

### Ansteckend und der Gesundheit förderlich

## Lach doch mal – Prävention zum Nulltarif



Die Lachyoga-Lehrerinnen Christine Burk und Petra Hellmeck hatten die Bäume im Bad Nauheimer Südpark mit lachenden Luftballons und Smileys geschmückt.

### Lachyoga – Entspannung über Atmung, Lachen und Meditation

Strahlender Sonnenschein, Vogelgezwitscher und herzöffnendes Lachen erfüllten den Südpark am Sonntag. Die Zwerchfelle hüpfen, der Lachyogaruf: „Ho-ho-ha-ha-ha“ begleitet vom Händeklatschen erklang, es ging kreuz und quer über den Rasen und alle steckten sich gegenseitig an mit ihrem Lachen. „Die einzige gesunde Ansteckungsart“ hatte HR 1 in seiner Sendung zum Weltlachtag morgens im Radio verkündet. Die Lachyogaleiterinnen Petra Hellmeck und Christine Burk vom Naturheilverein und Steffi Amend vom Kneippverein begrüßten eine ca. 25-köpfige lachwillige Gruppe im Südpark. Ein teilnehmendes Ehepaar reiste sogar von Grünberg her an: „Es hat sich gelohnt!“ meinten beide nach der die Lachyoga-stunde abschließenden Baummeditation. „Welche präventive Maßnahme ist so kostengünstig und effektiv wie zwei bis drei ca. 20 minütige Sequenzen mit Lachyogaübungen?“, meinte Frau Hellmeck. Im Alltag bräuchten es Erwachsene nur auf schlappe 15 Lacher täglich – bei Kindern seien es etwa 400. „Lachen ist die beste Medizin“ heißt es im Volksmund.

Wissenschaftliche Untersuchungen haben das inzwischen auch nachgewiesen: Lachen entspannt, senkt den Blutdruck, bringt den Kreislauf auf Touren, regt Immunsystem und Verdauung an. Beim Lachen werden Hormone ausgeschüttet, die das Schmerzempfinden dämpfen können. „Ich habe meine Schmerzen gar nicht mehr gespürt,“ freute sich eine der teilnehmenden Damen. Einer der Herren hatte extra vorher gegoogelt, konnte alles bestätigen, was die beiden Leiterinnen zu Beginn ausführten, er hatte sogar schon gelesen, dass ein Bleistift quer im Mund dem Hirn vorgaukelt, man sei glücklich und es so die passenden Hormone ausschüttet. Eine andere meinte dann: „Sollte man mal machen, wenn der Chef mit einem reden will.“ Seit 2011 wird Lachyoga beim Naturheilverein angeboten.

Petra Hellmeck

Der „Welt-Lachtag“ wird jährlich am ersten Sonntag im Mai begangen, die Idee stammt aus der Yoga-Lachbewegung. Der Gedenktag wurde 1998 von Madan Kataria ins Leben gerufen, die zentrale Botschaft zum 20jährigen Jubiläum lautet „Weltfrieden durch Lachen“.

### Was mich bewegt

#### Förderungswerte Initiativen



Anfang Mai gelangte eine bemerkenswerte Initiative in die Öffentlichkeit: Über 2000 Ärzte, darunter viele Kinder-Fachärzte, Diabetologen und Medizinprofessoren forderten in einem „Offenen Brief“ die Bundesregierung auf, endlich ernst zu machen mit der Prävention von Fettleibigkeit, Diabetes und anderen chronischen Krankheiten. Initiiert wurde die Aktion vom Berufsverband der Kinder- und Jugendärzte, der Deutschen Diabetesgesellschaft und der Verbraucherorganisation Foodwatch.

Die Forderungen beziehen sich auf eine verständliche Lebensmittelkennzeichnung, Beschränkung der an Kinder gerichteten Lebensmittelwerbung, um Standards gesunder Schul- und Kitaverpflegung und Besteuerung von gesüßten Getränken, wie sie die WHO bereits fordert.

„Als Kinderärzte werden wir heute mit Krankheiten konfrontiert, die ich in meiner Weiterbildung nie gesehen habe: Altersdiabetes, hoher Blutdruck, Muskel- und Skeletterkrankungen, die auf Übergewicht zurückgehen“, konstatierte Thomas Fischbach, Präsident des Berufsverbandes der Kinder- und Jugendärzte. „Wir haben die Geduld verloren“, kritisierte er die Untätigkeit der Politik.

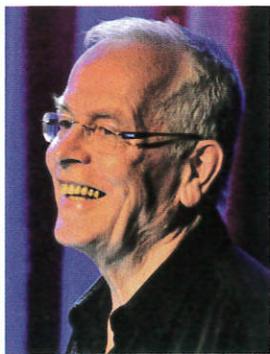
Dem Inhalt und Ziel dieser Initiative können wir Naturheilkundler voll zustimmen. Darüber hinaus wird es höchste Zeit, dass wir uns ebenso öffentlich für die Prävention und Heilverfahren der Naturheilkunde stark machen. Die Förderung des Wissens, die Vielfalt seriöser Therapien und der ungehinderte Zugang hat eine enorme soziale und wirtschaftliche Dimension für den Einzelnen wie für die gesamte Gesellschaft. Dazu braucht es ein Bündnis engagierter Partner.

Alois Sauer, DNB-Präsident

### NHV Weserbergland

#### „Keine Zeit!“ – Atempausen im Zeitalter der Beschleunigung

Dr. Matthias Jung, Gestalttherapeut am „Dr. Max-Otto-Bruker-Haus“ in Lahnstein, bekannter Referent und Autor von über 60 Büchern nahm die Zuhörer im Hamelner Hefehof mit auf eine temperamentvolle Reise durch unsere Moderne, in der der Schlachtruf „Keine Zeit!“ zum guten Ton gehört.



Dr. Jung machte auf anschauliche Weise deutlich, wie sich die Lebenseinstellung „Keine Zeit!“ auf die Menschen heute auswirkt. Nicht nur ist der „Burnout“

als Ausdruck der Zeitnot eine der häufigsten Erkrankungen der letzten Jahre, auch unser Lebensglück geht im Zeitmangel verloren. Ist man heute noch von Herzen glücklich? Oder sagt man eher „Eigentlich geht es mir ganz gut“? Werden wir uns am Lebensende darüber ärgern, dass wir nicht genug Zeit im Büro verbracht haben?

Matthias Jung erläuterte an Beispielen aus seiner therapeutischen Praxis, wie wichtig es für die Menschen ist Zeit zu haben: Zeit für Beziehungen, Gespräche, für Spiele, für Lesen und Lernen, und auch genug Zeit für die Liebe.

Doch warum lassen sich immer mehr Menschen ohne Atempausen durch's Leben jagen? Dr. Jung sieht als Ursachen typische psychische Strukturen, die durch unsere Erziehung noch gefördert wurden: Das Helfersyndrom (Wer soll es denn machen, wenn nicht ich?) und den Minderwertigkeitskomplex (Ich werde nur geliebt, wenn ich genug leiste.)

Als Hauptgrund für die ungeheure Hitze der heutigen Zeit sieht Dr. Jung aber die digitalen Medien, die er als „gewaltigen Zerstreuungsapparat“ bezeichnet. Niemand muss sich mehr mit Dingen intensiv auseinandersetzen, sich anstrengen und bemühen. Immer ist die Möglichkeit der Unterhaltung und Zerstreuung da, und so verbringen viele Menschen heute einen Großteil ihrer wachen Zeit im Internet. Dabei kommen sie sich, so Matthias Jung,

„selbst abhanden“, das Gehirn kann sich nicht mehr erholen und die Folgen sind Schlafstörungen und Erkrankungen bis hin zum Burnout.

Doch warum begeben sich die Menschen heute in eine solche Maßlosigkeit? Dr. Matthias Jung erläuterte dafür zwei Ursachen. Durch die Messbarkeit der Zeit – im 16. Jahrhundert gab es die ersten Kirchturmuhren – und der sich zu einer Arbeitsteiligkeit hin verändernden Welt konnten die Menschen nicht mehr dem Rhythmus der Natur folgen, sondern mussten ihre Arbeitszeit und damit ihre Lebenszeit wie eine Ware verkaufen. In einer christlich geprägten Welt lebten die Menschen auf das Jenseits hin, das eigentliche „ewige“ Leben kam nach dem Tod.

In einer säkularisierten Gesellschaft wie der unseren fehlt dieser Glaube, damit wird die Lebenszeit knapp, ein Danach gibt es nicht. Die Menschen geraten dadurch in einen ungeheuren Druck, alles erleben zu müssen und nichts verpassen zu dürfen, nicht zuletzt, weil sie den Gedanken an die eigene Endlichkeit nicht ertragen können.

Dr. Matthias Jung beendete seinen Vortrag mit einem Zitat aus dem Gedicht „Stufen“ von Hermann Hesse: Des Lebens Ruf an uns wird niemals enden... Wohlan denn, Herz, nimm Abschied und gesunde!

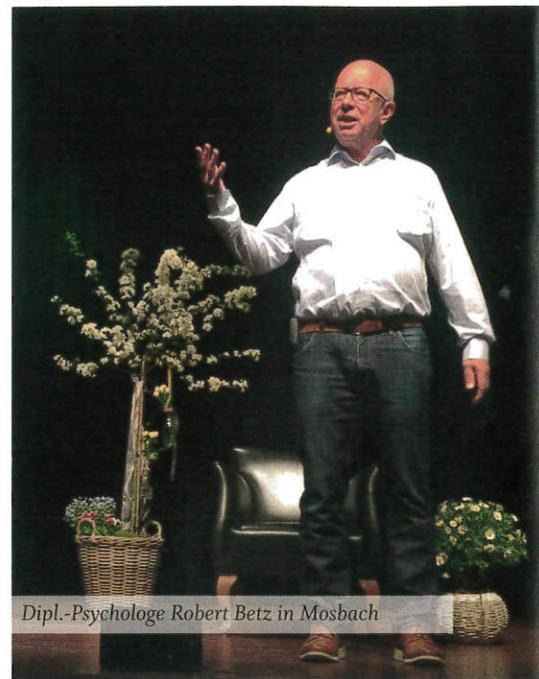
Astrid Sebastian, 2. Vors. NHV Weserbergland  
Foto M. Jung: Rudolph Wedekind

### NHV Mosbach

#### Auf dem Weg zur Selbstliebe

Der Bestsellerautor und Lebensberater Dipl.-Psychologe Robert Betz kam auf Einladung des Naturheilvereins Mosbach und Umgebung e. V. erneut nach Mosbach und füllte mit 430 Zuhörern den Großen Saal samt Empore der Alten Mälzerei.

Mit einem spielerischen Dialog zwischen dem Vorsitzenden Rolf Ehrle und der Beirätin Cornelia Schulz, die wiederum diesen Abend organisierte, wurde der Naturheilverein mit seinem Motto „des bewussten Lebens, der gesunden Ernährung und dem natürlichen Heilen“ vorgestellt und die Gedanken zum Thema Selbstliebe erwähnt. Betz griff diesen Einstieg auf mit einem Rückblick auf die Geschichte und seinen eigenen Lebensweg. Früher sei die Selbstliebe noch als Sünde verpönt worden und oft werde sie mit Narzissmus verwechselt. Der sich „selbstliebende Mensch“ gelte heute noch als nicht „normal“ und schere damit aus



Dipl.-Psychologe Robert Betz in Mosbach

den Reihen der anderen aus, die ihm aus der eigenen Angst heraus den Rücken zudrehen.

Schon als Kind werde man zum „Normalmenschen“ erzogen, welcher zuerst fragt, was die Anderen, der Nachbar, die Eltern, der Partner usw. denken. Man lerne, den Erwartungen der Anderen zu entsprechen, sich anzupassen, weil man auf Anerkennung und Lob ausgerichtet sei, statt auf die Wünsche des Herzens zu hören.

Liebe man sich selbst oder wird man zu einem, der andere „braucht“ und laut Betz dann eine „Verbrauchergemeinschaft“ eingee, die sich „gegenseitig verbräuche“. Dies führe dann irgendwann zu Verdross, Frust, Krankheit oder Trennung. Aber auch wer sich selbst nicht liebe, könne die Liebe der/des Anderen nicht annehmen. Betz wendet sich direkt an sein Publikum und stellt Fragen, wie „Was denke ich in der Tiefe über mich selbst? Konkret: Bin ich eine strahlende, mich selbst liebende Frau bzw. bin ich ein begeisterter Mann?“, „Was an dir hältst du für zutiefst liebenswert?“ und er ermutigt, sich diesen Fragen in der Stille zu stellen.

Wir alle hätten gelernt, uns zu verurteilen, uns schlecht zu machen, nicht gut mit uns umzugehen, um uns im Gesamtgefüge anzupassen. Selbstliebe sei fast etwas „Peinliches“, doch jetzt sei es an der Zeit, aus dem „Normalsein“ in ein „Glücklichsein“ zu gehen. Aus der kindlichen Abhängigkeit (körperlich, emotional, mental und finanziell) gelte es nun, sich selbst Liebe und Anerkennung zu schenken. Betz sagt deutlich, dass jeder seine „Macht“ nutzen könne, um mit dieser Energie das Beste aus seinem Leben zu machen.



Hans-Martin Beck in Heidelberg

So werde klar, dass die unzähligen Gedanken jedes Einzelnen Einfluss auf seine körperliche und seelische Verfassung nehmen. Das, was man über sich selbst denke, strahle man aus und ziehe Entsprechendes an. Lobe ich mich selbst, schenke ich mir selbst Liebe oder erwarte ich es von anderen, wie gehe ich mit meiner Vergangenheit um und nehme ich mein inneres Kind an die Hand? Alles Fragen, die sich der Mensch im mittleren Alter stellen sollte, um zu einem glücklichen Leben mit größter Freude zu kommen. Und dies beginne schon beim morgendlichen Erwachen. Betz ermutigt, sich Zeit zu nehmen, um langsam wach zu werden. Früher sprach man ein Morgengebet, heute könne der erste Gedanke Dankbarkeit für alles um sich und für so vieles in der Welt zu sein.

Immer wieder sind es die Fragen an die Zuhörer, die zum Nachdenken über das Leben anregen, wachrütteln und in die Tiefe gehen lassen. Aber auch mit einer kurzen und langen Meditation führt er in die Tiefe und jeden zu seinem inneren Kind. Betz zeigte, dass das eigene Herz der richtige Impulsgeber sei, ob sich etwas stimmig anfühle und ob man seine eigene Wahrheit lebe.

Cornelia Schulz, NHV Mosbach

## NHV Heidelberg

### Die spirituelle Tradition der Inkas – im Einklang mit der Natur

Hans-Martin Beck, seit 12 Jahren als selbständiger Coach und Trainer in Leimen, hat dem NHV Heidelberg an einem sonnigen Mai-Abend einen spannenden Einblick in die Kultur und Lebensweise der Inkas gegeben. Das Thema hatte doch viele Interessierte angezogen.

Viele Menschen in Europa verbinden mit dem Volk der Inkas legendäre Orte wie

Machu Picchu oder gewaltige Reichtümer aus Gold und Silber. Weit weniger ist bekannt, dass die Inkas ein Reich mit etwa 15 Millionen Einwohnern geschaffen hatten, das weder Hunger noch Armut kannte und das größer war als das Römische Reich. Der Schlüssel zu dieser Leistung liegt vermutlich in der einmaligen Mischung aus pragmatischer Einstellung und lebendiger Spiritualität. Wichtige Grundlagen davon finden sich beispielsweise in einem Gesetz, das Boliviens Regierung 2010 erließ und das als „Gesetz der Mutter Erde“ bekannt ist: „vivir bien“, in Würde und Einklang mit der Natur leben.

Die Inkas gehen davon aus, dass wir getragen sind von lebendiger Energie. Alles im Universum lebt! Und alles hat auch immer männliche und weibliche Aspekte. Die große Mutter „Pachamama oder Mama Pacha“ ist die Erdmutter und die Verbindung zur Materie. Der große Vater ist die Verbindung zur Metaphysik. Wir können uns mit allem verbinden, es kommt zum Austausch von Energie, einem Kreislauf von Geben (Erhalten) und Annehmen. Es gibt nichts Gutes oder Schlechtes, nur Leichtes oder Schweres. Die Lösung sehen die Inkas in dem, dass sie sich mit den Kräften der Natur verbinden und somit eine innere und äußere Harmonie erzeugen.

Hans-Martin Beck gab einen Überblick über die spirituelle Tradition der Inkas und ihrer Nachfahren, der Q'ero-Indianer aus den Hochanden Perus. Er zeigte auf, wie dieses Wissen Menschen auf der ganzen Welt helfen kann, ihre Beziehung zu sich selbst, zu anderen und zum großen Ganzen zu harmonisieren und zu verändern.

Einfache mentale Übungen ermöglichen den Teilnehmern, Leichtigkeit zu spüren sowie einen neuen Blickwinkel auf das Miteinander und das Leben zu erhalten. Besonders berührt hat mich der

Gedanke vom Inka-Samen, den man auch als „Erbtugend“ bezeichnen kann, der von Geburt an in jedem Menschen vorhanden ist und der alle positiven Ausprägungen des Menschen enthält. Das Leben wird uns ohne Vorbehalte geschenkt und ist an keinerlei Bedingungen geknüpft, man muss weder rein sein noch sich reinigen oder gut oder gar besser werden. Jeder Mensch genügt so, wie er ist! Die großen Dinge sind einfach!

So auch der Leitspruch des DNB: Der Natur und dem Leben vertrauen!

Ursula Gieringer, NHV Heidelberg

## NHG Stuttgart

### Sommerliche Wasseranwendungen selbstgemacht

Der gut besuchte Workshop mit der Arzthelferin und Naturheilkundeberaterin DNB® Dorothea Endreß befasste sich mit Sonne, Hitze, Mücken, geplagten Wanderfüßen und mehr, die es zu lindern galt.



Vor dem praktischen Teil frischte die Referentin das verlorene Wissen über bewährte Hausmittel auf und stellte anhand vieler mitgebrachter Heilpflanzen und Materialien deren Wirkungen speziell in der warmen Jahreszeit vor: Wie helfen unterschiedliche Wickel mit verschiedenen Zusätzen, was tun bei Sonnenbrand und Blasen an den Füßen? Wie hält man erfolgreich Mücken fern und behandelt Insektenstiche?

Im praktischen Teil ging es um die Herstellung von Fuß- und Vollbadzusätzen, Salz-/Ölmischungen für Peeling und Massagen, ein Mückenabwehrspray und das korrekte Anlegen von Wickeln und Umschlägen mit Zutaten in Bioqualität.

Dank der Anschaulichkeit, der vielen praktischen Beispiele und der fröhlichen Art der Referentin zogen die Teilnehmerinnen viel Motivation und Nutzen aus diesem frühsummerlichen Nachmittag.

Alois Sauer, NHG Stuttgart

PS: In der Seminargebühr enthalten war der beliebte DNB-Ratgeber „Wasser, Wickel und Auflagen“, der seit seinem Erscheinen 2008 bereits in der 8. bearbeiteten Auflage zur Verfügung steht.

**Was die DS-GVO für unsere Mitglieder und Vereine bedeutet**

**Der neue Datenschutz: Hilfe oder Hindernis?**

Seit dem 25. Mai ist vieles anders beim Umgang mit personenbezogenen Daten. Oder sollte es zumindest sein – denn an diesem Datum wurde die europäische Datenschutz-Grundverordnung für alle verbindlich. Alle meint hier: Natürlich den Verbraucher, jedes Unternehmen aber auch jeden Verein. Sie als Mitglied und/oder Aktive/r in einem Naturheilverein wissen wahrscheinlich, wie viel ehrenamtliche Arbeit oft von wenigen Aktiven geleistet wird. Nun kommen dazu noch umfangreiche datenschutzrechtliche Auflagen.

Um den Aufwand zu begrenzen, hat sich der Deutsche Naturheilbund intensiv mit der Thematik auseinandergesetzt und ausführliche Informationen und Mustervorlagen für die angeschlossenen Naturheilvereine ausgegeben. Und dabei bleibt es nicht – es werden weitere Informationen zur künftigen Vorgehensweise folgen und eventuelle Fragen können gerne an die Bundesgeschäftsstelle gerichtet werden.

**Was bedeutet die DS-GVO für unsere Mitglieder?**

In der neuen Datenschutz-Grundverordnung dreht sich alles um die „personenbezogenen Daten“. Dazu zählen neben dem Namen, Adresse und Geburtsdatum auch alle sonstigen Informationen, die sich auf eine Person beziehen, also auch die Telefonnummer, E-Mail-Adresse,

Datum des Vereinsbeitritts, persönliche Interessen, etc. Um diese personenbezogenen Daten verarbeiten zu dürfen – also z.B. erfassen, speichern, verwenden, löschen – muss eine Rechtsgrundlage gegeben sein. Bei einer Mitgliedschaft im Verein ist die Rechtmäßigkeit der Verarbeitung der Daten durch die Mitgliedschaft gegeben (Art. 6 Abs. 1 lit.b DS-GVO).

Das bedeutet, dass alle personenbezogenen Daten verarbeitet werden dürfen, die notwendig sind, damit Sie als Vereinsmitglied in den Genuss aller Vereinsleistungen kommen, wie z.B. Bezug der Verbandszeitschriften. Auch Informationen über Vereinsveranstaltungen dürfen den Mitgliedern zugesandt werden. Hierfür kommt DS-GVO Art. 6 Abs. 1 lit. f) in Anwendung.

Bei allen weiterführenden personenbezogenen Daten, sowie bei Neumitgliedern, gibt es jedoch eine Informationspflicht (Art. 13 DS-GVO). Außerdem ist die Einwilligung des Betroffenen notwendig. Die Vereine und der Deutsche Naturheilbund haben dafür ausführliche Datenschutzerklärungen, die Sie auch auf den Webseiten einsehen können. Beim Deutschen Naturheilbund finden Sie die Datenschutzerklärung unter [www.naturheilbund.de](http://www.naturheilbund.de)

*Sabine Neff, Leiterin der DNB-Bundesgeschäftsstelle*

**Die begehrte Ausbildung startet wieder im Herbst – bereits über 300 Absolventen!**  
**Naturheilkunde-Berater/in DNB® – das Original**



*Machen Sie sich kundig wie die Natur heilt!*

**Nächster Termin:**  
**01. Sept. 2018 bis 12. Januar 2019**

Diese ärztlich zertifizierte Ausbildung umfasst drei Wochenenden und Selbstlernphasen im Zeitrahmen von ca. 4 Monaten.

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

Ausführliche Informationen unter [www.naturheilbund.de](http://www.naturheilbund.de) oder direkt anfragen in der

**DNB-Bundesgeschäftsstelle**  
Am Anger 70 • 75245 Neulingen  
Tel. 07237/48 48 799 oder [info@naturheilbund.de](mailto:info@naturheilbund.de)



**mit naturheilkundlichen Therapeuten**

Es gibt viele Informationen über schulmedizinische, aber nur wenige über naturheilkundliche Behandlungsmöglichkeiten. 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.

Als Mitglied eines Naturheilvereins melden Sie sich telefonisch bei der Bundesgeschäftsstelle des Deutschen Naturheilbundes zu den üblichen Bürozeiten unter Tel. **07237/4848-799** oder schreiben Sie eine Mail an [dnb-sprechstunde@naturheilbund.de](mailto:dnb-sprechstunde@naturheilbund.de)

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

**Am Therapeuten-Telefon im JULI ist:**



**Christian Hilde**  
*Psychotherapeut und Heilpraktiker*

**Bitte fördern auch Sie unser unabhängiges und gemeinnütziges Engagement für die Naturheilkunde.**  
Unser Spendenkonto: IBAN DE47 6669 0000 0010 0880 07

**IMPRESSUM**

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

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

E-Mail: [info@naturheilbund.de](mailto:info@naturheilbund.de)  
Internet: [www.naturheilbund.de](http://www.naturheilbund.de)

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

Illustration Titel: creativ collection, weitere: Bilder: Fotolia, Privat

**Druck:**  
Brühlsche Universitätsdruckerei GmbH & Co KG, Gießen

**Erscheinungsweise:**  
Monatlich, eingehaftet im „Naturarzt“.

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

**Nächste Ausgabe:** August 2018 mit 4 Seiten als Einhefter im „Naturarzt“.