DNB impulse

Deutscher Naturheilbund eV
Dachverband deutscher Naturheilvereine

Nachrichten und Informationen
aus dem Verband und
den Naturheilvereinen

Ausgabe 08/2018

Rückblick auf eine erlebnisreiche Gesundheitswoche

Wandern und Kuren am historischen Gräfenberg

Das Prießnitz-Sanatorium wurde 1912 eröffnet

An den Quellen der Naturheilkunde

„Wandern und Kuren auf Prießnitz' Spuren" ist mittlerweile fest verankert im jährlichen Veranstaltungsangebot des Deutschen Naturheilbundes (ehemals Prießnitz-Bund) nach Jesenik, dem eindrucksvollen Kurort am Rande des Altvater-Gebirges. Dort lebte und wirkte der schlesische Wasserheiler Vinzenz Prießnitz, der als Begründer der modernen Hydrotherapie gilt und hier 1822 die erste Wasserheilanstalt der Welt eröffnete.

In diesem Jahr waren es 27 Reiseteilnehmer aus den Naturheilvereinen Stuttgart, Mühlacker, Mutlangen, Neulingen bei Pforzheim und Wonnegau und weitere Mitglieder und Interessierte, die frühmorgens in den Reisebus der Fa. Schüle aus dem Allgäu zustiegen. Im Laufe der Reise wurde allen Teilnehmern klar, warum der DNB diesen auswärtigen Reiseunternehmer gewählt hatte – Fahrer Daniel Syrovatka ist nicht nur ein Künstler im Rangieren bei den vielen Zustiegsstellen, sondern kennt Tschechien und das Reiseziel „aus der Westentasche", denn es ist seine Heimat. Über Nürnberg und Prag brachte der Fahrer die Gruppe sicher an den Gräfenberg, wie das Kurgebiet oberhalb von Jesenik bereits zu Prießnitz' Zeiten genannt wurde, in das 4-Sterne Sanatorium Priessnitz.

Vielseitige Kuranwendungen wie Rücken- und Fussreflexzonen-Massagen, Kräuterbäder, Moorpackungen, Schwimmen und Sauna – im Schnitt zwölf Anwendungen, verteilt auf die Vormittage waren im Vorfeld für jeden DNB-Teilnehmer im Rahmen der Gesundheitswoche gebucht worden. Vor Ort konnten weitere Anwendungen dazu gebucht oder individuell verändert werden.

Nachmittags lockte das schöne Wetter in die umliegende Natur: Für kleine Spaziergänge ist die Jan-Ripper-Kurpromenade ideal, ein Rundweg mit 1300 m Länge, eine herrliche Allee gesäumt von Lindenbäumen, an deren Verlauf es mehrere Denkmäler zu bestaunen gibt, die für Prießnitz in Dankbarkeit von einigen Nationen errichtet wurden. Besondere Bedeutung hat der Löwe aus Ungarn, der heute das Wahrzeichen der Priessnitz AG und des Kurortes ist. Eine besondere

Was mich bewegt

Vorteil durch Selbstbestimmung

Im Juni veröffentlichte das Bundesgesundheitsministerium den „Monitor Patientenberatung 2017", der die Auswertung von 155.000 ratsuchenden Anfragen der Unabhängigen Patientenberatung Deutschland (UPD) enthält. Interessant ist, welche Herausforderungen Patienten zu bewältigen haben und wie sie das Gesundheitssystem erleben, um sich selbstbestimmt darin bewegen zu können.

Ein Dauerthema erscheint die Patientenakte zu sein: Die Dokumentations- und Herausgabepflicht ist bei Ratsuchenden wie bei Behandlern oft unklar, was zu Unsicherheit und Misstrauen auf beiden Seiten führt. In der Dokumentation heißt es: Wegen des hohen Stellenwertes der Patientenakte als elementares Beweismittel für die Begutachtung von potentiellen Behandlungsfehlern wäre eine fälschungssichere Form wünschenswert.

Vielen Ratsuchenden ist auch unbekannt, sich vom behandelnden Arzt eine sogenannte Patientenquittung ausstellen zu lassen, aus der hervorgeht, welche Leistungen der Arzt abrechnet und welche Kosten damit verbunden sind.

Erneut in der Kritik steht, dass zur Durchsetzung von Arzthaftungsansprüchen der Patient den Fehler, den Schaden und die Kausalität zu beweisen hat. Gemessen am Wissensvorsprung des Arztes fehlt jedoch dem Patienten häufig die Grundlage, die Ursache zu beweisen. Bei Verdacht auf Behandlungsfehler können sich Versicherte beim Medizinischen Dienst ihrer Krankenkasse ein Sachverständigengutachten ausstellen lassen.

Fazit: Die Stärkung der sog. *sprechenden Medizin* ist das eine, die Verbesserung der *Gesundheitskompetenz* – und die beginnt bereits bei der Prävention – die andere Seite der selben Medaille.

Alois Sauer, DNB-Präsident

Fortsetzung Gesundheitswoche

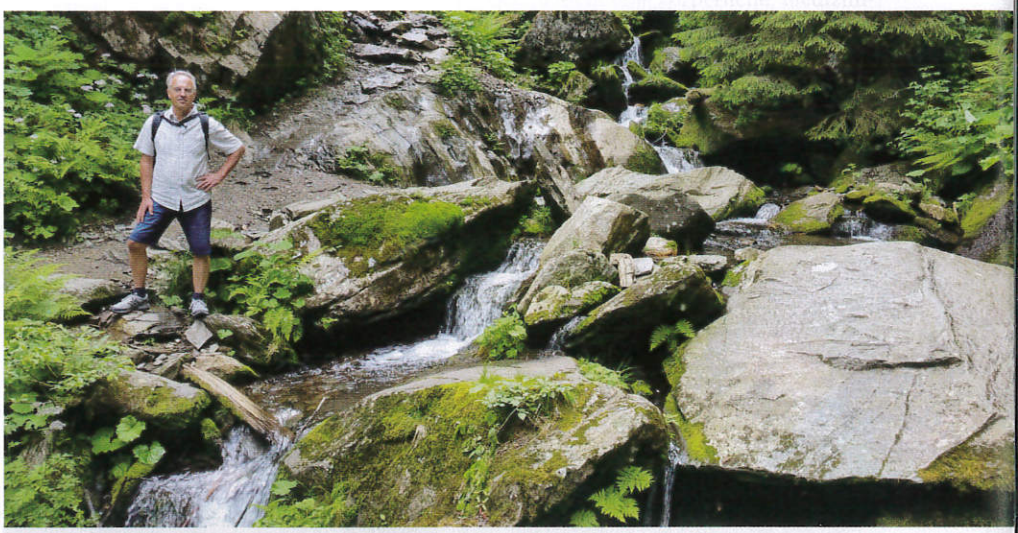
Sehenswürdigkeit ist natürlich die kleine Grabkapelle, in der die Särge von Vinzenz Prießnitz und seiner Frau Sophie aufgebahrt sind. Bei wichtigen Anlässen wird die Kapelle und die Gruft geöffnet – so auch beim Besuch unserer DNB-Reisegruppe, was die Teilnehmer sehr berührt hat.

Lebhaft und spritzig – im wahrsten Sinne des Wortes – geht es im Balneo-Park zu, dessen Wiesen, Quellen und Einrichtungen sich auf der Rückseite des Prießnitz-Sanatoriums in die Bergwälder einfügen. Wasserbecken in vielen Variationen, Waldduschen, Liege- und Bewegungsmöglichkeiten und nicht zuletzt viele Quellen verhalfen dem Park dazu, sich als der größte Balneopark Europas bezeichnen zu dürfen.

Ein besonderer Anziehungsplatz im Park für alle Besucher, aber besonders für die Teilnehmer der deutschen Reisegruppe, ist die vom Naturheilbund im Jahre 2015 neu gefasste Quelle. Sie liegt am Rande des Parks neben einem idyllischen Pavillon und hat eine hervorragende Wasserqualität; viele Besucher füllen sich das frische Quellwasser ab.

Ein Höhepunkt der Reise war ein Tagesausflug zum Altvater (1491 m), der dieser Region seinen Namen gibt. Wie bei allen Wanderausflügen des Naturheilbundes, teilte sich die Gruppe vor Ort in „Wanderer“ und „Spaziergänger“ und so konnte, je nach Konstitution und Laune, entweder nach einem kurzen Spaziergang eingekehrt werden oder eine große Runde zum Altvater mit anspruchsvollem Wandersteig zum Abstieg gewählt werden. Weitere kleinere Ausflüge wie ein Besuch im Priessnitz-Museum und ein Stadtbummel durch Jesenik rundeten das Ausflugsprogramm ab. So nahmen nach einer Woche Wandern und Kuren alle Teilnehmer eine Fülle an Eindrücken und Erlebnissen mit nach Hause.

Die zufriedenen Teilnehmer vor der Rückreise – Gepäck und Proviant bereits im Bus verstaut.



Wir erlebten nahezu unberührte Wälder und einsame Wanderwege, auf denen unsere Gruppe eine beeindruckende Flora und Fauna bewundern konnte. Immer wieder kreuzten Quellen und sprudelnde Bachläufe unsere Wanderwege.

Bericht und Bilder: Sabine und Lothar Neff, Harald Welzel

Abschiedsabend an der DNB-Quelle

Am Abend vor der Abreise traf sich die Reisegruppe im geschmückten Pavillon an der Quelle des Deutschen Naturheilbundes, um bei einem kleinen Umtrunk Erlebnisse der vergangenen Woche auszutauschen und eine Geschichte aus dem Leben von Vinzenz Prießnitz zu hören.

Aus den Vereinen

NHV Heidelberg

Ayurveda – Gesundheit für Körper, Seele und Geist

Frau Dr. med. Petra Barron gab eine brillante Einführung in die Geschichte und die Heilweisen des Ayurveda vor einem interessierten Publikum.

Dass Ayurveda weit mehr ist als Wellness, ist inzwischen hinlänglich bekannt. Es handelt sich vielmehr um eine tiefgreifende, den Menschen in seiner Ganzheit wertschätzende Weisheitslehre. Das 'Wissen vom Leben' ist mit einer über 3000 Jahre alten schriftlichen und vermutlich noch weiter zurückreichenden mündlichen Tradition das vermutlich älteste erhaltene Medizinsystem. Trotz seines Alters ist der Ayurveda heute so relevant wie je zuvor. Der ganzheitliche Ansatz kann die allopathische Medizin problemlos ergänzen. Er gibt den Menschen auch im Westen neue Denkansätze und Werkzeuge an die Hand, einen typgerechten und selbstgesteuerten Umgang mit ihrer Gesundheit in ihr Leben zu integrieren. Körper, Geist und Seele sind drei Teile des Einen. Die Welt existiert durch ihre Interaktion, sie bilden die Basis für alles, was existiert. Gesundheit im Ayurveda heißt ‚Svastha' und bedeutet: Im Selbst zuhause sein.

Frau Dr. Barron führte uns direkt ein in die Prinzipien, die Elemente, die Doshas, Gunas und vieles mehr, so dass wir tief eintauchen konnten in dieses komplexe, ganzheitliche Heilungssystem. Selbst Rezepte für jeden Typ durften wir mitnehmen.

Ursula Gieringer, NHV Heidelberg

NHV Mosbach

Wenn Hunde Menschenleben retten

Naturheilverein besucht das Training Center Retten und Helfen Mosbach TCRH

Die Führung fand großen Zuspruch und Interesse. An dem Wochenende übten gleich mehrere Rettungshundestaffeln in den künstlich geschaffenen Trümmerfeldern den Ernstfall. Es galt verschüttete und vermisste Personen in den Trümmern von Gebäuden aufzusuchen und beim Auffinden durch den Hund durch bellen anzuzeigen.

Erwachsene und Kinder bekamen gleichermaßen Informationen von den Betreuern, die dort mit der Ausbildung von Rettungshunden zu tun haben. Die zu Übungszwecken in teils spektakulären Positionen platzierten LKW, Busse und sogar einer Straßenbahn gefiel natürlich den Kindern am besten. Die Erwachsenen hörten sich aufmerksam die Erläuterungen der Rettungshundeexperten an, die aus verschiedenen Rettungshundevereinen Deutschlands nach Mosbach kamen, um dort unter realistischen Bedingungen zu üben. Wie nach einem Erdbeben lag ein Haus in Trümmern, ein anderes soll eine Explosion nach einer Verpuffung simulieren und sah entsprechend aus. In beiden Szenarien sollten die Hunde verletzte und vermisste Personen auffinden. Von der Lagebesprechung bis zum Auffinden verletzter Personen durch die Hunde konnte alles live miterlebt werden. Die Teilnehmer erfuhren mit großer Hochachtung, welchen enormen Aufwand die Mitglieder der Rettungshundestaffeln in ihrer Freizeit leisten und oftmals zu Unzeiten zu Einsätzen gerufen werden. Auffallend war die innige, ja liebevolle Bindung der Hundeführer zu ihren Hunden. Auf dem Areal üben inzwischen auch THW, Feuerwehren und Polizei Einsatzszenarien.

Der Naturheilverein Mosbach übergab dem Training Center Retten und Helfen Mosbach TCRH eine Spende für ihre wichtige Arbeit verbunden mit dem herzlichen Dank der Teilnehmer.

Gabriele Landauer, NHV Mosbach

NHV Weserbergland

Depression und Antidepressiva

Ein weiteres Highlight im diesjährigen Jubiläumsprogramm des Naturheilvereins Weserbergland e.V. stellte der Vortrag „Unglück auf Rezept" von Dr. Peter Ansari, Autor des gleichnamigen Buches, dar. Dr. Ansari führt gemeinsam mit seiner Frau eine Praxis in Coppenbrügge.

Trotz des sommerlich heißen Wetters trafen sich Ende Mai zahlreiche Interessierte im Hefehof, um von versierter und vor allem kritischer Seite Wissenswertes über das Thema „Depression und die Verschreibung von Antidepressiva" zu erfahren.

Dr. Peter Ansari berichtete aus der gemeinsam mit seiner Ehefrau Sabine durchgeführten zehnjährigen Forschungsarbeit über das Thema Depression und stellte allgemeinverständlich dar, was unter diesem Begriff zu verstehen ist und welcher Wandel im Umgang mit dieser Erkrankung in den letzten Jahrzehnten stattgefunden hat.

So erfuhren die Zuhörer unter anderem, dass die Verordnung von Antidepressiva in den letzten Jahrzehnten um 700! Prozent gestiegen ist und dass täglich 1,5 Milliarden Tagesdosen dieser Medikamente verordnet werden. Die Ursachen der Verschreibungen sind vielfältig: sie reichen von Erschöpfung, Rückenschmerzen, familiären Problemen und der Angst vor dem Alleinsein über Migräne, Mobbing oder Trauer bis hin zu suizidalen Gedanken.

Dr. Ansari beleuchtete dabei den Sinn und Unsinn der Verordnung von Antidepressiva auf anschaulichste Weise und erläuterte auch, warum die Bedeutung des Serotonins (Glückshormon) für die Entstehung einer Depression bisher immer völlig überbewertet wurde.

Ob man nun selber von einer Depression betroffen war oder ist, jemanden kennt, der mit Antidepressiva behandelt wird oder einfach nur Interessehalber erschienen ist, Dr. Peter Ansari verstand es wieder einmal, alle Zuhörer mit seinem Vortrag zu fesseln.

Der Erlös seines Buches wandert nicht in seine eigene Tasche, sondern geht an den Verein „Depression heute", der auch über einen sehr informativen Internetauftritt verfügt.

Cordula Alsdorf, NHV Weserbergland

***

Beachten Sie bitte auch die ständig aktualisierten und ergänzten Berichte auf der DNB-Homepage unter „Nachrichten aus dem Verband und aus den Vereinen".

Freundeskreis für Naturheilkunde im Schloss

Vernissage und Workshop zur anthroposophischen Kunst

„Wie duftet rot?“ Ein Brückenschlag zwischen Kunst und Kunsttherapie

Etwa zwanzig Personen hatten sich im DNB-Seminarraum im Schloss Bauschlott eingefunden, um mit der Düsseldorfer Künstlerin Monika Schoeme der Frage „Wie duftet rot?“ nachzugehen. Nach einem kurzweiligen Einführungsvortrag zur anthroposophischen Kunsttherapie gab Monika Schoeme jedem Besucher Fragen zum Betrachten der Bilder an die Hand, so z.B. „Was fühle ich, welche Emotionen, Stimmungen oder auch Klänge ruft das Bild in mir hervor?“

Ganz bewusst verzichtet die Künstlerin auf eine Namensgebung der Werke, die mit Pigmenten und einem Acrylbinder gemalt wurden. In ihrer Arbeit gehe es hauptsächlich um das Wesen der Farben, ihr Klang zueinander und um die Form-Entstehung aus der Farbe heraus, eben immer mit der Frage, welche Resonanz beim Betrachter hervorgerufen wird. Entsprechend breit waren auch die Empfindungen der Anwesenden zu den einzelnen Werken, von heiter und leicht bis Rückzug und Traurigkeit.

Sabine Neff vom Freundeskreis überreicht der Künstlerin Monika Schoeme (rechts) ein kleines Dankeschön in Form von Blumen.

Ein lockerer Austausch bei Sekt und Häppchen rundete den gelungenen Abend ab. Zwei Tage später konnten Interessierte in einem Halbtagesseminar mit verschiedenen Materialien und praktischen Übungen in den kunsttherapeutischen Prozess einsteigen, um in einem spielerischen Prozess mehr über sich selbst zu erfahren.

Die Werke der Künstlerin sind noch einige Zeit im Seminarraum des Deutschen Naturheilbundes in Neulingen zu sehen und können während den üblichen Bürozeiten oder nach Terminabsprache betrachtet werden.

Sabine Neff, Freundeskreis Naturheilkunde im Schloss e.V.

Körper- und Bewusstseinsmanagement

Notwendige Maßnahme zur Gesundheitsprävention von Managern

Am 26. Mai 2018 hat die Fastenakademie Bauer (gehört organisatorisch zum Otto Wilhelm Bauer Institut für Nachhaltige Entwicklung ISD) in Istanbul an der renommierten privaten Stiftungs-Universität, der Sabancı University, ein Seminar über obiges Thema für ca. 80 Teilnehmer durchgeführt.

Die Teilnehmer sind alle bereits Führungskräfte in der Türkischen Industrie und absolvieren an der Universität einen Professional MBA Lehrgang für Berufstätige. Stress im Führungsalltag ist ja heute die Regel geworden. Stress, mit den Konsequenzen von Leistungs-Einbußen und zunehmender Krankheitsbereitschaft: Eine Realität, die immer früher jüngere Manager erleben, ohne einen Ausweg zu finden.

Auch wird üblicherweise an den Businessschools sehr wenig über persönliche Gesundheit, Achtsamkeit, hohe Leistungsbereitschaft ohne dabei krank zu werden, unterrichtet. Es ist immer wieder eine persönliche Erfahrung der Betroffenen mit persönlichen Konsequenzen bis hin zum Totalausfall.

In der Fastenakademie befassen wir uns konkret mit dem Thema Stress, Burnout, Performance. Wir bieten Inhouse-Seminare an, Outdoor-Programme von 2 Tagen (Zurück zu mir selbst), bis zu 8 Tagen (Fasten für Manager).

Schwerpunkte des Seminars aber auch der Fasten-Praxistage für Manager ist die gesunde Ernährung von Managern. Dann als großes Thema: Die Achtsamkeitsmeditationsübungen. Die eigene Mitte wieder finden, vom Macher zum Beobachter und Zuhörer. Vom Gestalter zum Wegweiser. Vom Delegieren zum Beispiel sein.

Auch im Seminar an der Sabancı Universität haben wir achtsames Atmen geübt – so leicht und einfach, aber auch doch so schwer, für ein paar Minuten absolute Stille zu erleben.

Otto Bauer, Fastenakademie, Istanbul

Telefonsprechstunde

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**

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

Am Therapeuten-Telefon im August ist:

Jörg Mietz
Heilpraktiker, Schmerztherapeut und Chiropraktiker

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
Internet: 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, eingeheftet im „Naturarzt“.

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

Nächste Ausgabe: September 2018 (Herbst-Ausgabe) mit 16 Seiten als Einhefter im „Naturarzt“.