DNB impulse

Deutscher Naturheilbund eV
Dachverband deutscher Naturheilvereine

Nachrichten und Informationen
aus dem Verband und
den Naturheilvereinen

Ausgabe 01/2018

Arbeitskreis zieht Resümee und legt nächstes Aktionstagsmotto fest:

„Leben mit den Rhythmen der Natur“

Im Schloss Bauschlott, dem Sitz unserer Bundesgeschäftsstelle, trafen sich im November über dreißig Vorstände und Aktive von sechzehn Naturheilvereinen zu einer ganztägigen Arbeitssitzung. Gespannt und mit Interesse lauschten die Teilnehmer/innen den Berichten der Vereinskollegen über deren **Verlauf der Aktionstage.** Gut gelungenes wird so zum Tipp für die nächsten eigenen Veranstaltungen und da, wo noch Verbesserungsbedarf ist, konnte sich ausgetauscht werden. Für das oft leidige Thema „Wo bekommen wir genügend Kuchen für den Kuchenverkauf?“ gab es zum Beispiel die Idee, die Ausstellergebühr mit der Anlieferung von Kuchen zu verbinden. Oder die Mitglieder-Ehrungen im Rahmen des Aktionstages durchzuführen, was zur besseren Öffentlichkeitswahrnehmung beitrage. Manche Vereine berichteten, dass die Durchführung des Aktionstages im 2-Jahres-Rhythmus oder gemeinsam mit einem benachbarten Naturheilverein viel Arbeitserleichterung bringe.

Ein wichtiger Tagesordnungspunkt im Arbeitskreis ist traditonsgemäß die Besprechung und Festlegung des **Aktionstags-Themas** für das kommende Jahr. Dazu hatte sich das Team der Bundesgeschäftsstelle bereits Gedanken gemacht und gab als Anregung den Oberbegriff „Lebensrhythmen“ in die Runde. Gemeinsam stellte man schnell fest, dass Rhythmen sehr viele Bereiche unseres Lebens beeinflussen, als „Tages- oder Jahreszeitenrhythmen“ (mit Bezügen zur Lebensordnung, Organuhr und Ernährung), man fand Bezüge zur Anthroposophie (z.B. 7-Jahres-Lebensrhythmus) und zur Musiktherapie. Doch der Bezug zur „Natur“ sollte nicht fehlen und so einigte sich die klare Mehrheit schließlich auf das Aktionstagsmotto 2018: „Leben mit den Rhythmen der Natur“. Eine ausführliche Beschreibung des Themas mit Anregungen für die Vereinsveranstaltungen wird noch folgen.

Neues aus der **Öffentlichkeitsarbeit** konnte Präsident Alois Sauer den Vereinsaktiven ankündigen: Ab dem kommenden Jahr werde der Wissenschaftliche Beirat regelmäßig medizinische Berichte zu naturheilkundlichen Themen liefern. Für deren Verbreitung werde ein professioneller Presseverteiler angelegt und durch regelmäßige Beiträge, zusätzlich auch im Verbandsmagazin DNB-impulse, sollen Bekanntheitsgrad und Wahrnehmung des Deutschen Naturheilbundes und der Naturheilvereine in der Öffentlichkeit wachsen. „So haben wir endlich wieder eine hörbare Stimme in der Öffentlichkeit und Gesundheitspolitik“, betont Alois Sauer.

Um die vielfältigen Projekte und Leistungen des Dachverbandes aufrecht erhalten und ausbauen zu können, sei eine gute **Finanzgrundlage** notwendig. Der Naturheilbund setze jedoch hohe Maßstäbe: Partner können nur wenige ausgewählte Unternehmen werden, zu denen persönliche Kontakte, sowie inhaltliche und menschliche Übereinstimmung vorhanden sind. Als neuen Partner stellte die Leiterin der Bundesgeschäftsstelle die Peterstaler Mineralquellen mit der Marke „black forest“ vor, von denen am Ende des arbeitsreichen Tages jeder Teilnehmer einige Flaschen mit nach Hause nehmen konnte.

Sabine Neff, Leiterin der Bundesgeschäftsstelle

Der DNB-Vorstand und die Mitarbeiterinnen der Bundesgeschäftsstelle wünschen allen Mitgliedern und ihren Angehörigen ein gesundes, gesegnetes und erfolgreiches Neues Jahr!

Was mich bewegt

Durch Begrenzung frei werden

Der alljährliche Weihnachtstrubel ist vorbei. Wie oft lässt man sich auch selbst dazu verführen, statt diese Zeit als eine Zeit der Stille und Besinnung zu erleben? Nicht umsonst boten die Rauhnächte eine Möglichkeit, das alte Jahr noch einmal in Ruhe zu betrachten und sich auf das neue vorzubereiten. Alle Räder sollten stillstehen, man konnte Innenschau halten, zu sich kommen und die Gemeinschaft pflegen.

Aber sind wir mal ehrlich: Wieviel Unwichtiges und Belastendes halsen wir uns immer wieder selbst auf? Das Jahr rauscht nur so dahin mit allen Terminen und Verpflichtungen, auch Erwartungen und Plänen. Deshalb sind Tage der Ruhe, der Rückschau so wichtig, um sich neu auszurichten auf die eigenen Ziele, Wünsche und Bedürfnisse.

Ganz besonders gefällt mir in diesem Zusammenhang der Gedanke des Heidelberger Philosophen Hans Georg Gadamer: Gesundheit ist eben überhaupt nicht ein Sich-Fühlen, sondern ist Da-Sein, In-der-Welt-Sein, Mit-den-Menschen-Sein, von den eigenen Aufgaben des Lebens tätig- oder freudig Erfüllt-Sein.

Dazu gehört aber das bewusste Setzen von Grenzen: Entscheidungen sind gefragt, und Entscheidungen verändern etwas - zumindest mich selbst ... Wissen, was mir wichtig ist, und anderes loslassen: Diese Selbst-Befreiung ist eine Voraussetzung für Weiterentwicklung.

In diesem Sinne wünsche ich uns allen einen guten Einstieg in den neuen Jahreszyklus mit all‘ seinen Herausforderungen und natürlichen Veränderungen.
Nehmen wir unser Leben in die Hand!

Mit herzlichen Grüßen
Ursula Gieringer, DNB-Vizepräsidentin

Miteinander zum Wohl des Ganzen

Liebe Mitglieder, lassen wir uns die Zuversicht nicht nehmen. Unser letztes Aktionstagsmotto hat uns den Weg gezeigt: „Stell' Dir vor – Du bist gesund!" Denn: *Der Geist ist der Meister, die Vorstellung ist das Werkzeug und der Körper ist das formbare Material* – wurde Paracelsus zitiert.

Damit möchte ich zu einer verbreiteten Erscheinung überleiten, die unsere Motivation gerade in der Vereinsarbeit stört. Es geht um das mangelnde, so wichtige Miteinander zum Wohl des Ganzen.

Für wen machen wir das eigentlich?

Wir – damit meine ich alle ehrenamtlich arbeitenden Vorstände und Helfer in unseren Naturheilvereinen – sind überzeugt vom Sinn und Nutzen der Naturheilkunde. Wir entwickeln unsere Veranstaltungsprogramme, korrespondieren mit Referenten, kümmern uns um die Veranstaltungsräume, um geordnete Finanzen und die Öffentlichkeitsarbeit, führen Gespräche und hören zu, geben jährlich Rechenschaft in der Mitgliederversammlung und übernehmen vielerlei Verantwortung – zum Wohl und Segen für Vereine und Gesellschaft. Das funktioniert solange gut, wie alle Beteiligten sich einig sind, mit ihrem Einsatz eine unverzichtbare Stütze für die Existenz des Vereins zu leisten und sich gegenseitig darin anerkennen. Wo Menschen für ein gemeinsames Ziel zusammenarbeiten wie in einem Verein, muss der Vereinszweck immer ganz vorne stehen. Bei unterschiedlichen Meinungen darf die Bereitschaft zu fairen Gesprächen und Diskussionen nicht verlorengehen – von keiner Seite; unsere Sache ist zu wertvoll als sie aus einseitiger Sicht im Bestand zu gefährden! Wie im Berufs- und sonstigen Leben auch ist der Wille, miteinander vorhandene Differenzen zu lösen, der richtige Weg. Für Profilierung zu Lasten anderer ist die Vereinsbühne ungeeignet. Vereinsarbeit baut auf Teamgeist.

Worin besteht unsere Aufgabe?

Seit fast 130 Jahren bündelt unser Dachverband der Naturheilvereine Zweck und Ziele, die sich in zwei Leitsätzen darstellen lassen:

- **Förderung des Wissens der Naturheilkunde im Verband und in unseren Vereinen,**
- **Verbreitung dieses Wissens und der Praxis der Naturheilkunde in unserer Gesellschaft.**

Diese Aufgabe besitzt eine ethische Dimension, sie gründet auf historischen Wurzeln und sie fordert unsere ganze Kraft in der Gegenwart. Sie öffnet uns einen großen Gestaltungsspielraum und ist zugleich eine tägliche Herausforderung. Es ist eine Freude und vor allem auch ein persönlicher Gewinn, daran mitzuarbeiten. Da verblasst doch die Frage, *ob* ich in einem Verein mitarbeite und stellt sich neu: *Wie* ich mitarbeite.

Engagierte Mitgliedschaft gibt den Jahren Qualität und Sinn

Mit der inneren Gestaltung der Vereinsarbeit ist es noch nicht getan. Eine Vereinigung lebt von ihren Mitgliedern. Sie sind die Basis – als Besucher der Veranstaltungen, als Beitragszahler für die Sicherung des Vereinszwecks, als Helfer bei den Veranstaltungen bis zur regen Teilnahme an den Mitgliederversammlungen. Und nicht zuletzt durch Bereitschaft einzelner, sich aktiv für verschiedene Aufgaben einzubringen, den Vorstand zu unterstützen und Verantwortung zu übernehmen. Deshalb, liebe Mitglieder, *wo immer Ihr Verein Hilfe braucht, lassen Sie ihn nicht hängen.* Was viele Jahrzehnte, manchmal über ein Jahrhundert unserer Gesellschaft so segensreich diente, hat jede Unterstützung verdient!

Viele Vereinsaktive werden meine persönliche Erfahrung bestätigen: sich für unsere Naturheilkunde zu engagieren, kommt als aufbauende Antwort zurück! Die eingebrachte Zeit ist gut investiert durch Teilhabe am aktiven Leben, Austausch mit Gleichgesinnten, wachsende eigene Gesundheitskompetenz, Mitgestaltung am Vereinserfolg und nicht zuletzt durch das Spüren herzlicher Dankbarkeit von Menschen, die zum Beispiel in einem Vortrag oder Workshop Lösungswege ihrer gesundheitlichen Probleme fanden. Hier sehe ich besonders auch für Jungrentner/innen die ideale Betätigung: indem sie für das Wohl anderer Einsatz bringen, profitieren sie persönlich durch Erkenntnisgewinn. Das gibt den Jahren Qualität und Sinn.

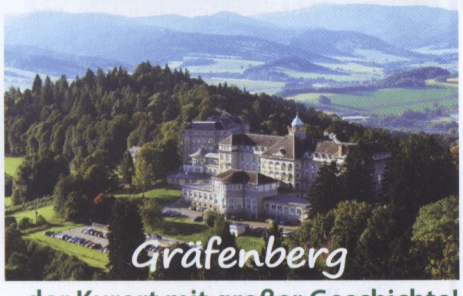
Damit wollte ich die anfangs gestellte Frage beantworten: Für wen machen wir das eigentlich?

Alois Sauer, DNB-Präsident

Kommen Sie mit zur Gesundheitswoche nach Gräfenberg in Tschechien

Wandern und Kuren auf Prießnitz' Spuren

TERMIN:
So. 10. bis So. 17. Juni 2018



– der Kurort mit großer Geschichte!

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

Wir logieren im eindrucksvollen 4-Sterne-Prießnitz-Kurhotel inmitten gepflegter Anlagen und nutzen den modernen Balneopark (Natur-Wassergarten).

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

Die Wasser-, Licht- und Luftbäder sind ein erfrischendes Erlebnis zu dieser warmen Jahreszeit und besonders gesundheitsfördernd. Das Kur- und Präventionsangebot ist vielseitig, dazu bietet die klimatisch reizvolle Mittelgebirgslandschaft einen hohen Erholungswert für Körper, Geist u. Seele. Der Aufenthalt ist so gestaltet, dass Zeit für schöne Unternehmungen bleibt.

Der Deutsche Naturheilbund organisiert nach dem begeisterten Verlauf der Reisen in den letzten Jahren erneut eine 8-tägige Gesundheitsreise nach Gräfenberg. Sie sind herzlich eingeladen!

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

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

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

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

Weitere Reiseinformationen, mögliche Zustiegsorte entlang der BAB Stuttgart bis Nürnberg von der DNB-Geschäftsstelle
oder auf unserer Webseite
„www.naturheilbund.de"

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

Rückblicke auf Aktionstage 2017

NHV Esslingen und Umgebung e.V.

Ein Kontrastprogramm zum herbstlich stürmischen Novembersonntag konnten die vielen Besucher des Naturheilkundetags am 12.11.2017 in der Osterfeldhalle in Esslingen erleben.

Liebevoll mit Kürbissen, Kastanien und Chrysanthemen geschmückte Halle, bunte vielseitige Stände zu allen Themen der Gesundheit, spannende Vorträge über den ganzen Tag und ein leckeres Café des Naturheilvereins mit selbstgebackenen Kuchen, verstärkt durch das Schloss-Café Frohköstlich (Schloss Bauschlott) mit veganen Torten lockten viele auch schon am frühen Sonntag in die Stadthalle. In dieser einladenden Atmosphäre entstanden Begegnung, Austausch und vertiefte Gespräche, ein buntes Treiben erfüllte die gesamte Ausstellung.

Über 40 Aussteller gaben Anregungen zu gesunder Ernährung und Getränken, zu gesunder Kleidung und Möbeln, Heilpraktiker informierten über ihre Arbeit, über Resonanz-und Waldtherapie, vorgestellt wurden Aurafotografie, Magnetfeldtherapie, Klangschalen- und Energiemassagen und die Wirkung von Salzoasen.

An den Ausstellungs- und Infoständen ging es rund um Gesundheit und Wohlbefinden, um Pflegeprodukte und Mineralien, bis zu gesundheitsförderndem Schmuck und Energiekerzen, liebevoll mit Herz selbstgemachten Körben, Taschen, Decken.

In den Vorträgen wurden die Besucher mit Ansätzen wie „Sehen ohne Augen“ mit Evelyn Ohly vertraut gemacht. Menschen, die fast kein Augenlicht mehr haben, konnten durch Training Farben, Formen und zunehmend Schriften lesen.

Beeindrucken konnte besonders auch der humorvolle und tiefsinnige Hans-Martin Bauer mit seinem wunderbaren Beitrag „Dem Lachen auf der Spur“, der aus seiner psychotherapeutischen Arbeit und auch Clownarbeit berichtete. Berührend und humorvoll konnte er vermitteln, dass Lachen so viel Kraft in uns wecken kann, Endorphine freisetzt und Immunkräfte stärkt. Selbst in der Arbeit im Hospizbereich kann er Fachkräften vermitteln, wie wichtig Humor in aller Begleitungsarbeit ist und wie er den Menschen gut tut, selbst im Sterbeprozess.

Beim Vortrag „Die Kraft des Waldes nutzen“ mit Elke Sendler, wurde nochmals eindrücklich deutlich, wie wichtig der Wald für unser Leben und unsere Gesundheit ist, welche kostbaren Produkte der Wald mit seinen einzelnen Bäumen und Pflanzen uns Menschen spendet. Nicht nur die gute Luft und Stille ist wohltuend für uns Menschen, wenn wir uns im Wald aufhalten, auch unsere Immunkräfte werden gestärkt und Anspannung abgebaut.

„Denken, Demenz und Depression – wie helfen Vitamin D und Omega 3“, mit Dr. Schmiedel, war schließlich der stark besuchte Abschlussvortrag.

Bereichert und angeregt haben die Besucher diesen Naturheiltag verlassen, der in zwei Jahre wieder angeboten werden soll.

Elke Wörfel

NHV Südwestpfalz e.V.

Am 21. und 22.10.2017 hatten wir mit unserem im Mai diesen Jahres gegründeten Naturheilverein Südwestpfalz e.V., die Möglichkeit im Rahmen der Naturheiltage, an der Gesundheits- und Lifestyl-Messe LaVita in Pirmasens teilzunehmen. Die Messe war schon lange geplant und eigentlich hatten sich schon alle Aussteller ein Jahr im Voraus zur Messe anmelden sollen. Da wir aber das Glück hatten, dass unser Vorstandsmitglied Stefanie Gundacker uns die Möglichkeit gegeben hat, sich bei Ihrem Stand dazuzustellen, konnten wir kurzfristig noch mit dabei sein.

Standgemeinschaft Südwestpfalz

Die Messe war ein voller Erfolg und sehr gut besucht. Unser Naturheiverein hatte die Möglichkeit, sich mit vier Vorträgen zu beteiligen. Wir haben viele neue und interessante Kontakte geknüpft, die wir zeitnah zu einen Stammtisch einluden, damit sie uns und unsere Vereinsarbeit kennenlernen konnten.

Sandra Miersch

Siglinde König, Vorsitzende des NHV Hesel in Ostfriesland geehrt

Bürgerliches Engagement wird in Ostfriesland groß geschrieben. So wurde nun erstmals die “Ehrenamtskarte” mit einer feierlichen Aushändigung an Ehrenamtliche ausgegeben.

Rund 250 Menschen folgten der Einladung der Stabstelle Ehrenamt und Freiwilligenagentur des Landkreises Leer für die feierliche Aushändigung der ersten 110 Ehrenamtskarten am 1. November in das Leeraner Sparkassen-Forum.

Mit der Karte haben Ehrenamtliche Vergünstigungen in über 65 Unternehmen und Institutionen. Sie wird vom Landkreis Leer als Zeichen des Danks und der Wertschätzung der geleisteten Arbeit vergeben. Voraussetzung für die Ehrenamtskarte ist eine freiwillige gemeinwohlorientierte Tätigkeit ohne Bezahlung im Landkreis Leer von mind. fünf Stunden in der Woche bzw. 250 Stunden im Jahr.

Im Anschluss an die Ehrung fand die Ehrenamtsmesse statt. Hier war der Naturheilverein Hesel mit einem Stand vertreten. Rund 1000 Besucher fanden sich zur ersten Veranstaltung dieser Art im Kreis Leer, einige davon aus dem nur 30 km entfernten Holland, denn die Stabstelle Ehrenamt kooperiert auch mit Holland.

Werden auch Sie

Naturheilkunde-Berater/in DNB®

– das Original –

Die begehrte Ausbildung startet wieder am Sitz unserer Bundesgeschäftsstelle im Schloss Bauschlott vom 24. 02 bis 07. 07. 2018.
Die ärztlich zertifizierte Ausbildung umfasst in diesem Zeitraum drei Wochenenden mit Selbstlernphasen und Abschlussprüfung.
Und danach können Sie an regelmäßigen Stammtischen und Fortbildungen teilnehmen.

Die Lehrgangsgebühr inkl. umfangreichem Material und Prüfungstag beträgt 675 €. Förderung über Bildungsprämie unter bestimmten Voraussetzungen möglich.

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

Telefonsprechstunde

mit naturheilkundlichen Therapeuten

Die Gesundheit ist unser kostbarstes Gut. Wenn Sie oder ein naher Verwandter sich krank fühlen, wünschen Sie sich medizinische Hilfe. Es gibt viele Informationen über schulmedizinische Behandlungen, aber nur wenige über naturheilkundliche Behandlungsmöglichkeiten.

Am Telefon sitzen bei uns erfahrene Heilpraktiker, Ärzte und Fachärzte aus unseren Vereinen bzw. dem wissenschaftlichen Beirat, die praktische medizinische Versorgung am Patienten in Krankenhäusern oder Praxen leisten. Unsere Therapeuten empfehlen Ihnen aus dem Bereich der Naturheilverfahren, was aufgrund ihrer Erfahrungen sinnvoll und Erfolg versprechend ist und eine gute Kosten–Nutzen Relation hat. Die Beratung ist unverbindlich. Bei allen Beratungsgesprächen gilt selbstverständlich die allgemeine Schwigepflicht.

Die telefonische Beratung und Einholung einer zweiten Meinung ersetzt jedoch nicht die körperliche, medizinische Untersuchung, um eine genaue Indikation/Diagnose zu erstellen. Es ist vielmehr als erste Hilfestellung und Information zu Krankheiten, Symptomen und medizinischen Erkrankungen vorgesehen. Auch ersetzt es nicht den Anruf bei einem Notfalltelefon oder in akuten Notfällen.

Wie hole ich mir Rat ein?

Schreiben Sie eine Mail an dnb-sprechstundenaturheilbund.de und schildern kurz Ihr Anliegen. Oder Sie füllen das Formular auf unserer Webseite www.naturheilbund.de unter Leistungen/Telefonsprechstunde aus.

Wer kann den Rat nutzen?

Für unsere Mitglieder ist dieser Service kostenfrei, von Nichtmitgliedern erbitten wir eine Spende.
Unsere Therapeuten rufen Sie Mittwochs zwischen 17 und 19 Uhr zurück.

Am Therapeuten-Telefon im JANUAR:
Manfred van Treek

FA für Allgemeinmedizin, Naturheilverfahren, Umwelt-, Sport-, Palliativ- und Suchtmedizin. Schwerpunkte: Stoffwechsel, Diabetes, Ernährung, Nahrungsmittel-Unverträglichkeiten, Schwermetallbelastung, Impfschäden.

Terminankündigung

DNB-Jahrestagung in Ilshofen

Unsere Tagung findet vom 16. bis 18. März 2018 statt, wie gewohnt im schönen Flair-Parkhotel Ilshofen. Alle Vereinsvorstände, -aktive und unsere „Naturheilkunde-Berater DNB" sind herzlich eingeladen, an Vorträgen, Austausch und „Fragestunde mit dem Wissenschaftlichen Beirat" unter dem Motto des Aktionstages 2018 „Leben mit den Rhythmen der Natur" teilzunehmen.

IMPRESSUM

DNB-impulse ist das Verbandsmagazin des Deutschen Naturheilbundes für Naturheilvereine und Mitglieder.

Herausgeber & Redaktionsanschrift:
Deutscher Naturheilbund eV, Schloss Bauschlott
Am Anger 70, 75245 Neulingen
Tel. 07237/4848-799 • Fax 07237/4848-798

E-Mail: info@naturheilbund.de
Internet: www.naturheilbund.de

Redaktion dieser Ausgabe:
Alois Sauer (Verantw.), Sabine Neff

Illustration Titel: creativ collection, weitere: Privat

Druck:
Brühlsche Universitätsdruckerei GmbH & Co KG, Gießen

Erscheinungsweise:
Monatlich, eingeheftet im „Naturarzt".

Im März, Juni, September und Dezember als 16-seitige Jahreszeiten-Ausgaben, in den übrigen Monaten als 4-seitiger Einhefter.

Nächste Ausgabe: 24.01.2018 mit 4 Seiten Umfang.

Im Fokus der Forschung: Gesundheitspotenzial Wald

Erster Internationaler Kongress im September 2017 im Ostseeheilbad Heringsdorf auf Usedom in Mecklenburg-Vorpommern mit 170 Gästen aus 12 Nationen.

Prof. Dr. med. Karin Kraft und Ursula Gieringer

„Noch viel zu wenig ist der Wald als natürlicher Gesundheitsspender erforscht. Ziel des Kongresses war die Bedeutung und Erschließung des Waldes für die Gesundheit, für Prävention und Rehabilitation auf nationaler und internationaler Ebene zu diskutieren, zu dokumentieren und zu kommunizieren." So kann man es im Kongressbericht lesen.

Die Idee für den ersten zertifizierten Heilwald in Europa wurde von der Touristikbranche und den Forstämtern aufgegriffen. Wegen der Nähe zu vier Rehakliniken reifte der Gedanke, das Projekt von Anfang an auch wissenschaftlich zu begleiten.

Nach der Evaluierung durch die Ludwig- Maximilian-Universität München (Dr. Angela Schuh, 2013) übernahm Frau Prof. Dr. med. Karin Kraft, Vizepräsidentin des Deutschen Naturheilbundes und Inhaberin des Lehrstuhls für Naturheilkunde an der Universität Rostock, die wissenschaftliche Begleitung des Projektes „Kur- und Heilwald".

In ihrem Vortrag beschreibt sie den Wald als „Apotheke", wobei das Usedomer Reizklima, eine einzigartige Kombination von See- und Waldluft, den Küstenwald zu einem spezifischen Naturheilmittel macht. Es hilft besonders bei Erkrankungen der Atemwege, der Haut und des Bewegungsapparates, bei psychosomatischen Erkrankungen wie Burnout, bei Schlaflosigkeit oder Depressionen, bei Erschöpfungszuständen, und es stärkt das Herz-Kreislaufsystem.

Prof. Dr. Iwao Uehara von der Universität Tokio berichtet von Formen der Waldtherapie in Japan, wo das „Waldbaden" schon länger praktiziert wird.

In einem weiteren spannenden Vortrag betonte Dr. Arnulf Josef Hartl von der Paracelsus Medizinischen Privatuniversität Salzburg, dass noch mehr Forschung nötig sei. Allein der Waldgeruch mit seinen Terpenen, Mikroben und negativ geladenen Luftionen wirkten stärkend auf das Immunsystem, und chronischer Stress werde verringert. Interessant ist das Ergebnis seiner Studie, dass sich die Wirkung des Waldes durch die Kombination mit Wasser noch verstärke, z.B. an einem Wasserfall.

Das war für mich der schlüssige Bogen zum Wirken von Vinzenz Prießnitz, der schon damals mit seinen Patienten lange Spaziergänge im quellreichen schlesischen Waldgebiet machte.

Trotz einiger Aspekte, die man kritisch sehen kann, macht das Konzept neugierig, und altes Wissen tritt wieder ins Bewusstsein.

Ursula Gieringer, DNB-Vizepräsidentin