2 – 3 Tassen täglich:

(PZN 16357690) **Basen Aktiv Tee Nr.1 Brennnessel-Linde Bio Salus, Filterbeutel, 40 St.**

Woche 2 Darm und Bindegewebe entlasten, Säure-Basen-Puffer aufbauen

- (PZN 10079451) **metakaveron**
5 - 0 - 0 - 5 Globuli

(alternativ zu Globuli als Tropfenmischung; enthält Alkohol, ab 18 Jahren

PZN 07140201 **metakavernit** *

15 - 0 - 0 - 15 Tro. in etwas Wasser)

- (PZN 09385504) **metasolitharis** *
5 - 0 - 10 - 0 Tropfen in etwas Wasser
- (PZN 06064461) **metabiarex N** *
5 - 5 - 5 - 0 Tropfen in etwas Wasser

Tee dieser Woche mit 2 – 3 Tassen täglich:

(PZN 16357690) **Basen Aktiv Tee Nr.1 Brennnessel-Linde Bio, Filterbeutel, 40 St.**

Woche 3 Leberschutz + Stoffwechselregeneration sowie Ruhe im Gewebe

- (PZN 06064461) **metabiarex N** *
5 - 0 - 0 - 0 Tropfen in etwas Wasser
- (PZN 02150057) **metaharonga** *
10 - 10 - 0 - 0 Tropfen in etwas Wasser
- (PZN 04776045) **metamarianum B12 N** *
0 - 0 - 10 - 10 Tropfen in etwas Wasser

Tee dieser Woche mit 2 Tassen täglich:

(PZN 16357715) **Basen Aktiv Tee Nr.2 Mariendistel-Löwenzahn Bio, Filterbeutel, 40 St.**

Woche 4 Regeneration + Energie-Aufbau, mentale Klarheit + Belastbarkeit

- (PZN 18317364) **Bitterselect**
1 - 0 - 1 - 0 Teelöffel pur oder in etwas Wasser, vor oder nach der Mahlzeit
- (PZN 04776045) **metamarianum B12 N** *
0 - 0 - 15 - 10 Tropfen in etwas Wasser
- (PZN 10079451) **metakaveron*** abends, wenn extra Entspannung gewünscht
0 - 0 - 0 - 5 Globuli

Tee dieser Woche mit 2 Tassen täglich:

(PZN 16357715) **Basen Aktiv Tee Nr.2 Mariendistel-Löwenzahn Bio, Filterbeutel, 40 St.**

Ab hier kommst du zu

- den Anwendungstipps
- Begleitende Maßnahmen
- Anmerkungen * und Hinweise

👉 Tipps zur Anwendung:

- Bei einer Regulations-Kur können sich Ausscheidungen der Haut oder des Urin kurzfristig verändern, zum Beispiel in Geruch oder in der Farbe
- Sollte dein Körper zu stark reagieren, pausiere bitte die Präparate für 2 Tage. Danach geht es wieder weiter und zwar mit einer für 1 – 2 Tage reduzierten Dosis! Lasse dafür 1 Einnahmezeitpunkt weg und steigere dann ab dem nächsten oder übernächsten Tag wieder auf die angegebenen Mengen.
- Hast du das Gefühl, dass sich während der Frühjahrskur eine Erkältung oder ein anderer Infekt anbahnt? Dann ist das eine gute Gelegenheit, um SOFORT einen Leberwickel zu machen. Der Wickel unterstützt dein Immunsystem und kann deshalb helfen, leichte Krankheiten noch am Beginn abzuwenden. Die genaue Anleitung zum Leberwickel findest Du weiter unten.
- Bei (anfangs möglicherweise auftretenden) Kopfschmerzen: bitte erhöhe deutlich die Tages-Trinkmenge in Form von zusätzlichem stillem Wasser. Wenn sich Kopfschmerz zeigt, kannst du als schnelle Gegen-Reaktion 0,4l bis 0,5l stilles Wasser auf einen „Rutsch“ trinken und beobachten, ob die Kopfschmerzen sich dadurch bereits verabschieden.

👉 Anmerkung Alkoholgehalt in homöopathischen Tropfenmischungen*

Die mit * gekennzeichneten Präparate enthalten Ethanol (Alkohol), ca. 9 mg Alkohol pro Tropfen. Die Menge in 1 ml der Tropfenmischung (das sind 37 Tropfen) entspricht weniger als vergleichsweise 9 ml Bier oder 4 ml Wein. Es ist unwahrscheinlich, dass die Alkoholmenge in diesen Präparaten Auswirkungen auf Erwachsene und Jugendliche hat. Die Wirkungen anderer Arzneimittel kann jedoch verändert sein. Bitte frage noch einmal bei mir nach, wenn du andere Arzneimittel einnimmst und dir unsicher bist, ebenso, wenn du schwanger bist oder zur Zeit des Frühjahrs-Reset stillst. Wenn du alkoholabhängig bist, spreche in jedem Fall mit deinem Arzt oder Apotheker.

Im Vergleich zu Lebensmitteln, wie viel Alkohol nimmt man mit etwa 5 Tropfen der homöopathischen Mischungen von meta Fackler zu sich?

Ethanol (Alkohol) ist ein wichtiger Grundstoff zur Herstellung und Konservierung von Naturheilmitteln und ist im Homöopathischen Arzneibuch (HAB) vorgeschrieben. Der Alkoholanteil beträgt zwischen 32,5 Vol.-%. bis 42,4 Vol.-%. Das entspricht bei einer 1x-Gabe von 5 Tropfen ca. 0,05 g Alkohol.

Ethanol (Alkohol) ist jedoch ein natürlicher Bestandteil in einer Reihe von Lebensmitteln: z. B. in vielen Fruchtsäften, Kefir, Mischbrot und Sauerkraut Mit der normalen Nahrung wird meist bereits mehr Alkohol aufgenommen als mit der bestimmungsgemäßen Einnahme. So enthält z. B. ein Glas (0,2 l) Apfelsaft ca. 0,6 g–1 g, ein Becher (0,5 l) Kefir ca. 5 g und ein Glas (0,33 l) Bier ca. 10 g Alkohol.

Tipp: Möchtest du den Alkoholgehalt der Tropfenmischung weiter verringern, tropfe die

jeweilige Dosis in ein Glas mit warmem Tee oder Wasser, damit Teile des Alkohols verdunsten.

Begleitende Maßnahmen:

1. **Bewegung** an der frischen Luft, um den Stoffwechsel anzuregen. Am besten täglich und besser eine kürzere Dauer. Sonst kannst du dich an die Faustregel halten: drei bis vier x pro Woche mit 20 – 30 Minuten
2. **Ausreichend trinken**
Trinke pro Tag mindestens 1,5 bis 2 Liter Neutralflüssigkeit, also Wasser und den zuvor bei der jeweiligen Woche genannten Tee
3. **Ernährung:**
Basische bzw. eiweißhaltige basische Kost wie Gemüse, Obst, Getreide, Eier (maximal 2 Stück am Tag) und 1 – 2 mal pro Woche und in Maßen weißes Fleisch (Huhn, Pute oder Fisch), Gemüsesäfte

Einmal ganz verzichten oder zumindest reduzieren: Alkohol und Softgetränke

Weitgehend verzichten: auf Süßkram und Schokolade

Ausreichend kauen: kaue jeden Bissen ca. 20 mal, um die Verdauung zu entlasten und zu optimieren

Leberwickel abends durchführen. Ist besonders angenehm am Ende des Tages, lässt dich besser schlafen und die Anleitung findest du hier:

Für einen Leberwickel brauchst du folgendes:

- eine Wärmflasche
- ein kleines Handtuch oder einen Waschlappen
- ein großes Handtuch

Die Anwendung eines Leberwickels geht ganz einfach:

1. Koche zunächst Wasser für die Wärmflasche. Lasse es ca. 10 Minuten abkühlen, bevor du es einfüllst, sonst könnte der Leberwickel auf der Haut zu heiß sein.
2. Befeuchte dann das kleine Handtuch oder den Waschlappen mit heißem Wasser und wringe es anschließend aus, sodass es nicht tropft.
3. Lege dich bequem auf den Rücken und platziere das feuchte Handtuch auf deinem rechten Oberbauch unterhalb des rechten Rippenbogens. Dort befindet sich die Leber.
4. Lege nun die Wärmflasche auf das feuchte Handtuch und umwickle dann den Oberbauch möglichst fest mit dem größeren Handtuch, sodass keine Luft an den Wickel kommt.
5. Decke dich am besten mit einer warmen Woldecke oder Bettdecke zu, entspanne dich und lasse den Leberwickel 20 bis 30 Minuten lang wirken, bevor du ihn entfernst.

☞ Während du den Leberwickel machst, solltest du einfach nur liegen und dich entspannen, vielleicht eine Lieblingsmusik dabei hören

☞ Du kannst den Leberwickel beliebig oft anwenden. Der beste Zeitpunkt ist abends, da du nach der Anwendung oftmals besonders gut schlafen kannst.

☞ Bitte beachte: Wenn du deine Periode hast, solltest du vorsichtshalber keinen Leberwickel machen, da er die Blutung verstärken kann.

Extra-Tipp: Hast du das Gefühl, dass sich eine Erkältung oder ein anderer Infekt anbahnt? Dann ist das eine gute Gelegenheit, um möglichst SOFORT einen Leberwickel zu machen. Der Wickel unterstützt dein Immunsystem und kann dabei helfen, Krankheiten im Anfangsstadium noch abzuwenden.

Begleitende Maßnahmen (weiter)

5 innere Ruhe für die Nerven, den Parasympathikus (N. vagus) aktivieren und dein Nervensystem balancieren

Es ist wichtig, bereits ab der ersten Woche deinem Nervensystem Aufmerksamkeit zu schenken. Hier für dich meine Anleitung und Gut-zu-Wissen-Information:

Mehr innere Ruhe im Nervensystem, den Parasympathikus (N. vagus) aktivieren & dein Nervensystem balancieren

Mittlerweile gibt es mehrere hilfreiche Übungen, um den N. Vagus bei sich selber (ohne ein Gerät) auszubalancieren. Probiere einfach aus, was dir am besten hilft und wechsle auch mal ab:

a) Für ca. 5 Minuten kürzer einatmen und länger ausatmen auf Zählleinheiten: zum Beispiel beginne auf 2 zu zählen und dabei einatmen, beim Ausatmen dann auf 3 zählen. Ausdehnen bzw. steigern, solange man sich damit wohlfühlt: auf 3 einatmen – und 4 ausatmen, auf 4 einatmen – und 5 ausatmen usw. Dies kann auch als Mini-Entspannung am Arbeitsplatz für 1 Minute im Abstand von einer Stunde gemacht werden (Timer vom Handy als Erinnerung nutzen)

b) Zählleinheiten mit Atempause:

- auf eine Zahl (z.B. 3) innerlich zählen und dabei einatmen

-
- Atempause nach 3 für 1 Zählereinheit
 - auf die gleiche Zahl (z.B. 3) innerlich zählen und dabei ausatmen
 - Atempause nach 3 für 1 Zählereinheit

dann beginnt der nächste Atemzyklus. Du kannst auch eine höhere Zählereinheit wie 4, 5, 6 wählen. Erfahrungsgemäß ist die 3 eine gute Startmöglichkeit.

c) mit Atempause und ah-Tönen:

- gut einatmen
- Atempause (solange es sich gut fühlt, den Atem anhalten)
- ausatmen auf ah-Ton, sanft, Stimmlippen etwas geschlossen und „hauchend“ tönen, mindestens 3 x, gerne öfter und länger

d) Luftballon und Spinnennetz:

- in der Vorstellung atme in deinen gesamten Körper hinein, als wenn du einen Luftballon aufbläst. Beim Ausatmen weicht wieder etwas Luft aus dem Luftballon (deinem Körper) und der gesamte Körper kann sich dabei entspannen und loslassen.
- dann strömt dein Atem in dein Nervensystem, das du dir wie ein Spinnennetz vorstellen kannst, dessen Fäden von innen an deiner Haut andocken und das „Spinnennetz“ aufspannen. Und wie ein sanfter Windhauch erreicht dein Atem alle diese „Spinnweben“ deines Netzes von Nerven, das den ganzen Körper durchzieht.

e) 4-7-8-Atmung:

- Dabei wird 4 Sekunden durch die Nase eingeatmet, der Atem 7 Sekunden gehalten und 8 Sekunden durch den Mund ausgeatmet. Zungenspitze zu Beginn locker hinter den oberen Schneidezähnen anlegen. Atmung 4 mal wiederholen, 1 -2 mal täglich den gesamten Zyklus

Viel Freude und angenehme Entspannung!

Abschließende Info:

In jeder Woche deines Frühjahrs-Reset erhältst Du von mir per E-Mail passende Infos, die Dich durch die Wochen begleiten wie:

- Wissenswertes um Detox-Pflanzen
- Entspannende weitere „Tut-einfach-gut“-Maßnahmen
- Ernährungswissen und -tipps
- Entspannende Regulierung für dein autonomes Nervensystem (N. vagus)

Diesen Service bekommst Du automatisch mit dem Kauf dieser Selbsthilfe-to-Go. Du musst nichts weiter tun. Im Abstand von 7 Tagen kommt diese Begleitung in Dein E-Mail-Postfach.

Nun wünsche ich Dir: hol' Dir Deine Energie zurück und starte wach und topfit in die warme Jahreszeit!

© Urheberrechtshinweis und Haftungsausschluss

[Marion Pütz, Praxis für Körperarbeit und Naturheilkunde]

Wie jede Wissenschaft ist die Medizin ständigen Entwicklungen unterworfen. Klinische Erkenntnisse erweitern insbesondere die medikamentöse Therapie. Bei allen diesen Empfehlungen, Applikationen und Hinweisen dürfen Sie darauf vertrauen, dass ich große Sorgfalt darauf verwendet habe. Meine Angaben zu Indikation und Dosierung entsprechen meinen Erfahrungen und Erkenntnissen und entsprechen dem bekannten Stand der Erkenntnisse in der Medizin.

Dieser Leitfaden ersetzt jedoch nicht eine individuelle Diagnose und Behandlung bei chronischen Vorerkrankungen. Jede/Jeder Nutzende ist für die Anwendung selbst verantwortlich. Eine Haftung für Schäden materieller oder immaterieller Art, die durch die Nutzung der Informationen bzw. durch die Nutzung fehlerhafter und/oder unvollständiger Informationen verursacht wurden, sind ausdrücklich ausgeschlossen. Es gelten die Gebrauchsinformationen der jeweiligen Präparate.

Auch dient mein Leitfaden in keiner Weise als Ersatz für eine ärztliche Behandlung. Bei tiefergehenden Fragestellungen oder persönlichen Herausforderungen empfehle ich ausdrücklich, qualifizierte Fachpersonen hinzuzuziehen. Eine Haftung meinerseits für Personenschäden ist ausgeschlossen. Anwendung in Schwangerschaft, während der Stillzeit sollten, sofern nicht ausdrücklich im Leitfaden beschrieben, in diesen Lebensphasen nicht ohne fachmedizinische Zustimmung angewendet werden.

Diese Selbsthilfe to Go ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwendung außerhalb Ihres privaten Rahmens ist ohne meine Zustimmung unzulässig. Das gilt insbesondere für Vervielfältigung oder Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen und digitalen Systemen.

Notizen: hier ist Platz für eigene Notizen