

Schutzgebühr: 3 Euro

DNB



impulse

Aus der Wissenschaft

Tiefenentspannende Klaviermedizin



Ratgeber Naturheilkunde

Richtig lüften in der kalten Jahreszeit



Gesund durch den Winter!

Naturmedizin für guten Schlaf

Baldrian und Bewegung
Einschlaf-Tipps von einer Schlafmedizinerin

Abschalten lernen
Warum Selbstfürsorge so wichtig ist



Heilpflanzen-Lexikon:

Entspannende Kräutertees

für den Winter

DNB AKTUELL

- ✓ Priessnitz-Konferenz in Jesenik
- ✓ Alle DNB-Vereine auf einen Blick

Liebe Leserinnen, liebe Leser,



die Winterzeit steht für Rückzug und Ruhe. Immer mehr Menschen können aber nicht mehr abschalten und liegen nachts stundenlang wach. Wer unter Schlafstörungen leidet, greift in der Not zu Schlafmitteln und verstärkt damit die Probleme. Die Naturheilkunde mit ihrem ganzheitlichen Ansatz geht da andere Wege: Bei kalten Füßen hilft ein heißes Fußbad, bei warmen Füßen Tau- oder Wasserretren. Ein frühes Abendessen ohne schwer Verdauliches erleichtert das Ein- und Durchschlafen ebenso wie ein 20-minütiger Abendspaziergang und ein Melissen-Baldriantee. Mehr zu natürlichen Einschlafmitteln und zu Schlafhygiene finden Sie in unserer Titelgeschichte.

Oft sind Schlafstörungen die Folge von Stress. Wir können Belastungen im Alltag und Beruf nicht vermeiden, aber lernen, gut damit umzugehen. Warum Selbstfürsorge so wichtig ist und was man alles dafür tun kann, erfahren Sie auf Seite 8. In jedem Fall gehört dazu, dass man für sich selbst eine gute Methode findet, aus der täglichen Hektik auszusteigen und innezuhalten – und wenn es nur ein paar Minuten sind.

Eine besonders schöne Methode stellen wir Ihnen in diesem Heft vor: Die wunderbare, hypnotisch wirkende Klaviermusik von Joe Meixner. Der Wiener Pianist hat seine ‚piano medicine‘ nach wissenschaftlichen Erkenntnissen komponiert. Eine Studie hat soeben ihre tiefenentspannende Wirkung bestätigt. Die CD dazu wird in Deutschland exklusiv vom DNB vertrieben.

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 Naturheilmund 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@naturheilmund.de Internet: www.naturheilmund.de Erfüllungsort und Gerichtsstand ist Pforzheim.

Gesamtredaktion (Schriftleitung): Deutscher Naturheilmund 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.de, 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 Naturheilmundvereine 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 Naturheilmund) 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.naturheilmund.de

Inhalt:

AKTUELL

Mehr Forschung für Naturheilverfahren

3

THEMA

Entspannt durch den Winter



Schlafstörungen und ihre Ursachen

4

Schlafhygiene: Tipps einer Schlafmedizinerin

7

Wege zur Entspannung

8

NATURAL FAMILY

Zimmer richtig lüften

9

THERAPEUTISCHE PRAXIS

Der 15-Stufen-Plan für chronisch Kranke

10

AUS DER WISSENSCHAFT

Heilende Klänge: Klaviermedizin

12

AUS DEM VERBAND

Priessnitz-Konferenz

14

Naturheilmundvereine im DNB

15

Fotos Titel: creativ collection (3), Joe Haider (o.L.), Fotos diese Seite: privat (o.L.), creativ collection



„Die größte Kunst, mit der Natur zu heilen, ist das Individualisieren.“
Vinzenz Priessnitz

Deutscher Naturheilmund eV
(Priessnitz-Bund, gegr. 1889)
Dachverband deutscher Naturheilmundvereine



Mehr Forschung für Naturheilverfahren!

Deutschland tut sich schwer damit, die Rolle der traditionellen Medizin zu stärken. In anderen Ländern ist man da schon weiter.

VON DR. MED. WOLFGANG MAY

Die Weltgesundheitsorganisation WHO hat vor drei Jahren beschlossen, die Rolle der traditionellen Medizin (TM) zu stärken und weiterzuentwickeln.

Die chinesische Regierung unterstützt die Integration ihrer jahrhundertalten Heilverfahren, der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) in westliche Gesundheitssysteme schon lange. Sie arbeitet dabei eng mit Universitäten, Gesundheitsberufen und Produktherstellern zusammen.

Auch Japan und Korea fördern traditionelle Heilmethoden innerhalb ihrer Gesundheitssysteme. Und das indische Gesundheitsministerium AYUSH (Ayurveda, Yoga and Naturopathy, Unani, Siddha and Homoeopathy) hat eine engere Zusammenarbeit mit der WHO bezüglich Ayurveda vereinbart.

Und was passiert in der Europäischen Union - was passiert in Deutschland? Wie steht es um die Traditionelle Europäische Medizin? Hier gibt es immer noch viel Nachholbedarf.

Das zeigt das Beispiel der Infektionserkrankungen. In Deutschland sind antibiotikaresistente Keime im Vormarsch. Man geht davon aus, dass bis zu 15.000 Todesfälle pro Jahr dadurch verursacht werden.

Wermut gegen Malaria

Dass es auch andere Behandlungsansätze gegen Infektionserkrankungen gibt, zeigen Erkenntnisse aus den letzten Jahrhunderten. So gelang es bereits Vincenz Prießnitz (1799 – 1851), Infektionskrankheiten mit Wasseranwendungen zu heilen.

So geht aus Aufzeichnungen aus dem Vincenz Prießnitz'schen Familien-Wasserbuch von 1847 hervor, dass ein Dr. Scoutetten aus Straßburg die Mortalitätsrate bei Typhus von 50 auf 20 Prozent senken konnte, nachdem er im Jahre 1842 bei Prießnitz die Typhusbehandlung erlernt hatte. Zehn Jahre später



Einjähriger Beifuß

hat ein Kollege von ihm aus Königstein, der die Methode von Prießnitz leicht abwandelte, noch mehr Erfolg.

Was mit Forschung über naturheilkundliche Methoden erreicht werden kann, zeigt das Beispiel der chinesischen Pharmakologin Tu Youyou. Auf der Suche nach einem Mittel gegen Malaria widmete sich Youyou alten chinesischen Schriften. Dabei stieß sie auf die Heilkraft des einjährigen Beifußes. Die Pflanze ist hierzulande als Hauptbestandteil von Absinth und Wermut bekannt. In der TCM wird sie schon lange gegen Fieber eingesetzt.

1971 gelang es Youyou, den Wirkstoff Artemisinin zu isolieren. Auf dieser Basis konnten schließlich Medikamente entwickelt werden, die Millionen Menschen das Leben retteten. 2015 bekam Tu Youyou dafür den Nobelpreis für Medizin.

Heute gehört Artemether, ein halbsynthetisches Derivat aus Artemisia Annum zu den „essential drugs“ der WHO. Nach der Erstzulassung 2001 sank sowohl in Sambia wie auch in Südafrika die Zahl der Malaria-Todesfälle innerhalb weniger Jahre erheblich. In Südafrika liegt die Todesrate von Malaria heute bei unter einem Prozent.

Das sollte ein Grund mehr sein, naturheilkundlichen Mitteln und Methoden mehr Aufmerksamkeit zu schenken.

Der Deutsche Naturheilbund fordert finanzielle Mittel und Lehrstühle, um Erkenntnisse der traditionellen europäischen Medizin (TEM) systematisch wissenschaftlich zu untersuchen – auch in Kombination mit der Schulmedizin.

Der Text ist ein Auszug aus der Eröffnungsrede von Dr. Wolfgang May zum Urania „Natürlich Gesund“-Tag 2016 im September 2016 in Berlin.

Heute helfen!
humedica.org



Wir wünschen allen Mitgliedern und Freunden ein gesundes Neues Jahr!





Gute Nacht

Bei Ein- und Durchschlafstörungen lohnt sich ein Blick auf die gesamte Lebenssituation. Auch pflanzliche Mittel, Entspannungstechniken und eine gute Schlafhygiene helfen.

VON DR. MED. WOLFGANG MAY

Fast jeder dritte Erwachsene leidet unter Schlafstörungen. Nicht durchschlafen können, nachts keine Ruhe finden, das wird auf Dauer zur Qual. Daher erzwingen viele Menschen, die Schlafstörungen haben, den Schlaf mit Medikamenten. Aber damit tun sie ihrer Gesundheit keinen Gefallen. Schlafmittel wie Benzodiazepine mögen Schlafprobleme zwar kurzfristig lösen. Auf lange Sicht sind sie aber gefährlich. Denn sie machen abhängig – und das relativ schnell. Schon nach sieben bis vierzehn Tagen hat sich der Körper an sie gewöhnt. Zudem helfen sie bestenfalls beim Einschlafen. Die Ursache der Schlafstörung beseitigen sie nicht.

Naturheilkundliche Verfahren können helfen, in den Schlaf zu finden - und das ganz ohne Nebenwirkungen. Sie reichen von pflanz-

lichen Arzneimitteln bis zur Ordnungstherapie. Bevor sie zum Einsatz kommen, sollten allerdings organische oder psychiatrische Ursachen ausgeschlossen werden.

Ursachenforschung ist wichtig

Ein- und Durchschlafstörungen können verschiedene Gründe haben. Psychische Erkrankungen gehen fast immer mit Schlafproblemen einher. Bei Depressionen sind sie besonders ausgeprägt, typisch ist das frühmorgendliche Erwachen. Aber Schlafstörungen können auch als Begleitsymptome bei neurodegenerativen, Herz- und Lungen-Erkrankungen oder Schmerzzuständen auftreten. Auch eine Schilddrüsenerkrankung kann Ursache für Schlaflosigkeit und innere Unruhe sein.

Eine Reihe von Medikamenten drosseln das schlafbildende Hormon Melanin, etwa

bestimmte blutdrucksenkende Mittel oder Asthmasprays (Sympathomimetika). Wer sie abends einnimmt, liegt oft nachts stundenlang wach. Antidepressiva können ebenfalls Schlafstörungen verursachen. Auch das sogenannte Restless-Legs-Syndrom, das sich durch quälende Unruhe, Kribbeln oder Ziehen in den Beinen bemerkbar macht, kann Erkrankten den Schlaf rauben. Schichtarbeiter leben ständig gegen ihre biologische Uhr, auch ein Jet Lag stört den Tag-Nacht-Rhythmus empfindlich. Eine wesentliche Rolle für einen gesunden Schlaf spielt die Psyche. Wenn abends die Gedanken um Sorgen, Ängste und ungelöste Probleme kreisen, werden weiter Stresshormone ausgeschüttet. Der gesamte Organismus kommt nicht zur Ruhe. Auch Erschöpfungszustände, wie das chronische Belastungssyndrom gehen mit Schlafstörungen einher. Wer nicht von alleine aus seinem Problemkreis findet, sollte professionelle Hilfe in Anspruch nehmen.



Fotos: creativ collection (4), Joachim Opelka / Fotolia (o.r.)

Zusätzen wie Melisse, Baldrian, Fichtennadeln oder Lavendel beruhigend und schlaffördernd. Manche Patienten berichten davon, dass sie leichter in den Schlaf finden, wenn sie abends kalte Ganzkörperwaschungen durchführen und anschließend, ohne sich abzutrocknen ins Bett gehen. Auch Wassertreten kann bei Einschlafstörungen helfen. Dazu kurz vor der Bettruhe die Badewanne wadenhoch mit Wasser füllen und darin ein bis drei Minuten „im Storchenschritt“ gehen.

Nicht zu viel und nicht zu wenig essen



Schwerverdauliche Speisen können für eine unruhige Nacht sorgen, aber ebenso ein leerer Magen.

Manche Menschen, die mehrmals in der Nacht aufwachen, haben einen zu niedrigen Blutzuckerspiegel. Eine leichte Mahlzeit etwa zwei Stunden vor dem Schlafengehen hält den Blutzuckerspiegel die kommenden sieben Stunden stabil. Ein Glas warme Milch fördert bei vielen Menschen das Einschlafen.



Von Alkohol ist abzuraten; er ebnet zwar den Weg in den Schlaf, führt aber dazu, dass Menschen in der zweiten Nachthälfte öfter aufwachen. Übermäßiger Alkoholgenuß reduziert zudem die REM-Schlafphasen, die wichtig für Konzentration, Gedächtnisleistungen und die motorischen Fähigkeiten sind. Zudem behindert er die Atmung und kann Nichtschnarcher zu Schnarchern machen.



Licht, Lärm und Elektrosmog sind Schlafkiller. Nächtliche Geräusche gehören mit zu den häufigsten Schlafräubern.

Studien haben gezeigt, dass Lärm, zum Beispiel von Flugzeugen oder Autos, nachts unerschwinglich die Schlafqualität herabsetzt. Der Tiefschlafanteil verkürzt sich, die Pegel der Stresshormone Kortisol und Adrenalin bleiben erhöht. Licht spielt eine Schlüsselrolle für den Schlaf-Wach-Rhythmus. Ein gut abgedunkeltes Zimmer erleichtert vielen das Ein- und Durchschlafen. Manche Menschen reagieren empfindlich auf das Leuchtdisplay eines automatischen Weckers auf dem Nachttisch oder Geräte im Stand-by-Modus.

Die Kraft der Pflanzen

Diese Kräuter wirken

schlaffördernd

Baldrian

Die Pflanze mit den kleinen weißen Doldenblüten wird bis zu 1,80 Meter hoch und sollte im Mittelalter Hexen und Teufel abwehren. Die beruhigende und schlaffördernde Wirkung kennt man seit Ende des 18. Jahrhunderts. Medizinisch wirksam sind die ätherischen Öle der Baldrian-Wurzel.



Hopfen

Hopfen macht nicht nur das Bier herb, sondern hat auch eine beruhigende Wirkung. Aus den Hopfenzapfen kann man sich einen bitteren, aber entspannenden Schlaftrunk brauen. Einen Teelöffel Hopfenzapfen mit kochendem Wasser übergießen und fünf bis zehn Minuten ziehen lassen.



Melisse

Die grünen Blätter mit dem angenehmen Zitronenaroma helfen gegen nervöse Herzbeschwerden, bei Schlafstörungen, Unruhe und Reizbarkeit. Man kann sie überbrühen und Tee trinken. Melisse peppt aber auch Kräuterquark oder Salate auf.



Lavendel

Wir kennen die getrockneten violett-lila Blüten aus Duftsäckchen oder in Lavendelkissen. Der Duft des ätherischen Öles wirkt beruhigend und schlaffördernd. Lavendelblüten eignen sich aber auch zum Verfeinern von Gewürzen, etwa Salz oder Zucker.



Tipps zur Schlafhygiene

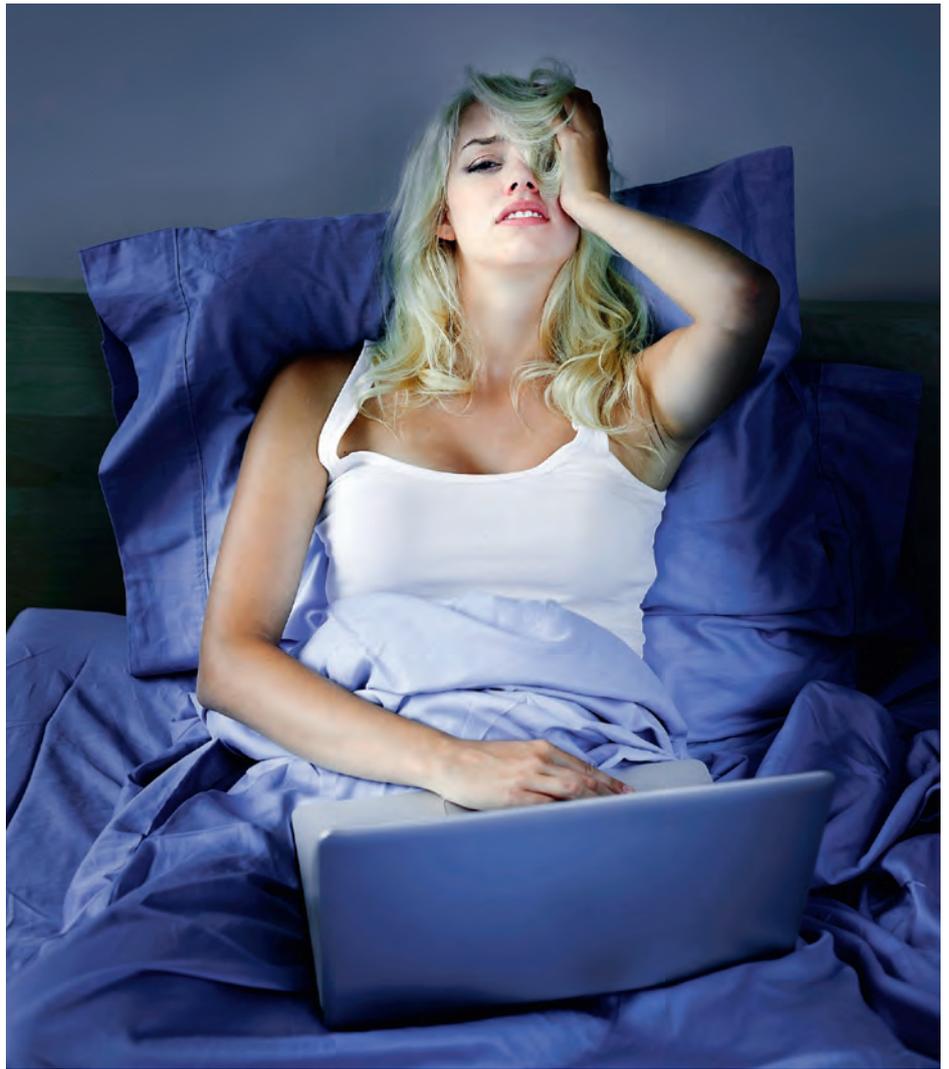
Präparate aus Baldrian-Passionsblume und Hopfenzapfenextrakt (etwa eine Stunde vor dem Schlafengehen eingenommen) unterstützen den Schlaf. Auch die unterstützende Wirkung von Heilpflanzenpresssäften ist nicht zu unterschätzen. Hierzu zählt beispielsweise Baldrianwurzel-Presssaft (kurmäßig nachmittags ein Esslöffel). Auch Melisse, Hafer und Lavendel haben entspannende und schlaffördernde Wirkung. Man kann sie als Tee oder Tinktur zu sich nehmen oder als Badezusatz einsetzen.

Hydrotherapie

Ein warmes Fuß- oder Armbad (bei etwa 37 bis 39 °C, Dauer etwa 10 bis 15 Minuten) wird bei Schlafstörungen empfohlen. Abends wirkt meist ein Vollbad mit

Tipps zur Schlafhygiene

- Gehen Sie grundsätzlich dann erst schlafen, wenn Sie sich müde fühlen.
- Stehen Sie zu regelmäßigen Zeiten auf, auch am Wochenende und im Urlaub.
- Vermeiden Sie kleine Nickerchen am Tage. Wenn Sie das Müdigkeitsgefühl tagsüber nicht kontrollieren können, schlafen sie maximal eine Stunde und möglichst nicht nach 15 Uhr.
- Sorgen Sie für angenehme Schlafbedingungen. Ideale Schlaftemperatur ist 17°C. Verbannen Sie Dinge aus dem Schlafzimmer, die an Arbeit erinnern oder belasten.
- Essen Sie nur leicht verdauliche und keine scharf gewürzten Speisen am Abend. Ein leichter Imbiss fördert das Einschlafen.
- Trinken Sie keine koffeinhaltigen Getränke (Kaffee, Tee, Cola) am späten Nachmittag oder Abend.
- Vermeiden Sie Alkohol und Nikotin.
- Entspannen Sie sich vor dem Zubettgehen: keine Streitgespräche mehr, kein langes Fernsehen mit aufregenden Inhalten, keine Bildschirmarbeit.
- Finden Sie Ihr persönliches Einschlafritual. Das kann ein Wannenbad, eine Entspannungsübung, ein Buch, ein beruhigender Kräutertee oder ein Glas warme Milch sein.
- Bewegen Sie sich regelmäßig am Tag, möglichst draußen, aber treiben Sie am Abend keinen anstrengenden Sport mehr. Ein Abendspaziergang zwischen 17 und 18 Uhr hingegen wirkt entspannend und fördert das Einschlafen.
- Wälzen Sie sich nicht stundenlang im Bett hin und her: Versuchen Sie es mit Atem- und Entspannungsübungen oder stehen Sie auf und lenken Sie sich ab.
- Stellen Sie Ihren Alltag in den Bereichen um, in denen er am weitesten von diesen Empfehlungen abweicht.



Wer elektrosensibel ist, sollte alle strahlenden Geräte, die sich direkt neben dem Körper befinden, ausschalten – auch WLAN-Router und Smartphone.

Akupunktur

In der Traditionellen Chinesischen Medizin kommt bei Schlafstörungen Akupunktur zum

Einsatz. Der Schlaf wird unter anderem dem Herzfunktionskreis zugeordnet. Regelmäßig zur gleichen Zeit auftretende Schlafstörungen können ein Hinweis auf funktionsgestörte Organe sein.

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



Keine E-Mails vor dem Schlafengehen

Warum blaues Licht wach macht, grüner Salat den Schlaf stört und Schnarchen gefährlich sein kann. Tipps von der Schlafmedizinerin Dr. med. habil. Yvonne Fischer

Frau Dr. Fischer, wieviel Schlaf braucht der Mensch?

Man muss so lange schlafen, bis man erholt ist. Das hängt nicht zwingend von der Dauer, sondern von der Qualität des Schlafes ab. Durchschnittlich schlafen wir siebeneinhalb Stunden. Aber es gibt auch Menschen, die mit nur fünf Stunden Schlaf auskommen. Bei weniger Stunden wird es schwierig.

Was genau bedeutet es, wenn der Schlaf eine schlechte Qualität hat?

Das bedeutet, dass der Schlaf nicht erholsam ist, und das kann individuell unterschiedlich sein. Prinzipiell ist es so: Unser Schlaf ist nicht während der gesamten Zeit gleich tief. Er verläuft in Phasen, die sich während der Nacht mehrmals wiederholen. Die Tiefschlafphase ist für die Erholung verantwortlich und findet hauptsächlich in der ersten Hälfte der Nacht statt. Bekommen wir davon zu wenig, fühlen wir uns nicht ausgeruht. Die Traum-Schlafphase – der sogenannte REM-Schlaf – beeinflusst die Gedächtnisbildung. Die meisten REM-Phasen liegen in der zweiten Nachthälfte.

Es ist also gut, vor Mitternacht ins Bett zu gehen?

Wer vor Mitternacht ins Bett geht, bekommt zum einen mehr Tiefschlaf, zum anderen lebt er im Einklang mit seinem Biorhythmus. Die meisten Körperfunktionen erreichen nachts zwischen drei und vier Uhr ihren Tiefpunkt. Dann steigt die Hormonproduktion, zum Beispiel von Cortison wieder an.

Was hat es mit den Eulen und Lerchen auf sich?

So werden die unterschiedlichen Schlaftypen bezeichnet. Es gibt die Frühaufsteher, die abends

entsprechend früher müde sind. Das sind die Lerchen. Eulen stehen sehr spät auf und können dafür abends länger durchhalten.

Viele Menschen wollen schlafen und können nicht. Was kann die Nachtruhe stören?

Erstmal alle umweltbedingten Faktoren wie Straßenlärm, Laternenlicht oder ein zu warmer Schlafraum. Wichtig ist, rechtzeitig vor dem Schlafengehen die Bildschirmarbeit zu beenden. Denn die blauen Wellenlängen des Lichtes, mit dem Tablets, Laptops oder Handys leuchten, regen die Wachzentren im Gehirn an.



Was tun, wenn die Nachtruhe einfach nicht kommen will? Gedanken wie: „Hilfe, ich muss jetzt einschlafen, sonst bin ich morgen nicht fit“ sind sicher nicht hilfreich.

Nein, das bewirkt genau das Gegenteil. Sie kommen da in einen Kreislauf hinein, der ein immer höheres Erregungsniveau bewirkt. Und das sollte man unbedingt vermeiden. Um das Gedankenkreisen zu unterbrechen, helfen Entspannungsübungen, das können Bilderreisen sein oder Selbsthypnosetechniken.

Ist es besser, bei Schlafstörungen aufzustehen oder wach im Bett liegen zu bleiben?

Wenn es gar nicht anders geht, dann sollte man aufstehen und den Tag beginnen, der Schlafdruck wird dann höher. Und eine schlaflose Nacht ist ja nicht dramatisch. Schlimmstenfalls

ist man am nächsten Tag müde.

Was ist Schlafapnoe?

Das ist eine Erkrankung, bei der es im Schlaf zu Atempausen kommt, die eine Weckreaktion auslösen. Die ist so kurz, dass sich Betroffene am nächsten Tag nicht mehr daran erinnern können, verhindert jedoch das Zurückfallen in den Tiefschlaf. Der zu geringe Sauerstoffanteil im Blut führt zu einem hohen Blutdruck. Damit erhöht sich das Risiko, an einem Schlaganfall oder Herzinfarkt zu erkranken. Zudem verändert sich der Insulinspiegel, was zu Diabetes führen kann.

Wie stellt man eine Schlafapnoe fest?

Oft schlagen die Partner Alarm, weil ihnen das abgehackte und unregelmäßige, nahezu explosionsartige Schnarchen auffällt. Manchmal ist es auch der Hausarzt, der einen erhöhten Blutdruck feststellt und die Patienten dann zur Abklärung an einen Spezialisten oder an ein Schlaflabor verweist. Schlafapnoe kann gut behandelt werden, etwa mit einem Atemtherapiegerät oder Zahnschienen. Für manche Patienten kommen auch operative Therapieverfahren in Frage. Häufig profitieren Patienten auch bereits von einer Gewichtsreduktion.

Das Interview führte Ulrike Schattenmann.



Priv.-Doz. Dr. med. habil. Yvonne Fischer ist Fachärztin für ganzheitliche Hals-Nasen-Ohrenheilkunde und spezialisiert auf Schlafmedizin.

Bei der Behandlung von Schlafstörungen setzt sie auch auf Akupunktur, Hypnose und Homöopathie. www.hno-praxis-fischer.de



GEFRO Suppenteria
Industriegebiet Memmingen Nord | Rudolf-Diesel-Str. 21 | 87700 Memmingen
Öffnungszeiten: Mo. - Fr. 8.30 - 18 Uhr Sa. 8.30 - 14 Uhr
Tel.: 0 800 / 95 95 100 | Fax: 0 800 / 95 95 111

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

Entdecken Sie die große Genießer-Box – 10-teilig –

Freuen Sie sich über:

- 115 g Dose Klare Gemüsebrühe QUERBEET
- 1 Beutel Dunkle Soße KRAFT & SAFT
- 1 Beutel Helle Soße EDEL & GUT
- 1 Beutel Tomatensoße & -Suppe DOLCE VITA
- 1 Beutel Suppen-Pause GRÜNE WELLE
- 1 Beutel Suppen-Pause GUTE BEETE
- 1 Beutel Suppen-Pause PILZ-CHAMPION
- 1 Beutel Suppen-Pause EL GAZPACHO
- 1 Stck Salat-Dressing AMORE POMODORE
- 1 Stck Salat-Dressing GARTENKRÄUTER

Hier ist wirklich jede Menge Gutes drin: 10 verschiedene Balance-Produkte zum unbeschwertem Genießen für unterwegs und zu Hause. Natürlich profitieren Sie bei allen Produkten vom einzigartigen Isomaltulose-Effekt. Freuen Sie sich auf eine große Box voller Geschmacksvielfalt und auf das typische Balance-Gefühl, auch nach dem Essen im Gleichgewicht zu sein.

Genießer-Box
zum Vorteilspreis
nur € **9,90** Versandkostenfrei!

Neu
stoffwechsel-
optimierter
Genuss

1 MIN
Balance
Suppen-Pausen
sind in nur 1 Min.
genussfertig

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

www.gefro.de



*Saccharose

Wege zur Entspannung

Oft merken wir selbst gar nicht, wie gestresst wir sind. Warum Selbstfürsorge so wichtig ist und wie sie gelingt.

MONIKA MURPHY-WITT

Stress ist für viele heute ein Dauerzustand. Zunehmende Arbeitsverdichtung, ein lautes Umfeld, Mehrfachbelastung durch Beruf und Familie - das alles führt dazu, dass immer mehr Menschen ständig angespannt, nervös und unruhig sind. Das Problem dabei: Die meisten merken es nicht. Erst wenn ihr Körper durch Beschwerden die Reißleine zieht, wird ihnen bewusst, dass sie zu lange nicht auf seine Signale geachtet haben.

„Wer in den verschiedenen Lebensbereichen, die uns gesund erhalten, nicht mehr aufmerksam selbstfürsorglich ist, riskiert, dass die Rhythmen seines Körpers entgleisen“, sagt Dr. Anna Paul. Die Gesundheitswissenschaftlerin leitet den Bereich Ordnungstherapie, Mind-Body-Medicine und Integrative Onkologie in der Abteilung Naturheilkunde und Integrative Medizin im Knappschafts-Krankenhaus an den Kliniken Essen-Mitte.

Damit es gar nicht erst so weit kommt, sollten Betroffene rechtzeitig gegensteuern. Voraussetzung dafür ist jedoch, sich selbst einzugestehen, dass einem die Belastungen zu schaffen machen. Frühwarnsignale für zu viel Stress sind zum Beispiel die fehlende Lust auf Bewegung und die Abnahme sozialer Kontakte. Auch wer das Essen vergisst und nur noch Kaffee trinkt oder wer ständig Süßigkeiten und andere ungesunde Sachen isst, sollte aufmerksam werden.

Entspannung kann man lernen

Noch wichtiger ist es, in sich selbst hinein zu spüren, die Belastung zu bemerken und für Entspannung zu sorgen. „Zu lernen, die eigenen Signale wahrzunehmen und liebevoll damit umzugehen, ist der beste Weg, um Stressoren entgegenzuwirken“, betont Anna Paul. „Wenn man den Körper aktiv in Ruhe versetzt, gibt man ihm Zeit und Raum, um seine Arbeit zu machen und sich selbst wieder zu regulieren.“

Eine gute, alltagstaugliche Möglichkeit dafür ist zum Beispiel eine Gehmeditation. Dabei

wird jeder Schritt mit einem Atemzug verbunden. Oder man konzentriert sich eine Minute lang nur auf den Atem, am besten über den Tag verteilt immer mal wieder. Dafür am Handy die Stoppuhr stellen, die Augen schließen und bewusst ein- und ausatmen. „Dabei bleiben, auch wenn nach drei Sekunden die To-Do-Liste auftaucht und nach zehn Sekunden schon auf die Uhr geschielt wird“, rät die Expertin. „Durch regelmäßiges Üben trainiert man seinen Entspannungsreflex auf. Der ist bei den meisten verkümmert. Damit er wieder funktioniert, muss man ihn regelmäßig fordern. Entspannung kann man lernen, wie Klavier spielen.“

Wer große Schwierigkeiten hat, in die Entspannung einzusteigen, kann sich selbst mit einem pflanzlichen Heilmittel unterstützen. Das kann extreme Unruhe und Anspannung abbauen und so dabei helfen, die Reiz-Reaktions-Starre, in die der Körper bei großem Stress fällt, aufzulösen.

Nicht jede Methode passt

Entspannungsmethoden sind in der Regel von der eigenen Biografie abhängig. Wer als Kind eine Spieluhr zum Einschlafen hatte, findet oft über Entspannungs-CDs mit Musik den Einstieg. Wer viel gekuschelt wurde, kommt vermutlich mit Methoden, die die Körperwahrnehmung üben, gut zurecht. Das können etwa progressive Muskelentspannung oder ein Body Scan sein, eine Entspannungstechnik, bei der man in Gedanken durch den Körper reist.

Letztendlich muss jeder selbst ausprobieren, womit er sich wohl fühlt. „Wenn man sehr gestresst ist, zeigt wahrscheinlich keine Methode sofort eine Wirkung. Aber vielleicht spürt man bei etwas ein vertrautes Gefühl. Dann sollte man das regelmäßig wiederholen“, sagt Mind-Body-Medizin-Expertin Anna Paul. Meist merken Betroffene erst, wenn sie in eine Entspannung gehen, wie angespannt sie sind. Das sei schon ein erster Erfolg, so Paul. „Das Wichtigste, um loszulassen, ist Absichtslosigkeit. Etwas haben zu wollen, ist der größte Stressor.“

Monika Murphy-Witt ist freie Journalistin und ganzheitliche Gesundheitsberaterin. Sie schreibt regelmäßig über Gesundheitsthemen und komplementäre Heilmethoden.



Hierzu die Hand etwa zwei Zentimeter unterhalb des Nabels flach auf den Bauch legen und tief und langsam einatmen, so dass sich der Bauch hebt. Dabei langsam bis fünf zählen, den Atem kurz anhalten und bis drei zählen. Danach langsam ausatmen, so dass sich die Lunge komplett leert. Auch hier wieder bis fünf zählen und dabei versuchen, jede Anspannung in den Muskeln zu lösen.

zehn Sekunden schon auf die Uhr geschielt wird“, rät die Expertin. „Durch regelmäßiges Üben trainiert man seinen Entspannungsreflex auf. Der ist bei den meisten verkümmert. Damit er wieder funktioniert, muss man ihn regelmäßig fordern. Entspannung kann man lernen, wie Klavier spielen.“

Analytische und
Psycho-Emotionale

Kinesiologie

n. Volker Ohland



Die neuen Seminar-
Termine 2017

Basis-Seminar
Analytische Kinesiologie
Sa., 4. / So., 5. März 2017

Psycho-Emotionale
Kinesiologie (PK1)
Sa., 18. / So., 19. März 2017

Leitung: Volker Ohland

Weitere aktuelle Termine und Informationen
auf www.ohland-naturmedizin.de
sowie unter Telefon: 0 56 58 16 77



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

Richtig Lüften

Wer seine Wohnung intelligent lüftet, kann Schimmelpilzbefall vermeiden. Ein Baubiologe gibt Tipps für ein optimales Raumklima.

VON ALEXANDER KOCH

Schimmel entsteht dort, wo es feucht ist. Besonders gern breitet er sich aus, wo feuchte Luft an kalte Oberflächen gelangt. Ein sicheres Anzeichen für zu hohe Luftfeuchtigkeit ist Kondenswasser, das sich auf Fensterscheiben oder Wänden bildet. Schlecht wärmedämmende Hausaußenwände fördern die Schimmelbildung ebenso wie super wärmedämmende zwei- und dreifachverglaste Fenster.

Grundsätzlich hat Schimmelpilz in einer Wohnung nichts zu suchen. Schon beim leisesten Luftzug fliegen die für Menschen unsichtbaren und gesundheitsschädlichen Sporen und Myzelteile (Myzel nennt man die Gesamtheit aller fadenförmigen Zellen eines Pilzes) herum. Neben den lebenden Sporen selbst sind vor allem die sogenannten Aflatoxine, die giftigen Stoffwechselprodukte der Schimmelpilzgattung Aspergillus, gefährlich. Sie gelten als leberschädlich und krebsauslösend.

Aber trotz unserer heutigen weitgehend luftdichten Häuser können Sie Schimmelpilzbefall ganz leicht vermeiden. Wichtig ist, die Lüftung den Jahreszeiten anzupassen.

Richtig lüften im Winter

- ✿ Ist die Außenluft kälter als die Wohnungsluft, kann zu jeder Tageszeit gelüftet werden.
- ✿ Lüften Sie mindestens fünfmal am Tag zwischen fünf bis 15 Minuten - auch wenn die Temperatur draußen sehr niedrig ist oder unter Null Grad Celcius liegt. Je größer der Temperaturunterschied, desto stärker der Austausch der Luft. Eine Auskühlung der Wände sollten Sie aber auf jeden Fall vermeiden.
- ✿ Das Schlafzimmer sollte morgens sofort nach dem Aufstehen gelüftet werden; ebenso das Bad nach dem Duschen oder die Küche nach dem Kochen.

- ✿ Viele Menschen im Raum verursachen eine höhere Luftfeuchtigkeit. Haben Sie Besuch oder Gäste eingeladen, muss natürlich in kürzeren Abständen gelüftet werden.
- ✿ Wie gelüftet wird, ist sekundär. Bei der sogenannten Stoßlüftung können unter Umständen Heizkosten gespart werden. Aber auch ein gekipptes Fenster ist ok, wenn Sie dafür sorgen, dass ein möglichst großer Teil der feuchten Raumluft in relativ kurzer Zeit ausgetauscht wird.

Richtig lüften im Sommer

Was viele nicht wissen: Warme Außenluft ist wesentlich ungünstiger zum Trockenhalten aller Oberflächen in der Wohnung, die gerne von Schimmel befallen werden, etwa Außenwandflächen und außenwandnahe Deckenflächen. Vor allem in den Übergangszeiten, wenn es nachts draußen bereits oder noch kalt ist und dadurch auch die Innenwandoberflächen auskühlen können, erhöht sich das Schimmelrisiko.

- ✿ Beträgt die Außentemperatur tagsüber mehr als 20 Grad und sie wollen nur zeitlich begrenzt lüften – also eine halbe bis eine Stunde – sollten Sie möglichst dann lüften, wenn es kühler wird. Günstig ist eine Lüftung zu später Abendstunde, nachts oder am frühen Morgen.
- ✿ Natürlich sollte auch tagsüber gelüftet werden. Dann aber möglichst über ein Fenster auf der Nord- oder Schattenseite des Hauses.
- ✿ Auch eine Dauerlüftung ist im Sommer möglich. Sie nehmen damit aber in Kauf, dass es dann in ihrer Wohnung sehr warm wird.

Alexander Koch ist Diplomingenieur für Medizinische Elektrotechnik und hat sich mit seiner Firma ProMeDa Karlsruhe auf baubiologische Untersuchungen, Schadstoffgutachten und Schimmelsanierung spezialisiert. www.promeda-karlsruhe.de





Pascoflair® Ihre Ruheinsel aus der Natur

- ✓ entspannt bei Stress und Mehrfachbelastung
- ✓ erhält Leistungs- und Konzentrationsfähigkeit
- ✓ verschafft innere Ruhe und fördert so den gesunden Schlaf
- ✓ wirkt schnell^{1,2} und ist ausgezeichnet verträglich



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

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

Wenn man Patienten in umfassenden 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.



Der 15-Stufenplan für chronisch Kranke

VON GERT DORSCHNER

Stufe 3 Regelmäßig Sport treiben

Bewegung ist Leben: Sport kann vieles ausgleichen und beugt sehr vielen Krankheiten vor – unter anderem Asthma, Arthrose und Herzinsuffizienz. Wer früh damit anfängt, profitiert ein Leben lang. In der Pubertät wird nicht nur hormonell die Körperkonstitution für den Rest des Lebens geprägt. Wer schlank und sportlich durch die Pubertät kommt, behält diese Konstitution meistens auch in späteren Lebensjahren leichter bei.

Daher empfehle ich, mindestens 3x pro Woche für 30 bis 45 Minuten Sport zu treiben.

Der optimale Trainingspuls liegt bei etwa 120 Schlägen pro Minute oder lässt sich grob durch die Faustformel 200 minus Lebensalter errechnen. Intervalltraining ist gut geeignet, um Ausdauer zu trainieren, stärkt aber auch Kraft, Schnellkraft, Koordination und Gleichgewicht.

Stufe 4 Gesunder Schlaf

Schlafen Sie etwa sieben bis zehn Stunden, davon mindestens zwei Stunden vor Mitternacht, in einem ruhigen, dunklen, kühlen (14 bis 18 Grad Celsius) gut gelüfteten, elektrosmogfreien Schlafzimmer auf einem strahlungsfreiem Bettplatz.

Fit durch den Winter!

Der Einbein-Test: Wie lange schaffen Sie es, mit geschlossenen Augen auf einem Bein zu stehen? Unter fünf Sekunden sind Sie sturzgefährdet. Wer 20 Sekunden schafft, ist sehr fit.

Trampolinspringen gilt als besonders intensives Training wider die Schwerkraft. Es zeigt insbesondere bei Gleichgewichts-

problemen und neurologischen Störungen (etwa Schwindel, Koordinationsstörungen, Tinnitus, ADHS, Autismus) eine positive Wirkung, weil es unter anderen die Interaktion der beiden Gehirnhälften anregt und das Zusammenspiel von Muskeln, Nerven und Sinnesorganen harmonisiert. Laut Studien der Nasa führen zehn Minuten Trampolinspringen zu einem ähnlichen Trainingseffekt und ähnlicher Sauerstoffaufnahme wie 30 Minuten Jogging.

DNB-Buchtipps



**Heike Oellerich,
Miriam Wessels:**
Soforthilfe Becken-
boden. BLV Verlag
München, 2014,
128 Seiten,
14,99 Euro



**Irene Lang-Reeves,
Thomas Villinger:**
Beckenboden-Training
(mit CD), GU-Verlag
München, 2015,
80 Seiten,
17,99 Euro



**Wege zur neuer
Energie. Die Heilkraft
der Balance. Mit
wertvollen Tipps für
ein entspanntes und
ausgeglichenes Leben**
Herausgeber:
Deutscher Natur-
heilverbund eV,
64 Seiten, 5 Euro

Gesunder Schlaf hat eine immense Bedeutung für unsere Gesundheit:

- Sämtliche Heilungs-, Wachstums-, Immun- und Regenerationsvorgänge finden vor allem nachts statt. Im Schlaf erweitern sich die Zwischenzellräume im Gehirn, so dass dieses übers Lymphsystem in der Nacht „gespült“ und entgiftet wird.
- Studien zeigen, dass der Schlaf wesentlichen Einfluss auf unsere Gedächtnisbildung und damit auch für das Lernen hat. Im Schlaf speichert das Gehirn das ab, was wir am Tag gelernt und wiederholt haben; ebenso Informationen, die eine emotionale Bedeutung für uns haben.

- Gesunder Schlaf ist nachweislich ein wichtiger Faktor zur Prävention von Adipositas. Bei Schlafmangel steigen die Spiegel des appetitanregenden Gewebshormon Ghrelin und gleichzeitig sinkt der Spiegel des hungerdämpfenden Hormons Leptin. Schlaf ist also eine wichtige Voraussetzung für eine erfolgreiche Gewichtsabnahme.

- Gesunder Schlaf ist ein wichtiger Faktor zur Prävention von Diabetes, Arteriosklerose, Bluthochdruck, chronischer Migräne, Augenerkrankungen, Depressionen und anderen psychischen Erkrankungen.

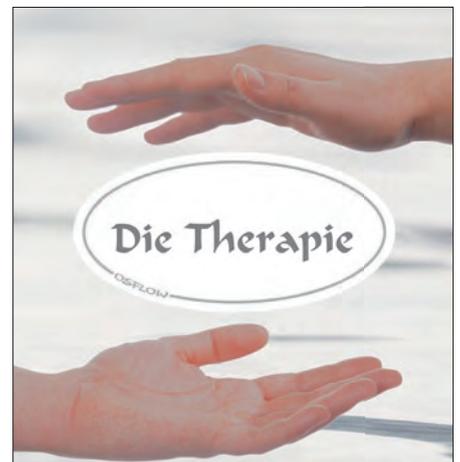
- Zu wenig Schlaf geht nicht nur mit Müdigkeit, eingeschränkter Lebensqualität und erhöhtem Unfallrisiko einher, sondern mit deutlichen kognitiven Leistungseinschränkungen, hormonellen Veränderungen und einer Schwächung des Immunsystems.

In der nächsten Folge:

Stufe 5 „Strahlenreduktion“
Stufe 6 „Kräuter-Tees“,
Stufe 7 „Fastenkur“.

Gert Dorschner ist Facharzt für Allgemeinmedizin, Notfallmedizin, Naturheilverfahren und Ernährungsmedizin.

www.akademie-fuer-ganzheitsmedizin.de



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

Intervalltraining

Bei dieser Trainingseinheit wechseln sich schnelle und langsame Passagen systematisch in festgelegten Abständen ab. Beispiel: Auf 30 Sekunden rennen folgen 30 Sekunden gehen oder traben und dann wieder rennen.

Spätestens im Alter sollte man anfangen, nicht aufhören, Sport zu treiben! Koordination und Gleichgewichtsübungen werden im Alter immer wichtiger. Sie beugen Stürzen vor und helfen, die Selbstständigkeit zu erhalten.

Der Beckenbodenmuskel – auch Schambein-Steißbein-Muskel oder PC-Muskel genannt – umschließt die männlichen und weiblichen Geschlechtsorgane im Bereich des Beckens. Trainieren Sie ihn – am besten indem Sie ihn 3x täglich 30x ca. fünf bis acht Sekunden lang im Wechsel anspannen, halten, entspannen. Insbesondere Frauen profitieren in doppelter Hinsicht von einem intensiven Beckenbodentraining: Es beugt einer Blasen- oder Gebärmutterensenkung vor und damit ebenso Inkontinenz und Harnwegsinfekti-

onen. Zudem verstärkt und fördert ein Training des PC-Muskels die Durchblutung der Beckenboden- und Vaginalmuskulatur und erhöht somit das weibliche Lustempfinden.

Merke

Sexualität ist der elementarste und ursprünglichste Ausdruck unserer schöpferischen Lebenskraft und Gesundheit. Sie ist die tiefste, ganzheitlichste, natürlichste – wahrscheinlich gesündeste – auf jeden Fall aber befriedigendste Lust- &

Kraftquelle des Lebens. Beckenbodentraining ist für beide Geschlechter eine Art „natürliches Viagra“ – und dies nicht erst, wenn es zu den typischen Problemen beim Sex im Alter kommt!

Ohne den PC-Muskel ist auch bei Männern eine Erektion erst gar nicht möglich. Eine schwache Beckenbodenmuskulatur kann bei Männern zu vorzeitiger Ejakulation sowie bei beiden Geschlechtern zu Orgasmus-Schwierigkeiten führen!



Heilende Klänge

Musik ist mehr als Unterhaltung. Sie beeinflusst unsere Stimmung und wirkt sich auf unsere Gesundheit aus. Wie, erklärt der Wiener Pianist und Produzent Joe Meixner. Die Wirkung seiner Klaviermedizin hat soeben eine Studie bestätigt.

Herr Meixner, Sie sind wahrscheinlich der einzige Pianist der Welt, der sich freut, wenn seine Zuhörer beim Konzert einschlafen. Warum?

Weil es sich dabei nicht um ein konventionelles Konzert handelt, sondern um medizinische Musik zur Tiefenentspannung. Im Schnitt schlafen 80 Prozent aller Besucher bei meinem Konzert ein. Damit sie es bequem haben, stellen wir Liegesessel in den Saal.

Sie haben diese Klaviermusik nach wissenschaftlichen Erkenntnissen selbst komponiert. Worauf haben Sie geachtet?

Zum einen beträgt das Tempo meiner Stücke durchgängig genau 60 Schläge pro Minute,

das entspricht dem Ruhepuls eines gesunden und entspannten Menschen. Dann sind sie durchgehend im Pianissimo gespielt. Zudem verwende ich nur konsonante Akkorde. Auch eine Melodie ist kaum vorhanden. Das ist sehr wichtig.

Warum?

Wer eine Komposition hört, die eine ausgeprägte Melodie hat, kann sich nicht mehr entspannen, weil er sich sofort auf die Tonfolge konzentriert. ‚Piano medicine‘ hat insgesamt 14 musikalische Parameter, die durchgehend 65 Minuten ohne Unterbrechung vorhanden sind.

Sie sind ein international bekannter Pianist und viel unterwegs. Wie kam es dazu, dass Sie sich mit der therapeutischen Wirkung von Klaviermusik beschäftigen?

Auslöser war mein eigener Gesundheitszustand. Ich hatte lange hohen Blutdruck und musste Medikamente nehmen. Musiktherapie konnte ich noch aus meiner Zeit in den USA. Dort ist sie viel verbreiteter als in Europa. Ich habe also angefangen zu recherchieren und Bücher zu lesen. Und musste feststellen, dass sich nur Wissenschaftler - hauptsächlich Ärzte - mit der therapeutischen Wirkung von Musik beschäftigen, aber kaum wirklich gute Musiker.

Die Wiener Internationale Akademie für Ganzheitsmedizin, einem Institut, das sich unter anderem der Erforschung komplementärer Heilmethoden widmet, hat jetzt in einer Studie die Auswirkungen von ‚piano medicine‘ auf das vegetative Nervensystem untersucht. Wie wurde dabei vorgegangen?

Bei der Studie wurde die Herzfrequenz von Testpersonen unter unterschiedlich definierten Bedingungen verglichen: Nach körperlicher Aktivität, ohne Musik und nach dem Abspielen einer CD mit ‚piano medicine‘. Während der Messung befanden sich die Probanden immer in einer entspannten Liegeposition. Vor und nach jeder Phase wurde die Herzfrequenz mit einem sogenannten Pulsoxymeter gemessen. Danach wurden die Daten ausgewertet.

Was war das Ergebnis?

Nach jeder Phase, bei der die Probanden die Musik gehört haben, ist ihr Puls deutlich gesunken. Und als die Musik ausgeschaltet wurde, ging die Herzfrequenz wieder hoch. Der Unterschied war signifikant. Das kann, sagen die Wissenschaftler, nicht nur allein auf die körperliche Ruhe zurückgeführt werden. Es ist der Beweis dafür, dass die Musik von ‚piano medicine‘ zur Tiefenentspannung führt.

Was bedeutet das genau - Tiefenentspannung?

Als Tiefenentspannung werden Verfahren bezeichnet, die besonders intensive Entspannungszustände in Körper und Geist hervorrufen und so Burnout vorbeugen. ‚Piano medicine‘ kann auch als therapeutische Maßnahme bei Schlafstörungen, zu hohem Blutdruck, Verspannungen oder Angstzuständen eingesetzt werden.

Joe Meixner ist Pianist, Komponist und Produzent. Er war lange Zeit musikalischer Leiter des berühmten Kabarett „Simpl“ in Wien, hat später in USA für Disney-TV-Chanel Filmmusik komponiert und wird international als Solo- und Bandpianist gebucht. www.pianomedicine.com Die Studie „piano medicine und Herzfrequenz“

fand im September 2016 unter der Leitung von Univ.-Prof. Dr. med. Wolfgang Marktl, Präsident der Wiener Internationalen Akademie für Ganzheitsmedizin (GAMED) statt. Beteiligte Ärzte waren Dr. med. Gottfried Schöler und Dr. Gerhard Blasche. An der Studie nahmen 45 Frauen und 15 Männer im Alter von 30 bis 90 Jahren teil.



Die CD mit 13 Stücken ist in Deutschland exklusiv über den Naturheilbund erhältlich und kostet 26 Euro.

Öffnen Sie Ihr Herz den Klängen einer

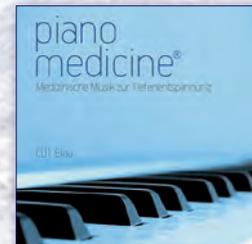
heilsamen Tiefenentspannung

die entstresst und wohltuend reguliert.

Mit seiner piano medicine® schuf der Pianist Joe Meixner Kompositionen, die nachweislich beruhigen, den wohltuenden Schlaf fördern und bereits vielfach in der Therapiebegleitung eingesetzt werden.

Die Arrangements begeistern durch zärtliche Melodien, sind anspruchsvoll, sanft und leidenschaftlich zugleich.

Holen Sie sich diese nebenwirkungsfreie „Klang-Apotheke“ nachhause – für Sie selbst und für liebe Freunde.



piano medicine®

Medizinische Musik zur heilsamen Tiefenentspannung
CD, 26,- €



WINTERMEZZO

ein Juwel mit den reinen Klängen von Klavier und Stimme
CD, 26,- €



Tiefer Schlaf

traumhafte „Gute-Nacht-Musik“ für Babies und Kleinkinder
CD, 26,- €



Musik Medizin

Selbsttherapie mit heilenden Klängen; einfühlsame Texte und berührende Bilder
Buch mit CD, 38,- €

Wünschen Sie mehr Info zum Einsatz von Musik in der Medizin? Möchten Sie selbst erleben, wie piano medicine® auf Sie wirkt?

Hörproben, wissenschaftliche Studien, Informationen über den Komponisten Joe Meixner und Kauf der CDs sind nur einen Klick entfernt:

www.naturheilbund.de

Die oben vorgestellten Produktionen sind in Deutschland exklusiv nur beim Deutschen Naturheilbund erhältlich. Kontaktieren Sie uns.

 **Deutscher Naturheilbund eV**
Bundesgeschäftsstelle
Christophallee 21 • 75177 Pforzheim
Tel. 07231-46 29 282 • info@naturheilbund.de

Musik als Medizin

Seit Urzeiten haben die Menschen Musik therapeutisch eingesetzt. So versetzten Schamanen leidende Menschen mit Tönen und Klängen in heilsame Trance, David behandelte die Depressionen seines Königs Saul angeblich mit Harfenspiel. Aber erst seit wenigen Jahren lässt sich diese Wirkung der Musik auch wissenschaftlich nachweisen.

Wer Musik hört, aktiviert in seinem Gehirn verschiedene Bereiche. Angesprochen werden das limbische System, das für Emotionen zuständig ist, aber auch Bewegungs-, Sprach- und Gedächtniszentren. Musik verändert den Herzschlag, den Blutdruck, die Atemfrequenz und die Muskelspannung. Außerdem beeinflusst sie den Hormonhaushalt. Schnelle und aggressive Musik

führt zur Ausschüttung von Adrenalin, sanfte und ruhige Klänge verringern die Ausschüttung von Stresshormonen und erhöhen die Konzentration von schmerzkontrollierenden Betaendorphin im Körper. So sind Schmerzempfinden und Angstgefühle nach einer Operation geringer, wenn Patienten davor, während oder danach Musik hören.

Aber nicht nur in der Schmerztherapie, auch in anderen Bereichen der Krankenmedizin lassen sich mit Musik gesundheitsfördernde Effekte erzielen: Manche Menschen lernen nach einem Hirntrauma zusammen mit einem Musiktherapeuten, ihre Bewegungen wieder zu koordinieren. Für viele Menschen ist Musik zudem mit einem emotional bedeutsamen Ereignis ihres Lebens verknüpft und kann verblasste Erinnerungen zurückholen. Diese Tatsache machen sich Therapeuten bei der Behandlung von Alzheimerpatienten zu Nutze.

piano medicine und Herzfrequenz

Veränderung der Herzfrequenzen (Absolutwerte). Angaben in Prozent.



Immer wenn die Probanden ‚piano medicine‘ hörten, sank ihr Puls deutlich ab.

Kooperation für die Gesundheit

Naturheilbund macht ‚piano medicine‘ in Deutschland bekannt.

Außerordentlich und klangvoll – so kann man die neue Kooperation des Deutschen Naturheilbundes mit dem Wiener Komponisten Joe Meixner bezeichnen. Kennengelernt hatte man sich bereits zwei Jahre zuvor beim DNB-Jubiläumskongress, als Meixner zu einem Konzertabend anlässlich der Verleihung der Prießnitz-Medaille angereist war.

Meixners Spezialität ist eine eigens für medizinische Zwecke komponierte Klaviermusik, die in ihrer Art einzigartig ist – berücksichtigt sie doch gezielt alle medizinischen Gesichtspunkte, die zu einer heilsamen Tiefenentspannung führen.

Dass diese Musikmedizin wirkt, hat nun eine aktuelle Studie der Wiener Internationalen Akademie für Ganzheitsmedizin (GAMED) unter Universitäts-Prof. Dr. med. Wolfgang Marktl bestätigt; sie war der Anlass für den Pianisten, wieder in Kontakt mit dem Deutschen Naturheilbund zu treten. Denn für diese Musikmedizin mit viel Herz und Gefühl wünschte sich Joe Meixner einen eben solchen Kooperationspartner in Deutschland, bei dem die Gesundheitsfürsorge an aller erster Stelle steht. Nach persönlichen, ausführlichen Gesprächen konnte Ende Oktober mit dem Vorstand eine Kooperationsvereinbarung unterzeichnet werden.



Der Wiener Pianist Joe Meixner (l.) und Alois Sauer, Präsident des DNB, freuen sich auf die Zusammenarbeit.

Heilkraft der Musik

Die ‚piano medicine‘ ist ab sofort exklusiv über der Webseite des Deutschen Naturheilbundes erhältlich. Bei der Planung der deutschlandweiten Tournee von Joe Meixner für das kommende Jahr haben Veranstaltungen in Zusammenarbeit mit örtlichen Naturheilvereinen des DNB Vorrang; Mitglieder und Gäste der Naturheilvereine bekommen so die Möglichkeit, in Vorträgen und sogenannten ‚Altheda-Schlafkonzerten‘ die Musikmedizin und ihre Wirkung live zu erleben.

„Die Heilkraft der Musik erweitert die Therapebreite der Naturheilkunde“ meint DNB-Präsident Alois Sauer. „Sie löst nebenwirkungsfrei viele Stresssymptome unserer Zeit“.

Erfolgreiche 11. Priessnitz-Konferenz

Länderübergreifende Projekte mit tschechischer Priessnitz AG geplant

VON SABINE NEFF

Anfang Oktober reiste eine Delegation der Verbandsführung auf Einladung der Priessnitz AG nach Lasznez Jeseník. Der tschechische Kurort ist der Geburts- und Wirkungsort des Wasserheilbers und Gründungsvater des Deutschen Naturheilbundes Vinzenz Prießnitz (1799-1851). Anlass der Reise war die 11. Priessnitz-Konferenz, die wie immer ein umfangreiches Programm bot. Unter anderen hielt die 1. Vize-Präsidentin des DNB, Ursula Gieringer, einen Vortrag über den „Inneren Arzt“. Als Dank für ihre Teilnahme an der tschechischen Naturheilkunde-Konferenz wurden die deutschen Teilnehmerinnen – zu ihrer großen Überraschung – feierlich geehrt.

Zudem bot sich am Rande der Konferenz ausfühlich Gelegenheit, die weitere Zusammenarbeit zwischen dem Naturheilbund und der Priessnitz AG zu besprechen. Bereits in Arbeit ist ein gemeinsames deutsch-tschechisches Projekt zur Restaurierung der Sophie-Quelle. Diese Quelle erinnert an die Ehefrau von Vinzenz Prießnitz, die ihren Mann immer unterstützte und einen großen Anteil an dessen Erfolg hatte. Durch das gemeinsame Projekt soll die Quelle wieder Beachtung finden. Ein weiteres gemeinsames Anliegen ist es, die Hydrotherapie nach Vinzenz Prießnitz zu erhalten und sie weltweit bekannt und anerkannt zu machen.

Leidenschaft für die Naturheilkunde

Vertreter des DNB zu Besuch bei Pascoe

Es gibt vieles, was das auf Naturheilmittel spezialisierte Traditionsunternehmen Pascoe und den Deutschen Naturheilbund verbindet: Allem voran das Vertrauen und Kenntnis in die Heilkraft der Natur, gefolgt von der Begeisterung, dieses Wissen weiterzugeben. Das konnten DNB-Präsident Alois Sauer und die Leiterin der DNB-Geschäftsstelle, Sabine Neff, bei einem Besuch in der Firmenzentrale in Giessen persönlich erleben.

Gernie ließen sich Jürgen und Annette D. Pascoe, die Firmeninhaber, von der wichtigen ehrenamtlichen Arbeit an der Basis in den Naturheilvereinen berichten. Sie bekräftigten die weitere Zusammenarbeit mit dem Naturheilbund, die auf mehreren Ebenen stattfinden soll: Vor Ort auf Veranstaltungen, in den Printmedien und in den sozialen Netzwerken. Das Unternehmen ist erst kürzlich mit dem begehrten „Health Media

Award“ ausgezeichnet worden: Die Webseite „www.naturheilkunde.de“ ist eine der größten online-Datenbanken Deutschlands für Naturmedizin – und selbstverständlich mit dem Naturheilbund verlinkt. (SN)

8300 Besucher auf der VITAL-Messe Pforzheim

DNB will auch nächstes Jahr als Gesundheitspartner mit dabei sein

Mit großem Erfolg fand die Gesundheitsmesse VITAL in Pforzheim statt, eine Veranstaltung, an der der Deutschen Naturheilbund beteiligt ist. Insgesamt rund 8.300 Besucher nahmen die Gelegenheit wahr, sich bei freiem Eintritt und schönstem Herbstwetter bei rund 80 Ausstellern, vielen Aktionen und Vorträgen zu informieren. Unter den Vortragenden waren auch DNB-Mitglieder: Ehrenpräsident und Heilpraktiker Willy Hauser referierte zum Thema „Resilienz und das Geheimnis innerer Stärke“, Professor Dr. Jörg Spitz widmete sich dem Thema Vitamin D.

Das Konzept dieser Messe ist ungewöhnlich, präsentieren sich doch Schulmedizin und Naturheilkunde neben einander. „Hier auf der VITAL kommen wir mit den Pforzheimern, Mitgliedern wie anderen Vereinen und Institutionen am besten ins Gespräch“, meinte DNB-Präsident Alois Sauer. Am Ende eines langen Messewochenendes waren sich alle einig: Wir sind auch im nächsten Jahr dabei! (SN)

Sabine Neff ist Leiterin der DNB-Bundesgeschäftsstelle.



Natur sogar im Konferenzraum: Die Firmeninhaber Annette D. Pascoe (2. v.l.) u. Jürgen F. Pascoe (rechts) mit Alois Sauer und Sabine Neff

Foto: DNB; Illustration: Beate Autering

Gesund durch den Winter mit Bierhefe



Mit ihrem Reichtum an Vitaminen und stärkenden Aufbaustoffen ist Bierhefe ein Geschenk für unsere Gesundheit.

- ✓ für die **Abwehrkräfte**
(Selen, Zink, Eisen, Folsäure, B₆)
- ✓ für **Konzentration**, gegen Müdigkeit
(Vitamine B₂, B₁₂, B₆)
- ✓ für schöne **Haut und Haare** (Zink)
- ✓ die pflanzliche **Vitamin B₁₂-Quelle**
- ✓ **Chrom** für einen normalen Blutzuckerspiegel

Erhältlich in Apotheke und Reformhaus



Zum Kennenlernen

- Panaktiv®**
500 ml à € 9,95
+ € 2,50 Porto

Gratis:

- Prospekt Panaktiv®
- Ratgeber
„Unterstützen Sie Ihr Immunsystem“
- Info
„Bierhefe – Balsam für die Haut“



Naturheilvereine im DNB



Naturheilvereine (NHV) Deutschland		Telefon
Aachen-Düren		02406-62354
Albgau	www.nhvalbgau.jimdo.com	07202-7883
Backnang	www.nhv-backnang.de	07191-3420042
Bad Hersfeld	www.nhv-hersfeld.de	06621-796929
Bad Nauheim/Bad Vilbel	www.nhv-wetterau.de	06032-867007
Bad Pyrmont	www.naturheilverein-pyrmont.de	05281-2094
Bad Salzungen	www.naturheilverein-bad-salzungen.de	03695-603181
Bad Waldsee		07524-990100
Bergisch Land	www.nhv-bergisch-land.de	0202-25131096
Berlin-Brandenburg	www.nhvbb.de	03328-459460
Chemnitz	www.nhv-chemnitz.de	0371-27550366
Interessenskreis für ges. Lebensweise Crailsheim		07951-931122
Darmstadt	www.naturheilverein-darmstadt.de	06074-21142390
Esslingen	www.naturheilverein-esslingen.de	0711-3708560
Freudenstadt	www.nhv-fds.de	07441-869485
Fulda	www.nhv-fulda.de	0152-06293754
Göppingen	www.naturheilverein-gp.de	07161-9612514
Hamburg-Bergedorf	www.naturheilverein-bergedorf.de	04152-82195
Heidelberg	www.nhv-heidelberg.de	0178-6779053
Verein für Gesundheitspflege Heilbronn		07131-178673
Hesel	www.naturheilverein-hesel.de	04946-899527
Karlsruhe	www.nhv-ka.de	0721-1836841
Kempton	www.nhv-kempton.de	0831-5306819
Kiel	www.naturheilverein-kiel.de	0431-67939672
Lörrach	www.naturheilverein-loerrach.de	07621-5109340
Mosbach	www.naturheilverein-mosbach.de	06262-4992

Naturheilvereine (NHV) Deutschland		Telefon
Mühlacker	www.naturheilverein-muehlacker.de	07043-955979
Freundeskreis Naturheilkunde Mutlangen	www.freundeskreis-naturheilkunde.de	07171-71118
Niederrhein	www.nhv-niederrhein.de	02845-3097788
Oberkirch	www.naturheilverein-oberkirch.de	07804-2024
Oberland	www.naturheilverein-oberland.de	08867-1857
Öhringen	www.kneipp-naturheilverein-oehringen.de	07942-947938
Oldenburg	www.sauna-melkbrink-priessnitz.de	0441-85780
Ostfriesland	www.nhv-ostfriesland.de	04462-942409
Ostwestfalen-Lippe	wwqw.naturheilverein-owl.de	0521-2700615
Paderborn	www.naturheilverein-paderborn.de	05251-1424282
Ruhrgebiet	www.nhv-ruhrgebiet.com	0209-12041654
Schorndorf	www.nhv-schorndorf.de	07181-63897
AG f. gesunde Lebensweise Schwäbisch Hall	www.aglebensweise.de	07903-9438600
Schwäbische Alb	www.nhv-alb.de	07432-9073837
Spechbach	www.nhv-spechbach.de	06226-970540
Stuttgart	www.naturheilgesellschaft.de	07152-903810
Taunus	www.nhv-taunus.de	0162-9863064
Ulm/Neu-Ulm	www.naturheilverein-ulm.de	0731-385325
Vaihingen/Enz	home.arcor.de/naturheilverein.vaihingen	07042-16278
Viernheim-Weinheim	www.naturheilverein-viernheim.de	06251-8090424
Weserbergland	www.naturheilverein-weserbergland.de	05151-1060026
Wonnegau		06244-5182
Villach / Österreich		0043 676-6744935



Illustration: AnnRas / shutterstock

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.



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



Musikmedizin

Eine neue Partnerschaft verbindet die Themen Naturheilkunde und Musik.

Hierfür zeichnet sich der international erfolgreiche Pianist Joe Meixner verantwortlich, der mit seiner piano medicine® eine nach wissenschaftlichen Erkenntnissen komponierte Klaviermusik geschaffen hat, die zu Tiefenentspannung führt. Seine Klangapotheke beruhigt, fördert den wohlthuenden Schlaf und wird bereits vielfach in der Therapiebegleitung eingesetzt. Durch die Zusammenarbeit mit dem DNB sind die musikmedizinischen Produkte jetzt auch in Deutschland erhältlich.

Mehr Info unter: www.naturheilbund.de



Das Bienenvolk – die Apotheke der Natur

Allgäuer Wander-Imkerei

Wir sind ein Imkereibetrieb mit circa 1000 Bienenvölkern, die wir im Jahreskreislauf vom Allgäu nach Sardinien wandern. Dadurch haben wir elf Monate im Jahr Erntezeit und benötigen keinerlei Zuckerzufütterung und keine Medikamentenbehandlung in unserem Betrieb. Wir ernten und produzieren im Allgäu und im Monte Ferru Gebirge in Sardinien. Beides sind Naturschutzgebiete, also pestizidfreie Gebiete.

Unser Vorreiter ist unser Spezialprodukt „Hercules“. Dieser besteht aus Honig, frischen Blütenpollen, Gelee Royal und Propolis. Die spezielle Kombination verstärkt die Wirkung der einzelnen Inhaltsstoffe. Imkermeister Rainer Krüger absolvierte eine Fachhochschule für Apitherapie. Er ist Spezialist für Heilwerte aus dem Bienenvolk und gibt zu diesem Thema auch Schulungen für Heilpraktiker.

www.allgaeuer-wanderimkerei.de



Machen Sie sich kundig, wie die Natur heilt:

Werden auch Sie

Naturheilkunde-Berater/in DNB®

– das Original –

Die neuen Lehrgangstermine für 2017 stehen fest: Die begehrte Ausbildung startet am 18. März 2017 in Pforzheim. Kurstermine, -inhalte und Lehrgangsgebühren unter www.naturheilbund.de oder direkt anfragen in der DNB-Bundesgeschäftsstelle
Tel. 07231/4629282 oder info@naturheilbund.de



Vorschau auf das nächste Heft

Schluss mit sinnlosen Diäten

So wird man Gewichtsprobleme dauerhaft los

Heilfasten

Tipps für gesundes Fasten

Das metabolische Syndrom

Wie die Naturheilkunde bei Diabetes, Bluthochdruck und Fettstoffwechselstörungen hilft

Das nächste DNB-Impulse erscheint am 1. März 2017.

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: