

## Vorschläge für eine gelungene Mitgliederversammlung

# Frühjahr – Zeit der Jahreshauptversammlungen

In den ersten Monaten des Jahres findet in den meisten Vereinen satzungsgemäß die Jahreshauptversammlung statt. Hier einige Anregungen Ihres Dachverbandes für eine optimale Vorbereitung und Durchführung von Mitgliederversammlungen.

**Einladung** Bereits vor der Einladung sollte die Vereinssatzung zur Hand genommen werden: Hier finden sich alle Angaben, wie die Einladung zu erfolgen hat und auch die Vorschriften für das Wahlprozedere, etc. Bei dieser Gelegenheit ist ein **Satzungscheck** sinnvoll: Entspricht die Satzung noch den geltenden Vorschriften oder sollte eine Satzungsänderung erfolgen? Auch ein Wechsel vom „herkömmlichen“ Vorstand zum „Team-Vorstand“ kann, z.B. bei der Kandidatensuche, angebracht sein. Doch Vorsicht: Satzungsänderungen müssen gut vorbereitet und im Vorfeld mit der Tagesordnung angekündigt werden.

### Wahlen

Immer wieder spannend: Wer übernimmt ein Vorstandsamt? Eine Entscheidungshilfe kann sein, die Rechtsgrundlagen zu kennen. Ein Ehrenamt kann jederzeit (mit wenigen Ausnahmen) niedergelegt werden und seit dem Erlass des Ehrenamtsstärkungsgesetzes kann der Vorstand nur noch bei vorsätzlichem oder grob fahrlässigem Handeln in Regress genommen werden.

### Ehrungen

Die Jahreshauptversammlung ist der Zeitpunkt, um Ehrungen auszusprechen. Urkunden, Ehrennadeln und historische Naturärzte erhalten Sie über die Bundesgeschäftsstelle.

### Vortrag oder Film?

Die oft geringen Teilnehmerzahlen an Mitgliederversammlungen lassen sich steigern, wenn im Anschluss an die Versammlung ein Vortrag oder Film präsentiert wird. Unsere Referentendatei oder Vortrags-DVDs helfen bei der Auswahl. Nicht vergessen: Im Anschluss an die Mitgliederversammlung müssen die ver-



Der neue und alte Vorstand des NHV Darmstadt nach der diesjährigen Jahreshauptversammlung. Besonders geehrt wurde Walter Schledt für 20 Jahre hervorragende Vereinsführung. Im Bild zu sehen der alte und neue Vorstand. Vordere Reihe v.l.: Nathalie Baranauskas, Angelika Tank, Walter Schledt, Yvonne Staubach, Anna Bartsch. Hintere Reihe die Beiratsmitglieder Werner Mann und Fritz Tutt.

einsregisterrelevanten Änderungen dem Amtsgericht gemeldet werden. Das Protokoll muss beigelegt werden.

Jeder Verein ist anders „gestrickt“. Bei jeglichen Fragen steht dem Verein die Bundesgeschäftsstelle beratend zur Seite

und wo nötig und gewünscht, kann ein Präsidiumsmitglied oder die Leitung der Bundesgeschäftsstelle auch persönlich an der Versammlung teil nehmen.

Sabine Neff

Leitung DNB-Bundesgeschäftsstelle



## Was uns bewegt

### „Dornröschen“ bitte melden

In einem Naturheilverein tätig zu sein, bedeutet Arbeit – freiwillig und ehrenamtlich. Und doch ist diese Arbeit nicht umsonst, sondern sehr wertvoll! Das Beisammensein mit Gleichgesinnten macht Freude, gute Vorträge und Seminare geben wichtige Informationen für die eigene Gesundheit und das gute Gefühl, etwas Sinnvolles zu tun. Viele Vereinsvorstände sind seit Jahrzehnten im

Amt und wünschen Verstärkung durch neue Aktive.

Vielleicht erwachen Sie gerade aus dem Dornröschen-Schlaf?

*Nach vielen Jahren eines langes Schlafes wacht Dornröschen eines Tages auf. Doch niemand ist da, um sie zu erlösen. So schläft sie wieder ein. Jahre vergehen und Dornröschen wacht wieder auf. Sie schaut nach links und rechts, nach oben und unten, aber wieder ist niemand da – weder ein Prinz noch ein Gärtner, der sie retten will. Und so schläft sie wieder ein. Schließlich wacht sie zum dritten Mal auf. Sie öffnet ihre schönen Augen, kann aber abermals niemanden erblicken. Da sagt sie zu sich selbst: „Jetzt reichs!“, steht auf und sie ist erlöst.*

Quelle: [www.zeitzuleben.de](http://www.zeitzuleben.de)  
nach Norbert Meyer

# Weg mit der Säure-Belastung

Wie wir unseren Säure-Basen-Haushalt wieder ins Gleichgewicht bringen und warum jetzt im Frühling die beste Zeit dafür ist



*Fühlen Sie sich nach den langen Wintermonaten müde und ausgelaugt? Schuld daran könnte auch ein Überschuss an Säuren in Ihrem Körper sein. Denn eine unausgewogene Ernährung befördert die Säurebildung im Körper. Wer jetzt seinen Säure-Basen-Haushalt ausgleicht, tut seiner Gesundheit etwas Gutes.*

## Wie funktioniert das Säure-Basen-Gleichgewicht?

Alles, was wir essen und trinken, wandelt unser Körper in unzähligen biochemischen Reaktionen in andere Stoffe um. Ziel dabei ist es, möglichst viel Energie zu gewinnen. Damit diese Stoffumwandlungen schnell und präzise funktionieren, ist der menschliche Körper auf ganz bestimmte Eiweiße, die sogenannten Enzyme angewiesen. Enzyme arbeiten jedoch nur dann effektiv, wenn der für sie passende pH-Wert vorliegt. Das kann von Organ zu Organ ein anderer sein. Da während des Zellstoffwechsels permanent saure Stoffwechselendprodukte anfallen, sorgt ein abgestimmtes Zusammenspiel von Puffersystemen dafür, dass der pH-Wert im Blut und in lebenswichtigen Organen nicht immer saurer, sondern genau eingehalten wird. Ein gewisses Maß an Säuren kann das körpereigene Puffersystem abfangen, doch wenn die Säurelast zu groß wird, übersäuert der Körper – Experten sprechen dann von einer latenten Azidose.

## Auf die Ernährung kommt es an

Zu den stärksten Säurebildnern gehören Getreideprodukte, Eier, Fisch, Fleisch

und Milchprodukte. Auch Alkohol wird zu Säuren verstoffwechselt. Obst und Gemüse hingegen werden, mit wenigen Ausnahmen wie Erdnüssen, getrockneten Erbsen und Linsen, im Körper zu basisch wirkenden Stoffen umgewandelt.

Wer zu viele Proteine und Getreideprodukte, gleichzeitig aber zu wenig frisches Obst und Gemüse zu sich nimmt, riskiert eine latente Azidose. Eine verringerte Nierenfunktion im Alter, extreme Trainingsmethoden beim Sport und Diäten können eine Übersäuerung des Körpers noch verstärken – lassen sich aber nicht immer vermeiden. Zunächst unbemerkt kämpft das körpereigene Puffersystem gegen die hohe Säurelast an. Ohne Unterstützung kann eine latente Azidose bald die Gesundheit der Betroffenen beeinträchtigen.

## Übersäuerung macht krank

Die Naturheilkunde bringt eine Reihe von Beschwerden mit einer Übersäuerung in Verbindung. Neben Muskel- und Gelenkschmerzen, Müdigkeit und Erschöpfung sowie Störungen im Knochen- und Muskelstoffwechsel zählen dazu auch Magen- und Darmbeschwerden, Probleme mit Haut, Haaren und Nägeln, eine erhöhte Allergiebereitschaft und häufig wiederkehrende entzündliche Reaktionen im Bereich der Schleimhäute.

Zahlreiche wissenschaftliche Veröffentlichungen bringen einen gestörten Säure-Basen-Haushalt auch mit Erkrankungen wie beispielsweise Osteoporose, Osteoar-

thritis, Diabetes, Gicht und Nierensteinen in Verbindung. Ob eine latente Azidose vorliegt, lässt sich über den pH-Wert des Urins prüfen. Mit Urin-Teststreifen ist das bequem zuhause möglich: Die Streifen verfärben sich je nach Säure- oder Basen-Gehalt des Urins und so kann eine Säurebelastung schnell festgestellt werden.

## Straffe Haut anstatt Cellulite

Die Erfahrungsheilkunde sieht die Cellulite als eines der ersten Anzeichen für eine Übersäuerung. Denn einen Säureüberschuss baut der Körper unter anderem über die Ausscheidungsorgane Lunge, Nieren, Schweißdrüsen und Darm ab. Die Säuren werden auch über die Haut (durch das Schwitzen) abtransportiert. Sind die Ausscheidungswege überlastet, steht eine bestimmte Pufferkapazität im Blut zur Verfügung um die Säuren aus dem Bindegewebe herauszulösen. Bei einer weiter bestehenden Säurebelastung kommt es entsprechend naturheilkundlicher Erklärungsansätze zu einem Elastizitätsverlust des Bindegewebes. Dies kann sich als Cellulite in den Oberschenkeln zeigen.

## Vorsicht bei Low Carb Diäten!

Kohlenhydrate weglassen und schon schwinden die Kilos – die sogenannte Low Carb Diät ist bei Stars und Sternchen beliebt. Der Nachteil: Die dabei entstehenden Ketonkörper – eine Art „Ersatzkohlenhydrate“ – verschieben den natürlichen pH-Wert leicht ins Saure. Dem Säure-Basen-Haushalt sollte deshalb in einer besonderen Ernährungssituation wie einer Low Carb-Diät also unbedingt mehr Beachtung geschenkt werden.

*Ulrike Schattenmann  
DNB-impulse-Redaktion*

## Impressum

### Herausgeber & Redaktionsanschrift:

Deutscher Naturheilkund eV  
Christophallee 21  
75177 Pforzheim  
Tel. 0 72 31/4 62 92 82  
E-Mail: info@naturheilkund.de  
Internet: www.naturheilkund.de

### Redaktion:

Dr. Wolfgang May (Verantw.)  
Sabine Neff



## Fachvortrag in Backnang

### Wickel mit Retterspitz

Entsprechend dem Motto von Retterspitz, „Heilen – Pflegen – Wohlfühlen“, waren etwa fünfzig Personen in den Projektsaal vom Max-Born-Gymnasium in Backnang gekommen, um sich zu informieren bzw. ihr Wissen zu vertiefen.

Heilpraktikerin Sybille Galgenmüller erläuterte die faszinierende Geschichte und Entwicklung des Unternehmens. Dessen Wurzeln gehen bis ins Jahr 1895 zurück, als Margarete Retterspitz in Würzburg mit der Herstellung begann. Im Familienunternehmen wird auch heute noch nach den Ur-Rezepturen von 1920 produziert.

Allen wurde anschaulich beschrieben, wie Retterspitz-Wickel den Zellstoffwechsel beschleunigen und die Selbstheilungskräfte anregen. Sie wirken u.a. schmerzstillend, entzündungshemmend und durchblutungssteigernd. Das physikalische Therapie-Wirkungssystem wurde ausführlich besprochen und einigen Anwesenden wurde klar, dass sie einen natürlichen Ersatz für chemische Schmerzsalben gefunden haben. Das Anlegen der Wickel wurde an Freiwilligen gezeigt. Alle durften ausgiebig Produkte testen, einreiben, schnüffeln. Auch die Variante zur innerlichen Wohltat wurde mit einem „Retterspitz-Schnaps“ verkostet.

*Jutta Söhnle  
NHV Backnang*

## Tipps zur Entsäuerung

- Essen Sie möglichst viele Basen bildende Lebensmittel und meiden Sie eine Säurezufuhr über die Nahrung. Basenbildende Nahrungsmittel sind zum Beispiel Blattsalate, Gemüse, Sprossen, Ananas, Aprikosen, Feigen, Kartoffeln, Molke, Oliven, Kichererbsen.
- Trinken Sie täglich mindestens 2 Liter stilles Mineralwasser oder Kräutertee. Meiden Sie Genussmittel wie Kaffee, Softgetränke, Alkohol und Zigaretten.

*Dieser Artikel ist eine Leseprobe aus den DNB-impulsen Ausgabe Frühjahr 2016. Die DNB-impulse sind die erweiterten Mitgliedernachrichten des Deutschen Naturheilbundes eV und können über die Naturheilvereine und den DNB bezogen werden.*

- Sorgen Sie für seelische Entlastung. Gymnastische Übungen unterstützen den Abtransport gelöster Schlacken und Säuren.
- Verschaffen Sie sich viel Bewegung, möglichst an der frischen Luft. Bereits 10 Minuten wirken für den Säure-Basenhaushalt stabilisierend, da man Kohlensäure, die beim Zellstoffwechsel entsteht, abatmet.
- Vermeiden Sie Zinkmangel: Dieses Spurenelement braucht der Körper, um Bicarbonat herzustellen, einen natürliche Säurepuffer. Zinkreiche Lebensmittel sind zu Beispiel Garnelen, Fleisch, Käse, Mais und Linsen.
- Unterstützen Sie zusätzlich Ihren Körper bei der Entsäuerung und ergänzen Sie Ihre Ernährung mit basischen Nahrungsergänzungsmitteln.

## Wandern und Kuren auf Prießnitz' Spuren

Einladung zur Gesundheitswoche nach Jeseník/Gräfenberg, Tschechien

### TERMIN:

**Sa. 11. bis So. 19. Juni 2016**



Hier in Gräfenberg schuf Vinzenz Prießnitz die Grundlagen der modernen Naturheilkunde. Seine ganzheitlich erweiterte Methode und der Ort erlangten Weltgeltung bis in unsere Gegenwart.

Tausende Besucher kuren und wandern jährlich in den gepflegten Anlagen und nutzen den modernen Balneopark (Natur-Wassergarten). Die Wasser-, Licht- und



*Unsere „Quelle des Naturheilbundes“ wurde im Juni 2015 unter Beteiligung einer großen DNB-Reisegruppe eingeweiht.*

Luftbäder im Sommer sind ein Erlebnis und besonders gesundheitsfördernd! Die Vielseitigkeit des Kur- und Präventionsangebotes lässt keine Wünsche offen. Die klimatisch reizvolle Mittelgebirgslandschaft bietet einen hohen Erholungswert für Körper, Geist u. Seele.

**Der Deutsche Naturheilbund organisiert nach dem begeistertsten Verlauf der Reisen in den beiden letzten Jahren eine 9-tägige Gesundheitsreise nach Gräfenberg (einen Tag länger als bisher!).**

**Wir laden Sie herzlich ein, an dieser Kur- und Wanderreise teilzunehmen!**

Wir reisen ab Pforzheim im modernen Fernreisebus in das Prießnitz-Heilbad Jeseník - Gräfenberg, CZ 79003 Jeseník, Tschechische Republik. Zustiegsorte auf Anfrage.

**Aufenthalt:** 8 x Übernachtung im Kurhotel Priessnitz, Vollpension, Kuranwendungen, Kurtaxe, Reisebetreuung vor Ort.

**Reisepreis:** Ab 740,- Euro im DZ  
Die vielseitigen Gesundheitsleistungen und Kurtaxe sind im Preis enthalten!

Neben den Kuranwendungen bieten wir geführte Besichtigungen und abwechslungsreiche Wanderungen zur freiwilligen Teilnahme an.

**Weitere Reiseinformationen und das Anmeldeformular von der DNB-Geschäftsstelle und auf unserer Webseite „www.naturheilbund.de“ zum Herunterladen.**

Anfrage an: **Deutscher Naturheilbund eV** • Christophallee 21 • 75177 Pforzheim  
Tel. 07231 / 46 29 282 • info@naturheilbund.de • www.naturheilbund.de



## Angebot im März für unsere Mitglieder

# Telefonsprechstunde mit naturheilkundlichen Therapeuten

Die Gesundheit ist unser kostbarstes Gut. Wenn Sie oder ein naher Verwandter sich krank fühlen, wünschen Sie sich medizinische Hilfe. Es gibt viele Informationen von schulmedizinischen Behandlungen, aber nur wenige über naturheilkundliche Behandlungsmöglichkeiten.

Am Telefon sitzen bei uns erfahrene Heilpraktiker, Ärzte und Fachärzte aus unseren Vereinen bzw. dem wissenschaftlichen Beirat, die praktische medizinische Versorgung am Patienten in Krankenhäusern oder Praxen leisten. Unsere Therapeuten empfehlen Ihnen aus dem Bereich der Naturheilverfahren, was aufgrund ihrer Erfahrung sinnvoll und Erfolg versprechend ist und eine gute Kosten-Nutzen-Relation hat. Die Beratung ist unverbindlich. Bei allen Beratungsgesprächen gilt selbstverständlich die allgemeine Schweigepflicht.

Die telefonische Beratung und Einholung einer zweiten Meinung ersetzt jedoch nicht die körperliche, medizinische Untersuchung, um eine genaue Indikation/Diagnose zu erstellen. Es ist vielmehr als erste Hilfestellung und Information zu Krankheiten, Symptomen und medizinischen Erkrankungen vorgesehen. Auch



Bild: fotolia

ersetzt es nicht den Anruf bei einem Notfalltelefon oder in akuten Notfällen.

Die Beratung ist eine Hilfestellung für Menschen, die eine unabhängige und persönliche Beratung zu medizinischen oder psychosomatischen Problemen wünschen.

### Wie hole ich mir Rat ein?

Als Mitglied eines Naturheilvereins oder als Direktmitglied des Deutschen Naturheilbundes schreiben Sie eine Mail an die Bundesgeschäftsstelle unter: [dnb-sprechstunde@naturheilbund.de](mailto:dnb-sprechstunde@naturheilbund.de) oder rufen Sie uns an unter Tel. 07231/4629282 und schildern kurz Ihr Anliegen. Unsere Therapeuten rufen Sie Mittwochs zwischen 17.00 und 19.00 Uhr zurück.

*Dr. Wolfgang May*

## Am Therapeuten-Telefon im April



### Bettina Fornoff

Heilpraktikerin  
Mitglied im NHV Bad Nauheim/Bad Vilbel

#### Schwerpunkte:

Frauenheilkunde, klassische Homöopathie, Autoimmunerkrankungen, chronische Beschwerden



### Gert Dorschner

Wissenschaftlicher Beirat DNB, NHV Heidelberg  
Facharzt für Allgemeinmedizin, Notfallmedizin, Naturheilverfahren u. Ernährungsmedizin, Akupunktur  
klassische Homöopathie



## Aktuelle Ratgeber-Reihe **Naturheilkunde schützt und heilt**

Mit vielen therapeutischen Tipps und Anleitungen in 6 aufeinander abgestimmten Bänden

– auch als ideale Geschenke –

jeder Band 64 Seiten, A5  
einzeln 5,- € bzw. gesamt 28,- € im attraktiven Schuber (Abb.)

Nutzen Sie die Heilkräfte

- der Ernährung
  - des Wassers
  - der Bewegung
  - der Pflanzen
  - der Lebensbalance
- und schützen Sie sich vor schädlichen
- Umwelteinflüssen



**Ich bestelle folgende Broschüre(n) zu je 5,- €:**

..... „Lebensmittel zum Leben“

..... „Wasser, Wickel und Auflagen“

..... „Heilen aus eigener Kraft“

..... „Pflanzen für Körper und Seele“

..... „Wege zu neuer Energie“

..... „Umwelt bewusst erleben“

bzw.:

Ich bestelle alle 6 Bände zusammen

(über 360 S. Inhalt!) im Schuber **für 28,- €**

zuzügl. Versandkosten

**Zahlungsweise: Auf Rechnung!**

**Rechnungs- / Lieferadresse:**

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

Straße: \_\_\_\_\_

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

Datum: \_\_\_\_\_

Unterschrift: \_\_\_\_\_

Schicken Sie diese Bestellung per Post oder Fax an:

**Deutscher Naturheilbund eV**

Bundesgeschäftsstelle

Christophallee 21 • 75177 Pforzheim

Tel. 07231-46 29 282 • Fax 07231 - 46 29 284

info@naturheilbund.de • www.naturheilbund.de