



## Deutsche Gesellschaft für Alternative Medizin e.V.

Dachverband für humanistische Heilkunst und Gesundheitskultur

### DGAM Rundmail Januar 2026

#### Liebe Mitglieder und Interessierte

Die größte Gefahr bei Kälte ist der unkontrollierte Schlaf.

Fast ein Drittel der Bevölkerung möchte zurzeit Auswandern: In ein anderes Land, in ein Kloster oder in Formen der inneren Emigration. Der Weg nach Innen ist leider oft mit zunehmender Einengung von Bewusstsein, chronischem Leiden oder extremer geistiger Fixierung verbunden.

Bei realer Kälte ist stilles Sitzen oder Liegen keine gute Idee, weil jetzt auch der Körper beginnt auszukühlen. In heftige Bewegung zu verfallen - manche Unternehmenden in Politik, Wirtschaft und Alltag geraten in diesen Aktivismus-Modus - bringt auch nicht viel, weil Ermüdung die Folge ist.

Kälte kann, wie auch Dauerstress, zu Empfindungslosigkeit oder sogar zur Umkehr der Werte führen. Die Kälte wird dann gesucht.

Als Alternative zu empfehlen: Gesundheitspraxis – bei realer Kälte und bei gefühlter Menschenkälte.

Denn hier gibt es erst einmal eine gute Isolation zum Außen. Praktische Wärmequellen und die menschliche Wärme der Praktikerinnen und Praktiker ergänzen sich. Und dann darfst und kannst Du auswandern! In Deine aktiven, lebendigen und immer auch im Kern gesunden Innenwelten. Du kannst Dich einem Erholungsschlaf hingeben, denn jemand passt auf. Du kannst die Themen aus der Alltagswelt – wenn Du möchtest – selektiv hereinlassen, in kleinen Portionen und nie zu viel. Hier kannst Du Themen besinnen und kommst nicht ins Grübeln.

Gesundheitspraktikerinnen und -praktiker kennen die Kunst, die Lebensgeister zu wecken, die kleinen Eigenbewegungen der vielen Lebenskräfte zu spüren und miteinander in Balancen zu bringen. Dann können sogar Kälteduschen in der Alltagsrealität ihre Reize bekommen. Gesundheit braucht praktisch etwas Können, ein wenig Geduld und Demut – allerdings keine Zusatzanstrengung.

In diesem Sinne wünschen wir allen ein gelingendes Umgehen mit Kälte in der Natur und vor allem mit den Kältewellen in der gesellschaftlichen Welt.

Herzlich Ihr und Euer DGAM Vorstand  
*Gerhard und Georg*



Guter Mond, du gehst so stille  
durch die Abendwolken hin,  
blickst so traurig und ich fühle,  
dass ich ohne Ruhe bin.  
  
Traurig folgen meine Blicke  
deiner stillen, heitren Bahn.  
Oh, wie hart ist das Geschicke,  
dass ich dir nicht folgen kann.

Altes Volkslied mit vielen Variationen

Nach den Feiertagen, in den kalten Monaten des Jahres – da braucht es auch die Zeit für trauriges Sehnen.

## Inhalte

- [\*\*Aktuelles\*\*](#)
- **Gesundheitspraxis kann sein (9) – politische Bildung**  
Gerade weil ‚die Politik‘ oft eher gesundheitsgefährdend ist... [weiterlesen](#)
- **Werbung kritisch konstruktiv (4)**  
Werbung, die krank sein fördert und mögliche Alternativen... [weiterlesen](#)
- **Gesundheitsmetaphern (8) – „Eine Krankheit ist wie...“**  
Komplexe Metaphern und Analogien für Krankheiten nutzen... [weiterlesen](#)

- **Praxishilfen: Kaum begonnen, schon mittendrin?**  
Was machen die frischen Impulse... [weiterlesen](#)
- **Traditionen der Heilkunde (5) – Abdulla Ibn Sina**  
Ein Heiler, heute bekannt durch den Roman „Der Medicus“... [weiterlesen](#)
- **Fundgrube: Dies und jenes und auch anderes**  
Leben, Unterschiede, Wollen und Ausdenken... [weiterlesen](#)
- **Kräutergruß für den Januar**  
Zeit des Lichtes und der Dunkelheit... [weiterlesen](#)
- **Weiterbildungen für Gesundheitspraxis**

## Aktuelles

### Was ändert sich 2026 an wichtigen Zahlen für die Steuer und so weiter?

Die **Grenze für Mini Job Gehälter** ist auf 603 € gestiegen, also 7.236 € im Jahr.

**Krankenversicherung bei Nebenjob:** Wenn Du im Nebenjob unter einem Jahresgewinn von 7.236 € bleibst, brauchst Du keinen Zusatzbeitrag bei der KV zahlen!

**Umsatzsteuergrenze für KleinunternehmerInnen:** Wie bereits für 2025 ist sie auch 2026 bei 25.000 € Umsatz im Jahr.

*KleinunternehmerIn bist Du, egal ob freiberuflich oder mit Gewerbe!*

Zum Umsatz als KleinunternehmerIn gehören auch Mieteinnahmen und andere Unternehmen; die Umsätze werden dann zusammengezogen.

Wenn Du absehbar in einem kommenden Jahr über die Grenze kommen wirst, erkundige Dich sofort genauer bei Fachleuten, denn dann ist es kaum sinnvoll, allein die Steuererklärung zu machen.

**Dienstfahrten** bleiben steuerlich bei 0,30 €/km. Die Erhöhung der Pendlerpauschale auf 0,38 € betrifft PraktikerInnen nicht.

Auch die **anderen Pauschalen** bleiben: 14 € bei Abwesenheit von 12 Stunden und 28 € bei 24 Stunden und für Übernachtungen 20 €. Diese Sätze sind hilfreich bei Weiterbildungen oder auch längeren Fahrten zu KundenInnen.

---

### Erweiterte Möglichkeiten im Mitglieder- und PraxisVerzeichnis

Das erneuerte Mitglieder- und Praxisverzeichnis ist online – wir haben alle Daten aus dem alten Verzeichnis übernommen.

Wer sich noch nicht eingetragen hatte, aber das gerne möchte, wendet sich bitte einmal kurz an [service@dgam.de](mailto:service@dgam.de), damit wir alles einrichten können.

Wer schon eingetragen war, kann jetzt auch ein Bild von sich oder ein Logo oder ähnliches für seinen Eintrag hinzufügen, dazu bitte auch kurz per E-Mail melden oder gleich das entsprechende Bild schicken.

---

Zum Stöbern, sich inspirieren oder begeistern lassen, lernen oder interessiert werden, lachen oder nachdenklich werden...

**Alle Volltexte aus den Rundmails sind in [HIER](#) der Mediathek verfügbar.**

*Viel Freude!*

## Weiterbildungen für Gesundheitspraxis

**Hinweise für die nächsten Monate (Zertifizierungskurse und auf Nachfrage Beginnendes bitte im [Bildungsprogramm](#) auf der Website schauen):**

Was?	Wann?	Wer?	Wo?
<a href="#"><u>Kostenfreier Infovortrag: Über die Wurzeln des Krieges in der Mythologie – grauenhaft aktuell</u></a>	18.02.2026	Gerhard Tiemeyer	Online
<a href="#"><u>Kostenfreier Einführungsabend: Coach werden – eine sinnvolle Ergänzung für deine Gesundheitspraxis</u></a>	10.04.2026	Ilona Steinert, Martina Wassmer	Online

## Impressum & Kontakt

Redaktionsteam: Gerhard Tiemeyer, Jörn Hingst.

Impressum: ViSP ist Gerhard Tiemeyer.

Anschrift: DGAM , Großer Garten 4 in 30938 Burgwedel.

Kontakt für Rückmeldungen und Beiträge: [service@dgam.de](mailto:service@dgam.de).

Wenn Du keine DGAM Rundmail erhalten möchtest - bitte hier klicken: [Rundmail abbestellen](#)

Die Inhalte dieser Seiten wurden mit größter Sorgfalt erstellt. Für die Richtigkeit, Vollständigkeit und Aktualität der Inhalte können wir jedoch keine Gewähr übernehmen.

Wir übernehmen keine Haftung für die Inhalte externer Links und distanzieren uns ausdrücklich von allen Inhalten externer Seiten auf dieser Webseite. Für den Inhalt der verlinkten Seiten sind ausschließlich deren Betreiber verantwortlich.

Alle Fotos und Grafiken und Texte dieser Ausgabe sind – wenn nicht anders gekennzeichnet - Eigenproduktionen der jeweiligen Anbieter/Autoren.

Unsere Datenschutzerklärung finden Sie hier: <https://dgam.de/index.php/impressum> .