

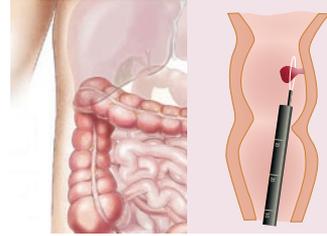
Schutzgebühr: 3 Euro

DNB

impulse

Schwerpunkt Darmkrebs

Prävention und
Behandlung



Gesunder Löwenzahn

Was die Heilpflanze
alles kann



Gesund
in den
Frühling!

Fit und aktiv in den Frühling

Tief Luft holen

Vitalisierende
Atemtechniken

Vegane Ernährung

Wie gesund ist sie
wirklich, worauf
muss man achten?

Die Kraft der Pflanzen:

Essbares aus

Beet und Wald

DNB AKTUELL

- ✓ Neuer
Premiumpartner
- ✓ Aktionstags-Motto
2018

Liebe Leserinnen, liebe Leser,



im Frühling erwacht die Natur zu neuen Kräften, und wir Menschen können ihr es gleichtun. Es gibt jetzt so viele Möglichkeiten, frische Energie tanken, den Körper zu reinigen und zu entschlacken – angefangen von einer Frühjahrskur über regelmäßige Bewegung an der frischen Luft bis hin zu Atemtechniken, die uns je nach Bedürfnis zur Ruhe bringen oder neu vitalisieren. Lesen Sie mehr dazu in unserem Titelthema ab Seite 4.

Ein Erwachen in ganz anderem Sinn wünsche ich mir auch für die Gesundheitsbranche. Dass auch Krankenhäuser wirtschaftlich arbeiten müssen, versteht sich von selbst. Aber wenn ökonomische Zwänge sich auf ärztliche Entscheidungen auswirken, läuft etwas grundlegend schief. Laut einer Studie, die das Deutsche Ärzteblatt letztes Jahr veröffentlicht hat, fällt eine Entscheidung für eine Operation viel zu häufig – obwohl auch eine konservative Therapie, also eine Behandlung ohne Operation, möglich und ausreichend wäre. Aber diese Alternative wird häufig nicht angeboten, geschweige denn Behandlungsmöglichkeiten aus der Naturheilkunde.

Nicht von ungefähr regte der Präsident der bayerischen Ärztekammer, Dr. Max Kaplan, unlängst eine neue Debatte darüber an, wie sich das Gesundheitssystem verändern muss, um den Herausforderungen einer alternden, multimorbiden Gesellschaft zu begegnen. Eine Strategie könnte die evidenzbasierte Verbindung von Hightech-Medizin mit überprüften Verfahren der Naturheilkunde sein. Ich hoffe, dass sind nicht nur leere Worte.

Ihr 

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.

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

Redaktion und Entwicklung:
Ulrike Schattenmann,
Pressesyndikat, 10435 Berlin

Konzeption und Grafik/Layout:
Beate Autering, beworx.de,
Bötzowstraße 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 4-seitiger 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

Medizinethik, quo vadis? **3**

THEMA

Fit und aktiv in den
Frühling



Sauerstoff tanken:
Atemtechniken und Übungen **4**

Frühjahrskur mit
Löwenzahn **7**

Das große Gähnen: Tipps
gegen Frühjahrsmüdigkeit **8**

THERAPEUTISCHE PRAXIS
Dem Darmkrebs den
Nährboden entziehen **9**

NEUES AUS DER WISSENSCHAFT
Vegane Ernährung:
Wie gesund ist sie wirklich? **12**

AUS DEM VERBAND
Neuer Premiumpartner **14**

Aktionstags-Motto und
neue Seminarräume **15**

Fotos Titelseite (vo.l.): Archiv (2), creativ collection (2); privat (o.l.)



„Frisches kaltes Wasser ist ein Universalmittel gegen jede Krankheit.“
Vinzenz Prießnitz

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

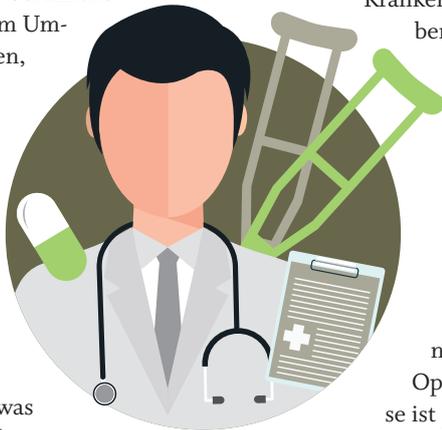
Medizinethik quo vadis?

Wir dürfen nicht zulassen, dass wirtschaftlicher Druck ethische Prinzipien in Medizin und Gesundheit aufweicht.

VON DR. MED. WOLFGANG MAY

Ethische Prinzipien in der Medizin sind die Richtschnur für das berufliche Verhalten von Ärzten im Umgang mit ihren Patienten, der Behandlung von Krankheiten und der Förderung menschlicher Gesundheit. So ist aus Sicht der Medizinethik der Patient ein autonomes, selbstbestimmtes Wesen und hat daher das Recht, selbst zu entscheiden, was mit ihm geschieht. Zudem muss der Arzt schädliche Eingriffe unterlassen, stets zum Wohl des Patienten handeln sowie mit knappen medizinischen Ressourcen verantwortungsvoll umgehen.

Diese Prinzipien sind zunehmend von betriebswirtschaftlichen Zwängen bedroht, wie das Deutsche Ärzteblatt in der Ausgabe vom November 2017 berichtet. Das Blatt veröffentlichte die Ergebnisse der Studie „Ökonomisierung patientenbezogener Entscheidungen im Kranken-



haus“. Die darin befragten Krankenhausärzte berichten, dass betriebswirtschaftliche Vorgaben ärztliche Entscheidungen direkt oder indirekt beeinflussen. Acht von 20 befragten Ärzten gaben an, Patienten operiert zu haben, obwohl keine Operation notwendig war. Eine Operation unter Narkose ist juristisch gesehen eine schwere Körperverletzung. Sofern nicht über die Behandlungsmöglichkeiten jenseits einer Operation und die Risiken aufgeklärt wurde, darf nicht operiert werden, da sonst das Selbstbestimmungsrecht des Patienten missachtet würde.

Laut einer Erhebung der WHO sterben in Deutschland etwa 43.000 Menschen pro Jahr während eines Eingriffs unter Narkose – und das bei möglicherweise unnötigen Operationen. Ich frage mich, wo hier die Moral geblieben ist? Schwere



Körperverletzungen sind Offizialdelikte. Hier muss eigentlich von Amts wegen der Staatsanwalt ermittelt werden.

Die Politik hat versagt

Auch im ambulanten Bereich werden häufig anstatt nebenwirkungsarmer nebenwirkungsreiche Medikamente verordnet, obwohl sie die Lebensqualität der Patienten verschlechtern. Der Grund: Sie sind verschreibungspflichtig und werden deshalb von den Krankenkassen bezahlt.

Die Politik hat hier meines Erachtens versagt. Im Jahr 1992 wurde von der damaligen Koalition aus Union und FDP eine Positiv-Medikamentenliste beschlossen. Jedoch konnte sich seitdem keine Regierung – auch nicht die sechs Jahre später angetretene rot-grüne – gegen die Pharmalobby durchsetzen. Ersatzweise wurden dann 2004 die rezeptfreien Mittel und damit fast alle nebenwirkungsarmen Heilpflanzenpräparate und homöopathischen Mittel von der Erstattung durch die Krankenkassen ausgeschlossen.

Ich finde diese Zustände unerträglich. Angeblich hat ein Brief an einen Abgeordneten das Gewicht von 10.000 Wählerstimmen. Schreiben Sie bitte diesbezüglich an Ihren Landtagsabgeordneten.

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

Sanft und ganzheitlich!

Globuli & Osteopathie – bis zu 500 € bei der BKK ProVita

Jetzt wechseln!

Die BKK ProVita bietet Ihnen bei alternativen Heilmethoden beste Leistungen. Zusätzlich können Sie von den attraktiven Wahlтарifen und Bonusprogrammen profitieren.

Wechseln Sie jetzt zur BKK ProVita – Die Kasse fürs Leben.

www.bkk-provita.de/homoeopathie • kostenfreie Servicenummer: 0800/6648808

Wussten Sie schon? Die BKK ProVita ...



... ist die erste Krankenkasse mit Gemeinwohlbilanz.



... bezieht konsequent Ökostrom.



... legt Wert auf Nachhaltigkeit und druckt auf FSC Papier.



... handelt als erste Krankenkasse klimaneutral.



Die Kasse fürs Leben.

Sauerstoff tanken

Atmen ist mehr als Luft holen: Bewusste Atmung befreit uns von toxischen Stoffen und schenkt dem Körper frische, positive Energie. Das tut gerade jetzt nach den langen dunklen Wintermonaten gut.



Foto: creativ collection

VON SUSANNE VOLLMER

Wir machen etwa 900 Atemzüge pro Stunde und verschwenden keinen Gedanken daran. Und das ist gut so: Denn Atmung ist lebensnotwendig. Der Mensch kann drei Wochen lang ohne Nahrung, drei Tage ohne Wasser, aber nur drei Minuten ohne Sauerstoff überleben. Würden wir die Atmung bewusst steuern können, könnten wir sie schon mal vergessen.

Aber gerade, weil diese Tätigkeit so natürlich und lebensnotwendig ist, vernachlässigen wir sie oft. Daher lohnt es, sich etwas genauer mit dem Ein- und Ausatmen zu beschäftigen. Viele Vorgänge in unserem Körper hängen damit zusammen.

Unser Atmungssystem reicht von der Nase, dem Mund, über die Luftröhre und Bronchien bis hin zu der Lunge. Dort findet in Hunderten von Millionen Lungenbläschen, den sogenannten Alveolen, der Gasaustausch statt. Frischer Sauerstoff wird aufgenommen, verbrauchtes Kohlendioxid abgegeben. In den Alveolen wird aber nicht nur Kohlendioxid aus dem Blut gepresst. Wir befreien uns mit dem Atmen auch von toxischen Stoffen. Der frische Sauerstoff wird dann über das Blut in den Herzkreislauf eingespeist und versorgt damit alle Organe. Das Einatmen von Sauerstoff ermöglicht lebensnotwendige Stoffwechselforgänge bis hin zur Versorgung der kleinsten menschlichen Einheit, der Zelle.



Bei einem tiefen Atemzug bewegt sich das Zwerchfell nach unten und massiert die Organe.

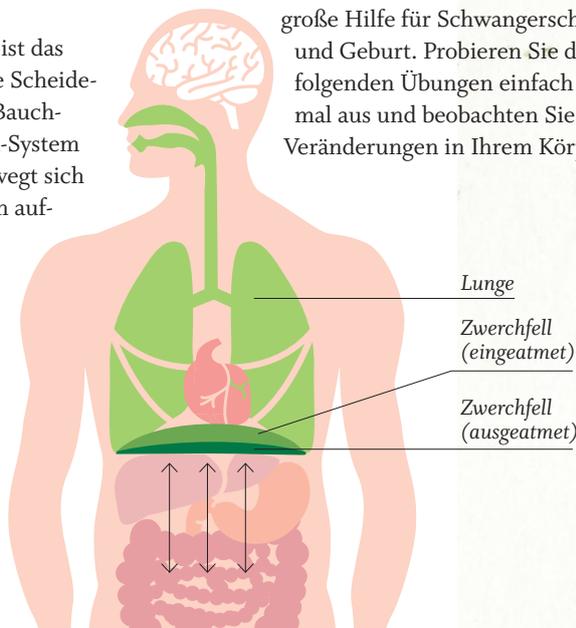
und Lymphe entsorgt werden können. So mit ist die Lunge, neben den Nieren, der Leber, dem Darm und der Haut ein wichtiges Entgiftungsorgan.

Negative Emotionen, Spannungen und Stress beeinflussen auch unsere Atmung. Sie verkrampfen unsere Atemmuskulatur. Tiefes Ein- und Ausatmen wird dadurch erschwert. Die Atmung findet dann nur im oberen Drittel der Lunge statt. Dies ist die flachste Form der Atmung. Wenn wir aber tiefe Atemzüge nehmen, dann ist das Zwerchfell entspannt und kann sich nach unten bewegen. Die Bauchmuskulatur dehnt sich nach vorne und seitlich aus. So kann mehr Sauerstoff in den Lungenraum einfließen.

Wenn wir anfangen, unseren Atem bewusst zu spüren und ihn durch gezielte Übungen zu entfalten, machen wir unserem Körper ein großes Geschenk. Wir finden mehr und mehr zu unserem Urvertrauen zurück, zu der Tatsache, dass die Quelle des Lebens in uns pulsiert und nicht von außen kommt. Eine bewusste Atmung kann zu unserer Kraftquelle werden und zur inneren Ausgeglichenheit führen. Sie hilft bei der Bekämpfung von Stress- und Erschöpfungssymptomen, bei Schlafstörungen und Kopfschmerzen, aber auch bei psychosomatischen Erkrankungen, funktionellen Herzbeschwerden, Verdauungsbeschwerden, Ängsten, Depressionen, chronischen Schmerzen und Haltungsproblemen. Erfahrungen mit dem bewussten Atem sind auch eine große Hilfe für Schwangerschaft und Geburt. Probieren Sie die folgenden Übungen einfach mal aus und beobachten Sie die Veränderungen in Ihrem Körper.

Lunge ist wichtiges Entgiftungsorgan

Der wichtigste Atemmuskel ist das Zwerchfell. Diese muskulöse Scheidewand trennt die Brust- von Bauchhöhle, also das Herz-Lungen-System vom Verdauungssystem. Bewegt sich das Zwerchfell, bewegen sich aufgrund der räumlichen Enge auch die dicht gedrängten Organe und werden regelrecht massiert. Zudem wird der Blut- und Lymphstrom angeregt und so ermöglicht, dass Rest-, Schad- und Schlackenstoffe über Blut



Fotos: creativ collection

Die Kraft der Pflanzen:

Essbares aus Beet und Wald

Birke

Das frische junge Grün der Birkenblätter ist einer der ersten Frühlingsboten. Die jungen Triebe und Knospen schmecken ähnlich wie Leinsamen leicht nussig und verfeinern Salate, Müslis oder Saucen. Sie enthalten Flavonoide, Vitamin C und Mineralstoffe.



Primel

Primeln sehen nicht nur im Beet oder Blumenkasten schön aus. Auch auf einem Salat machen ihre Blüten einiges her. Sie können aber auch wie Früchtetee mit heißem Wasser aufgegossen werden; der Tee wirkt schleimlösend bei Husten und Bronchitis. Verbraucher sollten allerdings nur zu Pflanzen aus biologischer Erzeugung greifen.



Hirtentäschel

Die grünen Blätter des Hirtentäschels haben eine kresseartige Würze und machen sich gut in Salaten, Saucen oder im Kräuterquark. Die jungen knospigen Pflanzen kann man wie Gemüse in der Pfanne dünsten. Diese Wildpflanze enthält sehr viel Vitamin C, außerdem Kalium und Kalzium.



Waldveilchen

Die blauen Blüten bestehen nicht nur mit ihrem intensiven Duft, sie sind auch eine süße Delikatesse. Man kann sie zu Marmelade verarbeiten, kandieren oder einfach in Honig tauchen. Als Heilpflanze lindert das Veilchen unter anderem Beschwerden der Atemwege und wirkt günstig auf gereizte Magenschleimhäute.



Fotos (v.a.): creativ collection (2), Fotolia/Albis, Archiv

Rezept:

Buchenblätter-Smoothie



Grüne Smoothies nennt man die leckeren Getränke, die sich in wenigen Minuten aus süßen Früchten und grünen Blättern zubereiten lassen. Ihr Geheimnis sind die konzentrierten Vitalstoffe. Sie verleihen den grünen Power-Drinks ihre Gesundheitswirkung. Gerade jetzt im Frühling sprießen überall Wildkräuter und frische Triebe, die in den Mixer wandern können. So wie die jungen Buchenblätter: Sie enthalten antiseptische Stoffe und wirken entzündungshemmend.

Zutaten

(für 2 Personen)

-  ½ Ananas
-  1 Orange
-  3 Datteln
-  ¼ Zitrone
-  1 EL rohes Kokosmus
-  1 Handvoll Portulak
-  1 Handvoll Babyspinat
-  10 junge hellgrüne Buchenblätter
-  500 ml Wasser



So geht's:

Ananas schälen und Stücke schneiden, Orange halbieren und auspressen, Zitrone schälen, Datteln entkernen. Mit Kokosmus in Mixer geben. Portulak, Babyspinat und Buchenblätter waschen, grob zerkleinern und dazugeben. Wasser hinzufügen und alles so lange pürieren, bis ein cremiger Smoothie entstanden ist.

DNB-Buchtipp



Dr. Christian Guth, Burkhard Hickisch, Martina Dobrovicova **Grüne Smoothies.** Gesunde Mini-Mahlzeit aus dem Mixer. Gräfe und Unzer Verlag, 2015
128 Seiten, 8,99 Euro



1. Sich des Atmens bewusst werden

Setzen Sie sich in bequemer Kleidung auf einen Hocker oder stellen Sie sich hin. Schließen Sie die Augen und beobachten Sie den Rhythmus Ihres Atmens, wie er kommt und geht, wie die Wellen eines Meeres. Verfolgen Sie das Heben und Senken von Brustkorb und Bauch. Sie können auch eine Hand auf den Bauch legen, um die Arbeit des Zwerchfells zu spüren.

Denken Sie beim Einatmen das Wort „Ein“, beim Ausatmen „Aus“. Dadurch bleiben Sie konzentriert.

Dauer: Fünf bis zehn Minuten.

2. Die Viereck-Atmung

Richtig Atmen bedeutet nicht nur, nach einem bestimmten Rhythmus ein- und auszuatmen, sondern auch eine Atempause einzuhalten. In der Atempause sinkt die Herzfrequenz, was auch dem Herzmuskel eine Ruhepause verschafft; zudem wird der Sauerstoffpegel in den Lungen und damit im Blutstrom erhöht.

Bei der Viereck-Atmung atmen Sie tief ein, zählen dabei bis vier, halten inne und zählen dabei bis vier, atmen aus und halten den Atem an (dabei auch jeweils bis vier zählen). **Stellen Sie sich während des Atmens und Zählens ein Viereck vor, das Sie einmal komplett umrunden.**

Diese Übung hilft, den Geist zu entspannen, sich auf eine Aufgabe oder ein Ziel zu fokussieren und senkt den Stresspegel.

Dauer: Beginnen Sie mit zwei bis drei Minuten und steigern Sie auf fünf bis zehn Minuten täglich. Die Atemübung lässt sich überall durchführen.

3. Wie Atmen Sie zum Leuchten bringt

Stellen Sie sich oder setzen Sie sich in einem ruhigen Raum hin. Atmen Sie durch die Nase ein und halten Sie den Atem so lange an, bis Sie bis drei gezählt haben. Bitte die Schultern nicht mit anheben.

Dann atmen Sie tief durch die Nase wieder aus. Stellen Sie sich nun vor, wie Sie beim Einatmen (durch die Nase) gleichzeitig Licht über Ihren Scheitelpunkt einatmen und beim Anhalten des Atmens diese Licht-Luft-Energie in all Ihre Körperzellen gelangt.

Denken Sie: „Frische Energie und Licht strömt in meine Zellen. Das Licht bringt meine Zellen zum Leuchten.“ Beim Ausatmen stellen Sie sich vor, dass die verbrauchte Energie aus den Zellen wieder ausgeatmet wird.

Dauer: Beginnen Sie mit fünf solcher Atemzüge (Ein- und Ausatmen), steigern Sie dann in den nächsten Tagen auf zehn und nach noch etwas mehr Übung bis zu 25 Atemzüge. Da diese Atemübung anregend wirkt, sollte sie möglichst morgens gemacht werden.

Susanne Vollmer ist staatlich geprüfte Heilpraktikerin mit eigener Praxis in Stuttgart und Dozentin. Ihre Spezialgebiete sind energetische Heilverfahren und systemische Beratung. www.vollmer-energie.de

Frühjahrskur mit Löwenzahn

Die gelbe Entgiftungspflanze regt den Stoffwechsel an und stärkt die Aktivität der Leber.

VON BÄRBEL TSCHECH

Auch wenn wir uns im Gegensatz zu vielen Vierbeinern keinen Winterschlaf gönnen, ist unser Stoffwechsel in der dunklen Jahreszeit erlahmt: Wir sind dann weniger aktiv, schlafen mehr, und die meisten von uns haben sich ein paar Speck-Pölsterchen angefutert. Die Leber, unser zentrales Stoffwechselorgan, wird in den Wintermonaten gleich mehrfach belastet: Zum einen durch die tendenziell kalorien-, eiweiß- und fettreichere Nahrung, zum anderen durch die verminderte Vitamin-B- und C-Zufuhr. Das hat zur Folge, dass giftige Stoffwechselprodukte verzögert ausgeschieden werden.

Universal-Entgiftungspflanze

Gelb war für unsere Vorfahren die Farbe der Leber. Ist es Zufall, dass so viele Frühjahrsblüher gelb sind und sich tatsächlich als Leberpflanzen erwiesen haben? Das beste Beispiel ist der Löwenzahn. In der Erfahrungsheilkunde gilt er als stoffwechselanregende Universal-Entgiftungspflanze: Eine Pflanze, die auch an belasteten Standorten gedeihen kann und offensichtlich resistent gegen die verschiedensten Problemstoffe ist, muss einfach ungeheure Widerstandkräfte haben, die auch dem Menschen nützlich sein können. Außerdem ist der Löwenzahn außerordentlich vital und anpassungsfähig. Zerteilt man den Wurzelstock längs und pflanzt einen Teil an einen Ort mit völlig anderen Lebensbedingungen an, etwa im Gebirge, passt sich diese Pflanze innerhalb kürzester Zeit an – allerdings unter sichtbarer Veränderung ihrer Gestalt.

Heute weiß man, dass der gelb blühende Löwenzahn tatsächlich die Leber und den Stoffwechsel anregt, gleichzeitig aber auch die Harnausscheidung. Die frischen grünen Blätter eignen sich gut zur blutreinigenden Frühjahrskur. Man kann sie als Salat zubereiten oder in Form von Pflanzen-Presssaft zu sich nehmen.

Die Stoffwechsel-Anregung ist es, die den Löwenzahn auch bei erhöhten Anforderungen an das Lymph- und Immunsystem

wertvoll macht, etwa bei Infektionen und Entzündungen. Löwenzahn (*Taraxacum officinale*) ist daher Bestandteil vieler homöopathischer Lymph- und Lebermittel, die bei Frühjahrskuren häufig zum Einsatz kommen.

Unterstützung für Leber, Lymph- und Nieren

Im Rahmen von Ausleitungskuren werden meist homöopathische Lymph-, Leber- und Nierenmittel miteinander kombiniert:

1. Durch die Aktivierung des Lymphflusses können Ablagerungen besser aus dem Gewebe abtransportiert werden. Homöopathische Lymphmittel mit Löwenzahn sind dafür geeignet.
2. Lebermittel stimulieren das Entgiftungs- und Stoffwechselzentrum. Dafür sind Bitterstoffe ideal – beispielsweise gewonnen aus Bitterholz (*Quassia amara*). Sie unterstützen gleichzeitig die Verdauung.
3. Nun müssen die Ablagerungen, die durch die Leber abgebaut wurden, auch noch ausgeschieden werden – das machen unsere Nieren. Die Nierenfunktion anregen können Arzneimittel mit *Juniperus* (Wacholder).

Es hat sich bewährt, Lymph-, Leber- und Nierenmittel zusammen über einen Zeitraum von mehreren Wochen regelmäßig einzunehmen. Am besten gibt man die gesamte Tagesdosis morgens in eine große Wasserflasche und trinkt sie über den Tag verteilt aus.

Bärbel Tschsch ist Diplom-Biologin und Fachreferentin Medizinische Wissenschaft bei Pascoe Naturmedizin.

Löwenzahn kann in Form von Salat, Tee, Pflanzen-Presssaft oder Löwenzahnwurzelextrakt genutzt werden.



Black Forest

Das **stille Mineralwasser** aus dem **Schwarzwald**.



NATRIUMARM
KOCHSALZARM
IDEAL FÜR BABYNÄHRUNG



Ihr Begleiter durch die Fastenzeit!

- Deutschlands kochsalzärmstes Mineralwasser
- PET-Flaschen frei von Weichmachern
- Summe der gelösten Mineralstoffe 35,8 mg/l, daher besonders sanft und schonend
- Optimaler pH-Wert von 6,8





So überwinden Sie die Frühjahrsmüdigkeit:

Raus ins Tageslicht: Tageslicht holt den Körper aus dem Winterschlaf. Sonne kurbelt die Bildung von Serotonin an, das hebt die Laune.

Sich draußen bewegen: Sport oder auch Spaziergänge im Freien regen den Kreislauf an und ermöglichen eine intensive Sauerstoffdusche.

Wechselduschen: Kalt-warme Wechselduschen verengen und weiten die Blutgefäße, was sich positiv auf Stoffwechsel und Kreislauf auswirkt.

Ernährung umstellen: Wer im Winter eher gehaltvoll gegessen hat, sollte jetzt vermehrt zu Obst und Gemüse greifen. Eine vitamin- und ballaststoffreiche Ernährung unterstützt die Entgiftungsorgane Leber, Darm und Niere (siehe auch Seite 7).

Frühjahrskur: Eine Kur macht von innen fit für den Frühling.

Obst- Kur: Nur Obst und Nüsse 3 bis 4 mal täglich

Mit Rohkost: Mittags rohes Gemüse

Milde Form: Morgens und abends Obst, mittags vegetarische Kost.

Kräutersäfte und Blutreinigungstees unterstützen die Entgiftung. Dazu täglich ein bis zwei Stunden Bewegung (Gymnastik oder Spaziergang).

Nach einer Umstellungsphase von rund zwei Wochen sollte die Frühjahrsmüdigkeit überwunden sein. Halten die Beschwerden an, empfiehlt es sich, einen Arzt hinzuzuziehen.

Das große Gähnen

Jeder dritte Deutsche leidet unter Frühjahrsmüdigkeit. Frische Luft und Bewegung helfen.

Das kennen viele: Der lang ersehnte Frühling ist da, aber man fühlt sich schlapp und antriebslos. Schuld daran ist der Hormonhaushalt, der sich jetzt nach der kalten Jahreszeit ändert. Im Winter schüttet der Körper verstärkt das schlaffördernde Hormon Melatonin aus, zu Frühlingsbeginn ist die Konzentration daher immer noch hoch. Leer ist hingegen der Serotonin-Speicher. Der Botenstoff gilt als Gute-Laune-Hormon. Einer Studie der Georgetown University in Washington nach gilt der niedrige Serotoninspiegel als eine der Hauptursachen für die Frühjahrsmüdigkeit. Aber auch an die veränderten Tageslichtverhältnisse und Temperaturen muss sich der Körper anpassen. Wenn es wärmer wird, weiten sich die Blutgefäße und der Blutdruck sinkt, was zusätzlich müde macht.



Dem Darmkrebs den Nährboden entziehen

März ist Darmkrebsmonat. Wie kann die Naturheilkunde bei Behandlung und Heilung dieser Krankheit helfen?

VON DR. MED WOLFGANG MAY

Jedes Jahr erkranken in Deutschland rund 50.000 bis 70.000 Menschen an Darmkrebs, dem sogenannten kolorektalen Karzinom. Das Erkrankungsrisiko steigt mit fortschreitendem Alter stetig an und erreicht seinen Höhepunkt im Alter von 70. Darmkrebs ist eine stille Krankheit. Deutliche Beschwerden treten häufig erst in fortgeschrittenen Tumorstadien auf. Es kommt zu unklaren Verdauungsstörungen – Schmerzen, Durchfall, Verstopfung – oder Blutbeimengungen im Stuhl.

Früherkennung

Bei der Austastung des Enddarms durch den Arzt werden nur relativ große Tumore im Enddarm und nicht in höher gelegenen Darmabschnitten erfasst. Die Untersuchung auf Blut im Stuhl (Guajak-Test) ist ebenfalls ungenau und zeigt häufig falsch positive oder falsch negative Ergebnisse. Es gibt weitere Laborwerte, die auf Darmkrebs hinweisen können, etwa der Entzündungsmarker Calprotectin.

Bei einer Darmspiegelung können Darmpolypen, aus denen sich möglicherweise ein bösartiger Darmtumor entwickeln kann, sowie entzündliche Veränderungen und bestehende Tumore im Dickdarm sichtbar gemacht werden. Bei der Untersuchung kann es zu Komplikationen, etwa einer Darmwandperforation, kommen. Bei Menschen mit Darmpolypen senkt das Abtragen der Polypen das Risiko, an Darmkrebs zu erkranken. Die Gesamt mortalität, d.h. die Sterberate wird dadurch jedoch nicht gesenkt.

Klassifizierung nach UICC

Die Internationale Vereinigung gegen Krebs UICC unterscheidet vier Krankheits-Stadien. In den Stadien I und II ist die Ausdehnung noch auf den Darm beschränkt. Im Stadium III können bereits durch die Darmwand hindurch Absiedlungen erfolgt sein. Im Stadium IV liegen Fernmetastasen vor.

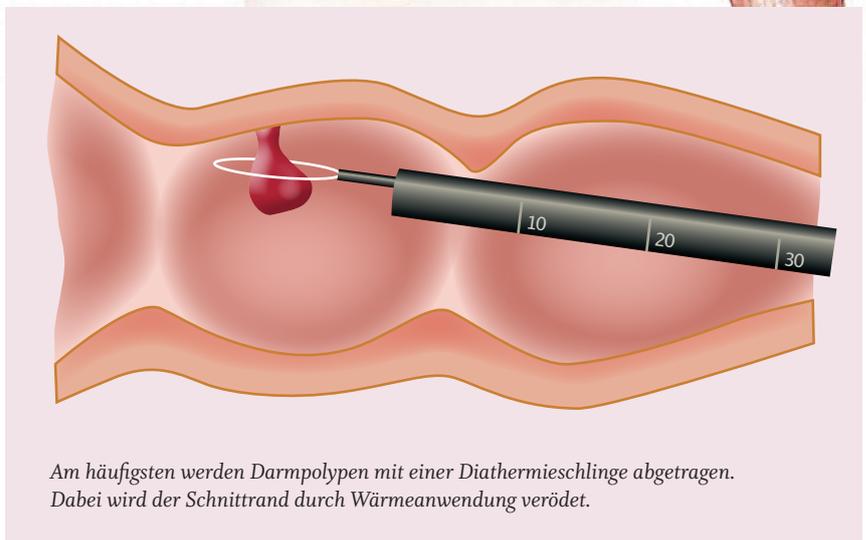
In Stadium I können über 95 Prozent der Patienten geheilt werden, in Stadium II beträgt die Heilungsrate 80 Prozent, bei III etwa 60 Prozent. In dem fortgeschrittenen metastasierten Stadium sind Heilungen sehr selten.

Was bedeutet geheilt?

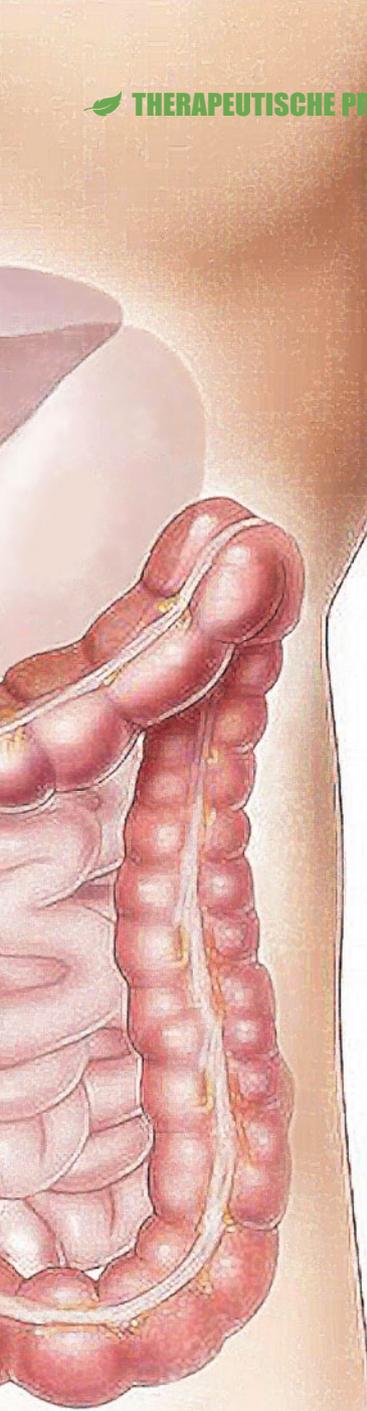
Als geheilt wird ein Krebs-Patient bezeichnet, der mindestens fünf Jahre lang ohne Rückfall (Rezidiv) überlebt. Diese Definition ist insofern problematisch, weil viele Rückfälle erst zu einem späteren Zeitpunkt erfolgen. Laut dem Zentrum für Krebsregisterdaten des Robert Koch Instituts leben fünf Jahre nach Diagnosestellung noch etwa die Hälfte der Erkrankten. Insgesamt ist die Erkrankungsrate bei Darmkrebs erkrankungen in den letzten Jahren aber zurückgegangen.

Therapieziele der Schulmedizin

Bei den frühen Krankheitsstadien ist das Ziel, die Krankheit zu heilen, Ärzte behandeln kurativ. Die offizielle Leitlinien-Therapie der Onkologie empfiehlt dazu die



Am häufigsten werden Darmpolypen mit einer Diathermieschlinge abgetragen. Dabei wird der Schnitttrand durch Wärmeanwendung verödet.



manchmal so stark, dass der Patient die Behandlung nicht überlebt. Manche Spätfolgen treten erst Jahre nach Abschluss der Therapie auf. Die Kontrollen, die notwendig sind, um genau das zu verhindern, werden von den Ärzten leider nicht immer durchgeführt, wie das deutsche Ärzteblatt im Januar 2018 schreibt. Der behandelnde Arzt muss daher immer den potentiellen Nutzen der Therapie – also den Gewinn von Lebenszeit – mit den Risiken und den therapiebedingten Nebenwirkungen abwägen.

In jedem von uns entstehen jeden Tag Krebszellen. Eine gesunde Körperabwehr eliminiert diese Krebszellen.

Meiner Erfahrung nach ist das häufig nicht der Fall. In solchen Fällen ist die Zustimmung eines Patienten zu einer Operation, einer Chemo- oder Bestrahlungstherapie juristisch fraglich. Grundsätzlich sollte der Therapeut immer auch über mögliche komplementärmedizinische und naturheilkundliche Maßnahmen informieren. Auch das passiert meist nicht, oft weil den Onkologen entsprechende Kenntnisse fehlen oder die Datenlage unzureichend ist.

Naturheilkundlicher Ansatz

In jedem von uns entstehen jeden Tag Krebszellen. Eine gesunde Körperabwehr eliminiert diese Krebszellen. Der bekannte Krebsarzt Dr. Wolfgang Wöppel sagte, dass man die Krebskrankheit nie begreifen wird, wenn man fragt, was sie erzeugt. Die Frage müsse vielmehr lauten: ‚Was verhindert den Krebs und wie werden diese Schutzmechanismen gestört?‘

Krebs ist eine Erkrankung, die sich im Körper ausbreiten kann, weil die Abwehrmechanismen gegen Krebszellen versagen. Dass eine langfristige Heilung über fünf Jahre hinaus allein durch Reduktion oder Beseitigung nachgewiesener Krebszellen gelingt, ist deshalb unwahrscheinlich.

Das bayerische Ärzteblatt schreibt im Dezember 2017, „dass nur 6 Prozent der Krebsbehandlungen nach Leitlinien eine hohe Evidenz besitzen und die begleitende naturheilkundliche Behandlung manchmal eine bessere Evidenz besitzt als konventionelle Verfahren.“ So sei der Einsatz von Yo-

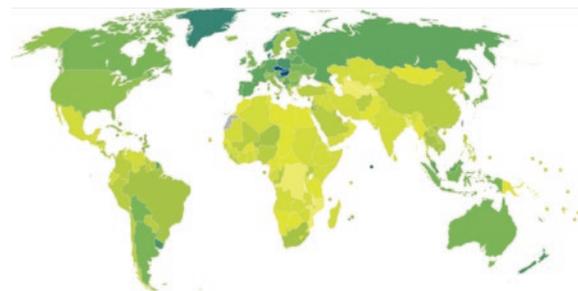
ga erfolgreicher als 90 Prozent der konventionellen onkologischen Behandlungen.

Aufsehen erregen auch Analysen von Studien, bei denen festgestellt wurde, dass Patienten, die sich einer Chemotherapie unterzogen, statistisch signifikant kürzer leben als Patienten, die sich dieser Therapie verweigerten.

Prävention ist wichtig

Unser Therapieziel sollte daher sein, nicht nur den Krebs zu beseitigen, sondern auch die Mechanismen, die den Krebs verhindern, zu regenerieren. Anders ausgedrückt: Wenn Polypen das Risiko für Darmkrebs erhöhen, ist es dann nicht sinnvoller, deren Entstehen zu verhindern, als darauf zu setzen, sie möglichst früh herauszuschneiden?

In Afrika oder Asien leiden Patienten viel seltener unter Darmpolypen als in der westlichen Welt. Ganz offensichtlich fördern unsere Ernährung und unsere Lebensstil die Entstehung dieser Krebsvorstufe. Wer hier gegensteuert, beugt einer Darmkrebserkrankung vor. So können Inhaltsstoffe von Curry und Zwiebeln gefährliche Darmpolypen zurückdrängen und damit Darmkrebs vorbeugen. Das haben amerikanische Mediziner in einer vielversprechenden Pilotstudie bewiesen.



Quelle: WHO 2004

Gelb (ganz links) bedeutet, weniger als 2,5 Menschen pro 100.000 Einwohner starben an Darmkrebs. Dunkelblau (ganz rechts) bedeutet, mehr als 27,5 Menschen pro 100.000 Einwohner starben an Darmkrebs.

Info

Der Darmkrebsmonat März ist jedes Jahr Anlass für verschiedene Organisationen, den Kampf gegen Darmkrebs zu thematisieren. Ins Leben gerufen wurde die Aktion im Jahr 2002 von der Felix Burda Stiftung, der Deutschen Krebshilfe und der Stiftung Lebensblicke.

operative Entfernung des Tumors und zusätzlich – in Stadium 2 und 3 – eine Chemo- und/oder Strahlentherapie.

Im Stadium IV ist eine Heilung nicht mehr möglich, es erfolgt eine palliative Therapie. Sie hat das Ziel, die Beschwerden zu lindern, die Lebensqualität zu verbessern und – wenn möglich – das Leben zu verlängern. Ob sich das mit der offiziellen Leitlinien-Therapie verträgt, ist mehr als fraglich. Sie empfiehlt selbst im fortgeschrittenen Stadium IV vor allem tumorreduktive, also Krebszellen tötende oder reduzierende Behandlungen (Operation, Chemotherapie und Bestrahlung).

Chemo- und Strahlentherapien töten zwar Krebszellen. Aber sie schädigen auch Organe wie Herz oder Nieren,

Wichtig:

Die Diagnose annehmen

Die Diagnose Krebs wird von den meisten Menschen als Schock erlebt und löst große Angst aus. Das ist eine völlig normale psychische Reaktion auf die Bedrohung des Lebens. Wer jedoch gegen dieses Gefühl ankämpft oder es verdrängt, bindet Kräfte, die woanders gebraucht werden, etwa zur Selbstheilung. Der Umgang mit negativen Emotionen ist ein wichtiger Schritt für Krebspatienten.

Angst entsteht oft auch aus dem Gefühl heraus, keinerlei Kontrolle über die Situation mehr zu haben. Informationen über die Erkrankung selbst, über Behandlungsmöglichkeiten sowie über alles, was man selbst zur Unterstützung der Behandlung tun kann, können helfen, sich sicherer und besser gewappnet zu fühlen.

Sich aktiv entspannen

Entspannungsverfahren können Krebspatienten helfen, Verspannungen zu lösen, Ängste zu mildern und die eigenen Kräfte zu stärken. Wirksame Methoden sind etwa Achtsamkeitsübungen, Autogenes Training, Progressive Muskelentspannung, Tanzen, Kunsttherapien, Heileurythmie oder eine Psychotherapie.

Ernährung umstellen

Es gibt zahlreiche Untersuchungen, in denen nachgewiesen wurde, dass durch eine ballaststoffreiche Ernährung (30g Ballaststoffe pro Tag) mit viel Obst und Gemüse, wenig rotem Fleisch und Alkohol, ausreichend körperlicher Bewegung und Stressreduktion Krebsgene deaktiviert und krebshemmende Gene aktiviert werden können.

Regelmäßige Bewegung

Empfehlenswert ist eine regelmäßige Bewegung ohne Überanstrengung im mittleren Belastungsbereich (30 Minuten pro Tag, 10.000 Schritte pro Tag). Ebenso sollte Übergewicht reduziert und auf Nikotin verzichtet werden.

Vitamin D-Mangel ausgleichen

Vitamin-Mangelzustände – vor allem Vitamin D, Selen, Folsäure und Vitamin B6 sollten ausgeglichen werden. Entzündungs-



hemmende Stoffe wie Omega-3 Fettsäuren und Acetylsalicylsäure (Aspirin) – Einnahme (> 75 mg pro Tag) reduzieren das Erkrankungsrisiko.

Darmflora sanieren

Bei Tumorerkrankungen findet sich eine veränderte Darmflora. Unter anderen fördert Schwefelwasserstoff die Ausbildung von Zelltypen und damit die Entstehung von kolorektalen Karzinomen. Verantwortlich für die Schwefelwasserstoff-Bildung sind sulfatreduzierende Bakterien (SRB) und Clostridien.

Auch Umweltgifte, die wir zum Teil einatmen oder mit Wasser oder Nahrung zu uns nehmen, stehen im Verdacht, Krebs zu erzeugen (zum Beispiel Glyphosat). Eine Darmflorauntersuchung und eine mikrobiologische Therapie sind daher empfehlenswert. Milchsäurehaltige Lebensmittel, wie rechtsdrehende Milchsäure, Karottenmost, Rote-Beete-Most, Joghurt, Sauermilch, Dickmilch, Kefir, Sauerkraut wirken hier unterstützend.

Heilpflanzen, Homöopathie und Hyperthermie

Es gibt viele weitere naturheilkundliche Therapiemöglichkeiten, etwa Hyperthermie, die Behandlung mit Heilpflanzen wie Misteln oder Gelbwurz, Homöopathie und vieles andere. Sie können auch begleitend zu einer schulmedizinischen Behandlung eingesetzt werden, um die Lebensqualität der Erkrankten zu erhöhen. Auf all diese Behandlungen kann an dieser Stelle nicht im Einzelnen eingegangen werden. Erfahrene Therapeuten setzen sie gezielt und abhängig vom individuellen Krankheitsfall ein.

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



*Sacharose

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.)



Wie gesund ist vegan?

Sehr sogar – wenn man es richtig macht. Fakten, Zahlen und Tipps zur pflanzlichen Ernährungsweise

VON ANDREAS SCHÖFBECK

Foto: creativ collection

Du bist, was Du isst

Was wir essen, hat einen großen Einfluss darauf, wie wir uns fühlen. Auch ist bekannt, dass unsere Ernährungsweise sehr stark mit unserer Gesundheit zusammenhängt. Vor allem bei der Entstehung von Herz-Kreislauferkrankungen, etwa Arteriosklerose, Bluthochdruck und Herzinfarkt, aber auch bei der Entstehung von Diabetes und Krebs spielt die Ernährung eine große Rolle. Viele Studien zeigen, dass sich mit einer ausgewogenen, vielseitigen Ernährung mit viel frischem Obst und Gemüse, Vollkornprodukten, Hülsenfrüchten (Linsen, Bohnen etc.), Nüssen und Samen das Risiko, an diesen Krankheiten zu erkranken, reduzieren lässt.

Je höher der Anteil an pflanzlichen Produkten in der Ernährung ist, desto weniger ungesunde, tierische Fette, tierische Eiweiße und Cholesterin werden dem Körper zugeführt. Zahlreiche Studien belegen, dass diese Stoffe zur Entstehung von Herz- und Kreislauferkrankungen, Diabetes und Krebs beitragen.

Darauf müssen Veganer achten

Bei einer vollwertigen und abwechslungsreichen pflanzlichen Ernährung ist es möglich, mit allen Nährstoffen ausreichend versorgt zu sein. Dabei ist es wichtig, sich ausgewogen und vielseitig zu ernähren und möglichst gering verarbeitete Lebensmittel zu konsumieren.

Immer mehr Menschen entscheiden sich für eine pflanzliche Lebensweise, aus verschiedenen Motiven: Für die einen steht das Tierwohl im Vordergrund. Andere achten besonders auf ihre Gesundheit oder haben den Schutz der Umwelt vor Augen. In Deutschland leben etwa 1,3 Millionen Menschen vegan, also ernähren sich rein pflanzlich. Darüber hinaus achten viele Veganer auch darauf, dass sie auch in anderen

Lebensbereichen keine tierischen Produkte verwenden. Diese Gruppe wächst rasant, vor zehn Jahren gab es etwa 80.000 Veganer in Deutschland. Etwa sieben Millionen Bundesbürger leben vegetarisch. Sie verzichten auf Fleisch, essen aber tierische Produkte wie Milchprodukte und Eier. Unter Frauen ist die vegetarisch-vegane Lebensweise stärker verbreitet als unter Männern.

Wichtige Nährstofftests

Nährstoff	Messparameter (Bluttest)	Anmerkungen
Vitamin B12	Holotranscobalamin (Holo-TC) = sensibelster Marker; Methylmalonsäure (MMA); Homocystein; Vitamin B12 im Serum	Ein Mal jährlich Holo-TC überprüfen lassen (Vegetarier und Veganer). Bei niedrigem Holo-TC Bestimmung der MMA. Bei Verdacht auf Mangel zeitnah testen, z.B. bei Blässe, Schwäche, Ermüdbarkeit, Schwindel, Sensibilitätsstörungen, motorischer Schwäche, Krämpfen und psychiatrischen Symptomen.
Vitamin D	25-OH-Vitamin-D3	Mindestens ein Mal jährlich im Herbst testen (Vegetarier und Veganer). Bei Verdacht auf Mangel testen (erhöhte Infektanfälligkeit, Knochen- und Muskelschmerzen und erhöhter Frakturrate).
Eisen	Kleines Blutbild plus Serumferritin	Erythrozytenzahl, Hämoglobin und Hämatokrit lassen sich aus dem kleinen Blutbild ablesen. Serumferritin zeigt die Eisenspeicher auf.
Zink	Zink im Serum	Bei anfälligem oder geschwächtem Immunsystem.
Omega-3-Fettsäuren	Gezielte Fettsäureanalytik (sehr aufwändig)	Nur bei Verdacht auf Mangel (z.B. bei Hautveränderungen, gestörte Wundheilung, Sehstörungen, Muskelschwäche, Zittern, verminderte Lernfähigkeit).
Vitamin B2	Aktivitätsmessung der Erythrozyten-Glutathionreduktase (EGRAC)	Nur bei Verdacht auf Mangel (z.B. bei eingerissenen Mundwinkeln, einer Entzündung der Zungenschleimhaut, entzündlichen Veränderungen der Gesichtshaut und Formänderungen der Fingernägel).
Protein	Serumalbumin Serumtransferrin Serumpräalbumin	Nur bei Verdacht auf Proteinmangel (z.B. bei Infektanfälligkeit und gestörter Wundheilung) zu testen. Nicht routinemäßig notwendig.

Eiweiß

Die Kombination von Getreide und Hülsenfrüchten wie Bohnen, Linsen und Kichererbsen gewährleistet, dass der Körper mit allen notwendigen Eiweißen versorgt wird. Das Eiweiß aus Tofu kann genauso gut vom Körper verwertet werden wie tierisches Eiweiß. Sehr viel Eiweiß enthalten auch Erdnüsse.

Kalzium

Viel grünblättriges Gemüse, kalziumreiches Mineralwasser und Sojamilch mit Kalziumzusatz sorgen für eine ausreichende Kalziumzufuhr.



Omega-3-Fettsäuren

Als Pflanzenöle empfehlen sich vor allem Leinöl, Walnussöl und Rapsöl zusätzlich zu Olivenöl. Diese liefern viele gesunde Omega-3-Fettsäuren. Darüber hinaus gibt es auch Omega-3-Öle aus Mikroalgen, die einen hohen Anteil an marinen Fettsäuren EPA und DHA enthalten, welche vom Körper besonders gut verwertet werden können.



Zink und Eisen

Die Kombination von Getreideprodukten mit frischem Obst und Gemüse sorgt dafür, dass die Zink und Eisenaufnahme aus dem Getreide vervielfacht wird.

Vitamin B 12

Vitamin B12 ist in pflanzlichen Produkten nur in sehr geringen Mengen enthalten. Um die Nährstoffempfehlungen zu erreichen, empfiehlt es sich, mit Vitamin B12 angereicherte Lebensmittel zu konsumieren und zusätzlich ein Nahrungsergänzungsmittel oder eine mit Vitamin B12 angereicherte Zahnpasta zu verwenden.

Ein ausgewogener Speiseplan ist bei veganer Ernährung wichtig, um Mangelerscheinungen vorzubeugen.

Jod

Um die Nährstoffempfehlungen für Jod zu erreichen, sollte jodiertes Speisesalz verwendet werden, bei bekannter Schilddrüsenerkrankung in Abstimmung mit dem behandelnden Arzt.

Vitamin D

Damit der Körper genügend Vitamin D produzieren kann, reicht es, sich in der Zeit von April bis September regelmäßig 15 bis 30 Minuten lang bei unbedeckter Haut der Sonneneinstrahlung auszusetzen. In den restlichen Monaten empfiehlt es sich, Vitamin-D-reiche Lebensmittel wie Pilze oder mit Vitamin D angereicherte Lebensmittel (z. B. Margarine, Cerealien, Orangensaft) zu verwenden.

Sehr viele Menschen in Deutschland leiden an einem Mangel an Vitamin D, Folsäure, Kalzium, Eisen und Jod. Menschen, die sich pflanzlich ernähren, sind hier oft besser versorgt, da sie sich mit gesunder Nahrung beschäftigen und wissen, dass sie auf diese Nahrungsbestandteile achten müssen.

Um dabei die kritischen Nährstoffe gut im Auge zu behalten, empfiehlt sich eine regelmäßige Untersuchung bestimmter Blut- und Urinwerte durch ein fachkundiges Labor. Die meisten dieser Untersuchungen sind allerdings nicht im Leistungskatalog der gesetzlichen Krankenkassen enthalten und müssen in der Regel selbst bezahlt werden.

Andreas Schöfbeck ist Vorstand der BKK ProVita und ernährt sich selbst aus Überzeugung pflanzlich. Die gesetzliche Krankenkasse BKK ProVita klärt über pflanzliche Ernährung auf und übernimmt bei Verdacht auf einen Nährstoffmangel die Kosten für eine entsprechende Blutuntersuchung. Sie ist auch neuer Premium Partner des Naturheilbundes (siehe Seite 14).

Pascoe
Naturmedizin seit 1895



Lymphdiaral® Ihre Abwehrkräfte natürlich im Fluss

- regt das Lymphsystem an und fördert so das Immunsystem
- unterstützt bei Infekten der oberen Atemwege



Lymphdiaral® Basistropfen SL · 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. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.

www.pascoe.de

BKK ProVita sieht den Menschen als Ganzes

Die Krankenkasse ist neuer Premium-Partner des Naturheilbundes

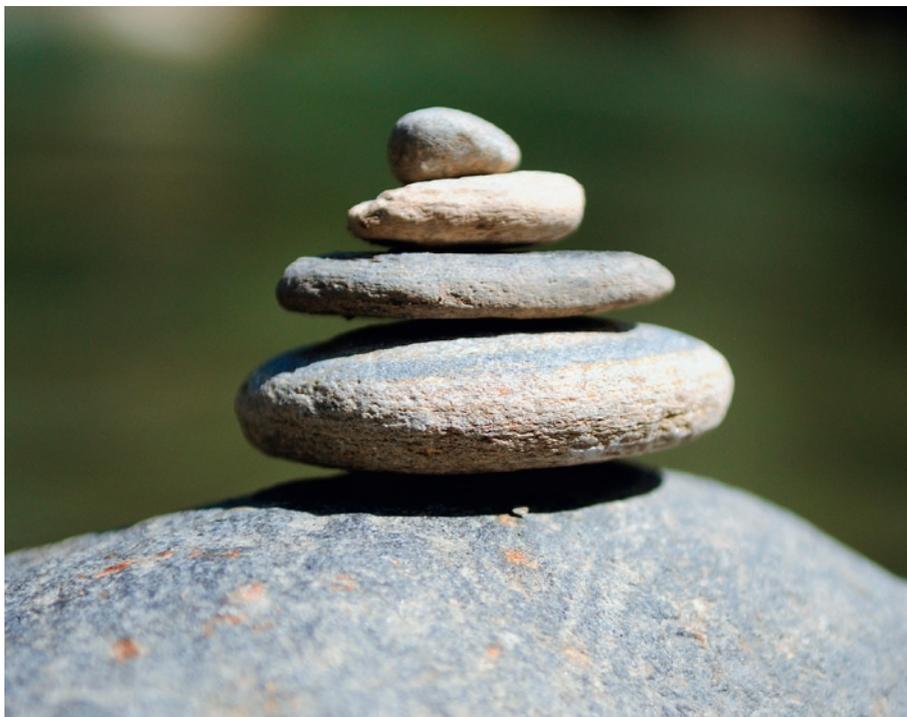


Foto: creativ collection

VON SABINE NEFF

„Wir glauben fest daran, dass die Harmonie von Körper, Seele und Geist ein essentieller Faktor zur Gesundung und Erhalt der Gesundheit ist. ... und wir glauben, dass natürliche Heilmethoden wie Homöopathie, pflanzliche Arzneimittel und Osteopathie

maßgeblich zu Gesundung und Gesunderhaltung beitragen.“ Diese Sätze könnten vom Deutschen Naturheilbund stammen, stehen aber so in den Leitsätzen der bundesweit geöffneten Betriebskrankenkasse BKK ProVita, dem neuen Premium-Partner des Deutschen Naturheilbundes seit Januar 2018.

Neben den Regelleistungen der gesetzlichen Krankenkassen mit medizinischen Vorsorgeleistungen und Gesundheitschecks bietet die BKK ProVita ihren Versicherten umfangreiche alternative Heilmethoden wie Homöopathie, Anthroposophische Medizin, Osteopathie sowie die Erstattung phytotherapeutischer Arzneimittel bis maximal 500 Euro pro Jahr an. Sie ist zudem die erste Krankenkasse, die eine Gemeinwohlbilanz erstellt hat.

Bonusprogramm für Veganer

Zusätzlich gibt es attraktive Bonusprogramme, die eine pflanzliche Ernährungsweise und gesundheitsbewusstes Verhalten belohnen – mit einem Bonus von bis zu 200 Euro pro Jahr.

Für Mitglieder und Freunde der Naturheilvereine ist das Bonusprogramm besonders interessant, denn die Mitgliedschaft im Naturheilverein (oder die Mitgliedschaft beim DNB) kann im Bonus-Programm erstattet werden, ebenso der Eintritt zu Naturheiltagen und Vorträgen oder der Kauf der DNB-Ratgeber-Broschüren.



Wie kommt es, dass eine Krankenkasse sich so nah an den Zielen der Naturheilkunde ausrichtet? Wie so oft, steht das besondere und persönliche Engagement einzelner Menschen dahinter. Bei der BKK ProVita ist es der Vorstand Andreas Schöffbeck, der aus persönlichen Erfahrungen seinen Weg zur Naturheilkunde und zur eigenen Gesundung fand. Eine spannende Geschichte, die die Besucher der DNB-Jahrestagung am 17. März in Ilshofen von ihm selbst hören können, denn der überzeugte Veganer wird zu Gast sein und im Rahmen eines Interviews „seine“ Kasse und sich den Naturheilkundlern vorstellen.

Nähere Informationen zur Veranstaltung über die DNB-Bundesgeschäftsstelle unter Tel. 07237/4848799 oder info@naturheilbund.de

Sabine Neff ist Leiterin der DNB-Bundesgeschäftsstelle.

Kommen Sie mit zur Gesundheitswoche vom 10. bis 17. Juni 2018: Wandern und Kuren auf Prießnitz' Spuren



Gräfenberg

der Kurort mit großer Geschichte

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

Der Deutsche Naturheilbund organisiert nach dem begeistertsten Verlauf der Reisen in den letzten Jahren erneut eine 8-tägige Gesundheitsreise.

Wir logieren im komfortablen 4-Sterne-Prießnitz-Kurhotel inmitten gepflegter Anlagen und nutzen den modernen Balneopark mit seinen Wasser-, Licht- und Luftbädern. Der Aufenthalt ist so gestaltet, dass Zeit für weitere Unternehmungen bleibt.

Wir reisen ab Pforzheim im modernen Fernreisebus in das Prießnitz-Heilbad Gräfenberg (Freiwaldau), CZ 79003 Jeseník, Tschechische Republik.

Leistungen: 7 x Übernachtung im 4-Sterne-Kurhotel Prießnitz, Vollpension, Kurtaxe, ärztl. Eingangsgespräch, bis zu zehn verordnete vielseitige Kuranwendungen, Reisebetreuung vor Ort.

Reisepreis komplett: Je nach Zimmerwunsch ab 740 bis 795 € pro Person.

Neben den Kuranwendungen bieten wir geführte Besichtigungen und abwechslungsreiche Wanderungen in die reizvolle Umgebung zur freiwilligen Teilnahme an.

Weitere Reiseinformationen und mögliche Zustiegsorte erhalten Sie von der DNB-Geschäftsstelle oder auf unserer Webseite.

Deutscher Naturheilbund eV

Am Anger 70 • 75245 Neulingen
Tel. 07237 / 48 48 799 • Fax / 4848 798
info@naturheilbund.de • www.naturheilbund.de



Aktionstags-Motto 2018:

„Leben mit den Rhythmen der Natur“

VON URSULA GIERINGER

Das Motto für den diesjährigen Tag der Naturheilkunde lautet „Leben mit den Rhythmen der Natur“. Wir sind moderne Menschen und leben weltweit mit einem Überangebot von Informationen, Reizen und Möglichkeiten. Die Technik hat uns viele Neuerungen gebracht, doch ganz offensichtlich hat sie auch ihren Preis. Seit Jahren steigt die Zahl der Diabetes-, Herz-Kreislauf- und Krebserkrankungen, seit neuestem auch die der psychischen Erkrankungen. Wenn man davon ausgeht, dass alle Erfindungen

und Entwicklungen aus einem Vorbild aus der Natur entstanden sind, liegt es dann nicht nahe, dass auch unser tägliches Leben wieder mehr der Natur angepasst werden sollte? Doch leider sieht das gerade ganz anders aus: Die Natur wird inzwischen eher nur noch virtuell am Bildschirm erlebt und nicht mehr mit allen Sinnen vor Ort. Allein durch etwas

Wissen aus der Chronobiologie können wir unsere Gesundheit sehr unterstützen und Selbstheilungskräfte mobilisieren. Es ist ganz einfach, wenn man die Rhythmen der Natur beachtet und ihnen folgt!

Der Tag der Naturheilkunde findet regelmäßig rund um das zweite Oktoberwochenende statt. Der Deutsche Naturheilbund hat ihn im Jahr 2008 als Gesundheitstag bei der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung eintragen lassen. Gemeinsam mit den Mitgliedsvereinen gestalten wir seitdem regelmäßig im Herbst bundesweite Aktionstage zu wechselnden Themen rund um die Naturheilkunde. Von September bis November werden auch 2018 bundesweit in unseren Naturheilvereinen viele Veranstaltungen zum Jahresmotto stattfinden: Naturheiltage, Vorträge, Seminare und Workshops.

Mehr Informationen ab Sommer unter www.naturheilbund.de

Ursula Gieringer ist Vize-Präsidentin des DNB

Telefon-
sprechstunde



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

Anfragen bitte telefonisch bei der Bundesgeschäftsstelle des Deutschen Naturheilbundes zu den üblichen Bürozeiten unter der Telefonnummer

07237/4848-799

oder per Mail an dnb-sprechstunde@naturheilbund.de oder auf der Website www.naturheilbund.de.

Am Therapeuten-Telefon im März



Willi Heimpel
Heilpraktiker,
1. Vorsitzender des
NHV Kempten

Schwerpunkte:
Nahrungsmittelunverträglichkeiten, Haut, Immunsystem, Verdauung, Stoffwechsel, Allergien

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

Seminarräume beim Naturheilbund

Tagen und Feiern im Schloss

Die schönen Seminarräume im Schloss Bauschlott können ab jetzt auch für externe Seminare, Vereinsausflüge oder private Feierlichkeiten angemietet werden. Bisher war die Nutzung auf die Lehrgänge zur Ausbildung „Naturheilkunde-Berater DNB“ und verbandseigene Veranstaltungen beschränkt. Das Schloss-Areal bietet eine stilvolle Umgebung, zumal auch ein kleiner Garten, eine Küche und

Mobiliar angemietet werden können. Wer sich verpflegen lassen möchte, dem bietet das ebenfalls im Schloss angesiedelte Café Frohköstlich exzellente vegane Köstlichkeiten an.

Anfragen bitte an die DNB-Bundesgeschäftsstelle unter Tel. 07237/4848799 oder per Mail info@naturheilbund.de





Die Kasse fürs Leben.

BKK Pro Vita
Münchener Weg 5
85232 Bergkirchen
Servicetelefon 0800 / 664 88 08

Die BKK ProVita ist eine bundesweit geöffnete, gesetzliche Krankenkasse. Sie gehört mit mehr als 120.000 Versicherten zu den 50 größten gesetzlichen Krankenkassen in Deutschland. Die BKK ProVita ist die Krankenkasse für ganzheitliche Gesundheit und davon überzeugt, dass die Harmonie von Körper, Seele und Geist wesentlich zur Gesundheit und Gesunderhaltung beiträgt. Daher hat sie ihr Leistungsangebot auf die ganzheitliche Gesundheit abgestimmt und bietet ihren Versicherten beste Leistungen bei natürlichen Heilmethoden, unterstützt die gesunde pflanzliche Ernährung und fördert Achtsamkeit und Meditation. Da Gesundheit nur in einer intakten Umwelt gedeihen kann, sorgt sich die BKK ProVita um Umweltschutz und Nachhaltigkeit. Sie ist die erste Krankenkasse, die klimaneutral handelt und Gemeinwohlbilanzen erstellt.

Die BKK ProVita bietet beste Leistungen für natürliche Heilmethoden:

- **Homöopathie-Behandlungen** bei niedergelassenen Ärzten im Rahmen eines Behandlungsvertrages gegen Vorlage der Versichertenkarte
- **Osteopathie:** Erstattung von 80 Prozent der Kosten für fünf Sitzungen, bis zu 500 Euro jährlich
- **Pflanzliche Arzneimittel:** 500 Euro pro Jahr für Arzneimittel der Homöopathie, der Anthroposophie und der Phytotherapie
- **BKK BonusPlus:** Der zweckgebundene Bonus von bis zu 250 Euro kann unter anderem für Akupunktur, anthroposophische Heilmittel, Leistungen nach dem Hufeland-Leistungsverzeichnis der besonderen Therapierichtungen (zum Beispiel Heilpraktiker) und die Mitgliedschaft in einem Verein für Naturheilkunde verwendet werden.

www.bkk-provita.de



Sehen ohne Augen
Evelyn Ohly & Axel Kimmel
Ob der Linden 48
75223 Niefern
Telefon 07233 / 974 40 85

In bereits acht deutschen Naturheilvereinen hielt das Sehen ohne Augen-Team, das seit 2014 aus Evelyn Ohly und Axel Kimmel besteht, Vorträge mit Live-Präsentationen zu dieser außergewöhnlichen Methode.

Sehen ohne Augen ist eine Methode, dank der (fast) jeder Mensch seinen Sehsinn auf völlig natürliche Weise ersetzen kann: Eine Art natürliche Prothese für die Augen. Zusätzlich dient das Sehen ohne Augen-Training als Lernförderungsprogramm, zur Persönlichkeitsentwicklung und zur Bewusstseinerweiterung. Es macht Spaß und fördert und stärkt die individuellen Fähigkeiten und Talente der gesamten Familie. Auch blinde und sehbehinderte Menschen profitieren enorm vom Erlernen dieser Methode. Sie können so unabhängig vom Zustand ihrer Augen ein Leben lang klar, scharf und farbig visuell wahrnehmen (sehen).

www.sehen-ohne-augen.de

LaVita GmbH
84036 Kumhausen
Telefon: 0871 / 97 21 70

LaVita ist ein Vitalstoffkonzentrat aus hochwertigem Obst, Gemüse, Kräutern, Ölen und vielen weiteren gesunden Lebensmitteln. Es vereint alle wichtigen Vitalstoffe, also Vitamine und Spurenelemente, sowie Coenzym Q10, Carnitin, Enzyme, Aminosäuren und viele wertvolle sekundäre Pflanzenstoffe in einem Produkt. Die Dosierung der Vitamine und Spurenelemente in LaVita orientiert sich an den Empfehlungen der orthomolekularen Medizin. Dabei konnte die Bioverfügbarkeit durch eine große, international veröffentlichte Studie bestätigt werden (Neuro Endocrinology Letters 2015; 36(4):337-47). LaVita bietet eine sinnvolle Vitalstoffbasis für Groß und Klein; nicht zuletzt bei besonderen Lebenssituationen oder bei körperlichen und seelischen Belastungen, in denen der Bedarf zusätzlich erhöht ist.



www.lavita.de

Vorschau auf das Sommerheft

Den Sommer genießen



Gesund trinken

So wichtig ist Wasser für unseren Körper

Chronische Schmerzen

Wie die Naturheilkunde Schmerzpatienten hilft

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.