PRESSE-KIT

J. Rached · Gesundheitspädagogin · Autorin · Kolumnistin · Frei Raum Wöllstadt

Stand: 22. Oktober 2026



Nervensystem verstehen. Gesundheit verständlich machen.

Dauerstress, innere Unruhe und ständig funktionieren müssen: J. Rached vermittelt Wissen zu Nervensystem, Vagusnerv, Prävention und Körperwahrnehmung verständlich, alltagsnah und mit gesundheitspädagogischem Blick.

Kurzvita

J. Rached ist Gesundheitspädagogin, Autorin, Kolumnistin und Gründerin von **Frei Raum Wöllstadt**, Praxis für Nervensystemregulation & Körperbalance. Sie begleitet Frauen, Kinder und Jugendliche mit körper- und mental orientierter Nervensystemregulation und Gesundheitsprävention.

Themen für Interviews, Radio, TV, Podcasts & Print

Nervensystem & Vagusnerv	Was steckt hinter dem Vagusnerv – und was bedeutet Nervensystemregulation?
Stress & Prävention	Warum fällt Abschalten schwer, obwohl wir längst erschöpft sind?
Frauen & Gesundheit	Mental Load, Schlaf, innere Unruhe und die Sprache des Körpers.
Kinder & Jugendliche	Schulstress, Prüfungsdruck, Konzentration und Reizüberflutung.
Pubertät & Großwerden	Gesundheitsaufklärung ohne Scham: Körper, Gefühle, Fragen und Grenzen.
Körper & Balance	Körperwahrnehmung, körperliche und mentale Regulation im Alltag.

Autorin & Kolumnistin

Großwerden ohne Drama Ehrlich erklärt, was beim Großwerden passiert.	**VAGO & POLLY** Das Geheimnis der Farben.	**ZwischenRaum** Die Kolumne zwischen den Antworten.

In Arbeit: **„Unter uns – Das kleine SOS fürs Großwerden“.** Weitere Texte: „ZwischenGedanken“ und regelmäßige Gesundheitsbeiträge.

Aktuell in der Presse

21. Oktober 2026

WETTERAUER ZEITUNG | Interview von Julian Simon Wessel

„Nicht peinlich, sondern ehrlich“

Porträt über J. Rached, ihr Buch „Großwerden ohne Drama“ und ihren Schwerpunkt Nervensystem im Frei Raum Wöllstadt.

Zum vollständigen Zeitungsartikel ↗

Mögliche redaktionelle Aufhänger

Müde – aber innerlich auf 180. Warum der Körper erschöpft ist, der Kopf aber weiterläuft.	**Wie viel Druck passt ins Hausaufgabenheft?** Schulstress und Leistung aus Sicht des Nervensystems.
Wer sagt, wann es gut genug ist? Leistungsdruck, Perfektionismus und Selbstoptimierung.	**Großwerden ohne Drama – geht das?** Warum verständliche Aufklärung nicht belehren muss.

Presse- & Interviewanfragen

J. Rached · Frei Raum Wöllstadt · Wöllstadt / Wetterau / Frankfurt-Rhein-Main

info@freiraumwoellstadt.de · 0176 31266010 · www.freiraumwoellstadt.de

Interviews · Gastbeiträge · Kolumnen · Buchvorstellungen · Vorträge · Workshops

Frei Raum Wöllstadt · ZwischenRaum WortWerk