

Schutzgebühr: 3 Euro

# DNB

## impulse

### Natural Family

Elektrosmog in Schulen



### Aktuell: Akutmedizin

Fußbäder helfen bei Bluthochdruck



Gesund durch den Sommer!

# Die natürliche Heilkraft der Sonne

## Das große Vitamin D-Special

Alles über das lebenswichtige Hormon

## Sonnenbrand ade

Hautschutz ohne Chemie

## Nie wieder Flugangst

Naturheilkundliche Reiseapotheke

### DNB AKTUELL

- ✓ Aktuelles aus dem Naturheilbund
- ✓ DNB-Berater: Tipps zur Ausbildung

### Wildpflanzen:

Essbares von Strauch und Wiese





# Liebe Leserinnen, liebe Leser,



endlich ist Sommer! Diese Jahreszeit ist für die Naturheilkunde besonders wichtig, denn jetzt können wir unsere Vitamin-D-Produktion ankurbeln. Das Sonnenhormon ist essentiell für unsere Gesundheit und entsteht in unserem Körper ganz von selbst. Warum trotzdem viele hierzulande unter einem Mangel leiden und wie man ihn beheben kann, erklären zwei ausgewiesene Vitamin-D-Experten: Prof. Dr. Jörg Spitz, Facharzt für Nuklear-, Ernährungs- und Präventionsmedizin sowie Horst Boss, Heilpraktiker und Medizinjournalist.

Außerdem erfahren Sie, wie man sich auch ohne Chemie vor Sonnenbrand schützen kann und welche pflanzlichen Mittel im Urlaub helfen. Denn naturheilkundliche Methoden unterstützen nicht nur langfristig bei chronischen Krankheiten, sie sind auch eine nebenwirkungsarme Alternative bei akuten Beschwerden – etwa bei Flugangst oder Magen-Darm-Problemen. Gert Dorschner und Ursula Gieringer von der Akademie für Ganzheitsmedizin haben exklusiv für die DNB-Impulse eine naturheilkundliche Reiseapotheke zusammengestellt (Seite 8).

Längst ist auch die Weltgesundheitsorganisation der Meinung, dass alternative Heilmethoden verstärkt unterstützt werden sollten – auch in der Notfallmedizin. Lesen Sie mehr darüber auf Seite 3. Schließlich möchte ich noch auf das Projekt öffentlich zugänglicher essbarer Wildpflanzenparks hinweisen, in der die regenerativen Kräfte der Natur erlebt und erschmeckt werden können (Seite 6). Eine Stiftung setzt sich für ihre landesweite Entstehung ein. Auch Naturheilvereine können als Initiatoren aktiv werden.

Ich wünsche Ihnen viele motivierende Impulse beim Lesen dieser Ausgabe.

Herzlichst, Dr. med. Wolfgang May

## Impressum:

DNB-Impulse – Verbands-Magazin für Vereine, Mitglieder und Gäste

### Herausgeber und Copyright:

Deutscher Naturheilbund eV (DNB), vertreten durch den Vorstand Alois Sauer Bundesgeschäftsstelle Christophallee 21, 75177 Pforzheim Tel. 07231-462 92 82, Fax 07231-462 92 84 E-Mail: [info@naturheilbund.de](mailto:info@naturheilbund.de) Internet: [www.naturheilbund.de](http://www.naturheilbund.de) Erfüllungsort und Gerichtsstand ist Pforzheim.

**Gesamtredaktion (Schriftleitung):** Deutscher Naturheilbund eV (DNB), Dr. Wolfgang May (V.i.S.d.P.)

### Redaktion und Entwicklung:

Ulrike Schattenmann, Pressesyndikat, Schönhauser Allee 39a, 10435 Berlin

### Konzeption und Grafik/Layout:

Beate Autering, beworx, Waldemarstraße 38, 10999 Berlin

### Anzeigen:

Alois Sauer, Kontakt über DNB-Bundesgeschäftsstelle

### Erscheinungsweise:

DNB-Impulse erscheint viermal jährlich, jeweils Anfang März, Juni, September und Dezember.

### Bezugspreis:

Schutzgebühr 3,-€/Heft. Für die angeschlossenen Naturheilvereine und deren Mitglieder kostenlos.

### Bestellungen:

DNB-Bundesgeschäftsstelle, Mediadaten für Anzeigen in DNB-Impulse über die DNB-Bundesgeschäftsstelle.

### Hinweis für den Leser:

Der Zeitschrifteninhalt wird nach bestem Wissen erstellt, Haftung und Gewähr müssen jedoch wegen der Komplexität der Materie ausgeschlossen werden.

Mit Verfasseramen gekennzeichnete Beiträge geben in erster Linie die Auffassung der Autoren und nicht in jedem Fall die Auffassung des DNB wieder. Verantwortlich für den Inhalt der Beiträge sind die Autoren.

Nicht namentlich gekennzeichnete Beiträge, Berichte und Kommentare entsprechen der Auffassung der Schriftleitung.

### Druck:

Saxoprint, Dresden



## Inhalt:

### AKTUELL

Naturheilverfahren in der Akutmedizin

3

### THEMA

Endlich Sommer!



Die Heilkraft der Sonne

4

Passionsblume gegen Flugangst

8

Sonnenschutz ohne Reue

9

### NATURAL FAMILY

Kein Mobilfunk im Klassenzimmer

10

### THERAPEUTISCHE PRAXIS

Myoreflextherapie und ätherische Öle

12

### NEUES AUS DER WISSENSCHAFT

Kohlwickel helfen bei Knie-Arthrose

14

### DNB AKTUELL

Was die Weiterbildung zum Naturheilkunde-Berater bringt

14

Nachrichten aus dem Verband

15




„Wenn ich kein Wasser hätte, dann würde ich die Kranken mit Licht und Luft heilen.“

Vinzenz Prießnitz

Deutscher Naturheilbund eV

(Prießnitz-Bund, gegr. 1889)

Dachverband deutscher Naturheilvereine

 Der DNB (Deutscher Naturheilbund) und seine regionalen Vereine setzen sich seit über 125 Jahren ein für die Verbreitung und Anerkennung naturheilkundlichen Wissens. Unser Anliegen ist, Gesundheit zu fördern mit den Heilkräften der Natur. Bitte fördern auch Sie unser unabhängiges und gemeinnütziges Engagement durch Ihre Mitgliedschaft. Mehr Informationen unter [www.naturheilbund.de](http://www.naturheilbund.de)

## Wenn der Schlaganfall droht:

# Naturheilverfahren in der Akutmedizin

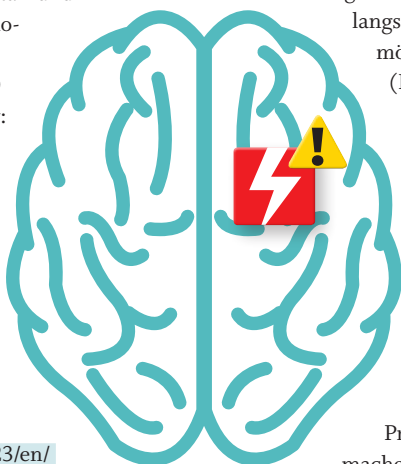
Die WHO will grundsätzlich die Rolle der Komplementär- und Alternativmedizin stärken. Darunter fallen auch naturheilkundliche Methoden bei der Versorgung von Notfällen.

VON DR. MED. WOLFGANG MAY

Naturheilverfahren sind auch in der Notfallversorgung sinnvoll und werden von der Weltgesundheitsorganisation WHO empfohlen. Bereits 2001 hat die WHO einen Plan entwickelt, komplementär- und alternativmedizinische Methoden (CAM) zu unterstützen. Ihre aktuelle Strategie „WHO traditional medicine strategy: 2014-2023“ knüpft daran an. Ziel ist es, die Mitgliedstaaten zu unterstützen, aktive Maßnahmen und Strategien zu entwickeln, die die Rolle der Naturheilverfahren stärken. Das komplette Strategiepapier kann man unter [www.who.int/medicines/publications/traditional/trm\\_strategy14\\_23/en/](http://www.who.int/medicines/publications/traditional/trm_strategy14_23/en/) downloaden.

Ich empfehle etwa bei einer Bluthochdruckkrise mit drohendem Schlaganfall oder Herzinfarkt (das heißt bei einem plötzlichen Blutdruckanstieg auf Werte von 230/130mmHg) ein temperaturanstiegenderes Fußbad, beginnend bei 35 Grad Celsius (Anleitung siehe unten). Zusätzlich bei Nasenbluten und rotem Gesicht (Blutandrang zum Kopf) eine kalte Nackenkomresse. Wenn zuvor wenig getrunken wurde, sollten ¼ bis ½ Liter (maximal 1 Liter) handwarmes Wasser mit 1 Teelöffel eines Basenpulvers

getrunken werden, falls vorhanden. Starke Kaltreize sind dagegen zu meiden, da sie den Blutdruck steigern. Entspannungsübungen können ort- und zeitungebunden eingesetzt werden. Auch ein langsamer Spaziergang, möglichst in Begleitung (Handy mitnehmen!), kann den Blutdruck senken, wenn er nicht anstrengt.



Der naturheilkundlich geschulte Therapeut kann akupunktieren und bei „dickem“ Blut (hoher Hämatokrit ist größer als 48 Prozent) einen Aderlass machen beziehungsweise die Hypertoniezone über der Len-

denwirbelsäule blutig schröpfen. Die verschriebenen Medikamente – auch die Notfallmedikamente – müssen natürlich eingenommen werden.

Dr. med. Wolfgang May ist Internist, Arzt für Physikalische und Rehabilitative Medizin, Homöopathie und Naturheilverfahren.  
[www.dr-wolfgang-may.de](http://www.dr-wolfgang-may.de)



## Ansteigendes Fußbad – so geht's:

Stellen Sie eine Fußbadewanne in die Badewanne. Füllen Sie sie mit handwarmem Wasser (ca. 35 Grad Celsius) und stellen Sie Ihre Füße hinein. Steigern Sie die Temperatur innerhalb von 15 bis 20 Minuten auf 39 Grad Celsius. Trocknen Sie Ihre Füße ab und ruhen Sie 15 bis 30 Minuten im Bett nach. Bei Krampfadern Füße vor dem Abtrocknen mit kaltem Wasser abdschen. Alternativ sollte das Wasser bis zur Wadenhöhe reichen. Das ansteigende Fußbad sollte bei arteriellen Durchblutungsstörungen und beim diabetischen Fuß nicht durchgeführt werden.



## Pascoflair® Ihre Ruheinsel aus der Natur

- ✓ entspannt bei Stress und Mehrfachbelastung
- ✓ erhält Leistungs- und Konzentrationsfähigkeit
- ✓ verschafft innere Ruhe und fördert so den gesunden Schlaf
- ✓ wirkt schnell und ist ausgezeichnet verträglich<sup>1,2</sup>



<sup>1</sup> Movafegh, A., R. Alizadeh, et al. (2008). Anesth Analg 106(6): 1728-32.  
<sup>2</sup> Dimpfel, W., K. Koch, et al. (2012). Neuroscience & Medicine, 3: 130-140.

Pascoflair® Pflanzliches Arzneimittel. Überzogene Tabletten. Wirkstoff: Passionsblumenkraut-Trockenextrakt. Anwendungsgebiete: Bei nervösen Unruhezuständen. Enthält Sucrose und Glucose. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. Pascoe pharmazeutische Präparate GmbH · D-35383 Giessen · [info@pascoe.de](mailto:info@pascoe.de)  
[www.pascoe.de](http://www.pascoe.de)



# Die Heilkraft der Sonne

Nichts wie raus und Sonne tanken, das macht gute Laune und füllt unser Vitamin-D-Depot auf. Warum wir das Sonnenvitamin so dringend brauchen und wie man sein Schutzschild aktiviert, erklären zwei Vitamin-D-Experten.



Obwohl seine große Bedeutung weltweit wissenschaftlich anerkannt ist, spielt Vitamin D in den meisten Arztpraxen immer noch eine untergeordnete beziehungsweise gar keine Rolle. Dabei sind in Deutschland nur Säuglinge aufgrund der Rachitis-Prophylaxe ausreichend mit Vitamin D versorgt. Ganz anders sieht es bei der restlichen Bevölkerung aus: 85 Prozent aller Bundesbürger sind mit dem wichtigen Vitamin unterversorgt. Besonders hart trifft es oft ältere Menschen, die aufgrund schlechter Vitamin D-Versorgung eine Osteoporose entwickeln. Vitamin D nimmt eine Schlüsselposition für unsere Gesundheit ein. Es ist an wirklich allen möglichen Vorgängen im Körper beteiligt. Das weiß man deshalb so genau, weil sich in allen Geweben und Organen Vitamin-D-Rezeptoren befinden. Es beeinflusst nicht nur Immunsystem und die Psyche, ihm kommt auch in Bezug auf Herz-Kreislauf-

Erkrankungen eine große Bedeutung zu. Auch in der Krebsprävention spielt Vitamin D eine entscheidende Rolle.

Über die Nahrung kann der Vitamin-D-Bedarf allerdings höchstens zu 10 Prozent abgedeckt werden. Man müsste täglich viele Kilogramm Shiitake-Pilze oder kilogrammweise fettreichen Kaltwasserfisch wie Aal, Lachs

und Hering verspeisen, um auf gute Vitamin D-Werte zu kommen.

Aber Vitamin D ist etwas ganz besonderes; es kann nicht nur über die Nahrung zugeführt, sondern vom Körper selbst gebildet werden – und zwar in der Haut, weshalb es sich streng genommen um ein Hormon handelt. Dazu benötigt der Körper aber die UV-B-Strahlen der Sonne.

Eine ausreichende UV-B-Strahlung ist hierzulande jedoch nur von Mitte März bis Mitte Oktober vorhanden. In den Wintermonaten steht die Sonne zu dieser Zeit schief, durch die Erdatmosphäre bis zur Erdoberfläche durchzudringen.

Das Dilemma: Wenn die UV-B-Strahlung in den Sommermonaten vorhanden ist, gehen








*Sonnenlicht aktiviert die körpereigenen Glückshormone*







**So wichtig ist Vitamin D**

-  Vitamin D ist unter anderem verantwortlich für die Kalziumaufnahme aus dem Darm.
-  Ein Mangel an Vitamin D stellt einen zusätzlichen Risikofaktor für arterielle Hypertonie dar.
-  Die Framingham-Offspring-Studie zeigt, dass Personen mit einem Vitamin-D-Spiegel unter 37,5 ng/ml ein höheres Risiko hatten, einen Herzinfarkt oder Schlaganfall zu erleiden. Bei lediglich 25 ng/ml liegt das Risiko bereits 4,4-fach höher.
-  Niedrige Vitamin-D-Werte können Diabetes mellitus auslösen.
-  Hohe Vitamin-D-Werte wirken sich bei Krebserkrankungen positiv aus.
-  Vitamin D hilft bei der Immunmodulation. Bei häufigen Infekten liegt es deshalb nahe, den Vitamin-D-Wert zu überprüfen. Man schätzt, dass sich bei ausreichender Vitamin-D-Versorgung bis zu 90 Prozent der Grippe-Fälle vermeiden lassen.
-  Hohe Vitamin-D-Werte verringern das Risiko, an einer Depressionen zu erkranken.

Fotos: creativ collection (3)

die meisten Menschen trotzdem zu wenig in die Sonne. Dafür gibt es viele Gründe. Unter anderem die Angst vor Hautkrebs. Doch beim Einfluss der Sonne auf das Hautkrebsrisiko muss man differenzieren.

**UV-A und UV-B-Strahlung wirkt unterschiedlich**

Fakt ist, dass bei weißem Hautkrebs nicht nur die UV-Strahlung, sondern auch das Alter eine Rolle spielt. Dagegen tritt der bösartige schwarze Hautkrebs (schwarzes Melanom) geradezu oft an Hautstellen auf, die vor der Sonne geschützt sind. Man geht inzwischen davon aus, dass die langwelligen UV-A-Strahlen die Kleidung durchdringen können und deshalb Schäden verursachen. Da sich die beiden UV-Spektren sehr unterschiedlich in der Atmosphäre ausbreiten und auf die Erde auftreffen, ist auch ihre Strahlungsstärke über den Tag verschieden.

Im Gegensatz zur UV-A-Strahlung verteilt sich UV-B viel breiter in der Atmosphäre und wirkt dadurch von allen Seiten gleichzeitig. Dafür ist sie bereits um 15 Uhr nur noch halb so stark wie am Mittag. Die schädliche UV-A-Strahlung halbiert sich jedoch erst gegen 18 Uhr. Wer sich also um 16 Uhr noch ungeschützt sonnt, der tut sich nichts Gutes. Eine Vitamin-D-Produktion findet dann so gut wie nicht mehr statt, während die Hautkrebsgefahr weiterhin unverändert vorhanden ist.

**Wann besteht Vitamin D-Mangel?**

Die allgemein anerkannte Messgröße, die Ärzte untersuchen, um die Vitamin-D-Versorgung zu überprüfen, ist der Spiegel des 25-OH-Vitamin-D3 im Blut (25-OH-Vitamin D3-Messung). Die kritische Untergrenze dieses Blutwertes liegt bei 37 Nanogramm pro Milliliter (ng/ml).

**Die Kraft der Pflanzen: Diese Wildkräuter haben jetzt Saison:**

**Roter Wiesenklees**

Enthält viel Provitamin A, das die Erhaltung der Sehkraft fördert, zudem Mineralstoffe, Eiweiß und Isoflavone (Pflanzen-östrogenen); letztere werden in der Naturheilkunde bei Wechseljahresbeschwerden eingesetzt. Schmeckt roh im Salat oder gedünstet als Gemüse.



**Löwenzahn**

Das vitaminreiche Wildgemüse ist ein wahrer Alleskönner. Seine Bitterstoffe steigern die körpereigene Entgiftungsfunktion; die Wurzeln gelten ähnlich wie Ginseng als körperstützendes Tonikum. Blätter und Blüten werden wie Gemüse verarbeitet; die Wurzeln kann man trocknen, evtl. rösten und mit Wasser als Tee aufgießen.



**Brombeeren**

Wir naschen die vitaminreichen Beeren oder verarbeiten sie zu Marmelade oder Desserts. In der Naturheilkunde spielen jedoch auch die Blätter eine große Rolle: Mit heißem Wasser als Tee aufgegossen, helfen sie gegen Durchfall und wirken schleimlösend.



**Giersch**

Was heute als Massen-Unkraut Gärtner ärgert, wurde im Mittelalter in Klostergärten kultiviert – als Heilmittel gegen Gicht. Das Wildgemüse enthält mehr Vitamin C als Grünkohl, dazu viel Eisen, Mangan, Kupfer, Titan und Bor. Man kann Giersch ähnlich wie Spinat verarbeiten.



Fotos: Masaki Ikeda (CC BY-SA 3.0), creativ collection, Montage: Birgit Klein (GFDL) + Amad44 (GNU), Archiv (v. o.)



## Essbare Wildpflanzen Parks

Aus leerstehenden Brachen in Städten und Gemeinden werden Beeren- und Kräutergärten, in denen jeder ernten kann: Wenn es nach dem Biologen und Wildkräuterexperten Dr. Markus Strauß geht, wird diese Vision bald Realität. Seine Stiftung Essbare Wildpflanzen Parks (Ewilpa) will essbare Wildpflanzen wieder in das Alltagsleben integrieren.

In ganz Deutschland sollen Flächen entstehen, auf denen Wildpflanzen- und Wildgemüse, Bäume und Stauden gepflanzt werden, die dann kontrolliert verwildern können. Besucher können in diesen Parks mehr über Wildpflanzen und ihre Zubereitung erfahren, Blüten und Blätter, Nüsse und Pilze sammeln oder einfach nur spazieren gehen – so die Idee. „Die Parks sollen Bildungsstätte und sozialer Treffpunkt sein“, so Dr. Markus Strauß. Sieben Projekte sind bereits angestoßen, darunter ein essbarer Wildpflanzenpark im bayerischen Paartal.

### Wer kann mitmachen?

Initiatoren und Betreiber von essbaren Wildpflanzenparks können Privatpersonen, Städten und Gemeinden, aber auch Vereine sein. Auch Kooperationen sind denkbar. Der Park im bayerischen Paartal etwa wird von der örtlichen Naturschutzbehörde unterstützt. Die Stiftung Ewilpa begleitet das Projekt mit Know How, hilft bei der Erarbeitung eines Pflanz- und Gestaltungsplanes und der Beschaffung geeigneter Pflanzen; Spenden sind herzlich willkommen

Mehr Infos unter [www.ewilpa.net](http://www.ewilpa.net)

### DNB-Buchtipps

Von Smoothies mit Wiesen-Bärenklau bis zu Melonen-Minze-Eis. Sammler von Wildkräutern finden in dem neuen Buch von Dr. Markus Strauß tolle Anregungen und Rezepte.



**Wilder Mix.**  
Grüne Smoothies & Desserts mit Wildpflanzen, Haedcke Verlag, 80 Seiten, 12,95 Euro



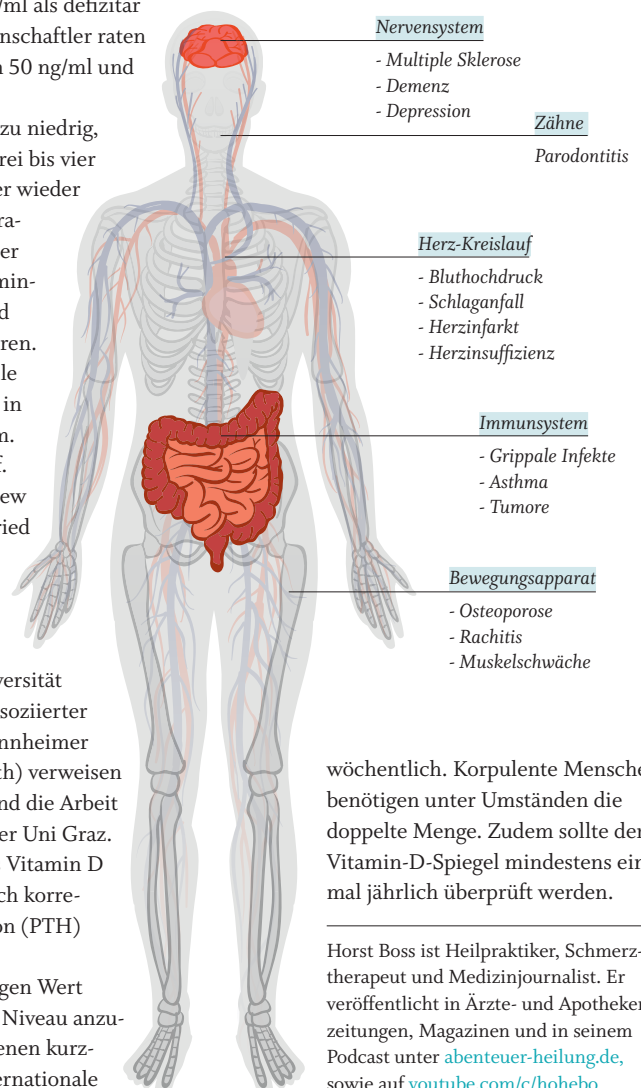
Regelmäßige Bewegung im Freien schützt Kinder und Erwachsene vor Vitamin-D-Mangel

Das belegt unter anderem die Langzeitstudie LURIC (Ludwigshafen Risk and Cardiovascular Study) zur Prävention von Herz-Kreislauf-erkrankungen. Generelle Übereinstimmung herrscht heute aber darüber, dass Blutwerte bereits unterhalb 50 ng/ml als defizitär einzustufen sind. Wissenschaftler raten zu Blutwerten zwischen 50 ng/ml und 80 ng/ml.

Ist der Vitamin-D-Wert zu niedrig, dauert es in der Regel drei bis vier Monate, bis der Speicher wieder aufgefüllt ist. Viele Therapeuten sträuben sich aber noch dagegen, ein Vitamin-D-Defizit kurzfristig und hochdosiert zu therapieren. Sie befürchten eventuelle negative Auswirkungen in Verbindung mit Kalzium. Doch Experten wie Prof. Jörg Spitz (siehe Interview Seite 7) und Prof. Winfried März (Klinisches Institut für Medizinische und Chemische Labordiagnostik an der Medizinischen Universität Graz, Österreich und assoziierter Wissenschaftler am Mannheimer Institut für Public Health) verweisen auf die LURIC-Studie und die Arbeit von Dr. Stefan Pilz an der Uni Graz. Pilz konnte zeigen, dass Vitamin D mit Calcium nur schwach korreliert, da das Parathormon (PTH) sofort gegensteuert.

Um einen viel zu niedrigen Wert wieder auf das normale Niveau anzuheben, dürfen Erwachsenen kurzfristig ruhig 20.000 Internationale

Einheiten (IE) Vitamin-D3 täglich einnehmen. Eine erneute Kontrolle des Blutwertes muss dann unbedingt nochmals nach drei oder vier Wochen erfolgen. Die Erhaltungsdosis liegt danach bei etwa 20.000 IE



wöchentlich. Korpulente Menschen benötigen unter Umständen die doppelte Menge. Zudem sollte der Vitamin-D-Spiegel mindestens einmal jährlich überprüft werden.

Horst Boss ist Heilpraktiker, Schmerztherapeut und Medizinjournalist. Er veröffentlicht in Ärzte- und Apothekerzeitungen, Magazinen und in seinem Podcast unter [abenteuer-heilung.de](http://abenteuer-heilung.de), sowie auf [youtube.com/c/hohebo](https://youtube.com/c/hohebo)



# „Zehn bis 15 Minuten reichen aus“

Warum Sonnenbaden in der Mittagshitze keine schlechte Idee ist und was Ernährung mit Sonnenbrand zu tun hat.



Foto: Jörg Spitz

**Herr Professor Spitz, gibt es so etwas wie eine ideale Tageszeit für die Aufnahme von Vitamin D?**

„Ideal ist die Mittagszeit zwischen 11 und 15 Uhr, also wenn die Sonne hoch am Himmel steht.“

Davor und danach werden kurzweilige UVB-Strahlen, die wir für die Produktion von Vitamin D brauchen, nahezu komplett von der Atmosphäre absorbiert und gelangen nicht mehr auf die Erde. Man kann es sich auch so merken: Wenn der Körperschatten länger als der Körper wird, steht die Sonne zu tief, um Vitamin D zu bilden.

**Die Sonne muss ja direkt auf die Haut treffen, sonst funktioniert es nicht.**

Stimmt, alles was sich zwischen Sonnenstrahlen und Haut schiebt, behindert die Vitamin D-Bildung. Wolken, Schatten, Kleidung und Sonnencreme. Sobald Sie eine Creme mit Lichtschutzfaktor 15 oder mehr auf die Haut auftragen, passiert nichts mehr.

**Wie lange kann ich denn ungeschützt in der Sonne bleiben?**

Das hängt vom Hauttyp ab. Menschen mit sehr heller, empfindlicher Haut und Sommersprossen bekommen bereits nach fünf bis zehn Minuten einen Sonnenbrand, Menschen mit dunkler Hautfarbe können auch eine Stunde ungeschützt in der Sonne bleiben. Allerdings tanken Hellhäutige auch viel schneller Vitamin D als dunklere Hauttypen.

**Wieviel Zeit muss ich in der Sonne sein, um eine um eine ordentliche Portion Vitamin D zu bilden?**

Im Hochsommer reichen mittags zehn bis 15 Minuten aus – allerdings nur, wenn sie sich mit unbedeckten Armen und Beinen in die Sonne legen. Dabei sollte der Kopf immer mit einem Hut oder einer Kappe geschützt sein. 70 Prozent aller weißen Hautkrebse entstehen im Gesicht.

**Kann man Sonnenbrand vorbeugen?**

Ja, indem man auf seine Ernährung achtet. Antioxidantien versetzen unsere Haut besser in die Lage, sich selbst vor der Sonne zu

schützen. Sie stecken in Lebensmitteln mit roten und orangen Farbstoffen, etwa in Paprika und Tomaten, aber auch in grünem Gemüse und dunkler Schokolade. Wer zudem regelmäßig in die Sonne geht, entwickelt nicht nur Pigmente, sondern auch eine sogenannte Lichtschwiele, eine dickere Hornhaut, die den Eigenschutz der Haut verbessert.

**Was tun, wenn ich zu viel Sonne abbekommen habe?**

Das Schlimmste, was man verbrannter Haut antun kann, ist ein erneutes Sonnenbad. Sie sollten daher Sonne solange meiden, bis die Haut abgeheilt ist. Feuchte Umschläge mit Joghurt und Quark und Aloe Vera Gel lindern Juckreiz und Spannungen. Gute Erfahrungen gibt es auch mit effektiven Mikroorganismen (EM-1), die man auf die verbrannte Haut aufsprüht oder aufträgt.

**Was hilft bei Sonnenallergie?**

Ganz einfach: Vitamin D. Sonnenallergie ist meist nichts anderes als eine überschießende Abwehrreaktion des Immunsystems aufgrund eines deutlichen Vitamin-D-Mangels. Wer seinen Vitamin D-Spiegel mit Supplementen wieder aufgefüllt hat, kann in der Regel ohne Probleme in die Sonne gehen.

Prof. Dr. med. Jörg Spitz ist Facharzt für Nuklearmedizin und Ernährungsmedizin sowie Präsident der Gesellschaft für biologische Krebsabwehr e. V. (GfBK). Seine von ihm gegründete Akademie für menschliche Medizin und evolutionäre Gesundheit durch Spitzen-Prävention widmet sich der Entwicklung und Verbreitung moderner Präventionskonzepte.

[www.spitzen-praevention.de](http://www.spitzen-praevention.de)



Foto: DSGIP

Wer mehr über Vitamin D und seine Wirkung wissen will, dem sei sein Ratgeber „Vitamin D. Das Sonnenhormon für unsere Gesundheit und der Schlüssel zur Prävention“ empfohlen. Es kostet 19,50 Euro und kann über den Deutschen Naturheilbund bestellt werden. [www.naturheilbund.de](http://www.naturheilbund.de)



OHLAND  
NATURMEDIZIN

► JCH-Ölmischungen

Naturreine ätherische Pflanzenöle

Mit  
Laurus nobilis,  
Coriandrum sativum,  
Citrus reticulata,  
Eucalyptus  
citriodora

## Entspannung und Vitalität!

### JCH-Schmerzbalance Hautpflege-Öl und natürliches Regulativ bei Schmerzen

- regeneriert · pflegt · beugt vor
- mit Jojoba- und Aprikosenkern-Öl
- erhältlich in 50 ml- und 100 ml-Flaschen sowie in Klinik-Einheiten zu 500 ml



BIO

Ätherische Öle fürs Leben – 100% naturrein, 100% vegan, ohne Tierversuche.

Rufen Sie uns an. Wir beraten Sie gern.

OHLAND NATURMEDIZIN

Lullusstraße 2  
D - 37284 Waldkappel-Bischhausen

Tel.: +49 (0)5658 1677

Fax: +49 (0)5658 93282

[info@ohland-naturmedizin.de](mailto:info@ohland-naturmedizin.de)

[www.ohland-naturmedizin.de](http://www.ohland-naturmedizin.de)

# Passionsblume gegen Flugangst

Fliegen ist nicht jedermanns Sache und auf eine Magen-Darm-Verstimmung kann man im Urlaub gut verzichten. Tipps für eine naturheilkundliche Reiseapotheke.

VON ULRIKE SCHATTENMANN

Egal ob es nach Ibiza, Italien oder an die Ostsee geht – Pflaster, Sonnenschutz und Mittel gegen Magen-Darm-Beschwerden sollte man immer dabei haben. Schließlich will man den Urlaub nicht im Hotelbett oder auf der Toilette verbringen. Bei manchen geht der Stress bereits vor der Reise los: Sie haben Angst vor dem Fliegen. Einer Allensbach-Studie zufolge leiden mehr als 15 Prozent unter Flugangst, weitere 20 Prozent fühlen sich im Flieger deutlich unwohl. Unter dem Strich ist also für jeden Dritten ein Flug eine belastende Situation. Die Angst äußert sich bei den Betroffenen unterschiedlich stark, aber immer körperlich: Kalte Hände, weiße Knöchel, Schweißausbrüche, Herzrasen, Kurzatmigkeit, Appetitlosigkeit oder Übelkeit sind die Symptome. In schweren Fällen sollten Betroffene professionelle Hilfe in Anspruch nehmen. Inzwischen gibt es einige Veranstalter, unter anderen die großen Fluggesellschaften, die Seminare zur Bewältigung von Flugangst anbieten.

Für alle anderen haben wir hier die besten Tipps gegen Flugangst zusammengetragen:



Bereiten Sie sich gut auf Ihre Flugreise vor, das kann den Stress erheblich reduzieren.

## Wissen baut Stress ab

Es hilft, sich vor dem Flug über die Flughäfen, die Reiseroute und den Flugzeugtyp zu informieren, beziehungsweise sich ganz allgemein mit technischen Details (Wie oft werden die Triebwerke gewartet? Wie wirken meteorologische Turbulenzen auf die Tragflächen?) und den Abläufen beim Fliegen zu beschäftigen. Wer Fluggeräusche und -bewegungen richtig interpretieren kann, gerät nicht so leicht in Panik.

## Den richtigen Platz buchen

Wer unter Flugangst leidet, sollte seinen Sitzplatz am besten über den Tragflächen buchen. Dort sind die Bewegungen des Flugzeugs am wenigsten zu spüren. Plätze am Gang bieten Beinfreiheit und verringern das Gefühl, eingesperrt zu sein.

## Sich ablenken

Egal ob Sie mit dem Sitznachbarn plaudern, Musik hören, ein Buch lesen, einen Film gucken – lenken Sie sich ab. So schenken Sie der Flugangst weniger Aufmerksamkeit.

## Flugbegleiter informieren

Bei vielen Passagieren löst sich die Anspannung ein wenig, wenn sie das Bordpersonal über ihre Flugangst informieren. Flugbegleiter sind darin geschult, mit ängstlichen Passagieren umzugehen.

## Entspannungsübungen

Es gibt einige Techniken, die helfen, Ängste und Anspannung wieder in den Griff zu bekommen und die man auch gut zu Hause erlernen und üben kann. Progressive Muskelentspannung etwa gilt als eine der erfolgreichsten Therapieverfahren zur Behandlung von Stresssymptomen und lässt sich auch gut im Flugzeug anwenden, ohne dass es jemand mitbekommt. Auch Atemübungen bringen einen flatternden Puls wieder unter Kontrolle.

## Naturheilkunde

Effektive, verlässliche Hilfe gegen innere Unruhe bietet zudem die Natur: Beruhigende Heilpflanzen, wie die Passionsblume *Passiflora incarnata*, können bei einem nervösen Gefühl oder bei anhaltender innerer Unruhe schon im Vorfeld einer Flugreise Stress abbauen und Anspannungen lösen. Auch Baldrian oder Lavendel wirken beruhigend.

Ulrike Schattenmann ist Redakteurin von DNB-Impulse. Fliegen verursacht bei ihr keinen Stress, dafür das Kofferpacken vor der Reise.



## Naturmedizinisches Notfallset

Als Notfallset für die Reise sind neben den schulmedizinischen Klassikern folgende Naturheilmittel eine wertvolle und vor allem nebenwirkungsarme Ergänzung:

- Gegen Reiseübelkeit hilft es, auf geschälten frischen Ingwerstückchen zu kauen.
  - Spannungskopfschmerzen lassen sich mit auf die Schläfen geriebenem Pfefferminzöl bekämpfen.
  - Bei krampfartigen Magen-Darm-Beschwerden und Blähungen kommen Kamillen-, Fenchel- oder Melissen-Tee zum Einsatz.
  - Bei Verstopfung helfen Glycerin-Zäpfchen, die Wasser in den Darm ziehen und den Stuhl damit weicher machen. Achtung: Abführmittel sollten zurückhaltend und in Absprache mit einem Arzt eingenommen werden.
  - Gegen akuten Durchfall ist Uzara-Wurzel ein wirksames Mittel. Der Vorteil: Sie wirkt schleimhautberuhigend und abdichtend.
- Bei Erkältungen und grippalen Infekten hilft:
- Bei Halsschmerzen Salbeitee, bei sehr trockenem Husten Efeublätterextrakte, bei normalem

- Husten Thymiansaft. Es gibt aber auch bereits fertige Bronchialteemischungen, etwa aus Thymiankraut, Eibischwurzeln und Efeublättern.
- Tipp: Nehmen Sie Honig statt Zucker, um den Tee zu süßen, denn Zucker schwächt ebenfalls die Immunabwehrkraft. Honig dagegen wirkt antientzündlich, antibakteriell und antiviral.
- So etwas wie ein „natürliches Antibiotikum“ sind die Tropfen mit dem Extrakt der Wurzel der südafrikanischen Kapland-Pelargonie. Sie hemmen Bakterien und Viren und sind auch gut für Kinder geeignet. Alternativ: Extrakte aus Meerrettich und Kapuzinerkresse, die es in Tablettenform gibt.
- Bei Schlafproblemen können Baldrian-Dragees helfen.
- Bei nervösen Angstzuständen wirkt die Bedufung mit Lavendelöl. Es hat eine beruhigende Wirkung und steigert das seelische Wohlbefinden. Alle, die unter Unruhezuständen und Angespanntheit leiden, sollten Präparate mit

- dem Wirkstoff der Passionsblume mitnehmen. Er fördert innere Ruhe, Entspannung und gesunden Schlaf.
- Als Nothelfer in stressigen Situationen, etwa bei Unfällen oder Verletzungen, wirken Tropfen aus der Bachblüten-Therapie.
- Bei Kreislaufbeschwerden oder einer Ohnmacht wirken Herz-Kreislaufftropfen mit Kampfer und Weißdorn-Extrakt. Bei Muskel- und Gelenkschmerzen hilft eine Salbe aus Beinwellextrakt und lindert Schwellungen und damit den Schmerz.

Zusammengestellt von Gert Dorschner (Facharzt für Allgemeinmedizin, Notfallmedizin, Naturheilverfahren, Ernährungsmedizin, Akupunktur und Klassische Homöopathie) und Ursula Gieringer (PTA und Heilpraktikerin für Psychotherapie). Ihr Wissen geben sie unter anderem an der Heilpraktikerschule ‚Akademie für Ganzheitsmedizin Heidelberg‘ weiter. [www.akademie-fuer-ganzheitsmedizin.de](http://www.akademie-fuer-ganzheitsmedizin.de)



# Sonnenschutz ohne Reue

Chemische UV-Filter schädigen Haut und Gesundheit.  
Eine Sonnencreme auf mineralischer Basis ist eine sichere Alternative.

VON ROLAND DENGLER

Sonnencremes mit hohen Lichtschutzfaktoren versprechen sicheren Schutz. Dass sie auch eine große Belastung für die Haut sind, wird dabei völlig außer Acht gelassen. Um einen Faktor von 50, 60, 80 oder gar 100 (sogenannte Sun-Blocker) zu erreichen, mischt die Industrie Lichtschutzsubstanzen mit hautreizenden Emulgatoren auf der Basis von Polyethylenglycolen (PEG), Stabilisatoren, Silikonölen, Konservierungsmitteln, antimikrobiellen Komponenten, Verdickungsmitteln und Duftstoffen. Viele dieser Stoffe schädigen die Gesundheit: PEG etwa gilt als krebserzeugend, erbgut- und fruchtschädigend, Silikone schaden Haut und Umwelt, Konservierungsmittel und Duftstoffe können Allergien auslösen.

Die Höhe der Schutzwirkung drückt sich im Lichtschutzfaktor (LSF) aus. Er gibt an, um wie viel länger man sich in der Sonne aufhalten kann, ohne dass Schäden entstehen. Denn jede Haut hat eine gewisse Eigenschutzzeit, bevor sie reagiert und ein Sonnenbrand entsteht. Sie beträgt durchschnittlich 20 Minuten. Lichtschutzfaktor 12 bedeutet also 12 mal 20 Minuten gleich 240 Minuten oder 4 Stunden.

Hohe Schutzfaktoren sind „in“ – sie suggerieren Sicherheit. Laut Krebsliga Schweiz kann jedoch bereits mit einem niedrigen Lichtschutz-

faktor 15 ein hoher Anteil (90 Prozent) der UV-B-Strahlen herausgefiltert werden. Mit LSF 20 hat man bereits einen 95prozentigen Schutz. Das lässt sich auch mit einem guten mineralischen Sonnenschutz erreichen.

## Nie mehr Mallorca-Akne

Denn für die eigentliche Sonnenschutzwirkung wichtig sind die Filtersubstanzen, auch UV-Absorber oder UV-Filter genannt. Hier muss man zwischen chemischen und mineralischen Filtern unterscheiden: Chemische Filter dringen in die Haut ein, nehmen dort die energiereiche UV-Strahlung auf und wandeln sie in Wärme um. Das führt häufig zu einem Hitzestau in der Haut. Sie gelten zudem als allergienauslösend (Mallorca-Akne); fast alle stehen im Verdacht, zellschädigend zu wirken und fototoxische Reaktionen auszulösen.

Mineralischer Sonnenschutz hingegen reflektiert das Licht an der Hautoberfläche mittels sogenannter Deckpigmente: Titaniumoxid, ein natürlich vorkommendes Metall, für den UV-B Schutz, Zinkoxid, ein weißes, schwach alkalisch wirkendes geruchloses Pulver für den UV-A Schutz. Beide Stoffe werden im Naturkosmetikbereich eingesetzt. Sie haben



## Hohe Schutzfaktoren sind „in“ – sie suggerieren Sicherheit.

allerdings den Nachteil, dass sie oft sehr stark „weißeln“ und die Haut nach dem Auftragen eher gebleicht und klebrig ist, anstatt ein gutes Hautgefühl zu erzeugen.

Einige wenige Naturkosmetikhersteller haben es geschafft, einen Sonnenschutz zu entwickeln, der schützt und pflegt, nicht weißelt und sich ohne Probleme auftragen lässt. Wenn die Haut nach dem Sonnen eine frische, pflanzliche Pflege erhält, ist der Genuss perfekt.

Roland Dengler ist Spezialist für frische Hautpflegeprodukte.

Foto: creative collection

## KANNE BROTRUNK® Für eine gute Gesundheit\*

Schon vor über 30 Jahren erkannte Wilhelm Kanne sen., dass Brot mehr ist als nur ein Lebensmittel. Seiner Forschung und Entwicklung verdanken wir das heute im In- und Ausland bekannte und beliebte Getränk „Original Kanne Brottrunk“.

Für die Herstellung des **Original Kanne Brottrunk®** wird ein Brot aus Bio-Getreide hergestellt, welches in einem monatelangen Gärprozess die enthaltenen Vitamine, Mineralstoffe, Enzyme und vor allem die lebendigen Milchsäurebakterien bildet. Informationen zu **Kanne Brottrunk®**, **Kanne Pauer Essenz®** und **Kanne Enzym Ferment Getreide®** sowie weiteren Produkten finden Sie auf [www.kanne-brottrunk.de](http://www.kanne-brottrunk.de).

**Original Kanne Brottrunk®** – ein wichtiger Beitrag zur täglichen Ernährung. Nur echt in der typischen Flasche mit dem Originalverschluss.



Kanne Brottrunk GmbH & Co. KG, Bahnhofstraße 68, 59379 Selm-Bork, Tel.: 0 25 92 / 97 40 0, [www.kanne-brottrunk.de](http://www.kanne-brottrunk.de) \* Kanne Brottrunk® enthält Vitamin B12

# Kein Mobilfunk im Klassenzimmer!

Überall werden WLAN-Netze ausgebaut, auch in Schulen und Bibliotheken. Dadurch nimmt jedoch auch die Strahlenbelastung weiter zu – und damit auch mögliche Gesundheitsschäden für Kinder und Jugendliche. Wir sollten aufhören, die Risiken zu ignorieren.

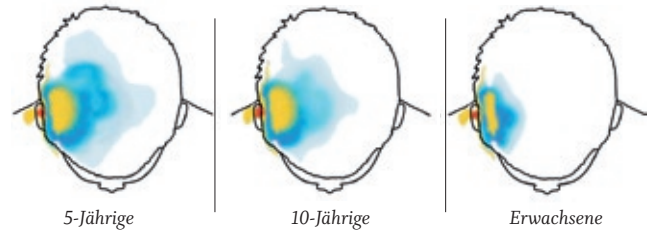
VON DR. KLAUS SCHELER

Nach Handys und Smartphones drängen neuerdings Tablet-PCs in die Schulen. Viele Lehrerinnen und Lehrer sind begeistert. Sie trauen den einfach zu bedienenden Multifunktionsgeräten zu, das Lernen von Grund auf verändern zu können. Und der Druck der Computer- und Softwareindustrie auf die Politik wächst, die Schulen mit adäquaten Endgeräten für das digitale Lernen auszurüsten. Die Verbindung zum Internet soll über leistungsfähige WLAN-Netze hergestellt werden – und hier liegt ein ernstzunehmendes Problem, das in der Bevölkerung noch völlig verkannt wird. Es stellt sich die Frage: Lässt sich die durch WLAN-Netze erzeugte Strahlenbelastung, der unsere Kinder und Jugendlichen ausgesetzt sind, einfach ignorieren?

## Schülerin untersucht WLAN-Bestrahlung

Die Frage hat sich auch die Schülerin eines Gymnasiums im nordrhein-westfälischen Borken gestellt und versucht, im Rahmen einer experimentellen Facharbeit im Leistungskurs Biologie eine Antwort zu finden. Ihre Forschungsfrage lautete: Hat die WLAN-Bestrahlung einen Einfluss auf die Entwicklung von Mehlkäfern? Hierzu

### Strahlenaufnahmen im Kopfbereich nach Lebensalter



beobachtete sie zwei Gruppen von je 100 Mehlkäfer-Larven bei ihrer Entwicklung zu Käfern, wobei sie eine Gruppe dauerhaft einer WLAN-Bestrahlung aussetzte.

Das Ergebnis ist beunruhigend: Nach sechs Wochen war der überwiegende Teil der bestrahlten Käfer körperlich missgebildet bzw. geschädigt. Von den bestrahlten überlebten nur rund 60 Prozent, von den unbestrahlten 95 Prozent. Als Fazit schreibt sie: „Überlegt man jetzt, wie weit die WLAN-Nutzung inzwischen verbreitet ist, gibt mir das doch zu denken. Strahlung sieht und spürt man nicht. Eine Wirkung auf die belebte Natur als Einbildung abzutun oder in die ‚esoterische Ecke‘ zu verbannen, halte ich nach diesen Ergebnissen für vermessen.“ Aber: Lässt sich dieses Ergebnis verallgemeinern und insbesondere auf den Menschen übertragen?

## Wissenschaft warnt vor Gesundheitsrisiko

Nach über 20 Jahren weltweiter Forschung lässt sich die Frage „Ist Mobilfunkstrahlung gesundheitsschädlich oder nicht?“ zwar noch nicht abschließend beantworten, die wissenschaftliche Beweislage ist aber mittlerweile hinreichend solide und zeigt, dass Mobilfunkgeräte ein deutliches Gesundheitsrisiko für Kinder, Jugendliche und auch für schwangere Frauen darstellen.

Studien belegen eine Vielzahl von Gesundheitsbeeinträchtigungen weit unterhalb der derzeit geltenden Grenzwerte: Dazu gehören unter anderem neurologische Störungen, kardiovaskuläre Effekte bereits bei Kindern, Störungen des Immunsystems bis hin zu steigendem Risiko





für Hirntumore bei zunehmender Handynutzung, aber auch – für die Schule besonders bedeutsam – Kopfschmerzen, Tagesmüdigkeit, Reizbarkeit und Nervosität, Lern- und Verhaltensstörungen, die immer mehr Kinder betreffen. Die Erfahrung vieler Eltern und Lehrenden bestätigt die Zunahme dieser Symptome in den letzten Jahren. In vielen Fällen verschwinden die Symptome erst, wenn die Strahlenbelastung dauerhaft aufhört.

Vor allem bei Kindern sind Störungen zu erwarten, denn deren Köpfe absorbieren tendenziell 1,6- bis 3,2-mal mehr von der auftretenden Strahlung als die Köpfe von Erwachsenen. Das liegt an der geringeren Größe, den dünneren Schädelknochen und der höheren Leitfähigkeit des Gehirngewebes und der Knochen. Doch nicht nur die Belastung ist höher: Wegen des noch nicht voll entwickelten Nerven- und Immunsystems reagiert der kindliche und jugendliche Organismus auch grundsätzlich empfindlicher auf Strahlung.

## Anderswo sind die Grenzwerte deutlich niedriger

Maßnahmen zum Schutz der Kinder und Jugendlichen vor Mobilfunkstrahlung werden seit Jahren immer wieder eindringlich gefordert. Der Bayerische Landtag verlangte am 22. März 2007 unmissverständlich: „Die Schulen werden aufgefordert, auf drahtlose Internet-Netzwerke (WLAN) zu verzichten.“ Das EU-Parlament forderte in seinem Beschluss 2008/2211(INI) vom 2. April 2009 die Senkung der Grenzwerte ein, weil angesichts der zunehmenden Strahlungsbelastung vor allem Kinder und Schwangere durch die bestehenden Grenzwerte nicht mehr geschützt sind. 2011 forderte der Europarat ausdrücklich Schutzmaßnahmen für Kinder und die International Agency for Research on Cancer (IARC) der Weltgesundheitsorganisation (WHO) stufte die Strahlung von Mobiltelefonen als potenziell krebserregend ein. Das Bundesamt für Strahlenschutz (BfS) kommt zu dem Schluss: „Die Exposition durch elektromagnetische Felder sollte so gering wie möglich sein.“

Einige Staaten haben auf die wissenschaftlichen Erkenntnisse bereits reagiert. Frankreich hat 2009 den Gebrauch von Mobiltelefonen in Kindergärten und Grundschulen verboten, sowie jede Handywerbung, die sich an Kinder unter 14 Jahren richtet, untersagt. In 2015 kam ein Verbot von WLAN an

Kindergärten hinzu. Israel hat ein restriktives Gesetz zur Regelung von Funkanwendungen im Unterricht, je nach Altersklasse, erlassen. Andere Länder – Österreich, Russland, Großbritannien, Indien – warnen eindringlich vor den Gefahren und raten, dass Kinder unter 16 Jahren Mobiltelefone nur im Notfall benutzen sollten.

Sieht man einerseits die Gefahrenlage, andererseits die Ahnungslosigkeit in der Bevölkerung und die zunehmenden Nutzung von Mobilfunkgeräten bei Kindern und Jugendlichen, wird die Dringlichkeit offensichtlich, die Bevölkerung und insbesondere Kindergärten und Schulen über die Risiken des Mobilfunks aufzuklären. Und es wird auch die Notwendigkeit erkennbar, eine gesundheitsverträgliche Technologie zu entwickeln und umzusetzen.

## Strahlenbelastung nimmt weiter zu

Die Belastung durch Mobilfunkstrahlung nimmt derzeit durch den Ausbau neuer Netze (z.B. LTE) für alle immer weiter zu. Wissenschaftler und Ärzte, europäische Institutionen, Umwelt- und Verbraucherschutzorganisationen, Baubiologen und viele engagierte Bürger versuchen seit Jahren, die Politik zu bewegen, die wissenschaftlichen Erkenntnisse

im Sinne des Vorsorgeprinzips zu berücksichtigen. Die Erfolge sind bisher gering, da die Bundesregierung ein Gefahrenpotential der Mobilfunkstrahlung unterhalb der Grenzwerte fast gänzlich bestreitet. Auch wenn alternative Mobilfunktechniken, die weniger oder gar nicht gesundheitsgefährdend sind, bereits diskutiert

werden und realisierbar wären, ist ihr Einsatz in nächster Zeit nicht zu erwarten.

Solange in der Öffentlichkeit die Risiken der Mobilfunkstrahlung kein Thema sind, wird sich nichts ändern. Aufklärung ist angesagt – vor allem in den Schulen, denn hier ist der Bedarf am größten.

Dr. Klaus Scheler studierte Mathematik und Physik, promovierte in Physik und war u.a. bis April 2015 an der Pädagogischen Hochschule Heidelberg für das Fach Physik und für den Sachunterricht tätig.

Seine von ihm verfasste Broschüre „Vorsicht WLAN“, ist im Online Shop der Umwelt- und Verbraucherschutzorganisation diagnose:funk erhältlich. <http://shop.diagnose-funk.org>

## Jugendliche und Handys

### Tipps zum Strahlenschutz

- ☛ Kauft Euch ein Handy mit niedrigem Strahlenwert (SAR-Wert). So heißt der Wert, der die Absorption von elektromagnetischen Feldern in einem Material misst. Bis zu einem SAR-Wert von 0,6 Watt pro Kilogramm gilt ein Gerät als strahlungsarm.
- ☛ Handy weg vom Kopf! Telefoniert möglichst mit Lautsprecher oder Headset.
- ☛ Achtet beim Surfen im Internet mit dem Tablet oder dem Smartphone auf einen ausreichenden Abstand zum Körper. Die Belastung mit hochfrequenten Feldern verringert sich deutlich je größer der Abstand ist.
- ☛ Vermeidet Handytelefonate an Orten mit schlechtem Empfang, weil dann das Handy seine Leistung erhöhen muss, um eine Verbindung zu bekommen. Entsprechend stark steigt auch die Strahlenbelastung an.
- ☛ Schaltet das Handy in Fahrzeugen aus, weil die Metallhülle elektromagnetische Strahlung stark abschirmt, so dass Handys hier mit voller Leistung strahlen. (US)

Quellen: Bundesamt für Strahlenschutz, [www.bfs.de](http://www.bfs.de) und Bund für Umwelt und Naturschutz Deutschland, [www.bund.net](http://www.bund.net).

## Association for Natural Medicine in Europe / ANME e.V.

Europäisches Netzwerk für Naturheilkunde, Gesundheitsförderung und Immaterielles Kulturerbe (CAM)

### Geschäftsstelle:

Waldstraße 21  
D-61137 Schöneck  
Tel. 0049-(0)6187-9928121  
Mail: [office@anme-ngo.eu](mailto:office@anme-ngo.eu)  
Internet: [www.anme-ngo.eu](http://www.anme-ngo.eu)

### Wofür steht die ANME?

- Wahrung von politischen Interessen der traditionellen Naturheilkunde, der komplementären Methoden, der Alternativen Medizin und der Gesundheitsförderung (CAM) für Mensch und Tier.
- Gesundheit, Forschung, Ernährung, Patientenrechte und Dienstleistung auf europäischer und nationaler Ebene.
- Innovation und Think-Tank sowie interdisziplinäre Zusammenarbeit.
- Ansprechpartner für die Politik als Nichtregierungsorganisation (NGO).
- Ehrenamtliche Arbeit als Non-Profit-Organisation (NPO), überparteilich und dem Wohle aller EU-Bürger dienend.
- Unterstützung von Fachgesellschaften, Patientenorganisationen, europäischen und nationalen Einrichtungen sowie Netzwerken und Forschungsprojekten.
- Anerkennung von naturheilkundlichen und gesundheitsfördernden Traditionen als Immaterielles Kulturerbe nach der UNESCO-Konvention.

# Schmerzbehandlung mit Myoreflextherapie und ätherischen Ölen

Das Einreiben mit Pflanzenessenzen hilft, verspannte Muskeln zu lösen.

VON TANJA OHLAND

Die Aufrichtung des Körpers folgt physikalischen Kräften und Gesetzmäßigkeiten. Wichtig dabei ist das dynamische Gleichgewicht zwischen Muskeln, Faszien und Gelenken. Dieses Gleichgewicht kann durch verschiedene Ursachen wie zum Beispiel Unfälle, Stürze, Verletzungen oder auch durch einschränkende oder einseitig stereotype Bewegungen wie lange sitzende Tätigkeiten gestört sein. Muskeln können gegen eine so entstandene muskuläre Dysbalance dieser sonst funktionierenden Einheit rebellieren und einen Schmerzimpuls setzen. Wir können solche Signale aufgreifen, ertasten, spüren und die verkürzten Muskeln behandeln. Dies geschieht in der Myoreflextherapie, die von dem Arzt Kurt Mosetter entwickelt wurde.

Die Myoreflextherapie ist eine neuromuskuläre Schmerzbehandlung. Muskeln werden ins Gleichgewicht gebracht, indem ganz spezifische Punkte so lang gedrückt werden, bis der neuromuskuläre Reflex die Entspannung des Muskels einleitet. Ein neues Gleichgewicht, größerer Bewegungsumfang und bessere Flexibilität werden erreicht. Wichtig ist dabei die Behandlung der Muskelketten im Verlauf des Kräftevektors. Der Schmerz zeigt sich zwar nur an der schwächsten Stelle, doch für ein Gleichgewicht sollte die ganze Spannungskette gelöst werden.

## Pflanzenöle beschleunigen Regulation

Die muskuläre Regulation während der Behandlung kann durch schmerzlindernde und entzündungshemmend wirkende ätherische Öle beschleunigt werden. In der Praxis ist zu beobachten, dass bei besonders rigidem Muskelsystem schneller Bewegung in die Therapie kommt, wenn im Vorfeld ätherische Öle zur Anwendung kommen.

Äußerlich und idealerweise zusätzlich zwischen einzelnen physikalischen Anwendungen verabreicht ist häufig bereits eine Mischung gezielter, hoch wirksamer, ätherischer Pflanzenessenzen eine gute Unterstützung in der Schmerzbehandlung, da sie die Muskeln bei der Regulation zusätzlich positiv beeinflussen: So wirkt *Laurus nobilis* (Lorbeer; wird bei Muskelverspannungen, Hämatomen und bei Arthritis empfohlen) schmerzlindernd und entzündungshemmend. *Eukalyptus citriodora* (Eukalyptus; angezeigt bei entzündlichen, rheumatischen Gelenkerkrankungen, sowie bei Hautirritation und Juckreiz) hat eine antirheumatische, schmerzlindernde und beruhigende Wirkung. *Citrus reticulata* (Mandarine) wiederum wirkt psychisch entspannend, Angst lösend und sedierend. Eine Mischung dieser Öle in fettem Öl dient auch der Eigenbehandlung zu Hause. Zusammen mit einem gezielten Trainingsprogramm in Form von Kraft-in-Dehnungsübungen (KID-Übungen) ergibt sich ein Erfolg versprechendes Gesamtkonzept.

Tanja Ohland ist Ärztin und leitet eine Praxis für natürliche Medizin, [www.medna.de](http://www.medna.de)



Koriander (*Coriandrum sativum*). Sein ätherisches Öl kann Schmerz, etwa bei Rheuma, Arthritis oder bei Muskelkrämpfen, lindern.

## Buchtipp:

### Die ganze Kraft frischer Pflanzen

Altes Kräuterwissen wiederentdeckt: Eine neues Buch erklärt die Wirkung von Frischpflanzensäften – und wie man sie erfolgreich anwendet.

Seit Jahrhunderten werden Heilpflanzen und Kräuter zur Behandlung und Vorbeugung unterschiedlichster Erkrankungen verwendet. Ein wichtiges Element der Pflanzenheilkunde sind dabei frisch gepresste Heilpflanzensäfte. Denn dank sorgfältiger Pressverfahren enthalten sie alle Inhaltsstoffe der Pflanze in ihrer einzigartigen Komplexität. Die Wirkstoffe der Pflanze bleiben in ihrer naturbelassenen, idealen Form erhalten und bilden damit weiterhin eine Einheit.

„Das Ganze ist mehr als die Summe seiner Teile“, erkannte schon der griechische Philosoph Aristoteles (384-322 v. Chr.) In den 1920er Jahren entdeckte der Apotheker Walther Schoenenberger das lange Zeit vergessene Wissen um die therapeutische Wirksamkeit der frisch gepressten Pflanzensäfte neu. Und dank ihm stehen diese wertvollen Heilkräfte der Natur nicht nur zu ihrer Erntezeit, sondern das ganze Jahr über zur Verfügung.

Peter Emmrich, Facharzt für Allgemeinmedizin mit den Zusatzbezeichnungen Homöopathie, Naturheilverfahren, Chirotherapie, Akupunktur und Sportmedizin, hat in seinem Buch 14 Kuren mit Frischpflanzensäften zusammengetragen, die auf ganz natürliche Weise körperliche Beschwerden lindern – etwa Verdauungsstörungen, Herz-Kreislauf-Probleme, Gelenkschmerzen, erhöhte Cholesterinspiegel und Entzündungen. Frischpflanzensäfte aktivieren aber nicht nur die Selbstheilungskräfte des Körpers, sondern unterstützen ihn auch beim Umgang mit Stress und anderen Belastungen. Aufgeführt ist auch eine Übersicht wichtiger Heilpflanzen und ihrer Indikationen – von A wie Acerola bis Z wie Zinnkraut.

**Fazit:** Ein tolles, übersichtlich gestaltetes Buch mit vielen praktischen Tipps, das wir allen naturheilkundlich Interessierten ans Herz legen. (US)



Gesund und fit durch Heilpflanzensäfte. Die Heilkräfte der Natur nutzen. Peter Emmrich, NaturaViva Verlags GmbH, 112 Seiten, 14,95 Euro





## Kohlwickel helfen bei Knie-Arthrose

Forscher der Klinik für Naturheilkunde und integrative Medizin in Essen testeten die Wirksamkeit von Kohlwickeln bei Knie-Arthrose. Bei dieser orthopädischen Erkrankung verschleißt der Knorpel im Kniegelenk vorzeitig, was zu einer schmerzhaften Versteifung des Kniegelenks führt. Die Kohlblätter hatten Einfluss auf Schmerz und Beweglichkeit. „Kohlwickel sind effektiver als eine übliche Behandlung und können zur Therapie der Knie-Arthrose empfohlen werden“, so lautete das Fazit der Forscher um Dr. Romy Lauche.

An der Untersuchung nahmen 81 Patienten teil, die an einer Knie-Arthrose litten. Ihr Durchschnittsalter lag bei 65,9 Jahren. Die erste Gruppe behandelte sich über Wochen lang für mindestens zwei Stunden mit einer Auflage aus Kohlblättern. Die zweite Gruppe rieb sich einmal täglich mit Schmerzgel ein. Die dritte Gruppe wurde so weiterbehandelt wie zuvor. Nach vier Wochen wurde die Schmerzintensität gemessen. Die Kohlwickel hatten im Vergleich zur üblichen Behandlung die Schmerzen deutlich reduziert. Im Vergleich zum Schmerzgel schnitten die Kohlblätter allerdings nicht deutlich besser ab. Dafür lagen die Kohlwickel nach zwölf Wochen in puncto Lebensqualität vor dem Gel. Es traten jeweils nur zwei unerwünschte Nebenwirkungen auf.

Mehr Infos unter [www.uni-due.de/naturheilkunde/](http://www.uni-due.de/naturheilkunde/)

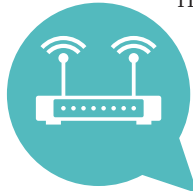
## Neue Studien zur Auswirkung von Mobilfunkstrahlung

Die Umwelt- und Verbraucherorganisation zum Schutz vor elektromagnetischer Strahlung e.V. (diagnose:funk) hat aktuelle Studien zur Auswirkung von Mobilfunkstrahlung recherchiert, zusammengefasst und veröffentlicht. Die Studien stammen von verschiedenen Forschungsinstituten weltweit. Untersucht wurden die Wirkung von Mobilfunkstrahlung auf Spermien, Embryos, die Blut-Hirn-Schranke, Kognition und Verhalten.

So ist etwa die Zusammenfassung der Dokumentation der Europäischen Umweltagentur „Späte Lehren aus frühen Warnungen: Wissenschaft, Vorsorge, Innovation“ erstmals auf Deutsch erschienen. Sie behandelt in einem Kapitel das Gehirntumorrisiko bei Handy-Nutzung. Der neue Radarbericht des Otto-Hug-Strahleninstitutes stellt fest, dass die Kombinationswirkung von ionisierender und nicht-ionisierender Strahlung eine mögliche Ursache

multipler Krankheitsphänomene sein kann. Die Universität Dallas/Texas veröffentlichte eine Studie, die an Kriegsverletzten mit Amputationen zelluläre Ursachen von Elektrohypersensibilität nachweist. Eine Untersuchung an saudi-arabischen Grundschulen stellte fest, dass Sendeanlagen an Schulen das Risiko für Schüler erhöht, an Diabetes Mellitus Typ 2 zu erkranken. Außerdem hat Diagnose Funk acht Studien zu Auswirkung von Mobilfunkstrahlung auf die Fruchtbarkeit rezensiert.

Die ausführliche 16-seitige Studienrecherche kann man unter [www.diagnose-funk.org/publikationen](http://www.diagnose-funk.org/publikationen) kostenlos downloaden.



# Bräunen? Aber sicher!

## Sonnenschutzbalsam 20

DER PERFEKTE SONNENSCHUTZ  
MIT 100% FRISCHEN NATURELEMENTEN  
KEINE NANOPARTIKEL  
95 % UV-B SCHUTZ, OHNE CHEMIE

Shop: [www.team-cd.de](http://www.team-cd.de)



Natürlich im Gleichgewicht!  
Ohne Zusatz von Haushaltszucker\*,  
Mehl und Stärke.

## Genießen Sie Ihre (Suppen-)Pause in 7 leckeren Sorten!

Die GEFRO Balance Suppen-Pausen sind natürlich, aromatisch, lecker, ballaststoffreich und spenden neue Energie. Entdecken Sie sieben leckere Sorten im praktischen Portionsbeutel, ideal für zuhause oder unterwegs in Schule, Studium und Beruf.



**Balance Suppen-Pausen** sind in nur 1 Minute genussfertig!

**Suppen-Pause Kombi-Pack 7er Set** 7 Sorten nur € 7,90  
100 ml = € 0,45



\*Saccharose

- Je 1 Portion:**
- ♥ GEMÜSE-LUST
  - ♥ EL GAZPACHO
  - ♥ GRÜNE WELLE
  - ♥ PILZ-CHAMPION
  - ♥ TASTE OF ASIA
  - ♥ GUTE BEETE
  - ♥ TOM SOJA



**Erleben Sie den Isomaltulose-Effekt**  
Geht langsamer ins Blut und hält den Blutzuckerspiegel in Balance.



**Gleich bestellen, sparen und genießen!**  
GRATIS-Tel. 0 800/95 95 100\*\*  
[www.gefro-balance.de](http://www.gefro-balance.de)

\*\* gebührenfrei (€ 0,00/Min.)

# „Ich habe jetzt mehr Klienten“

Was bringt die Weiterbildung zum Naturheilkunde-Berater? An dieser Stelle fragen wir regelmäßig Absolventen, wie sie ihre neuen Kenntnisse nutzen – dieses Mal Karin-Ilona Kelnhofer aus Birkenfeld.



Foto: Karin Kelnhofer

**Frau Kelnhofer, Sie sind auf autogenes Training und Klangschaalenmassage spezialisiert und arbeiten seit vielen Jahren mit Erwachsenen, Kindern und Jugendlichen. Warum haben Sie sich für die Weiterbildung zur DNB-Beraterin entschieden?**

Der ganzheitliche Ansatz hat mich schon immer fasziniert. Seit einiger Zeit bin ich dabei, meine Tätigkeit in Richtung Gesundheitsprävention auszuweiten. Daher wollte ich mein Wissen in Bezug auf Ernährungsberatung vertiefen. Auch die Wasser- und Pflanzenheilkunde interessieren mich sehr. Beides ist unter anderem Bestandteil der DNB-Weiterbildung und das hat mich sehr angesprochen.

**Was hat Ihnen an der Weiterbildung besonders gut gefallen?**

Viele Inhalte gingen in den medizinischen Bereich hinein, das fand ich gut. Wir haben

gelernt, eine Anamnese zu erstellen und welche Heilkräuter bei Problemen mit Stoffwechsel, Immunsystem und Nerven helfen. Dann gab es viele praktische Übungen. So haben wir Teilnehmer uns gegenseitig Wickel angelegt. Einen Leibwickel fachgerecht anlegen ist ganz schön aufwändig, er besteht ja aus mehreren Lagen und wird je nach Indikation kalt oder temperiert verabreicht und mit ätherischen Ölen versetzt. Das fand ich alles sehr spannend.

**Hat Ihnen die Weiterbildung beruflich genutzt?**

Ja, auf jeden Fall. Ich gebe inzwischen mein erworbenes Wissen zum Thema Wickel und Auflagen weiter, als Dozentin an der Volkshochschule und in meinem Zentrum für Gesundheitsprävention. Außerdem hat mir der DNB-Berater-Titel geholfen, meine Tätigkeiten und mein Kundenspektrum zu erweitern. Ich biete Kräuterwanderungen und Ernährungsberatungen an und arbeite viel im Bereich Heil- und Basenfasten, unter anderen in Zusammenarbeit mit einer niedergelassenen Ärztin.

Karin-Ilona Kelnhofer arbeitet als ärztlich geprüfte Naturheilkundeberaterin DNB im Bereich Ernährungsberatung, Fastenbegleitung, Klangschaalenmassage und Firla Gesichtsmassage. Zudem ist sie als Seminarleiterin für Autogenes Training und Entspannungstherapien in der Erwachsenenbildung, im betrieblichen Gesundheitsmanagement und in Schulen, sowie für Fortbildungen im Bereich Klangschaalenarbeit tätig. Infos unter [www.anarama.de](http://www.anarama.de)

## Wer kann „Naturheilkunde-Berater/in DNB“ werden?

Jede Person, die naturheilkundliche Grundlagenkenntnisse pflegt, anstrebt oder erweitern möchte. Die Ausbildung wendet sich sowohl an Laien wie an Angehörige von Gesundheitsberufen. Die Teilnehmer erhalten solide Kenntnisse der klassischen Naturheilkunde unter Einschluss neuer Erkenntnisse aus Forschung und Studien.

Die Ausbildung umfasst vier Wochenendseminare. Die nächsten Termine finden im September 2016 statt, Ausbildungsorte sind Bad Hersfeld und Pforzheim.

Kosten: 590,- Euro einschließlich umfangreichem Begleitmaterial, Getränke, Pausenimbiss

Informationen und Anmeldung über die DNB-Geschäftsstelle und unter [www.naturheilbund.de](http://www.naturheilbund.de)

## W wie Wissen

Eines von fünf wesentlichen Elementen der Naturheilkunde ist die Hydrotherapie:

Folgende Themen werden im Rahmen der DNB-Berater Ausbildung behandelt:

Die universellen Heilkräfte des Wassers:

- Die Bedeutung für Mensch, Natur, Umwelt
- Wickel und Auflagen fachgerecht anlegen
- Wirkung der Wickel
- Praktische Anwendungen: Leberwickel, Quarkauflage, Pulswickel, Ölwickel, Prießnitz-Wickel, Halswickel
- Fußbäder

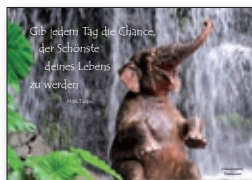
## Herzliche Grüße mit *Grüßkarten* vom Deutschen Naturheilbund

Anlässe gibt es viele – und die passende Karte dazu jetzt gleich zur Hand. Mit einem kleinen Vorrat dieser sympathischen, neutralen Motive haben Sie immer gute Karten!

Ein weiterer Grund: Mit dem Erlös aus dem Verkauf dieser Karten fördern Sie die gemeinnützige Arbeit des Deutschen Naturheilbundes und seiner Naturheilvereine.



A



C



B



D

Jede Karte mit Umschlag in Cellophanhülle!

| BESTELLUNG der einzelnen Motive im 10er-Set:  | € je Set | Stück |
|---|----------|-------|
| Motiv A – Doppelkarte: „Blumen sind das Lächeln der Erde“   | 12,-     |       |
| Motiv B – Doppelkarte: „Alles Gute“   | 12,-     |       |
| Motiv C – Postkarte: „Gib jedem Tag die Chance, der Schönste deines Lebens zu sein“                 | 8,-      |       |
| Motiv D – Postkarte: „Auch aus Steinen, die einem in den Weg gelegt werden, kann man schönes bauen“ | 8,-      |       |

Zuzügl. 1,50 € Versandkosten, Zahlung auf Rechnung.

BESTELLUNG per Fax an 07231 - 46 29 284 / oder per Post an

**Deutscher Naturheilbund eV**

Postfach 100 480 • 75104 Pforzheim • Tel. 07231-46 29 282

**ABSENDER:**

Name: \_\_\_\_\_

Straße: \_\_\_\_\_

Plz, Ort: \_\_\_\_\_





## Telefonsprechstunde

Die Telefonsprechstunde des DNB richtet sich an Menschen, die eine unabhängige und persönliche Beratung zu medizinischen oder psychosomatischen Problemen wünschen. Am Telefon sitzen erfahrene Heilpraktiker, Ärzte und Fachärzte aus unseren Vereinen bzw. dem wissenschaftlichen Beirat, die praktische medizinische Versorgung am Patienten in Krankenhäusern oder Praxen leisten. Diese telefonische Beratung ersetzt jedoch nicht eine körperliche, medizinische Untersuchung. Die Beratung ist für Mitglieder kostenlos. Von Nichtmitgliedern wird eine Spende erbeten.






Bitte melden Sie sich telefonisch bei der Bundesgeschäftsstelle des Deutschen Naturheilbundes zu den üblichen Bürozeiten unter der **Telefonnummer 07231/462 92 82** oder schreiben eine Mail an [dnb-sprechstunde@naturheilbund.de](mailto:dnb-sprechstunde@naturheilbund.de). Unsere Therapeuten rufen Sie mittwochs zwischen 17 und 19 Uhr zurück.



## Werden Sie Mitglied beim Deutschen Naturheilbund oder einem Naturheilverein in Ihrer Nähe!

Die Verbreitung naturheilkundlichen Wissens und ihre nebenwirkungsarmen therapeutischen Anwendungen ist für die Prävention und die Abwehr von Zivilisationskrankheiten eine dringende zivilgesellschaftliche Aufgabe.

Stärken Sie unser Engagement! Als Mitglied

-  erhalten Sie wertvolle Informationen in Vorträgen und praktische Hilfe in Seminaren der Vereine
-  haben Sie Preisvorteile bei Veranstaltungen und Zugang zur kostenfreien Telefonsprechstunde
-  lernen Sie erfahrene Therapeuten und geeignete Naturheilmittel kennen
-  stärken Sie eine gemeinnützige Organisation, die die naturheilkundlichen Interessen vertritt
-  erhalten Sie monatlich unser Mitgliederorgan „Naturarzt“ mit Vereinsnachrichten

Ihr Naturheilverein und die Bundesgeschäftsstelle informieren gerne über Mitgliedschaft, Spenden und Sponsoring. Mehr Informationen unter [www.naturheilbund.de/Aktiv-werden](http://www.naturheilbund.de/Aktiv-werden)

Werden Sie

## Naturheilkunde-Berater/in DNB®

Ein Lehrgang über naturheilkundliches Basiswissen für Alltag und Beratungspraxis.

Unsere ärztlich zertifizierte **Original-DNB®-Ausbildung** umfasst drei Wochenende und Selbstlernphasen, Zeitrahmen ca. 6 Monate. Wir vermitteln Ihnen nützliche Grundlagen in

- Ernährungstherapie mit Diätformen und Säure-Basen-Haushalt,
- Hydrotherapie mit Wickel und Auflagen,
- Phytotherapie mit Homöopathie, Schüßlersalzen, Bachblüten,
- Bewegungstherapie mit Erkrankungen des Bewegungsapparates,
- Ordnungs- und Entspannungstherapien
- Notfallübungen, Salutogenese u.m.

Die Lehrgangsg Gebühr inkl. umfangreichem Material und Prüfungstag beträgt 590 €.



Machen Sie sich kundig, wie die Natur heilt.

Jetzt anmelden!

**Die nächsten Lehrgangstermine:**  
**24. Sept. 2016 in Pforzheim**  
**08. Okt. 2016 in Bad Hersfeld**

Ausführliche Information und Anmeldeunterlagen:

**Deutscher Naturheilbund eV**

Postfach 100 480 • 75104 Pforzheim  
Tel. 07231 - 46 29 282, Fax - 46 29 284  
[info@naturheilbund.de](mailto:info@naturheilbund.de)  
[www.naturheilbund.de](http://www.naturheilbund.de)



## Die Oslow-Methode

Ein neues Bewegungs- und Therapiekonzept basierend auf ostasiatischer Bewegungskunst und moderner westlicher Wissenschaft.



**Ausbildungen/Seminare zum:**  
Kursleiter/Lehrer Taiji und Qigong  
Therapeut bzw. Praktiker der  
Oslow-Therapie (neu)



Infos: [www.osflow-methode.de](http://www.osflow-methode.de)

## Intensiv-Ausbildungen



zum

# Heilpraktiker

&

# Heilpraktiker für Psychotherapie - HPG

Info  
**06221 - 40 45 07**

### Zertifizierte Fachausbildungen

- Klassische Homöopathie
- Akupunktur/TCM
- Gesundheits-&Wellnessberater
- Moderne Hypnosetherapie
- Naturheilstudium



**[www.akademie-fuer-ganzheitsmedizin.de](http://www.akademie-fuer-ganzheitsmedizin.de)**

# Unsere Partner

Empfehlungen gibt es wie Sand am Meer. Doch was tut mir wirklich gut?

Viele naturheilkundlich interessierte Menschen wünschen sich vertrauensvolle Empfehlungen. Der Deutsche Naturheilbund arbeitet mit sorgfältig ausgewählten Unternehmen und Institutionen zusammen, deren Werte mit unseren vereinbar sind und deren oberstes Ziel es ist, die Gesundheit zu fördern mit den Heilkräften der Natur.

## Dr. von Rosen – Die Essenz des Lebens



Dr. von Rosen  
Essenz des Lebens

Das Verständnis des Menschen als Teil der Naturkreisläufe ist unser Behandlungsansatz.

Eine gesunde Balance herzustellen ist daher der Anspruch unserer Medizin. Wir verstehen uns als gesamtethisch und interdisziplinär und bieten eine naturheilkundlich orientierte, wertschätzende medizinische Versorgung, ohne dabei die Erkenntnisse aus der Schulmedizin außer Acht zu lassen. Ein ambulanter oder stationärer Aufenthalt bei uns gestaltet sich achtsam, zugewandt und sympathisch. Balance ist die Essenz des Lebens. Unsere Klinik und unsere Praxis sind gelebter Ausdruck dieser Philosophie.

Mehr Info: [www.dr-von-rosen.de](http://www.dr-von-rosen.de)

## PASCOE Naturmedizin – seit mehr als 120 Jahren



Von der Leidenschaft für die Naturmedizin profitieren seit drei Generationen Menschen auf der ganzen

Welt. Die Geschichte dieses auf Naturmedizin spezialisierten Familienunternehmens begann 1895. Damals erforschte Friedrich H. Pascoe zusammen mit Emanuel Felke die Wirkung pflanzlicher und homöopathischer Arzneimittel. Gemeinsam entwickelten sie viele homöopathische Komplexmittel. Heute wird das Unternehmen mit Sitz im mittelhessischen Gießen von Jürgen F. Pascoe, dem Enkel des Gründers, zusammen mit seiner Frau Annette D. Pascoe geleitet. Das Unternehmen beschäftigt knapp 200 Mitarbeiter und stellt über 200 Produkte her, die in 30 Länder weltweit exportiert werden. Pascoe Naturmedizin gehört zu den TOP 100 der innovativsten mittelständischen Unternehmen Deutschlands und hat 2015 zum 4. Mal die Auszeichnung Great Place to Work: „Deutschlands Beste Arbeitgeber“ gewonnen.

Mehr info: [www.pascoe.de](http://www.pascoe.de)

## Gefro – Familienunternehmen in der dritten Generation



1924 gründeten die Brüder Ignaz und Josef Frommlet in

Memmingen im Allgäu die offene Handelsgesellschaft Gebr. Frommlet. Schnell entwickelte sich GEFRO's Suppenwürze zu einem beliebten „Freund der Hausfrau“. Mit einem unvergleichlichen Siegeszug „des guten Geschmacks“ eroberte die bekömmliche GEFRO Suppenwürze Küche um Küche – schon immer vegetarisch!

In der dritten Generation des Familienunternehmens hat der Versandhandel kräftig Fahrt aufgenommen. Seit 2008 sind die leckeren GEFRO-Produkte auch in BIO-Qualität erhältlich. Im Februar 2015 überrascht GEFRO mit einer Weltneuheit: mit GEFRO Balance. Die erste konsequent stoffwechsoptimierte Lebensmittelinie im Bereich Suppen, Soßen und Würzen. GEFRO freut sich über Ihren Besuch: Ob Sie allein, in Gruppen oder als Verein auf der A7 in Richtung Österreich unterwegs sind, machen Sie doch einen Abstecher ins schöne Memmingen. Anmeldungen für Gruppen sind willkommen.

Mehr Info: [www.gefro.de](http://www.gefro.de)



## Vorschau auf das nächste Heft

### So hilft uns die Natur im Herbst

#### Botenstoffe für die Stimmung

Was Ernährung mit Depressionen zu tun hat

#### Chronische Krankheiten

Der 15-Stufen-Plan zur Heilung

#### Wissenschaft

Phytotherapeutika sind wirksame Alternativen zu Antibiotika

Das nächste DNB-Impulse erscheint am 1. September 2016.

## Mitglieder und Gäste herzlich willkommen!

Wir arbeiten ohne öffentliche Förderung, ehrenamtlich, engagiert und unabhängig.

Spenden und Mitgliedschaften stärken unsere Vereinsarbeit, damit wir als bewegende und helfende Kraft für gesundheitsbewusste Menschen wirken können.

Dieses DNB-Impulse-Magazin überreicht Ihnen: