

Schutzgebühr: 3 Euro

DNB

impulse

Gesund durch den Sommer!

Chronische Erschöpfung

Naturheilkundliche Ansätze bei CFS



Für große und kleine Notfälle

Die homöopathische Kinderapotheke



Den Sommer genießen

Gesund trinken

So wichtig ist Wasser für unseren Körper

Die neuen Schüsslersalze

Wirkung und Anwendung

Wildpflanzen:

Essbares aus Wald

und Wiese

DNB AKTUELL

- ✓ Aktuelles aus den Naturheilvereinen
- ✓ Essbarer Wildpflanzenpark

Liebe Leserinnen, liebe Leser,



Wasser ist lebensnotwendig für uns. Unser Körper besteht zum größten Teil aus Wasser, wir brauchen die Flüssigkeit, um zu verstoffwechseln, um Abfälle aus dem Körper zu spülen und die Körpertemperatur zu regulieren. Dazu müssen wir trinken. Wieviel und vor allem was wir trinken sollten, erklärt Ernährungsberaterin Helga Benz ab Seite 4. Denn Wasser ist nicht gleich Wasser. Es lohnt sich, genauer hinzuschauen. Immer wieder finden Umwelt- und Verbraucherschützer Rückstände von gesundheitsgefährdenden Keimen und chemischen Rückständen im Trinkwasser und in Badeseen. Die Klimalanlagen in Deutschland sind noch nicht dafür ausgerüstet, alle diese Stoffe herauszufiltern. Hier muss dringend etwas passieren, schließlich hängt von nicht verunreinigtem Wasser unsere Gesundheit ab. Wer wissen will, wie es um die Qualität seines Leitungswassers bestellt ist, kann übrigens beim Wasseramt seiner Kommune eine Analyse über die Zusammensetzung der Inhaltsstoffe anfordern.

Immer mehr Menschen leiden unter chronischer Erschöpfung. Die Diagnose dieser Krankheit ist bisweilen nicht einfach, die Abgrenzung gegenüber allgemeinen Erschöpfungszuständen schwierig. Der Mediziner und Naturheilkundler Manfred van Treek klärt auf, welche Indikatoren auf die Krankheit hindeuten und wie man sie aus naturheilkundlicher Sicht behandeln kann (Seite 10). Eltern werden sich sicher über die Tipps von Manuela Wagner-Jurk freuen. Die Heilpraktikerin hat für die DNB impulse eine Liste natürlicher und homöopathischer Heilmittel zusammengestellt, die bei Kinderkrankheiten, Erkältungen und kleinen Verletzungen die Beschwerden lindern.

Ich wünsche Ihnen viele spannende Impulse und viel Spaß beim Lesen

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,
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

Klimawandel gefährdet Menschenleben 3

THEMA

Den Sommer genießen



Wasser ist unser Lebenselixier 4

Kleine Wasserkunde 7

Gewässerschutz beginnt zu Hause: Tipps für Verbraucher 8

THERAPEUTISCHE PRAXIS

Die neuen Schüsslersalze Teil 1: Aluminium sulfuricum 9

Chronische Erschöpfung: Wenn die Erholung ausbleibt 10

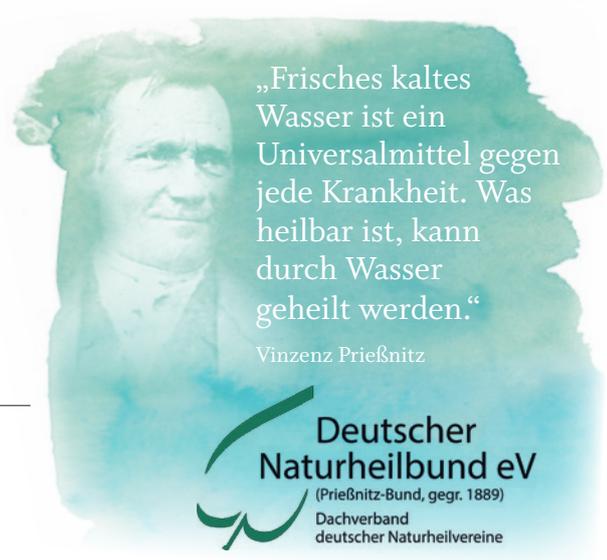
NATURAL FAMILY

Homöopathische Hausapotheke: Sanfte Mittel für Kinderkrankheiten 12

AUS DEN VEREINEN

Erster Spatenstich im Essbaren Wildpflanzenpark 14

Jahresausflug des NHV Taunus 15



„Frisches kaltes Wasser ist ein Universalmittel gegen jede Krankheit. Was heilbar ist, kann durch Wasser geheilt werden.“

Vinzenz Prießnitz

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

Klimawandel gefährdet unsere Gesundheit

Der DNB fordert eine effektive Klima- und Umweltpolitik – mit allen Maßnahmen, die für nicht verunreinigtes Wasser notwendig sind.

VON DR. MED. WOLFGANG MAY

Welche drastischen Auswirkungen der Klimawandel in Zukunft auf die menschliche Gesundheit haben könnte, kann man in einer Übersicht der Weltbank nachlesen (www.worldbank.org/en/topic/climatechangeandhealth). Temperaturanstieg, veränderte Niederschlagsmenge und der Anstieg des Meeresspiegels führen unter anderem zur Verbreitung von Krankheiten wie Malaria und zu versalztem Grundwasser in Küstennähe. Teilweise sind diese Effekte bereits jetzt spürbar. Betroffen sind insbesondere arme Länder mit schwachen Gesundheitssystemen.

Aber auch in Deutschland macht sich der Klimawandel bemerkbar. In den letzten Jahren haben Wetterkapriolen wie Starkregen und langanhaltende Trockenzeiten zugenommen. Da stellt sich die Frage: Wird unser nationales Gesundheitsrisiko ausreichend analysiert?

Immer wieder weisen Medienberichte und Experten darauf hin, dass die Schadstoffbelastung unserer Gewässer und Flüsse

in bestimmten Regionen ein gesundheitsschädliches Ausmaß angenommen hat. So ließen der NDR für ein im Februar dieses Jahres ausgestrahltes Panorama-Magazin Proben aus zwölf Flüssen, Bächen und Badeseen in Niedersachsen untersuchen.

Überall fand sich eine hohe Konzentration resistenter Keime. Grund dafür sind Gülle und Gärreste aus Biogasanlagen, mit denen antibiotische Rückstände auf die Felder und ins Wasser gelangen, aber auch Krankenhäuser und Pflegeheime. Das Problem: Deutsche Kläranlagen sind noch nicht dafür ausgerüstet, multiresistente Bakterien komplett aus dem Wasser herauszufiltern.

Resistente Keime in unseren Gewässern bedrohen unsere Gesundheit. Der Klimawandel könnte diese Effekte verstärken.

Nitrate im Grundwasser

Zudem führt die stickstoffhaltige Düngung der Landwirtschaft zu einer hohen Nitratbelastung des Grundwassers. In einigen Regionen Deutschlands sind die Grenzwerte von 50 mg pro Liter deutlich überschritten. Dabei sind bereits geringere Werte laut Studie mit einem erhöhten Darmkrebsrisiko assoziiert, schreibt die Ärzte Zeitung im März 2018.

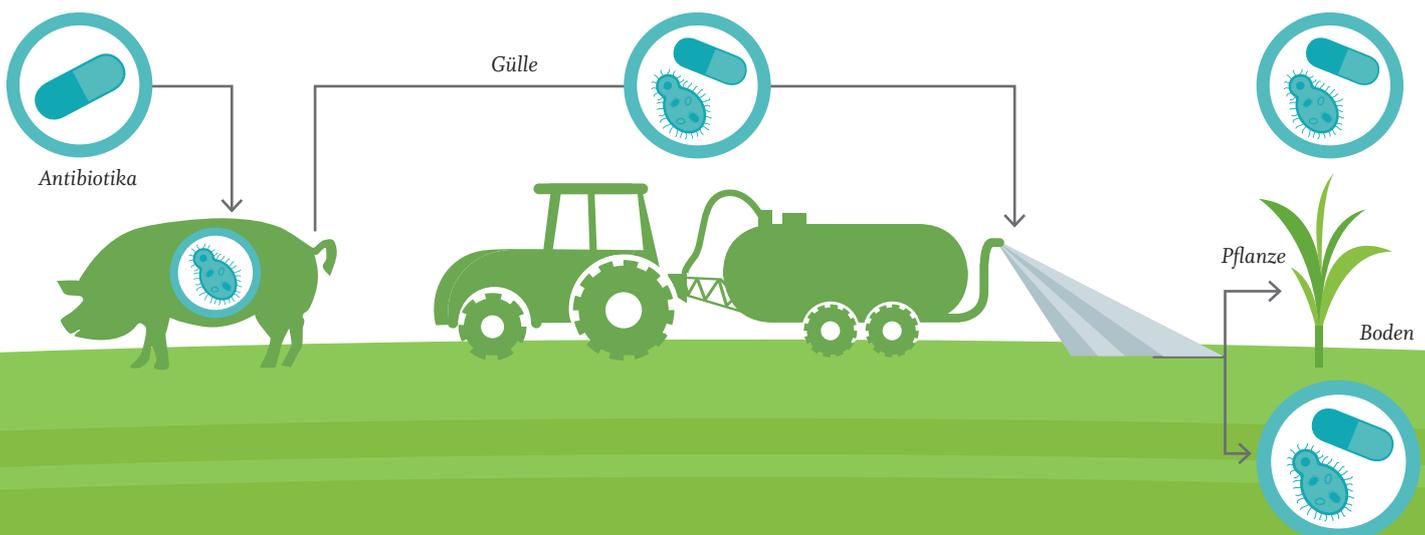
Der Klimawandel könnte diese Effekte noch drastisch verstärken. Denn mit steigenden Lufttemperaturen steigt auch die Temperatur der Oberflächengewässer und bietet damit günstige Voraussetzungen dafür, dass sich Krankheitserreger und resistente Keime, die sich bei hohen Temperaturen wohl fühlen, rasant vermehren. Und dass die Flüsse und Bäche wärmer werden, ist Fakt: In Bayern ist laut Messungen des bayerischen Umweltbundesamtes die mittlere Jahrestemperatur der Fließgewässer seit 1980 signifikant angestiegen.

Resistente Keime und Chemie- oder Antibiotikarückstände in Trinkwasser und Badeseen bedrohen unsere Gesundheit in Deutschland. Die Heilkraft von gesundem, nicht verunreinigtem Wasser ist jedoch die Grundlage der Prießnitz- und Kneipptherapie und vieler Heilquellen. Der Deutsche Naturheilkund fordert daher nicht nur eine effektive Klimapolitik, sondern auch umfassende Maßnahmen zum Schutz der Umwelt und unserer Gewässer.

Aktuell untersuchen Wissenschaftler in dem vom Bund geförderten Projekt HyReKA die Verbreitung resistenter Keime im Abwasser und entwickeln verbesserte Aufbereitungstechnologien. Solche Innovationen weltweit verfügbar zu machen, wäre essentiell für die globale Gesundheit. Mindestens ebenso wichtig wäre es, die Antibiotika-Einträge zu reduzieren.

Wir haben ein Recht auf gesundes, nicht verunreinigtes Wasser. Es ist die Grundlage unseres Lebens.

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



Wasser ist unser Lebenselixier

Auf kaum etwas ist der menschliche Organismus so sehr angewiesen wie auf Wasser. Umso wichtiger ist es, ausreichend davon zu trinken. Gerade jetzt im Sommer!

VON HELGA BENZ

Unser Körper besteht zum größten Teil aus Wasser; es versorgt alle Bereiche mit lebenswichtigen Nährstoffen und Sauerstoff, lässt unser Blut fließen und treibt unser Gehirn an. Bereits ein geringer Mangel macht dem Körper zu schaffen.

Dennoch kann er das lebenswichtige Elixier nicht speichern. Wir müssen täglich für Nachschub sorgen – und trinken, trinken, trinken.

Unter normalen Bedingungen verlieren wir täglich rund zweieinhalb Liter Wasser.

Einmal, weil wir ständig schwitzen – auch ohne dass wir es merken. Über die Haut verliert der Körper jeden Tag einen halben Liter Wasser. Einen weiteren Teil atmen wir als Wasserdampf aus. Den größten Teil an Flüssigkeit scheiden wir über die

Blase als Urin aus, etwa eineinhalb Liter täglich. Auch über die Verdauung, also den Stuhlgang, verlieren wir Wasser.

Das Körper-Kühlungsmittel

Diesen Flüssigkeitsverlust muss der Mensch täglich ausgleichen. Wieviel, das hängt von mehreren Faktoren ab, unter anderem vom Gewicht, der körperlichen Aktivität und von der Außentemperatur. Als Faustregel gilt: Ein Erwachsener sollte täglich 30 Milliliter Flüssigkeit pro Kilo Körpergewicht





Gesunde Durstlöcher sind Saftschorlen und ungesüßte Früchtetees.

Die Kraft der Pflanzen:

Essbares aus Wald und Wiese



Sommerlinde

Ab Juni verströmen die auffälligen gelb-weißen Blüten ihren intensiven Geruch. Als Tee aufgekocht, entfalten sie ihre schweißtreibende Wirkung bei Erkältungskrankheiten. Blätter und Blüten sind aber auch eine leckere Ergänzung in Smoothies.

Engelwurz

Diese Pflanze wird bis zu 180 cm hoch und hilft bei Magen-Darm-Problemen. Ihre weißen Doldenblüten, die Wurzeln und Blattstiele lassen sich gut zu einem aromatischen Sirup einkochen (200 g Engelwurz, 500 ml Wasser, 350 g Rohrzucker), der Limonaden und Desserts veredelt.



Himbeere

Die rote Powerfrucht sollten wir so oft wie möglich genießen – ob pur, als Dessert, im Kuchen oder als fruchtige Ergänzung im Salat. Sie enthält neben Provitamin A und Vitamin B jede Menge Vitamin C und Eisen. Himbeeren wirken blutreinigend und blutbildend, die grünen Blätter helfen als Tee aufgekocht bei Menstruations- und Wechseljahresbeschwerden.



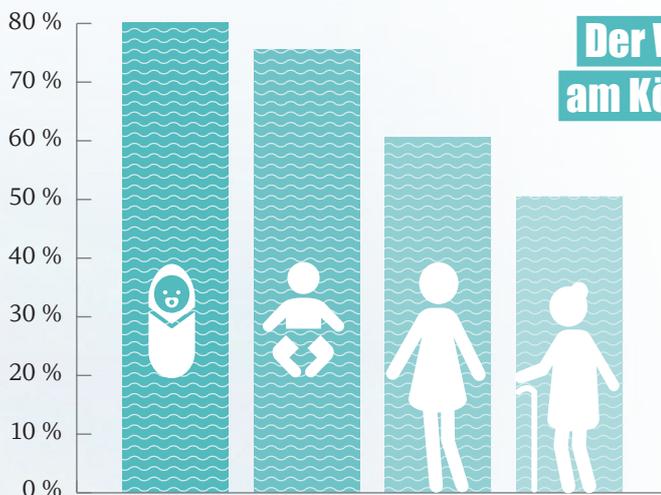
Goldnessel

Die Blätter dieser Pflanze, die reich an Kalium, Eisen und Zink ist, erinnern ein wenig an die Brennnessel – allerdings ohne die Brennhaare. Man kann sie wie Spinat verarbeiten. Die goldgelben Blüten sind eine tolle essbare Garnitur für Salate. Als Tee aufbereitet soll Goldnessel bei Bronchitis helfen.



Fotos: creativity collection (3), Pixabay (1)

Der Wasseranteil am Körpergewicht



Der prozentuale Anteil von Wasser am Körpergewicht im Vergleich zwischen einem Neugeborenen, einem drei Monate alten Säugling, einer 25-jährigen Erwachsenen und einer 85-jährigen Seniorin.

zu sich nehmen. Das bedeutet für einen Mann, der etwa 70 Kilo wiegt, dass er zwei Liter über den Tag verteilt trinken sollte, um seinen Flüssigkeitsverlust auszugleichen. Sportler oder Berufstätige, die körperlich hart arbeiten, brauchen jedoch mehr Flüssigkeit. Im Sommer, wenn es draußen sehr heiß ist, steigt der Bedarf an Flüssigkeit aber noch weiter an. Allerdings sind nicht alle Getränke geeignete Durstlöcher: Getränke mit hohem Zucker- und geringem Nährstoffgehalt wie Limonaden, Fruchtsaft- oder gesüßten Kaffeegetränken sind keine gesunden Durststiller. Gut geeignet sind Mineralwasser sowie ungesüßte Kräuter- und

Früchtetees. Auch Saftschorlen sind gute Durstlöcher, aufgrund des Zuckergehaltes sollte man aber nicht mehr als zwei Gläser täglich trinken. Anders als früher darf auch Kaffee zur Deckung des täglichen Flüssigkeitsbedarfs eingerechnet werden – wenn es bei nicht mehr als zwei Tassen täglich bleibt. Als alleiniger Durstlöcher dient Kaffee wegen seines Koffeingehalts jedoch nicht, ebenso wenig wie schwarzer oder grüner Tee. Auch Bier und andere Alkoholika sind Genussmittel und keine Durstlöcher. Sie liefern viele Kalorien und entziehen dem Körper Wasser, anstatt ihn damit zu versorgen.

Kochen mit Mineralwasser

Mineralwasser löscht nicht nur den Durst, sondern lässt sich auch hervorragend in der Küche einsetzen. Pfannkuchen und Eierspeisen werden mit kohlenstoffhaltigem Mineralwasser fluffiger, da die Kohlensäure wie ein natürliches Triebmittel wirkt – einfach die Hälfte der Milch durch Mineralwasser ersetzen. Saucen und Suppen werden durch einen Schuss Mineralwasser schön cremig und man kann auf kalorienreiche Schlagsahne oder Crème fraîche verzichten. Und haben Sie schon mal probiert, Fleisch oder Fisch völlig fettfrei in Mineralwasser zu braten? Dazu einfach kohlenstoffhaltiges Wasser in einer beschichteten Pfanne aufschäumen und das Bratgut darin garen. Wichtig ist, dass nur der Boden mit Wasser bedeckt wird, sonst werden Fleisch und Fisch gekocht anstatt gebraten.

Rezept

Pellkartoffeln mit cremigem Kräuter-Quark

Zutaten für 4 Personen

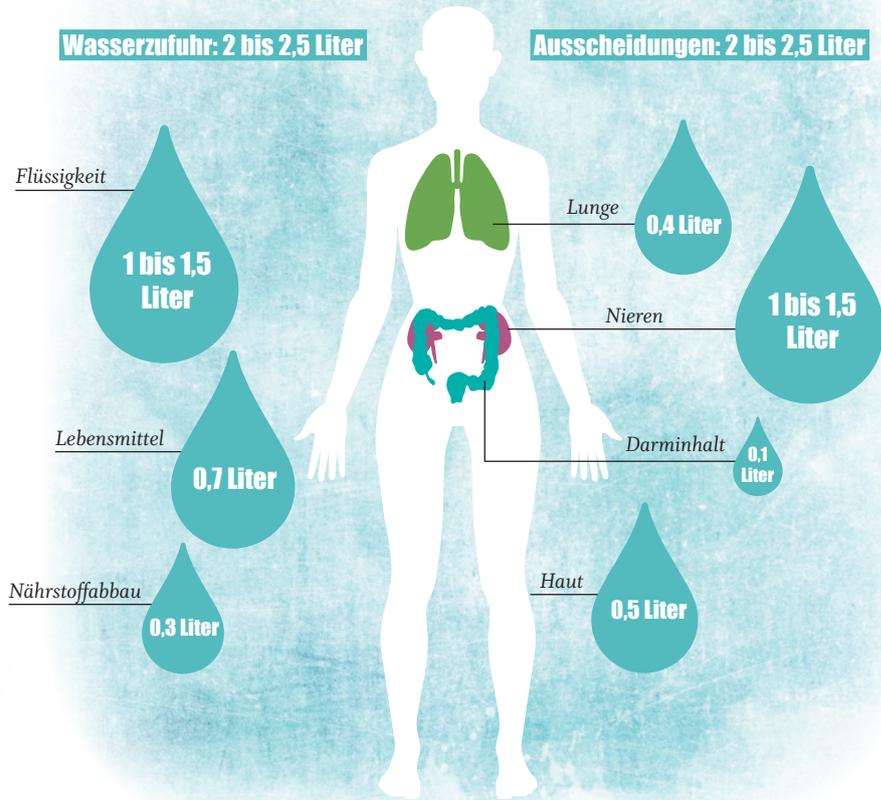
- 1 kg Kartoffeln, fest kochend
- 600 g Magerquark
- 6 EL natürliches Mineralwasser mit Kohlensäure
- 2 TL scharfer Senf
- ½ gelbe Paprika
- ½ Bund Radieschen
- 1 Bund Schnittlauch
- ½ Bund Dill
- Salz, Pfeffer, Zitronensaft
- ½ Kästchen Kresse

So geht's:

Die Kartoffeln gründlich waschen, abbürsten und in einem geschlossenen Topf mit Wasser je nach Größe 20-30 Minuten garen. Währenddessen den Quark mit Mineralwasser und Senf verrühren. Paprika und Radieschen putzen und sehr fein würfeln. Schnittlauch und Dill abspülen, trockentupfen und fein hacken. Alles zusammen unter den Quark rühren und mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Kresse abschneiden und auf den Quark streuen. Die gegarten Kartoffeln abgießen und pellen. Zusammen mit dem Kräuterquark servieren.



Die Wasserbilanz eines Tages



Lauwarm anstatt eiskalt

Es mag zwar verlockend sein, bei heißen Temperaturen kalte Getränke zu sich zu nehmen, aber das ist kontraproduktiv. Wenn es sehr heiß ist, sollte man eisgekühlte Getränke vermeiden. Denn die muss der Körper erst auf eine normale Temperatur von 37 Grad aufheizen – und schwitzt dadurch gleich noch mehr. Zum Ausgleich muss noch mehr Flüssigkeit aufgenommen werden. Bei Flüssigkeitsmangel wird das Blut zähflüssiger und das Gehirn nicht mehr optimal mit Nährstoffen und Sauerstoff versorgt. Bereits ein Flüssigkeitsverlust von ein bis zwei Prozent des Körpergewichts vermindert die Leistungsfähigkeit. Erste Warnsignale eines Wassermangels sind ein trockener Mund, Müdigkeit und Kopfschmerzen. Auch Konzentrations- und Kreislaufprobleme, trockene Haut und dunkler Urin weisen auf einen Flüssigkeitsmangel hin, auch Verstopfung kann damit zu tun haben. Im fortgeschrittenen Stadium sind dann körperliche Schwäche oder Vergesslichkeit die Folge. Am besten ist, man trinkt regelmäßig über den Tag verteilt. Wenn man Durst verspürt, hat man bereits zu wenig ge-

trunken. Manchmal wird das Durstsignal auch nicht gleich erkannt, oder als Hungersignal fehlgedeutet. Ich empfehle immer, bei Heißhunger erst einmal ein Glas Wasser zu trinken. Das hat auch einen sättigenden Effekt.

Helga Benz ist UGB-Gesundheitstrainerin im Bereich Ernährung und arbeitet für die Peterstaler Mineralquellen, einem der Premiumpartner des DNB.

Bereits ein Flüssigkeitsverlust von ein bis zwei Prozent des Körpergewichts vermindert die Leistungsfähigkeit.





Kleine Wasserkunde

1. Natürliches Mineralwasser stammt aus einem unterirdischen Wasservorkommen und enthält Mineralien und Spurenelemente. Es entsteht in einem oft jahrzehntelangen, komplexen Prozess, bei dem Niederschlagswasser in den Boden durch die verschiedenen Gesteinsschichten sickert bis zu einem vor Verunreinigungen geschützten, unterirdischen Wasserspeicher sickert und je nach Region unterschiedliche Mineralstoffe aufnimmt.

2. Mineralwasser wird direkt am Quellort in Flaschen abgefüllt, ohne dass seine Bestandteile verändert werden dürfen. Lediglich Schwefel, Eisen und Kohlensäure dürfen entzogen, Kohlensäure darf zugesetzt werden. Es ist das einzige Lebensmittel in Deutschland, das amtlich anerkannt sein muss.

3. Je nach Konzentration der Mineralien im Wasser erhalten die Mineralwässer ihren individuellen Geschmack. Mineralwasser mit hohen Werten an Mineralien wie etwa Magnesium, Kalium, Natrium und Chlorid schmecken „salziger“; mit ihnen lassen sich wichtige Mineralien schnell zuführen, das kann zum Beispiel nach anstrengender, körperlicher Aktivität sinnvoll sein.

4. Aber auch schwach mineralisierte Wässer haben ihre Vorteile. Sie werden häufig aufgrund ihres sanften und milden Geschmacks gewählt, außerdem sind sie besonders schonend für die Organe. Sie sind daher für salzsensible Menschen und alle, die unter erhöhten Blutdruck, Nierenproblemen oder Diabetes leiden – aber auch für Babys – gut geeignet.

5. Quellwasser stammt ebenfalls aus unterirdischen Wasservorkommen und muss direkt am Quellort abgefüllt werden. Es bedarf aber keiner amtlichen Anerkennung, sondern muss den Trinkwasserkriterien entsprechen.

6. Heilwasser gilt nicht als Lebensmittel, sondern ist nach dem Arzneimittelrecht zugelassen (allerdings nicht verschreibungspflichtig und daher frei verfügbar). Durch seine besondere Kombination an Mineralstoffen besitzt es eine vorbeugende, lindernde oder heilende Wirkung, die anhand von wissenschaftlichen Untersuchungen belegt sein muss.

7. Bei Tafelwasser handelt es sich um ein künstlich hergestelltes Produkt; es basiert meistens auf Leitungswasser, dem Sole, Mineralstoffe und Kohlensäure zugesetzt werden. Tafelwasser kann überall hergestellt und abgefüllt werden.

8. Leitungswasser besteht zu zwei Dritteln aus Grundwasser und zu einem Drittel aus Oberflächenwasser, das Seen oder Talsperren entnommen wird. Damit es hygienisch einwandfrei ist, muss es in manchen Fällen – auch unter Zuhilfenahme von Chemie, UV, Ozon und Chlor – aufbereitet werden. (us)



Black Forest

Das stille Mineralwasser aus dem Schwarzwald.



DEUTSCHLANDS KOCHSALZÄRMSTES MINERALWASSER



Black Forest ist niedermineralisiert

- sanft und mild im Geschmack
- Summe der gelösten Mineralstoffe 35,8 mg/l, daher besonders sanft und schonend für den Organismus
- PET-Flaschen frei von Weichmachern
- Ideal für die Zubereitung von Babynahrung





Es sollte das oberste Gebot sein, mit unserem Wasser achtsam und behutsam umzugehen.



Gewässerschutz beginnt zu Hause

Wir verbrauchen jährlich tonnenweise Waschmittel, die dann unsere Gewässer und letztlich unsere Gesundheit belasten. Zeit, etwas zu ändern.

VON ELKE WÖRFEL

Laut Statistik des Umweltbundesamtes gelangen jedes Jahr viele Tonnen belastende Stoffe ins Wasser – und zwar unter anderem von privaten Haushalten. Pro Jahr sind das circa 1,3 Millionen Tonnen Wasch-, Spül- und Reinigungsmittel und Weichspüler. Das ist nur der private Verbrauch in Deutschland. Man kann sich vorstellen, was da weltweit zusammen kommt!

Wasser ist eine kostbare Ressource, die Mutter Erde uns zur Verfügung stellt. Nur circa ein Prozent der gesamten Süßwasservorräte der Erde befinden sich in Flüssen, Seen, Bächen und Brunnen. Dies steht uns mit dem Grundwasser zusammen als Trinkwasser zur Verfügung.

Deshalb sollte das oberste Gebot sein, mit unserem Wasser achtsam und behut-



sam umzugehen. Jeder Mensch kann dafür Verantwortung übernehmen. Viele rasen jedoch durch die Supermärkte und füllen in Windeseile ihre Einkaufswagen mit umweltschädlichen und gesundheitsbelastenden Produkten – aus Gewohnheit, Bequemlichkeit oder weil sie es nicht besser wissen. Wasch-, Spül- und Reinigungsmittel belasten unser Wasser, weil die Inhaltsstoffe in den Kläranlagen nicht alle entfernt werden können. Sie enthalten eine Vielzahl von Inhaltsstoffen, wie etwa Phosphatersatzstoffe, optische Aufheller, Silicone, Paraffine, Duftstoffe, Farbstoffe, Konservierungsstoffe. Sie alle sind häufig schwer oder nicht vollständig im Wasser abbaubar.

Bleichmittel greifen meistens das Gewebe an und belasten sinnlos die Gewässer. Füllstoffe, die die Rieselfähigkeit bei

Pulverwaschmitteln erhalten, können den Salzgehalt der Abwässer erhöhen. Gerüststoffe, Enzyme und optische Aufheller in Waschmitteln wirken wie Phosphate und viele Phosphatersatzstoffe belastend. Eine zentrale Belastung sind die chemisch technisch hergestellten Tenside – das sind waschaktive Substanzen – in den Wasch- und Reinigungsmitteln, aber auch in Körperpflegeprodukten. Es gibt circa 2500 davon!

Inzwischen gibt es auch eine Reihe ökologischer Produkte, die häufig auf Seifenbasis hergestellt werden. Seife ist eine Lauge, aber auch Seife belastet das Wasser. Deshalb ist auch hier eine sparsame Anwendung oberstes Gebot.

Die Werbung gaukelt uns strahlend weiße Wäsche vor und viele wollen das so. Die wenigsten denken dabei an die fatalen Auswirkungen auf unser Wasser und ihre Gesundheit.

Deshalb: Helfen Sie mit, das Wasser zu entlasten, damit auch unsere Kinder noch sauberes Trinkwasser zur Verfügung haben.

-  Gehen Sie sparsam mit Wasch- und Reinigungsmitteln um.
-  Waschen Sie nicht unnötig und zu häufig.
-  Kleine Flecken können auch mal von Hand ausgewaschen werden.
-  Korrigieren Sie beim Einkaufen zum Wohle der Natur, des Wassers und Ihrer Gesundheit: Verwenden Sie möglichst keine giftigen Körperpflegeprodukte, keine giftigen Wasch-, Spül- und Reinigungsmittel, keine Chemikalien, wie Abflussreiniger, Duftsteine im WC, scharfe WC- und Sanitärreiniger.

Werden Sie aktiv, entscheiden Sie sich für die Natur! Informieren Sie sich über alternative Produkte für Ihren Haushalt, zum Wäschewaschen und zur Körperpflege. Es lohnt sich umzustellen. Denn weniger ist oft mehr. Das schont unser Wasser, Ihre Gesundheit und den Geldbeutel.

Elke Wörfel ist die 1. Vorsitzende des Naturheilvereins Esslingen, Ernährungs- und Gesundheitsberaterin und Naturheilkunde-Beraterin DNB. www.elke-woerfel.net

Die neuen Schüßler-Mineralosalze, Teil 1:

Aluminium sulfuricum

Es gibt jenseits der zwölf klassischen noch andere Schüßler-Salze, die man therapeutisch einsetzen kann. Wir stellen sie in einer Serie vor.

VON DR. PHIL. ROSINA SONNENSCHMIDT

Die 12 Mineralsalze von Dr. Wilhelm Schüßler (1821-1898) kennt fast jeder. Sie entstanden im Morgenlicht der Zellbiologie und Biochemie und im Abendlicht zweier Elendskrankheiten, deren man immer noch nicht Herr war: Tuberkulose und Skrofulose. Schüßler, seine Mitstreiter und Nachfolger wählten nicht nur Nährsalze aus, die der menschliche Organismus zum Leben braucht. Sie entwickelten auch eine Antlitz-Diagnose, anhand derer Mediziner Rückschlüsse über die psychische und physische Gesundheit eines Menschen treffen können.

Wir haben heute mit ganz anderen chronischen Krankheiten zu kämpfen und wissen mehr über die notwendigen Nährstoffe, die unsere Zellen brauchen. So liegt es auch nahe, sich mit neuen Substanzen wie Metallverbindungen und Spurenelementen zu befassen. Im Laufe der Jahrzehnte kamen die Schüßler-Salze Nr. 13 bis 27 nur zögernd in Gebrauch. Noch weniger bekannt als die eben genannten sind die neun neuen Schüßler-Salze Nr. 28 bis 36. Ich setze sie bereits seit 1996 erfolgreich im Rahmen der Oligotherapie bei Mensch und Tier ein.

In den folgenden Ausgaben wollen wir jeweils eines der neuen Schüßler-Nährsalze vorstellen, die Besonderheit des Mittels und den therapeutischen Einsatz. Ich beginne mit **Nr. 28 Aluminium sulfuricum**.

Dieser Stoff gelangt über die Trinkwasseraufbereitung, als Stabilisator bzw. Lebensmittelzusatzstoff E 520, durch das Beizen des Saatguts mit Aluminiumsulfat und die Papierindustrie vermehrt in unseren Organismus. Er wirkt schädlich besonders auf Darm, Gehirn, Rückenmark und ZNS. Als potenziertes Schüßler-Salz wird er wie folgt eingesetzt:

Symptomatik:

Beginnende Demenz mit Gedächtnisschwäche schon in jungen Jahren, hartnäckige Verstopfung, Schlafstörung, Anämie und Ekzembildung sind typisch.

Antlitz- und Körperzeichen:

Stark erschlaffte Haut unter dem Kinn (wirkt wie ein Kehlsack), graue Gesichtsfarbe, unregelmäßige Atmung, rachitische oder skrofulöse Schüßler-Konstitution. Keine Mikrovibrations, wirkt wie hölzern oder versteinert.

Wesen, Verhaltensweisen:

Auffällige Langsamkeit im Denken und Handeln. Die Person ist abwesend und hat Mühe, sich auf etwas zu konzentrieren, sie wirkt verdrossen und fatalistisch. Das Langzeitgedächtnis ist bei jüngeren Patienten stark geschwächt, bei älteren Patienten auch das Kurzzeitgedächtnis.

Therapeutische Maßnahmen:

Lebensmittel ohne Geschmacksverstärker, Transfette, kein Fastfood, Vollwerternährung, Darmsanierung, Atempflege, leichte rhythmische Bewegungstherapie.

Dr. Rosina Sonnenschmidt ist Homöopathin und Autorin von über 50 Fachbüchern. Ihr Wissen gibt sie zudem in Fachfortbildungen und Kursen weiter. www.inroso.com

DNB-Buchtipps



Rosina Sonnenschmidt:
Die Schüßler-Therapie mit 36 Mineralsalzen,
Narayana Verlag
2011, 180 Seiten,
49 Euro.

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
€ 7,90
100 ml = € 0,45



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!

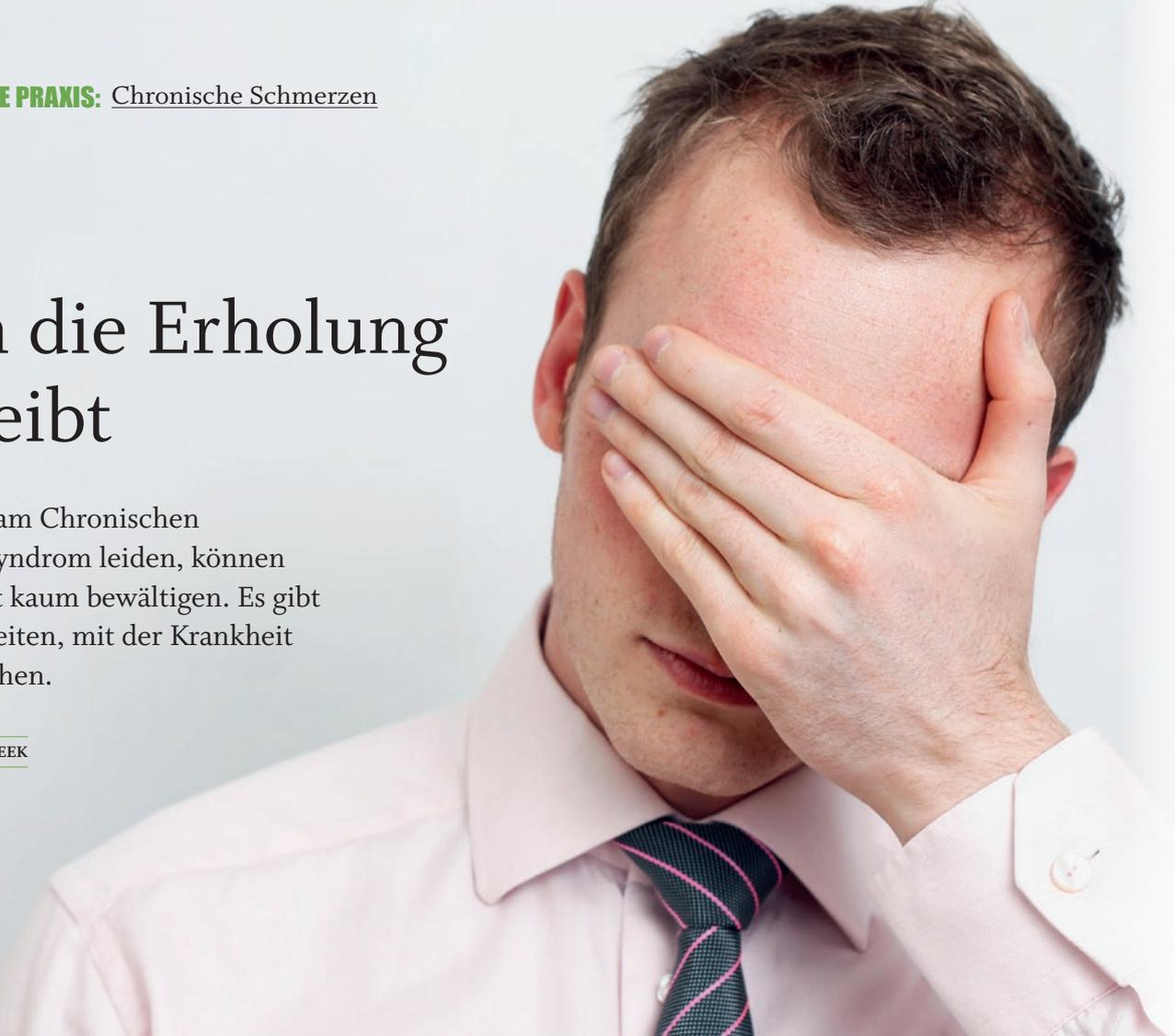
Gleich bestellen, sparen und genießen!
GRATIS-Tel. 0 800/95 95 100**
www.gefro-balance.de

** gebührenfrei (€ 0,00/Min.)

Wenn die Erholung ausbleibt

Patienten, die am Chronischen Erschöpfungssyndrom leiden, können ihren Alltag oft kaum bewältigen. Es gibt aber Möglichkeiten, mit der Krankheit besser umzugehen.

VON MANFRED VAN TREEK



Infos und Selbsttest

- ☛ Patienten finden auf der Internetseite des Bundesverbandes Chronisches Erschöpfungssyndrom einen Selbsttest zum Ausdrucken.
- ☛ Die Auswertung weist darauf hin, ob die Erschöpfung als Symptom der ME mit entzündlichen Vorgängen im Zentralnervensystem oder als Begleiterkrankung anderer Krankheiten eingeordnet werden kann.
- ☛ Die endgültige Diagnose stellt dann der behandelnde Arzt. Dazu gehören eine umfassende Anamnese, eine körperliche Untersuchung sowie Labor-Untersuchungen und bildgebende Verfahren.

www.fatigatio.de

Seit 20 bis 30 Jahren treten zunehmend Krankheitszustände auf, die unter anderem mit starker Schwäche und schneller Erschöpfbarkeit einhergehen. Die Patienten sind arbeitsunfähig und in ihren privaten Aktivitäten stark eingeschränkt. Diese Erkrankung wird als „chronic fatigue syndrome/myalgic encephalomyelitis“ (CFS/ME) bezeichnet. Im Jahre 2003 legte eine kanadische Arbeitsgruppe dafür Kriterien zu Anamnese und Diagnostik fest.

Die vorherrschenden Symptome dieser Krankheiten sind eine starke Erschöpfung und Intoleranz gegen jede Belastung, verbunden mit deutlich verlängerten Erholungszeiten. Weitere mögliche Symptome sind Beeinträchtigung des Denkvermögens, Kopf- oder Muskelschmerzen, Schlafstörungen, Wahrnehmungs- und Bewegungsstörungen, dauerhafte grippeähnliche Symptome, Darm- und Verdauungsstörungen und Herzrhythmusstörungen. Bei den Patienten besteht der unwiderstehliche Drang, sich hinzulegen und Ruhe zu bekommen. Eine Erholung stellt sich jedoch nicht oder nur bedingt

ein, weil die Energieproduktion in den Kraftzellen des Körpers, den Mitochondrien, eingeschränkt ist.

Auslöser von CFS

Meistens gehen der Krankheit umweltbedingte Ereignisse voraus. Sie beeinträchtigen das Nerven-, Immun- und Hormonsystem. In der Vorgeschichte von betroffenen Patienten finden sich etwa traumatische psychische Erlebnisse, Infektionen mit Borrelien und Pfeiffersches Drüsenfieber, aber auch Aspergillus (Schwarzschimmel) in der Wohnumgebung. Belastungen durch Pestizide und Herbizide können zur Entstehung von chronischer Erschöpfung ebenso beitragen wie Tonerstaub durch Laser-Drucker.

Erschöpfungszustände können aber auch mit medizinischen Maßnahmen und Medikamenten zusammenhängen: Impfungen, Bluttransfusionen, Narkotika, Schwermetallbelastung, etwa durch Quecksilber aus Amalgam, wurzelbehandelte Zähne, Anti-Baby-Pille und Spiralen zur Schwangerschaftsverhütung.

Weitere mögliche Auslöser können psychische Belastungen und Traumata sein, also etwa Kriegserlebnisse, der Verlust eines geliebten Angehörigen, wiederholte Fehlgeburten oder Unfälle mit Polytrauma.

Was die Labordiagnostik untersucht

Mit Hilfe des Labors wird auf eine infektiöse Verursachung getestet. Man sucht Antikörper gegen Borrelien, Chlamydien und verschiedene Viren wie EBV und HHV6. Der Test auf proinflammatorische Zytokine zeigt, ob eine aggressive Aktivierung des Immunsystems, die sich gegen das Nervensystem und andere Organe richtet, besteht. ATP-Tests zeigen, inwieweit die Mitochondrien noch in der Lage sind, den Zell-Kraftstoff ATP zu bilden.

Grundsätzlich ist es sinnvoll, eine sogenannte „intestinale Biotom-Untersuchung“ machen zu lassen. Dabei wird nicht nur festgestellt, ob eine Fehlbesiedelung des Darms mit pathogenen Mikroorganismen vorliegt, sondern auch auf verminderte Verdauungsleistung, verminderte Aufnahme von Nähr- und Mikronährstoffen sowie entzündliche Tendenzen der Darmschleimhaut getestet. Zudem bestimmt diese Untersuchung die sogenannte Bio-Diversität der Bakterienflora des Darms.

Naturheilkundliche Behandlung

Hier muss man zwischen dem chronischen Erschöpfungssyndrom (CFS) und der myalgischen Enzephalomyelitis (ME) unterscheiden: Bei CFS benötigen die Patienten häufig eine sechs- bis zwölfmonatige Arbeitspause, in der sie wieder zur emotionalen Ausgeglichenheit finden. Die Behandlung besteht aus reichlich Schlaf, ausschließlich gesunder Ernährung und bestimmten Vitalstoff-Präparaten. Belastende Substanzen, unverträgliche Nahrungsmittel und Elektro-Smog müssen vermieden werden. Zum Behandlungsprogramm gehören auch eine Entsäuerung mittels Basenpulver oder Basenkonzentraten.

Patienten mit ME erfahren oft nur eine Linderung ihrer Symptome, oft erfolgt eine Frühberentung. Die Behandlung ist ähnlich wie bei CFS und wird dadurch verstärkt,

dass bestimmte Vitalstoffe in Infusionsform gegeben werden. Werden andere Erkrankungen, die mit Erschöpfung einhergehen, diagnostiziert, müssen diese behandelt werden, damit sich die Erschöpfung zurückbildet.

Auslöser vermeiden

Ein wichtiges Behandlungsprinzip ist es, erkannte Krankheitsauslöser zu vermeiden oder zu eliminieren: Bei einer Gluten-Unverträglichkeit müssen Patienten ihre Ernährung umstellen, eine Schwermetallbelastung lässt sich ausleiten. Eine nicht an Universitäten gelehrt paramedizinische Methode ist es, die Endorphin-Bildung zu fördern. Das kann etwa durch eine stimulierende Blockade-Behandlung der Opiatrezeptoren durch niedrig dosiertes Naltrexon (LDN) erfolgen. Bei chronischen stillen und/oder offensichtlichen Entzündungen kann die Gewürz- und Heilpflanze Kurkuma helfen.

Bei nachgewiesenen und noch aktiven Infektionen müssen die

Patienten auf eine gesunde Lebensführung und Ernährung umstellen; sie sollten Arbeit und Stress sowie Elektro-Smog vermeiden. Im Falle von noch aktiven bakteriellen Belastungen können alternative Antibiotika nach Hildegard von Bingen (Bertram und Galgant in Wein gekocht oder Andorn-Rahm-Süppchen), einjähriger Beifuß und Wilde Karde verabreicht werden. Borrelien lassen sich mit Hyperthermie eliminieren. Bei nachgewiesener Herzinsuffizienz oder Tendenz zur Übersäuerung des Herzmuskels und Bluthochdruck kann der Arzt mit oralem g-Strophanthus, Maiglöckchen und Weißdorn behandeln. Eine Übersäuerung lässt sich mit Basenpulver und OH-minus-überschüssigem Basenkonzentrat beheben. Bei Bluthochdruck können Aderlässe und Aslan-Infusionen mit Bicarbonat und Procain helfen. Bei der Stoffwechselkrankheit HPU empfehle ich hochdosiertes Vitamin B6, Zink und Mangan.

Manfred van Treek ist Arzt für Allgemeinmedizin, Naturheilverfahren, Umweltmedizin, Palliativmedizin, Akupunktur und Suchtmedizin. Er ist Vorsitzender des Naturheilvereins Viernheim, Weinheim und Umgebung sowie Mitglied im Präsidium und im Wissenschaftlichen Beirat des DNB.



seit 1895



Basentabs

pH-balance Pascoe®

Basisch im Gleichgewicht

- mit basischen Mineralien
- Zink trägt zu einem ausgeglichenen Säure-Basen-Haushalt bei
- Calcium ist wichtig für den Energiestoffwechsel
- Magnesium trägt zu einer normalen Muskelfunktion bei
- inkl. 21 pH-Teststreifen



Produkttest

87%

Weiterempfehlung*

* 566 Personen haben die Basentabs pH-balance Pascoe® bei der rtv-Testaktion 2017 getestet und 87 % davon würden diese weiterempfehlen.

www.pascoe.de

Homöopathische Hausapotheke für Kinder

Ob Ohrenweh, Verdauungsbeschwerden oder erste Hilfe bei kleinen Verletzungen – die Leiden unserer Kinder lassen sich auf sanfte Weise lindern. Welche Mittel wie helfen und was zu beachten ist.

VON MANUELA WAGNER-JURK

Zur Behandlung des kranken Kindes suchen viele Eltern nach sanften Heilmethoden. Neben vielen bekannten Hausmittelchen und den heilenden Kräften der Natur wird auch häufig auf die Homöopathie zurückgegriffen. Mit einer kleinen homöopathischen Hausapotheke und etwas Grundwissen lassen sich viele Erkrankungen von Beginn an abschwächen, im Verlauf mildern oder verkürzen.

Die Homöopathie basiert auf den Gesetzen der Natur, ganz im Speziellen auf dem Ähnlichkeitsprinzip (Ähnliches heilt Ähnliches). Beschwerdebilder werden als Ausdruck davon gesehen, mit welchen Befindlichkeitsstörungen der Körper zu kämpfen hat. Die Homöopathie betrachtet den ganzen Menschen – Krankheiten werden an der Wurzel gepackt. Nur allzu oft werden durch Medi-

kamente die Symptome der Krankheit unterdrückt, etwa indem bei erhöhter Temperatur sofort fiebersenkender Saft verabreicht wird. Aber dadurch werden weder die Selbstheilungskräfte gefördert noch das Immunsystem aufgebaut.

Bei Kindern sind Krankheitsanzeichen im Allgemeinen deutlich zu erkennen und eine Reaktion erfolgt meist schneller als bei Erwachsenen. Die Schwierigkeit bei der Behandlung von Kindern oder Säuglingen ist, dass sie noch nicht sprechen oder die Beschwerden nicht genau lokalisieren können. In diesen Fällen hilft dann nur ein sehr genaues Beobachten des Kindes.

Grenzen der Selbstbehandlung:

-  Unfälle und Stürze mit Bewusstlosigkeit
-  stark blutende Wunden



Übersicht: Was hilft bei welchen Symptomen?

Name	Anwendung bei	Symptome
Aconitum, blauer Eisenhut	Erkältungen, plötzliches hohes Fieber, Schock, Schmerzen, Entzündungen	Panik, Fieber, rotes Gesicht, trockene Haut, Durst, bitterer Geschmack
Apis, Honigbiene	Schwellung, Insektenstiche, Bindehautentzündung	Hautausschlag, Schwellung, Röte, brennende Schmerzen, Durstlosigkeit
Arnica, Bergwohlverleih	Verletzungen, Schock, Unfälle, Operationen	Schmerzen
Arsenicum album, weißes Arsen	Brechdurchfall, verdorbene Lebensmittel, Fieber, Reiseübelkeit	Durchfälle, Erbrechen, großer Durst, trinkt in kleinen Schlücken, Erschöpfung
Belladonna, Tollkirsche	Entzündungen, Sonnenbrand/-stich, Kopfschmerzen, Fieber	Heftige Beschwerden, schneller Beginn, hohes Fieber mit Schwitzen, Röte, Schwellung, glänzende Augen, Überempfindlichkeit gegen Licht und Lärm
Bryonia alba, weiße Zaunrübe	Kopfschmerzen, Bronchitis, Magen-Darm-Infekte, Dreimonatskoliken, Blinddarmentzündung (bis zur ärztlichen Versorgung)	Stechende Schmerzen, Durst, trockene Schleimhäute, Gelenkschmerzen
Cantharis, spanische Fliege	Sonnenbrand, Verbrühungen, Verbrennungen, Hautausschläge	Brennende Schmerzen, Blasenbildung, Schreien, Weinen, reizbar, Juckreiz
Chamomilla, Kamille	Zahnungsschmerzen, Schmerzen und Entzündungen, Durchfall	nur eine Wange rot, jammernd, launisch, weint im Schlaf
Coccolus, Kockelskörner	Schwindel, Reiseübelkeit, Erschöpfung, Schlafmangel	Übelkeit, Drehschwindel, Schlafstörungen, Herzklopfen, schwach und ängstlich
Euphrasia Augentrost	Bindehautentzündungen, Augenverletzungen, Schnupfen, Allergien	gerötete Augen, Lichtempfindlichkeit, Tränen
Ferrum phosphoricum Eisenphosphat	hohes Fieber, aber spielendes Kind, Mittelohrentzündung, Infekte der oberen Atemwege, Blutarmut	rasch ansteigendes Fieber, oft wellenförmig, so auch die Gesichtsröte
Ipecacuanha Brechwurzel	nach schwerem Erbrechen, Übelkeit, Migräne, Husten bis Erbrechen	anhaltende Übelkeit ohne Besserung nach Erbrechen, Zunge sauber/rot, weinendes, schreiendes Kind, Bronchialschleim
Ledum Sumpfpfporst	Tierbisse und Stiche, Zerrungen mit Blutergüssen	Gestochene Stelle ist kalt und bläulich, Juckreiz der stärker wird, Verletzungen entzünden sich und vereitern
Nux vomica Brechnuss	Übelsein nach Durcheinanderessen, Magenverstimmung, Verstopfung, verstopfte Nase, Zahnungsschmerzen, Angst vor dem nächsten (Schul)Tag	Bauchschmerzen, Magen-Darm-Probleme, Reizbarkeit, Wut, Ungeduld, Schlafstörungen
Pulsatilla Küchenschelle	chronischer Schnupfen, Erkältung, Grippe, Mittelohrentzündung, Husten und Bronchitis, Windpocken, Entzündungen mit gelblichem Sekret, Unterkühlung, nasse Füße	Stimmungsschwankungen, Sekretbildung, weinerliches Kind, kein Durst, braucht Trost

-  Atemnot
-  Babys unter einem Jahr
-  heftige Schmerzen, ohne erkennbaren Grund
-  Fieber, über 40 Grad, oder länger als 3 Tage
-  Fieberkrämpfe
-  Durchfall und Erbrechen, langanhaltend und ohne Flüssigkeitsaufnahme
-  sich sehr schnell verschlechternder Allgemeinzustand
-  das Gefühl, die Kontrolle zu verlieren
-  Unsicherheit

Auffälligkeiten beachten

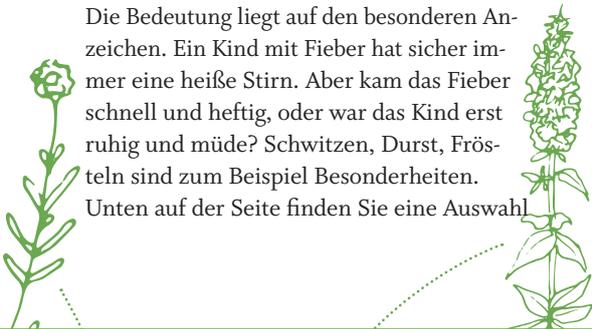
Die Bedeutung liegt auf den besonderen Anzeichen. Ein Kind mit Fieber hat sicher immer eine heiße Stirn. Aber kam das Fieber schnell und heftig, oder war das Kind erst ruhig und müde? Schwitzen, Durst, Frösteln sind zum Beispiel Besonderheiten. Unten auf der Seite finden Sie eine Auswahl

an Akutmitteln. Als Potenzen empfehlen sich C30, nur das Mittel Aconitum in C200. Die Aufbewahrung sollte trocken und lichtgeschützt erfolgen. Zu beachten ist, dass eine Erstverschlimmerung auftreten kann.

So dosieren Sie richtig:

Beim Auftreten von Beschwerden gibt man je 5 Globuli im Abstand von ca. 10 bis 30 Minuten bis Besserung eintritt. Bei Verschlimmerung können im Abstand von 5 bis 10 Minuten die Globulis geben werden. Bei leichten Beschwerden kann die Behandlung auch 3 mal täglich erfolgen. Das Mittel am besten direkt unter die Zunge legen, nicht mit Händen oder Metalllöffel berühren. Auch in Wasser gelöst ist die Gabe möglich.

Manuela Wagner-Jurk ist staatlich geprüfte Heilpraktikerin mit eigener Praxis in Neulingen Bau Schlott und u.a. spezialisiert auf Kinderhomöopathie. www.gesundheilpraxis-im-schloss.com



Besserung bei	Verschlechterung bei
frische Luft, Ruhe	Licht, nachts, Lärm
kalte Umschläge, Ruhe	Bettwärme, Sonne, Hitze, Berührung
Liegen, Ruhe	Bewegung, Berührung
Nähe, wärmende Getränke, Bauchauflagen	Kälte, Einsamkeit, kalte Getränke
Wärme, Ruhe	Zugluft, Licht, Bewegung
Ruhe, keine Bewegung, Kühle, Trinken	Erschütterung, Bewegung, Berührung, Wärme
Kälte, z.T. Wärme	Bewegung, Licht, Erschütterung, Zugluft
herum getragen werden, kurzer Schlaf, Kühlung	Berührung, abends und nachts, an frischer Luft
Sitzen, Liegen, Wärme	Essen und Trinken, Autofahren, zu wenig Schlaf, Ärger, Kälte
keine Zugluft, nachts	Wind, Sonnenlicht
kalte Umschläge	Bewegung, nachts und früher Morgen, Berührung
kalte Getränke, Ruhe, frische Luft	Hitze, Überessen, Liegen
Kälte, kalte Umschläge	Kratzen, Bettwärme
Wärme, warme Umschläge auf den Bauch, Ruhe, Schlaf	Ärger, Kälte, Licht, Gerüche
Trost, sanfte Berührung und Bewegungen, frische Luft, Weinen	Wärme, geschlossene Räume, fettes Essen



Viele schöne und erfüllende Aufgaben erwarten Sie als

Naturheilkunde-Berater/in DNB®

Ein Lehrgang über naturheilkundliches Basiswissen für Alltag und Beratungspraxis.

Sie können sich begeistern, Grundlagen der Naturheilkunde zu vermitteln? Selbstverantwortung für die eigene Gesundheit zu übernehmen und Andere zur aktiven Prävention anzuleiten?

Der ärztlich geleitete Lehrgang umfasst 51 Ustd. (+ Selbstlernphasen) in den Bereichen

- **Phytotherapie** mit Homöopathie, Schüssler-salzen, Bachblüten
- **Bewegungstherapie** mit Erkrankungen des Bewegungsapparates
- **Ernährungstherapie** mit Diätformen und Säure-Basen-Haushalt
- **Hydrotherapie** mit Wickel und Auflagen
- **Ordnungs- und Entspannungstherapie**
- **Notfallübungen**, Salutogenese und mehr.

Die Lehrgangsgebühr für drei Wochenenden inkl. umfangreichem Material und Prüfungstag beträgt 675 €.



Machen Sie sich kundig, wie die Natur heilt.

Unsere Ausbildungsorte sind Pforzheim und Bad Hersfeld.

Dieser ärztlich geleitete Lehrgang ist nicht nur ein persönlicher Gewinn, davon profitieren alle, die bereits in Heil-Hilfsberufen, in der Heilpraxis oder in der Primärprävention arbeiten. Die wertvollen Erkenntnisse erweitern und vertiefen die bisherige Arbeit.

Bitte informieren Sie mich über das Ausbildungskonzept, Termine und Unterrichtsort.

Name: _____

Straße: _____

Plz, Ort: _____

Telefon: _____

Mail: _____

Beruf: _____

Schicken Sie diese Anfrage per Post oder Fax an:

Deutscher Naturheilbund eV

Bundesgeschäftsstelle

Am Anger 70 • 75245 Neulingen

Tel. 07237 - 4848 799 • Fax 07237 - 4848-798

info@naturheilbund.de • www.naturheilbund.de

Erster Spatenstich im Essbaren Wildpflanzenpark

NHV Viernheim hat das Projekt angestoßen



Auch Borretsch wächst bald im EWilPa Viernheim. Die Gewürz- und Heilpflanze schmeckt gut im Salat.

VON INGELORE BONFERT

Bei idealem sonnig-warmen Frühlingwetter sind die ersten Arbeiten auf dem frisch gemähten und schon etwas aufgeräumten EWilPa-Gelände in Hessen verrichtet worden. Mit Krallen und Rechen bewaffnet befreiten vier motivierte Helfer gut ein Fünftel der an der Nordostseite umgebrochenen Fläche von Grasnarbe, Wurzeln und Steinen. Die fünf angetroffenen Regenwürmer wurden gerettet, dürfen bleiben und sich vermehren. Eventuell bekommen sie noch Verstärkung, um die anzusiedelnden Pflanzen mit mehr Humus zu versorgen.

Der Essbare Wildpflanzenpark, kurz EWilPa, entsteht auf einem Grundstück am Rande

der Nordweststadt Viernheims in Hessen. In Kooperation mit Kompass, BUND, Amt für Stadtentwicklung und Umweltplanung, Schulen, Kitas und anderen interessierten Vereinen sollen auf dem Gelände nach und nach Wildpflanzen und -früchte, Wurzeln und Pilze, Würz- und Heilkräuter und Bienenfutter angesiedelt werden.

Jeder darf mithelfen und ernten

In einem essbaren Wildpflanzenpark werden Pflanzen und Bäume gepflanzt und dann kontrolliert verwildert. Die Entfaltung und der natürliche Freiraum

für die Pflanzen bleiben, werden aber mit einem fachmännischen Auge angeschaut. Bei Bedarf wird lenkend in das Naturgeschehen eingegriffen. Maßnahmen dieser Art sind zum Beispiel das jährliche Mähen der Wildkräuter-Wiesen, das Umbrechen der Acker-Brache sowie eventuell nötige Rückschnitte von Sträuchern und Bäumen, besonders an den Außengrenzen des Parks. Ernten darf jeder.

Im EWilPa Viernheim ist Platz für Nistkästen und ein Insektenhotel eingepflanzt. Vorstellbar sind noch viele andere Nutzungsmöglichkeiten: Ein Imker könnte einen guten Platz für seine Bienenvölker finden, Schafe und Esel vielleicht zeitweise für die Pflege der Wiese dort stehen, Schulklassen und Kita-Gruppen lernen, wie die Natur mit allerlei Schmackhaftem für uns sorgt und wie das Nicht-Essbare davon zu unterscheiden ist.

Der NHV Viernheim freut sich auf viele helfende Hände, gute Ideen, Interessierte und potenzielle Kooperationspartner. In der Regel soll bei trockenem Wetter jeden Samstag ab 10 Uhr auf dem Gelände gewerkelt werden.

Ingelore Bonfert ist 2. Vorsitzende des NHV Viernheim, Weinheim und Umgebung e.V.

Infos über Essbare Wildpflanzenparks in Deutschland: www.ewilpa.net

Foto: creativ collection

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.

BKK
ProVita 

Die Kasse fürs Leben.

Naturheilkunde und Kulturgeschichte

Der Jahresausflug des NHV Taunus führte ins Schloss Bauschlott

VON CHRISTOPH WAGNER

Schon der Auftakt im Schloss Bauschlott ließ die kleine Reisegruppe des NHV Taunus mit Freude ankommen: Bei einem kleinen Imbiss in den repräsentativen und geschmackvoll gestalteten Räumen stellten wir uns gegenseitig vor. Dann hielt die Geschäftsstellenleiterin Sabine Neff einen Vortrag

über Geschichte und Säulen der Naturheilkunde samt konkreten Ernährungs- und Bewegungstipps für einen gesunden Alltag.

Anschließend wurden wir von Schlossherrin Yvonne Hagemeyer durch den einzigartigen

Schlosspark, der im Stil eines englischen Landschaftsgartens gestaltet ist, geführt. Ein Spaziergang durch die Botanik mit viel Geschichte und Geschichten, angereichert durch lebhaftes Anekdoten der Schlossherrin, die in Park und Schloss ihre Jugend verbracht hatte.

Mittagessen unter Magnolien

Im Garten des Schlosscafés „Frohköstlich“ nahmen wir in herrlicher Frühlingssphäre ein liebevoll zubereitetes, veganes Mittagessen zu uns. Unter dem Magnolienbaum hätten wir es noch länger ausgehalten, aber es wartete bereits das nächste Highlight: das Kloster Maulbronn.

Die besterhaltene Klosteranlage nördlich der Alpen gehört bereits seit 25 Jahren zum Unesco-Weltkulturerbe.

Die besterhaltene Klosteranlage nördlich der Alpen, mehr als 400 Jahre von den Zisterziensern geprägt, gehört bereits seit 25 Jahren zum Unesco-Weltkulturerbe. Wir ließen uns führen und unsere Allgemeinbildung erweitern. Wer weiß schon, dass der Spruch „Halt die Klappe!“ aus

alten Klosterzeiten stammt? So wurden die Mönche von ihren Mitbrüdern ermahnt, die auf dem Klappsitz im Chorstuhl der Kirche am Einnicken waren.

Was für ein gigantisches Gebäude, wie klar durchdacht und orga-

nisiert, aber vor allem: was für ein Leben! Sieben Stunden Beten plus eine zusätzliche Messe täglich, und danach: Schweigen. Unbeheizte Räume, weitgehend vegetarisches Essen (Fisch war erlaubt) – wir konnten alles richtig nachempfinden, nicht zuletzt den extremen Temperaturunterschied von drinnen und draußen, und waren am Ende trotz der spannenden Führung wieder froh, in die Sonne zu kommen und vielleicht das erste Eis des Jahres zu essen.

Christoph Wagner ist Philosoph, Medizinjournalist und Heilpraktiker und Vorsitzender des NHV Taunus



Die fröhliche Reisegruppe im Schlosspark

Foto: NHV Taunus

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 Juni



Dr. rer. nat.

Klaus Zöltzer

Heilpraktiker,

Diplom-Physiker

Schwerpunkt:

gesamte

Naturheilkunde

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

Herzlich Willkommen beim Deutschen Naturheilbund!

Der DNB begrüßt gerne Reisegruppen unserer Naturheilvereine im schönen Schloss Bauschlott. Bewirtung nach Wunsch (z.B. vegan, schwäbisch), Führung durch den privaten, denkmalgeschützten Schloßpark durch die Besitzerin und ein Rahmenprogramm – etwa Vorträge oder ein Besuch des Unesco-Weltkulturerbes Kloster Maulbronn können organisiert werden.

Anfragen bitte frühzeitig an die DNB-Bundesgeschäftsstelle.



Dr. Wieland Debusmann auf der DNB-Jahrestagung in Ilshofen.

Strophanthin – das vergessene Herzwunder

VON DR. WIELAND DEBUSMANN

Hunderttausende Eingriffe jedes Jahr, hunderttausende Tote. Medikamente, die langfristig toxisch wirken und immense Nebenwirkungen haben. Kardiologische Eingriffe, die oftmals nicht wirklich notwendig sind. Es ist nicht einzusehen, dass all dies noch immer nötig ist. Denn es gibt eine Pflanzenart, die fast alle diese Maßnahmen überflüssig macht. Noch dazu sorgt sie für gute Laune, da sie als Mediator (Friedensstifter) für das vegetative Nervensystem erkannt wurde. Es handelt sich um Strophanthin.

Wenn man der Geschichte dieses Wirkstoffes nachgeht, stößt man auf unverständliche Missverständnisse und Entwicklungen. Insbesondere die Pharmalobby, aber auch die im gewissen Sinne von ihr abhängigen Universitäten (Forschungsaufträge) waren stärker als der gesunde Menschenverstand. Dazu beigetragen hat der Fortschrittsglaube unserer Zeit, dass alles Neue besser sei und die Meinung, dass 100 Jahre anerkannte Erfahrung nicht valide genug sind bei hunderttausenden von fast ausschließlich positiven Anwendungen. Wer als Arzt oder Patient Strophanthin genommen hat, berichtet vom Segen dieses Herzwunders.

Die zurzeit negative Einstellung zu diesem einzigartigen Wirkstoff, der übrigens bei Bedarf auch in der Nebennierenrinde als Anti-Stress-Hormon gebildet wird, besteht auf Grund von lediglich rein theoretischen Überlegungen. Der Verein Strophanthus e.V. hat es sich zum Ziel gesetzt, Strophanthin zu retten und bereits ein weltweites Netzwerk mit etwa 200 Ärzten und Heilpraktikern aufgebaut.

www.strophanthus.de

Dr. Wieland Debusmann ist 1. Vorsitzender von Strophanthus e.V. und hält auf Anfrage Vorträge zum Thema. Mitglieder des Vereins erhalten kostenlose Beratung.

Neues Mitglied beim DNB:

Der Verein Strophanthus e.V.

Gemeinsam können wir mehr bewegen – diese Idee war der Ausgangsgedanke für die Mitgliedschaft des Vereins Strophanthus e.V. beim Deutschen Naturheilbund e.V. Der erste Vorsitzende Dr. Wieland Debusmann und seine Mitstreiter setzen sich für die Anerkennung und Verbreitung des Herzmittels Strophanthin ein. Durch eine eigene Erkrankung, einem Herzinfarkt mit 42 Jahren, kam Dr. Debusmann zum Strophanthin und gründete mit Michael Timmermanns und anderen Strophanthin-Nutzern im Jahr 2013 einen Verein, um ihre Erkenntnisse und Erfahrungen weiterzugeben.



Fotos (v.o.l.): DNB, creativ collection, Sugesesh / wikimedia (CC BY-SA 3.0)

Vorschau auf das Herbstheft



Notfallmedizin

Erste Hilfe bei Haushaltsunfällen

Schwangerschaft

Naturheilkunde für werdende Mütter

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.