

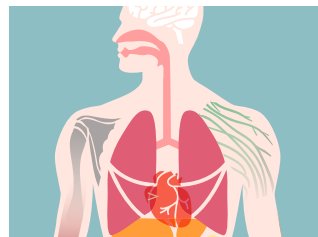
Schutzgebühr: 3 Euro

DNB

impulse

Rheuma, Hashimoto und MS

Heilkunde bei Autoimmunerkrankungen



Wirkstoff Strophanthin

Das vergessene Herzmedikament



Gesund durch den Sommer!

Die heilende Kraft des Wassers

Hydrotherapie

Fußbäder, Dauerbrause, Wassertreten und Thalasso

Ratgeber Lymphödem

Sanfte Entstauungstherapien



Wildpflanzen:

Köstliches von der

Sommerwiese

DNB AKTUELL

- ✓ **Aktuelles aus dem Naturheilbund**
- ✓ **DNB-Berater: Ausbildung startet wieder**

Liebe Leserinnen, liebe Leser,



dieses Jahr feiert die Europäische Union ihr 60-jähriges Bestehen. Es gibt viele Gründe, sich darüber zu freuen, dass wir ein Teil von ihr sind: Die glücklichsten Menschen weltweit leben in der EU. Die lebenswertesten Städte liegen in Europa. Die Wirtschaft in der europäischen Gemeinschaft ist in den letzten Jahren schneller gewachsen als in den USA. Dort geschehen deutlich mehr Morde pro Einwohner im Vergleich zu Europa; und es sitzen mit 700 Häftlingen pro 100.000 Bürger fast sechsmal so viele Leute im Gefängnis, schrieb unlängst die Wochenzeitung Die Zeit.

Auch was das Gesundheitssystem anbelangt, können sich die Europäer glücklich schätzen. Frankreich und Italien haben laut WHO die besten Gesundheitssysteme weltweit. Deutschland liegt immerhin auf Platz 25. Viele Naturheilverfahren sind in der Europäischen Union nicht verboten, in anderen Ländern aber schon. Aus den USA etwa kommen viele Patienten zur biologischen Krebstherapie nach Deutschland.

Auch unser naturheilkundliches Erbe haben wir in Europa gemeinsam mit anderen europäischen Nationen. So geht die Hydrotherapie, eine von fünf Säulen der Naturheilkunde, unter anderen auf die Antike zurück. Unsere Titelgeschichte widmet sich den heilenden Kräften des Wassers und seinen Therapien – vom Fußbad bis zu Thalasso. Gerade jetzt in Sommer macht der Aufenthalt am und im Wasser besonders Spaß!

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, Bötzowstraße 33, 10407 Berlin

Anzeigen:
Alois Sauer, Kontakt über DNB-Bundesgeschäftsstelle

Erscheinungsweise:

DNB-Impulse erscheint viermal jährlich, jeweils Anfang März, Juni, September und Dezember.

Bezugspreis:

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

Bestellungen:

DNB-Bundesgeschäftsstelle, Mediadaten für Anzeigen in DNB-Impulse über die DNB-Bundesgeschäftsstelle.


Hinweis für den Leser:


Der Zeitschrifteninhalt wird nach bestem Wissen erstellt, Haftung und Gewähr müssen jedoch wegen der Komplexität der Materie ausgeschlossen werden.

Mit Verfasseramen gekennzeichnete Beiträge geben in erster Linie die Auffassung der Autoren und nicht in jedem Fall die Auffassung des DNB wieder. Verantwortlich für den Inhalt der Beiträge sind die Autoren.

Nicht namentlich gekennzeichnete Beiträge, Berichte und Kommentare entsprechen der Auffassung der Schriftleitung.

ONLINE GEDRUCKT VON

SAXOPRINT 

 Der DNB (Deutscher Naturheilbund) und seine regionalen Vereine setzen sich seit über 125 Jahren ein für die Verbreitung und Anerkennung naturheilkundlichen Wissens. Unser Anliegen ist, Gesundheit zu fördern mit den Heilkräften der Natur. Bitte fördern auch Sie unser unabhängiges und gemeinnütziges Engagement durch Ihre Mitgliedschaft. Mehr Informationen unter www.naturheilbund.de

Inhalt:

AKTUELL

Ärzte und Antibiotika

3

THEMA

Sommerlust



So vielseitig ist die Hydrotherapie

4

Wie sinnvoll sind Wasserfilter?

7

Rezept aus dem Schloss-Café

8

THERAPEUTISCHE PRAXIS

Lymphödem: Sanft gegen Stau

9

Heilkunde bei Autoimmunerkrankungen

10

Der 15-Stufen-Plan zur Heilung

12

NATURAL FAMILY

Strophanthin: Das vergessene Herzmedikament

13

DNB AKTUELL

Meldungen aus dem Verband

14



„Die beste Apotheke ist ein Brunnen voll frischen Wassers.“
Vinzenz Prießnitz

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

Keine unnötigen Verschreibungen mehr!

Die Zahl der multiresistenten Erreger steigt, auch weil viele Ärzte zu schnell Antibiotika verordnen. Der DNB fordert: Schluss damit!

VON DR. MED. WOLFGANG MAY



Seit Jahren stellen Wissenschaftler eine steigende Zahl von Bakterien fest, die gegen Antibiotika resistent und damit kaum zu behandeln sind. Allein in Deutschland erkranken laut Robert Koch-Institut etwa 600.000 Menschen an sogenannten multiresistenten Keimen (u.a. MRSA). Die Deutsche Gesellschaft für Krankenhaushygiene spricht sogar von bis zu einer Million Infizierten und 30.000 Todesfällen pro Jahr.

Was tun? Die Bundesregierung hat einen 10-Punkte-Plan zur Vermeidung von Antibiotika-Resistenzen auf den Weg gebracht. Er sieht unter anderem neue Meldepflichten, eine stärkere Überwachung und schärfere Hygieneregeln für Kliniken vor. Auch in der Sendung „Hart aber fair“ vom 3. April prangerten eine OP-Krankenschwester und ein ehemaliger Chefarzt die Hygieneprobleme an, die in deutschen Krankenhäusern durch Sparmaßnahmen und Unterbesetzung entstünden. Das ist bei dem Thema MRSA mit Sicherheit ein wichtiger Fakt – aber er beleuchtet nur einen Teilaspekt.

Inwiefern die inflationäre Antibiotika-Gabe multiresistente Keime erst ermöglicht hat, kam in der Sendung nur am Rande zur Sprache. Einen traurigen

Beitrag dazu leistet immer noch die Massentierhaltung, in der die Tiere eng aufeinander gehalten werden und ständiger Antibiotika-Gabe ausgesetzt sind. Aber auch die Ärzte hierzulande sind für die Entstehung resistenter Erreger mitverantwortlich, weil sie allzu sorglos Antibiotika verschreiben – in den meisten Fällen sogar rein auf Verdacht, also ohne einen Abstrich zu machen, wie eine Studie der Betriebskrankenkassen letztes Jahr bestätigte.

Das liegt zum einen am System: Die Kosten für Antibiotika werden von den Krankenkassen übernommen, alternative Mittel müssen die Patienten oft selbst bezahlen. Nicht jeder kann oder will das leisten, viele erwarten auch eine schnelle Antibiotikaverordnung und auf das Ergebnis eines Abstrichs muss man einige Tage warten. Aber es mangelt auch an der Bereitschaft der Kollegen, die Patienten über alternative naturheilkundliche Behandlungsmethoden zu informieren. Oft ist auch das Wissen darüber nicht oder nur eingeschränkt vorhanden.

Inzwischen empfiehlt selbst die Kassenärztliche Bundesvereinigung, nicht notwendige Antibiotika zu vermeiden.

Dabei gibt es viele alternative Therapien, die bei Krankheiten wirksam sind: Husten lässt sich mit Brustwickeln gut behandeln, Durchfälle mit Gerbstoffen aus Heidelbeeren und Brombeerblättern stoppen. Bei einer Blasenentzündung helfen Phytotherapeutika mit Senfölen.

In ihrer Publikation „Wirkstoff Aktuell“ (Ausgabe 1/2017) rät die Kassenärztliche Bundesvereinigung KBV, bei einer akuten Bronchitis einer symptomatischen Behandlung den Vorzug zu geben, den Verlauf abzuwarten und zusammen mit den Patienten zu besprechen, wie es weitergeht.

Der DNB fordert alle Ärzte auf, die Möglichkeiten zu nutzen, die die Naturheilkunde bietet, einer Behandlung mit Naturheilmitteln und Probiotika den Vorzug zu geben und Antibiotika nur bei klarer Indikation einzusetzen. Wir brauchen ein Gesundheitssystem, das den Körper ins Gleichgewicht bringt und die Selbstverantwortung des Patienten stärkt!

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



Foto: creative collection

Wassertreten, Dauerbrause, Thalasso – heute ist die Hydrotherapie vielseitiger denn je. Ihr Ursprung reicht jedoch weit zurück.

Die Medizin begann am Wasser

VON GERT DORSCHNER

Seit Menschengedenken sind die heilenden Kräfte des Wassers bekannt. Im Altertum waren Wasserfälle und Quellen oft heilige Orte. Druiden und Schamanen – die Priester der Kelten und die Heiler der Naturvölker Nordeuropas – nutzten Wasser für ihre religiösen und spirituellen Rituale. Noch heute können Menschen die energetische Kraft an diesen Orten spüren. Während der Christianisierung wurden nicht wenige dieser Plätze dazu genutzt, um Kirchen und Taufkapellen darauf zu errichten. Heute stehen an diesen wunderbaren Kraftorten oft Altäre. Auch die Badekultur hat eine lange Tradition. Ausgedehnte Anlagen in Ägypten, der Türkei, Griechenland und vielen anderen Orten lassen darauf schließen,

dass Bäder damals nicht ausschließlich der Hygiene dienten, sondern auch der Förderung der Gesundheit und des Wohlbefindens. Die Römer bauten in der Antike öffentliche Bäder, mit warmen und kaltem Wasser, Fußbodenheizung und Dampfbad. Im Hochmittelalter entdeckte man dann den Nutzen von Mineralquellen. Es entstanden Mineralbäder und erste Kuranstalten, gleichzeitig wurde die innerliche Anwendung von Wasser populär. Ihre Blütezeit erreichten die deutschen Heilbäder im 19. Jahrhundert; zu dieser Zeit begannen Naturheilkundige, Wasser zur Heilung von Krankheiten einzusetzen – vor allem der Laienmediziner Vinzenz Prißnitz, Impulsgeber der Naturheilbewegung und Namensgeber des Deutschen Naturheilbundes.

Berühmt geworden ist die Kaltwasserbehandlung dann durch den Pfarrer Sebastian Kneipp, der die hydrotherapeutischen Maßnahmen um die Pflanzenheilkunde ergänzte und sie zusammen mit der Ernährungstherapie, der Bewegungs- und Ordnungstherapie in einem Fünfsäulensystem bekannt machte. Bis heute ist Wasser eines der wichtigsten Heilmittel, um im Wortsinn „alles in Fluss zu halten“ und Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen.

Gert Dorschner ist Facharzt für Allgemeinmedizin, Notfallmedizin, Naturheilverfahren und Ernährungsmedizin. Sein Großvater, der Heilpraktiker Alfred Dorschner und sein Vater Dr. med. Friedrich Dorschner haben die Quellwasser-Dauerbrause (siehe rechts) in Deutschland bekannt gemacht.

Sommer, Sonne, Wasser

Die Hydrotherapie nutzt die Wärme- und Kältereize des Wassers, die nicht nur lokal wirken, sondern den gesamten Organismus beeinflussen. Einige Anwendungen machen jetzt im Sommer richtig Spaß – und sind kostenlos.

Fußbad

Kalte Fußbäder helfen insbesondere bei Venenleiden und Krampfadern, aber auch bei Kopfschmerzen, Migräne und Überhitzung, etwa an warmen Sommertagen.

Für ein Fußbad ein Gefäß mit dem kalten Wasser füllen (Wassertemperatur ca. 10-16°C) und beide Füße hineinstellen, wobei das Wasser bis unter das Knie reichen sollte. Solange verweilen, bis sich ein Kälteschmerz einstellt oder sich das Wasser nicht mehr kalt anfühlt (max. 60 Sekunden). Anschließend Wasser abstreifen und Beine im Bett oder durch aktive Bewegung wieder erwärmen. Anschließend ggf. warm anziehen (Wollsocken). Bleiben die Füße kalt, war der Reiz zu stark.

Wirkung: Aufgrund des Kaltreizes verengen sich zuerst die Gefäße, und stellen sich anschließend wieder weit, was die Durchblutung fördert und die Wärmeproduktion im Körper erhöht. Ein kaltes Fußbad wirkt schlaffördernd, stärkt die Fußmuskulatur, bringt das Immunsystem und den Kreislauf in Schwung (Nur mit warmen Füßen anwenden).



Dauerdusche:
Sanfte Massage
entlang der
Reflexzonen.

Wassertreten

Das kalte Wassertreten bei einer Wassertemperatur ca. 10-16°C ist die bekannteste Therapie von Pfarrer Kneipp und eine Sonderform des Fußbades. Man geht dabei in einer Art Storchenschritt durch das Wasser oder tritt auf so auf der Stelle, dass jeweils ein Fuß immer vollständig aus dem Wasser angehoben wird (nur mit warmen Füßen anwenden!). Das geht übrigens auch gut in einem Bach, in einem Badensee oder dem Meer.

Barfuß wandern im Sand am Meer

Kühlung, Salzwasserwirkung und Training der Fußmuskulatur beim Barfußgehen ist eine der besten Therapien bei Senkspizfüßen und Schmerzen in den Füßen (Metatarsalgie). Das kann gut mit Schlick-Packungen (auch bei Fußpilz) kombiniert werden.

Dauerbrause

Die Dauerbrause ist eine Entgiftungstherapie. Sie wird bevorzugt bei internistischen und rheumatischen Erkrankungen sowie Erkrankungen des Bewegungsapparates angewendet. Akute Entzündungen und Krebs sind relative Kontraindikationen. Bei der Dauerbrause werden Patienten 2 – 3 x pro Woche bzw. täglich mit warmem Wasser, das aus zwei Meter

Ein kurzes Fußbad
im Teich regt die
Durchblutung an.

Die Kraft der Pflanzen:

Köstliches von der Sommerwiese

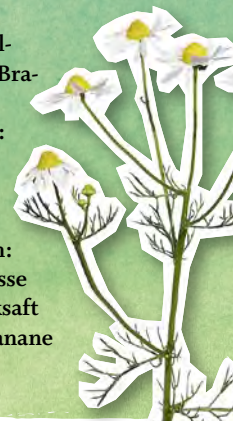
Borretsch

Gurkenkraut wird diese beliebte Bauerngarten-Pflanze auch genannt. Die Blätter sind eine klassische Zutat für selbst eingelegte Gurken. Man kann sie aber auch wie Gemüse verarbeiten. Die blauen Blüten machen sich toll im Salat. Borretsch enthält ätherische Öle, Kalzium und eine gute Portion Vitamin C.



Kamille

Die bekannteste aller Heilpflanzen wächst wild auf Brachen und Äckern und ist ein wahres Wundermittel: Krampflösend, antibakteriell, angstlösend. Als Tee aufgießen – oder in einem Smoothie genießen: 10 Blüten, eine Viertel Tasse Wasser, etwas Agavendicksaft mit Wassermelone und Banane mixen.



Melde

Melde hat früher vor allem in Notzeiten auf dem Speiseplan gestanden. Die leicht bitteren Blätter lassen sich wie Spinat in Aufläufen oder als Gemüse verarbeiten. Die frischen, nussig-würzigen Blütentriebe passen gut auf Frischkäsebröte. Die Pflanze enthält viel Vitamin C, Kalzium und Eisen.



Vergissmeinnicht

Blätter und Blüten dieser Pflanze schmecken sehr mild und machen sich toll als Dekoration auf Cupcakes, Kuchen oder Torten. Vergissmeinnicht enthält Gerbsäure, Kalium und Alkaloide und wirkt beruhigend und entzündungshemmend.



Superfood für den Darm

Flüssigkeit spielt auch bei diesem Rezeptbuch eine wesentliche Rolle: Wer frisches Gemüse fermentieren, also kontrolliert zum Gären kommen lassen will, muss dafür sorgen, dass es vom eigenen Saft oder einer Salzlake bedeckt ist. Diese uralte Technik der Haltbarmachung ist ziemlich einfach und erlebt gerade ein Revival. Zu Recht: Fermentiertes Gemüse entwickelt einen komplexen, leicht säuerlichen Geschmack und ist zudem sehr gesund. Katrin Thomas – Therapeutin, Kräuterfachfrau und vom DNB ausgebildete Naturheilkundebereiterin – hat sich für ihre Fermentationsrezepte kulinarische Anregungen aus der ganzen Welt geholt und zeigt, wie wunderbar sie mit einheimischen Gemüse funktionieren.

Rezept

Gurkenkimchi

Zutaten

- Meersalz
- 1 Knoblauchzehe, kleingeschnitten
- 2 Handvoll Dill
- 1-2 TL Chiliflocken
- 5 cm Sardellenpaste

So geht's:

Gurken bei Bedarf halbieren, in Schraubgläser stapeln. Ein Liter Wasser mit den restlichen Zutaten vermischen und über die Gurken gießen. Gläser mit aufgelegtem und nicht festgeschraubtem Deckel einige Tage bei Raumtemperatur stehen lassen.

Dann zuschrauben und im Kühlschrank aufbewahren.

Katrin Thomas:
Fermentieren: Superfood für den Darm
Taschenbuch, Kneipp Verlag, 1. Auflage 2017, 96 Seiten, 14,90 Euro, www.naturheilbund.de



Höhe kommt, geduscht. Sie liegen dabei auf einer Schaumstoffunterlage unter einem verstellbaren Duschkopf, der den gesamten Körper Stück für Stück von den Füßen bis zum Nacken (immer Richtung Herzen) jeweils 10 bis 15 Minuten mit sanftem Wasserstrahl massiert. Nach etwa der Hälfte der Behandlungszeit dreht sich der Patient um. Wichtig ist, dass es sich dabei um Quellwasser und nicht um wieder aufbereitetes Wasser handelt. Nur frisches Wasser kann – ähnlich wie eine homöopathische Trägerlösung – Krankheitsinformationen aufnehmen und ableiten. Menschen, die Elektromog ausgesetzt sind, berichten, dass langes Duschen sie regeneriert und entspannt.

Wirkung: Wenn Wassertropfen aus den Düsen des Duschkopfes durch die Luft fliegen, laden sie sich durch die negative Ionisierung elektrostatisch auf. Beim Aufprall auf die Haut kommen sanfte Schröppeffekte zustande. Die Massage der Wasserdüsen sorgt für eine Lymphdrainage. Durch die schrittweise Bebrausung entlang der Reflexzonen und Meridianverläufe wirkt die Dauerbrause wie eine Reflexzonen-therapie; zudem massiert sie die Akkupressurpunkte, produziert sie eine örtliche Überwärmung mit Tiefenwirkung und entgiftet. Nicht zuletzt wirkt die die Dauerbrause durchblutungsfördernd.

Thalasso

So nennt sich die Therapie am und mit dem Meer. Sie nutzt das Reizklima mit Sonne, Wind, frischer, feuchter, schadstoff- und pollenfreier Seeluft und das Meerwasser mit Salz, Algen und Schlick. Empfehlenswert ist eine Kur besonders bei allergischen Erkrankungen wie Asthma, Neurodermitis, chronisch obstruktive

Bronchitis (COPD), chronische Sinusitis, chronische Rhinitis, Psoriasis und Beschwerden in Zusammenhang mit niedrigem Blutdruck. Patienten sollten sich hierfür zwei bis drei Wochen Zeit nehmen.

Wirkung: Die Atemwege werden durch die Luftreinheit geschont. Chronische Reizzustände und auch Entzündungszustände kommen zur Ruhe. Dies führt zur vertieften Atmung. Am Meer, insbesondere im kalten Klima an der Nord- und Ostsee wird dadurch die Wärmeproduktion im Körper gesteigert: Wir bekommen mehr Energie.

Eine Thalasso-Therapie wird heute auch in Zentren zusammen mit Massagen, Sporttherapie und Kursen wie Aqua Fitness oder Yoga angeboten. „Insbesondere Menschen mit Haut- und Atemproblemen profitieren davon“, sagt Ulrike Wehner, Sprecherin des Verbandes deutscher Thalasso-Zentren und Spa-Managerin. In der Brandungszone des Meeres ist die Konzentration der Salzpartikel in der Luft – der Aerosole – am höchsten. „Ein ausgedehnter Spaziergang an der Meereskante, bei dem die Beine immer wieder im Wasser sind – das ist bereits Thalasso.“

Adressen zertifizierter Thalasso-Zentren an den deutschen Küsten: www.thalasso-verband.de

DNB-Buchtipps



Wasser, Wickel und Auflagen. Die Heilkraft des Wassers.
Herausgeber: Deutscher Naturheilbund eV, 64 Seiten, 5 Euro

Wie sinnvoll sind Wasserfilter?

Unser Trinkwasser wird streng geprüft. Warum es trotzdem gute Gründe für eine private Aufbereitung gibt.

VON ANGELIKA WUNSCH

Wir leben in einem sehr wasserreichen Land. Supermarktgale sind voll mit Flaschenwasser und Trinkwasser wird uns gut aufbereitet sogar frei Haus geliefert! Trotzdem ist es an der Zeit, sich mit dem Thema Wasser und Gesundheit zu beschäftigen.

Leitungswasser gilt zwar als das am besten kontrollierte Lebensmittel, wirklich sauber ist es aber nicht immer. Wasserwerke können Rückstände von Chemikalien oft nicht vollständig herausfiltern, alte Rohrleitungen im Haus Schwermetalle ans Trinkwasser abgeben. Auch die häufig viel zu hohe Mineralisation in den Mineralwässern gilt es kritisch zu überdenken. Wasser hat eine wichtige Aufgabe im Körper zu erfüllen: Es löst und transportiert Schlacken und Gifte aus dem Körper. Je reiner und mineralärmer das Wasser ist, desto besser kann die Körperentgiftung ablaufen und unser Körpergewebe entsäuern!

Aus dieser Sicht ist eine zusätzliche Trinkwasser-Aufbereitung sinnvoll und zu empfehlen.



Welcher Filter? Welche Technik?

- Spätestens seit den Forschungen des Alternativmediziners Dr. Masaru Emoto ist der Begriff „Wassergedächtnis“ bekannt. Neueste wissenschaftliche Ergebnisse von Dr. Gerald H. Pollack, Professor für Biotechnologie an der University of Washington in Seattle, scheinen dies nun zu bestätigen: Wasser kann Informationen speichern.
- Eine innovative Filteranlage berücksichtigt immer die neuesten Erkenntnisse der Wasserforschung.
- Die sicherste und effektivste Filtermethode ist die Nanofiltration auf Basis der Umkehrosmose. Sie befreit das Leitungswasser fast vollständig von allen Fremdstoffen und Keimen, auch von Radioaktivität. Allerdings sind hier die Weiterentwicklungen ausschlaggebend! Dies sollte bei einer Beratung unbedingt nachgefragt werden.
- Von großer Bedeutung ist die weitere Veredelung nach einer Umkehrosmose-Filtration, denn es lasten immer noch Schadstoffinformationen auf dem Wasser.
- Diese gilt es aus dem Wassergedächtnis zu löschen und neue wertvolle Informationen zu übertragen. Zum Beispiel über Biophotonen-Frequenz, Schwingungen von Heilwässern, Frequenzen des Sonnenlichtes (auch Sieben-Farben-Spektrum genannt), Korallensand oder einem Bergkristall. Durch eine Energetisierung auf hohem Niveau erhält das aufbereitete Wasser wieder die Struktur eines ursprünglichen Quellwassers.

Angelika Wunsch ist Kinderkrankenschwester, Dozentin und Fachberaterin für Trinkwasser-optimierung.
www.wunsch-gesundheitsbausteine.de

Pascoe
Naturmedizin seit 1895



Lymphdiaral® Ihre Abwehrkräfte natürlich im Fluss

Ein starkes Immunsystem braucht ein starkes Lymphsystem:

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

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

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

Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.

Pascoe pharmazeutische Präparate GmbH · D-35383 Giessen · info@pascoe.de www.pascoe.de

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, für liebe Freunde oder Ihre Patienten.



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 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

THEMA: Sommerlust



Diese vegane Erdbeertorte ist ein kleines Stück vom Glück und ideal für heiße Tage.

Rezepte aus dem Schloss-Café Frohköstlich

Zutaten:

Für den Boden:

- 50 g Mandeln oder Nüsse nach Wahl
- 50 g gekeimter Buchweizen
- 100 g Sonnenblumenkerne
- 30 g Agavensirup
- 1 TL Maca, 1 TL Mesquite, Vanille, Salz
- 50 g Mandelpüree
- 50 g Kokosöl

Für den Belag:

- 300 g Erdbeeren
- 100 g Agavendicksaft
- 260 ml Flüssigkeit (Saft, Kombucha oder Chi)
- 250 g eingeweichte Cashewnüsse
- 150 g Kokosmus oder Kokosöl
- 60 g Mandelpüree
- 35 g Baobab-Pulver
- 1 Prise Salz und 1/2 TL Vanille
- 100 -150 g Erdbeeren

So geht's:

Boden: Aus Nüssen, Kernen und Mandelpüree ein grobes Mehl herstellen. Kokosöl im Wasserbad schmelzen. Daraus einen krümeligen Teig herstellen und locker in eine Form geben, bis an den Rand gut andrücken.

Belag: Kokosmus im Wasserbad schmelzen lassen. Erdbeeren, Süßungsmittel und Flüssigkeit im (Hochleistungs-)mixer pürieren, danach restliche Zutaten bis auf die Erdbeeren dazugeben und nochmal durchmischen bis eine cremige Masse entsteht. Klein geschnittene Erdbeerstückchen unterheben. Den Belag auf den Boden geben und mindestens 6 Stunden kalt stellen. Nach Belieben dekorieren. Schmeckt auch als Eistorte (nach zwei Stunden im Tiefkühlfach) wunderbar!

www.frohkoestlich.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

Sanft gegen den Stau

Sammelt sich Flüssigkeit in Beinen oder Armen, kann das auf ein Lymphödem hindeuten.



Das Lymphsystem ist neben den Blutgefäßen das wichtigste Transportsystem unseres Körpers. Es transportiert Abfallstoffe und bekämpft Erreger. Wenn das Lymphsystem nicht mehr richtig funktioniert, bleiben Eiweiße und Gewebsflüssigkeit zwischen den Zellen im Gewebe liegen und können nicht mehr abfließen: Ein Lymphstau beziehungsweise ein Ödem liegt vor. Meistens sind Beine und Arme betroffen. Typisch für das Lymphödem ist die derbe Konsistenz und die blasse Farbe. Außerdem sind Lymphödeme nicht eindrückbar.

Ein Lymphödem ist zwar meist schmerzlos, aber keineswegs zu unterschätzen

Manifeste Lymphödeme im fortgeschrittenen Stadium sind schwer zu therapieren und können zu Folgekomplikationen wie lokalen Entzündungen bis zu systemischen Infektionen führen. Ursachen für Lymphödeme sind immer Schäden im Lymphgefäßsystem. Diese können angeboren sein oder durch Verletzungen, Entzündungen oder Infektionen entstehen.

Meistens entstehen Lymphödem jedoch durch Operationen. Etwa wenn Lymphknoten entfernt oder bestrahlt werden. Am be-

Die Lymphkanäle durchziehen wie ein feines Adergeflecht den Körper.

kanntesten ist das Lymphödem am Arm nach einer Brust-Operation. Langanhaltende Schwellungen sollte man daher immer vom Arzt abklären und behandeln lassen.

Therapie:

Das überforderte Lymphsystem ist der eigentliche Grund für die Entstehung der Schwellung beim Lymphödem. Naturheilkundliche Therapieverfahren regen daher den Lymphabfluss an.

Hochlagerung und sanfter Druck:



Ein sanfter und gleichmäßiger Druck von außen unterstützt die Tätigkeit der Lymphgefäße – deshalb sind Kompressionsstrümpfe bei Lymphabfluss-Störungen sehr hilfreich.

Manuelle Lymphdrainage:

Sanfte, langsame und rhythmische Pumpgriffe, die von Spezialisten ausgeführt werden müssen, regen den Lymphabfluss an.

Heilpflanzen:

Verschiedene Pflanzen haben eine entzündliche, lymphanregende und blutreinigende Wirkung. Besonders wirksam sind Löwenzahn und Ringelblume.

-  **Roskastanienextrakt** (auch in Kombination mit Schachtelhalm und Steinklee) hilft, den Abtransport der Flüssigkeit aus dem Gewebe zu fördern.
-  **Bromelain** aus der Ananas wirkt bei Ödemen nach Operationen abschwellend und schmerzlindernd.

Bewegung:

v.a. Schwimmen, aber auch Powerwalking und Radfahren, wirkt entstauend und regt den Lymphabfluss an – nicht jedoch starke Anstrengung. Wirksam sind auch gymnastische Übungen sowie Atemübungen.

Hydrotherapie

ist sinnvoll, wenn zudem eine venöse Insuffizienz vorliegt. Empfohlen werden Kaltreize, z. B. kalte Waschungen, Wassertreten im Storchengang und Schwimmen.

Auch Selen

kann unterstützend wirken.

Bei Entzündungen

können auch Lehmwickel und Heilerde-Auflagen helfen.

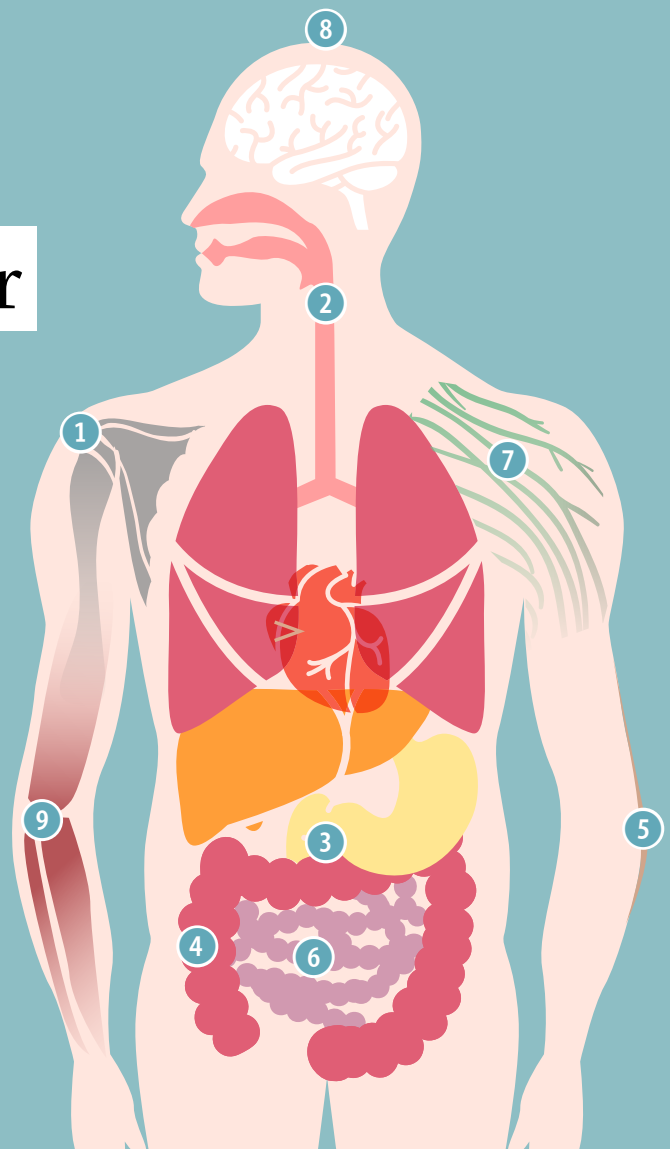
Wenn die Körperpolizei außer Kontrolle gerät

Autoimmunerkrankungen lassen sich häufig mit Naturheilverfahren gut behandeln.

VON DR. MED. FELICITAS BÖRNER

Unsere Immunabwehr ist ständig in Aktion. Auf körperfremde Stoffe reagiert sie mit kontrollierter Abwehr – einer Entzündung. Eine Entzündung ist also ein physiologischer Prozess und dient dem Schutz des Körpers vor Erregern und fremden Substanzen.

Bei einer Autoimmunerkrankung ist das Immunsystem gestört und richtet sich gegen Strukturen des eigenen Körpers. Meist handelt es sich dabei um chronische, lebenslange Prozesse, bei denen Zellen oder Organe allmählich zerstört werden. Etwa 60 Autoimmunkrankheiten sind bekannt.



Entzündungen sind fast überall im Körper möglich:

- 1 Gelenke / Sehnen:
Rheuma
- 2 Schilddrüse:
Hashimoto-Thyreoiditis
- 3 Bauchspeicheldrüse:
Diabetes mellitus Typ 1
- 4 Darm:
Morbus Crohn, Colitis ulcerosa
- 5 Haut und innere Organe:
Lupus erythematoses
- 6 Dünndarm:
Zöliakie (Glutenunverträglichkeit)
- 7 Nerven:
Multiple Sklerose
- 8 Haare:
Alopecia areata
- 9 Muskeln:
Polymyalgia rheumatica

Was die Auslöser der chronischen Entzündungsprozesse anbelangt, so sind noch viele Fragen offen. Bei einigen Krankheiten spielen möglicherweise Erbfaktoren eine Rolle. Aber auch Umweltfaktoren, falsche Ernährung, eine gestörte Darmflora, hormonelle Einflüsse (Frauen sind von Autoimmunerkrankungen häufiger betroffen) oder Rauchen kommen als Ursache in Frage. Immer wieder diskutiert wird auch der mögliche Zusammenhang zwischen Impfungen und der Zunahme von Autoimmunerkrankungen.

Behandlung

Die schulmedizinische Behandlung erfolgt hauptsächlich durch Medikamente (Immunsuppressiva, Entzündungshemmer, Schmerzmittel) und ist oft mit Nebenwirkungen verbunden. Naturheilkundliche Therapien zielen darauf ab, die möglichen Ursachen der Autoimmunkrankheiten zu beseitigen. Die antientzündliche schulmedizinische Therapie kann dann häufig reduziert werden oder entfallen.

Darmflora stärken

Der Darm ist unser größtes immunologisches Organ. Naturheilkundliche Therapien stützen und stärken daher immer die Darmfunktion. Mit der mikrobiologischen Therapie stellt man die normalen gesundheitsförderlichen Zusammensetzungen und Populationen der in uns lebenden Bakterien wieder her. Probiotica – zum Beispiel Milchsäurebakterien – haben einen guten Einfluss auf die Darmflora. Mikrobiologische Fertigpräparate wie Pro Symbioflor, Symbioflor, Mutaflor, Omniflora, Lacteol führen der Darmflora wichtige Bakterien (etwa Lacto- und Bifidobakterien zu) und halten das Darmmilieu so im Gleichgewicht.

Gesunde Ernährung

Eine bewusste gesunde Ernährung beugt Erkrankungen vor und hilft, Leiden zu mildern. Ganz allgemein sollte man vollwertige, naturbelassene Nahrungsmittel zu sich nehmen und Fertigprodukte meiden.

Bei Rheuma: Studien haben positive Effekte bei der sogenannten Mittelmeerdiät (wenig rotes Fleisch, viel Früchte, Gemüse und Hülsenfrüchte, Olivenöl) nachgewiesen. Bei Osteoporose sollte Vitamin D – insbesondere im Rahmen von Kortisonbehandlungen – zusätzlich eingesetzt werden.

Selen und selenabhängige Enzyme helfen, schädliche Radikale zu bekämpfen und so Entzündungen abzubauen. Zu den selenhaltigen Lebensmitteln zählen Meeresfisch, Fleisch, Milch, Eier. Die deutsche Gesellschaft für Ernährung empfiehlt Erwachsenen täglich etwa 70 µg zu sich zu nehmen. Das erscheint aus naturheilkundlicher Sicht zu niedrig! Studien zu Hashimoto haben ergeben, dass sechs Monate nach einer täglichen Einnahme von 200 µg Natriumselenit die Zahl der Schilddrüsen Antikörper TPO im Blut deutlich abnahm.

Noch mehr Ernährungstipps:

- Arachidonsäure meiden! Sie ist Ausgangssubstanz für einige Entzündungsreaktionen und in tierischen Lebensmitteln enthalten, insbesondere in fettem Schweinefleisch, Schweineleber, Croissant, Eidotter, Schweineschmalz, Thunfisch und Leberwurst
- Omega-Fettsäuren zu sich nehmen: Fleischesser benötigen mehr, bei Vegetariern würde eine Fischmahlzeit wöchentlich ausreichen. Omega Fettsäuren senken den Kortisonbedarf.
- Basenreiche Kost (Sellerie, Brokkoli, Kartoffeln) hilft bei starken Entzündungsprozessen.

Phytotherapie

Bei chronisch schmerzhaften Gelenken helfen Teufelskrallenwurzel und Weidenrindenextrakt, bei hochentzündlichen Gelenken Weidenrinde, Zitterpappel, Goldrute und Esche (als Mischextrakt, z.B. Phytodolor Tropfen). Heilpflanzen wie Brennesel, Grünlippenmuschelextrakt, Weihrauch hemmen Entzündungsstoffe.

Teemischungen: Je 20 g Brenneselkraut, Weidenrinde, Schachtelhalm, Johanniskrautblätter (für den Geschmack), Mädesüßblüten. Zinnkrauttee (Ackerschachtelhalm), Grüntee. Eine andere Variante ist Brenneseltee mit Beigabe von Schwedenbitter, Weidenrinde und Teufelskrallenwurzel.

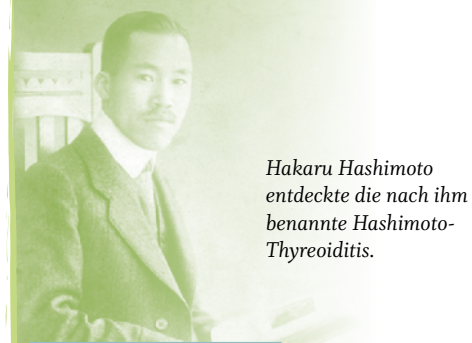
Homöopathie

Homöopathie reguliert das Immunsystem und regt die Selbstheilungsmechanismen an. Im Handel gibt es zahlreiche Komplexmittel Tropfen, Globuli, Tabletten, Injektionen oder Salben.

Bewährte Mittel: Rhus toxicodendron (Giftsumach), Ledum (Sumpfpfost), Colchicum (Herbstzeitlose), Berberis (Sauerdorn), Dulcamara (Bittersüß), Thuja (Lebensbaum), Mercurius (Quecksilber)

Bei einem akuten Schub: Arnica (Bergwohlverleih), Aconitum (Eisenhut), Belladonna (Tollkirsche), Bryonia (Zaunrübe)

Dr. med. Felicitas Börner ist Fachärztin für Kinder- und Jugendmedizin, Ernährungsmedizinerin; Ärztin für Homöopathie und Naturheilverfahren und Chefärztin an der Hochgebirgsklinik Mittelberg. www.hochgebirgs-klinik.de



Hakaru Hashimoto entdeckte die nach ihm benannte Hashimoto-Thyreoiditis.

Praxistipp zur alternativen Behandlung von Hashimoto

DR. MED. WOLFGANG MAY

Massage mit Sanddornöl:

Vorsichtig beginnen, täglich über 10 Minuten lang massieren. Eine Massage des entzündeten Gewebes reduziert Interleukin 6 und TNF-α. Das fibrotische Drüsengewebe wird revitalisiert, Beschwerden bessern sich.

Wickel:

Bei akuter Entzündung empfiehlt sich das Anlegen eines entzündungshemmenden Wickels, zum Beispiel mit Quark für 30 Minuten. Ein Heilerdewickel sollte für circa 3 Stunden angelegt werden.

Antioxidanzien und Vitamine:

Von Hashimoto besonders betroffen sind Menschen, die unter Stress Vitalstoffe vermehrt abbauen. Empfohlene Therapie: Vitamin B6 100 mg, Vitamin B12 0,5 mg, Folsäure 5 mg, Zink 40 mg, Mangan 2 mg, Selen 100 mcg.

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

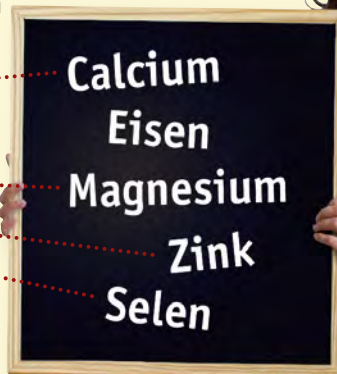
Basische Mineralstoffe aus Pflanzen



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

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

In Ihrer Apotheke (PZN 7203120)



Zum Kennenlernen:

Ich bestelle:
 Minactiv® 250 g
 € 7,40
 Erstbestellung portofrei

Gratis:

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

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

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

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 8: Individuell angepasste Nahrungsergänzung

Je nach Krankheitsbild kann ein hochwertiges, umfassendes Nahrungsergänzungsmittel dem Körper die Stoffe geben, die er dringend braucht. Bei neurologischen Erkrankungen, bei Erkrankungen des Immunsystems, der Muskeln und der Psyche wirken folgende Nahrungsergänzungsmittel besonders günstig:

B-Vitamine, Folsäure, das Coenzym Q10, Magnesium (abends einnehmen), **Kalium**, eventuell **Kalzium** (morgens einnehmen), **Selen** (morgens einnehmen) und **Zink** (abends einnehmen).

Für Krebs Erkrankte:

Hier empfehle ich die Einnahme von: **Selen** (300mg, 1 Tablette morgens), **Zink** (1 Tablette abends), gelegentlich **Magnesium** (1 Tablette zur Nacht) und **Vitamin B-Komplex** (als Tablette morgens) sowie eventuell **Q10**.

Weil diese Nährstoffe auch bei einer rein pflanzlichen Ernährung zu kurz kommen können, sind sie auch für **Veganer** gut geeignet.

Kleiner Exkurs zu Vitamin D

Viele Menschen haben heutzutage einen Vitamin-D Mangel, weil sie sich zu wenig im Freien aufhalten. Vitamin D gilt als Allrounder in der Medizin: Es wirkt knochenaufbauend und beugt Rachitis und Osteoporose vor. Zudem beeinflusst es nicht nur Immunsystem und die Psyche, ihm kommt auch in Bezug auf Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes und Krebsprophylaxe eine große Bedeutung zu. Auch bei der Krebsprävention im Körper spielt Vitamin D eine entscheidende Rolle.

Ich empfehle daher, Vitamin D3 (z.B. als Tablette 4.000 IE 1 x täglich) je nach Vitamin D3-Spiegel dauerhaft oder zumindest über den Winter einzunehmen.

Stufe 9: Schwermetallausleitung

Belastungen durch giftige Metalle wie etwa Quecksilber, Blei oder Nickel spielen bei fast allen immunologischen und neurologischen Erkrankungen eine Rolle. Es gibt Stoffe, die in der Lage sind, diese Schwermetalle zu absorbieren, zu binden und auszuleiten.

Ich empfehle eine Ausleitung mit Selen und Koriander, unterstützt durch homöopathische Arzneimittel, die das Lymphsystem stärken. Eine Schwermetallausleitung sollte immer in Begleitung eines darauf spezialisierten Naturheilarztes oder Heilpraktikers erfolgen.

Stufe 10: Begleitende Darmsanierung

Unser Immunsystem ist anatomisch zu 80 Prozent im Darm lokalisiert (siehe dazu auch Seite 10). Weil die Hauptursache für die meisten chronischen Krankheiten (Krebs, Autoimmunkrankheiten, Allergien, Rheuma, MS) Störungen der Immunbalance sind, empfehle ich Patienten eine Darmsanierung von mindestens 6 bis 12 Monaten mit einer entsprechenden Aufbaukur: z. B. Mutaflor, Omniflor oder Symbioflor.

In der nächsten Folge:

Stufe 11: Dauerbrause

Stufe 12: Enzymtherapie

Stufe 13: Mistel-Therapie

Gert Dorschner ist Facharzt für Allgemeinmedizin, Notfallmedizin, Naturheilverfahren und Ernährungsmedizin sowie Vorsitzender des wissenschaftlichen Beirats des DNB. www.akademie-fuer-ganzheitsmedizin.de

Ein Aufenthalt im Freien tut der Gesundheit gut: Sonnenlicht ist die wichtigste Vitamin-D-Quelle.





Das Medikament wird aus dem Samen einer afrikanischen Liane gewonnen.

Das vergessene Herzmedikament

Strophanthin ist aus ärztlichen Behandlungsplänen weitestgehend verschwunden. Zu Unrecht.

VON DR. MED. MARTIN FREIHERR VON ROSEN

Strophanthin ist ein Herzmedikament, das aus dem Samen einer afrikanischen Liane gewonnen wird. Es entfaltet neben einer herzstärkenden auch eine hormonähnliche Wirkung (als sogenanntes kardiotoxisches Steroid), entsäuert den Herzmuskel und stärkt so zusätzlich dessen Stoffwechsel.

Strophanthin war bis in die 80er Jahre hinein ein Standardmedikament bei Herzschwäche und Angina-Pectoris Anfällen. Heute ist es aus der Anwendung weitestgehend verschwunden. Es gäbe bessere Medikamente, das Therapieprinzip sei veraltet, die Resorption schlecht oder es sei schlichtweg gefährlich – so lauten die Argumente. Dabei ist Strophanthin ein seit Jahrzehnten bewährtes Medikament. Eine aktuelle Recherche ergab über 21.000 Studien zu Strophanthin, wobei die neuesten aus diesem Jahr stammen.

Schnell wirksam bei oraler Verabreichung

Wir setzen in unserer Praxis und Klinik seit Jahrzehnten Strophanthin mit Erfolg bei Herz-Kreislauf-Erkrankungen ein. Es kann als Kapseln oder Tropfen eingenommen werden. In Tropfenform wird Strophanthin

schon über die Mundschleimhaut aufgenommen und hat eine schnelle Wirkung. Gerne führen wir auch Strophanthinkuren mit 10 Spritzen innerhalb einiger Wochen durch und injizieren dabei Strophanthin zusammen mit Weißdornextrakt.

In der Regel fühlen sich alle Patienten mit Strophanthin besser und vitaler. Die Blutwerte bessern sich ebenfalls im Verlauf (pro-BNP als Marker für die Herzschwäche). Und das, obwohl die Patienten meist schon die heute übliche Kombinationstherapie mit ACE-Hemmern oder Sartanen und Betablockern erhalten.

Ob man mit g- oder k-Strophanthin behandelt, spielt meines Erachtens nach keine große Rolle. Leider gibt es nur noch wenige Ärzte, die Strophanthin verschreiben und noch weniger Apotheken, über die man Strophanthin beziehen kann. Zum Wohle unserer Patienten sollten wir Strophanthin nicht vergessen, denn es ist ein wertvolles Medikament, das noch immer seinen Platz in der heutigen Medizin hat.

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.)



Machen Sie sich kundig, wie die Natur heilt:

Werden auch Sie


Naturheilkunde-Berater/in DNB®

– das Original –

Die begehrte Ausbildung startet am 23. Sept. 2017 in unserer neuen Bundesgeschäftsstelle und am 28. Okt. in Bad Hersfeld. 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

 **DNB:** Aus dem Verband

Ausbildung zum Naturheilkunde-Berater startet wieder

Neue Termine, neuer Ausbildungsort – auch für Unternehmen und Praxen interessant.

Jetzt geht es wieder los: Wer naturheilkundliche Grundlagenkenntnisse erlangen oder erweitern möchte, hat wieder Gelegenheit dazu. Am 23. September 2017 startet der nächste freie Lehrgang in Pforzheim, am 28. Oktober der in Bad Hersfeld. Neu ist der Ausbildungsort in Pforzheim direkt beim DNB im Schloss Bauschlott – mit angeschlossener hochwertiger veganer Verpflegung. Auch Übernachtungsmöglichkeiten sind vorhanden.

Ab sofort haben Kursteilnehmer auch die Möglichkeit, Bildungsgutscheine bzw. Bildungsschecks einzureichen. Bis zur Hälfte des Kursbetrages können so erstattet werden. Zudem gibt es die Kurse auch als Angebot für Unternehmen und Praxen, die ihre Mitarbeiter im Rahmen der betrieblichen Gesundheitsförderung schulen möchten.

Die Ausbildung umfasst drei Wochenendseminare und einen Prüfungstag. Sie richtet sich an Laien ebenso wie Angehörige von Gesundheitsberufen.

Termine: www.naturheilbund.de

Kosten: 590,- Euro einschließlich umfangreichem Begleitmaterial, Getränke, Pausenimbiss



Das sind die stolzen Absolventen des letzten Lehrgangs. Sie haben naturheilkundliche Therapien und Heilmittel kennen und anwenden gelernt.

Foto: DNB

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

TERMIN:
Sa. 1. bis So. 8. Oktober 2017



– 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.

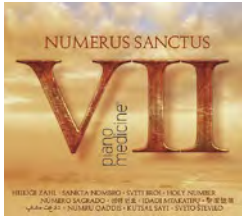
Aufenthalt: 7 x Übernachtung im Kurhotel Prießnitz, Vollpension, Kuranwendungen, Kurtaxe, Reisebetreuung vor Ort.

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



Neue CD vom Pianodoktor

VII – Numerus Sanctus – so heißt das

neueste Werk des Komponisten und Pianisten Joe Meixner. Zum ersten Mal ist seine medizinische Musik zur Tiefenentspannung mit Orchester eingespielt. Inspiriert wurden die Kompositionen von den magischen Eigenschaften und Zuschreibungen der Zahl Sieben: So gibt es sieben Grundtöne, sieben Grundfarben und sieben Wochentage – um nur einige zu nennen. Die Namen der Kompositionen auf dieser CD beziehen sich auf die sieben göttlichen Grundeigenschaften: Liebe, Weisheit, Wille, Ordnung, Wahrheit, Geduld und Barmherzigkeit.

Die CD ist im DNB-Shop erhältlich und kostet 26 Euro. www.naturheilmund.de/dnb-shop



Gesundheitswoche im Prießnitz Heil- und Kurbad Gräfenberg

Unter dem Motto „Wandern und Kuren auf Prießnitz' Spuren“ bietet der DNB vom 1. bis 8. Oktober 2017 wieder eine Gesundheits-Gruppenreise in das tschechische Jeseník an.

Im Programm sind zahlreiche Gesundheitsanwendungen, Ausflüge sowie der Besuch der 12. Prießnitz-Konferenz enthalten. Mit dabei sein wird auch der Präsident des Deutschen Naturheilmundes, Alois Sauer.

Die Teilnehmer können neben modernen Kur- und Wellnessanwendungen auch Wasser-, Luft- und Lichtbäder im weiten Balneopark genießen. Auf dem Programm stehen begleitete Wanderungen und Besichtigungen. Die klimatisch reizvolle,

sehenswerte Mittelgebirgslandschaft des Altvatergebirges fördert die Gesundheit für Körper, Geist und Seele.

Die Reisetilnehmer übernachten im traditionsreichen Kurhotel Prießnitz in Tschechien. Die Kosten belaufen sich inklusive Fahrt auf 740 Euro pro Person (DZ, inklusive Vollpension und verschiedene ärztliche Anwendungen).

Mehr Informationen und Anmeldung unter www.naturheilmund.de

Heilwoche für chronisch Kranke

Der Naturheilverein Kiel und die Initiative „Lachende Herzen“ laden zu einer ganzheitlichen Heilwoche in den Naturpark Westensee in Schleswig-Holstein ein. Die Heilwoche richtet sich an chronisch erkrankte Kinder, Jugendliche und Erwachsene. Ziel ist es, die Krankheiten in einem größeren Zusammenhang zu verstehen, um so eigene Selbstheilungskräfte zu aktivieren.

Angeboten werden ganzheitliche Heilmethoden und Aktivitäten. „Lachende Herzen“ wurde von Therapeuten, Ärzten und Patientenbegleitern ins Leben gerufen, um bei hoffnungslosen Menschen geistige und physikalische Kräfte zu wecken.

15. bis 21. Oktober 2017, Jugendherberge Westensee, www.lachende-herzen.com

KANNE BROTRUNK® Für eine gute Gesundheit*

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

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

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

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

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



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

Unsere Partner

Die neuen korporativen Mitglieder des DNB



Grüner Kaffee von Hajoona

Entsäuert, entgiftet und entschlackt

Die Thematik der Übersäuerung beschäftigt die Naturheilkunde seit ihrem Bestehen. Sie gilt als Verursacher fast jeder Krankheit.

Unsere Körper sind zunehmend „vermüllt“ und daher müde und antriebslos. Nicht von ungefähr bestätigen Teilnehmer von Fastenkuren deren reinigende und klärende Wirkung.

Wie aber kann ich mich Tag für Tag entsäuern?

Mit dem grünen Kaffee der Firma Hajoona. Er wirkt basisch und bietet mit seinen Zutaten aus der TCM (Ling Zhi, Maitake) der Acai Beere, Acerola, Cholin und den Reisproteinen mehr als nur Genuss: Er ist für mich und meine Familie der Starter in den Tag geworden und hilft mir und meinen Patienten, besser zu leben. (Martin Dürrwächter)

www.besser-leben24.de



Bündnis Phytotherapie

Therapie mit pflanzlichen Arzneimitteln

Die Mitglieder des „Bündnis Phytotherapie“ spiegeln das gesamte Spektrum der Therapie mit pflanzlichen Arzneimitteln, der Phytotherapie, wider. Geeint von dem Wunsch, der Phytotherapie den ihr gebührenden Platz in der öffentlichen Wahrnehmung wie auch in der ärztlichen Therapie zurückzugeben, wollen die hier organisierten Vertreter der Ärzte- und Apothekerschaft, aus Wissenschaft und Forschung sowie von Herstellern und Verbänden über die Therapie mit pflanzlichen Arzneimitteln und angrenzende Themengebiete informieren.

Dabei wird besonderer Wert auf die wissenschaftliche Komponente der Phytotherapie gelegt, die auf der Basis der jahrhundertelangen Erfahrung der Volksheilkunde aufbaut und diese in die heutige Zeit transferiert.

www.zukunft-phytotherapie.de



Priessnitz AG

Das erste hydrotherapeutische Institut der Welt

Das Priessnitz-Heilbad liegt im malerischen Altvatergebirge etwa zwei Kilometer von der Stadt Jeseník in Tschechien entfernt. Es zählt zu den ältesten Kuranstalten weltweit und begründet sich auf den Wasserheiler Vinzenz Prießnitz, der an seinem Geburtsort, dem damaligen Freiwaldau, die erste Wasserheilanstalt der Welt ins Leben rief. Der Kurort Lasz- ne Jeseník hat diese Tradition bewahrt und ist bis heute ein bekannter Kurort mit umfangreichem Kurbetrieb und einem einzigartigen Balneopark. Das dort herrschende Mikroklima ist besonders für die Behandlungen der Atemwege, des Kreislaufs, des Nervensystems und vieler anderer Krankheiten geeignet.

www.priessnitz.cz



Association for Natural Medicine in Europe / ANME e.V.

Europäisches Netzwerk für Naturheilkunde, Gesundheitsförderung und Immaterielles Kulturerbe (CAM)

Wofür steht die ANME seit 2001?

- Gesundheitsförderung (CAM) für Mensch und Tier
- Patientenrechte und Dienstleistungen auf europäischer und nationaler Ebene
- Innovation und interdisziplinäre Zusammenarbeit
- Ehrenamtliche Arbeit als Non-Profit-Organisation (NPO), überparteilich und dem Wohle aller EU-Bürger dienend
- Unterstützung von Fachgesellschaften, Patientenorganisationen, europäischen und nationalen Einrichtungen sowie Netzwerken und Forschungsprojekten
- Anerkennung von naturheilkundlichen und gesundheitsfördernden Traditionen als Immaterielles Kulturerbe nach der UNESCO-Konvention

www.anme-ngo.eu

Vorschau auf das nächste Heft:

Natürlich gesund in der goldenen Jahreszeit



Spaziergänge

Warum Bewegung in der Natur so gesund ist

Magen- und Darmsanierung

Natürliche Hilfe bei Verdauungsproblemen

Die Herbst-Ausgabe des Verbandsmagazins „DNB Impulse“ erscheint auch als Einhefter im „Naturarzt“, Ausgabe September.

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: