

Schutzgebühr: 3 Euro

DNB

impulse

Gesund durch den Winter!

Ganzheitliche Kieferorthopädie

Bionator anstatt Brackets



Krankheit als Symbol

Beispiele für psychosomatische Zusammenhänge



Licht und Lebensfreude für die Winterzeit

Schlemmen für die Psyche

Ernährung bei Depressionen

Demenz-Prävention

Zwölf Dinge, die das Erkrankungsrisiko verringern



Die Kraft der Pflanzen

Winterfeste Heilkräuter



DNB AKTUELL

- ✓ Aktionstage in den Vereinen
- ✓ Rückblick auf die DNB-Gesundheitsreise

Liebe Leserinnen, liebe Leser,



es gibt Menschen, die freuen sich auf den Winter. Bei anderen wiederum löst die Jahreszeit eher negative Gefühle aus, die dunklen Tage und die feucht-kalten Temperaturen schlagen ihnen aufs Gemüt. Das muss nicht sein! In diesem Heft finden Sie sanfte, naturheilkundliche Methoden, die dem Winterblues ein Schnippchen schlagen und Ihnen helfen, gesund durch die dunkle Jahreszeit zu kommen. Einen großen Anteil daran hat eine gesunde ausgewogene Ernährung. Dr. Susanne Bihlmaier hat sich die neuesten Erkenntnisse aus der Wissenschaft

angeschaut und so viel sei an dieser Stelle schon verraten: Zucker gehört nicht dazu (ab Seite 4). Was wir essen und zu uns nehmen, hat auch Einfluss auf das Risiko, im Alter an Demenz zu erkranken. Mehr dazu und zu anderen Faktoren, die diese gefürchtete Alterskrankheit möglicherweise verhindern, lesen Sie auf Seite 10.

Viele Eltern wünschen sich, dass ihr Kind naturheilkundlich behandelt wird. Darauf wollen wir in Zukunft auch bei den DNB-impulsen mehr Rücksicht nehmen und wirkungsvolle ganzheitliche Methoden vorstellen, die Kinder wieder in die Balance bringen. Insbesondere bei Befindlichkeitsstörungen und leichten Krankheiten sind sanfte, natürliche Therapien für Kinder gut geeignet. Wir starten mit einem Text zur systemischen Kieferbehandlung. Bei ihr steht nicht nur das Gebiss, sondern der ganze menschliche Körper im Mittelpunkt und sie setzt, im Gegensatz zur konventionellen Kieferheilkunde, hauptsächlich auf herausnehmbare Geräte.

Ich wünsche Ihnen viele motivierende Impulse beim Lesen dieser Ausgabe.

Dr. med. Wolfgang May

Impressum:

DNB impulse – Verbandsorgan für Naturheilvereine und Mitglieder

Herausgeber und Copyright:
Deutscher Naturheilverband eV (DNB), vertreten durch den Präsidenten Alois Sauer Bundesgeschäftsstelle
Am Anger 70, 75245 Neulingen
Tel. 07237-4848-799, Fax 07237-4848-798
E-Mail: info@naturheilverband.de
Internet: www.naturheilverband.de
Erfüllungsort und Gerichtsstand ist Pforzheim.

Gesamtreaktion (Schriftleitung):
Deutscher Naturheilverband eV (DNB), Dr. Wolfgang May (V.i.S.d.P.)

Redaktion und Entwicklung:
Ulrike Schattenmann,
Pressesyndikat, 10435 Berlin

Konzeption und Grafik/Layout:
Beate Autering, beworx.de,
Bötzowstraße 33, 10407 Berlin

Druck:
Brühlsche Universitätsdruckerei GmbH & Co KG, Gießen

Erscheinungsweise:

DNB impulse erscheint monatlich als Einhefter im „Naturarzt“. Anfang März, Juni, September und Dezember als 16-seitige Jahreszeiten-Ausgabe, in den übrigen Monaten als 4-seitiger Einhefter.

Bezugspreis:

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

 Der DNB (Deutscher Naturheilverband) 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.naturheilverband.de

Inhalt:

AKTUELL

Wir brauchen den Heilpraktiker **3**

THEMA

Köstliches gegen den Winterblues **4**



Das gesunde Rezept Marzipan-Dattel-Konfekt **6**

Tipps bei Grippe und Erkältung **7**

NATURAL FAMILY

Der Mund als Spiegelbild des Menschen **8**

THERAPEUTISCHE PRAXIS

Tipps zur Demenz-Prävention **10**

Der 15-Stufen-Plan für chronisch Kranke **12**

AUS DEM VEREINEN

Neuer Premiumpartner **13**

Naturheiltage **15**

DNB-Gesundheitsreise **15**



„Der wahre Arzt wohnt im Menschen selbst.“
Vinzenz Prißnitz

Deutscher Naturheilverband eV
(Prißnitz-Bund, gegr. 1889)
Dachverband deutscher Naturheilvereine

Wir brauchen den Heilpraktiker!

Der DNB fordert eine sachliche Diskussion über die Zukunft des Berufes. Eine Stellungnahme zum Memorandum des Münsteraner Kreises.

VON GERT DORSCHNER

Das Münsteraner Memorandum Heilpraktiker hat große Wellen geschlagen. Darin fordert eine Gruppe aus Medizinern und Wissenschaftlern verschiedener Fachrichtungen, den Beruf des Heilpraktikers zu reglementieren, stark zu beschränken oder ihn am besten ganz abzuschaffen.

Das Memorandum ist ein Dokument, „das vor sachlichen Fehlern wimmelt“, entgegnete der Präsident des Fachverbandes Deutscher Heilpraktiker, Christian Wilms. Der Vorwurf, Heilpraktiker werden nicht überwacht, sei falsch, sagte er in einem Interview mit der Deutschen Welle. Heilpraktiker müssten sich an sämtliche Gesetze halten, die auch im ärztlichen Bereich wichtig sind. Wilms zeigte sich außerdem irritiert darüber, dass kein einziger Heilpraktiker in die Gruppe eingeladen, geschweige denn befragt worden sei: „Man hat über einen Berufsstand geurteilt und niemanden aus dem Berufsstand befragt.“

Dieser Kritik schließt sich der Deutsche Naturheilbund an. Neben der Stimme der betroffenen Berufsgruppe der Heilpraktiker wäre sicherlich auch die Meinung von Inhabern eines Lehrstuhls für

Naturheilkunde wertvoll gewesen, zumal in dem Memorandum explizit von allen Verfahren der Komplementären und Alternativen Medizin die Rede ist. Leider wurde keiner der Professorinnen und Professoren der Naturheilkunde angesprochen.

Der DNB steht voll hinter dem Beruf des Heilpraktikers, der aus dem deutschen Gesundheitswesen nicht mehr wegzudenken ist. Er erspart dem Gesundheitssystem Milliarden, da Heilpraktiker oft da anfangen, mit Erfolg zu therapieren, wo die Schulmedizin aufgegeben oder außer einer symptomunterdrückenden Behandlung nichts zu bieten hat.

Einheitliche Ausbildungsstandards

Der Deutsche Naturheilbund wünscht sich jedoch eine sachliche und fachgerechte Diskussion über die Kritikpunkte des Memorandums. Er befürwortet eine geregelte Ausbildung des Berufes sowie einheitliche Ausbildungsstandards. Denkbar wären

etwa Präsenzzeiten, festgelegte Mindestinhalte und Pflicht-Praktika. Heilpraktiker könnten zudem medizinische Versorgungslücken auf dem Land zu schließen – ähnlich wie medizinische Fachangestellte, die sich zu sogenannten Versorgungsassistenten in der Hausarztpraxis (VERAH) weitergebildet haben.

Gerne wäre der Deutsche Naturheilbund bereit, in Abstimmung und Zusammenarbeit mit Heilpraktiker-Verbänden und naturheilkundlich arbeitenden Ärzten an soliden Ausbildungskriterien für Heilpraktiker mitzuwirken.

Zudem fordert der DNB, Naturheilkunde und Komplementärmedizin in Wissenschaft und Forschung zu integrieren. Wir brauchen mehr Studien und Projekte zu naturheilkundlichen Verfahren und Therapien!



Zum Hintergrund

Im August 2017 forderte der sogenannte Münsteraner Kreis, den Beruf des Heilpraktikers umfassend zu reformieren. Er spricht im Zusammenhang mit Alternativer Medizin von Pseudowissenschaft und kritisiert, dass es für Heilpraktiker in Deutschland keine verbindliche und standardisierte Berufsordnung gibt, während Ärzte ein jahrelanges Studium absolvieren müssen.

Gert Dorschner ist Facharzt für Allgemeinmedizin, Notfallmedizin, Naturheilverfahren und Ernährungsmedizin, Ärztlicher Leiter der Akademie für Ganzheitsmedizin Heidelberg sowie Vorsitzender des wissenschaftlichen Beirats des DNB.

www.akademie-fuer-ganzheitsmedizin.de



IKA Internationale Kinesiologie Akademie
HP Ingeborg L. Weber MSc
Kurse - Ausbildungen - Zertifikatslehrgänge

- Körperintegrierte Kinesiologie: Gesund durch Berühren
- Pädagogische Kinesiologie: Brain Gym
- Emotionale Kinesiologie: 3D-Integration
- Naturheilkundliche Kinesiologie für Heilpraktiker
- Zertifikatslehrgänge / Steinbeis-Hochschule Berlin

Die IKA Internationale Kinesiologie Akademie GmbH ist geprüftes Mitglied in „Weiterbildung Hessen e.V.“ - Qualität in der hessischen Weiterbildung“ und mit dem Gütesiegel ausgezeichnet. Der Dachverband Deutscher Heilpraktikerverbände e.V. (DDH) hat „Kinesiologie als Heilbehandlung - Naturheilkundliche Kinesiologie“ zertifiziert.

IKA Internationale Kinesiologie Akademie GmbH

Cunostr. 50 - 52 | 60388 Frankfurt-Bergen
 Fon: 06109-723941 | Fax: 06109-723942
 info@kinesiologie-akademie.de
 www.kinesiologie-akademie.de
 www.facebook.com/kinesiologieakademie

Alle Kurse können einzeln belegt werden.

Start am 2. Januar 2018 - keine Vorkenntnisse nötig!





Köstliches gegen den Winterblues

Was und wie wir essen, wirkt sich auf unsere Psyche aus. Aber welche Lebensmittel beugen Depressionen vor, welche befördern sie? Erkenntnisse aus der Wissenschaft – und Ernährungstipps für die dunkle Jahreszeit.

VON DR. MED. SUSANNE BIHLMAIER

Licht und Lebensfreude für die dunkle Jahreszeit – das wünschen sich viele, nicht nur diejenigen, denen der Winter aufs Gemüt schlägt, sondern auch Arthritis-Geplagte oder Menschen mit Depressionen. Bei Krebserkrankungen stimmen der Weltkrebsbericht und das Deutsche Krebsforschungszentrum hoffnungsvoll: Fast die Hälfte aller Krebsfälle könnten mit gesunder Ernährung vermieden werden. Wie aber wirkt sich Ernährung auf die Psyche aus? Neueste Erkenntnisse aus der Wissenschaft legen nahe, dass bestimmte Lebensmittel und die entsprechende Zubereitung düstere Wintergemüter erhellen können.

Depressive Süße

Bei Liebeskummer greifen viele zu Süßem. Kurzfristig und einmalig streicht das die Seele, bei depressiven Sym-

ptomen jedoch scheint Süßes sogar zu verschlimmern, wie die spanische Universitätsprofessorin Almudena Sánchez-Villegas in einer Studie mit 9000 Testpersonen herausfand. Die Ernährungswissenschaftlerin warnt eindringlich nicht nur vor dem Verzehr von Hamburgern und Pommes, sondern auch vor Fabrik-Backwaren wie Donuts, Kekse und ähnlichen Weißmehlprodukten. Der Grund: Die Teilnehmer, die mehr industriell verarbeitete Weißmehlprodukte aßen, wiesen ein um sage und schreibe 51 Prozent höheres Risiko auf, an Depression zu erkranken!

Praktischer Wintertipp: Backen Sie Ihr Adventsgebäck mit Dinkelmehl Typ 1050, das liegt zwischen Vollkorn und Weißmehl und kann 1:1 in herkömmlichen Rezepten verwendet werden. Sie

sparen deutlich (mindestens ein Drittel) der Zuckermenge ein, wenn Sie anstatt Weißzucker den malzig-aromatischen Rohrohrzucker verwenden und mehr Gewürze einsetzen wie zum Beispiel Vanille.

Fastfood-Blues

Vegetarier und Veganer sind signifikant „besser drauf“ (Wissenschaftler sprechen hier von Stimmungsscores) als Fertigprodukt-liebende Gemischtköstler. Zu diesem Ergebnis kommen verschiedene Forscher unabhängig voneinander.

Praktischer Wintertipp: Schwingen Sie den Kochlöffel und kochen sie selbst: Sättigende Gemüsesuppen, zum Beispiel aus orange leuchtendem Hokkaido-Kürbis, Kartoffeln und Möhren sind schnell zubereitet.

Die Kraft der Pflanzen

Winterfeste Kräuter

Gundermann

Dieses unauffällige Kraut treibt selbst unter der Schneedecke frische Blättchen. Die Blätter haben einen herb-aromatischen Geschmack und sind reich an Vitamin C, Kalium und Kieselsäure. Sie lassen sich gut zusammen mit anderen Kräutern zu Kräuterbutter, Kräuterquark oder in Salaten verarbeiten.



Vogelmiere

Gärtner ärgern sich oft über dieses zarte Kraut, das sich ganzjährig überall dort ausbreitet, wo Erde brach liegt. Anstatt dessen sollten sie es lieber sammeln und damit Salate, Suppen und Kräuterquark verfeinern. Vogelmiere schmeckt sehr mild und regt den Stoffwechsel und die Verdauung an.



Meerrettichwurzel

Noch bis in den Februar hinein kann man die Wurzeln der Meerrettichpflanze ausgraben. Die ätherischen Senföle hemmen das Wachstum zahlreicher Bakterien, etwa von solchen, die Atemwegs- und Harninfektionen auslösen. Zubereitung: Wurzeln waschen, schälen und reiben, pur zu Fleisch- oder Fischgerichten verzehren oder damit Quark und Sauce verfeinern.



Wilder Schnittlauch

Wilder Schnittlauch kann schon ab Januar geerntet werden, dann sprießt er zwischen dem welken Laub des Vorjahres. Ähnlich wie andere Laucharten wirkt Schnittlauch appetitanregend und verdauungsfördernd und hat eine blutdruck- und cholesterinsenkende Wirkung.



Praktischer Wintertipp: Lassen Sie Wurst und (Billig-)Käse im Regal, greifen Sie zu Gemüse und erfreuen Sie sich an einer herrlich bunten, schnellen Wokpfanne oder noch schnelleren Vollkornnudeln mit Tomatensoße.

VIP-Seelenstreichler

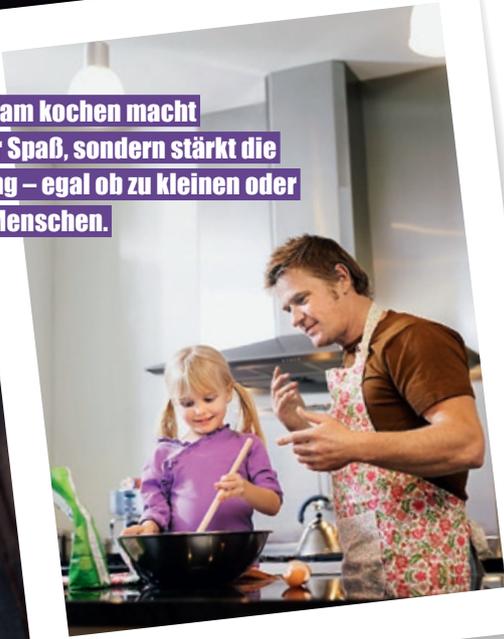
Unser Körper ist eine beeindruckende Produktionsstätte. Um das Glückshormon Serotonin herzustellen, benötigt er den Wirkstoff Tryptophan. Der findet sich in Datteln, Feigen, Cashewkernen und in dunkler(!) Schokolade.

Stimmungsaufhellende Omega-3-Fettsäuren sind in Leinöl, Leinsamen oder Walnüssen enthalten. Nervenstützende B-Vitamine gibt es reichlich in Vollkornprodukten (Vollkornbrot, Vollkornnudeln), in Spinat, Eigelb aus Bio-Ei, Brokkoli, rote Beete und Bierhefe. Unser Glückshormon Dopamin benötigt Tyrosin. Es wird von Linsen, Cashews, aber auch (echtem) Parmesan, Bio-Weidenrindfleisch und Bio-Freilandhuhn geliefert.

Fazit: Gute Laune kann man schlemmen. Wir können also Gaumen- und Seelenfreude aus der Nahrung tanken!

Menschen, die oft frisches Gemüse, Vollkornprodukte, pflanzliche Fette und Obst essen, haben ein deutlich geringeres Risiko, an Depression zu erkranken als Menschen, die vorwiegend industriell „veredelte“ Nahrung zu sich nehmen wie Frittiertes, Gebackenes, Weißmehlprodukte und Zuckerhaltiges. Omega-3-Fettsäuren enthalten eine starke, antidepressive Komponente. Das haben Dr. J.M. Davis und seine Kollegen von der Universität Illinois in Chicago und Dr. Andrew McCulloch, der viele Jahre die Mental Health Foundation geleitet hat, bestätigt. Wer dann noch die Mittagssonne bei

Gemeinsam kochen macht nicht nur Spaß, sondern stärkt die Beziehung – egal ob zu kleinen oder großen Menschen.



Fotos: creative collection (6), Fotolia/ unipict (1, o.e.), Archiv (1)

Tierisch schmerzende Wintergelenke

Wer viele industriell verarbeitete, tierische Produkte isst, bekommt damit mehr der langkettigen, mehrfach gesättigten Fettsäuren und industriell gehärteten Fette ab, sogenannten Transfette. Auch beinhalten nur tierische Produkte die sogenannte Arachidonsäure. Sie alle fördern die Bildung von Entzündungsstoffen wie Interleukin 6 und C-reaktivem Protein, die Rheuma und Arthritis verschlimmern. Neu ist die Erkenntnis, dass diese Entzündungsstoffe zudem Botenstoffe im Hirn stören können. Das bremst unter anderem Wachstumsfaktoren für das Gehirn und beeinflusst die Stimmung.



Rezept Marzipan-Dattel-Konfekt

Dieses selbstgemachte Konfekt kommt ganz ohne hochverarbeiteten Industriezucker aus und schmeckt trotzdem angenehm süß. Das Rezept für die gesunde Schlemmerei stammt von Christel von Scheidt. Die Diplom-Psychologin ist Leiterin der Tagesklinik Naturheilkunde am Immanuel Krankenhaus Berlin, in der auch die Ernährung eine wichtige Rolle spielt. Mehr Rezepte findet man online unter www.kocht.immanuel.de

Zutaten

Für die Masse:

- 50 g Datteln
- 30 ml Rosenwasser
- 40 g gemahlene Mandeln
- 60 g Honigmarzipan
- je 1 Msp. Zimt und gemahlene Vanille
- je 1 Prise Kardamom und Koriander

Für den Mantel:

- 1 TL schwach entöltes Kakaopulver
- je ½ TL Zimt und gemahlene Vanille
- 15 – 20 Mandeln

So geht's:

Datteln mit einer Küchenschere klein schneiden und abgedeckt für 2 – 3 Stunden in Rosenwasser einweichen. Danach mit den anderen Zutaten verkneten. Für den Gewürzmantel Kakao, Zimt und Vanille mischen. Aus der Masse zwischen den Handflächen kleine Kugeln rollen und diese in der Gewürzkakao-Mischung wälzen.

DNB-Buchtipps

Noch mehr aus dem Immanuel Krankenhaus Berlin: Prof. Dr. med. Andreas Michalsen ist dort Chefarzt, außerdem Professor für Klinische Naturheilkunde an der Charité und einer der Pioniere, die traditionelles Naturheilkunde und moderne Forschung miteinander verbinden. In seinem Buch, das seit Monaten die Bestsellerlisten stürmt, erzählt der Arzt, warum er den konventionellen Pfad der Medizin verlassen hat und wie man durch Naturheilkunde gesund bleiben und werden kann.



Prof. Dr. Andreas Michalsen
Heilen mit der Kraft der Natur – Meine Erfahrung aus Praxis und Forschung – Was wirklich hilft.
Insel Verlag, 2017
304 Seiten, 19,95 Euro



einem kurzen, strammen Spaziergang genießt, regt zudem die Durchblutung und den Stoffwechsel an.

Ganzheitlich Seelenfreude tanken

Zu guter Letzt möchte ich noch auf einen oft übersehenen Aspekt gesunder Ernährungsweise hinweisen: „Gemeinsam essen ist einer der ursprünglichsten Wege, mit anderen eine Verbindung einzugehen“, sagt der US-amerikanische Zen-Meister und Koch Edward Brown. Jetzt wissen Sie, dass damit nicht die Frittenbude oder ein „Happy Meal“ auf dem Fastfood-Parkplatz gemeint sind, sondern gemeinsames gutes Essen. Probieren Sie's doch einfach mal

wieder aus. Laden Sie ein zu einem Adventstee mit Rührkuchen und backen diesen mit 1050er Mehl und Rohrohrzucker und aromatisieren Sie mit Adventsgewürzen. Und wie wär's zum Nachtsch mit einer Charity-Praline, mit der Sie nicht nur Gaumen, Gemüt und Gesundheit Gutes gönnen, sondern auch krebserkrankten Kindern? (siehe unten). Das ist Genuss für alle Sinne, stimmungsaufhellend, wärmend, vollwertig. Guten Appetit!

Dr. Susanne Bihlmaier ist Ärztin für Naturheilverfahren und Chinesische Medizin und Autorin des Koch- und Gesundheitsbuchs „Tomatenrot + Drachengrün, Das Beste aus Ost und West“. Im Coburger Brustzentrum baut sie eine naturheilkundliche Sprechstunde auf; außerdem wirkt sie im Endometriose-Zentrum der Universität Tübingen mit.
www.bihlmaier-tcm.de/

Charity-Praline Schlemmen und Gutes tun

Die Ärztin und Ernährungsspezialistin Susanne Bihlmaier und der Chocolatier Eberhard Schell haben zusammen eine ganz besondere Praline kreiert: Die Drachensplitter verwöhnen den Gaumen mit 70%Trinitario-Kakao aus Peru, stärken die Nerven mit B-Vitaminen aus Mandeln, die Knochen mit Sesam und das Immunsystem mit sekundären Pflanzenstoffen aus Gojibeeren. Den Stoffwechsel kurbelt ein Hauch Ingwer und Chili an. Die Erlöse aus dem Verkauf der Charity-Praline kommen krebserkrankten Kindern der Nachsorgeklinik Tannheim zugute.



Mehr Infos unter www.schell-schokoladen.de/

Wenn die Erkältung vor der Tür steht

Diese naturheilkundlichen Methoden aktivieren die körpereigenen Fähigkeiten zur Selbstheilung.

- Viel trinken:** Zwei bis drei Liter Holunderblüten- oder Lindenblütentee. Bei Husten wirkt Thymiantee antibakteriell und schleimlösend, bei Halsweh Salbeitee. 1 bis 2 TL Heilkräuter mit einer Tasse kochendes Wasser überbrühen und 5 Minuten ziehen lassen.
- Ein Schwitzbad** hilft zu Beginn einer Erkältung und bei Frösteln. Warmes Wasser (36° bis 38°Celsius) in die Badewanne einlassen, so dass es im Sitzen bis Nabelhöhe reicht. Mit Bürste alle Körperteile, die unter Wasser liegen, Richtung Herzen intensiv bürsten. Solange heißes Wasser zulaufen lassen, bis Schweiß ausbricht. Danach feucht ins Bett legen und 30 Minuten nachschwitzen.
- Antioxidantien** schützen unsere Immunzellen: Vitamin C + Zink, reifes Obst, Obstsaft, kleine Kinder bekommen Obstbrei.
- Das passende **homöopathische Medikament** verkürzt zumeist die Beschwerden, ohne etwas zu unterdrücken. Tipps dazu gibt es bei dem naturheilkundlichen Ratgeber „Grippe Sofortbehandlung“ (siehe auch unten).
- Als Entsäuerungs-Stoß **Basenpulver** zu sich nehmen (etwa 1 TL oder 10 Tabletten Bullrich Vital, Kinder: 4 Tabletten)
- Wenig essen:** Erkältung ist eine Ganzkörpererkrankung, sie betrifft auch das Verdauungssystem. Bei Übelkeit und Appetitlosigkeit hilft ein Fastentag.

Mit Kopfweg und Gliederschmerzen kündigen sich Infekte an. Jetzt schnell ins Bett und etwas Heißes trinken!

- Inhalationen:** Abschwellend und sekretlösend wirkt die Inhalation heißer Dämpfe (38-42°C), zum Beispiel auf Kamille-Basis. Täglich etwa 10-15 Minuten, maximal 7 Tage (ohne Gerät als „Kopfdampf“).
- Wenige Tropfen **ätherischer Öle** um oder in die Nase geben: Zum Beispiel den Naturstoff Cineol oder Pfefferminzöl (nicht für Kinder unter 2 Jahre geeignet!)
- Fieber** ist eine natürliche Reaktion des Körpers, der sich gegen Erreger zu Wehr setzt. Keime werden durch die Temperaturerhöhung getötet. Wir sollten den Körper bei seiner Abwehrreaktion unterstützen, indem wir uns schonen und den Infekt „ausliegen“, anstatt ihn mit fiebersenkenden Mitteln zu unterdrücken.

Noch mehr und ausführlichere naturheilkundliche Tipps zur Behandlung von Grippe und Erkältung gibt es in unserem naturheilkundlichen Ratgeber „Grippe – Sofortbehandlung“ unter www.naturheilbund.de/leistungen/unsere-dnb-ratgeber/



Jetzt Abwehrkräfte stärken!

Winter ist Erkältungszeit. Das liegt unter anderem daran, dass wir uns häufiger in schlecht belüfteten, beheizten Räumen aufhalten, in denen sich Viren besonders schnell verbreiten. Die Schleimhäute trocknen aus, Erreger haben so ein leichteres Spiel.

Ansteckung verhindern

Grippe- und Erkältungsviren verbreiten sich von Mensch zu Mensch, insbesondere durch Tröpfcheninfektion. Wer sich nicht anstecken will, sollte

- es vermeiden, die Hand zu geben
 - sich möglichst nicht an Husten oder Anniesen lassen
 - mit den Fingern nicht in Augen, Nase oder Mund herumwischen
 - Einmaltaschentücher verwenden,
 - sich gründlich die Hände waschen (nach Personenkontakten, nach der Benutzung von Toiletten und vor dem Essen)
 - Räume regelmäßig lüften
- Bei grippalen Infekten sind Erkrankte einen Tag vor Auftreten der Krankheitszeichen (Benommenheit, Glieder-, Hals- und Kopfschmerzen) und bis sieben Tage nachher (Kinder bis zehn Tagen) ansteckend.



Der Mund als Spiegelbild des Menschen

Die systemische Kieferorthopädie behandelt nicht nur Zähne und Kiefer, sondern bezieht den ganzen Organismus mit ein.

VON DR. MED. DENT. BEATE I. KREISEL

Das biologische System Mensch besteht aus vielen Teilsystemen. Sie alle sind miteinander vernetzt und stehen untereinander in Wechselbeziehungen. Vor allem der Mundraum ist so intensiv wie kaum ein anderes Teilsystem mit dem übrigen Organismus verbunden. Das ist insbesondere während des Wachstums für Kinder bedeutsam. Ein Kiefer, in dem die Zähne genug Platz haben, gut stehen und gesund sind, kann sich ungestört entfalten. Das fördert das Atmen durch die Nase und damit die Sauerstoffversorgung von Gehirn und Muskeln. Auch das Immunsystem wird gestärkt. Das Kind wird weniger oft krank, hat mehr Spaß daran, sich zu bewegen, kann besser schlafen, sich besser konzentrieren und besser lernen.

Die ganzheitliche Kieferorthopädie behandelt daher nicht ausschließlich die Zähne, sondern das gesamte Kind. Ihr Ziel ist es, über den Mund die Harmonisierung der Körperfunktionen wieder herzustellen und die Entwicklung des Kindes auf natürliche Art und Weise zu fördern. Und das möglichst, ohne dass bleibende Zähne gezogen werden müssen.

Behandlung früh beginnen

Die Stellung der Zähne ist ganz wichtig für die gesunde Entwicklung des Kindes. Fehlstellungen sollten deshalb so früh wie möglich erkannt und falls nötig behandelt werden. In der herkömmlichen Kieferorthopädie wird mit der Behandlung oft erst begonnen, wenn alle bleibenden Zähne da sind. Stehen dann die Zähne zu eng beieinander, werden nicht selten gesunde Zähne gezogen. Um das zu vermeiden, empfiehlt es sich häufig, mit der Kieferbehandlung bereits während der Hauptwachstumsphase des Kindes anzufangen.

Entsprechend beginnt die ganzheitliche Kieferorthopädie meist bei neun- bis zehnjährigen Kindern mit der Behandlung, in einigen Fällen auch schon im Vorschulalter. Ziel ist es, die Kiefer mit wachstumsfördernden und -begleitenden, meist herausnehmbaren Apparaturen behutsam zu vergrößern und so Platz für alle Zähne zu schaffen. Inzwischen

gibt es auch sanfte festsitzende Spangen, die zum Einsatz kommen können. Außerdem geht es darum, dass Ober- und Unterkiefer in die richtige Lage zueinander kommen.

Selbtheilungskräfte statt Kraft von außen

Noch ein wichtiger Unterschied: Bei herkömmlichen kieferorthopädischen Apparaturen, etwa Metall-Brackets (feste Zahnspangen), werden die Zähne durch Kräfte von außen aktiv bewegt. Im Unterschied dazu schaffen die funktionell wirkenden Geräte der ganzheitlichen Kieferorthopädie – Bionator, Mundvorhoftrainer, Funktionsregler, Gebissformer oder diverse Aktivatoren – günstige Bedingungen, bei denen die regulierenden Kräfte der Selbstheilung in Gang gesetzt werden. Die Mundbewegungen werden durch Bewegungs- und Berührungsreize aktiviert und gesteuert. Welches Gerät bei der Kieferbehandlung zum Einsatz kommt, richtet sich vor allem danach, welche Fehlentwicklungen diagnostiziert wurden. Stellvertretend sei hier ein Beispiel näher erwähnt: der Bionator.

- die Mund- und Gesichtsästhetik zu verbessern
- das Verhalten positiv zu beeinflussen (z.B. Selbstbewusstsein und Durchsetzungsvermögen)

Zahnärzte und Co-Therapeuten arbeiten zusammen

Um einen dauerhaften Erfolg zu gewährleisten, ist es notwendig, die kieferorthopädische Behandlung in ein ganzheitliches medizinisches Konzept einzubinden. Dabei können folgende Therapierichtungen sinnvoll sein:

- Kraniosakral-Therapie, Osteopathie** und andere manuelle Techniken helfen, Blockierungen zu lösen und die Beweglichkeit aller Gelenke wieder herzustellen.
- Myofunktionelle Therapie** und mund- und körpermotorische Übungen **nach Padovan**: Durch ihre Anwendung werden fehlerhafte Funktionen und Gewohnheiten im Mund-Gesichtsbereich, insbesondere Mundatmung, falsches Schlucken oder Sprachfehler beseitigt.
- Eine **homöopathische Begleittherapie** unterstützt die Wachstums- und Formungskräfte: Sie fördert den jungen Patienten in seiner körperlichen, geistigen und seelischen Reifung.

- Aber auch **Lymphtherapie, Atem-, Stimm- und Sprechtherapie, Logopädie, Hals-Nasen-Ohren-Abklärung, Okkulometrie, Orthopädie, Physiotherapie oder Ernährungslenkung** können Teil des gesamtmedizinischen Konzeptes sein.

Dr. med. dent. Beate I. Kreisel ist Zahnärztin mit dem Tätigkeitsschwerpunkt Kinderzahnheilkunde. Sie betreut als Chefredakteurin die Fachzeitschrift „Systematische Orale Medizin“, die von der Internationalen Gesellschaft für Ganzheitliche Zahnmedizin (GZM) herausgegeben wird.

Auf der Webseite der GZM finden Interessierte eine nach Postleitzahlen geordnete Adressdatenbank systemisch arbeitender Zahnärzte und Kieferorthopäden. www.gzm.org

DNB-Buchtipps



Dr. Jürgen Schmitter
Wenn der Kiefer knirscht
Zähne, Kiefer, Kiefergelenk, Wirbelsäule: Warum ein belastetes Kiefergelenk zu Schmerzen im ganzen Körper führt und wie dies vermieden werden kann.

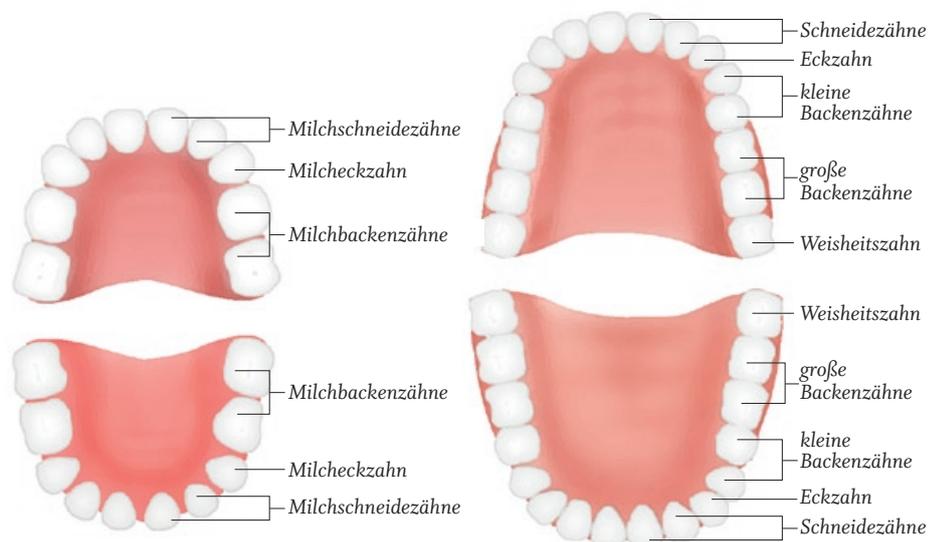
Systemed Verlag 2017, 150 Seiten, 16,95 Euro

Bionator: Ein Turnergerät für den Mund

Der Bionator setzt auf Stimulation, Förderung und Steuerung von Wachstum und Entwicklung der Kiefer und Zahnreihen. Das zierliche Gerät wird lose im Mund getragen. Er bewegt keinen Zahn aktiv, sondern korrigiert und schult alle Mundbewegungen. Gleichzeitig hat dieses funktionell wirkende Trainingsgerät positive Auswirkungen auf die gesamte Entwicklung des Kindes. Der Bionator hilft:

- Kiefer-, Kopf- und Körperhaltung zu verbessern
- die Wirbelsäule aufzurichten
- die Muskulatur zu harmonisieren und zu entspannen
- Verdauung und Stoffwechsel zu aktivieren
- Lymphabfluss und Immunabwehr zu aktivieren
- das Atmen durch die Nase zu fördern

Eine ganzheitliche kieferorthopädische Behandlung beginnt oft schon im Grundschulalter – also noch bevor die Milchzähne ausgefallen sind.





Fit im Kopf bis ins hohe Alter

Die beste Strategie gegen Demenz und Alzheimer ist Prävention.

VON DR. MED. WOLFGANG MAY

Auch wenn Demenz und Alzheimer noch nicht heilbar ist, kann man das Erkrankungsrisiko senken. Zwölf Dinge, die jeder tun kann, um seine grauen Zellen fit zu halten:

Hydrotherapie



Mein Großvater ging bis zu seinem 80. Lebensjahr jeden Morgen in die kalte Badewanne. Vinzenz Prießnitz hatte ihn gelehrt, dass kalte Vollbäder die Durchblutung erhöhen. Dass sich die Durchblutung und die Stoffwechselprozesse im Gehirn durch Hydrotherapie beeinflussen lassen, vermutete bereits der Kurarzt Wilhelm Winternitz (1834-1917). Der Mediziner erhielt 1899 an der Universität Wien den ersten Lehrstuhl für Hydrotherapie im deutschsprachigen Raum.

Fasten



Verkalkte Arterien begünstigen Durchblutungsstörungen im Hirn – und das Risiko, eine

vaskuläre Demenz zu entwickeln. Heilfasten wirkt sich günstig auf die Rückbildung von Arteriosklerose aus. Wer fastet, merkt schnell, dass sich Geist und Erinnerungsv ermög en schon nach wenigen Tagen verbessern. Die Kirchenväter, die oft und lange gefastet haben, hatten meist bis ins hohe Alter einen wachen Geist.

Schwermetalle ausleiten



Bei Autopsien wurden in den Gehirnen von Demenzerkrankten erhöhte Schwermetallkonzentrationen gefunden. Aluminium, Quecksilber, Cadmium und Blei, aber auch Pestizidrückstände sowie Rückstände aus Stoffwechselprozessen wie ein „abgestorbener“ Zahn können Giftstoffe freisetzen, die Stoffwechselprozesse im Gehirn blockieren. Metallbelastungen lassen sich mit Hilfe einer sogenannten Chelat-Therapie reduzieren.

Ernährung umstellen



Eine mediterrane Ernährungsweise mit viel Obst und Gemüse, Olivenöl, Nüssen und Fisch,

dafür wenig rotem Fleisch scheint vor Alzheimer und anderen Demenzerkrankungen zu schützen. Beim Fisch sollte man eher zu fettem Seefisch wie Lachs, Kabeljau oder Makrele greifen, weil der viele langkettige Omega-3-Fettsäuren enthält. Im Einzelfall kann man zusätzlich Antioxidantien, Vitamin D, B und Omega 3 Fettsäuren zuführen. Sie optimieren den Stoffwechsel und damit die Versorgung des Gehirns. Auf Genussgifte sollte weitestgehend verzichtet werden.

Grünen Tee trinken



Untersuchungen legen nahe, dass grüner Tee nicht nur vor Herz-Kreislauf-Krankheiten und Karies schützt, sondern auch Alzheimer vorbeugt. Der darin enthaltene Wirkstoff EGCG senkt offensichtlich das Risiko, dass sich im Gehirn Plaques bilden.

Kaffee trinken



In Tierversuchen konnten amerikanische Forscher nachweisen, dass Koffein Eiweißablage-

rungen an den Nervenzellen im Gehirn vermindert. Aktuell untersuchen Wissenschaftler, ob Koffein nicht nur vorbeugend wirkt, sondern auch als Therapie bei einer ausgebrochenen Alzheimer-Krankheit sein kann.

Bewusst entspannen



Dauerstress gleich welcher Art steigert die toxische Belastung des Gehirns. Stresshormone machen den natürlichen Schutzwall des Gehirns, die Blut-Gehirn-Schranke, für Gifte wie Quecksilber durchlässig. Wer sich vor Alzheimer schützen will, sollte also darauf achten, sich regelmäßig zu entspannen.

Körperlich aktiv sein



Sport und Bewegung im Alltag sind gute Schutzfaktoren. Das Gehirn wird besser durchblutet, die Nervenzellen gestärkt und es können sich sogar neue Nervenzellen bilden. Demenzforscher empfehlen, sich mindestens 20 Minuten pro Tag aktiv zu bewegen – ob im Fitnessstudio, bei der Gartenarbeit oder einem Spaziergang, ist egal.

Geistig rege bleiben



Geistige Arbeit scheint lange vor den Beschwerden einer Demenz zu schützen, wie die sogenannte Nonnenstudie aus den USA nahelegt. Dabei wurden etwa 600 Glaubensschwestern von Wissenschaftlern begleitet und ihre Gehirne nach dem Tod auf Alzheimer-Veränderungen untersucht. Die überraschende Erkenntnis: Bei einigen Nonnen waren die Gehirne durch Plaque-Ablagerungen stark verändert. Trotzdem hatten sie zu Lebzeiten keinerlei Anzeichen von Demenz. Im Gegenteil: Fast alle waren bis ins hohe Alter geistig aktiv, studierten und unterrichteten. Wer also bis ins hohe Alter einem kreativen Hobby nachgeht, viel liest oder schreibt, regelmäßig Kreuzworträtsel löst, Karten- oder Brettspiele spielt oder eine Fremdsprache lernt, kann Gedächtnis- und Konzentrationsprobleme vermeiden.

Musizieren und Singen



Ein Instrument spielen fordert Konzentration und körperliche Koordination gleichermaßen.

Dasselbe gilt übrigens auch für das Singen und Tanzen, wobei man bei letzterem gleich noch seinen Körper bewegt.

Freunde treffen



Wer soziale Kontakte pflegt und sich regelmäßig mit anderen Menschen austauscht, betreibt ganz nebenbei Demenzprävention. Denn wenn wir uns unterhalten und austauschen, beanspruchen wir das Gehirn auf vielfältige Weise und halten es so fit: Wir nehmen nicht nur Stimme, Tonfall, Mimik und Gestik wahr, sondern fordern auch unser Sprachvermögen, unser Kurzzeitgedächtnis, unsere Sinne und unser Gefühlszentrum.

Risikofaktoren meiden



Es gibt eine Reihe von Risikofaktoren für die Alzheimer-Krankheit. Dazu zählen Gefäßkrankungen, Bluthochdruck, Diabetes, Herzrhythmusstörungen, erhöhte Cholesterinwerte sowie das metabolische Syndrom – alles, was die Durchblutung und die Herzfunktion beeinträchtigt, bringt auch ein erhöhtes Alzheimer-Risiko mit sich.

Rauchen, übermäßiger Alkoholkonsum sowie Übergewicht erhöhen ebenfalls das Risiko, an einer Demenz zu erkranken, genauso wie Depressionen und Schlafmangel. Schwere Kopfverletzungen, etwa wiederholte Gehirnerschütterungen, können das Risiko ebenfalls verstärken. Verschiedene Studien stellen auch einen Zusammenhang zu bestimmten Autoimmunerkrankungen (etwa Morbus Addison oder Multiple Sklerose) her.

Auch Hörverlust wirkt sich nachteilig aus, haben Wissenschaftler herausgefunden. Wird dieser durch Hörgeräte frühzeitig ausgeglichen, ist das Demenz-Risiko weniger hoch.

Dr. med. Wolfgang May ist Internist, Arzt für Physikalische und Rehabilitative Medizin, Homöopathie und Naturheilverfahren, www.dr-wolfgang-may.de



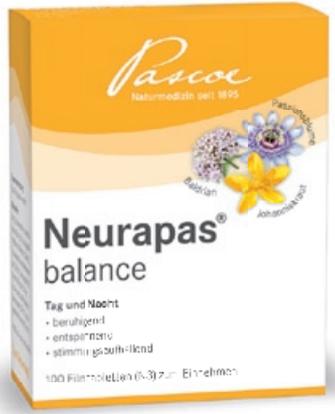




Neurapas®

Sommer für Ihre Seele

- Johanniskraut hellt die Stimmung auf
- Passionsblume wirkt entspannend
- Baldrian hilft bei Einschlafstörungen



Neurapas® balance – Wirkstoffe: Johanniskraut-Trockenextrakt, Baldrianwurzel-Trockenextrakt, Passionsblumenkraut-Trockenextrakt. Bei leichten vorübergehenden depressiven Störungen mit nervöser Unruhe. Enthält Glucose und Lactose. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. www.pascoe.de

Der 15-Stufen-Plan

Wenn man Patienten in ganzheitlichen Zusammenhängen betrachtet, kann man auch chronische Krankheiten heilen, sagt der Mediziner und Naturheilkundler Gert Dorschner. Er hat einen mehrstufigen Behandlungsplan entwickelt, den wir in einer Serie vorstellen.

VON GERT DORSCHNER

Stufe 14: Klassische homöopathische Konstitutionsbehandlung

Merke: Klassische (Hochpotenz-) Homöopathie von einem erfahrenen, eventuell quantenlogisch arbeitenden Homöopathen wirkt wie sonst keine andere Naturheilmethode auf Körper, Seele und Geist gleichermaßen. Sie kann, ähnlich wie die moderne Hypnosetherapie und systemische Thera-

pien, auch tief sitzende Heilungsblockaden lösen. Damit erfasst sie auch multikausale und vielschichtige Krankheiten.

Adressen homöopathisch arbeitender Ärzte finden Patienten online in der Datenbank des Deutschen Zentralvereins homöopathischer Ärzte (DZVhÄ), www.dzvhae.de

Alternativ empfehle ich gegebenenfalls einen Therapieversuch mit Akupunktur als Teil der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) oder eine Akupunkturmassage nach Penzel (APM). Die APM kommt ohne Nadeln aus

und arbeitet mit äußerem mechanischem Druck, wobei der Therapeut mit einem Metallstäbchen entlang dem Verlauf der Akupunkturmeridiane streicht.

Stufe 15: Die Aufarbeitung des psychosomatischen / miasmatisch-homöopathischen und systemischen Hintergrundthemas

Bei jeder Erkrankung sollte immer auch ein Blick auf mögliche psychische Belastungen und andere Hintergrundthemen geworfen werden. Oft gibt es ein Wechselspiel zwischen psychischen und körperlichen Faktoren. So können ganzheitlich arbeitende Therapeuten bei der Entstehung von Diabetes Typ 1 (insulinpflichtiger DM) oder Krebs sehr häufig auch ein tiefes, seelisches Trauma oder einen verdrängten, unlösbaren inneren Konflikt als tieflegendste Ursache erkennen.

Beispiele für psychosomatische Zusammenhänge:

Chronisch entzündliche Darm-erkrankungen / Colitis ulcerosa:

- Abgrenzung, Leistung, Perfektionismus
- nicht loslassen können
- eine Fünf nicht gerade sein lassen können

Chronisch entzündliche Darm-erkrankungen / Morbus Crohn:

- Geben und Nehmen, Schuld und Sühne
- Hunger nach Süßigkeiten (Morbus Crohn-Patienten sind oft Naschkatzen)
- Hunger nach Liebe und Belohnung

Krebs:

- tiefes, seelisches Trauma oder verdrängter, unlösbarer innerer Konflikt
- Altruismus bis zur Selbstaufgabe/Selbsterstörung
- mangelnde Selbstverwirklichung
- nicht hinsehen wollen auf die eigenen Lebensthemen und Schattenseiten

Multiple Sklerose:

- tief sitzende Depressionen sowie persönliche Verletzungen
- nicht aussöhnen/verzeihen können
- sich nicht bewegen können oder wollen
- wie gelähmt sein

DNB-Buchtipps



Kurt Tepperwein
Was Dir Deine Krankheit sagen will – Die Sprache der Symptome. Mvg-Verlag, München, 12. Auflage 2017. 304 Seiten, 9,99 Euro



Rüdiger Dahlke
Krankheit als Symbol – Ein Handbuch der Psychosomatik. Symptome, Bedeutung, Einlösung. C.Bertelsmann, München, 22. Auflage 2014. 784 Seiten, 28 Euro.

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

Gert Dorschner ist Facharzt für Allgemeinmedizin, Notfallmedizin, Naturheilverfahren und Ernährungsmedizin, Ärztlicher Leiter der Akademie für Ganzheitsmedizin Heidelberg sowie Vorsitzender des wissenschaftlichen Beirats des DNB.

www.akademie-fuer-ganzheitsmedizin.de



Von links: Helga Benz (UGB-Gesundheitstrainerin Peterstaler), Markus Pont (Verkaufsleiter Peterstaler), Alois Sauer (Präsident DNB), Klaus Bähr (Geschäftsführer Peterstaler), Sabine Neff (Leitung der DNB Bundesgeschäftsstelle) und Dieter Neutzling (Schatzmeister DNB) bei der Unterzeichnung des Kooperationsvertrags in Neulingen-Bauschlott.

Wasser als Quelle für Gesundheit und Erfolg

Die Peterstaler Mineralquellen GmbH ist der neue Premium-Partner des DNB.

VON SABINE NEFF

Wasser ist ein zentraler Faktor für unsere Gesundheit. Das wusste bereits der „Gründervater“ des Deutschen Naturheilbundes, Vinzenz Prießnitz (1799-1851). Der schlesische Bauernsohn und Autodidakt errichtete im Jahr 1822 die erste Wasserheilanstalt der Welt an seinem Geburtsort Freiwaldau, dem heutigen Jeseník in Tschechien. Dort sprudelt auch heute noch aus zahlreichen Quellen und Brunnen qualitativ hochwertiges Wasser. Kurgäste nutzen es für hydrotherapeutische Anwendungen und zum Trinkgenuss.

Eine lange Tradition im Zusammenhang mit Quellwasser hat auch unser neuer Premiumpartner, die **Peterstaler Mineralquellen GmbH** mit Sitz im Herzen des Schwarzwaldes. Bereits in der ersten Hälfte des 19. Jahrhunderts wurden die Quellen in Bad Peterstal und Bad Rippoldsau entdeckt. Zu den ersten Liebhabern dieses Wassers gehörten unter anderen der Zar von Russland, Kaiser Wilhelm I und Johannes Brahms. Heute gehört eine breite Produktpalette zum Sortiment des Unternehmens – angefangen vom klassischen Mineralwasser über Limonaden und Schorlen bis hin zu Sport- und Vitamingetränken. Das mittelständische Unternehmen beschäftigt 180 Mitarbeiter, davon ist fast die Hälfte mehr als 20 Jahre im Unternehmen.

Unserem naturheilkundlichen Ansatz besonders nahe kommt ein außergewöhnliches



Mineralwasser von Peterstaler: **Black Forest still**. Es entspringt der Hansjakobquelle in Bad Rippoldsau und ist extrem niedrig mineralisiert – mit einem Natriumgehalt von 0,6 Milligramm pro Liter ist es Deutschlands kochsalzärmstes Mineralwasser. Der Gesamtwert der Mineralien und Spurenelemente liegt bei 35,8 Milligramm pro Liter, der pH-Wert beträgt 6,8. Damit ist Black Forest „hervorragend geeignet, um im Körper wichtige Funktionen für die Entgiftung, also die Ausscheidung von Stoffwechselprodukten und als Lösungs- und Transportmittel zu übernehmen. Denn Nähr- und Wirkstoffe können nur in Wasser gelöst transportiert werden“ sagt der Leiter des Wissenschaftlichen Beirats und Facharzt für Allgemeinmedizin und Naturheilverfahren Gert Dorschner.

Da verwundert es nicht, dass laut aktuellen Marktforschungszahlen Black Forest in der Beliebtheit bundesweit auf Platz 6 von rund 200 stillen Mineralwässern liegt und in der Heimatregion Baden-Württemberg sogar auf Platz 2. Die Fachzeitschrift „Öko-Test“ bewertete Black Forest im Jahr 2017 sogar mit „sehr gut“. Umso mehr freut es uns, dass Peterstaler im Rahmen der Premiumpartnerschaft im Bereich Wasserheilkunde nun den Deutschen Naturheilbund eV als neuer Sponsor unterstützt.

Sabine Neff ist Leiterin der DNB-Bundesgeschäftsstelle.

Black Forest

Das **stille Mineralwasser**
aus dem
Schwarzwald.



- Deutschlands kochsalzärmstes Mineralwasser
- PET-Flaschen frei von Weichmachern
- Summe der gelösten Mineralstoffe 35,8 mg/l, daher besonders sanft und schonend
- Optimaler pH-Wert von 6,8



GEFRO Balance

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



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

krimpel-und-co.de | 0416



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

GEFRO
... macht glücklich!

Gleich bestellen, sparen und genießen!
GRATIS-Tel. 0 800/95 95 100**
www.gefro-balance.de

***) gebührenfrei (€ 0,00/Min.)

DNB: Aus den Vereinen

Großes Interesse an den Naturheiltagen

Eindrücke aus Viernheim, Mühlacker, Heidelberg und Schorndorf

Wie regt man die Selbstheilungskräfte des Körpers an und was gibt es für Möglichkeiten, sich aktiv gesund zu halten? Darum drehten sich im Oktober zahlreiche Veranstaltungen und Vorträge in ganz Deutschland. Anlass war der Tag der Naturheilkunde, den Naturheilvereine bundesweit mit verschiedenen Angeboten feierten. Im hessischen Viernheim etwa fand ein zweitägiges Forum mit über 30 Vorträgen statt. Den Startschuss dazu gab Bürgermeister Matthias Baaß persönlich, der in seiner Eröffnungsrede auf das große Präventionspotenzial der Naturheilkunde verwies. Unter den insgesamt 46 Ausstellern präsentierte sich auch erstmals eine Ölmühle, bei der kaltgepresstes Öl probiert werden konnte. Mit über 500 Vortragbesuchern war der Aktionstag ein großer Erfolg für den Naturheilverein Viernheim, zumal gleich noch elf neue Mitglieder geworben werden konnten.

Mentale Kräfte einsetzen

Auch der Naturheilverein Mühlacker hatte seine Besucher eingeladen, sich bei Vorträgen und an Ständen zu informieren. Wie gesunde Ernährung aussehen kann, zeigten die Mitglieder der Solidarischen Landwirtschaft Pforzheim-Enzkreis (Auenhof) aus Bauschlott. „Tische voll geladen mit Gemüse machten Appetit auf gesunde Kost. Heilpraktiker und Heiler zeigten an ihren Ständen weitere Wege hin zu einem gesunden Leben“, beschrieb die Reporterin des Mühlacker Tagblattes das vielfältige Angebot, zu dem auch zwei Vorträge gehörten. Einen davon hielt die ehemalige Leistungssportlerin Ursula Windisch, deren Buch ‚Stell Dir vor, Du bist gesund‘ zum Motto der diesjährigen Naturheiltage erklärt wurde.

„Tische voll geladen mit Gemüse machten Appetit auf gesunde Kost. Heilpraktiker und Heiler zeigten an ihren Ständen weitere Wege hin zu einem gesunden Leben“

Die Autorin war daher ein gefragter Gast auf vielen Veranstaltungen. Auch beim Naturheilverein Schorndorf erklärte sie ihren Zuhörern, wie man mit Autosuggestion körperliche Vorgänge beeinflussen kann, ähnlich wie beim autogenen Training. Bei Halsschmerzen beispielsweise putze sie im Geiste einen Glaskolben mit einer Bürste so lange, bis er sauber ist. Danach seien auch die Halsschmerzen weg. Ihr Fazit: „Sich gesund zu denken, ist ganz einfach.“ Einen weiteren Vortrag zum Thema Impfungen und Homöopathie hielt in Schorndorf die Heilpraktikerin Heike Schäfer.

Lebendiges Wasser

Der Naturheilverein Heidelberg feierte den Aktionstag im Seminarzentrum der Akademie für Ganzheitsmedizin auf dem herbstlichen Kohlhof. Schon vor den Vorträgen und auch in den Pausen herrschte ein lebendiger Austausch. Interessierte Laien und Therapeuten begegneten sich auf Augenhöhe, genossen hausgemachte

Brotaufstriche und frisch gebackenen Kuchen. Nach den Grußworten der Akademieleitung, Gert

Dorschner und Ursula

Gieringer, referierte die

Ärztin und Buchautorin

Dr. med. Susanne

Bihlmaier zum Thema

„Gesundheitsaktiv

Schlemmen“ und

gab alltagstaugliche

Tipps für Einkauf und

Küche (siehe auch unser

Titelthema ab Seite

4). Wie man die Heilkraft

des Wassers nutzt, darüber

informierte die Heilpraktikerin

und Medizinjournalistin

Petra Weiß. Sie

erklärte anhand von Fotos, wie

Wassertropfen Informationen

speichern, und gab

Tipps für Verbraucher.

Noch mehr und ausführlichere Berichte zu den Aktionstagen veröffentlichen wir auf der Facebook-Seite des Deutschen Naturheilbundes.



Ursula Gieringer vom Naturheilverein Heidelberg und Umgebung e.V.



Die Reisegruppe der DNB-Gesundheitsreise vor dem Priessnitz Sanatorium.

Kuren, Wandern, Konferieren

Rückblick auf die DNB-Gesundheitsreise

Es war ein umfangreiches Angebot, das die 32-köpfige Reisegruppe des Deutschen Naturheilbundes auf der achttägigen Gesundheitsreise im tschechischen Kurort Gräfenberg (Jéseník) erwartete: Zu Ausflügen, Konzerten und Spaziergängen im Balneo-Park kam noch die Priessnitz-Konferenz mit internationalen Gästen dazu.

Trotz des dichten Programms blieb der DNB-Reisegruppe noch genug Zeit für die täglichen Anwendungen, die liebevoll von einem geschulten Fachpersonal durchgeführt wurden: Ganzkörpermas-

sagen, Torfpackungen, Priessnitz-Bäder, Fußreflexzonenmassagen, Inhalationen und noch einiges mehr.

Der Priessnitz-Kongress, der zum 12. Mal stattfand, war eines der Highlights der Gesundheitswoche. Beteiligt waren Vortragende aus England, Österreich, Deutschland und natürlich die Gastgeber, die Priessnitz AG. DNB-Präsident Alois Sauer referierte zur Historie der Naturheilbewegung. Die Leiterin der Bundesgeschäftsstelle Sabine Neff beschrieb die „Gesunde Ernährung zu Priessnitz' Zeiten und heute“.



Telefonsprechstunde

Es gibt viele Informationen über schulmedizinische, aber nur wenige über naturheilkundliche Behandlungsmöglichkeiten. 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. Diese telefonische Beratung ersetzt jedoch nicht eine körperliche, medizinische Untersuchung. Die Beratung ist für Mitglieder kostenlos. Von Nichtmitgliedern wird eine Spende erbeten.

Als Mitglied eines Naturheilvereins melden Sie sich telefonisch bei der Bundesgeschäftsstelle des Deutschen Naturheilbundes zu den üblichen Bürozeiten unter

Tel. 07237/4848-799

oder schreiben eine Mail an dnb-sprechstunde@naturheilbund.de

Am Therapeuten-Telefon im Dezember



Horst Boss
Heilpraktiker,
Medizin-Journalist

Schwerpunkte:
Immunmodulation,
Stoffwechsel,
Schmerztherapie

Unsere Therapeuten rufen Sie mittwochs zwischen 17 und 19 Uhr zurück.

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.

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

Trinken Sie
am besten
3x täglich / 0,1 l
Kanne Brottrunk®
zu den Mahlzeiten

- ✓ nicht pasteurisiert
- ✓ enthält Vitamine
- ✓ aus natürlichen Zutaten
- ✓ geeignet für eine vegane Ernährung



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

Korporative Partner



Dr. Johanna Budwig GmbH & Co. KG

Moltkestr. 24
26112 Oldenburg
Telefon 0441 / 390 630-0

Die Ernährungspionierin Dr. Johanna Budwig legte mit ihren wegweisenden Studien über gesunde Fettsäuren den Grundstein für die 2007 in Oldenburg (Oldb.) gegründete Dr. Johanna Budwig GmbH & Co. KG. Aufbauend auf ihrem Wissen und unter Einbeziehung des neuesten Standes der Ernährungswissenschaft wurde die Produktreihe Dr. Budwig Omega-3 Öle entwickelt. Das Sortiment umfasst ebenfalls wertvolle Leinsamenprodukte aus geschroteten Leinsamen zur Unterstützung der Darmpflege, die unter der Bezeichnung Dr. Budwig Linufit vertrieben werden. Ergänzend dazu wird Dr. Budwig Oleolux, ein naturbelassenes Streichfett auf Leinölbasis, sowie Dr. Budwig Omega-3 DHA und EPA Kapseln zur Anwendung in Situationen erhöhter Belastung angeboten. Die Dr. Budwig Eldi-Öle für die äußerliche Anwendung runden die Produktpalette zur Versorgung des Körpers mit wertvollen Fettsäuren in der Tradition von Dr. Johanna Budwig ab.

www.dr-johanna-budwig.de



Dr. Isolde Riede

Privatdozentin, Diplom-Biologin,
Heilpraktikerin

Im Amann 9
88662 Überlingen

Dr. Isolde Riede ist Diplom-Biologin, Privatdozentin und Heilpraktikerin. Seit 2001 führt sie ihre Heilpraxis in Überlingen mit dem Schwerpunkt Tumorbiologie. Sie vergleicht Therapien gegen Tumore, bei Borreliose und Autoimmunerkrankheiten.

Von 1993 bis 2001 entwickelte sie eine neue Tumorthherapie. An der Universität Mainz begann sie, das Tiermodell *Drosophila* (Taufliege) zu untersuchen. Diese Studien wurden am Deutschen Krebsforschungszentrum Heidelberg und im Institut für Neurobiologie in Magdeburg fortgeführt. Am Weizmann-Institut Rehovot in Israel forschte sie an menschlichen Leukämiezellen. Zuvor war sie bei der Pharmafirma Boehringer Mannheim GmbH in Mannheim in der Strategischen Planung Diagnostica beschäftigt und arbeitete am European Molecular Biology Laboratory (EMBL) in Heidelberg an Onkogenen. Sie studierte Biologie und Mikrobiologie in Stuttgart und Tübingen.

Am Max Planck Institut für Biologie in Tübingen habilitierte sie und ist Privatdozentin der Medizinischen Fakultät der Universität Magdeburg.

www.tumor-therapie.info

Jetzt Naturheilkunde-Berater/in DNB® werden!

Über 250 begeisterte Teilnehmer/innen absolvierten diese Ausbildung mit dem modernen Konzept aus Präsenz- und Selbstlernphasen. Der nächste Kurs beginnt am 24. Februar und endet mit der Abschlussprüfung am 7. Juli 2018.

Dieser beliebte Lehrgang vermittelt ein breites naturheilkundliches Basiswissen für Alltag und Beratungspraxis. Und nach der Ausbildung laden wir Sie zu Fortbildungen ein und Sie können sich bei Stammtischen austauschen und Anregungen holen.

Aktuelle Planungen und Infos unter
www.naturheilbund.de

Kommen Sie mit zum „Wandern und Kuren auf Prießnitz' Spuren“!

Der Deutsche Naturheilbund lädt Sie zur Gesundheitswoche in das Kur- und Balneozentrum mit Geschichte ein – in das Prießnitz-Kur- und Heilbad Gräfenberg in Tschechien.

Termin: 10. bis 17. Juni 2018

Genießen Sie die Wanderungen in waldreicher Berglandschaft mit der guten Luft und vielen Naturquellen. Die Wasser-, Licht- und Luftbäder im einmaligen Balneopark sind ein Erlebnis und der Gesundheit besonders förderlich.

Info bei der DNB-Bundesgeschäftsstelle.

Vorschau auf das Frühlingsheft

Fit und aktiv bleiben



Vegane Ernährung

Wie gesund ist sie wirklich, worauf muss man achten?

Volkskrankheit Darmkrebs

Wie alternative Therapien helfen können

Besuchen Sie die Veranstaltungen unserer Vereine!

Hier lernen Sie wirksame Therapien, erfahrene Therapeuten und geeignete Naturheilmittel kennen. Unsere Vereine arbeiten gemeinnützig, ehrenamtlich, engagiert und unabhängig. Durch Spenden und Mitgliedschaften fördern und stärken Sie die Anliegen der Naturheilkunde in der Organisation des Deutschen Naturheilbundes.

**Gäste sind herzlich
willkommen!**

**Informieren Sie sich bei
unseren „Naturheilkunde-
Beratern DNB“!**

Kontaktadressen und Veranstaltungshinweise finden Sie auf unserer Webseite
www.naturheilbund.de