

Schutzgebühr: 3 Euro

DNB

impulse

Vegane Schlemmereien

Rezepte aus der Schlossküche



Ratgeber Naturheilkunde

Heilen mit Pilzen



Gesund in den Frühling!

Frühlingstipps für Körper und Seele

Schluss mit sinnlosen Diäten

So wird man Gewichtsprobleme dauerhaft los

Heilfasten

Tipps für gesundes Fasten

Das metabolische Syndrom

Mit Naturheilkunde gegen Volkskrankheiten

DNB AKTUELL

- ✓ Umzug ins Schloss Bauschlott
- ✓ Informationen aus dem Verband

Die Kraft der Pflanzen:

Köstliches von Wiese und Bäumen



Liebe Leserinnen, liebe Leser,



das erste Grün lugt aus dem Boden und an den Zweigen sprießen bereits zarte Triebe. Jedes Jahr im Frühling erneuert sich die Natur – nutzen wir jetzt die regenerierenden Kräfte für unsere eigene Gesundheit! Zum Beispiel mit einer Heilfastenkur. Sie hilft bei Frühjahrsmüdigkeit, wirkt entgiftend und kann der Einstieg in eine Gewichtsreduktion sein. Als ein wichtiges Element kommt sie auch im 15-Stufen-Plan unseres Ganzheitsmediziners Gert Dorschner vor. Um dauerhaft abzunehmen, muss man allerdings seine Ernährung langfristig umstellen. Wie das geht, ohne dass dabei der Genuss auf der Strecke bleibt, hat die Naturheilärztin Dr. med. Susanne Bihlmaier ab Seite 4 für uns aufgeschrieben.

Wer jetzt alte, ungünstige Gewohnheiten über Bord wirft, wird nicht nur schlanker, sondern investiert in ein gesünderes Leben. Denn Wohlstandskrankheiten wie Übergewicht, Diabetes, Bluthochdruck und ein hoher Cholesterinspiegel sind oft die Folge von jahrelanger falscher Ernährung und zu wenig Bewegung. Wie man dem tödlichen Quartett mit einfachen Naturheilmitteln wirksam vorbeugen kann, erfahren Sie auf Seite 8.

Noch ein Hinweis in eigener Sache: Die Geschäftsstelle des Deutschen Naturheilbundes hat eine neue Adresse. Seit kurzem ist sie in Schloss Bauschlott in Neulingen zu Hause. Am 1. April gibt es einen Tag der offenen Tür, zu dem wir Mitglieder und Interessierte herzlich einladen.

Ich wünsche Ihnen viele motivierende Impulse beim Lesen dieser Ausgabe.

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
Am Anger 70, 75245 Neulingen
Tel. 07237-4848-799, Fax 07237-4848-798
E-Mail: info@naturheilbund.de
Internet: www.naturheilbund.de
Erfüllungsort und Gerichtsstand ist Pforzheim.

Gesamtreaktion (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.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 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 

Inhalt:

AKTUELL

DNB-Statement zum Krebsbericht **3**

THEMA

Mit neuem Schwung in den Frühling



Frühlingsgenuss anstatt Diätenverdross **4**

Rezepte aus der Schlossküche **7**

Tödliches Quartett: Das metabolische Syndrom **8**

THERAPEUTISCHE PRAXIS

Der 15-Stufen-Plan für chronisch Kranke **10**

Tipps zum Heilfasten **11**

AUS DER WISSENSCHAFT

Gemeinsam statt einsam **12**

NATURAL FAMILY

Mykotherapie: Heilen mit Pilzen **13**

DNB AKTUELL

Meldungen aus dem Verband **14**

„Nicht im Rezept liegt das Heil – es liegt in der Summe der täglichen Lebensführung“.

Vinzenz Prießnitz

 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

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

DNB kritisiert Bericht zum Krebsgeschehen

Dass immer mehr Menschen an Krebs erkranken, liegt nicht an der gestiegenen Lebenserwartung. Eine Stellungnahme zum aktuellen Krebsbericht des Robert Koch-Instituts

VON DIETMAR FERGER

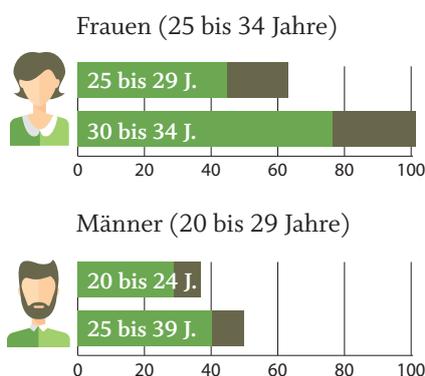
Zwischen 1973 und 2013 hat sich die Zahl der Menschen, die hierzulande an Krebs erkranken, fast verdoppelt. Das geht aus dem Bericht zum Krebsgeschehen in Deutschland 2016 des Robert-Koch-Institutes (RKI) hervor, der letzten Winter vom Bundesgesundheitsministerium vorgestellt wurde. Sowohl das RKI als auch das Deutsche Krebsforschungszentrum dkfz nennen als Ursache für den signifikanten Anstieg der Krebs-Neuerkrankungen die gestiegene Lebenserwartung und weisen darauf hin, dass die Sterberaten seit den 90er Jahren deutlich gesunken sind. Letzteres ist richtig. Ersteres ist schlichtweg falsch. Denn die Zahl der Krebs-Neuerkrankungen ist ausschließlich in den jüngeren Altersgruppen angestiegen:

- Bei Frauen im Alter von 25 bis 29 Jahren von 44,7 Neuerkrankungen im Jahr 1999 auf 63,3 Neuerkrankungen im Jahr 2012 (+ 42 %).
- Bei Frauen im Alter von 30 bis 34 Jahren von 76,3 im Jahr 1999 auf 101,4 im Jahr 2012 (+ 33 %).
- Bei Männern im Alter von 20 bis 24 Jahren von 28,8 im Jahr 1999 auf 37,0 im Jahr 2012 (+ 28%).
- Bei Männern im Alter von 25 bis 29 Jahren von 40,3 im Jahr 1999 auf 49,8 im Jahr 2012 (+ 23,6 %).

Zahlen jeweils pro 100.000 Einwohner, Quelle: krebdaten.de.

Zweistellige Zuwachsraten finden sich bei Frauen von fünf bis 44 Jahren sowie bei Männern von fünf bis 29 Jahren. Ab der Altersgruppe 75+ sinkt die Neuerkrankungsrate bei beiden Geschlechtern – zwar auf sehr hohem Niveau, aber doch deutlich. Sicher ist es richtig, dass die Wahrscheinlichkeit, an Krebs zu erkranken, mit zunehmendem Lebensalter steigt. Allerdings sollte es uns doch sehr beunruhigen, dass Krebs-Neuerkrankungen vor allem im jugendlichen oder mittleren Alter zunehmen.

Krebs-Neuerkrankungen 1999 2012



Forschung geht in die falsche Richtung

Die hier vorliegenden Erkenntnisse aus der Krebsstatistik erfordern eine umfassende gesundheitliche Prävention, die über die Früherkennung von Erkrankungen deutlich hinausgehen muss. Die Tendenz, dass immer mehr junge Menschen an Krebs erkranken, zeigt, dass die bisherigen konventionellen milliardenschweren Präventions- und Forschungsmaßnahmen in die falsche Richtung gehen. Anstatt dessen brauchen wir mehr komplementärmedizinische Forschung in Deutschland!

In Baden-Württemberg hat die grün-schwarze Regierungskoalition in ihrem Koalitionsvertrag eine Förderung der Komplementärmedizin und der Prävention festgeschrieben. Die Landesarbeitsgemeinschaft der Naturheilvereine in Baden-Württemberg (LAG-NHV BW) fordert die Landesregierung auf, diese Vorhaben baldmöglichst umzusetzen.

Dietmar Ferger ist Sprecher der LAG-NHV BW und Mitglied im Präsidium des Deutschen Naturheilbundes. Mehr unter www.naturheilbund.de (Suchwort "Krebs")

WISSEN SCHAFFT VERTRAUEN

viscm



Aus dem Inhalt:

- Was ist Krebs?
- Operation und Strahlentherapie
- Medikamentöse Therapien
- Misteltherapie
- Praktische Anwendung und Wirkung
- Wirtsbäume von Misteln

Patienteninformation zur Misteltherapie

In deutscher, englischer, spanischer und türkischer Sprache.

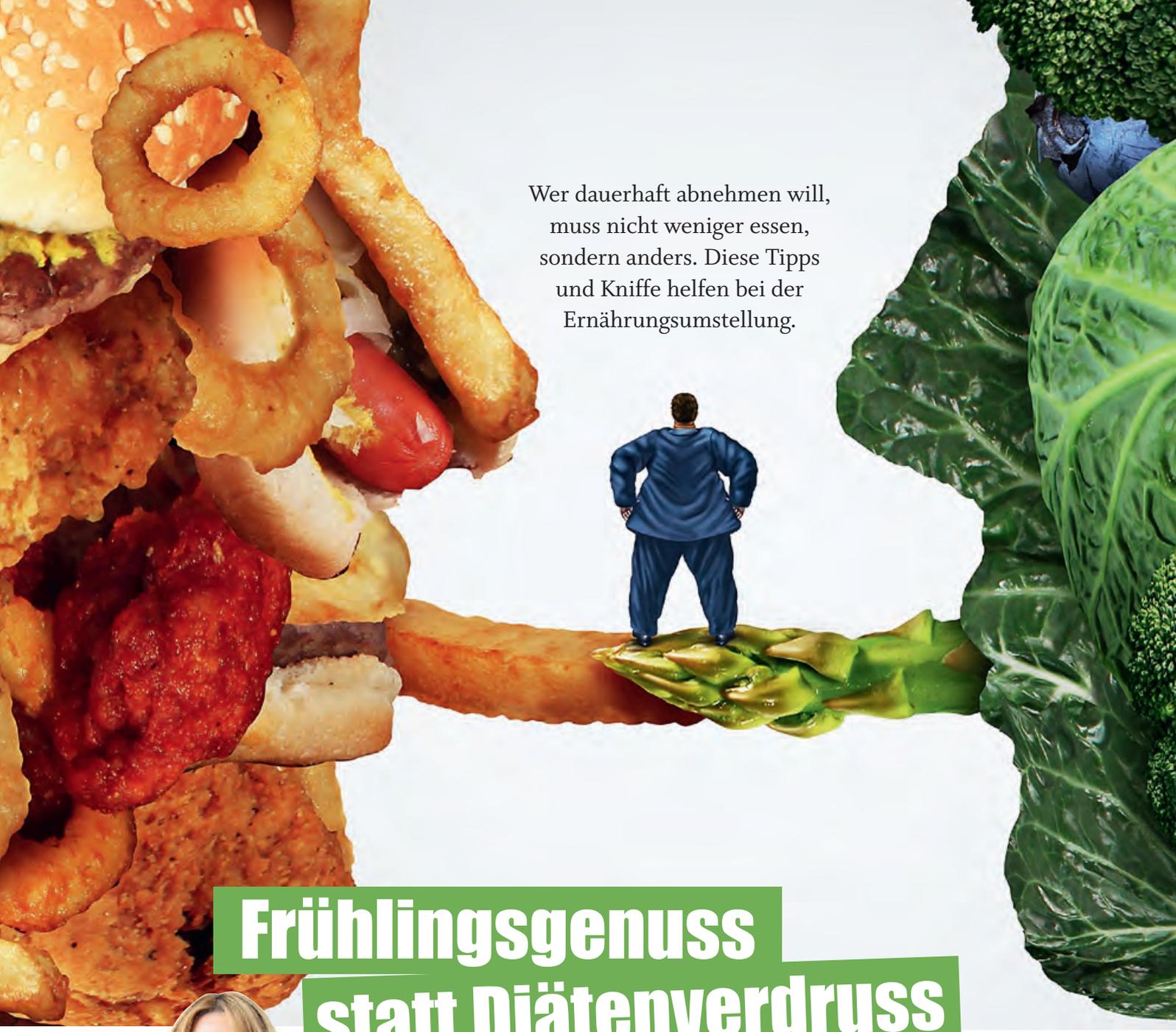
Kostenlos anfordern!

TIM Studie

Zum oberflächlichen Harnblasenkarzinom.

ABNOBA GmbH

Hohenzollernstr. 16 · 75177 Pforzheim | Germany
Therapieinformationen Freecall 0 800 22 66 222
www.abnoba.de



Wer dauerhaft abnehmen will, muss nicht weniger essen, sondern anders. Diese Tipps und Kniffe helfen bei der Ernährungsumstellung.

Frühlingsgenuss statt Diätenverdross



VON DR. MED. SUSANNE BIHLMAIER

Haben Winterkohlbeide den Gürtel kürzer geknabbert? Spätestens, wenn die Bäume sprießen und Blumen aufblühen, erwacht das schlechte Gewissen aus dem Winterschlaf und führt zum nächsten Zeitungs-kiosk. Dort versprechen Frauenzeitschriften eine Bikini-Figur in zwei Wochen. Warum fallen wir immer wieder darauf herein? Und gibt es Alternativen? Ja! Mit Genuss für den Gaumen und Infos zum Staunen.

Hunger ist ein Urtrieb

Das Essen (und der Sex) sind – biologisch betrachtet – sogenannte Ur- bzw. Überlebenstriebe. Ohne Nahrung (und Fortpflanzung) kann der Mensch nicht überleben.

Früher, als unsere Vorfahren tagelang einem Hirsch hinterher jagen mussten und den größten Hunger oft nur mit Wurzeln und Beeren stillen konnten, war die Bilanz zwischen Energiezufuhr und Energieverbrauch kein Thema. Heute gibt es dank Zentralheizung weder kalorienverbrauchendes Muskelzittern, noch müssen wir stundenlang Wäsche mit dem Waschbrett schrubben oder das Feld mit der Hacke bearbeiten. Maschinen erleichtern unser Leben, erschweren aber das Schlankbleiben. Denn der Ur-Trieb „Essen“ ist nach wie vor in unseren Genen aktiv. Unsere Gene wollen, dass wir uns sicherheitshalber ständig den Bauch vollschlagen.



Fotos: creative collection (2)

Je grüner, desto gesünder: Brokkoli, Paprika und Co. enthalten viele wertvolle Pflanzenstoffe, Vitamine und Mineralstoffe.

rohen Kohlrabi mit Gomasio. So heißt das knochenstärkende Kalziumwunder und Gewürzsalz aus Asien. Wahre Stoffwechsel-Einheizer sind auch Bitterstoffe aus frischen Kräutern wie Löwenzahn, Rucola, Kresse.

Bewegung tut gut: Wer sich jetzt Walkingstöcke schnappt und nicht nur die Beine in Schwung bringt, sondern auch kräftig mit den Armen abdrückt, verbraucht gleich ein Drittel mehr Kalorien. Und bekommt noch viel Sauerstoff und gute Laune, freigesetzt von den Glückshormonen – den Endorphinen – dazu.

Von wegen Wunder-Eiweiß-Diät

Noch vor kurzem war die eiweißbetonte Kost buchstäblich in aller Munde. Viele griffen zu Quark und Putenschnitzel. Dabei geriet im Medienrummel Altbekanntes in Vergessenheit: Tierisches Eiweiß und tierisches Fett übersäuern den Körper, verschlechtern Arthrose, Entzündungen wie Rheuma und laut neuesten Erkenntnissen sogar Krebs. Tierische Kost wird auch in Zusammenhang mit Depressionen und Demenz gebracht.

Dabei beschert die pflanzenbetonte Vollwertkost die meisten gesundheitsaktiven Stoffe. Das ist wissenschaftlich bestätigt. Aber keine Angst, Sie brauchen jetzt nicht rohe Möhrchen mümmeln oder an faden Salatblättchen knabbern. Vollwert bedeutet voller Wert: mit dem vollen Aroma, mit dem vollwertigen Angebot aller naturgegebenen Bestandteile – auch der Schale. Nichts ist industriell wegveredelt. Vollwertig sind Vollkornnudeln, Vollkornreis, Vollkornbrot, bissfestes Gemüse, Hülsenfrüchte mit Schale. Wussten Sie, dass nur vollwertige Pflanzenkost die figurfreundlichen Ballaststoffe enthält? Ihr Schlankheitstrick: Ballaststoffe machen schneller satt und halten länger satt. Zudem machen Ballaststoffe einen weicheren und regelmäßigeren Stuhlgang und helfen so, vor Darmkrebs zu schützen.

Wer das verstanden hat, macht den ersten Schritt in die richtige Richtung: Essen mit Herz, Bauch und mit Wissens-Kniffen. Und mit ein paar Tricks aus der Natur!

Stoffwechsel-Kick

Die Frühjahrs-sonne weckt nicht nur das schlechte Gewissen, sondern auch den Stoffwechsel, deswegen lässt er sich jetzt am leichtesten ankurbeln. Gönnen Sie Ihrem Gaumen den Frischekick von jungem Frühlingsgemüse wie Kohlrabi, Radieschen und Salate. Köstlich schmeckt ein duftendes Bäcker-Vollkornbrot mit Soja-Quark oder Hüttenkäse, darauf eine dicke Schicht Schnittlauch. Kosten Sie

Die Kraft der Pflanzen: Köstliches von Wiese und Bäumen

Bärlauch

Dieses Zwiebelgewächs ist ein enger Verwandter von Schnitt- und Knoblauch. Mit Pinienkernen, Parmesan und Olivenöl püriert ist er als köstliches Pesto über die Saison hinaus haltbar. Bärlauch wirkt entgiftend, blutreinigend und den Stoffwechsel anregend. Ideale Zutat für eine regenerierende Frühjahrskur!

Birkenknospen

Die zartgrünen Knospen und jungen Triebe enthalten wertvolle Flavonoide, dazu Gerbstoffe und Vitamin C. Ein Tee aus Birkenblättern wirkt harntreibend und nierenbspülend. Birkenknospen haben einen milden, leicht nussigen Geschmack, ähnlich wie Leinsamen und peppen Salate, Müslis oder Butterbrote auf.

Wiesenschaumkraut

Die zarten Blüten und die Blätter des Wiesenschaumkrauts enthalten viel antibiotische Senföle und Vitamin C. Sie schmecken scharf-würzig – ähnlich wie Brunnenkresse – und sind eine ideale Zugabe im Salat oder Kräuterquark. Die Blütezeit beginnt Ende März.

Fichtenspitzen

Unsere Großeltern haben sie im Mai direkt vom Baum genascht: Die hellgrünen Spitzen der Fichten mit ihren ätherischen Ölen und Harzen und ihrem harzig-zitronigen Aroma schmecken aber auch lecker in Kartoffel- oder Blattsalaten. Auch eingekocht als Sirup oder Honig zu verwenden.

Fotos (vo): creative collection (3), Archiv



DNB-Buchtipps

Das gab es bisher noch nicht: eine Rezeptsammlung, die sowohl moderne Erkenntnisse der Ernährungswissenschaften als auch das uralte Wissen der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) zusammenführt – und sich dabei immer an der Lust am Genuss orientiert. Angelegt ist das Buch der Naturärztin und Hobbyköchin Susanne Bihlmaier auf Krebsprävention, es zeigt aber auch Ernährungs-Tricks zur Vorbeugung von Rheuma, Diabetes oder Bluthochdruck. Dabei sind alle Rezepte alltagstauglich und leicht zuzubereiten. Der flotte Schreibstil macht Lust aufs Lesen und Ausprobieren.



Susanne Bihlmaier
**Tomatenrot +
Drachengrün:**
Das Beste aus Ost und
West – antikrebs-aktiv
und abwehrstark.

Hädecke Verlag,
5. Auflage 2016
288 Seiten
19,90 Euro

Rezept: Limettenlachs

Zutaten

(für 2 Personen)

- 180 g Dinkelvollkornspaghetti
- 2 Portionen Biolachs
- 3 kleingeschnittene Frühlingszwiebeln
- Saft von einer Limette
- Rucola
- Pinienkerne

So geht's:

Die Spaghetti bissfest garen. Biolachs in kleine Stücke schneiden, in Olivenöl anbraten, herausnehmen. Frühlingszwiebeln kurz anschmoren mit dem Limettensaft ablöschen. Lachsstücke auf Spaghetti-Nest geben, mit der Frühlingszwiebel-Limettensauce übergießen, Rucola und Pinienkerne darauf streuen, fertig.



Foto: creativ collection

Mein Tipp: Der Gourmettrick bei Vollwert ist das Würzen. Gönnen Sie sich Gewürzerlebnisse wie Kräuter der Provence, Mischungen aus 1001 Nacht, mediterrane, chinesische, afrikanische Würzreaktionen... und erleben Sie Urlaubsgefühle!

Kohluppen-Kickstart

Wer über die kalten Wintertage doch etwas zu viel Winterspeck auf die Rippen bekommen hat, kann mit einer verfeinerten Kohlsuppe seinen Stoffwechsel ankurbeln. Bereiten Sie die Kohlsuppe wie gewohnt zu (etwa aus Weißkohl, Sellerie, Mohrrüben, Paprika, Zwiebeln und pürierten Tomaten). Fügen Sie kurz, bevor die Suppe fertig ist, noch ein großes Stück frisch geriebenen Ingwer dazu. Pürieren harmonisiert den Geschmack. Gourmet-Tipp: Würzen Sie die Suppe beim Kochen nur wenig. So können Sie bei einer fünftägigen Kohlsuppenkur beim Nachwürzen variieren: Mal mit Curry, mal italienisch, mal mexikanisch etc. Bitte auch mit Kardamom und Ingwer würzen, das macht die Suppe gut bekömmlich. Nach diesen fünf Tagen sind Sie zwar keine fünf Kilogramm leichter – aber Ihr Stoffwechsel reagiert jetzt schneller auf alle anderen Frühjahrstipps.

Magisch satt dank Raffel-Apfel

Ein Magen, der lange Zeit zu üppig gefüllt wird, dehnt sich aus. Wer jetzt ver-

sucht, mit weniger Menge satt zu werden („FdH“, also „Friss die Hälfte“), wird scheitern. Tricksen Sie mit „Raffel-Apfel“. Dazu reiben Sie zwei (!) Äpfel in feine Stifte (nicht pommes-dick, aber auch nicht matschig-fein). Das ergibt einen gehäuften Suppenteller voll. Würzen Sie noch stoffwechsellanregend mit Ingwerpulver, Kardamom und Zimt. Sie werden danach erstaunt feststellen: „Oh, ich bin ja fast schon satt und brauche vom richtigen Essen deutlich weniger!“ Der Raffel-Apfel kann während einer Frühjahrskur auch zwei bis drei Mal pro Woche das Abendessen ersetzen. Er ist lecker, leicht und bekömmlich, macht satt und schlank.

Öfter mal was Neues

„Dann lassen Sie mal die Kroketten weg“. Diese Abspeck-Empfehlung ist so wirkungsvoll wie ein Stück Zucker als Zahnbürste. Ich lade stattdessen dazu ein, neue Gerichte auszuprobieren, Essen mal ganz anders zubereiten oder kulinarisch Urlaub zu machen. Wie wäre es mit einem Limettenlachs mit Vollkornspaghetti? Guten Appetit und viel Freude an der neuen, genussvollen Leichtigkeit!

Dr. med. Susanne Bihlmaier ist Ärztin für Naturheilverfahren, Chinesische Medizin und Integrative Krebstherapie, Dozentin, Hobbyköchin und Buchautorin (siehe auch Buchtipps). www.bihlmaier-tcm.de

Rezepte aus der Schlossküche

Rohköstliches zum Schlemmen und Selbermachen: Dieser pikante Avocado Dip wird mit Bärlauch verfeinert und schmeckt besonders gut zu Gemüse Sticks und Dörrbrot.

Avocado-Bärlauch-Dip

Zutaten:

- 1 Avocado, reif
- ½ Orange
- 1 EL Zitronensaft
- Bärlauch nach Belieben
- Himalaya Salz
- Grüner Pfeffer
- Hefeflocken

So geht's:

Den Saft einer Zitrone mit der Zitruspresse ausdrücken. Eine reife Avocado, deren Schale auf leichten Druck mit dem Finger nachgeben sollte, der Länge nach ringsum einschneiden. Die beiden Hälften der Avocado durch eine Drehbewegung vom Kern lösen und die Schale abziehen. Die Avocado mit der halben Orange und dem Zitronensaft, sowie dem kleingeschnittenen Bärlauch und den Gewürzen pürieren. Fertig ist ein superleckerer und gesunder Dip oder Aufstrich!



Möhren-Nuss-Brot

Zutaten:

- 50 g goldgelbe Leinsamen
- 50 g Chia-Samen
- 250 ml Wasser
- 2 weiche Datteln oder 2 Feigen
- etwas Salz
- 100 g Nüsse nach Wahl (Walnüsse, Haselnüsse, Erdnüsse oder Mandel)
- 100 g Möhre fein geraspelt

So geht's:

Leinsamen mahlen und mit den Chia-Samen im Wasser 1-2 Stunden quellen lassen. Anschließend die Früchte in einem Mixer mit dem Salz und ein wenig Flüssigkeit durchmischen und zu den Samen geben. Die Nüsse klein hacken und in die Leinsamen-Masse einrühren. Auf einer Dörrfolie gleichmäßig austreichen und bei 42 Grad etwa 8 bis 10 Stunden im Dörrgerät trocknen lassen (alternativ im Backofen bei 50 Grad und leicht geöffneter Backofentür). Das Brot nach etwa der Hälfte der Zeit wenden.



Astrid Drotleff
und Elisabeth
Lehnert-
Austermühle
vom Schloss-
cafe Frohköst-
lich bereiten

herzhafte und süße

Gerichte aus saisonalem Obst und Gemüse, frischen Kräutern, Sprossen, Pilzen und Nüsse zu. Keine Speise wird auf mehr als 40 Grad erhitzt, so dass alle Nährstoffe erhalten bleiben. Tut gut und schmeckt!

www.frohkoeestlich.de

Pascoe
seit 1895

Basisch im Gleichgewicht



Erst Entsäuern, dann abnehmen!

Unterstützen Sie Ihre Diät durch einen ausgeglichenen Säure-Basen-Haushalt

Basentabs pH-balance Pascoe®:

- ✓ sehr hohe Säurebindungskapazität*
- ✓ mit Zink, Calcium und Magnesium
- ✓ für Schwangere und Stillende geeignet
- ✓ apothekenexklusiv und mit hochwertigen Inhaltsstoffen hergestellt



Basentabs pH-balance Pascoe®

Nahrungsergänzungsmittel · Mit Zink zur Unterstützung des Säure-Basen-Haushalts · Verzehrsempfehlung: **Basentabs pH-balance Pascoe®**: 3-mal täglich 2-3 Tabletten zu oder nach den Mahlzeiten mit ausreichend Flüssigkeit unzerkaut schlucken. Hinweise: Für Schwangere und Stillende geeignet. Nicht für Kinder unter 4 Jahren geeignet. Frei von Lactose, Gluten und Zucker, Aromen, Farb- und Konservierungsstoffen. Die angegebene, empfohlene tägliche Verzehrsmenge nicht überschreiten. **Das Produkt soll nicht als Ersatz für eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung und eine gesunde Lebensweise verwendet werden.**

Pascoe Vital GmbH · D-35383 Giessen
info@pascoe.de

* Dr. H. Peters, Pascoe Labor, Daten Basenfamilie:
Messung 09/2012

www.pascoe.de



Diese vier Gesundheitsrisiken reihen sich zum sogenannten metabolischen Syndrom. Die häufigsten Folgen sind Herzinfarkt und Schlaganfall.

Tödliches Quartett

Das metabolische Syndrom vereint vier Wohlstandskrankheiten und ist lebensgefährlich. Dabei wäre es so einfach, das Risiko zu minimieren.

VON DR. MED. MARTIN FREIHERR VON ROSEN

Metabolismus ist der Fachausdruck für Stoffwechsel, daher könnte man das metabolische Syndrom auch Stoffwechselsyndrom nennen. Das hört sich harmlos an, ist es aber nicht. Denn das metabolische Syndrom erhöht massiv das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen und damit generell die Sterblichkeit. Nicht umsonst werden die beteiligten Krankheiten als tödliches Quartett bezeichnet.

Unter dem metabolischen Syndrom versteht man die Kombination mehrerer Zivilisationskrankheiten: Latenter (verborgener) oder schon manifester Bluthochdruck, latenter oder schon manifester Diabetes mellitus, Fettstoffwechselstörung und deutliches Übergewicht. Häufig liegt auch eine

Erhöhung der Harnsäure, eine Störung der Gefäßfunktion (endotheliale Dysfunktion) und eine schwelende, niedriggradige Entzündung (silent inflammation) vor.

Ein Viertel der Bevölkerung betroffen

Allen Krankheiten gemeinsam ist, dass ihre Häufigkeit zunimmt und dass man sie mit vernünftiger und gesunder Lebensweise vermeiden oder beeinflussen kann. Glaubt man der Statistik, so leiden 25 Prozent der Bevölkerung an einem metabolischen Syndrom. In der Regel sind Personen über 60 Jahren betroffen. Aber auch die Zahl erkrankter Jugendlicher oder Kinder nimmt zu. Deswegen gibt es heute auch schon Ta-

bletten gegen Altersdiabetes für Kinder. Das ist die Schizophrenie unserer Wohlstandsgesellschaft.

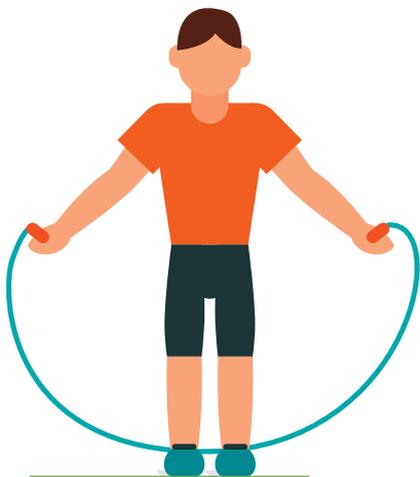
Augenscheinlichstes Anzeichen für ein metabolisches Syndrom ist Übergewicht. Da dem Bauchfett bei der Entstehung chronischer Krankheiten eine besondere Rolle zukommt, greift man heute anstatt auf den Body Mass Index (BMI) auf das Taille-Größe-Verhältnis zurück. Der dafür gängige englische Begriff WHtR (Waist-to-height-ratio) ist etwas sperrig, weswegen ich in meiner Praxis vom WHV spreche, dem „Wanst-Höhe-Verhältnis“. Das kann sich jeder merken. Liegt der WHV höher als 0,5 bzw. 0,6 (bei älteren Menschen), gilt das als Zeichen eines erhöhten Risikos für Herz-Kreislauf-Erkrankungen und damit auch für Herzinfarkt, Schlaganfall und Demenz.

Ursachenforschung: Gen oder Lebensstil?

Gerne werden Erkrankungen auf die Gene geschoben. Und ja, auch beim metabolischen Syndrom kann die genetische Komponente mit eine Rolle spielen.

Kinder von Eltern mit Übergewicht oder Diabetes haben ein erhöhtes Risiko für Übergewicht, Bluthochdruck, Diabetes, Herzkrankungen oder Schlaganfall. Das lässt sich auf die genetische Disposition zurückführen, aber auch auf den vermittelten Lebenswandel. Denn sogenannte epigenetische Phänomene – Umweltfaktoren, die den Aktivitätszustand von Genen verändern und von einer Generation zur nächsten weitergegeben werden können – scheinen bei der Entstehung von Krankheiten eine wichtigere Rolle zu spielen als bisher angenommen. Studien belegen, dass das Risiko für Übergewicht und Bluthochdruck im Erwachsenenalter erhöht ist, wenn man in den ersten beiden Lebensjahren zweimal Antibiotika bekommen hat.

In diesem Zusammenhang ist es einmal mehr wichtig, auf die Bedeutung einer gesunden Darmflora hinzuweisen. Unsere Darmflora wird stark von unserer Ernährungsweise bestimmt – und die ist oft ungünstig. Wir essen zu schnell und daher von allem zu viel: Zuviel Eiweiß, zu viel Fett und zu viele Kohlenhydrate. Nur von reifem Obst und Gemüse essen wir zu wenig. Auch mangelnde Bewegung trägt zur Entstehung eines metabolischen Syndroms bei.



Tipps zur Vorsorge

Ziel einer Behandlung ist die Reduktion der drei Risikofaktoren: Hoher Blutzucker, hoher Blutdruck, hohes Gewicht. Leider setzen viele Ärzte heutzutage ausschließlich auf eine Behandlung mit Tabletten und nicht auf die Eigenverantwortung der Patienten.

Dabei können wir selber ganz leicht vorbeugen. Wer sich ausreichend bewegt und gesund ernährt, senkt das Risiko massiv, am metabolischen Syndrom zu erkranken. Schon fünfmal 30 Minuten Bewegung pro

So bestimmen Sie Ihren Bauch-Taillen-Umfang

Der Waist-to-height ratio (WHtR) wird folgendermaßen berechnet:

Taillenumfang in cm

Körpergröße in cm

Für alle, die jünger als 40 Jahre sind, ist ein Wert über 0,5 kritisch. Im Alter von 40 bis 50 Jahren liegt die Grenze zwischen 0,5 und 0,6. Über Fünfzigjährige sollten bei einem Wert über 0,6 aufpassen.

Woche reduzieren das Risiko für Herz-Kreislaufkrankungen. Tipp: Parken Sie ihr Auto nicht am gewohnten Platz direkt vor der Arbeitsstelle, sondern einfach 500 Meter weiter weg. Schon sind Sie fünf Kilometer mehr pro Woche gelaufen!

Auch eine gesunde Ernährung ist nicht schwierig. Ich halte wenig von Diäten oder dogmatischen Ernährungsformen. Gehen Sie lieber pragmatisch an das Thema heran. Bewährt hat sich, morgens wie ein Kaiser, mittags wie ein König und abends wie ein Bettelmann zu essen. Denn zu späte Nahrungsaufnahme führt zu einem erhöhten Insulinspiegel. Insulin ist aber ein fetteinlagerndes Hormon und das Bauchfett wiederum ein Risikofaktor für Herz-Kreislaufkrankheiten. Zudem sollte die Ernährung basisch sein, also (überwiegend) vegetarisch. Wichtig ist auch, langsam zu essen und ausreichen zu kauen. Dann ist man schneller satt und isst automatisch weniger. Einfaches Prinzip – große Wirkung.

Die Verantwortung für die eigene Gesundheit liegt bei einem selber und nicht bei Ärzten, Kranken- oder Gesundheitskassen. Das Krankheitsbild des metabolischen Syndroms zeigt wieder einmal eindrücklich, dass es sich lohnt, sich früh selbst um seine Gesundheit zu kümmern.

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

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



*Saccharose

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



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

GEFRO
... macht glücklich!

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

** gebührenfrei (€ 0,00/Min.)

krampel-und-co.de | 0416



Der 15-Stufen-Plan

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.

VON GERT DORSCHNER

Stufe 5: Strahlenfreies Schlaf- und Arbeitszimmer

Erdstrahlen, verursacht beispielsweise durch Wasseradern oder Gesteinsverwerfungen, können Einfluss auf Gesundheit und Wohlbefinden haben. Ich empfehle deshalb, Schlaf- und Arbeitsplatz von einem geprüften Wüschelrutengänger untersuchen zu lassen, der diese Störungen wahrnehmen kann. Auch Spiegel im Schlafzimmer können negative Folgen auf die Schlafqualität haben, indem sie vorhandene Strahlungen reflektieren und bündeln. Zudem sollte man darauf achten, Elektromog zu reduzieren. Das heißt: Handy und Fernseher weg vom Bett (mind. 1,5 Meter bzw. 4 Meter Abstand), Vorsicht mit digitalen Schnurlos (DECT-) Telefonen, WLAN. Am besten: Netzfreischaltung im Schlafzimmer!

Adresse

Listen zertifizierter Wüschelrutengänger/Geopathologen findet man beim Forschungskreis für Geobiologie Dr. Hartmann e.V., www.geobiologie.de.

Stufe 6: Viel reines Wasser oder Kräuter-Tees trinken

Kräuter-Tees – etwa Melisse, Brennessel, Salbei, Thymian, Kamille, aber auch japanischer grüner Tee – wirken antientzündlich. Auch gutes Wasser hat diese Eigenschaften. Es unterstützt die Nieren in ihrer Entgiftungsfunktion und hält das Blut dünn. Wer viel Wasser trinkt, verbessert seine Durchblutung. In der Traditionellen Chinesischen Medizin ist Wasser ein irdisches (Yin-) Schöpfungselement und hat die Fähigkeit, (Krankheits-) Informationen aufzunehmen und abzuleiten.

Am allerbesten ist selbst geschöpftes, frisches Quellwasser. Wenn keine gute Naturquelle in der Nähe vorhanden ist, empfehle ich Leitungswasser zu trinken. Das ist immer noch gesünder als viele der gekauften Tafelwassermarken. Man kann das Leitungswasser auch filtern bzw. veredeln. Es gibt verschiedene Verfahren und Systeme (Keramikmembran, Aktivkohlefilter, Umkehrosmose, Verwirbelung, Edelstein-Energetisierung, basische Remineralisierung).

Stufe 7: Heilfasten

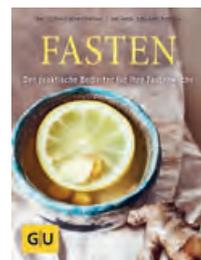
Fasten unter professioneller Anleitung mindestens einmal pro Jahr über eine Dauer von mehreren Tagen oder Wochen beugt schweren Erkrankungen vor, weil es den Körper radikal entgiftet. Inzwischen weiß man, dass auch Kurzzeitfasten gut tut: Wer einmal pro Woche – wie früher üblich – einen Fastentag einlegt oder nur alle zwei Tage etwas isst bzw. mindestens 15 Stunden lang auf feste Nahrung verzichtet (tagsüber oder über die Nacht), kann seinen Körper vor sehr vielen chronischen Krankheiten und Krebs bewahren. Im Anschluss ist es ratsam, die Darmflora aufzubauen und die Ernährung umzustellen, so dass das Immunsystem langfristig stabil bleibt.

Merke: Wenn nichts mehr hilft, hilft eine Fastenkur! Sie gilt als die „Königin der Diätetik“. Fasten wirkt in unserem Körper wie der Reset-Knopf am Computer.

Empfohlene Literatur:



Dr. med. Hellmut Lütznert: **Wie neugeboren durch Fasten**. Gräfe und Unzer-Verlag, München, 5. Auflage, 2013, 128 Seiten, 12,99 Euro



Eduard Pesina, Ulrike Borovnyak: **FASTEN. Der praktische Begleiter für Ihre Fastenwoche**, Gräfe und Unzer-Verlag, München, 2016, 192 Seiten, 15 Euro

In der nächsten Folge:

Stufe 8:

Individuell angepasste Nahrungsergänzung

Stufe 9:

Schwermetallausleitung

Stufe 10:

Darmsanierung



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

Über das Fasten

Warum freiwilliger Nahrungsentzug Körper und Seele gut tut.

VON DR. MED. WOLFGANG MAY

Das Wort Fasten kommt aus dem Mittelhochdeutschen „vaste“ für „fest“, „befestigen“. Wer fastet, befestigt sich und trägt zu seiner Stabilität bei. Vom Fasten ist auch das Wort Fastnacht abgeleitet, der letzten Nacht vor Beginn der christlichen Fastenzeit. Sie beginnt mit dem Aschermittwoch und endet mit der Osternacht. Heute steht Fasten für zeitweise Enthaltensamkeit und freiwilligen Verzicht auf bestimmte Genussmittel oder Konsumgewohnheiten. Auch andere Religionen oder Kulturkreise kennen eine Fastenzeit.

Jenseits des religiösen Rituals fasten viele Menschen ihrer Gesundheit zuliebe. Eine Fastenkur reinigt den Körper von Schadstoffen. Zudem wird Fasten als Heilmittel von vielen Naturheilkundigen empfohlen. Es gibt eine Reihe von Krankheiten, bei denen Fasten angezeigt ist, etwa Allergien, Asthma, Durchblutungsstörungen oder auch Migräne.

Bei einer Heilfastenkur verzichtet man ganz auf feste Nahrung oder schränkt sie ein. Dafür trinkt der Fastende mehr als sonst – verdünnte naturreine Obst-, Gemüsesäfte und -Brühen, Wasser und Kräutertees. Der Körper kann dadurch seine Stoffwechselfvorgänge optimieren und abgelagerte Giftstoffe oder Abbauprodukte (Schlacken), etwa überschüssige Lipide oder Harnsäure ausscheiden.

Zudem hat der vorübergehende Nahrungsverzicht einen positiven Einfluss auf die Psyche. Denn beim Fasten schützt der Körper stimmungsstimulierende Botenstoffe aus – Endorphine, Dopamin, Serotonin. Nach einer kurzen Überwindungsphase fühlen sich Fastende daher oft zufriedener, gelassener und energiegeladener als sonst.

Heilfasten führt zu:

- 🌿 strafferer Haut
- 🌿 Stärkung des Immunsystems
- 🌿 Gewichtsverlust
- 🌿 Einer Stabilisierung der Darmfunktion
- 🌿 Linderung chronischer Beschwerden
- 🌿 Sensibilisierung von Geschmacks- und Geruchssinn
- 🌿 Senkung der Blutfettwerte
- 🌿 Entlastung von Bandscheiben und Gelenken

Es gibt viele Heilfastenmethoden. Zu den bekanntesten zählt das Fasten nach Dr. Buchinger mit Gemüsebrühen, Säften und Einläufen zur Darmreinigung sowie die „Milch-Semmel-Kur“ nach Franz Xaver Mayr. Vor einer Fastenkur empfehle ich, mit dem Hausarzt zu sprechen, um die passende Methode zu finden. Längere intensive Fastenkuren sollen unter Anleitung am besten in einer Gruppe durchgeführt werden. Gemein-

sam geht auch das Fasten besser! Die Erfahrungen, die wir beim Fasten machen, gehen weit über das „Nicht Essen“ hinaus.

Bei allen Fastenkuren sollten Sie mindestens 2 bis 3 Liter am Tag trinken.



Tipps bei Beschwerden



Umstimmungskrise: Befindlichkeitsstörungen an den ersten Fastenkurtagen sind Zeichen der massiv einsetzenden „Entgiftung“. Um diese Stoffwechselprodukte schnell und effizient auszuleiten, wird beim Buchinger- und Mayr-Fasten am ersten Tag morgens Bittersalz bzw. Glaubersalz 1 Teelöffel in 1/4 Liter Wasser gegeben. Die weitere Ausleitung erfolgt durch eine tägliche Bittersalzeinnahme oder einen Einlauf jeden zweiten Tag sowie einer erhöhten Flüssigkeitszufuhr. Bei allen Fastenkuren heißt es: Viel trinken, mindestens 2 bis 3 Liter am Tag.

Kopfschmerzen: Neben ausreichender Flüssigkeitszufuhr und Darmentleerung helfen bei akuten Schmerzen kühlende Tücher auf Stirn und Nacken oder eine heiße Kompresse im Nacken (je nach Verträglichkeit). Auch ein ansteigendes Fußbad oder eine Wärmflasche unter den Füßen wirken schmerzlindernd. Akupressur: KG 6 (zwei Finger breit unter dem Nabel) ein bis zwei Minuten rhythmisch mit Daumen und Zeigefinger kneifen. Medikamente wie Paracetamol sollten rechtzeitig eingenommen werden.

Labiler Kreislauf: Fastende sollten immer langsam aufstehen und viel Trinken. Wer unter niedrigem Blutdruck und Schwindel leidet, kann ein kaltes Hand- oder Armbad (bis eine Minute) nehmen oder seine Handgelenke 2 Minuten unter kaltes Wasser halten (nur bei warmen Händen!). Akupressur: Kreislauf 9 (an den Mittelfingerkuppen beidseits fest mit dem Daumnagel für ein bis zwei Minuten akupressieren).

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

Öffnen Sie Ihr Herz den Klängen einer heilsamen Tiefenentspannung

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 „Klangapotheke“ nachhause – für Sie selbst und für liebe Freunde.



[piano medicine®](#)

Medizinische Musik zur heilsamen Tiefenentspannung
CD, 26,- €

Aus der GAMED-Studie (Wien) zitiert:

„Die Anwendung von piano medicine® als nicht pharmakologische, nebenwirkungsfreie und komplementäre Therapieform stellt eine leicht praktikable therapeutische Maßnahme dar und wird vor allem bei Schlafstörungen, zu hohem Blutdruck, Verspannungen, Angstzuständen oder anderen Befindlichkeitsstörungen empfohlen.“



[Musik Medizin](#)

Selbsttherapie mit heilenden Klängen. Einfühlsame Texte und berührende Bilder in diesem Buch mit CD, 38,- €



[Tiefer Schlaf](#)

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

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 und seinen Naturheilvereinen erhältlich. Kontaktieren Sie uns.



Deutscher Naturheilbund eV
Bundesgeschäftsstelle

Am Anger 70 • 75245 Neulingen-Bauschlott
Tel. 07237 - 48 48 799
info@naturheilbund.de • www.naturheilbund.de



Gemeinsam statt einsam

Je kleiner der Haushalt, desto unzufriedener die Bewohner.

Menschen in großen Haushalten sind mit ihrem Leben deutlich zufriedener und glücklicher als Menschen in kleinen Haushalten. Und: Je kleiner der Haushalt, desto unwohler fühlen sich Menschen generell. Dies geht aus repräsentativen Umfragen des Deutschen Gesundheitsmonitors des Bundesverbandes der Arzneimittel-Hersteller e.V. (BAH) hervor. In Haushalten mit fünf oder mehr Personen liegt der Anteil der Menschen, die mit ihrem Leben zufrieden sind, bei 65 Prozent. Bei Haushalten mit drei bis vier Personen sinkt diese Quote zwar nur unwesentlich auf 64 Prozent, bei Haushalten mit nur ein bis zwei Personen dagegen deutlich auf 54 Prozent.

Gegen Vereinsamung helfen Vereine

„Ich fühle mich rundum wohl“ – diese Aussage bejahen 62 Prozent der Menschen in Haushalten mit fünf oder mehr Personen,

aber nur 51 Prozent in Haushalten mit ein bis zwei Personen. Besonders auffällig ist, dass in kleinen Haushalten der Anteil von Menschen mit langwierigen Erkrankungen höher ist: So ist in 1- und 2-Personen-Haushalten nahezu jeder Zweite chronisch krank, in Haushalten von fünf oder mehr Personen ist es gerade mal jeder Vierte. Das liegt aber auch daran, dass in 1- und 2-Personen-Haushalten überproportional viele ältere Menschen leben.

Der DNB rät: Gegen Vereinsamung helfen Vereine! Wer sich in einer Gruppe für ein gemeinsames Anliegen einbringt und mitgestaltet, lernt neue Menschen kennen und erweitert seinen Horizont. Freiwilliges Engagement stärkt zudem das Selbstwertgefühl und erhöht das Wohlbefinden.

Der DNB hat 48 regionale Naturheilvereine. Einer davon ist auch in Ihrer Nähe. (US)

Mehr Informationen unter www.naturheilbund.de/ Aktiv-werden

Intensiv-Ausbildungen



zum

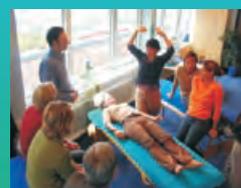
Heilpraktiker

&

Heilpraktiker für Psychotherapie - HPG

Zertifizierte Fachausbildungen

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



www.akademie-fuer-ganzheitsmedizin.de

Info
06221 - 40 45 07

Gesund mit Heilpilzen

Es ist uraltes Wissen: Pilze haben besondere Inhaltsstoffe, die zur Linderung von Krankheiten beitragen.

Heute kommen sie auch bei der Krebsprävention zum Einsatz.

Die Mykotherapie (Pilzheilkunde) ist eines der ältesten Naturheilverfahren der Welt. Ihr Ursprung liegt in der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM). Dort haben sich Heilpilze wie der Reishi, der Shiitake oder der Maitake bereits seit Jahrhunderten zur Linderung und Heilung zahlreicher Krankheiten bewährt. Heil- oder Vitalpilze enthalten eine Vielzahl an ernährungsphysiologisch und pharmakologisch wichtigen Substanzen – etwa Polysaccharide wie Beta-D-Glucane und Triterpene, die immunregulierend wirken. Sie sind eines der wenigen Lebensmittel, die Vitamin D enthalten sowie eine gute Quelle für alle Vitamine aus dem B-Komplex.



Top Angebot für unsere Leser

Über den DNB können Sie Heilpilze erwerben! Zum Beispiel 90 Kapseln Shiitake und Vitamin C für jeweils 28,90 Euro. Für Mitglieder und Naturheilberater gibt es attraktive Sonderkonditionen.

Organe: So hat der Heilpilz Reishi eine anti-allergische und antientzündliche Wirkung, auch bei Neurodermitis haben Patienten mit ihm gute Erfahrungen gemacht. Der Cordyceps (chinesischer Raupenpilz) enthält Tryptophan, eine Vorstufe des Botenstoffes Serotonin. Das macht ihn für eine Behandlung von depressiven Verstimmungen interessant. Wer unter einem hohen Cholesterinspiegel leidet, dem könnte der Maitake (Grifola frondosa) helfen. Positiv auf die Blutfettwerte wirkt sich auch der Shiitake-Pilz aus, der zudem in der Krebsprävention eingesetzt wird. Einer seiner Wirkstoffe, das hochmolekulare Polysaccharid Lentinan wirkt wachstumshemmend bei Tumoren. Eingenommen werden die Heilpilze vorwiegend als Kapseln, die ein Pilzgranulat enthalten. Eine Therapie ist mittel- bis langfristig ausgelegt und sollte nicht in Eigeninitiative erfolgen.

Mehr Informationen für Patienten, aber auch für Therapeuten, die sich in der Mykotherapie weiterbilden wollen, gibt das Institut für Ernährungs- und Pilzheilkunde MykoTroph. (US)

www.HeilenmitPilzen.de

Buchtipps



Pflanzen für Körper und Seele. Die Heilkraft der Pflanzen. Herausgeber: Deutscher Naturheilbund eV, 64 Seiten, 5 Euro



Frank Schmaus: Die Natur als Apotheke nutzen – Heilen mit Pilzen: Krankheiten natürlich und ursächlich heilen und dauerhaft gesund bleiben MykoTroph Verlag, 2014, 204 Seiten, 9,90 Euro

Zellen lieben LaVita



Ihre tägliche Basis für:
Immunsystem¹ • Leistungsfähigkeit²
Stoffwechsel³ • gesunde Zellen⁴

- ✓ **Das Beste aus der Natur auf einem Esslöffel**
Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente, sekundäre Pflanzenstoffe, Enzyme, L-Carnitin, Coenzym Q10
- ✓ **Leckerer Saftkonzentrat aus über 70 Lebensmitteln**
Obst, Gemüse, Kräuter, pflanzliche Öle und vieles mehr
- ✓ **Kontrollierte Qualität**
Ohne Zusatzstoffe, frei von Pestiziden, glutenfrei und laktosefrei

Bestellung über das Internet:
www.lavita.de
 Telefonischer Kundenservice:
0871 / 972 170
 (Mo-Fr 8-19 Uhr, Sa 9-14 Uhr)

1) Immunsystem: Eisen, Folsäure, Kupfer, Selen, Vitamin D und Zink tragen zu einer normalen Funktion des Immunsystems bei; 2) Leistungsfähigkeit: Biotin, Eisen, Mangan, Niacin, Vitamin B2, Vitamin B1, Vitamin B12, Pantothensäure, Vitamin B6 und Vitamin C tragen zu einem normalen Energiestoffwechsel bei; 3) Stoffwechsel: Biotin, Chrom, Zink tragen zu einem normalen Stoffwechsel von Makronährstoffen bei; 4) gesunde Zellen: Vitamin B2, Selen, Vitamin C, Vitamin E und Mangan helfen, die Zellen vor oxidativem Stress zu schützen

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

Natürlich gesund mit dem NATURHEILBUND

Gesundheit fördern und heilen
mit den Kräften der Natur.

**Werden auch Sie
Mitglied!**

 **DNB:** Aus dem Verband

Der DNB hat eine neue Adresse

Am 1. April ist Tag der offenen Tür im Schloss Bauschlott

Die neue Adresse

Deutscher Naturheilbund eV
Am Anger 70
75245 Neulingen
Tel. 07237/4848-799
Fax 07237/4848-798

Öffnungszeiten:
Mo bis Do 9 bis 16 Uhr,
Fr 9 bis 13 Uhr

info@naturheilbund.de
www.naturheilbund.de



Seit einiger Zeit war die Verwaltung des Deutschen Naturheilbundes auf der Suche nach neuen Büroräumen als auch einer Möglichkeit, Seminare und Veranstaltungen durchzuführen. Fündig wurde man im Schloss Bauschlott, einer historischen Anlage nahe Pforzheim. In dem Gebäudekomplex befinden sich verschiedene Praxen, ein exzellentes veganes Café (siehe auch Seite 7), mehrere Seminarräume – und natürlich,

wie es sich für ein Schloss gehört, ein Herrenhaus mit großem Schlosspark.

Am 1. April 2017 findet ein Tag der offenen Tür statt, an dem sich die verschiedenen Mieter vorstellen. Besucher erwarten spannende Vorträge, ein Klangevent und eine Ausstellung, alles bei freiem Eintritt. Das Team des Deutschen Naturheilbundes freut sich auf Ihren Besuch!

Einladung zur Gesundheitswoche nach Jesenik/Gräfenberg in Tschechien Wandern und Kuren auf Prießnitz' Spuren

TERMIN:

Sa. 1. bis So. 8. Oktober 2017



Gräfenberg

– der Kurort mit großer Geschichte!

Hier schuf Vinzenz Prießnitz die Grundlagen unserer modernen europäischen Naturheilkunde mit Weltgeltung bis in unsere Gegenwart.

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

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



Licht- und Luftbäder sind ein Erlebnis und besonders gesundheitsfördernd. Das Kur- und Präventionsangebot ist vielseitig, dazu bietet die klimatisch reizvolle Mittelgebirgslandschaft einen hohen Erholungswert für Körper, Geist u. Seele.

Der Deutsche Naturheilbund organisiert nach dem begeistertsten Verlauf der Reisen in den letzten Jahren erneut eine 8-tägige Gesundheitsreise nach Gräfenberg. Dort können wir auch an der 12. Prießnitz-Konferenz mit Vorträgen und Rahmenprogramm teilnehmen. Sie sind herzlich eingeladen!

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

Aufenthalt: 7 x Übernachtung im Kurhotel Priessnitz, Vollpension, Kuranwendungen, Kurtaxe, Reisebetreuung vor Ort.

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

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

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

Reiseunterlagen von: **Deutscher Naturheilbund eV** • Am Anger 70 • 75245 Neulingen
Tel. 07237 / 48 48 799 • info@naturheilbund.de • www.naturheilbund.de

Musikmedizin im DNB Webshop

Eine breite Palette an Angeboten bietet der Webshop des Deutschen Naturheilbundes. Egal ob Sie Bücher zu Gesundheitsthemen suchen, naturheilkundliche Ratgeber oder Musik: Ein Blick auf www.naturheilbund.de/dnb-shop lohnt sich. So sind die Werke aus der Klangapotheke von Joe Meixner exklusiv nur hier (oder bei Ihrem örtlichen Naturheilverein) zu erhalten. Neu im Sortiment: Die CD „VII“ mit Kompositionen aus nur sieben Grundtönen.

Neu: Landesarbeitsgemeinschaft Baden-Württemberg

Es gibt ein neues Praxisnetzwerk der Naturheilvereine in Baden-Württemberg: Im November 2016 gründete sich die Landesarbeitsgemeinschaft der Naturheilvereine in Baden-Württemberg.

Ziel der LAG-NHV BW ist es, die gesundheitspolitische Entwicklung im Land Baden-Württemberg mitzugestalten, etwa bei der im grün-schwarzen Koalitionsvertrag vereinbarten Stärkung der regionalen Gesundheitskonferenzen. Auch für eine intensivere naturheilkundliche Forschung – unter anderem einen Lehrstuhl für Komplementärmedizin in Baden-Württemberg – will sich die Landesarbeitsgemeinschaft einsetzen. Mitstreiter sind herzlich willkommen!

Kontakt per Mail: [Dietmar Ferger, lag-bw@naturheilbund.de](mailto:Dietmar.Ferger@lag-bw@naturheilbund.de)



Telefonsprechstunde

Es gibt viele Informationen über schulmedizinische, aber nur wenige über naturheilkundliche Behandlungsmöglichkeiten. Die Telefonsprechstunde des DNB richtet sich an Menschen, die eine unabhängige und persönliche Beratung zu medizinischen oder psychosomatischen Problemen wünschen. Am Telefon sitzen erfahrene Heilpraktiker, Ärzte und Fachärzte aus unseren Vereinen bzw. dem wissenschaftlichen Beirat. Diese telefonische Beratung ersetzt jedoch nicht eine körperliche, medizinische Untersuchung. Die Beratung ist für Mitglieder kostenlos. Von Nichtmitgliedern wird eine Spende erbeten.

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

Telefonnummer 07237/4848-799

oder schreiben eine Mail an

dnb-sprechstunde@naturheilbund.de.

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



Machen Sie sich kundig, wie die Natur heilt:

Werden auch Sie

Naturheilkunde-Berater/in DNB® – das Original –

Die begehrte Ausbildung startet am 18. März 2017 in unserer neuen Bundesgeschäftsstelle.

Diese ärztlich zertifizierte Original-DNB-Ausbildung umfasst drei Wochenenden und Selbstlernphasen im Zeitrahmen von ca. 6 Monaten. Die Lehrgangsgebühr inkl. umfangreichem Material und Prüfungstag beträgt 590,- €.

Ausführliche Informationen unter www.naturheilbund.de oder direkt anfragen in der

**DNB-Bundesgeschäftsstelle
Am Anger 70 • 75245 Neulingen
Tel. 07237/48 48 799 oder
info@naturheilbund.de**

K KANNE BROTRUNK® Für eine gute Gesundheit*

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

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

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

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

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



Unsere Partner

Die neuen korporativen Mitglieder des DNB



Bundesverband
Zecken-Krankheiten
e.V.

Ein Schwerpunkt des Verbandes ist es, auf der gesundheitspolitischen Ebene grundsätzliche und nachhaltige Verbesserungen bezüglich der Aufklärung, Ursachen, Diagnose, Behandlung und Therapiekontrolle der zahlreichen verschiedenen chronischen (Multi)-Infektionen zu erreichen. Viele werden ausgelöst durch Erreger wie Borrelien, EBV, Bornaviren und Umweltgifte.

Wir informieren über neue Impulse und Methoden aus der Schulmedizin und aus der alternativen Ganzheits-Medizin, insbesondere über die neuen energetischen Verfahren und die Erfolge der Quantenmedizin. Denn immer mehr Betroffene fragen sich, ob die immer stärker steigenden Umweltbelastungen zu ihren Erkrankungen beitragen oder gar verursachen!

www.bzk-online.de



Gesundes Wasser

Seit vielen Jahren halten wir neutral und kompetent Vorträge zu wichtigen, gesundheitsrelevanten Themen unserer Zeit. Unser Schwerpunktthema: Umweltgifte im Trinkwasser, aber auch Elektrosmog. Deren Auswirkungen auf unsere Gesundheit sind nicht mehr wegzudiskutieren, weshalb sich längst ein Trend zeigt, nämlich: das „frei Haus gelieferte Wasser“ weiter zu optimieren.

Sich einen eigenen Wasserquell anzuschaffen macht Sinn und ist eine wertvolle Investition. Ob in Küche, Büro, Bistro oder Mobil!

Doch wie das Thema anpacken?

Für uns ist Qualität oberstes Gebot!

Beim Vortrag ebenso wie bei Beratungen zu Gesundheitsprodukten unserer Partnerfirmen.

Sie möchten einen Vortrag organisieren als privater Kreis, Verein, Praxis, Betrieb? Sehr gerne.

Vorträge – Beratung – Lösungen – Kooperation

www.wunsch-gesundheitsbausteine.de



Team
Cumpul-Dengler
GbR

Willkommen in der Welt der FRISCHE.
Reine Zutaten. Echte Wirkung.

- ✔ Wir sorgen dafür, dass Menschen länger FRISCH, VITAL und FIT bleiben.
- ✔ Seit über 20 Jahren gibt es Frischekosmetik und Superfoods.
- ✔ Nachhaltig, vegan, frei von Schadstoffen, ohne Tierversuche – alles, was heutzutage als Trend gilt, ist in der Firmenphilosophie fest verankert.

Größten Wert wird auf den Einsatz hochpotenter, antioxidativer Wirkstoffe aus der Natur und auf den Verzicht von Konservierungsstoffen und sämtlichen synthetischen Zusatzstoffen gelegt.

Frischekosmetik setzt der Naturkosmetik noch eines drauf. Alle Produkte werden von einem Forschungsteam konzipiert, die komplexen Rezepturen in liebevoller Handarbeit im Frischewerk produziert und direkt an die Kunden versandt.

Der wahre LUXUS beginnt mit reiner Natur.

www.team-cd.de



Medial- und Heilerschulung

von Harald Knauss und
Dr. Rosina Sonnenschmidt

Unsere seit 25 Jahren bestehende Medial- und Heilerschulung bereichert jeden Beruf und jede Altersgruppe von Erwachsenen durch die Erweiterung der Wahrnehmung. Zwei weitere Kernpunkte: Unsere Schulung bewirkt eine positive und lösungsorientierte Lebenseinstellung und seit 2003 dank des Heilergesetzes in Deutschland ein neues Berufsbild: „Medialer Lebensberater und Heiler“.

Unser Anspruch an eine moderne Form der Medial- und Heilerschulung beruht auf der Überprüfbarkeit. Daher lernen die Teilnehmer von Anfang an, beim Übungspartner positive Potenziale wahrzunehmen und durch dessen Feedback mehr und mehr dem ersten Eindruck zu vertrauen. Das Alleinstellungsmerkmal unserer Schulung ist die Abschlussprüfung der erworbenen Fähigkeiten mit einem fremden Klienten in Anwesenheit der Gruppe.

www.mediale-welten.com

Vorschau auf das nächste Heft: Gesund durch Wasser



Hydrotherapie

Meerwasser, Wickel, Bäder – Behandlungen mit Wasser

Trinkwasser

Leitungswasser oder Flasche?

Venenleiden

Krampfadern sind kein Schicksal

Das nächste DNB-Impulse erscheint am 1. Juni 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: