



Gesundheitskalender 2026

nach Prof. em. Prof. Dr. med. habil. Karl Hecht



© Spurbuchverlag, 96148 Baunach
www.spurbuch.de

Grußwort zum Gesundheitskalender 2026

**Liebe Gesundheitsfreundinnen,
liebe Gesundheitsfreunde,**

zum dritten Mal erscheint der Gesundheitskalender ohne die persönliche Mitwirkung von Prof. Dr. Karl Hecht – zum dritten Mal nach seinem Tod am 23. September 2023. Prof. Hecht war ein ganzheitlich denkender Mediziner, Forscher und Berater, aber auch ein Visionär für ein gesundes und langes Leben – im Einklang mit der Natur. Über Jahrzehnte hinweg vermittelte er medizinisches Wissen, gab wertvolle Ratschläge und wies Wege zu einer gesunden Lebensführung. In seinem Andenken wird dieser Gesundheitskalender fortgeführt. Nun ist der Zeitpunkt gekommen, dass die Arbeit in seinem Sinne von einem engen Weggefährten übernommen wird: Dr. Wolfgang Kufahl. Mehr als 20 Jahre stand er Seite an Seite mit Prof. Hecht, gemeinsam widmeten sie sich zentralen Gesundheitsfragen – insbesondere den Themen Zeolith, Wasser, Elektromog, Biofaktoren und hier vor allem dem Silizium und hoben dabei auch die Bedeutung gesunder Atemluft hervor. Ein besonderes Vermächtnis dieser Zusammenarbeit ist das neue Buch „Powerstoff Sauerstoff – der O₂-Gesundheitsbooster“, das im Frühjahr im Spurbuchverlag



Dr. Wolfgang Kufahl

erscheinen wird und an dem Prof. Hecht bis zuletzt mitwirkte. Damit setzt sich zugleich eine Tradition fort, die auch im Zusammenhang mit Dr. Ivan Engler steht, mit dem Prof. Hecht ebenfalls eng verbunden war, und der ebenfalls ein langjähriger Freund des Verlages. So schließt sich ein Kreis: von den frühen Arbeiten gemeinsam mit Dr. Engler bis hin zur heutigen Weiterführung durch Dr. Kufahl im Sinne von Prof. Hecht. Bereits zuvor haben Hecht und Kufahl gemeinsam das Buch „Mundgesundheit durch Naturzeolith zur ganzheitlichen Mund-Gesundheit“ verfasst, das Anfang des Jahres 2026 in seine zweite Auflage geht. Den Gesundheitskalender in dieser Tradition fortzuführen, ist Ehre und Verpflichtung zugleich. Umso mehr freue ich mich, dass es gelungen ist, mit Dr. Wolfgang Kufahl einen langjährigen Weggefährten und engen Freund von Prof. Hecht dafür zu gewinnen, den Kalender – in Zusammenarbeit mit dem Spurbuchverlag – noch viele Jahre weiterzuführen. Aus Sicht des Verlegers möchte ich ergänzen: Mit Herrn Dr. Kufahl haben wir einen ausgewiesenen Spezialisten gewonnen, der sich fachlich hervorragend mit Prof. Dr. Hecht verstand und dessen Wissen konsequent weiterträgt. Seine Kompetenz wird sich nicht nur im Gesundheitskalender, sondern auch in den künftigen Veröffentlichungen des Spurbuchverlags in der Reihe „Aktiv & Gesund“ deutlich widerspiegeln.

Inhalt

1. Das Geheimnis gesunder Schleimhäute und starker Abwehrkräfte: Naturzeolith und Sauerstoff	5
2. Gibt es für Kinder Heilmittel, die keine unerwünschten Neben-Wirkungen haben?	7
3. Ran an den Speck: Gesund und natürlich Abnehmen - Heilpilze helfen wirksam beim Kampf gegen zu viele Pfunde	9
4. Vulkanmineral Zeolith entgiftet und stärkt den Darm	11
5. Powerstoff Sauerstoff: Der unterschätzte Schlüssel zu mehr Gesundheit?	13
6. Rückenschmerzen einfach vorbeugen	15
7. Glycin – die unbekannte Ur-Aminosäure	17
8. Zum richtigen Umgang mit den Schmerzen, aber ohne Medikamente!	19
9. Gesundheitsrisiko Schlafstörungen	21
10. Die wirkliche Pandemie: Die schleichende Vergiftung der Weltbevölkerung durch Luft- und Umweltverschmutzung	23
11. Gesundheitstipp für junge Mütter: Elektromog & Zahnmetalle	25
12. Gesundheitstipp für junge Mütter: Muttermilch, Umwelt & die Kraft des Naturzeolith	27

Mit herzlichen Grüßen

Paul-Thomas Hinkel
Herausgeber





April

4 | 2026

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
14		1	2 Gründonnerstag	3 Karfreitag	4 Karsamstag	5 Ostersonntag
15 6 Ostersmontag	7	8	9	10	11	12
16 13	14	15	16	17	18	19
17 20	21	22	23	24	25	26
18 27	28	29	30 Walpurgisnacht			



September 9 | 2026

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
36		1 Herbstanfang meteorologisch	2	3	4	5	6
37	7	8	9	10	11	12	13
38	14	15	16	17	18	19	20 Weltkindertag
39	21	22	23 Herbstanfang	24	25	26	27
40	28	29	30				

Gesundheitsrisiko Schlafstörungen

„Süßer Schlaf! Du kommst wie ein reines Glück, ungebeten,
unerfleht am willigsten“. (Goethe)

„Denn wo die Sorge haust, lässt sich der Schlaf nicht nieder“.
(Shakespeare)

Diese beiden Dichterzitate charakterisieren das unterschiedliche Schlaferleben der Menschheit. Für die einen ist er ein Labsal der Seele, für die anderen kann er zur stressenden Bettqual werden. Was ist der Schlaf? Er ist eine wichtige Funktion des Menschen, währenddessen das Gehirn aktiv arbeitet. Während des Schlafs benötigt das Gehirn genauso viel Energie wie im Wachsein. Im Schlaf ist das Bewusstsein reduziert und wir erleben Träume.

Schlaf ist Labsal der Seele, sagen die Poeten. Ein erholsamer Schlaf ist lebenswichtig, weil er Geist, Seele und Körper restauriert. Im Schlaf wird das Immunsystem aufgebaut und die Abwehrkräfte werden gestärkt (Somno-Immunologie), es erfolgt Entspannung und Entstressung, Regenerierung aller Zellen, besonders der Nervenzellen, es wird Lebensenergie aufgetankt, es erfolgt die Entgiftung und Informationstransformation vom Kurzzeit- ins Langzeitgedächtnis. Erholsamer Schlaf bedeutet einen harmonisch ausgeglichenen Schlaf-Wach-Rhythmus ohne Medikamente und ohne Störfaktoren aus der Umwelt und aus dem Inneren des Körpers.

Leider wird in der modernen Gesellschaft dem Schlaf wenig Bedeutung beigemessen. Untersuchungen zeigen, dass in den USA und in Europa die Müdigkeit pandemieartige Formen annimmt, so dass von Experten eine unausgeschlafene Gesellschaft festgestellt wird, in der über 60-80 % der Bevölkerung von schlechter Schlafqualität betroffen sind. Chronische Schlafstörungen sind ein Risikofaktor für chronische Erkrankungen. Das zeigte die WHO-Lares-Studie, die von 2000 bis 2004 in acht europäischen Ländern an über 8.000 Personen durchgeführt wurde. Schon nach zwei Wochen nicht erholsamem Schlaf erhöhte sich das Risiko an folgenden Krankheiten zu erkranken:

- Diabetes mellitus
- Hypertonie
- Herzattacken
- Schlaganfall
- Maligne Tumoren
- Asthma
- Bronchitis
- Depressionen
- Migräne
- Hauterkrankungen
- Allergien
- Magengeschwüre

Das wurde in einer weiteren Studie von Christian Maschke bestätigt, der den nicht erholsamen Schlaf durch Verkehrslärm in Berlin untersuchte. Schon wenige Tage nicht



erholsamer Schlaf führen zur Einschränkung der körperlichen Leistungsfähigkeit, zur permanenten Tagesmüdigkeit, zu einer Schwächung des Immunsystems und zur Überempfindlichkeit gegen alle Reize.

Prof. Amann-Jennson hat in Untersuchungen festgestellt, dass Schlafstörungen die Hauptursache für die Entstehung von Depressionen sind. Die Privatklinik Clinicum Alpinum im Fürstentum Liechtenstein geht bei der Behandlung von Stressfolgeerkrankungen und insbesondere Depressionen ganz neue Wege. Studien zufolge trägt eine gezielte Schlaftherapie wesentlich zu einer rascheren und nachhaltigen Behandlung von Depressionen bei. Der Schlaf wird deshalb als zentrale Behandlungssäule eingesetzt. Das Clinicum Alpinum ist weltweit die erste Klinik, die neben der medizinisch-therapeutischen Depressionsbehandlung den Patienten schlafbiologisch konzipierte Patientenzimmer – mit der SAMINA Schlaf-Gesund-Lösung im Mittelpunkt – zur Verfügung stellt.

Schon zu Hippokrates` Zeiten (vor ca. 2.400 Jahren) war die Schlaftherapie eine wichtige Heilmethode, „damit die Seele ihre Ruhe findet“.

Das ist der richtige Weg, denn Schlafmittel aller Art bewirken keinen normalen Schlaf, sondern einen narkotischen Zustand mit autograder Amnesie, das bedeutet, die Schlafmittel lassen den Patienten vergessen, dass er nicht geschlafen hat. 1,9 Millionen Deutsche leiden an Schlafmittelsucht ohne erholsamen Schlaf.

Von den 88 Schlafstörungen der Schlafmedizin wird eine als „Schlaflosigkeit durch Schlafmittel“ eingestuft. Neueste Studien einer französischen Forschergruppe zeigen, dass Daueranwendung von Schlafmitteln das Risiko an Alzheimerdemenz zu erkranken erheblich erhöhen.

Ein guter Schlaf ist nur durch Schlafhygiene zu erreichen. Das sind Maßnahmen, Lebensweise und Einstellung, die das Ziel haben uns erholsamen Schlaf herbeizuführen. Dazu gehören regelmäßiger Schlaf-Wach-Rhythmus, keine Elektrizität und Funkwelleninstrumente im Schlafzimmer. Eine Stunde vor dem Schlafengehen kein Fernsehen und Computerarbeiten, ein gut gelüftetes Schlafzimmer und bitte nur Schlafkleidung aus Naturstoffen. Fernhalten von allen Reizen der Umwelt. Eine wichtige Voraussetzung für einen erholsamen Schlaf ist Regelmäßigkeit in den Zubettgehzeiten und Aufstehzeiten. Nicht zu spät zu Bett gehen (nicht später als 22:00 Uhr). Am Tage Stress abbauen, nicht mit Stress ins Bett gehen, kein Gedankenkreisen zulassen.



November 11 | 2026

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
44							1 Allerheiligen
45	2 Allerseelen	3	4	5	6	7	8
46	9	10	11 Martinstag	12	13	14	15 Volkstrauertag
47	16	17	18 Buß- und Bettag	19	20	21	22 Totensonntag
48	23	24	25	26	27	28	29 1. Advent
49	30						

*01.11. Allerheiligen (Baden-Württemberg, Bayern, Nordrhein-Westfalen, Rheinland-Pfalz, Saarland)

*18.11. Buß- und Bettag (gesetzlicher Feiertag nur in Sachsen)

Gesundheitstipp für junge Mütter: Elektrosmog & Zahnmetalle

Unser Alltag ist heute voller Strahlenquellen – Handys, WLAN, Funkmasten, Haushaltsgeräte. All das bezeichnet man als Elektrosmog. Die meisten Menschen spüren davon wenig. Doch wenn im Körper Metalle vorhanden sind, kann sich die Wirkung verändern.

Zahnmetalle wie Amalgamfüllungen, Goldkronen, Titanimplantate oder Metallprothesen können auf elektromagnetische Felder reagieren. Manche wirken wie kleine Antennen im Mundraum, andere erzeugen winzige elektrische Ströme, sogenannte Galvanoströme. Besonders wenn unterschiedliche Metalle nebeneinander vorkommen – etwa eine alte Amalgamfüllung neben einer Goldkrone – entstehen elektrochemische Reaktionen. Für sensible Menschen bedeutet das manchmal Müdigkeit, Kopfschmerzen oder ein diffuses Unwohlsein.

Amalgam ist seit Jahren in der Diskussion, vor allem



wegen seines Quecksilbergehalts. Gold gilt als stabil, kann aber in Kombination mit anderen Metallen problematisch werden. Auch Titan, oft für Implantate genutzt, leitet Strom und steht zunehmend im Fokus. In Fachkreisen wird zudem diskutiert, ob Zahnmetalle auch eine Rolle beim unerfüllten Kinderwunsch spielen könnten – hier laufen bereits Studien. Für Frauen mit Kinderwunsch oder in der Schwangerschaft lohnt es sich daher, dieses Thema auch einmal mit Zahnarzt und Frauenarzt anzusprechen.

Immer häufiger setzen Zahnärzte heute auf metallfreie Alternativen wie Keramikfüllungen oder -implantate. Doch der größte Schutz bleibt: gar keine Füllungen und keine Fremdmaterialien im Mund zu haben. Das ist das Ziel – für mehr Leichtigkeit, weniger Belastung und einen ungestörten Energiefluss.

„Gesunde Zähne ohne Fremdmaterial sind der beste Schutz – für Mutter, Kind und Lebensenergie.“



Dezember 12|2026

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
49		1	2	3	4 Barbaratag	5	6 2. Advent Nikolaus
50	7	8	9	10	11	12	13 3. Advent
51	14	15	16	17	18	19	20 4. Advent
52	21 Winteranfang, Wintersonnenwende	22	23	24 Heiligabend	25 1. Weihnachts- feiertag	26 2. Weihnachts- feiertag	27
1	28	29	30	31 Silvester			