

Schutzgebühr: 3 Euro

DNB

impulse

Das Lymphsystem

Herzstück der Immunabwehr



Natürliche Antibiotika

Die pflanzlichen Bakterienkiller



Gesund durch den Herbst!

So tanken wir Energie für die dunkle Jahreszeit

Waschungen und Wickel

Kaltes Wasser stärkt die Abwehrkräfte

Ernährung und Psychologie

Lebensmittel, die glücklich machen



DNB AKTUELL

- ✓ Neuer Verein in Österreich
- ✓ Bundesweiter Tag der Naturheilkunde



Die Kraft der Pflanzen
Diese Wildfrüchte haben
jetzt Saison

Liebe Leserinnen, liebe Leser,



dass eine ausgewogene Ernährung den Grundstein für einen gesunden Körper legt, ist ein alter Hut. Aber hat das, was wir zu uns nehmen, auch Effekte auf unsere Stimmung? Ist Glück essbar? Dieser Frage geht die Ernährungsberaterin Rita Hein in unserer Titelgeschichte ab Seite 4 nach. Sie verrät, welche Nährstoffe und Lebensmittel unser Gehirn braucht, um ausreichend Serotonin zu produzieren.

Trübe Tage schlagen vielen Menschen nicht nur aufs Gemüt, sondern auch auf die Schleimhäute. Niedrige Temperaturen,

Wind und Regen schwächen im Herbst unser Immunsystem. Aber wir können einiges dafür tun, um unsere körpereigene Abwehr zu stärken. Vinzenz Prießnitz schwor auf Abhärtung mit eiskaltem Wasser. Kalte Wickel und Waschungen sind heute ein wenig in Vergessenheit geraten – sehr zu Unrecht. Wohl kaum ein Hausmittel hilft unkomplizierter und preiswerter gegen Erkältungen (Seite 7 und 9).

Seit vielen Jahren warnen Ärzte davor, Antibiotika inflationär einzusetzen. Längst haben sich Bakterien an die Mittel gewöhnt, die sie abtöten sollen, und Resistenzen entwickelt. Dabei kennt die Naturheilkunde schon lange wirksame Alternativen: Phytotherapeutika. Inzwischen empfiehlt auch die Schulmedizin pflanzliche Wirkstoffe bei Blasenentzündung (ab Seite 11).

Wie sehr der Bedarf an naturheilkundlichen Therapien steigt, beweist auch das Wachstum des DNB. Seit kurzem haben wir ein neues Mitglied, den Naturheilbund Österreich. Wir freuen uns auf die Zusammenarbeit!

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 Präsidenten Alois Sauer Bundesgeschäftsstelle Christophallee 21, 75177 Pforzheim Tel. 07231-462 92 82, Fax 07231-462 92 84 E-Mail: info@naturheilbund.de Internet: 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.

ONLINE GEDRUCKT VON

SAXOPRINT 

 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

Inhalt:

AKTUELL

Erster Naturheilbund in Österreich

3

THEMA

Gut gelaunt in den Herbst



Botenstoffe für die Stimmung

4

Immuntipp: Kalte Waschung

7

Entsorgungssystem Lymphe

8

NATURAL FAMILY

Gut gewickelt

9

THERAPEUTISCHE PRAXIS

Der 15 Stufen Plan für chronisch Kranke

10

AUS DER WISSENSCHAFT

Die alternativen Antibiotika

11

Ölmischungen gegen Krankenhausbakterien

12

AUS DEM VERBAND

Neues Führungsteam

14

Termine zu Veranstaltungen der Aktionstage

15

„Sie müssen Geduld haben! Der wahre Arzt wohnt im Menschen selbst.“

Vinzenz Prießnitz

 **Deutscher Naturheilbund eV**
(Prießnitz-Bund, gegr. 1889)
Dachverband deutscher Naturheilvereine

ÖSTERREICH



Der Vorstand: Suzanne Fromme, Gerhard Dörflinger, Patricia Fromme (v. l.)



Servus Austria!

Naturheilbund in Österreich gegründet

Der Deutsche Naturheilbund hat Zuwachs bekommen: Seit Juli gibt es einen Verein in Österreich. Sitz und Geschäftsstelle ist Villach in Kärnten.

„Das ist ein historisches Datum für die österreichische Naturheilkunde“, sagte Patricia Fromme anlässlich der Eröffnung der Geschäftsstelle des Österreichischen Naturheilbunds. „Es gibt hierzulande einen großen Bedarf an Heilmethoden in Ergänzung zur Schulmedizin.“ Die Gesundheitsberaterin ist Teil des dreiköpfigen Vorstands-Teams. Ihre Kollegen sind der Energiemediziner Gerhard Dörflinger und ihre Schwester Suzanne Fromme, die sich auf grüne Kosmetik spezialisiert hat. Dörflinger hat eine innovative Behandlungsstrategie zur Korrektur der Körperstatik entwickelt und ist Mitgründer

des Zentrums ‚Welcome im Glashaus‘. Ziel des Vereins ist es, über alternative Methoden und Verfahren zu informieren und sich mit anderen naturheilkundlich Interessierten zu vernetzen. Das Glashaus, ein großzügig gestaltetes Wohlfühlzentrum mit durchgehender Fensterfront, offener Treppe und Lounge-Bereich soll Treffpunkt und Begegnungsort für die Community werden, sagt Patricia Fromme. „Zweimal pro Woche werden wir hier Filme zeigen und zu Vorträgen oder zu Workshops einladen.“

In den nächsten Wochen und Monaten geht es darum, neue Mitglieder für den jungen Verein zu akquirieren. Dabei hat Fromme, die selbst bloggt, auch die junge Zielgruppe im Blick. Ein eigener Youtube-Kanal wird über Aktivitäten des österreichischen Naturheilbunds informieren. Geplant ist auch der Aufbau einer Adressdatenbank mit naturheilkundlich arbeitenden Ärzten, Heilpraktikern und Therapeuten in Österreich.

Naturheilbund Österreich, Welcome im Glashaus, Emil-von-Behring-Str. 32, A-9500 Villach, www.naturheilbund.at

Fotos (vo): Österreichischer Naturheilbund (3), Pixabay



Das pflanzliche Arzneimittel zur Infektabwehr

- **Kapuzinerkresse & Meerrettich wirken antibakteriell und antiviral*** 1-4
- **Klinische Studien belegen Wirkung bei akuten Atem- und Harnwegsinfektionen** 5-8
- **Auf Grund des multimodalen Wirkmechanismus ist eine Resistenzentwicklung nicht zu erwarten** 9
- **Einnahmehäufigkeit und -dauer nicht beschränkt** 5,6

* In-vitro-Untersuchungen konnten eine antivirale Wirkung gegenüber Viren, welche Atemwegsinfektionen auslösen, zeigen⁴

¹ Conrad, A. et al., *Arzneim.-Forsch./Drug Res.* 56, S. 842-849 (2006) · ² Conrad, A. et al., *Z Phytother* 29 Supp S1 (2008) · ³ Winter, A.G. u. Willeke, L., *Arch Mikrobiol.* 31, S. 311-318 (1958) · ⁴ Pleschka, S. et al., unveröffentlichte Ergebnisse · ⁵ Goos, K.-H. et al., *Drug Res.* 56: 249-257 (2006) · ⁶ Goos, K.-H. et al., *Arzneim.-Forsch./Drug Res.* 57, No. 4, 238-246 (2007) · ⁷ Fintelmann, V. et al., *Curr Med Res Opin.* 28(11):1799-807 (2012) · ⁸ Albrecht, U. et al., *Curr Med Res Opin.* 23(10): 2415-2422 (2007) · ⁹ Kurepina, N. et al., *J Appl Microbiol.* 115, 943-954 (2013)

www.repha.de | www.angocin.de

ANGOCIN®

Anti-Infekt N

Gut geeignet zur Besserung der Beschwerden bei:
Atemwegsinfekten + Blasenentzündungen



ANGOCIN® Anti-Infekt N Zusammensetzung: 1 Filmtablette enthält: Kapuzinerkressenkrautpulver 200 mg, Meerrettichwurzelpulver 80 mg, sonst. Bestandteile: Cellulose, Eisenoxide und -hydroxide E 172, Hypromellose, Kartoffelstärke, Macrogol, Natriumcboxymethylstärke, hochdisperses Siliciumdioxid, Stearinsäure, Talkum, Titandioxid E171. Anwendungsgebiete: Zur Besserung der Beschwerden bei akuten entzündlichen Erkrankungen der Bronchien, Nebenhöhlen und ableitenden Harnwege. Gegenanzeigen: Überempfindlichkeit gegen Meerrettichwurzel, Kapuzinerkressenkraut oder sonst. Bestandteile; akute Magen- und Darmgeschwüre; akute Nierenentzündungen; Kinder unter 6 Jahre; Schwangerschaft; Stillzeit; Bei Kindern von 6 bis 12 Jahren sollte die Einnahme nur nach ärztlicher Rücksprache erfolgen. Nebenwirkungen: Häufig: Magen- und Darmbeschwerden wie Übelkeit, Oberbauchdruck, Durchfall, Blähungen, Sodbrennen. Gelegentlich: Systemische allergische Reaktionen sowie Überempfindlichkeitsreaktionen der Haut (z.B. Hautrötungen mit Hitzegefühl (Flush), Hautausschlag und/oder Juckreiz). Repha GmbH Biologische Arzneimittel, 30855 Langenhagen. Apothekenpflichtiges Arzneimittel.



Botenstoffe für die Stimmung

Wer unter Herbstblues leidet, sollte seine Ernährung umstellen. Denn was wir essen, hat entscheidende Auswirkungen auf unser Wohlbefinden.

VON DR. RITA HEIN

Sauer macht lustig, Bananen machen glücklich und Schokolade bringt die gute Laune zurück. Der Volksmund hält viele Ratschläge parat, um Trübsal zu vertreiben. Aber ist Glück essbar? Und wenn ja, was müssen wir essen, um die innere Harmonie wieder zu finden? Es finden sich in der Tat in vielen Lebensmitteln Stoffe, die unsere Glückshormone auf Trab bringen.

Serotonin wirkt nur, wenn es im Gehirn entsteht

Serotonin ist ein wichtiger Botenstoff des Körpers, der bei der Übertragung von Signalen im Gehirn eine entscheidende Rolle spielt, aber auch im Herz-Kreislaufsystem oder im Darmnervensystem wichtige Funktionen erfüllt. Serotonin beeinflusst unter anderem die Stimmung, den Schlaf-Wach-Rhythmus, das

Schmerzempfinden und das Hungergefühl. Aber es ist auch an der Regulation der Körpertemperatur beteiligt und hat Einfluss auf die Darmtätigkeit und die Gefäßmuskulatur.

Das Glückshormon ist in einigen Nahrungsmitteln enthalten, etwa in Walnüssen oder Bananen. Allerdings kann Serotonin, das mit der Nahrung – etwa durch eine Banane – aufgenommen wird, nicht ins Gehirn vordringen. Das verhindert die Blut-Hirn-Schranke. Nur das Serotonin, das direkt in den Nervenzellen des Gehirns entsteht, kann dort auch wirken. Das Gehirn muss also sein Glückshormon Tag für Tag selbst neu produzieren. Der Ausgangsbaustoff für diese Serotoninsynthese ist ein Eiweißbaustein, die Aminosäure Tryptophan. Wir können also die Entstehung des Glückshormones im Gehirn fördern, indem wir Lebensmittel essen, die Tryptophan enthalten.

Gute Tryptophanquellen sind:

- 🌿 Cashewkerne, Erdnüsse
- 🌿 Amaranth, Hirse, Haferflocken
- 🌿 Gartenbohnen, Sojabohnen,
- 🌿 Käse
- 🌿 Geflügel, Fisch und Fleisch





Fotos: creativ collection (12)



Serotonin haben häufig auch einen Mangel an Omega-3-Fettsäuren. In Ländern wie Japan oder Taiwan, in denen traditionell Fisch ein Hauptbestandteil der Ernährung darstellt, gibt es rund 60 Mal weniger Depressive als in Deutschland. Unser Gehirn besteht zu einem hohen Prozentsatz aus Omega-3-Fettsäuren. Sie sind Bestandteile der Zellmembranen und sorgen dafür, dass die Nervenzellen elektrische Impulse übertragen können. Da der Körper diese Fettsäuren nicht selber aufbauen kann, müssen sie

regelmäßig und ausreichend mit der Nahrung aufgenommen werden.

Die besten Quellen für Omega-3-Fettsäuren sind Kaltwasserfische wie Lachs, Hering, Sardinen und Makrelen. Hier liegen die lebensnotwendigen Fettsäuren in einer für den menschlichen Körper besonders gut verwertbaren Form vor.

Aber auch Vegetarier, Veganer oder Menschen, die keinen Fisch mögen, können ihren Omega-3-Fettsäurebedarf durch eine gezielte Lebensmittelauswahl decken.

Pflanzliche Omega-3-Quellen als Alternative zum Fisch sind:

-  **Leinöl und Leinsamen**
-  **Rapsöl**
-  **Walnüsse und Walnussöl**
-  **Hanfsamen und -öl**
-  **Chiasamen**

Schließlich dürfen bei der antidepressiven Kost Obst und frisches Gemüse nicht fehlen. Vitamine und Mineralstoffe sind für den Aufbau und die Funktion der Nerven und der Nervenbotenstoffe von großer Bedeutung. Studien zeigen, dass Menschen in einer depressiven Phase oft unter einem Mangel an Mikronährstoffen leiden. Mit einer abwechslungsreichen Kost, reich an Obst und Gemüse, nehmen wir täglich einen Cocktail aus Vitaminen, Mineralstoffen und Pflanzenstoffen auf, der für unsere körperliche und seelische Gesundheit von unschätzbarem Wert ist.

Allerdings konkurrieren die übrigen, ebenfalls vorhandenen Aminosäuren mit dem Tryptophan um den Eintritt ins Gehirn. Durch den gleichzeitigen Verzehr von Kohlenhydraten - etwa Vollkornprodukte, Kartoffeln und Obst - kann diese Konkurrenz jedoch weitgehend ausgeschaltet werden. Kohlenhydrate bewirken eine schnelle Insulinausschüttung. Insulin fördert die Aufnahme von Eiweißbausteinen mit Ausnahme des Tryptophan in die Muskulatur. Der prozentuale Anteil an Tryptophan im Blut steigt. Die Aminosäure kann die Reise ins Gehirn jetzt nahezu ungehindert antreten.

Omega 3 schützt vor Depression

Mehrere wissenschaftliche Untersuchungen zeigen einen Zusammenhang von Depressionen und einem zu niedrigen Gehalt an Omega-3-Fettsäuren in der Nahrung. Depressive Menschen mit einem Mangel an

Die Kraft der Pflanzen

Diese Wildfrüchte

haben jetzt Saison:

Hagebutten

Drei frische Hagebutten enthalten genauso viel Vitamin C wie eine ganze Zitrone! Für einen Hagebuttentee einen Esslöffel frische oder getrocknete Hagebutten in einem halben Liter kaltem Wasser aufsetzen und kurz aufkochen. Absieben und warm trinken.



Meerrettich

Die in der Meerrettich-Wurzel enthaltenen Senföle wirken desinfizierend bei Blasenentzündung und bei einer Infektion der Atemwege. Wilder Meerrettich wächst am Rand feuchter Wiesen, Bachläufen und Flussufern. Sammeln kann man die Wurzel von September bis Februar.



Holunder

enthält Vitamin C und B und viel bioaktive Pflanzenstoffe. Die Beeren lassen sich zu Saft verarbeiten, der schweiß- und harntreibende Eigenschaften besitzt und fiebrige Erkältungskrankheiten lindert. Dazu zehn Gramm Beeren in 150 Milliliter Wasser aufkochen, ziehen lassen und über einem Tuch auspressen. Achtung: Roh sind sie leicht giftig.



Sanddorn

Die leuchtend orangen Beeren des Sanddorns sind wahre Vitaminbomben, enthalten aber auch eine große Menge an Beta-Carotin, was für die Sehkraft und die Funktion der Nervenzellen sehr wichtig ist. Frischer Sanddorn ist eine tolle Zutat für Obstsalat, püriert als fruchtige Soße passt er auch zu Eis, Pudding oder Müsli.





Iss Dich gesund und glücklich

Bohnenmus ist die Geheimwaffe gegen Niedergeschlagenheit, Bananen-Erdnuss-Bagel helfen bei Schlafstörungen und Pfeffer-Zimt Apfelringe bei einem zu hohen Cholesterinspiegel.

Essen kann Medizin sein, davon ist der britische Ernährungswissenschaftler und Kochbuchautor Dale Pinnock überzeugt. Er hat Rezepte mit Lebensmitteln zusammengestellt, die gut für das Herz, den Darm, die Haut und die Psyche sind. Das Tolle daran: Sie enthalten weder Diätvorschriften noch komplizierte Zutaten. Viele davon lassen sich im Handumdrehen zubereiten – so wie der folgende Salat. Hier ist die Makrele der Star, denn ihr hoher Gehalt an Omega-3-Fettsäuren wirkt sich günstig auf Haut und Nervensystem aus.

Omega-Power-Salat mit Makrele und Meerrettichdressing

Zutaten

100 g Joghurt
2 TL Meerrettich aus dem Glas
Saft von ½ Zitrone
1 EL Olivenöl
Meersalz und schwarzer Pfeffer
2 Handvoll gemischter Blattsalat
6–7 Kirschtomaten, halbiert
Salatgurke, gewürfelt
rote Paprika, gewürfelt
2 gepfefferte Makrelenfilets, enthäutet und in Stücken

So geht's:

In einer Schüssel Joghurt mit Meerrettich, Zitronensaft und Olivenöl anrühren, mit Salz und Pfeffer würzen. In einer zweiten Schüssel Salat, Gemüse und Makrelenstücke mischen. Das Meerrettichdressing darüber geben und sofort servieren. Wer den Salat an den Arbeitsplatz mitnimmt, mischt das Dressing erst vor dem Verzehr unter.

DNB-Buchtipps



Dale Pinnock:
Koch Dich gesund
Thorbecke Verlag,
192 Seiten,
24,99 Euro

Das Buch erscheint am
5. September 2016



Bewegung gehört dazu

Bewegung und eine ausgewogene Ernährung sind vorzügliche Möglichkeiten, um schlechter Laune und Depressionen vorzubeugen. Auch Sonnenlicht und körperliche Anstrengungen führen zur Ausschüttung von Serotonin. Das bedeutet, durch eine bewusste Ernährung und ausreichend Bewegung, bevorzugt an der frischen Luft, können wir unser eigenes Antidepressivum erzeugen. Schritt für Schritt stellen sich so ein gutes Körpergefühl und letztlich auch ein neues Körperbewusstsein ein.

Genießen tut der Seele gut

Genuss und Genießen gehören zu den positiven Gefühlen, die das Wohlbefinden ausmachen. Essen und Trinken bedeutet mehr als reine Nahrungszufuhr: Essen und Trinken ist eine reichhaltige Quelle für Lebensfreude.

Ein gemeinsames Essen, egal ob im Freundeskreis oder in der Familie, macht uns nicht nur satt. Es stillt auch unser Bedürfnis nach Gemeinschaft, Nähe und Austausch. Und wenn dabei gelacht wird, umso besser. Lachen entspannt, baut Stress ab und setzt Glückshormone frei. Das Lachen stoppt die Spirale der negativen Gedanken. Und was nicht vergessen werden sollte: Genießen kann man auch ohne Gesellschaft. Ganz alleine, an einem schön gedeckten Tisch zu Hause oder im Restaurant, ohne zu reden, ohne Zeitung, Fernseher und ohne Handy. Ein Essen alleine, nur mit sich selbst, mit der eigenen Wertschätzung und Selbstliebe. Auch das macht glücklich.

Dr. rer. nat. Rita Hein ist selbstständige Heilpraktikerin und Ernährungsberaterin mit eigener Praxis. Sie leitet Seminare und hält Vorträge rund um das Thema Ernährung. Mehr Infos unter www.dieguteberatung.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



► JCH-Ölmischungen

Naturreine ätherische
Pflanzenöle

JCH-Basisöl
Mit naturbelassenen
ätherischen Ölen von
Nelke, Bitterorange,
Pfefferminze und
Thymian

Die Rezeptur v. Ohland:

Der gesunde Mix!

Ätherische Öle in Öl

JCH-Basisöl – Die Ölmischung
· regulierend · kräftigend · vorbeugend
· erhältlich in 50 ml- und 100 ml-Flaschen

100%
naturrein



plus 3 ml JCH-Synergie-Pflanzenwelt mit:
Melaleuca quinquenervia Niaouli · Helichrysum italicum
Cinnamomum camphora · Ledum groenlandicum

Bei Fragen zu JCH-Produkten oder zu Terminen für
Fachvorträge, Workshops u. Ausbildungen
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

www.ohland-naturmedizin.de

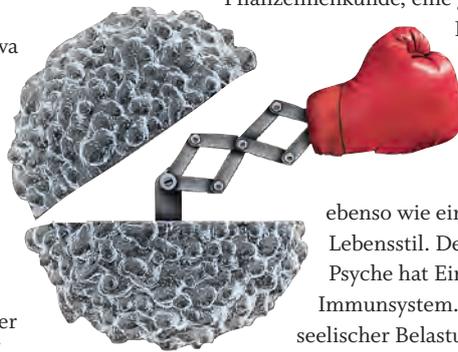
Gesund durch den Herbst

Jetzt können wir unser Immunsystem stärken und uns abhärten.

VON DR. MED. MARTIN FREIHERR VON ROSEN

Die Nase läuft, es kratzt im Hals, ein bisschen Kopfdruck ist auch schon da. Alle Jahre wieder folgt auf die ersten kühlen Herbsttage eine Erkältung. Kann man sich frühzeitig dagegen wehren oder Infekte sogar völlig vermeiden? Das hängt von unserem Immunsystem ab. So nennen wir das Abwehrsystem, das den Körper vor Keimen und schädlichen Stoffen von außen schützt. Es besteht aus einer äußeren Schutzbarriere – etwa der Haut – und spezifischen Abwehrcellen. Sie sind in der Lage, eingedrungene Erreger zu erkennen und unschädlich zu machen (siehe auch Seite 8).

Können wir selbst etwas für unser Immunsystem tun? Hier lohnt es sich, einen Blick auf die Erfahrungen anderer Kulturen und Generationen zu werfen. Die deuten darauf hin, dass unsere Vorfahren einen erstaunlich guten Gesundheitszustand mit einem intakten Immunsystem gehabt haben müssen. Folgendes Resümee lässt sich aus



den unzähligen überlieferten Erzählungen und Berichten ziehen: Abhärtung, eine karge Ernährung, viel körperliche Arbeit und eine positive Grundhaltung sind wichtige Faktoren für die Erhaltung einer robusten Gesundheit.

Auf den gleichen Grundsätzen bauen die Gesundheitslehren von Vinzenz Priëfnitz und Pfarrer Kneipp auf. Kaltwasseranwendungen, Pflanzenheilkunde, eine gesunde einfache Ernährung und reichlich Bewegung an frischer Luft fördern das Immunsystem ebenso wie ein ausgeglichener Lebensstil. Denn auch die Psyche hat Einfluss auf unser Immunsystem. Bei anhaltender seelischer Belastung steigt das Stresshormon und beeinträchtigt die Arbeit des Immunsystems.

Dr. med. Martin Freiherr von Rosen ist
Facharzt für Innere Medizin, Naturheilkunde,
biologische Krebsmedizin und Sportmedizin.
www.praxis-rosen.de

Mehr Informationen zum Thema finden Sie auch auf folgenden DNB-Merkblättern: „Erhöhte Temperatur ist eine Heilreaktion“, „Zur Impfproblematik“ und „Grippe Sofortbehandlung“. Online nachzulesen auf www.naturheilbund.de unter Leistungen/Naturheilkundliche Ratgeber (Schlagwort „Weitere Therapien“).

Kalte Waschung bei Infekten

Eine kalte Waschung fördert die Durchblutung, stärkt die Abwehrkräfte, belebt Herz-, Kreislauf- und Nervensystem und erhöht die Fähigkeit des Körpers, sich an die unterschiedlichen Temperaturen anzupassen.

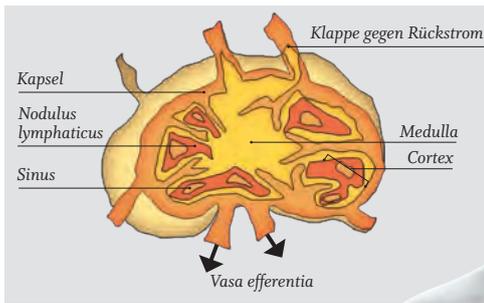
Regeln:

- Der Körper muss gut durchwärmt sein
- Wenn es unangenehm wird und Kälteschmerz auftritt, Anwendung abbrechen
- Danach sofort für Wiedererwärmung sorgen: ins warme Bett legen oder sich bewegen

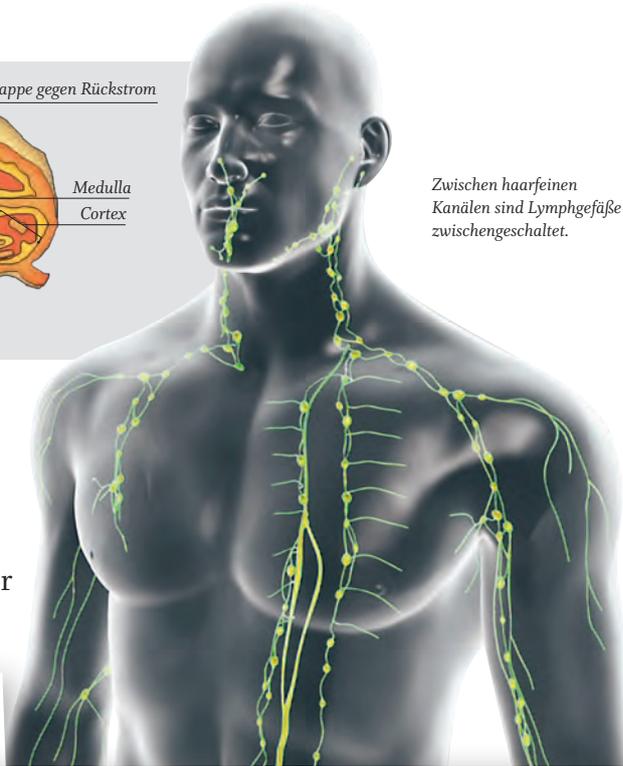
So geht's:



Wuschungen am besten gleich nach dem Aufstehen vornehmen, der Körper muss gut durchwärmt, die Raumtemperatur nicht zu kalt sein. Zugluft vermeiden! Nur soweit entkleiden wie nötig, dann mit kaltem, frischem Wasser erst Beine, dann Arme, dann Rücken und Bauch abwaschen. Dafür ein Leintuch, mehrfach zusammengelegt verwenden. Das Tuch gut andrücken, so dass beim Waschen ein feiner Wasserfilm auf der Haut entsteht. Bei Bedarf Thymianöl dazugeben (Verhältnis 1:10), es wirkt schleimlösend und antibakteriell. Nach der Waschung nicht abtrocknen, sondern Nachkleidung anziehen, zurück ins Bett gehen, sich gut zudecken und 30 Minuten nachruhen.



Aufbau eines Lymphknotens



Zwischen haarfeinen Kanälen sind Lymphgefäße zwischengeschaltet.

Das Lymphsystem ist das Herzstück unserer körpereigenen Abwehr. Wir können es bei seiner Arbeit unterstützen.

Unser Entsorgungssystem

VON ULRIKE SCHATTENMANN

Das Lymphsystem neben den Blutgefäßen das wichtigste Transportsystem unseres Körpers. Mit der Lymphe, einer klaren, meist wässrigen Flüssigkeit, werden Ablagerungen aus dem Gewebe abtransportiert. Das Lymphsystem hat also eine wichtige Reinigungsfunktion. Gleichzeitig spielt es eine entscheidende Rolle für unser Immunsystem. Denn neben harmlosen Stoffen landen auch Krankheitserreger und andere Fremdkörper in den Lymphgefäßen. Sie müssen herausgefiltert und entsorgt werden. Das ist die Aufgabe der Lymphknoten. Sie sind wie eine Art Filterstation den Lymphgefäßen zwischengeschaltet. Hier operieren wichtige Abwehrzellen, die Lymphozyten. Sie

kontrollieren die Lymphflüssigkeit auf Bakterien und Viren, identifizieren sie und leiten schnell eine optimale Abwehrreaktion ein.

Der Mensch hat etwa 600 Lymphknoten. Sie konzentrieren sich in bestimmten Körper-Regionen. Das sind:

- 🍂 Leisten-Lymphknoten für die Kontrolle der Lymphe aus den Beinen und dem Unterbauch
- 🍂 Achsel-Lymphknoten für die Lymphe aus den Armen und dem Brust-Bereich
- 🍂 Hals-Lymphknoten für die Lymphe aus dem Kopf-Bereich

Hals ist Eintrittspforte für Erreger

In den Mandeln, den Schleimhäuten im Halsbereich und den Hals-Lymphknoten sind besonders viele Abwehrzellen stationiert, weil durch Mund und Nase die meisten Krankheitserreger in unseren Körper gelangen. Bei jeder Abwehrreaktion läuft das Lymphsystem zu Hochtouren auf. Die sonst unscheinbaren Lymphknoten können anschwellen und deutlich tast- und sichtbar werden - ein Zeichen dafür, dass unser Immunsystem aktiv ist.

Sind die Abwehrkräfte nicht stark genug, um die Erreger erfolgreich abzuwehren, kommt es zu einer Entzündung mit Halsschmerzen und Schluckbeschwerden (Angina oder Tonsillitis), die auch auf die unteren Atemwege übergreifen kann und sich als Bronchitis bemerkbar macht.

So stärken wir das Lymphsystem:

- 🍂 Muskeltätigkeit: Häufige, aber sanfte Bewegung fördert den Lymphabfluss, ideal ist Schwimmen
- 🍂 Hochlagerung und sanfter Druck: Kompressionsstrümpfe sind bei Lymphabfluss-Störungen sehr hilfreich
- 🍂 Manuelle Lymphdrainage: Sanfte, langsame und rhythmische Pumpgriffe, die von Spezialisten ausgeführt werden müssen, regen den Lymphabfluss an
- 🍂 Entspannung: Langzeit-Stress wirkt sich auf viele Körperfunktionen nachteilig aus – auch auf Lymphabfluss und Abwehrkräfte
- 🍂 Pflanzliche Wirkstoffe: Sie können die Drainage- und Abwehrfunktion unseres Lymphsystems unterstützen. Dazu zählen der Löwenzahn (*Taraxacum*), der Sonnenhut (*Echinacea*), die Kermesbeere (*Phytolacca*) und die Ringelblume (*Calendula*).

Wissenschaftlicher Sensationsfund

Lymphgefäße im Gehirn!

Anders als früher angenommen ist auch das Gehirn an das Lymphsystem angeschlossen. Sehr feine Lymphkanäle durchziehen die äußere der drei Hirnhäute, wie Wissenschaftler des Zentrums für Neuroimmunologie der University of Virginia letztes Jahr herausfanden. Bisher war man davon ausgegangen, dass sich das Gehirn zum eigenen Schutz von der Lymphflüssigkeit abschottet und keine Lymphgefäße hat – ein Irrtum.

Mit diesem neuen Wissen muss man davon ausgehen, dass Lymphgefäße im Gehirn eine zentrale Rolle bei allen neurologischen Erkrankungen spielen, etwa Alzheimer, Parkinson oder Multipler Sklerose. Möglicherweise gibt es einen Zusammenhang zwischen den Ablagerungen, die zu Alzheimer Demenz führen, und einem Lymphsystem, das seine gewebereinigende Funktion nicht ausreichend gut ausübt.

Diese Entdeckung ist auch eine Bestätigung für die Naturheilkunde: Schließlich gehören Lymphmittel schon seit Langem zu den erfahrungsmedizinischen Therapie-Optionen bei Multipler Sklerose und anderen neurologischen bzw. autoimmunen Erkrankungen.

Quelle: Antoine Louveau: Structural and functional features of central nervous system lymphatic vessels. Nature, 2015; DOI: 10.1038/nature14432



Die Wirkstoffe von Sonnenhut und Ringelblume unterstützen die Abwehrfunktion unseres Lymphsystems.

Gut gewickelt

Kalte Wickel und Auflagen sind ein tolles Hausmittel, um die körpereigenen Kräfte zu aktivieren.

VON DR. MED. WOLFGANG MAY

Wickel oder Kompressen nennt man die äußerliche Anwendung befeuchteter Tücher. Kalte Wickel regen über kühle Reize auf der Haut die Selbstheilungskräfte an und lösen Verkrampfungen. Kräuter oder andere Substanzen, etwa Quark oder Zitrone, erhöhen die Wirkung. Man unterscheidet zwischen Wärme entziehenden und Wärme erzeugenden Wickeln.

Vorsicht! Keine Kalkanwendung auf einem kalten Körperteil

Wärme entziehende Wickel beseitigen am Anwendungsort Kreislaufstauungen. Sie wirken entzündungsrückbildend, Gift ableitend und Fieber senkend und kommen unter anderem bei Verstauchungen und Prellungen, etwa im Sport, zum Einsatz. Das in kaltes Wasser eingetauchte Leintuch wird nur leicht ausgewrungen und angelegt. Der Wickel wird, sobald er gut durchwärmt ist, gewechselt (nach etwa 5 bis 30 Minuten).

Auch Wärme erzeugende Wickel werden kalt angelegt. Sie dienen zur Ableitung des Blutes und zum Schwitzen. Sie fördern die Durchblutung und Erwärmung der erkrankten Region. Die Anwendung erfolgt bei älteren Prozessen und Entzündungen, insbesondere der Schleimhäute der Atemwege (Katharrh). Sie werden nach einer halben bis zwei Stunden abgenommen.

Ein kalter Wickel, der nicht als angenehm empfunden wird, muss abgenommen werden.



Buchtipp:

Wasser, Wickel und Auflagen. Die Heilkraft des Wassers

Herausgeber:
Deutscher
Naturheilbund eV,
64 Seiten,
7. Auflage, 2014,
5 Euro

 **NATURAL FAMILY:** Aus der Praxis



Feucht-kalter Wickel mit Zitronenscheiben

Anwendung:

Bei drohenden akuten Entzündungen im Hals-, Nasen-, Rachen- und Mundhöhlenbereich, bei Schnupfen, Angina und Heiserkeit.

Material:

1 Zitrone
Innentuch Baumwolle 22 cm breit, 65 cm lang
Außentuch etwas größer als das Innentuch

So geht's:



Das in kaltes Wasser getauchte Innentuch leicht auswringen. Die Zitrone in Scheiben schneiden, nebeneinander auf das Innentuch legen, mit einer Lage Stoff abdecken. Mit der Faust den Saft herauspressen. Das Innentuch um den Hals legen, mit Außentuch fixieren.

Vor dem Warmwerden wiederholen. Nicht bei kalten Füßen anwenden. Nach der Abnahme des Wickels Hals noch mit einem Schal vor Kälte schützen.

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

Pascoe
Naturmedizin seit 1895



Lymphdiaral® Ihre Abwehrkraft natürlich im Fluss

Ein starkes Immunsystem braucht ein starkes Lymphsystem:

Bei jeder Abwehr-Reaktion läuft das Lymphsystem zu Hochtouren auf. Geschwollene Lymphknoten und Mandeln sind ein Zeichen höchster Aktivität dieser lymphatischen Organe. Unterstützen Sie Ihr Lymphsystem und stärken Sie dadurch Ihre Abwehrkräfte.

Lymphdiaral® Basistropfen SL
Homöopathisches Arzneimittel
Mischung. Anwendungsgebiete: Die Anwendungsgebiete leiten sich von den homöopathischen Arzneimittelbildern ab. Dazu gehören: Unterstützende Behandlung von Infekten der oberen Atemwege, insbesondere mit Beteiligung des lokalen Lymphsystems. Enthält 39 Vol.-% Alkohol.

Lymphdiaral® sensitiv Salbe N
Homöopathisches Arzneimittel. Anwendungsgebiete: Die Anwendungsgebiete leiten sich von den homöopathischen Arzneimittelbildern ab. Dazu gehören: Unterstützende Behandlung des lokalen Lymphsystems bei Infekten des Hals-Nasen-Rachenraumes. Enthält Cetylstearylalkohol.

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
www.pascoe.de

Bienenhonig enthält entzündungshemmende Harze, Blütenfarbstoffe und Enzyme.

Der 15-Stufenplan für chronisch Kranke

Wenn man Patienten in umfassenden Zusammenhängen betrachtet, kann man auch ernsthafte 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 1: Gesunde Psyche

Im Schatten liegt das Heil: Hilfreich bei einer chronischen Krankheit ist immer der Glaube, dass alles, auch die Krankheit, einen Grund hat. Wenn man die Krankheit als Teil des eigenen Lebens annimmt, lassen sich die Lebensqualität, die Heilungschancen und die Lebenserwartung deutlich verbessern. Wird die Belastung so groß, dass zur Krankheitsbewältigung die eigenen Kräfte und die Unterstützung durch Angehörige und Freunde nicht ausreichen, sollte man psychologische Hilfe in Anspruch nehmen. Insbesondere Krebs, aber auch andere chronische Krankheiten, erfordern oft eine radikale Korrektur der Lebensweise und der Lebenseinstellung. Ich rate Patienten,

-  den inneren Schalter in der Seele umzulegen
-  ihr tiefstes Seelen- oder Lebensthema herauszufinden
-  Herzenswünsche zu verwirklichen
-  über einen Berufs-, Partner- oder Religions-Wechsel nachdenken
-  ihre persönliche Spiritualität zu pflegen

Stufe 2: Ovo-lacto-vegetabile Vollwert-Ernährung

Eine Ernährung ohne Zucker, Weizen und Tiereweiß – insbesondere Kuhmilch – ist für chronisch kranke Patienten empfehlenswert. In tierischen Nahrungsmitteln ist Arachidonsäure enthalten, ein Stoff, der chronische Entzündungsprozesse fördert, den Körper übersäuert und die Nieren belastet. Das kommt einer Blockade des Entgiftungssystems gleich.

Vor allem Patienten, die unter Allergien, Migräne, Asthma, Neurodermitis und Morbus Crohn leiden, sollten auf histaminhaltige Lebensmittel (Wurst, Käse, Rotwein, Schokolade u.ä.) sowie phosphathaltige Nahrungsmittel (Cola, Kakao, Gummibärchen) verzichten.

Meiden Sie Genussgifte wie Alkohol und Nikotin. Streben Sie Normalgewicht an. Jedes Kilo zu viel kann – insbesondere bei Patienten, die sich zu wenig bewegen – eine Kettenreaktion unzähliger chronischer Krankheiten nach sich ziehen.

Mein Tipp:

Nehmen Sie regelmäßig Zwiebel, Meerrettich, Bärlauch oder Knoblauch zur Immunstärkung, Entgiftung und Durchblutungsförderung zu sich.

Meiden Sie Zucker. Er raubt besonders die B-Vitamine, die für Nerven, Psyche sowie unser Immunsystem essentiell sind. Alternativen sind Datteln, Feigen, Rosinen, Stevia oder naturbelassener Bienenhonig.

In der nächsten Folge: Stufe 3 „Sport und Bewegung“ – und Stufe 4 „Schlafhygiene“

Gert Dorschner ist Facharzt für Allgemeinmedizin, Notfallmedizin, Naturheilverfahren und Ernährungsmedizin. www.akademie-fuer-ganzheitsmedizin.de

Interview

„Ursachen statt Symptome behandeln“



DNB Impulse: Sie haben einen Therapieplan für chronische Krankheiten entwickelt. Worauf baut er auf?

Gert Dorschner: Auf den vier Grundsäulen Psyche, Ernährung, Bewegung und Schlaf. Dazu kommen noch

spezielle Therapien und Methoden, die sich aus meiner Praxiserfahrung bewährt haben, etwa Kräuterteeuren oder Hydrotherapie. Insgesamt sind so 15 verschiedene Behandlungsschritte zusammengekommen. Ich empfehle diesen Plan oder eine individuell zum Patienten und Krankheitsbild passende Kombination daraus allen, bei denen eine ernsthafte Krankheit diagnostiziert wurde – auch als Begleittherapie bei einer schulmedizinischen medikamentösen Behandlung.

Ist die Naturheilkunde besser geeignet als die Schulmedizin, um chronisch kranken Patienten zu helfen?

Die Schulmedizin leistet wertvolle Dienste in der objektivierbaren Diagnostik, in der Chirurgie und in der Notfallmedizin. Sie versagt jedoch häufig in der ursächlichen Therapie chronischer Krankheiten.

Inwiefern?

Für 70 Prozent aller Krankheiten, vor allem Autoimmun-Krankheiten, Allergien und Krebs, kennt die Schulmedizin weder Ursachen geschweige denn eine kausale Therapie. Sie setzt darauf, die Symptome zu unterdrücken, was bedeutet, dass die Patienten oft ein Leben lang starke Medikamente nehmen müssen, deren Nebenwirkungen wiederum zu neuen Beschwerden führen.

Müssen unterschiedliche Krankheiten nicht auch unterschiedlich behandelt werden? Multiple Sklerose etwa äußert sich doch ganz anders als eine Allergie, Rheuma oder Krebs.

Mein Behandlungsplan setzt bei den grundlegendsten Ursachen an. Fast jede Krankheit, selbst eine Arthrose oder Krebs, beginnt pathophysiologisch gesehen im Kern als ein chronischer Entzündungsprozess. Insofern bleiben die komplementären Basis-Therapien chronischer Krankheiten aus ganzheitsmedizinischer Sicht relativ gleich.

Die Fragen stellte Ulrike Schattenmann.

Bachelor of Science (B.Sc.) KOMPLEMENTÄRE METHODEN Berufsintegrierter Studiengang

Berufliche Kompetenz durch wissenschaftlich fundierte Theorie und ergebnisorientierten Bezug zur Praxis

Informationstag:

Montag, 12. September 2016 um 10:00 Uhr
Mediacampus Frankfurt am Main

1. Präsenzphase:

24. bis 28. Oktober 2016

Weltweit einmaliges Pilotprojekt



**Steinbeis-Transfer-Institut
Institut für Komplementäre
Methoden**

der Steinbeis-Hochschule Berlin SHB

Cunostraße 50 – 52
60388 Frankfurt am Main
Tel. +49 (0) 61 09 7 17 47 45
Fax +49 (0) 61 09 7 17 47 50
info@ikm-studium.de
www.ikm-studium.de

Lernen Sie uns kennen!

Alternative Antibiotika

Es muss nicht immer die Chemiekeule sein: Bei Harnwegsinfektionen helfen pflanzliche Arzneimittel. Sie hemmen das Bakterienwachstum, verursachen aber keine Resistenzen.

VON PROF. DR. MED. KARIN KRAFT

In den letzten fünf Jahren hat sich der Anteil der Erreger, die gegen alle Breitbandantibiotika unempfindlich sind, um 200 Prozent erhöht. Diese antibiotikaresistenten Bakterien können insbesondere bei geschwächten oder frisch operierten Patienten lebensbedrohlich sein, da kein wirksames Gegenmittel zur Verfügung steht. Mehrere Gründe sind für den rasanten Anstieg der multiresistenten Keime verantwortlich: Die nicht ausreichende Einhaltung hygienischer Grundregeln in den Kliniken zählt ebenso dazu wie der großzügige und teilweise ungezielte Umgang mit Antibiotika in den ärztlichen Praxen. Aber auch die umfangreiche Verwendung von Antibiotika in der Tiermast hat dazu beigetragen.

Die wichtigste Maßnahme gegen multiresistente Keime ist es, den Einsatz von Antibiotika zu reduzieren. Inzwischen bezieht auch die Schulmedizin zu diesem Problem Stellung.

„Bei der akuten unkomplizierten Zystitis (Harnblaseninfektion) stellt die alleinige symptomatische Therapie eine vertretbare Alternative zur sofortigen antibiotischen Behandlung dar“, heißt es in einer aktuellen Leitlinie der Deutschen Gesellschaft für Allgemein- und Familienmedizin. Die Gabe von Antibiotika zur Behandlung und insbesondere zur Prophylaxe ist demnach nicht erforderlich. Trotzdem sollen die unangenehmen Symptome möglichst nebenwirkungsarm gelindert werden.

Hartreibend und antientzündlich

Dazu eignen sich etliche Arzneipflanzen und die daraus hergestellten pflanzlichen Arzneimittel gut. Denn sie enthalten antibiotisch wirksame Stoffe, mit denen sie sich selbst wirkungsvoll gegen Bakterien, Viren und Pilze verteidigen. Diese sogenannten Phytotherapeutika lassen sich auch vorbeugend einsetzen, aber nur, wenn keine Schwellungen (Ödeme) infolge einer Herz- oder Nierenschwäche bestehen. Man unterscheidet zwischen den sogenannten Durchspülmitteln und Harnwegsdesinfizienzien. Zu den Durchspülmitteln zählen Goldrutenkraut, Birkenblätter, Brennnesselkraut und Schachtelhalmkraut. Sie enthalten antientzündlich wirkende Inhaltsstoffe und regen die Urinausscheidung durch die Niere an. Zudem verhindern sie, dass Bakterien in die Harnwege

eindringen, haften bleiben und dort einen Biofilm bilden. Das haben aktuelle Untersuchungen gezeigt. Besonders geeignet sind Kombinationspräparate, weil sich die verschiedenen Wirkprinzipien der Einzelpartner gut ergänzen. Bei der Langzeitanwendung ist ein gelegentlicher Wechsel sinnvoll.

Harnwegsdesinfizienzien enthalten Inhaltsstoffe, die das Bakterienwachstum hemmen, aber keine Resistenzen verursachen. Allerdings wirken sie deutlich schwächer als Antibiotika. Dazu zählen Bärentraubenblätter, Kapuzinerkressenkraut oder Meerrettichwurzel. Harnwegsdesinfizienzien werden nur über kurze Zeit während des Harnwegsinfektes zusammen mit den Durchspülmitteln eingenommen.

Goldrutenkraut wird für Tees (insgesamt 3 bis 5 Gramm pro Tag bei 2 bis 4 Tassen) oder Extrakte verwendet und wirkt harntreibend, antientzündlich, krampflösend und schmerzlindernd. In Fertigarzneimitteln wird es oft mit anderen ähnlich wirkenden Pflanzen kombiniert.

Birkenblätter und Brennnesselkraut werden ebenfalls für Teeaufgüsse der Extrakte verwendet. Sie wirken antientzündlich. Dazu 2 Esslöffel pro Tasse ziehen lassen und maximal 8-12 Gramm verwenden. Bei Birkenblättern treten selten Übelkeit, Erbrechen, Durchfall oder allergische Reaktionen auf. Sie werden deshalb meistens mit anderen Pflanzen kombiniert. Für Brennnesselkraut sind keine Nebenwirkungen beschrieben.

Schachtelhalmkraut wirkt antientzündlich und schmerzlindernd. Als Nebenwirkungen sind leichte Magendarmbeschwerden und allergische Reaktionen beschrieben. Man verwendet zwei Teelöffel pro Tasse bis zu dreimal am Tag (10 bis 15 Minuten ziehen lassen).

Echtes Goldrutenkraut



Diese Arzneipflanzen helfen bei Blasenentzündung

Symptomatik	Arzneipflanzen
Unterstützung der Ausscheidungsfunktion der Niere, Brennen beim Wasserlassen	Echtes Goldrutenkraut, Acker-schachtelhalm, Gänsefingerkraut
Wiederkehrende Entzündungen mit Brennen beim Wasserlassen	Echtes Goldrutenkraut
Akuter Harnwegsinfekt	Kapuzinerkressenkraut, Meerrettichwurzel (Senföle)
Bei Neigung zu Harnwegsinfektionen als Durchspülmittel	Birkenblätter, Goldrutenkraut, Orthosiphonblätter (Katzenbart), Tausendgüldenkraut, Liebstöckelwurzel, Rosmarinblätter
Häufiges Wasserlassen mit Brennschmerz, allgemeines Krankheitsgefühl	Bärentraubenblätter



Schachtelhalmkraut (links) und Birkenblätter (oben) sind bewährte Heilmittel gegen Harnwegsbeschwerden.



Überwiegend Frauensache

Jede zweite Frau erkrankt mindestens einmal in ihrem Leben an einer Harnwegsinfektion. Etwa jede dritte ist sogar mehrmals im Jahr betroffen. In der Regel handelt es sich um Infektionen, die ohne Komplikationen verlaufen. Harnwegsinfektionen bei Männern und Kindern hingegen gelten grundsätzlich als kompliziert.

Symptome für eine Blasenentzündung sind das Brennen und Schmerzen beim Wasserlassen und das Gefühl, ständig auf die Toilette zu müssen. Zuweilen kommen auch Schmerzen im Unterbauch oder im Bereich der Lendenwirbelsäule dazu.

Auch Kapuzinerkresse (links) und Meerrettich (rechts) wirken keimhemmend.

Bärentraubenblätter wirken antibakteriell, reizlindernd und antientzündlich. Bei empfindlichem Magen verursachen sie gelegentlich Missempfindungen. Sie sollten nur maximal 5 mal im Jahr und jeweils maximal 1 Woche eingenommen werden und sind in Teemischungen oder als Fertigarzneimittel erhältlich.

Die Extrakte des **Kapuzinerkressenkrauts**, sogenannte Senföle, hemmen Bakterien- und Pilzwachstum in den ableitenden Harnwegen. Senföle aus der Meerrettichwurzel bzw. die frisch geriebenen Wurzeln (20 Gramm pro Tag) wirken zudem schleimhautreizend. Bei Magen- und Dünndarmgeschwüren oder Nierenerkrankungen sollen sie ebenso wie die Extrakte aus Kapuzinerkressenkraut nicht eingenommen und während Schwangerschaft und Stillzeit nicht ohne Rücksprache mit dem Arzt eingesetzt werden.

Oft werden insbesondere zur Prophylaxe von Harnwegsinfektionen auch Zubereitungen von Cranberry als Saft, Tabletten oder Kapseln empfohlen. Hier handelt es sich jedoch um Nahrungsergänzungsmittel. Sie weisen in der Regel Probleme bei der Dosierung und der Qualität auf.

Für alle genannten Produkte gilt, dass sie problemlos auch zusammen mit Antibiotika eingenommen werden können. Bei Durchspülmitteln sollte die Einnahme nach Verschwinden der Symptome noch mindestens 14 Tage fortgeführt werden. Sie eignen sich auch für die Langzeitanwendung.

Karin Kraft hat eine Stiftungsprofessur für Naturheilkunde. Sie lehrt an der Universität Rostock.



Senföle

Scharfes Duo gegen Keime

VON DR. ANDREAS LUCAS

Seit Jahrtausenden werden Arzneipflanzen mit keimhemmender Wirkung in allen Kulturen der Welt mit Erfolg eingesetzt. Sie enthalten antibiotisch wirksame Substanzen, mit denen sich die Pflanzen selbst wirkungsvoll gegen Keime und Fressfeinde verteidigen. Zu diesen Stoffen gehören auch Senföle aus Kapuzinerkresse und Meerrettich, die in der traditionellen Klostermedizin bereits seit Jahrhunderten eingesetzt werden. Die scharfen Pflanzenstoffe zählen heute zu den am besten untersuchten arzneilich wirksamen Pflanzensubstanzen.

Senföle aus Kapuzinerkresse und Meerrettich sind in hochkonzentrierter und kombinierter Form als Tabletten in Apotheken erhältlich. Sie wirken bereits in einer geringen Dosierung gegen eine Vielzahl von Krankheitserregern, schonen aufgrund der Resorption im oberen Darmtrakt die Darmflora und sind gut verträglich.

Dank ihrer antibakteriellen und zugleich entzündungshemmenden Wirkung können die Senföle, wenn man sie frühzeitig bei beginnenden Beschwerden einsetzt, die Entstehung von Harnwegsinfektionen buchstäblich im Keim ersticken. Sie lindern aber auch bereits akute Blasenentzündungen schnell und wirksam.

Die scharfen Pflanzenstoffe können auch bei häufig wiederkehrenden Blasenentzündungen eingesetzt werden, die die Lebensqualität von Betroffenen meist stark beeinträchtigen. Die Senföle sind gut verträglich. Resistenzen wurden bisher auch nach Langzeittherapie nicht beobachtet.

Dr. Andreas Lucas ist Facharzt für Urologie und leitet eine urologische Praxis in Dietzenbach.

Fotos: creativ collection

Basische Mineralstoffe aus Pflanzen



Minactiv® besteht aus besonders mineralstoffreichen Pflanzen und ist optimal verfügbar.

- ✓ für stabile Knochen
- ✓ für eine gute Eisenversorgung
- ✓ für die Muskeln
- ✓ für den Säure-Basen-Haushalt
- ✓ für Abwehrkräfte und Zellschutz

In Ihrer Apotheke
(PZN 7203120)



Zum Kennenlernen:

Ich bestelle:

- Minactiv® 250 g
€ 7,40
+ € 2,50 Porto

Gratis:

- Prospekt Minactiv®
- Ratgeber „Stärken Sie Ihre Knochen“
- Ratgeber „Säure-Basen-Haushalt“

Dr. Metz KG · Siemensstr. 7 · 65779 Kelkheim · Tel.: 0 61 95 / 30 71 · Online-Shop: www.drmetz.de

Calcium wird für die Erhaltung normaler Knochen benötigt · Magnesium trägt zu einer normalen Muskelfunktion bei
Zink trägt zu einem normalen Säure-Basen-Stoffwechsel bei · Selen trägt dazu bei, die Zellen vor oxidativem Stress zu schützen

NHB16

Mit Thymol und Eugenol gegen Krankenhausbakterien

Liefert die Phenol-Derivate Carvacrol und Thymol: Feld- oder Arzneithymian (l.). Eugenol-Lieferant ist die Gewürznelke (r.)



Ätherische Ölmischungen hemmen das Wachstum gefährlicher Keime.

Carvacrol und Thymol - so heißen die Hauptbestandteile der ätherischen Auszüge von Bohnenkraut, Rotem und Schwarzem Thymian sowie Wildem Majoran. Beide Substanzen sind Derivate des Phenols und zählen zu den so genannten sekundären Pflanzenstoffen, die im menschlichen Organismus zahlreiche gesundheitsfördernde Effekte entfachen. So sind Carvacrol und Thymol in der Lage, das Wachstum problematischer Bakterienstämme, etwa von Kolibakterien oder Staphylococcus aureus, kurz MRSA genannt, zu hemmen, indem sie erfolgreich auf die Zellmembran einwirken. Sie wirken fungizid und haben schmerzstillende, wundheilende, entzündungshemmende und wärmende Eigenschaften, was sie auch für die Zahnheilkunde interessant macht. Oral eingenommen, wirken beide Derivate verdauungsfördernd.

Bereits in der ägyptischen Kultur kam das stark aromatische Thymiankraut zum Einsatz. Spezialisten verwendeten Auszüge von Thymus vulgaris und weiteren Pflanzenessenzen, um Mumien zu präparieren. Die antimikrobielle, scharf schmeckende Tinktur tötete Pilze und Sporen ab und schützte die Körper vor natürlichem Verfall. Heute schenkt die Wissenschaft diesen hochwirksamen Eigenschaften auf der Suche nach Alternativen zu konventionellen Antibiotika und Antimykotika wieder erhöhte Aufmerksamkeit. Insbesondere bei der Behandlung von MRSA-Patienten könnte Carvacrol und Thymol eine Rolle spielen. MRSA sind multire-

sistente Keime, deren Übertragung in Deutschland hauptsächlich im Krankenhaus stattfindet. Ihre Behandlung ist eine immer noch ungelöste Herausforderung für Ärzte und Pflegepersonal.

Naturreine, ätherische Ölmischungen sind komplexe vielstoffliche Gemische, die neben natürlichen Gift- und Bitterstoffen, neben Phenolen, Terpenen und Estern, eine äußerst hohe Anzahl weiterer wirksamer pflanzlicher Inhaltsstoffe aufweisen. Häufig gibt es in diesen Mischungen gleich mehrere antiseptisch wirkende Verbindungen, die problematische Keime und Pilze abwehren. Im Gegensatz zur antibiotisch wirksamen Einzelsubstanz haben Erreger so kaum eine Chance, Resistenzen zu entwickeln.

Auf die Mischung kommt es an

Carvacrol und Thymol als reines Thymianöl, oral verabreicht, konnten besonders im Bereich der Bronchien und der Lunge sowie bei Blasenentzündung und Trichomonadeninfektion erfolgreich eingesetzt werden. Wünscht man jedoch eine Breitbandwirkung, ist die Kombination dieser Phenole mit anderen hochwirksamen Pflanzenstoffen - etwa Eugenol aus der Gewürznelke - noch weitaus effektiver. Eugenol entfaltet neben hervorragenden zahnheilkundlichen und keimtötenden Eigenschaften zusätzlich antivirale Wirkmechanismen, die gerade bei fortgeschrittenen Infektionen auch mit MRSA eine willkommene Stütze für ein vorgeschädigtes Immunsystem sein können.

Matthias Siegk ist freier Journalist, Grafikdesigner, Kräutergärtner und Anwender hochwertiger ätherischer Pflanzenessenzen.

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



*Sacharose

Je 1 Portion:

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

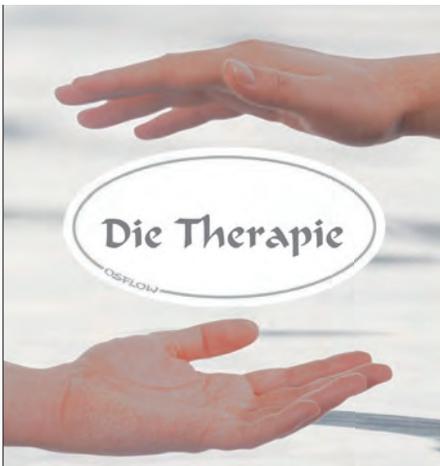


Erleben Sie den Isomaltulose-Effekt
Geht langsamer ins Blut und hält den Blutzuckerspiegel in Balance.

GEFRO
... macht glücklich!

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

** gebührenfrei (€ 0,00/Min.)



Die Therapie
OSFLOW

Die Osflow-Methode

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



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

Infos: www.osflow-methode.de



 **DNB:** Aus dem Verband



Bundesweite Aktionstage zum Thema Resilienz

Im Herbst starten die Tage der Naturheilkunde mit zahlreichen Veranstaltungen über die Heilkraft der mentalen Stärke.

Zum neunten Mal in Folge fördern Naturheilvereine und der Deutsche Naturheilbund mit einem Präventionsthema das Gesundheitsbewusstsein in unserer Gesellschaft. Die Tage der Naturheilkunde 2016 widmen sich dieses Jahr dem Schwerpunktthema Resilienz. So nennt man die Fähigkeit, die einen Misserfolge, Lebenskrisen und schwere Erkrankungen bewältigen lässt. Das sprichwörtliche Stehaufmännchen besitzt sie. Es lässt sich auch durch widrige Lebensumstände und Schicksalsschläge nicht unterkriegen.

Resilienz ist nicht angeboren, sondern kann im Lauf des Lebens erworben und trainiert werden. Ein resilienter Mensch besitzt

geeignete Immunantworten und die mentale Kompetenz, aus eigener Kraft sein Schicksal zu ändern. Resilienz-Faktoren haben einen großen Einfluss auf unsere psychische und körperliche Gesundheit. Das Ziel der diesjährigen Aktionstage ist es, Wege aufzuzeigen, wie man diese Resilienz-Faktoren stärken und dadurch Krankheiten an Körper und Seele überwinden kann. Dazu laden die Naturheilvereine im Deutschen Naturheilbund mit kompetenten Therapeuten und Trainern zu vielen Veranstaltungen ein. Besuchen Sie diese Angebote – wir freuen uns auf Sie!

Termine und Orte finden Sie auf der rechten Seite.



Vital-Messe in Pforzheim

Auch in diesem Herbst findet die Messe für Aktivität, Vitalität und Wellness, die ViTAL,

in Pforzheim statt. Der Deutsche Naturheilbund ist wieder als Gesundheitspartner des Veranstalters, der Pforzheimer Zeitung, dabei – zusammen mit der Gesundheitskasse AOK und den Helios-Kliniken. Die ungewöhnliche Kombination der Partner ist gewollt: Auf der Vital-Messe gibt es keine Berührungsängste zwischen Schulmedizin und Naturheilkunde. Rund 80 Aussteller präsentieren ihr Angebot in zahlreichen Vorträgen und Workshops.

15. und 16. Oktober, CongressCentrum Pforzheim



DNB hat neues Führungsteam

Alois Sauer ist neuer Präsident des Deutschen Naturheilbundes. Sauer ist Leiter der Naturheil-

gesellschaft Stuttgart und dem DNB seit Jahrzehnten eng verbunden. Unterstützt wird er von der Studienleiterin der Akademie für Ganzheitsmedizin (AfG) Ursula Gieringer, als 1. Vize-Präsidentin. Professor Karin Kraft von der Universität Rostock, Dieter Neutzling vom Naturheilverein Freudenstadt und Cornelia Bornhäußer vom Naturheilverein Albau ergänzen das Vorstands-Team. Auch das Präsidium wurde neu gewählt.

www.naturheilbund.de



AOK
Die Gesundheitskasse.

GESUND NAH

Die NEUE PFLEGE

Auch auf der Gesundheitsmesse VITAL 2016.
Besuchen Sie uns am Stand. Ihre AOK Nordschwarzwald

Orte und Termine Aktionstage zum Thema Resilienz:

VEREIN e.V.	DATUM	Vortragsthemen (Auswahl)	Kontakt
Naturheilverein Backnang	14. Oktober	Ursachenbehandlung statt Reparaturmedizin	www.nhv-backnang.de
Naturheilverein Bad Nauheim/Bad Vilbel	23. Oktober	Resilienz – die Heilkraft der mentalen Stärke	www.nhv-wetterau.de
Naturheilverein Darmstadt und Umgebung 1884	9. Oktober	Praktizierende Mitglieder stellen sich vor	www.naturheilverein-darmstadt.de
Naturheilverein Esslingen und Umgebung	7. Oktober	Warum braucht die Seele Heilung?	www.naturheilverein-esslingen.de
Naturheilverein Fulda	18. September	Innere Widerstandsfähigkeit entwickeln	www.nhv-fulda.de
Naturheilverein Göppingen und Umgebung	8. Oktober	Resilienz	www.naturheilverein-gp.de
Naturheilverein Heidelberg und Umgebung	16. Oktober	Resilienz und Salutogenese trotz widriger Umstände	www.nhv-heidelberg.de
Naturheilverein Hesel	8. Oktober	Wie in uns Gesundheit entsteht	www.naturheilverein-hesel.de
Naturheilverein Kempten	19. November	Schutz und Kraft für mentale Stärke	www.nhv-kempten.de
Naturheilverein Niederrhein	28. August	Vitalität vom Teller – Gesundheit ist essbar	www.nhv-niederrhein.de
Naturheilverein Taunus	8./9. Oktober	Workshop: Achtsamkeit, Meditation und Bewegung	www.nhv-taunus.de
Kneipp- und Naturheilverein Öhringen	8. Oktober	Heilende Hecken – herbstliche Heilpflanzenwanderung	www.kneipp-naturheilverein-oehringen.de
Naturheilverein Ruhrgebiet	12. Oktober	Das wirft mich nicht um	www.nhv-ruhrgebiet.com
Naturheilverein Schorndorf und Umgebung	12. Oktober	Resilienz – Immunsystem und Psyche stärken mit Naturheilverfahren	www.nhv-schorndorf.de
Arbeitsgemeinschaft für gesunde Lebensweise Schwäbisch Hall	22. Oktober	DNB-Zentralveranstaltung 2016, Resilienz – das Geheimnis innerer Stärke	www.aglebensweise.de
Naturheilverein Spechbach und Umgebung	18. September	Federn auf dem medizinischen Trampolin	www.nhv-spechbach.de
Naturheilgesellschaft Stuttgart	8. Oktober	Resilienz – das Immunsystem der Seele	www.naturheilgesellschaft.de
Naturheilbund Österreich	24. September	Vorträge und Übungen rund um „Resilienz“	www.naturheilbund.at

Typgerecht Fastenwandern nach Moll® – Das Original



Saft-, Früchte-, Suppenfasten mit tollem Wellnessprogramm



- Schwarzwald
- Toskana
- La Palma

Ralf Moll Fastenseminare



Info-Tel. 07454 / 92790
www.typfasten.de
www.fasten-shop.de
www.ralf-moll.de

Fit und gesund mit dem **NATURHEILBUND**

Mitglieder willkommen!

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.



- ✓ 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

Unsere Partner Die neuen korporativen Mitglieder des DNB



Akademie für Ganzheitsmedizin (AfG)

Die ärztlich geleitete und zertifizierte Heilpraktikerschule in Heidelberg.

Der Königsweg für zukünftige Heilpraktiker: Die AfG forciert in einzigartiger Konzeption die Elite-Ausbildung zum Heilpraktiker und zur HP- Psychotherapie sowie zertifizierte Fachausbildungen in Akupunktur/TCM, Klassischer Homöopathie und Moderner Hypnotherapie nach den neuesten Qualitätskriterien der Heilpraktiker-Verbände.

Die AfG bietet ein modernes, integratives Konzept ganzheitlicher Didaktik mit aufeinander abgestimmter Kombination und Verknüpfung von Themeninhalten in Theorie und Praxis, von Schulmedizin und Naturheilverfahren, zu einer zukunftsorientierten Ganzheitsmedizin.

Als einzige Heilpraktikerschule Europas, die in einer schulmedizinischen Klinik angesiedelt ist, bietet die AfG Hospitations-Praktika in allen Bereichen. Die Qualität der pädagogischen und psychologischen Studien- und Prüfungsbegleitung hat Referenzstatus.

www.akademie-fuer-ganzheitsmedizin.de

IKA Internationale Kinesiologie Akademie GmbH



Die IKA steht für ein integratives Konzept, das Grenzen überschreitet und verschiedene

Richtungen wie Gesundheitsvorsorge, Naturheilkunde, Psychologie, Pädagogik, Persönlichkeitsentwicklung und Selbsthilfe vereint. Kinesiologie ist die Lehre von der Bewegung. Sie ist eine ganzheitliche Methode für körperliche, mental-kognitive und seelische Vitalität.

Im medizinischen Kontext kann Kinesiologie entscheidende Hinweise und therapeutische Verbesserungen erreichen.

Vielfältiges Angebot für Anfänger, zur Persönlichkeitsentwicklung und zur beruflichen Qualifizierung:

- 🍃 Kurse in Kinesiologie
- 🍃 Ausbildungen in Kinesiologie
- 🍃 Zertifikatslehrgänge der Steinbeis-Hochschule Berlin
- 🍃 Studiengang Bachelor of Science (B.Sc.) Komplementäre Methoden

www.kinesiologie-akademie.de

Gesellschaft für Biologische Krebsabwehr e. V. (GfBK)



Die GfBK ist ein unabhängiger, gemeinnütziger Verein, der Krebspatienten, Angehörige und Therapeuten unterstützt. Seit mehr als 33 Jahren informiert und berät die GfBK kostenfrei und unabhängig über bewährte biologische Therapieverfahren bei Krebs. Neben der zentralen Beratungsstelle in Heidelberg gibt es fünf

regionale Beratungsstellen in Deutschland. Mit etwa 15.000 Mitgliedern und Förderern ist die GfBK die größte Beratungsorganisation für ganzheitliche Medizin bei Krebserkrankungen im deutschsprachigen Raum. Die Arbeit wird ausschließlich durch Mitgliedsbeiträge und Spenden finanziert. Das Deutsche Zentralinstitut für soziale Fragen (DZI) hat der GfBK das Spendensiegel zuerkannt.

www.biokrebs.de

Akademie für menschliche Medizin und evolutionäre Gesundheit durch Spitzen-Prävention (AMM)



Die AMM wurde von Prof. Dr. Jörg Spitz gegründet und

ist eine visionäre Internet-Plattform für Personen und Institutionen jeglicher Couleur, die sich Gesundheit und Lebensqualität auf ihre Fahnen geschrieben haben - wie der Deutsche Naturheilbund eV. In enger Kooperation mit der „Deutschen Stiftung für Gesundheitsinformation und Prävention“ (www.dsgip.de) entstehen hier konkrete Projekte zur Etablierung einer effektiven und nachhaltigen Präventionskultur, die diesen Namen auch verdient.

www.spitzen-praevention.de



Vorschau auf das nächste Heft

Winterzeit: Rückzug und Auftanken

Was tun bei Schlafstörungen?

Tipps von einem Schlafforscher

Baubiologie

Richtig lüften beugt Schimmelpilzen vor

Ärzte

Wie findet man einen guten naturheilkundlichen Therapeuten?

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

Mitglieder und Gäste herzlich willkommen!

Unsere Naturheilvereine 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: