

Schutzgebühr: 3 Euro

DNB

impulse

Gesund durch den Herbst!

Impfungen für Kinder

Naturheilkundliche Empfehlungen



Tipps zur Darmsanierung

So kommt die Darmflora ins Gleichgewicht



Die Heilkraft des Waldes

Europas erster Kurwald

Therapie unter Laub und Ästen

Hilfe für Hypertoniker

Blutdruck senken ohne Medikamente

DNB AKTUELL

- ✓ Ihre Meinung zählt: Umfrage zur Naturheilkunde
- ✓ Bundesweite Aktionstage



Schätze der Natur

Rezepte aus Waldfrüchten
und Wiesenkräutern

Liebe Leserinnen, liebe Leser,



Sport beugt nicht nur Herz-Kreislauf- und Stoffwechselerkrankungen vor und hilft Körperfett zu reduzieren. Körperliche Aktivität steigert auch den Gehirnstoffwechsel, verbessert die Stimmung und reduziert Schmerzempfindungen. Studien haben gezeigt: Bei Depressionen ist die Wirkung körperlicher Bewegung vergleichbar mit einer medikamentösen Therapie mit Serotonin-Wiederaufnahme-Hemmern. Kurz: Bewegung macht gesund, schlank und zufrieden. Allerdings spielt hier, wie so oft, die Dosis eine große Rolle: Jede Überanstrengung ist schädlich. „Laufen ohne zu schnaufen“ heißt die richtige Formel. Gehen oder laufen Sie immer so schnell, dass Sie sich noch unterhalten können. Und wenn sie zwischendurch eine Pause brauchen, machen Sie eine! Warum es besonders gesund ist, sich draußen in der Natur – insbesondere im Wald – zu bewegen, erfahren Sie in unserer Titelgeschichte.

Ernährung und Bewegung gehören zusammen. Viele Menschen essen zu hastig, zu viel und zu gehaltvoll. Das hat Konsequenzen: Ein Teil der uns zugeführten Nahrung bleibt unverdaut und wird von Bakterien zersetzt, wobei Giftstoffe entstehen können. Das macht schlapp, krank und fördert den Alterungsprozess. Wie wir unser Verdauungssystem gesund erhalten und uns dadurch Krankheiten ersparen können, lesen Sie ab Seite 11. Außerdem im Heft: Viele Anregungen und Tipps, wie Sie jetzt im Herbst Körper und Geist fit halten können – unter anderem mit leckerer rohköstlicher Gemüseküche.

Ich wünsche Ihnen viele motivierende Impulse beim Lesen dieser Ausgabe.

Dr. med. Wolfgang May

Impressum:

DNB-Impulse – Verbandsorgan für Naturheilvereine und Mitglieder

Herausgeber und Copyright:
Deutscher Naturheilverband 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@naturheilverband.de
Internet: www.naturheilverband.de
Erfüllungsort und Gerichtsstand ist Pforzheim.

Gesamtredaktion (Schriftleitung):
Deutscher Naturheilverband eV (DNB), Dr. Wolfgang May (V.i.S.d.P.)

Redaktion und Entwicklung:
Ulrike Schattenmann, Angelika Friedl, Pressesyndikat, 10435 Berlin

Konzeption und Grafik/Layout:
Beate Autering, beworx.de, Bötzwstraße 33, 10407 Berlin

Druck:
Brühlsche Universitätsdruckerei GmbH & Co KG, Gießen

Erscheinungsweise:

DNB-Impulse erscheint monatlich als Einhefter im „Naturarzt“. Anfang März, Juni, September und Dezember als 16 seitige Jahreszeiten-Ausgabe, in den übrigen Monaten als 4seitiger Einhefter.

Bezugspreis:

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

 Der DNB (Deutscher Naturheilverband) 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.naturheilverband.de

Inhalt:

AKTUELL

Impfungen: Das empfiehlt der DNB

3

THEMA

Natürlich gesund in der goldenen Jahreszeit



Heilsame Natur: So macht uns der Wald gesund

4

Vegane Ernährung: Rezepte aus der Schlossküche

7

NATURAL FAMILY

Bluthochdruck natürlich senken

9

THERAPEUTISCHE PRAXIS

Der 15 Stufen Plan zur Heilung

10

Natürliche Hilfe bei der Darmsanierung

11

AUS DEN VEREINEN

Umfrage DNB / ZAEN

14

Termine zu Veranstaltungen der Aktionstage

15



„Was heilbar ist, kann durch Wasser geheilt werden.“
Vinzenz Prißnitz

Deutscher Naturheilverband eV
(Prißnitz-Bund, gegr. 1889)
Dachverband deutscher Naturheilvereine

Impfungen sind ein Teil der Krankheitsvorbeugung. Aber mindestens ebenso wichtig ist ein starkes Immunsystem.

Impfungen: Das empfiehlt der DNB

VON DR. MED. WOLFGANG MAY



Das Immunsystem eines Säuglings ist erst ab dem sechsten Lebensmonat ausgereift.



Beim Thema Impfungen scheiden sich die Geister. In den Vordergrund gerückt ist es spätestens wieder seit März 2014, als in Berlin gehäuft Masernerkrankungen auftraten. Unbestritten ist, dass manche Infektionskrankheiten bei Säuglingen schwer verlaufen, manchmal sogar tödlich. Auf der anderen Seite gibt es immer wieder Berichte über schwere Impffolgen bis hin zu Todesfällen und darüber, dass „durchgeimpfte“ Kinder häufiger chronisch krank sind.

Der Deutsche Naturheilbund hat einen klaren Standpunkt: Impfungen sind notwendig, wir leben schließlich nicht isoliert von der Welt. Impfungen allein reichen aber nicht aus, um Krankheiten und Impfkomplicationen vorzubeugen. Hier ist vor allem ein starkes Immunsystem wichtig. Eine gesunde Darmflora

schützt zum Beispiel vor Krankheiten und Impfreaktionen, aber auch eine Ernährung mit Obst und Gemüse, Omega 3 Fettsäuren, Vitamin E und Selen. Auch die Mikrobiologische Therapie mit Lactobazillen und anderen Bakterien hat sich bewährt.

Ein anderes Beispiel, wie wir unser Immunsystem aufbauen können: Umweltgifte wie Feinstaub, Schimmelpilze in der Wohnung und Zigarettenrauch sind Immunfeinde. Schädlich sind sie für alle, ganz besonders aber für Säuglinge. Viel frische Luft und Wasseranwendungen stärken dagegen das Immunsystem von Babys.

Nicht vor dem sechsten Lebensmonat

Problematisch sind unserer Ansicht nach Impfungen vor dem sechsten Lebensmonat. Denn in den ersten sechs Monaten ist das Immunsystem eines Säuglings noch nicht ausgereift. Den Empfehlungen der Ständigen Impfkommission (STIKO) können wir daher in diesem Punkt nicht folgen. Bekanntlich sollen ab einem Alter von zwei Monaten die ersten Teilimpfungen erfolgen (unter anderen gegen Tetanus, Diphtherie, Keuchhusten, Kinderlähmung, Hepatitis B und Pneumokokken). Säuglinge sind dann aber besonders empfänglich – nämlich für bakterielle und virale Toxine und das in vielen Impfstoffen enthaltene Aluminium. Außerdem weisen neuere Studien darauf hin, dass nach Impfungen vermehrt autoimmune Erkrankungen aufgetreten sind wie zum Beispiel Diabetes Typ I, Morbus Crohn, Multiple Sklerose und rheumatoide Arthritis. Bestätigen sich die Ergebnisse, wären sie ein gewichtiges Argument für einen späteren Impfzeitpunkt. Vor allem von Mehrfach-Impfstoffen mit abgeschwächten lebenden Erregern (Masern, Mumps, Röteln, Windpocken) wird dies berichtet. Deshalb sind auch viele Mehrfach-Impfungen nicht zu empfehlen. Wir raten Eltern, sich umfassend zu informieren, bevor sie ihr Einverständnis zu einer Impfung geben. Ärzte sind verpflichtet, vor einer Impfung über Risiken und Kontraindikationen bei Impfserien aufzuklären.

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

Ausführliche Informationen gibt es unter www.naturheilbund.de/impfungen-fuer-und-wider







CASA MEDICA

DAS NATURHEILSANATORIUM

DR. MED. STEPHAN LESER

Obere Augartenstraße 36, 74834 Elztal-Dallau
 Telefon 0 62 61 - 8 00 00, Telefax 0 62 61 - 50 40
www.casamedica.info info@casamedica.info





Quellwasser-Dauerbrause und  
- Ihr Gesundbrunnen im Odenwald!



Die heilende Kraft des Waldes

Stadtleben stresst und kann Krankheiten mitverursachen. Mittlerweile ist aber wissenschaftlich nachgewiesen: Eine Therapie im Wald hat starke positive Effekte auf die Gesundheit.

VON PROF. DR. MED. KARIN KRAFT



Millionen Jahre lang lebten die Menschen und ihre Vorfahren in einer natürlichen Umgebung. Vor etwa 200 Jahren änderte sich das langsam. Immer mehr Menschen wohnten jetzt in Städten, mehr oder weniger dicht gedrängt. Unsere Körperfunktionen haben aber den Umzug in die Stadt nicht mitgemacht. Sie sind noch an ein Leben in der Natur angepasst. Neuere Forschungsergebnisse zeigen, dass die Kluft zwischen natürlicher und stark urbanisierter Umgebung erheblich zum Dauerstress der Menschen beiträgt. Seit drei Jahrzehnten kommt noch der sogenannte Technikstress hinzu – Computer und Handys beschleunigen das moderne Leben weiter. Vorreiter dieses Lebensstils sind besonders Megastädte wie Tokio und New York mit über zehn Millionen Einwohnern. Es wird sogar vermutet, dass die mangelnde Natur-

nähe Volkskrankheiten wie zum Beispiel Adipositas, Depression und Kurzsichtigkeit mitverursacht.

15 Minuten Spaziergang reichen aus

Dagegen weiß man heute ziemlich sicher: Der Aufenthalt im Wald senkt nicht nur Stress, sondern hat auch präventive und gesundheitsfördernde Effekte. Die Erkenntnis verdanken wir vor allem Wissenschaftlern aus Südkorea und Japan, also Ländern mit Megastädten und sehr hoher Bevölkerungsdichte. Sowohl der japanische als auch der koreanische Staat haben übrigens die Forschungen intensiv unterstützt. Der Kontakt mit den natürlichen Reizen des Waldes drosselt die Aktivität des sympathischen Nervensystems. Wir entspannen uns und fühlen uns wohl



Fotos: creative collection (2); rechte Spalte (vo.), creativ collection, photocall / Fotolia, creativ collection, Martina Berg / Fotolia

dern und –fotos verändert den Zustand unseres Gehirns. Hirnregionen, die mit Mitgefühl und Altruismus assoziiert werden, sind stärker durchblutet. Dagegen fließt jetzt weniger Blut durch die Mandelkerne des Hirns. Weniger Angstgefühle sind die Folge, wenn die Amygdala, wie die Mandelkerne auch genannt werden, nicht mehr stimuliert werden. Im Wald kann sich daher die Aufmerksamkeit sanft fokussieren. Wir lernen, wieder aufmerksam zu sein. Dabei helfen angenehme und nicht zu starke Reize wie Grün- und Brauntöne, der Wechsel zwischen Licht und Schatten in sanften Abstufungen, leise Geräusche wie zum Beispiel fließendes Wasser, Vogelgezwitscher und Blätterrauschen oder der Geruch von ätherischen Ölen. So erholt sich das Gehirn vom stressigen Stadtleben und die geistige Ermüdung nimmt ab. Sehr gut präventiv wirkt die Kombination von Entspannungsverfahren mit den natürlichen Reizen von Wäldern. Auf diese Weise werden in Südkorea Feuerwehrleute nach psychisch belastenden Einsätzen auf Staatskosten für drei Tage im Wald behandelt, um eine post-traumatische Belastungsstörung zu verhindern. Von der Waldtherapie profitierten aber auch Kinder, die unter dem Aufmerksamkeitsdefizitsyndrom litten oder Erwachsene mit Depressionen.

Europas erster Kur- und Heilwald

Der Gedanke ist naheliegend: Die Therapie sollte auch Patienten mit körperlichen Krankheiten nutzen – in sogenannten Kur- und Heilwäldern. In Mecklenburg-Vorpommern habe ich in Kooperation mit dem Bäderverband dafür europaweit erstmalig Kriterien entwickelt. Dabei werden die Schonfaktoren des Waldes, die ja ständig einwirken, mit aktivierenden Therapieverfahren verbunden. Welche Krankheitsgruppen eignen sich nun besonders gut für eine Therapie im Kur- bzw. im Heilwald? Hier schauen wir uns einerseits an, welche Behinderungen eine Krankheit verursacht, andererseits untersuchen wir die gesundheitsfördernden Eigenschaften eines Waldgebietes. Bei den Schonfaktoren spielt vor allem der Großklimabereich wie zum Beispiel das Meeresklima eine entscheidende Rolle. Weitere Schonfaktoren speziell des Waldes sind Strahlungs- und Windschutz, vielfältige Licht- und Windverhältnisse, gemäßigte Temperaturen, eine relativ hohe Luftfeuchtigkeit und eine gute Luftqualität. Die jeweilige Geländestruktur hat einen wesentlichen Einfluss auf die Eignung für Patienten mit Krankheiten zum Beispiel des Bewegungs-

– auch aus wissenschaftlicher Sicht der wünschenswerte Normalzustand. Dabei reicht schon eine kurze Zeit im Wald aus, um günstige Wirkungen zu erzielen. Nach einem 15-minütigen Waldspaziergang fällt der Blutspiegel des Stresshormons um 16 Prozent, der Blutdruck sinkt um zwei und die Pulsfrequenz um vier Prozent. Eine dreiviertel Stunde Aufenthalt verbessert zudem die Stimmung und vermutlich auch die geistige Leistungsfähigkeit wie zum Beispiel das Kurzzeitgedächtnis. Auch ein geschwächtes Immunsystem kann sich erholen, weil Stressreize abnehmen. Die Wirkung dauert etwa sieben Tage an.

Hilft bei ADHS und Depressionen

Weshalb hat der Wald nun diese entspannenden Eigenschaften? Es ist verblüffend, aber allein das Betrachten von Waldbil-

Die Kraft der Pflanzen

Köstliches aus dem Herbstwald

Heidelbeere

Die blauen Beeren sind mit ihrem hohen Anteil an den Vitaminen (C, E und B), Spurenelementen (Chrom und Mangan) Gerbsäuren und Flavonoiden so etwas wie einheimisches Superfood! Lecker und gesund im Joghurt, Müsli, Desserts oder püriert als Smoothie, zum Beispiel mit Bananen, getrockneten Datteln und Kokoswasser.



Vogelbeere

Ihr hoher Vitamin-C-Gehalt stärkt das Immunsystem. Zudem schmeckt die leuchtend rote Beere ganz köstlich als Saft, Fruchtaufstrich oder im Kompott. Bitte nur gekocht verzehren (2 bis 3 Minuten Kochzeit reichen aus). Die getrockneten Blätter helfen als Tee aufgegossen bei Durchfall.



Bucheckern

Die Früchte der Bucheckern haben einen mandelähnlichen Geschmack und stecken voller Calcium, Eisen und Vitamin C. Aber Achtung: Nur erhitzt verzehren, rohe Bucheckern führen zu Magenproblemen! Dazu die Nüsse mit kochendem Wasser überbrühen, schälen, in der Pfanne braten und salzen. Passt toll als Topping auf Salaten oder Suppen.



Gänsedistel

Bis zum ersten Frost kann man dieses Wildgemüse sammeln; in der Volksheilkunde wird die Pflanze mit den gelben Blüten, die bis zu einem Meter hoch wächst, als Lebertherapeutikum eingesetzt. Blätter und Stängel machen sich, kleingeschnitten und glasig gedünstet, hervorragend als Gemüse.



Wellness aus Kastanien

Der Wald steckt voller Köstlichkeiten, man muss sie nur zu nutzen wissen. Wie man die Früchte und Pflanzen des Waldes kulinarisch oder kosmetisch verwerten kann und welche Wirkung sie auf unseren Körper und Organismus haben, das erklärt Wildpflanzenexperte Dr. Markus Strauß in seinem neuen Buch. Neben altbewährten Rezepten wie Holunderblütensirup und Bärlauchpesto finden Leser hier viele Tipps und Heilrezepturen, die einem zum Staunen bringen: Aus Fichtenharz lässt sich ein Erkältungssaft zubereiten, Baldrian zu Gelee verarbeiteten und Rosskastanien zu einem Badezusatz einkochen. Wir empfehlen: Unbedingt beim nächsten Waldspaziergang einstecken!



Rezept

Kastanienbadezusatz

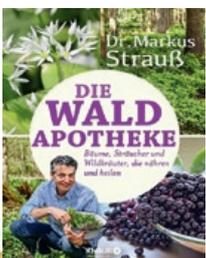
Zutaten

- 6 zerkleinerte Kastanien
- 1 Becher Sahne
- 1 EL Olivenöl

So geht's:

Kastanien schälen und mit einem Hammer zertrümmern, in einem Topf mit etwa 400 ml Wasser auskochen und anschließend durch ein Sieb streichen. Zusammen mit Sahne und Olivenöl ins warme Badewasser geben. Das Kastanien-Vollbad entspannt, reinigt, schenkt der Haut Feuchtigkeit und entlastet die Venen.

DNB-Buchtipp



Dr. Markus Strauß:
Die Waldapotheke.

Bäume, Sträucher
und Wildkräuter, die
nähren und helfen.

Knaur Verlag 2017
203 Seiten
19,99 Euro



Schauen Sie hin: Schon das Betrachten von Waldmotiven wirkt entspannend.

apparates oder des Kreislaufs. Wichtig sind hier sowohl Höhenunterschiede als auch das Vorhandensein von Landmarken wie Gewässer, auffällige Baumgruppen oder Aussichtspunkte. Auch die Vegetation trägt zu den gesundheitsfördernden Effekten bei, wenn zum Beispiel Nadelhölzer im Sommer ätherische Öle freisetzen.

Prävention von Folgekrankheiten

Ein weitläufiger Kurwald erlaubt eine körperlich intensivere Therapie und bietet sich daher für chronische Erkrankungen an, um einer Verschlechterung vorzubeugen. Einem anderen Zweck dient der geschützte Kleinraum eines Heilwaldes. Er kann für die Prävention von Folgekrankheiten bei einer chronischen Krankheit genutzt werden. Besonders geeignet für die Therapie im Heil- oder Kurwald sind Erkrankungen des Bewegungsapparates, des Respirationstraktes, der Haut sowie neurologische, psychische, onkologische und Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Derzeit führe ich eine kontrollierte Studie durch, bei der Patienten mit chronisch obstruktiver Atemwegserkrankung untersucht werden. Die Patienten haben im Rahmen ihrer stationären Rehabilitation auch Anwen-

dungen im Kur- und Heilwald von Heringsdorf auf der Insel Usedom. Die Ergebnisse werde ich demnächst auf dem Kongress Gesundheitspotenzial Wald (siehe Veranstaltungshinweis) vorstellen, sie werden mit Spannung erwartet.

Karin Kraft, Ärztin für Innere Medizin und Naturheilverfahren, hat eine Stiftungsprofessur für Naturheilkunde. Sie lehrt und forscht an der Universität Rostock. Außerdem ist sie Vizepräsidentin des Deutschen Naturheilbundes.

1. Internationaler Kongress

Gesundheitspotenzial Wald

Mit Vorträgen und Referaten von internationalen Gesundheits- und Umweltpersonen (u.a. Professor Iwao Uehara von der Universität Tokio), Politikern und Landschaftsarchitekten. Höhepunkt ist die Begehung, Eröffnung und Zertifizierung des Heringsdorfer Waldes als erster Kur- und Heilwald in Europa.

13. bis 14. September 2017, MARITIM Hotel Kaiserhof Seebad, Heringsdorf. Anmeldung: Bäderverband Mecklenburg-Vorpommern, Tel. 0381-80 89 93 80, www.mv-baederverband.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

Rezepte aus dem Schloss-Café Frohköstlich

Herzhaft und würzig schmeckt dieser Gemüse Kuchen mit einem Boden aus Datteln, Kräutern, Kürbis- und Mandelkernen.



Gemüsetarte

Zutaten:

Für den Boden:

- 🍷 100 g Mandeln oder Nüsse nach Wahl
- 🍷 100 g Kürbiskerne
- 🍷 4 eingeweichte Datteln
- 🍷 50 g getrocknete Tomaten (eingeweicht)
- 🍷 Salz und 10 g Kräuter (Bärlauch, Liebstöckel, Rosmarin) nach Belieben

Für den Belag:

- 🍷 400 g Zucchini
- 🍷 100 g getrocknete Tomaten
- 🍷 2 Schalotten klein gewürfelt
- 🍷 2 gelbe und 2 rote Paprika
- 🍷 200 g eingeweichte Cashewkerne
- 🍷 3 EL Hefeflocken (optional 2 EL Flohsamenschalen)
- 🍷 Salz, Pfeffer und Kräuter nach Belieben

So geht's:

Aus den Mandeln und den Kürbiskernen ein grobes Mehl herstellen. Datteln und Tomaten pürieren. Mit den restlichen Zutaten vermischen und daraus einen Teig herstellen. Diesen locker in eine Springform oder eine andere Form mit Rand bis an den Rand gut andrücken (mit dem Finger am Rand entlang fahren). Zucchini mit einer Reibe in dünne Streifen reiben. Tomaten und Schalotten in kleine Würfel schneiden. Eingeweichte Cashewkerne und Paprika in einem (Hochleistungs-) Mixer pürieren.

Zucchini und Tomaten und Schalotten zu der Paprikamasse geben, abschmecken und auf dem Boden verteilen. Falls die Füllung zu feucht sein sollte, heben Sie Flohsamenschalen unter. Diese binden die Feuchtigkeit und sorgen für eine festere Konsistenz. Die Tarte können sie beliebig lange im Dörrapparat oder Backofen bei 40 Grad erwärmen. Je kürzer desto saftiger, je länger desto trockener und intensiver wird das Aroma.

www.frohkoestlich.de

Fotos: creativ collection

Basische Mineralstoffe aus Pflanzen



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

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

In Ihrer Apotheke
(PZN 7203120)



Dr. Metz

BEWÄHRT SEIT 1950

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.: 061 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



NH16

Bluthochdruck natürlich senken

Hypertoniker können selbst viel dazu beitragen, dass ihr Blutdruck sinkt. Naturheilverfahren helfen dabei.

Nach wie vor leiden 20 bis 30 Millionen Menschen hierzulande unter Bluthochdruck. Viele wissen nichts davon, denn Bluthochdruck tut nicht weh. Trotzdem schädigt er schleichend die Blutgefäße und das Herz und ist damit ein wichtiger Risikofaktor für Schlaganfall und Herzinfarkt und Netzhautschäden. Alarmsignale können Schwindel, Kopfschmerzen, Sehstörungen wie Flimmern vor den Augen, starkes Herzklopfen und Kurzatmigkeit sein. Auch eine stark gerötete Gesichtshaut, ein „roter Kopf“, kann auf eine Hypertonie hinweisen.

Als optimal gilt ein Blutdruck von 120 / 80 mmHg (Millimeter Quecksilbersäule). Von leichten Bluthochdruck spricht man bei Werten ab 140 / 90, von schwerem Bluthochdruck bei Werten ab mehr als 180 / 110.

Was steckt dahinter?

In den meisten Fällen ist die eigentliche Ursache für Bluthochdruck eine Kombination aus genetischer Veranlagung, ungünstigen Umwelt-Einflüssen und einem ungesunden Lebensstil. Vor allem Bewegungsmangel und Übergewicht sind schuld an schlechten Werten. Eine ungesunde Ernährung mit wenig kaliumreichem Obst und Gemüse und zu viel Salz, Nikotin

und zu häufiger Alkoholkonsum treiben den Blutdruck in die Höhe. Ein weiterer wichtiger Faktor ist Stress; dabei werden Hormone ausgeschüttet, die den Blutdruck ankurbeln. Außerdem kann die Einnahme einiger Medikamente (zum Beispiel Kortison, Pille, Hormonersatztherapie in den Wechseljahren, Schmerzmittel) eine Hypertonie zur Folge haben.

Erste Maßnahme: Lebensstil ändern

Regelmäßige Bewegung und Reduktion von Übergewicht, weniger Kochsalz und Alkoholbeschränkung – damit können Betroffene ihren Blutdruck effektiv senken. Bei Werten bis zu 160/100 empfiehlt die deutsche Hochdruckliga als erste Maßnahme eine Änderung des Lebensstils.

Erst wenn das nicht ausreicht, müssen gegebenenfalls Medikamente eingenommen werden. Das sind meistens Beta-Blocker, ACE-Hemmer oder Diuretika. Sie senken zwar den Blutdruck, haben aber teilweise starke Nebenwirkungen: Müdigkeit, Abgeschlagenheit, Potenzprobleme oder depressive Verstimmungen.

Weißdorn, Baldrian und Melisse sind wichtige Heilpflanzen in der Phytotherapie.



Naturheilkundliche Empfehlungen

Ernährungsumstellung: Mehr Salat, Obst und Gemüse, weniger Wurst, Fleisch, Fett und Alkohol. Ein bis zwei Diät-Tage pro Woche (Obst, Reis, Milch-Semmelte) können bei der Umstellung helfen, ebenso ein strukturierter und regelmäßiger Ernährungsrhythmus. Viele Zwischenmahlzeiten und späte, gehaltvolle Abendessen behindern das Abnehmen.

Regelmäßige Bewegung: Ein Ausdauertraining von 30 Minuten drei- bis fünfmal pro Woche senkt den Blutdruck um fünf bis zehn mmHg, jedes Kilo Körpergewicht weniger auf der Waage um etwa 1,5 mmHg. Auch Radfahren, Skilaufen, Jogging, Schwimmen und Tanzen sind geeignete Sportarten. Ungünstig ist jede Art von extremer Belastung und mit starker Pressatmung verbundene Sportarten, etwa Krafttraining.

Anti-Stress-Training: Menschen, die zu einem hohen Blutdruck neigen, fehlt oft die Fähigkeit, eine Balance zwischen Anspannung und Entspannung zu finden. Empfohlen werden daher Entspannungsmethoden wie autogenes Training, Yoga oder progressive Muskelentspannung nach Jacobson. Ebenso wichtig ist es, Erholungsphasen in seinem Arbeitsalltag einzuplanen und auf ausreichenden Schlaf zu achten.

Phytotherapie: Die wichtigste Herzpflanze ist der **Weißdorn**. Aber auch Passionsblumen- und kavahaltige Arzneimittel haben sich wegen ihrer spannungslösenden Wirkung sehr gut bewährt. Hopfen, **Baldrian** und **Melisse** haben ebenso eine beruhigende Wirkung.

Hydrotherapie: Eine blutdrucksenkende Wirkung können auch ansteigende Arm- und Fußbäder sowie Wechselfußbäder haben. Geeignete Kräuterzusätze sind hier Melisse, Lavendel, Baldrian.

Homöopathie: Auch homöopathische Medikamente können helfen, die Blutdruckwerte positiv zu beeinflussen, indem sie die körpereigene Blutdruckregulation anregen. Als Wirkstoffe haben sich unter anderen sehr gut bewährt: Crataegus (Weißdorn), Viscum album (Mistel) und Glonoinum. Im Gegensatz zu Präparaten der Schulmedizin haben sie keine Nebenwirkungen und können mit klassischen Blutdrucksenkern und anderen Arzneimitteln problemlos kombiniert werden.

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 11: Dauerbrause – das Bad der Blutwäsche

Wirkung: Die Dauerbrause gilt als intensivste Form der Hydrotherapie. Sie vereinigt Wärmewirkung, Tiefenwirkung, Reflexwirkung, Durchblutungsförderung, Massageeffekte, Akupressur, Schröppeffekte und elektrotherapeutische Effekte in einem angenehmen Naturprinzip. **Merke:**

- 🍂 Dauerbrause ist die Weiterentwicklung der Kneipp'schen Hydrotherapie für chronische Krankheiten!
- 🍂 „Sane per aquam“ – schon die Römer heilten mit Wasser.
- 🍂 „Wo Wasser ist, ist Leben“. Wasser ist nach dem Licht das zweitwichtigste Schöpfungselement auf Erden.
- 🍂 Wir bestehen zu 75 Prozent aus Wasser. Wasser reguliert alles.
- 🍂 Wasser hat die Fähigkeit, Krankheitsinformationen aufzunehmen und auch abzuleiten (siehe Wasserkristallbilder des japanischen Wasserkristallforschers Masuro Emoto).

Stufe 12: Die Enzymtherapie – das naturheilkundliche Cortison

Wirkung: Enzyme spielen bei Stoffwechselfvorgängen eine wichtige Rolle, indem sie Reaktionen in Gang setzen oder beschleunigen.

Einige Früchte, darunter Ananas, Mango oder Papaya enthalten besonders wertvolle Enzyme. Hochdosiert eingenommen wirken sie stark immunmodulierend und helfen, chronische Entzündungen im Körper abzubauen.

Die Einnahme sollte über einen Zeitraum von mindestens 6 bis 12 Monaten erfolgen (z.B. Wobyenzym oder Innovazym, 3 x 2 Tabletten täglich nüchtern 1 Stunde vor den Mahlzeiten).

Merke: Die Enzymtherapie gilt als feste Säule innerhalb der biologischen Krebs-therapie und der Behandlung chronisch entzündlicher und immunologischer Erkrankungen.

Mehr Informationen unter www.enzymforschungsgesellschaft.de

Stufe 13: Begleitende ganzheitliche Krebstherapien Mistel-Therapie / Hyperthermie

Es gibt in der Naturheilkunde und in der Alternativmedizin eine Reihe von Therapien, die bei der Behandlung von Krebserkrankungen unterstützend eingesetzt werden. Sie stärken das Immunsystem, unterstützen die Selbstheilungskräfte des Körpers und mildern die Nebenwirkungen einer konventionellen Strahlen- oder Chemotherapie. Aus der anthroposophischen Medizin

stammt die Misteltherapie, bei der Pflanzenextrakte unter die Haut gespritzt werden. Bei der Hyperthermie werden einzelne Körperpartien oder der gesamte Körper gezielt erwärmt, um Krebszellen zu zerstören. Ganzheitliche Krebsberatung: Krebspatienten empfehle ich, sich ausführlich beraten zu lassen, wie sie komplementäre Therapieverfahren mit der schulmedizinischen Stufentherapie (Operation – evtl. Strahlentherapie – Chemotherapie) koordinieren können. Sinnvoll ist es auch, Informationen über eine psychoonkologische Begleittherapie einzuholen.

Auch eine längere, intensive Anti-Krebskur in einer ganzheitlich arbeitenden Krebsklinik kombiniert sinnvoll schulmedizinische und komplementäre Krebstherapien.

Informationen, Adressen von Therapeuten und eine Klinikliste gibt es bei der Gesellschaft für Biologische Krebsabwehr e.V. (GfBK). www.biokrebs.de

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



Die Enzyme dieser Früchte helfen chronische Entzündungen im Körper abzubauen.



So unterstützen wir unsere Darmsanierung

Eine geschwächte Darmflora lässt sich gut behandeln. Schwieriger wird es, wenn der Darm mit Schwermetallen und Umweltchemikalien vergiftet ist.

VON DR. MED. MARTIN LANDEBERGER

Zwischen Darm und Gehirn herrscht reger Verkehr – ständig schicken die Nervenzellen und Botenstoffe des Darms Meldungen an das Gehirn und umgekehrt. Wissenschaftler schätzen die Anzahl der Neuronen im Darm höher ein als jene im Gehirn. Wenn der Volksmund meint: „Mein Bauch sagt mir“, hat er nicht ganz unrecht. Denn unsere Verdauung funktioniert so gut, weil Gehirn, Schilddrüse, Thymus (Bries), Darm, Nebennieren und peripheres Nervensystem eine Einheit sind.

Ein Beispiel für die Zusammenarbeit ist die Darmschleimhaut. Sie verfügt über ein ausgeklügeltes System zur Nahrungsspaltung. Daran beteiligt sind Verdauungsenzyme des Magens (Säure, Pepsin), der Bauchspeicheldrüse (Amylase, Lipase) und der Galle. Je besser wir kauen und einspeicheln und je geruhsamer wir essen, desto mehr können wir auch genießen. Damit geben wir dem Darm auch die Zeit und die Kraft, seine Arbeit zu erledigen. Nach dem Essen schaltet unser vegetatives Nervensystem um. Während der Verdauung regiert dann der Parasympathicus. Die Muskeln werden träge, das Denken verlangsamt sich: Jetzt gilt das Motto „ein voller Bauch studiert nicht gern“.

Sauerkraut und Anis

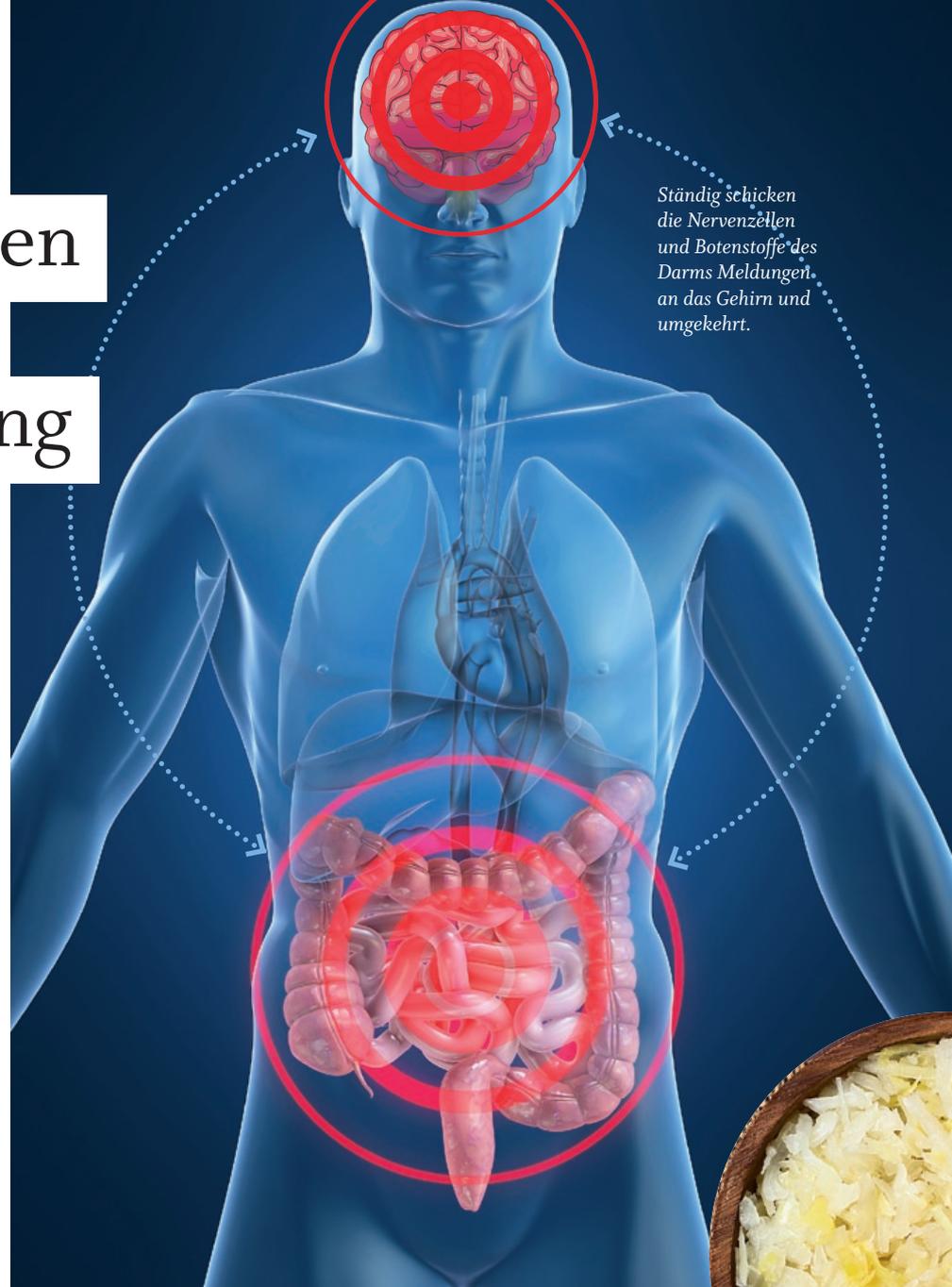
Wichtig für die Verdauung sind darmständige Keime, vor allem Escherichia coli, Enterokokken und Milchsäurebakterien (Laktobazillen, Bifidobakterien). Wenn diese

säuernden Hilfsbakterien fehlen, kann die Darmschleimhaut geschwächt werden. Hier helfen gesäuerte Nahrungsmittel wie Sauerkraut, milchsauer vergorene Gemüsesäfte, Brottrunk, Rechtsregulat, Joghurt, Kefir, Sauermilch und Kombucha. Mit zunehmendem Alter vermindert sich auch unsere natürliche Verdauungsstärke. Viele Menschen greifen dann zu Verdauungskräutern als Aperitif oder Digestiv, wie Süßholzwurzel, Sauerampfer, Löwenzahn, Fenchel, Anis ohne Alkohol und Zubereitungen mit rechtsdrehender Milchsäure (Rechtsregulat, Casa Sana Darmreinigung und weitere). Besonders viele Aufgaben hat die Darmflora. Mit Fug und Recht kann man

ihr den Status eines Organismus zuweisen: Wie ein Bodyguard schützt die Darmflora die Mukosa

(Schleimhaut), wie eine Amme ernährt sie die Schleimhautzellen und wie eine Fabrik produziert sie Abwehrstoffe (Aminosäuren wie β -Defensine) gegen feindliche Keime. Damit nicht genug. Sie sorgt für die Dichtigkeit der Darmschleimhaut ähnlich wie Fliesen mit Verfüugungsmörtel abgedichtet werden. Und außerdem für die

Modulation des Immunsystems (sogenannte Th1/ Th2-Verteilung), um es wieder ins Gleichgewicht zu bringen.



Ständig schicken die Nervenzellen und Botenstoffe des Darms Meldungen an das Gehirn und umgekehrt.



Prießnitz-Wickel und Probiotika

Welche Mittel helfen uns nun bei der Darmsanierung? Die erste Frage in der Anamnese richtet sich auf die Beschwerden und die Gewohnheiten des Darms: Gibt es ein Völlegefühl schon nach geringer Nahrungsaufnahme? Liegt die Nahrung wie ein Stein im Magen? Sind fette oder eiweißreiche Speisen (Fleisch), aber auch Rohkost unverträglich?

Natürliche Hilfen bei der Darmsanierung können sein:

- ☞ Ruhe und Entspannung zum Essen und nach dem Essen. Nicht im Gehen essen. Die Lebensmittel bewusst nach Geschmack und Vorlieben auswählen und genießen.
- ☞ Bei Tendenz zu schnell geblähtem Abdomen kann man nach dem Essen einen heißen feuchten Wickel auf den Bauch legen und 15 Minuten ruhen (Prießnitz-Wickel).

☞ Bei bekannter Verdauungsschwäche können fermentierte Verdauungspräparate eingenommen werden.

☞ Sofern ein Mangel an hilfreicher Flora vorliegen sollte, kann man diese mit diversen Probiotika ausgleichen (Lakobakterien, Bifidobakterien, wie etwa Lactobact oder Omni biotic).

☞ Aus Darmkeimbestimmungen differenzieren wir mit Entzündungsmarkern, etwa alpha-1-Amtitrypsin oder Calprotectin, oberflächliche und in die Tiefe gehende Entzündungen, die wir mit Kamille-, Grüntee- und Myrrhe-Extrakten bekämpfen können. Hinter erhöhten Calprotectinwerten können sich akute und chronische Infekte, Glutenteropathien (Zöliakie) und Darmkrebs verstecken.

Dauerentzündung durch Schwermetalle und Umweltgifte

Viele chronisch entzündliche Darmerkrankungen wie Morbus Crohn und Colitis Ulcerosa enthalten Fehlkeimbeseidelungen, die man ausgleichen kann. Häufig jedoch schwelt



Ruhe nach dem Essen hilft dem Darm sich zu entspannen.

die Entzündung weiter, dann steigt auch das Krebsrisiko. Wie aber kommt es zu solchen Dauerentzündungen? Wahrscheinlich werden sie durch Schmerzmittel oder Umweltchemikalien verursacht. Diese neuen Stressoren waren in der Evolution bisher nicht bekannt. Sie setzen eine fortdauernde Entzündung in der Darmschleimhaut in Gang, der mit den alten Waffen des Immunsystems nicht beizukommen ist.

Chronisch Erkrankte sind erfahrungsgemäß mit Umweltgiften kontaminiert.

Wir untersuchen deshalb Darmschleimhautgewebe auf Metallablagerungen und arbeiten bei der Provokationstestung mit Chelatoren. Das sind organische Verbindungen, die Metalle im Körper binden und die man im Urin nachweisen kann. Erfahrungsgemäß sind chronisch Erkrankte mit neuen Stressoren wie Schwermetallen kontaminiert. Hier tut sich also ein weites Behandlungsfeld auf.

Dr. med. Martin Landenberger ist Facharzt für Allgemeinmedizin, Chirotherapie, Sportmedizin, Naturheilverfahren, Homöopathie und Neuraltherapie. Zu seinen Tätigkeitsschwerpunkten zählen Detox (Entgiftung), Chelattherapie und komplementäre Krebstherapie.

www.Praxis-Dr-Landenberger.de

Pascoe
Naturmedizin seit 1895



Hypercoran® Ihr natürlicher Herzbegleiter bei Bluthochdruck

Hypercoran® unterstützt den Körper bei der Normalisierung des Blutdrucks und entlastet damit das Herz-Kreislauf-System.

- ✓ sanfte und natürliche Unterstützung
- ✓ keine Nebenwirkungen bekannt
- ✓ kombinierbar mit anderen Arzneimitteln



Hypercoran® · Homöopathisches Arzneimittel.
Mischung. Anwendungsgebiete: Die Anwendungsgebiete leiten sich von den homöopathischen Arzneimittelbildern ab. Dazu gehören: Unterstützende Therapie bei Bluthochdruck. Enthält 44 Vol.-% Alkohol. 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

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



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

krimpel-und-co.de | 0416



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.)

DNB: Aus den Vereinen

Umfrage zur Naturheilkunde

Wie kann man die Naturheil-
kunde erhalten und stärken?
Gemeinsame Umfrage von DNB
und den Berufsverbänden der
Ärzte für Naturheilverfahren
ZAEN und BAEN-D.

VON CONSTANZE NOLTING (ZAEN E.V.)
UND SABINE NEFF (DNB)

Der Deutsche Naturheilbund setzt sich für die Verbreitung und den Erhalt von naturheilkundlichem Wissen ein. Die Mitglieder und viele Interessierte tragen dazu bei. Auch der Zentralverband der Ärzte für Naturheilverfahren (ZAEN e.V.) und Regulatormedizin e.V. und der Berufsverband der Ärzte der Naturheilverfahren Deutschland e.V. (BAEN-D) verfolgen diese Ziele.

Diese beiden ärztlichen Verbände sorgen sich allerdings seit geraumer Zeit über die Stellung der Naturheilverfahren bei Patient, Arzt und Kassen. Naturheilkundliche Behandlungsverfahren werden häufig mit der Begründung aus der ärztlichen Praxis gedrängt, sie seien nur wenig wissenschaftlich evidenzbasiert. Die Erstattungsfähigkeit einzelner Verfahren wird hart umkämpft. Hinzu kommt, dass eine auffällig breite Masse an Patienten nicht mehr in der Lage ist, kleinste gesundheitliche Probleme zu Hause zu behandeln oder die Selbstheilungskräfte mit Hilfe der Naturheilkunde zu aktivieren.

Zum Wohle der Patienten

Um diesem Trend entgegen zu steuern, starten wir eine gemeinsame Umfrage. Dazu benötigen wir Ihre konkrete Unterstützung, denn wir möchten auf die reichen Erfahrungen der Mitglieder und Gäste der Naturheilverfahren zurückgreifen. Die Umfrage stellt die Meinung und den Bedarf des gesundheitsbewussten Bürgers in den Mittelpunkt und bildet die Basis für die gemeinsame Zusammenarbeit der Verbände zum Wohl des Patienten.

Mit den Ergebnissen der Umfrage möchten wir stärker an die betroffene Öffentlichkeit gehen. Die Resultate werden in einem Fachsymposium vorgestellt und in den Medien veröffentlicht, auch hier in den DNB-Impulsen werden Sie die Entwicklungen verfolgen können.

Ihre Meinung zählt!

Wir möchten uns gezielt dafür einsetzen, was Ihnen wichtig ist. Daher bitten wir Sie, sich kurz Zeit zu nehmen und bis zum 31. Oktober 2017 unseren Fragebogen auf Seite 13 zu beantworten. **Sie können ihn auch online unter www.naturheilbund.de ausfüllen.**

Verlosung

Als kleines Dankeschön fürs Mitmachen verlosen wir je zehn Bücher von Prof. Dr. Andreas Michalsen und Dr. Hubertus von Treuenfels.



Prof. Dr. Andreas Michalsen:
Heilen mit der Kraft der Natur.
Meine Erfahrung aus Praxis und
Forschung. Was wirklich hilft.
Insel Verlag, 2017,
304 Seiten, 19,95 Euro

Dr. Hubertus von Treuenfels: Gesund beginnt im Mund.

Knaur MensSana
Verlag, 2017,
240 Seiten, 18 Euro



Fotos: creativ collection; rechte Seite: Insel Verlag, Knaur MensSana Verlag

Umfrage zur Naturheilkunde



Welches heilkundliche Wissen/ welche Methoden und Verfahren geben Sie an Ihre Familie, Freunde, Bekannte weiter?

Wer ist für Sie erster Ansprechpartner bei den Themen der Naturheilkunde?

Wie schätzen Sie die medizinische Versorgungslage in Deutschland insgesamt ein?

Was ist Ihres Erachtens notwendig, um den Erhalt der Naturheilverfahren zu sichern?

Was wünschen Sie sich von der Politik? Was wünschen Sie sich von den Kassen?

Würde sich eine erweiterte Kostenübernahme durch die Kassen auf das Angebot und die Nachfrage der Naturheilverfahren auswirken?

Ab welchem gesundheitlichen Zustand suchen Sie den Naturheilkundearzt oder Heilpraktiker auf?

Die folgenden Angaben sind freiwillig. Sie helfen uns bei der statistischen Auswertung.

Wie alt sind Sie?

_____ Jahre Männlich Weiblich?

Ich wohne im Bundesland/PLZ-Bereich:

Ich bin Angestellter Rentner
 Arbeiter Studierende/r Schüler/in
 Selbstständig Erzieher/Pädagoge
 Hausfrau sonstige

Ihre Angaben werden anonym ausgewertet.

Wenn Sie an der Buchverlosung teilnehmen möchten, tragen Sie hier bitte Ihren Namen und E-Mail-Adresse ein. Sie werden dann benachrichtigt. Namen und Kontaktadresse werden nur für die Verlosung gespeichert und anschließend gelöscht.

Name: _____

E-Mail: _____

Bitte den ausgefüllten Fragebogen per Post, Fax oder Mail an

DNB-Bundesgeschäftsstelle
Am Anger 70, 75245 Neulingen-Bauschlott
Fax 07237-4848798
mail info@naturheilbund.de

Einsendeschluss ist
der 31. Oktober 2017
Tel. 07237 - 4848799

oder Sie füllen den Fragebogen online aus unter www.naturheilbund.de

Wandern und Kuren auf Prießnitz' Spuren



Reisen Sie mit dem Deutschen Naturheilkundlichen Bund in das Kur- und Balneozentrum mit historischer Geschichte, zum „Prießnitz Heil- und Kurbad Gräfenberg“ in der Tschechischen Republik.

Vom 01. bis 08. Oktober wird wieder eine DNB-Reisegruppe den Geburtsort und Wirkstätte des „Vaters der Naturheilkunde“ Vinzenz Prießnitz in kleinen Wand-

erungen erkunden, Kuranwendungen genießen und das Geburtshaus von Vinzenz Prießnitz mit historischen Gedenkstätten besuchen. Außerdem besteht die Möglichkeit der Teilnahme an der 12. Prießnitz-Konferenz mit Vorträgen und interessantem Rahmenprogramm.

Restplätze bitte in der Bundesgeschäftsstelle erfragen unter Tel. 07237-4848799 oder per E-Mail info@naturheilbund.de.





Stell' Dir vor – Du bist gesund!

Bundesweite Aktionstage für die Naturheilkunde

Der Deutsche Naturheilbund stellt bei den zehnten bundesweiten Aktionstagen für die Naturheilkunde das Wissen um die Selbstheilungskräfte des Menschen in den Mittelpunkt. Vom 16. September bis 12. November laden 21 regionale Naturheilvereine unter dem Leitthema „Stell' Dir vor – Du bist gesund“ zu ideenreichen Veranstaltungen ein. Angeboten werden Vorträge und Workshops, Lesungen und Verkostungen sowie ganztägige Events mit regionalen Ausstellungen. Veranstaltungsteilnehmer können sich von Therapeuten dabei begleiten lassen, ihre

Selbstheilungskräfte zu finden und zu nutzen. Mit einer positiven Haltung kann man heilende Prozesse im Körper anregen und so seine Gesundheit beeinflussen. Diese positive geschärfte Vorstellungskraft soll keine medizinische Diagnose und auch nicht das geeignete Behandlungsverfahren ersetzen. Sie kann jedoch Einfluss auf das Immunsystem und unsere Widerstandsfähigkeit, auf Vorbeugung und Vermeidung von Krankheiten nehmen – das sind keine Illusionen, sondern gelebte Erfahrungen.



DNB auf der ViTAL-Gesundheitsmesse

Zentrale Veranstaltung zum Tag der Naturheilkunde

Die Zentralveranstaltung zum Tag der Naturheilkunde findet in Pforzheim im Rahmen der ViTAL-Gesundheitsmesse statt. Bereits zum vierten Mal lädt der Veranstalter, die Pforzheimer Zeitung, bei freiem Eintritt zum Besuch von rund 80 Ausstellern und einer Vielzahl von Vorträgen, Workshops und Mitmach-Aktionen ein. Gesundheitspartner sind die Gesundheitskasse AOK, die Helios-Kliniken und der Deutsche Naturheilbund, der ein naturheilkundliches Vortragsprogramm an beiden Tagen organisiert.

ViTAL 2017, 28. und 29. Oktober, 11 bis 18 Uhr, CongressCentrum Pforzheim
www.pz-news.de/vital-gesundheitsmesse.html

Erfolgreiche Laienausbildung

DNB zeichnet frischgebackene Naturheilkunde-Beraterinnen aus

Lauter strahlende Gesichter gab es bei den Absolventinnen des 10. Lehrgangs zur „Naturheilkunde-Berater/in DNB“ nach bestandener Prüfung. Hinter den Teilnehmerinnen – ein reiner Damenkurs – lagen drei Präsenzwochenenden mit rund 60 Unterrichtsstunden zu den sechs bewährten Säulen der Naturheilkunde (Pflanzentherapie, Wasserheilkunde, Ernährung, Bewegung, Lebensordnung und Umwelt) ebenso wie Selbstlernphasen zu Hause, Zwischenprüfungen und eine schriftliche Abschlussarbeit. Im September startet der nächste Kurs, es sind noch wenige Plätze frei.

Infos zur Anmeldung unter www.naturheilbund.de

Orte, Termine, Themen:

VEREIN e.V.	DATUM	Vortragsthemen (Auswahl)	Kontakt
Albgau	7. Oktober	Rücksichtsvoll mit sich selbst umgehen	www.nhvalbgau.jimdo.com
Backnang	13. Oktober	Stell Dir vor – Du bist gesund!	www.nhv-backnang.de
Bad Nauheim	15. Oktober	Stell Dir vor, du bist entspannt	www.wetterau.de
Bad Pyrmont	5./7. Oktober	Die Kraft, die aus uns selber kommt	www.naturheilvereineslingen.de
Chemnitz	14. Oktober	Stressbewältigung durch gesundes Denken und Dynamische Entspannung	www.naturheilvereinchemnitz.de
Darmstadt	15. Oktober	Was Sie tun können, statt müssen	www.naturheilvereindarmstadt.de
DNB / Pforzheim	28./29. Oktober	Vital Gesundheitsmesse	www.naturheilbund.de
Esslingen	12. November	Gesundheit und Wohlbefinden	www.naturheilvereineslingen.de
Freudenstadt	8. Oktober	Große Naturheilkunde-Messe	www.nhv-fds.de
Fulda	17. September	Stell Dir vor – Du bist gesund!	www.nhv-fulda.de
Heidelberg	8. Oktober	Heilen mit den Kräften der Natur	www.nhv-heidelberg.de
Hesel	16. September	Stell Dir vor – Du bist gesund!	www.naturheilvereinhesel.de
Kempen	8. Oktober	Stell Dir vor – Du bist gesund!	www.NHV-Kempen.de
Kiel	3. Oktober	Wie geht Salutogenese?	www.naturheilvereinkiel.de
Ruhrgebiet	7. Oktober	Entdecken Sie die Macht Ihrer Vorstellungskraft	www.nhv-ruhrgebiet.com
Schorndorf	15. Oktober	Impfen aus Homöopathischer Sicht	www.NHV-Schorndorf.de
Schwäbisch Hall	14. Oktober	Stell Dir vor – Du bist gesund!	www.aglebensweise.de
Spechbach	17. September	Bluthochdruck natürlich senken – geht das?	www.nhv-spechbach.de
Stuttgart	20. Oktober	Vortrag zum Aktionstagessthema	www.naturheilgesellschaft.de
Südwestpfalz	21./22. Oktober	Stell Dir vor – Du bist gesund!	
Taunus	7. Oktober	Stell Dir vor – Du bist gesund!	www.nhv-taunus.de
Ulm	8. Oktober	Mental stark und gesund	www.naturheilverein-ulm.de

In eigener Sache

VON ALOIS SAUER



Nun liegt das angekündigte neue Mitgliederorgan „DNE-impulse“ vor Ihnen, eingehaftet in den „Naturarzt“, den Sie als Mitglied beziehen. Ein neuer

Grundlagenvertrag, der die Zusammenarbeit zwischen dem Deutschen Naturheilbund und dem Verlag Access Marketing GmbH einvernehmlich regelt, macht es möglich, unsere Verbandsarbeit neu zu positionieren.

Das neue Verbandsorgan ist ein wichtiger Pfeiler unserer Öffentlichkeitsarbeit, wir wollen als eigenständige Organisation im Ringen für mehr Naturheilkunde in der Gesellschaft stärker wahrgenommen werden. Impulse zur Gründung von Naturheilvereinen unter Führung eines engagierten Dachverbandes sind in der Gegenwart so wichtig wie vor hundert Jahren, als die Naturheilbewegung bedeutende Reformen in der Gesellschaft bewirkte. Noch immer werden die Ressourcen der Naturheilkunde in Prävention und Therapie nur mangelhaft genutzt: Lehrstühle für Naturheilkunde werden von privaten Stiftungen finanziert, die Rahmenbedingungen im Gesundheitswesen drängen Naturheilver-

fahren in Privatleistungen, Naturheilkunde im Krankenhaus wäre ein Segen für die Patienten, naturheilkundliches Wissen und Anleitungen zur Verhütung chronischer Krankheiten werden durch ehrenamtliches Engagement in den Vereinen vor Ort und von unseren „Naturheilkunde-Beratern DNE“ vermittelt.

Um Ideen und Initiativen umzusetzen, ist eine gesicherte Finanzierung entscheidend. Neben den Mitgliedsbeiträgen und Spenden sind wir sehr dankbar für Kooperationen und Partnerschaften, die unsere Verbandsarbeit finanziell und ideell unterstützen und fördern.

Wie geht es weiter?

Die DNE-impulse erscheinen in den einzelnen Monaten in unterschiedlichem Umfang. Die vorliegende HERBST-Ausgabe im September ist Teil der vier Jahreszeiten-Ausgaben, es folgen die Ausgaben WINTER im Dezember, FRÜHLING im März und SOMMER im Juni mit jeweils 16 Seiten Umfang. In den Monaten dazwischen erscheint jeweils ein 4-seitiger Impulse-Einhefter mit dem Redaktionsschwerpunkt „Nachrichten und Berichte aus den Vereinen und vom Verband“ – so wie Sie es von den bisherigen „DNE-aktiv“-Einheftern kennen.

Das Redaktionsteam wünscht Ihnen nun Zeit zum Lesen und freut sich, wenn Sie uns Ihren Eindruck mitteilen.

Alois Sauer
DNE-Präsident



Machen Sie sich kundig, wie die Natur heilt!

Werden auch Sie

Naturheilkunde-Berater/in DNE®

– das Original –

Die begehrte Ausbildung startet im Herbst wieder am Sitz unserer Bundesgeschäftsstelle im Schloss Bauschlott und in Bad Hersfeld.

Diese ärztlich zertifizierte Ausbildung umfasst drei Wochenenden und Selbstlernphasen im Zeitrahmen von ca. 6 Monaten.

Die Lehrgangsgebühr inkl. umfangreichem Material und Prüfungstag beträgt 675€ (Frühbucheypreis bis 30.09.17 590€). Förderung über Bildungsprämie unter bestimmten Voraussetzungen möglich.

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

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

KANNE BROTTTRUNK® Für eine gute Gesundheit*

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

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

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



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

Unsere Partner



SPIRIT NATURE & HEALING.

Internationales Symposium
2017 des Vereins für Medialität
und Heilkunst e.V.

am 21. und 22.10.2017

im Ameliusaal in Niefern bei
Pforzheim

Das spirituelle Menschenbild erhält heute verstärkt Bedeutung auch unter Ärzten und Heilpraktikern. Darum haben wir für das diesjährige internationale Symposium ein außergewöhnliches Programm zusammengestellt. Als besonderen Gast und Key-Speaker mit zwei Vorträgen begrüßen wir die Präsidentin der Kaiserlich Japanischen Homöopathie und Medizin Gesellschaft: Dr. Torako Yui.

Sie ist nicht nur eine sehr erfolgreiche und in Japan hoch geachtete Homöopathin und Ausbilderin, sie hat in Japan auch ein beachtliches Projekt ganzheitlicher Medizin mit biologischem Landbau ins Leben gerufen. Darum ist es ihr ein Bedürfnis, ihre Hommage an Deutschland durch ihre Teilnahme am Symposium auszudrücken. Dr. Rosina Sonnenschmidt war im November 2016 nach Japan eingeladen und erhielt dort die Zusage, dass Dr. Torako Yui mit zirka 50 begeisterten japanischen Ärzten und Therapeuten an unserem Symposium teilnimmt.

Manchmal ist es so, dass die positiven Strömungen bei uns in Deutschland als selbstverständlich angesehen werden – etwa die großartige Entwicklung der Ganzheitsmedizin, der Naturheilkunde, der Homöopathie und des Demeter-Landbaus. Aber im Ausland, genauer am anderen Ende der Welt in Japan, werden diese Impulse so sehr verehrt, dass daraus eine neue geistige Strömung entstanden ist. In Japan floriert das ganzheitliche Konzept „Natürlich leben macht uns glücklicher“, in dem Naturheilkunde, Homöopathie und Biolandbau miteinander verbunden sind.

Darum haben wir für das Symposium den Titel „Spirit – Nature – Healing“ gewählt. In ihre therapeutische Arbeit wirken zudem ihre schintoistischen und

buddhistischen Wurzeln hinein. Außerdem werden wir von Harald Knauss, Rosina Sonnenschmidt und Gabi Schörk faszinierende Vorträge zum Thema Geistiges Heilen, Spiritualität im Gesundheitswesen erleben. Die Ideen des Symposiums fügen sich zu einem harmonischen Ganzen, indem wir den „Naturheilbund Deutschland e.V.“ als Kooperationspartner gewonnen haben. Der DNB-Präsident Herr Alois Sauer wird eine der Eröffnungsreden halten und damit bekunden, dass die alten Traditionen der Naturheilkunde auch heute noch „up to date“ sind!

Die Kosten für das zweitägige Symposium betragen 150 Euro. Mitglieder des DNB erhalten einen Rabatt von 15 Euro. Anmeldung unter Telefon 07232 – 71773 oder www.verein-medialitaet-heilkunst.de

Der neue korporative Partner des DNB



Institut des Lächelns

Ganzheitliches Training: Körper *
Emotionen * Persönlichkeit * Intuition

Jede Heilung ist vor allem Selbsteilung. In unseren Seminaren mit Augentraining „Gesundheit aus eigener Kraft“ vermitteln wir, wie Sie Ihre Selbsteilungskräfte bewusst aktivieren, nutzen und steuern können.

Sie lernen:

- wie Sie sich selbst und Ihr Leben heilen
- wie Sie durch ganzheitliches Augentraining Ihre Sehkraft verbessern
- wie Sie aus dem Stress zurück ins Gleichgewicht finden
- wie Sie Ihre Lebensenergie und Arbeitsvermögen erhöhen
- wie Sie bis ins hohe Alter gesund, fit und aktiv bleiben

Unsere „Methode des Lächelns“ ist ein ganzheitliches Konzept zur Stärkung der biopsychosozialen Gesundheit, zur Verjüngung und zur persönlichen Weiterentwicklung. Sie basiert auf dem Wissen von Altrussland und Altpersien. Sie ist schnell wirkend, nachhaltig und für jedes Alter geeignet!

www.jerkov.de

Vorschau auf das nächste Heft:

Gesund durch die dunkle Jahreszeit



Wege aus der Depression

Bewegung, Licht, Phytotherapie

Macht das Alter krank?

Prävention sogenannter Alterskrankheiten wie Alzheimer und Demenz

Besuchen Sie die Veranstaltungen unserer Vereine!

Hier lernen Sie wirksame Therapien, erfahrene Therapeuten und geeignete Naturheilmittel kennen. Unsere Vereine arbeiten gemeinnützig, ehrenamtlich, engagiert und unabhängig. Durch Spenden und Mitgliedschaften fördern und stärken Sie die Anliegen der Naturheilkunde in der Organisation des Deutschen Naturheilbundes.

Gäste sind herzlich
willkommen!

Informieren Sie sich bei
unseren „Naturheilkunde-
Beratern DNB“!

Kontaktadressen und Veranstaltungshinweise finden Sie auf unserer Webseite

www.naturheilbund.de