

Rheuma
und
Depression

VS.

Ernährung
und
Bewegung

„*Gesundheit?* **Natürlich möglich!**“

Ein Erfahrungsbericht live erzählt von Matthias Söllheim.



Rheuma und Depression

VS.

Ernährung und Bewegung

"Ich hatte Schmerzen, die mir niemand ansah."

Was nach außen nicht sichtbar war, war innerlich nicht mehr auszuhalten.

Jahrelang Schmerzen. Einschränkungen. Ratlosigkeit. Therapien. Rheuma. Depression. Hoffnungslosigkeit und Suche, Suche und nochmals Suche.

Bis ich mir aus schierer Verzweiflung eine ganz einfache Frage stellte:

„Was kann ICH selbst gegen diese Schmerzen unternehmen?“ Ich selbst...

Meine Antwort war keine Pille. Keine neue Therapie. Sondern ein logischer Weg: Ernährung. Bewegung. Ehrlich. Einfach. Möglich.

Heute lebe ich ohne Medikamente und Schmerzen.

Nicht geheilt – aber erleichtert.

Am Donnerstag, den 30. Oktober 2025 um 18 Uhr, erzähle ich in der Bürgerbegegnungsstätte, am Sendelbach 1 in Bayreuth, in meinem Vortrag:

„Gesundheit? Natürlich möglich!“

was ich gefunden – nicht erfunden – habe.

Was mir geholfen hat, was nicht. Und vor allem, warum es sich gelohnt hat. Und sich nach wie vor lohnt.

Kontakt, Buchung & Reservierung:

Matthias Söllheim | Bayreuth
E-mail: erfahrungsbericht@outlook.de

Mit freundlicher Unterstützung der
VdK-Kreisgeschäftsstelle Bayreuth