

Schutzgebühr: 3 Euro

DNB

impulse

Gesund durch den Herbst!

Werdende Mütter

Heilpflanzen in der Schwangerschaft



Ärztliche Aufklärungspflicht

Was Patienten wissen müssen



Gesund durch den Herbst

Fit im Alter

Mit sanften Mitteln durch die Wechseljahre

Erste Hilfe

Was tun bei einem Notfall?

DNB AKTUELL

- ✓ Neue DNB-Berater
- ✓ Vorschau: Tag der Naturheilkunde

Die Kraft der Pflanzen

Essbares aus

Wald und Wiese



Liebe Leserinnen, liebe Leser,



Es ist ein Dilemma: Zwar haben immer mehr Menschen Interesse an naturheilkundlichen Behandlungen. Auf der anderen Seite werden sie im Ernstfall, also beim Besuch einer Praxis oder im Krankenhaus oft nicht informiert, welche naturheilkundlichen Therapien möglich sind. Viele Ärzte sind immer noch skeptisch, was Naturheilverfahren angeht oder wissen schlichtweg zu wenig darüber. Dazu kommt, dass viele Aufklärungsbögen nicht auf dem aktuellen Stand sind und alternative Verfahren nicht aufführen – selbst wenn es sich um anerkannte naturheilkundliche Therapien handelt, die in den medizinischen Leitlinien genannt werden. Die Initiative muss dann häufig vom Patienten selbst ausgehen. Lesen Sie mehr dazu auf der nächsten Seite.

Das Leben in einer alternden Gesellschaft wird oft als Schreckensszenario dargestellt. Aber Tatsache ist: Wir leben nicht nur länger, sondern bleiben auch viel länger fit. Gerade im Alter bietet die Naturheilkunde viele Möglichkeiten, um ein angenehmes Leben zu führen und Erkrankungen oder Beschwerden zu lindern und vorzubeugen. Wie das geht, zeigen wir in unserem Titelthema (Seite 4 bis 8) auf. Mit der richtigen Ernährung lassen sich zum Beispiel Herz-Kreislauf-Erkrankungen vorbeugen. Frauen in den Wechseljahren können auf nebenwirkungsfreie Phytohormone zurückgreifen. Pflanzenheilkunde hilft aber nicht nur im Herbst des Lebens, sondern auch während seiner Entstehung: Welche Heilpflanzen wie in der Schwangerschaft eingesetzt werden können, erfahren Sie auf Seite 12.

Ich wünsche Ihnen viele motivierende Impulse beim Lesen dieser Ausgabe.

Dr. med. Wolfgang May

Impressum:

DNB impulse – Verbandsorgan für Naturheilvereine und Mitglieder

Herausgeber und Copyright:
Deutscher Naturheilmund 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@naturheilmund.de
Internet: www.naturheilmund.de
Erfüllungsort und Gerichtsstand ist Pforzheim.

Gesamtredaktion (Schriftleitung):
Deutscher Naturheilmund 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 Naturheilmund) 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.naturheilmund.de

Inhalt:

AKTUELL

Die ärztliche Aufklärungspflicht **3**

THEMA

Gesund altern



Willkommen in der Mitte des Lebens **4**

Rezept:
Besser essen mit 50 plus **6**

Stress im Alter kann Demenz begünstigen **7**

Die optimale Ernährung im Alter **8**

THERAPEUTISCHE PRAXIS

Die neuen Schüßler-Mineralsalze, Teil 2 **9**

Was tun bei einem Notfall? **10**

NATURAL FAMILY

Das Heilkräuter-ABC in der Schwangerschaft **12**

AUS DEN VEREINEN
Neue DNB-Berater **13**

Termine zu Veranstaltungen der Aktionstage **14**



Zeitig aufstehen und früh schlafen gehen.
Vinzenz Prießnitz

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

Die ärztliche Aufklärungspflicht

Ärzte müssen über Behandlungsoptionen aufklären, aber Naturheilverfahren fallen dabei oft unter den Tisch. Worauf Patienten achten können

VON PROF. DR. MED. KARIN KRAFT UND DR. MED. WOLFGANG MAY



Bekanntlich darf eine ärztliche Behandlung nur mit dem Einverständnis des Patienten erfolgen. Nur aufgrund einer umfassenden Aufklärung kann er die Entscheidung zu einer Behandlung treffen. Leider werden dabei komplementärmedizinische Behandlungen immer noch zu wenig einbezogen. Die Folge: Patienten wissen oft gar nicht, dass es Alternativen zur schulmedizinischen Behandlung gibt.

Dabei sind die Aufklärungspflichten des Arztes vom Gesetzgeber im § 630e Absatz 1 Satz 1 und 2 BGB geregelt. Es besagt, dass Patienten auch umfassend über Behandlungsalternativen informiert sein müssen. Wenn die Aufklärung unterbleibt oder lückenhaft war, ist die Zustimmung zur Behandlung unzulänglich und die Therapiemaßnahme rechtlich fragwürdig. Der Arzt kann zudem für alle Folgeschäden haftbar gemacht werden.

Der Haken dabei: Zwar sind laut BGB Behandler verpflichtet, über alternative Therapiemethoden aufzuklären. Aber nur dann, wenn diese zum medizinischen Standard gehören – also in der Behandlungsleitlinie des jeweiligen Krankheitsbildes mit neutraler oder posi-

tiver Empfehlung erwähnt werden. Das ist immer noch zu selten der Fall.

In einigen Behandlungsleitlinien wurden Naturheilverfahren und bewährte konservative Therapien bereits integriert. Aber selbst dann fehlen sie oft als Behandlungsmöglichkeit auf den Aufklärungsbögen, weil diese nicht auf dem neuesten Stand sind. Patienten sollten daher immer fragen, ob der ihnen vorgelegte Aufklärungsbogen der aktuellen Leitlinie angepasst wurde.

Inhalte des Gesprächs

Das Aufklärungsgespräch muss der behandelnde Arzt stets selbst durchführen. Die folgenden Punkte sollten besprochen werden:

-  Status (Stand) der Erkrankung (Befunde, Diagnostik, Prognose)
-  Art, Notwendigkeit und Dringlichkeit des Heileingriffs
-  Gefahren und Folgen des Eingriffs, Häufigkeit und Schwere der Komplikationen
-  mögliche Alternativen zum vorgeschlagenen Eingriff und Folgen der Nichtbehandlung

-  mögliche wirtschaftliche Risiken, etwa ob die Übernahme der Kosten durch die Krankenversicherung fraglich oder ausgeschlossen ist

Anschließend muss der Patient sein Einverständnis in die geplante Maßnahme auf einem Aufklärungsbogen erklären. Dieser muss folgende Informationen enthalten:

-  Die Namen der Verfasser und das Erstellungsdatum des Aufklärungsbogens
-  eine genaue Erklärung der geplanten Maßnahme mit verständlichen Worten
-  erforderliche Maßnahmen zur Vorbereitung oder im Anschluss an den Eingriff
-  Hinweise auf die Fahrtüchtigkeit und mögliche Einschränkungen
-  Informationen zu möglichen Folgeeingriffen nach der aktuellen Behandlung
-  mögliche Alternativen zum vorgeschlagenen Heileingriff und Folgen der Nichtbehandlung
-  Bewertung des Nutzens des Eingriffs im Vergleich mit den Behandlungsalternativen
-  Möglichkeiten der Schädigung, auch im Vergleich zu den Behandlungsalternativen



Ganz wichtig ist die eigenhändige Unterschrift des Patienten einschließlich Behandlungsort und Datum des Aufklärungsgesprächs.



Der geplante Eingriff darf erst frühestens 24 Stunden nach der Unterzeichnung des Aufklärungsbogens stattfinden, damit der

Patient genügend Bedenkzeit hat. Das bedeutet, er kann auch nach der Unterschrift den Eingriff noch ablehnen.



Bei einer Therapie mit Spritzen, Impfungen und Massagen reicht nach derzeitiger Rechtsprechung jedoch eine mündliche Aufklärung des Patienten aus. Sie muss vom Behandler dokumentiert werden.

Prof. Dr. med. Karin Kraft ist Inhaberin des Lehrstuhls für Naturheilkunde an der medizinischen Fakultät der Uni Rostock.
www.naturheilkunde.med.uni-rostock.de

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

Willkommen in der Mitte des Lebens

Die Wechseljahre sind eine Phase der Veränderung für Körper und Seele. Wie die Naturheilkunde Frauen bei der hormonellen Umstellung begleiten kann.

VON MANUELA WAGNER-JURK
UND MADELEINE VERWAAL

Freud und Leid vereinen sich in den mittleren Jahren. Die Kinder sind groß oder werden zunehmend unabhängig. Zeit, sich auch mal um sich selbst zu kümmern, das eigene Leben zu überdenken. Frau hört jetzt in sich hinein, beobachtet die Veränderungen ihres Körpers. Aber auch außerhalb wandelt sich einiges. Manche mögen feststellen, dass sie als Familienmanagerin Job und Karriere vernachlässigt haben. Andere freuen sich, dass für Hobbys und Beschäftigungen jetzt wieder mehr Zeit ist. Für viele kommen in dieser Situation auch neue Aufgaben hinzu, etwa die Pflege der Eltern. Nicht zuletzt beschäftigt Frauen das Altern des eigenen Körpers.



In den Wechseljahren führen Hormonschwankungen manchmal zu depressiven Verstimmungen.

Viele Frauen empfinden diese neuen Herausforderungen als anregend und positiv. Bei anderen lösen sie eine Krise aus, sie leiden unter körperlichen Beschwerden und seelischen Verstimmungen.

Wichtig ist: Die Wechseljahre sind keine Krankheit! Es handelt sich dabei um einen Zeitabschnitt der hormonellen Umstellung im Körper einer Frau. Der Fachbegriff dafür lautet Klimakterium.

- 🍃 Die Wechseljahre beginnen im Durchschnitt mit 45 bis 55 Jahren.
- 🍃 Die letzte spontane Menstruation ist Beginn der Menopause.
- 🍃 Hormonelle Veränderungen beginnen aber schon 10 Jahre zuvor.
- 🍃 Das Gleichgewicht der weiblichen Geschlechtshormone Östradiol und Progesteron kommt durcheinander.

Typische Anzeichen der Wechseljahre sind körperliche und auch seelische Beschwerden, Hitzewallungen, Schlafstörungen, Stimmungsschwankungen, Nervosität, Abnahme der Stresstoleranz, depressive Verstimmungen, Gewichtszunahme, Leistungsabnahme, Gelenkschmerzen.

Doch was können Frauen für sich selbst tun? Viele möchten sich aufgrund der

Die Kraft der Pflanzen

Essbares aus Wald und Wiese

Bitteres Schaumkraut

Die Blätter des Schaumkrauts, auch bekannt als Falsche Brunnenkresse oder Bitterkresse, schmecken ähnlich wie Kresse und zeichnen sich durch einen hohen Gehalt an Vitamin C aus. Man kann sie als frische Zugabe im Salat oder im Kräuterquark verwenden oder über eine Suppe streuen.



Aronia

Die dunkle Unterart der Eberesche, die ursprünglich aus Nordamerika kommt, ist mit ihrem hohen Anteil an Vitaminen und Flavonoiden super gesund – in Russland und Polen ist sie anerkannte Heilpflanze. Roh ist die Aroniabeere allerdings kaum genießbar. Nach dem Einfrieren verliert sie jedoch ihren bitter-herben Geschmack und lässt sich gut zu Saft, Marmelade und Gelee verarbeiten.



Brennnesselsamen

Die Samen der grünen Pflanze gelten als regionales Superfood: Sie verfügen über einen hohen Eiweißgehalt und viel Vitamin A, B, C und E, außerdem Kalium, Eisen und Kalzium. Mit ihrem leicht nussigen Geschmack eignen sich die gelben Samen gut als Topping für Suppen oder Smoothies.



Hopfen

Die an hellgrüne Fichtenzapfen erinnernden Früchte der Kletterpflanze, die auch wild im Wald wächst, sind nicht nur für Bierbrauer wichtig: Heilkundige schätzen ihre Wirkung als Schlaf- und Nervenmittel. Dazu 1 bis 2 Teelöffel frische Zapfen mit 150 Milliliter heißem Wasser übergießen, 15 Minuten ziehen lassen und abends vor dem Schlafengehen trinken.



oft verabreichten Hormonpräparate nicht schulmedizinisch behandeln lassen. Zum Glück gibt es zahlreiche Möglichkeiten, Beschwerden in den Wechseljahren durch Ernährung, Entspannung und Bewegung zu lindern.

Ganz wichtig sind regelmäßige sportliche Aktivitäten. Bewegung ist ein effektives Mittel, um die Beweglichkeit zu erhöhen und Muskeln aufzubauen, sie wirkt entspannend und hilft, mit Mitmenschen in Kontakt zu kommen.

Ein zweiter wichtiger Punkt ist die Anpassung der Ernährung an die neue Situation. Ausgewogene, natürliche, saisonale, biologische Lebensmittel können mit hormonanregenden, heilenden Nahrungsmitteln kombiniert werden. Das schafft die Grundlage für einen gut funktionierenden Stoffwechsel und das Hormonsystem. Ein Therapeut kann zusätzlich mit Heilpflanzen, Darmsanierung und ausgewählten Nahrungsergänzungsmitteln für eine gute Unterstützung sorgen.

Phytohormone anstatt Östrogene

Ob eine Hormontherapie erfolgreich ist und gut vertragen wird, hängt zum einem von der Auswahl der Hormone ab, aber auch wie sie verabreicht werden – oral als Tablette oder über die Haut als Pflaster, Gel oder Spray. Auch der Zeitpunkt, in dem die Behandlung einsetzt, hat Auswirkung auf die Therapie. Mit Hilfe moderner Labordiagnostik, wie etwa Blutuntersuchungen und Hormonspeicheltests, kann der Hormonhaushalt der Frau genau untersucht und eine individuelle Therapie auf ihre Bedürfnisse und Beschwerden zugeschnitten werden.

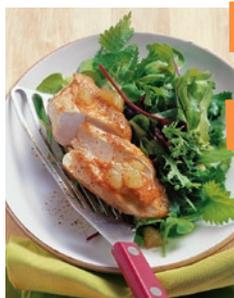
Neben der klassischen Hormonbehandlung gibt es heutzutage die Möglichkeit, auch bio-identische Hormone oder alternativ sogenannte Phytohormone einzusetzen. Als Phytohormone bezeichnet man Pflanzeninhaltsstoffe mit hormonähnlicher Wirkung, die in Pflanzen wie Soja und anderen Hülsenfrüchten enthalten sind. Welche Therapie und welche Präparate sinnvoll sind, entscheiden Therapeuten anhand der Laboruntersuchungen für den Einzelfall.

Daneben gibt es noch weitere Möglichkeiten, den Hormonhaushalt zu regulieren oder zu kompensieren.

Therapeutische Frauen-Massage

Die TFM ist eine sehr sanfte, aber trotzdem tiefgehende, wirkungsvolle Massage. Mit ihr lassen sich Beschwerden in den

Fotos: creative collection (5, 2. v.o. Dario Sabljak); rechte Spalte (o.r.) Rosa-Maria Rinke (CC BY-SA 4.0)



Besser essen mit 50 plus

Mit der richtigen Ernährung die Lebenszeit verlängern. In den Regionen der Welt

mit den meisten Hundertjährigen finden die Forscher auch immer Zusammenhänge mit einer besonders gesunden Ernährung, schreibt der Ernährungsmediziner Matthias Riedl, einer von vier Autoren des Ratgebers Fit im Alter. Das Buch zeigt auf, wie man mit regelmäßiger Bewegung, gesunder Ernährung, sozialer Aktivität und Gehirntraining sein körperliches und mentales Potenzial bis ins hohe Alter erhalten kann.

Rezept

Zitronenhähnchen

Zutaten für 2 Portionen

50 g gemischte Wildkräuter (etwa Brennnessel, Schafgarbe, Ysop, Vogelmiere, Pfefferminze, Löwenzahn und Borretsch)

70 g Salatblätter	Salz, Pfeffer
2 EL Apfelessig	1 Zitrone
1 EL Honig	2 EL Olivenöl
2 EL Distelöl	2 Hähnchenbrüste mit Haut (à 200 g)
2 EL Leinöl	

So geht's:

Die Kräuter klein zupfen, zusammen mit den Salatblättern waschen und trocknen. Apfelessig, Honig und Öle in einer Schüssel verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Zitrone schälen, weiße Haut entfernen und die Filets in kleine Stücke schneiden. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Hähnchenbrüste von beiden Seiten mit Salz und Pfeffer würzen, 5 Minuten braten, wenden und 10 Minuten bei geringer Hitze fertig braten. Fleisch aus der Pfanne nehmen, Zitronenfilets ins Bratfett geben und umrühren. Den Salat mit dem Dressing anmachen. Zusammen mit der Hühnerbrust anrichten und mit dem Zitronenöl aus der Pfanne beträufeln.

DNB-Buchtipps



Ingo Froböse,
Matthias Riedl,
Anna Cavellius /
Johannes Pantel:

Fit im Alter
Den Körper fit halten,
geistig frisch bleiben,
das Alter genießen.

Gräfe und Unzer Verlag 2017, 160 Seiten, 14,99 Euro

unterschiedlichsten Lebensphasen der Frau behandeln. Ziel ist, das hormonelle Gleichgewicht wieder herzustellen. Sie ruht auf vier Grundprinzipien, die sich in jedem Organ-Schema widerspiegeln:

- 🍂 Der Körper wird auf eine gleichmäßige Temperatur gebracht
- 🍂 Der Lymphfluss wird angeregt und damit Stoffwechselschlacken ausgeleitet
- 🍂 Leichtes Massieren löst Verspannungen und Stauungen im Gewebe
- 🍂 Sanfte Handgriffe richten die inneren Organe wieder aus

Fußreflexzonenmassage

Reflexzonen sind definierte Bereiche auf der Körperoberfläche im Haut-Unterhaut-Bereich, die mit bestimmten inneren Organen und Muskeln in Verbindung stehen. Eine Massage der Reflexzonen hat eine indirekte, reflektorische Wirkung auf die Organe und auch auf das Hormonsystem. Es gibt diese Bereiche an den Füßen, an den Händen, am Rücken, an den Ohren, an der Nase und am Schädel. Diese Zonen

können entweder diagnostisch oder therapeutisch stimuliert werden (Reflexzonenmassage, Akupressur, Akupunktur).

Mooranwendungen

Die Zusammensetzung des Moors mit seinen Bestandteilen wirkt sich auf den Organismus unter anderem auch hormonregulierend aus. Die Wärmeübertragung im Moorbad ist unübertroffen. Selbst schlecht durchblutete Körperregionen wie Gelenke und Knorpel werden intensiv durchwärmt. Der Körper wird in eine Art künstliches Fieber versetzt. Seine Körpertemperatur erhöht sich während des Moorbadens um ein bis zwei Grad.

Der Körper wird in einen Schweb- und Entspannungszustand versetzt und die Muskeln entspannen sich sofort. Die Gelenke werden zu 90 Prozent entlastet, man fühlt sich leicht wie eine Feder.

Manuela Wagner-Jurk ist staatlich geprüfte Heilpraktikerin mit eigener Praxis in Neulingen-Bauschlott. Madeleine Verwaal ist ärztlich geprüfte Naturheilkunde-Beraterin DNB mit eigener Praxis in Neulingen-Bauschlott.
www.gesundheilpraxis-im-schloss.de



Massagen und Moorbäder haben eine positive Wirkung auf das Hormonsystem.

Stress im Alter kann Demenz begünstigen

Überlastete Senioren entwickeln häufiger Denk- und Gedächtnisprobleme.

VON THOMAS KAMMLER



Ist von Stress und Überlastung die Rede, denken viele dabei zuerst an Manager, berufstätige Mütter oder Teenager im Schulstress. Was dabei oft unter den Tisch fällt: Immer mehr ältere Menschen leiden unter Stress. Einer groß angelegten US-Studie zufolge entwickeln gestresste Senioren häufiger Denk- und Gedächtnisprobleme, oftmals Vorboten von Demenzerkrankungen wie Alzheimer.

Stressauslöser ändern sich, die Folgen bleiben gleich

Wer die 50 oder 60 überschritten hat, bei dem ist oftmals mehr Kraft und auch mehr Zeit vonnöten, um das zu schaffen, was Jahre zuvor noch um einiges leichter von der Hand ging. Nervenkostüm und Herz sind nicht mehr so belastbar wie in früheren Zeiten. Auch die Situationen, die den Stress auslösen, haben sich verändert: die Krankheitshäufigkeit nimmt zu, Arzttermine reihen sich aneinander, viele haben Angehörige, die gepflegt werden müssen – oder Enkel, die beaufsichtigt werden wollen, weil deren Mütter und Väter berufstätig sind.

Nicht wenige ältere Menschen bekommen chemisch-synthetische Beruhigungsmittel verschrieben – häufig Benzodiazepine. Laut einer Studie des New Yorker Albert

Einstein College of Medicine sind etwa zwei Drittel aller Menschen, die Benzodiazepine verordnet bekommen, über 65 Jahre alt. Problem: Was als Beruhigungsmittel verschrieben wird, kann Unruhe, Ängstlichkeit, Verwirrung oder sogar Depressionen auslösen. Zudem haben Benzodiazepine ein hohes Suchtpotenzial: Bereits nach wenigen Wochen kann es zu einer starken Abhängigkeit kommen. Schätzungen zufolge sind allein in Deutschland bis zu 1,6 Millionen Menschen abhängig von Benzodiazepinen.

Die Natur weiß, wie Entspannung gelingen kann

Pflanzliche Arzneimittel, so genannte Phytopharmaka, zum Beispiel aus Passionsblume können geeignet sein, um aus der Spirale von Stress und innerer Unruhe herauszukommen. Sie besitzen kein bekanntes Abhängigkeitspotenzial und können daher eine echte Alternative sein, denn auch eine langfristige Einnahme ist möglich. Die Extrakte der Passionsblume sind mittlerweile hervorragend wissenschaftlich erforscht und die entspannende Kraft der Heilpflanze hat sich bereits seit Jahrhunderten bewährt.

Thomas Kammler ist Content Manager bei Pascoe Naturmedizin.

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





Die optimale Ernährung im Alter

Was der Körper benötigt – und was nicht: Tipps für die zweite Lebenshälfte

Im Alter ist der Grundumsatz niedriger. Zudem reduziert der Körper zunehmend die Muskelmasse und den Wassergehalt, erhöht aber die Fettmasse. Das ist der Grund, warum viele Menschen im Alter an Gewicht zulegen. Senioren können ihre Ernährung entsprechend anpassen und kleinere Mahlzeiten mit weniger Kalorien zu sich nehmen.

Wer weniger isst, läuft jedoch Gefahr, zu wenige Nährstoffe abzubekommen. Senioren sollten darauf achten, genügend Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente zu sich zu nehmen und sich ausreichend mit Antioxidantien (wie etwa Vitamine C, E) zu versorgen.

Eiweiß ist wichtig

Immer wieder weisen Ernährungsexperten darauf hin, wie wichtig eine ausreichende Eiweißversorgung im Alter ist. Etwa ein Gramm pro Kilogramm sollte es sein – nicht mehr, sonst wird man dick. Bei einer Frau von 70 Kilogramm Körpergewicht wären das dann 70 g Eiweiß pro Tag. Eiweißhaltige

Lebensmittel sind neben Eiern und Milch auch Fisch und Fleisch. Besonders hochwertig ist pflanzliches Eiweiß, zum Beispiel aus Hülsenfrüchten wie Bohnen, Erbsen und Linsen.

Viele Ballaststoffe essen

Gemüse- und Obstsorten, Nüsse sowie Vollkornprodukte sind gesund. Milchprodukte, Fisch und mageres Fleisch in Maßen ergänzen eine ausgewogene Nahrung im Alter. Nicht fehlen dürfen pflanzliche Fette wie Raps-, Oliven-, Hanf- oder Leinöl.

Süßes meiden

Der Verzehr von Süßigkeiten sollte man möglichst einschränken. Insbesondere Gebäck aus dem Discounter oder Supermarkt

enthält eine Unmenge an Zucker, oft deklariert als Isoglucose, Fruktose oder Fruchtzucker. Wer sich schrittweise vom Zucker entwöhnt, etwa seinen Kaffee anstatt mit einem Löffel Zucker nur mit einem ½ Löffel süßt oder auf Biogebäck umsteigt, empfindet bald geringere Zuckermengen als normal.

Nahrungspause

Ständiges Essen überfordert den Organismus. Ernährungsmediziner raten zu zwei, maximal drei Mahlzeiten am Tag. Dazwischen sollten Essenspausen von mindestens fünf Stunden liegen, in denen man auch auf Snacks verzichtet.

Ausreichend trinken

Alte Menschen trinken oft zu wenig. Zum einen, weil das Durstgefühl abnimmt. Zum anderen kann die Sorge vor nächtlichen Toilettengängen, Inkontinenz oder ein Prostataleiden (bei Männern) ein ausreichendes Trinken hemmen. Die Flüssigkeitsaufnahme sollte bei mindestens 1,5 Liter täglich liegen. (us)

Auf den Verzehr von Süßem müssen Best Ager nicht verzichten – aber sie sollten ihn möglichst einschränken.



DNB-Buchtipps



Gert Dorschner
Moderne Ernährungstherapie
 Erkenntnisse aus drei Generationen Erfahrung in der angewandten Ernährungsmedizin
 Broschüre mit Ringbindung, 230 Seiten, 19 Euro, erhältlich über

www.akademie-fuer-ganzheitsmedizin.de

Die neuen Schüßler-Mineralisalze, Teil 2:

Aurum chloratum natronatum

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

In unserer Sommerausgabe DNB Impulse haben wir schon in Teil 1 erfahren, dass fast alle Baustoffe lebendiger Organismen dank guter Mikroskope entdeckt wurden. Im Laufe dieser Entdeckungen wurde allerdings auch klar, dass zum einen alle Stoffe beziehungsweise Mineralien miteinander vernetzt sind und eine perfekte Synergie bilden. Zum anderen entdeckte man immer feinere Stoffe, so genannte Spurenelemente, die tatsächlich nur in äußerst geringer Konzentration vorkommen.

Das Wunderbare daran ist, dass hier die Qualität vor der Quantität Vorrang hat. Man kann sich das wie ein kleines Räderwerk vorstellen, das bekanntlich sehr empfindlich auf Sand im Getriebe reagiert. So ist es auch in unserem Körper. Die reichlich vorhandenen Mineralstoffe wie Kalzium, Kalium, Natrium oder Magnesium haben Reserven, die Spurenelemente nicht. Entweder sie

sind vorhanden oder nicht und das hat, wie die Praxis zeigt, weitreichende Folgen, weil nach und nach das gesamte Getriebe leidet und die meisten Therapeuten bei den Symptomen buchstäblich hängen bleiben und nicht die Ursache erkennen.

Jeder Mensch hat in sich Spuren des edelsten Metalls Gold. Im übertragenen Sinne können wir fragen: Was mache ich aus dem Gold, aus dem kostbarsten mineralischen Schatz? Wirkliche ich die Würde, den edlen Glanz, indem ich meine positiven Potenziale verwirkliche? Oder fröne ich dem Materialismus, der Habgier und betreibe Raubbau mit meinem Körper – so wie das auch im großen Maßstab bei der Goldschürfung geschieht? Mit Hilfe von Quecksilber wird die Natur auf Jahrzehnte vergiftet, werden Arbeiter geschunden, um das rare Gold aus dem Gestein zu waschen. Am Gold hängt Elend oder königliche Würde. Jeder hat die Wahl.

Die chemische Verbindung Chlorgoldnatrium, in der Homöopathie Aurum chloratum natronatum genannt, ist ein großartiges Mineralsalz zum Thema Lebensrhythmus. Es wirkt insbesondere auf die Bildung des Schlafhormons Melatonin in der Epiphyse und reguliert den Wach- und Schlafrythmus. Zudem wirkt es auf Herz und Kreislauf und auf die Keimdrüsen.

Symptomatik:

Gefäßerkrankungen, Schlafstörungen.
Bei Frauen: Endometriose, Eierstock- und Uterusentzündungen.

Antlitz- und Körperzeichen:

Rundrücken, erschöpfter Gesichtsausdruck, Schildkrötenhals. Schwache Sexualorgane beim Mann, Uterussenkung bei der Frau.

Wesen, Verhaltensweisen:

Workaholic, materialistische Lebenseinstellung, Depression, fehlender Ausgleich zur Arbeit, Bewegungsmangel, Verlust von Körpergefühl.

Therapeutische Maßnahmen:

Schöpferischer Selbstaussdruck, Lebensrhythmus Arbeit – Muße erarbeiten, rhythmische Bewegung wie zum Beispiel Wandern, Laufen, Radfahren, schwimmen, Tanzen. Ritual: Ich schaue wohlgefällig auf meine Werke.

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

www.inroso.com

DNB-Buchtipps

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

Sanft und ganzheitlich!

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

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.

Jetzt wechseln!

BKK ProVita 

Die Kasse fürs Leben.



Was tun bei einem Notfall?



Der Erste-Hilfe-Kurs liegt bei den meisten schon etwas zurück. Zeit, das Wissen aufzufrischen.

VON RENATE KEIM

Ein fröhliches Gartenfest mit Familie und Freunden. Plötzlich fällt dem Onkel das Glas aus der Hand, er wird bleich, kalter Schweiß bildet sich auf seiner Stirn und er sackt zusammen...

Diese Szene kann für jeden von uns schnell zur Realität werden. Jährlich erleiden in Deutschland um die 80.000 Personen einen Herzstillstand! Die Überlebenschancen der Betroffenen hängen maßgeblich von Sofortmaßnahmen ab. Aber genau da liegt das Problem – fast die Hälfte der Deutschen hat Angst davor Erste Hilfe zu leisten, Bedenken dabei etwas falsch zu machen.

Tatsächlich unternehmen nur knapp 20 Prozent der Laien in Notfällen Wiederbelebensmaßnahmen. Eine traurige Quote! Das wird wohl damit zu tun haben, dass bei den meisten von uns der letzte Erste-Hilfe-Kurs schon viele Jahre zurück liegt.

Rechtlich haben wir nichts zu befürchten – ganz im Gegenteil, denn das Strafgesetzbuch sieht in § 323c (1) eine Bestrafung bei unterlassener Hilfeleistung vor:

Wer bei Unglücksfällen oder gemeiner Gefahr oder Not nicht Hilfe leistet, obwohl dies erforderlich und ihm den Umständen nach zuzumuten ist, insbesondere ohne erhebliche eigene Gefahr und ohne Verletzung anderer wichtiger Pflichten, wird mit Freiheitsstrafe bis zu einem Jahr oder mit Geldstrafe belangt.

Was ist also zu tun? Die Erste-Hilfe-Maßnahmen sind in den letzten Jahren überarbeitet worden und nun für den Laien noch einfacher durchzuführen.

Das Wichtigste: Bleiben Sie ruhig, rufen Sie um Hilfe und versichern Sie sich, dass Sie bei den Rettungsmaßnahmen nicht selbst gefährdet sind. Eventuell müssen Sie den Verunglückten mit dem Rettungsriff an einen sicheren Ort schleppen.

Lebensrettende Sofortmaßnahmen

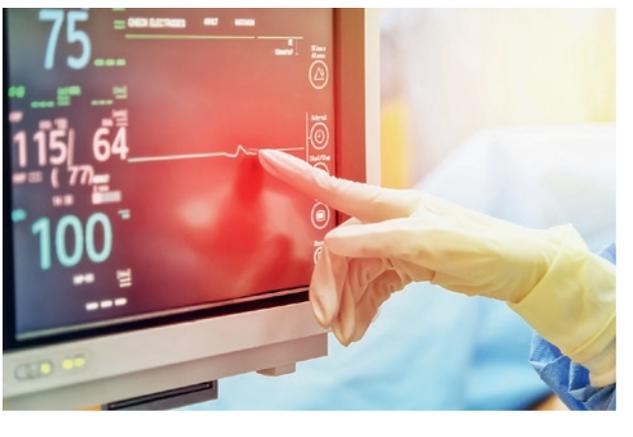
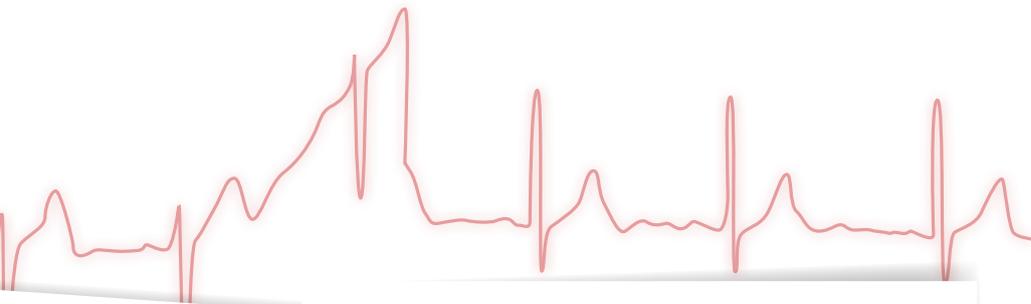
Prüfen – Rufen – Drücken. Prüfen Sie, ob der Patient bei Bewusstsein ist: Ansprechen „Hallo, hören Sie mich?“. Erfolgt keine Reaktion, dann fassen Sie den Patienten an beiden Schultern und rütteln ihn. Bei Motorradfahrern wird der Helm gerade nach hinten abgezogen, damit die Atemwege frei werden!

Das Vorgehen bei Kreislaufkollaps

Ein Kreislaufkollaps entsteht meist durch einen Volumenmangel als Folge von Flüssigkeitsmangel (zu wenig getrunken), einer Blutung oder bei einem allergischen Schock, etwa auf Nahrungsmittel oder Insektenstiche. Die Symptome sind blasse und kalte Haut, kalter Schweiß mit Frieren, Nervosität und Angst oder Teilnahmslosigkeit bis hin zur Bewusstlosigkeit. Sofortmaßnahme ist die Schocklagerung, also ein Hochlagern der Beine, damit das Blut zurück zu Kopf und Herz fließen kann.

Hat der Patient als Symptome ebenfalls Atemnot und/oder Schmerzen in der Brust, dann handelt es sich um einen kardiogenen Schock. Um das Herz zu entlasten, wird hier der Oberkörper hoch gelagert.

Bei Kreislaufschwäche und Schwindel kann bereits Akkupressur helfen. Dabei werden dieselben Energiebahnen wie bei der Akupunktur angesprochen, nur verwendet man Finger und Hände statt Nadeln: Die Furche zwischen Oberlippe und Nase ertasten und diese für einige Minuten massieren. Das Endglied des kleinen Fingers für einige Minuten massieren.



Bis der Rettungsdienst vor Ort ist, müssen Sie wissen, was zu tun ist. Informieren Sie sich online oder machen Sie einen Erste-Hilfe-Kurs.

Das Vorgehen bei Bewusstlosigkeit

Sofort Atemwege überprüfen und frei machen – es herrscht Lebensgefahr! Die normalen Reflexe (Husten, Schlucken) funktionieren nicht mehr. Ein Verschlucken von Erbrochenem, Blut oder der eigenen Zunge kann zum Ersticken führen. Daher: Kinn anheben und den Kopf nach hinten überstrecken damit sich der Zungengrund hebt. Legen Sie ihr Ohr an den Mund des Bewusstlosen und überprüfen Sie, ob er atmet.

Wenn eine Atmung vorhanden ist, dann lagern Sie den Patienten in die stabile Seitenlage (Flüssigkeiten können aus dem Mund abfließen) bis der Rettungsdienst vor Ort ist. Die Atmung zwischenzeitlich immer wieder kontrollieren.

Notruf 112 anrufen

Wählen Sie oder eine andere Person vor Ort den Notruf und beantworten Sie die W-Fragen: Wer, wo, was, wie viele und warten Sie auf Rückfragen!

Wiederbelebung mit Thoraxkompression

Wenn keine Atmung vorhanden ist, dann starten Sie mit der Wiederbelebung. Dazu wenden Sie die Thoraxkompression an. Knien Sie sich seitlich vom Patienten, legen Sie Ihre beiden

Hände aufeinander und drücken Sie dabei Ihre Arme durch, um mehr Kraft aufzubauen. Der Druckpunkt liegt in der Mitte der Brust des Patienten (Sie müssen keine Rippen mehr zählen!). Drücken Sie dann mindestens 5 cm tief 100-120 mal pro Minute im Rhythmus von Stayin' Alive von den Bee Gees oder Highway to Hell von AC/DC. Erst aufhören, wenn der Notarzt vor Ort ist! Das Blut muss unbedingt weiterzirkulieren, um einen Schaden vom Gehirn abzuwenden. Wechseln Sie sich gegebenenfalls mit anderen Helfern ab. Eine Beatmung des Patienten können Sie dann den Profis überlassen.

Viele weitere Informationen finden Sie im Internet unter: www.wiederbelebung.de oder www.einlebenretten.de. Auch bei Youtube gibt es anschauliche Lehrvideos, die die Abläufe verdeutlichen.

Nach so viel Theorie ist es nun Zeit für die Praxis und üben, üben, üben. Melden Sie sich doch gleich zu einem der nächsten Kurse bei den Rettungsdiensten an. Oder Sie organisieren einen Erste-Hilfe-Kurs in ihrem örtlichen Naturheilverein, passend zu der Initiative Woche der Wiederbelebung, die vom 17. bis 23. September stattfindet. Gemeinsam macht das Lernen mehr Spaß!

Renate Keim ist Heilpraktikerin, Tierheilpraktikerin, Naturheilkunde-Beraterin DNB sowie Phytotherapeutin. www.huberts-futter.de

GEFRO Balance

Natürlich im Gleichgewicht!
Ohne Zusatz von Haushaltszucker*,
Mehl und Stärke.

Genießen Sie Ihre (Suppen-)Pause in 7 leckeren Sorten!

Die GEFRO Balance Suppen-Pausen sind natürlich, aromatisch, lecker, ballaststoffreich und spenden neue Energie. Entdecken Sie sieben leckere Sorten im praktischen Portionsbeutel, ideal für zuhause oder unterwegs in Schule, Studium und Beruf.



Balance Suppen-Pausen sind in nur 1 Minute genussfertig!

Suppen-Pause Kombi-Pack 7er Set nur € 7,90
100 ml = € 0,45



*Sacharose

- Je 1 Portion:
- ♥ GEMÜSE-LUST
 - ♥ EL GAZPACHO
 - ♥ GRÜNE WELLE
 - ♥ PILZ-CHAMPION
 - ♥ TASTE OF ASIA
 - ♥ GUTE BEETE
 - ♥ TOM SOJA



Erleben Sie den Isomaltulose-Effekt
Geht langsamer ins Blut und hält den Blutzuckerspiegel in Balance.

GEFRO
... macht glücklich!

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

** gebührenfrei (€ 0,00/Min.)

Das Heilkräuter ABC in der Schwangerschaft

Welche Pflanzen sich gut zur Selbstbehandlung eignen – und welche nicht

VON ASTRID DROTLEFF

Geeignet:

Brennessel gering dosieren.

Wirkt als Bestandteil von Schwangerschaftstee **entwässernd und harn-treibend**.

Der Verzehr von **Fenchel** tut Schwangeren und Stillenden gut. Fenchel hilft bei Blähungen und **wirkt milchbildend**.

Auch **Hagebutte** ist für Schwangere gut geeignet, die Pflanze **wirkt verdauungsfördernd und leicht abführend**.

Hibiskus stimuliert die Durchblutung und reduziert den Östrogenspiegel. **In größeren Mengen ungeeignet**.

Himbeerblätter wirken **krampflösend** und sind der Klassiker in der Geburtsvorbereitung zur Dammschnittprophylaxe. Ab der 27. SSW täglich 1 bis 3 Tassen genießen.

Kamille wirkt **mild, beruhigend, krampflösend**.

Lavendel stärkt die Nerven, **wirkt beruhigend und einschläfernd**.

Melisse hilft gegen Unruhe und Nervosität

Pfefferminztee hilft bei Übelkeit und Erbrechen, bei Magen- und Darmbeschwerden.

Rooibostee ist sehr empfehlenswert. Er enthält kein Koffein, dafür **viele Antioxidantien, Eisen und Mineralien**.

Thymian ist als Tee oder Küchengewürz unbedenklich. Große Mengen stimulieren die Gebärmutter.

Zistrosentee ist für Schwangere gut geeignet. Er **hemmt die Vermehrung von Viren und Bakterien und wirkt antientzündlich**.

Teerezeptur bei Übelkeit

-  20 g Pfefferminzblätter
-  10 g Kamillenblüten
-  10 g Melissenblätter
-  5 g Anisfrüchte

Alles mischen und 2 Teelöffel in 250 ml Wasser 10 Minuten ziehen lassen.

Oder 6 Gramm frischen **Ingwer** in Scheiben schneiden und aufbrühen.

Achtung: Höhere Dosen Ingwer können Wehen auslösend wirken.

Wenig geeignet:

Anis ist als Tee oder Küchengewürz unbedenklich. **In großen Mengen stimuliert er die Gebärmutter**.

Eisenkraut sollte während der Schwangerschaft nicht verwendet werden, da es **Wehen fördernd** wirkt.

Johanniskraut wirkt **hochdosiert möglicherweise embryotoxisch**, deswegen besser nicht einsetzen. Gering dosiert als Bestandteil von Tee unbedenklich.

Passionsblume ist während der Schwangerschaft nicht empfehlenswert. Sie **wirkt stimulierend auf die Gebärmutter**.

Rosmarin und sein ätherisches Öl während der Schwangerschaft besser nicht verwenden, beides **kann Krämpfe und Wehen auslösen**. Als Küchengewürz in geringer Dosierung unbedenklich.

Salbei ist als Küchengewürz bedenkenlos. Auf größere Mengen Salbeitee oder Salbeiöl aber besser verzichten – die Pflanze **wirkt stimulierend auf die Gebärmutter**.

Süßholzwurzel als Tee oder Bestandteil von Lakritz sollten Schwangere meiden. Die Pflanze **erhöht den Cholesterinspiegel und die Plazentadurchlässigkeit**.

Zimt sparsam einsetzen, größere Mengen wirken **Wehen fördernd**.

Der Text ist ein verkürzter Auszug aus Astrid Drotleffs Abschlussarbeit zur Naturheilkundeberaterin DNB „Die 6 Säulen der Naturheilkunde in der Schwangerschaft“ (Juni 2017). Astrid Drotleff betreibt zusammen mit Elisabeth Lehnert-Austermühle das Schlosscafe Frohköstlich.

www.frohkoestlich.de

Prüfung bestanden

17 neue DNB-Berater ausgebildet

Seit sechs Jahren gibt es die Ausbildung zum Naturheilkunde-Berater DNB. Am Ende jedes Kurses machen sich begeisterte und motivierte DNB-Berater auf den Weg, ihr Wissen anzuwenden und weiterzugeben. Aktuell nun wieder 17 neue, strahlende Absolventen.

Viel dazugelernt habe man, waren sich alle Teilnehmer einig. Und doch ist es für viele erst der Anfang, um tiefer in die vielfältigen Themen einzusteigen: Sei es die Pflanzenheilkunde, in deren Unterrichtsblock unter anderem auch die Wirkungsweise der

Homöopathie und der Schüssler-Salze enthalten sind, das breite Spektrum der Wasserheilkunde, das von Wickeln und Auflagen bis hin zur Trinkwasserqualität reicht, sei es die Ernährungsberatung oder die klassische Phytotherapie.



Inhalte der Ausbildung

Die Ausbildung Naturheilkunde-Berater DNB umfasst 55 Präsenz-Unterrichtsstunden an drei Wochenenden plus Selbstlernphasen, Prüfungen und Abschlussarbeit. Der Unterricht findet an zwei Ausbildungsorten statt: Direkt beim Deutschen Naturheilbund (Neulingen bei Pforzheim) und beim Naturheilverein Bad Hersfeld (bei Fulda). Für die fachlich hohen Standards sorgt die enge Zu-

sammenarbeit mit der Akademie für Ganzheitsmedizin (AfG) in Heidelberg, deren ärztliche Leitung der erfahrene naturheilkundliche Mediziner Gert Dorschner zusammen mit der Studienleiterin und DNB-Vize-Präsidentin Ursula Gieringer innehat.

Im Herbst starten an beiden Orten neue Lehrgänge. Die Lehrgangsgebühr beträgt 675 Euro. www.naturheilbund.de

Gelungene Zusammenarbeit

Naturheilbund Österreich kooperiert mit Marktgemeinde Finkenstein

Die im Februar 2018 beschlossene Kooperation der Kärntner Marktgemeinde Finkenstein am Faaker See und des Naturheilbunds Österreich trägt erste Früchte: In diesem Sommer gibt es drei gemeinsame Events, die unter dem Motto „Der Naturheilbund Österreich stellt sich vor“ stehen. Die ersten beiden Veranstaltungen „Gesunde regionale Lebensmittel zum Leben und Energie und Balance“ zogen zahlreiche Besucher an. Am 18. September lädt die Gemeinde nun zu der Veranstaltung „Leben mit Kräutern“ ein. Ökologische Gesundheit, Umweltbewusstsein



und Kraft tanken aus intakter Natur – in Finkenstein ist das eine Selbstverständlichkeit.

Der Ort liegt am Fuße des Berges Mittagkogel. Schon in den 50er Jahren entwickelte sich die Region im Dreiländereck aufgrund ihrer begünstigten Lage zu einem attraktiven Tourismusziel. In der 9.000 Einwohner Gemeinde verbinden sich traditionelle Einflüsse aus Österreich, Slowenien und Italien. Jeder, der sich für ganzheitliche Gesundheit interessiert, kann an diesem schönen Fleck Österreichs auftanken.

www.finkenstein.gv.at, www.naturheilbund.at



Naturmedizin seit 1895



Pascoflair®

Ihre Ruheinsel aus der Natur

- entspannt bei Stress
- Leistungs- und Konzentrationsfähigkeit bleiben erhalten
- unübertroffen: 425 mg Passionsblume pro Tablette
- ist ausgezeichnet verträglich



Pascoflair®
Pflanzliches Arzneimittel zur Beruhigung bei nervösen Unruhezuständen
425 mg Trockenextrakt aus Passionsblume (100 überregulierten Tabletten (100 mg))

30 MINUTEN
wirkt im EEG

Pascoflair® · Wirkstoff: Passionsblumenkraut-Trockenextrakt. Bei nervösen Unruhezuständen. Enthält Sucrose und Glucose. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.

www.pascoe.de

Vorhang auf für die Aktionstage!

Leben mit den Rhythmen der Natur – attraktives Programm bundesweit

Im Herbst starten die bundesweiten Aktionstage für die Naturheilkunde, dieses Mal unter dem Jahresthema „Leben mit den Rhythmen der Natur“. 19 Vereine aus ganz Deutschland

haben ein attraktives Programm zusammengestellt, mit Vorträgen, Workshops, Lesungen, Ausstellungen – sogar eine Wanderung wird angeboten (siehe Tabelle).



Zentraler Festakt in Chemnitz

Die zentrale Veranstaltung findet am 17. November in Chemnitz statt – zusammen mit dem Festakt zum 150-jährigen Gründungsjubiläum des Naturheilvereins Chemnitz. Der Verein ist der älteste aktive Naturheilverein Deutschlands; er wurde im Jahr 1868 gegründet und blickt auf eine bewegte Geschichte zurück. Ende des 19. Jahrhunderts oder in den ersten 40 Jahren hatte die Naturheilkunde in Deutschland großen Zulauf und viele Förderer, in Chemnitz gab es sogar schon 1886 das erste naturheilkundliche Sanatorium. Unter den Nationalsozialisten wurde der Verein erst gleichgeschaltet, dann aufgelöst. In der DDR war eine solche Vereinstätigkeit praktisch nicht möglich, erst nach der Wende wurde der Verein wieder reaktiviert.

Zum Festakt gibt es Vorträge und ein Podiumsgespräch mit Experten und Fachärzten aus der Naturheilkunde, unter anderem mit Dr. med. Rainer Matejka, Dr. med. Martin von Rosen und Dr. med. Ralf Oettmeier. Der Eintritt kostet 10 Euro und beinhaltet eine Festschrift.

Gründungs Jubiläum Naturheilverein Chemnitz eV, Festveranstaltung am 17. November 2018, 9 bis 18 Uhr, Berufsschulzentrum für Wirtschaft, Lutherstraße 2, Chemnitz, www.nhv-chemnitz.de

DNB auf der ViTAL

Besucher sind herzlich willkommen

Der Naturheilbund ist von Anbeginn an fester Partner der Gesundheitsmesse in Pforzheim. Dieses Mal gibt es an beiden Messetagen ein spannendes Vortragsprogramm; zudem stellen sich Anbieter von naturheilkundlichen Produkten und Heilmitteln vor. Die Messe für Aktivität, Vitalität und Wellness wurde vor vier Jahren von der Pforzheimer Zeitung ins Leben gerufen und zieht jedes Jahr Tausende Besucher an. Rund 80 Aussteller präsentieren sich, informieren über Angebote im Gesundheitsbereich und geben Fitness-Tipps.

ViTAL 2018, 20. bis 21. Oktober, CongressCentrum Pforzheim, www.pz-news.de/vital-gesundheitsmesse.html

Orte, Termine, Themen:

VEREIN e.V.	DATUM	Vortragsthemen (Auswahl)	Kontakt
Backnang	12. Oktober	Störungen der Schilddrüse natürlich behandeln	www.nhv-backnang.de
Darmstadt	21. Oktober	Leben mit den Rhythmen der Natur	www.naturheilverein-darmstadt.de
Esslingen	26. September	Traditionelle Europäische Naturheilkunde	www.naturheilverein-esslingen.de
Fulda	16. September	Die Organuhr	www.nhv-fulda.de
Heidelberg	14. Oktober	Gesundes Selbstvertrauen in modernen Zeiten	www.nhv-heidelberg.de
Hesel	21. Oktober	Leben mit den Rhythmen der Natur	www.naturheilverein-hesel.de
Kempten	28. Oktober	Wann helfen Hausmittel am besten?	www.nhv-kempten.de
Kempten Ortsgruppe Füssen	13. Oktober	Leben im Rhythmus der Natur	www.nhv-kemten.de
Kiel	3. Oktober	Leben mit den Rhythmen der Natur	www.naturheilverein-kiel.de
Mutlangen	7. Oktober	Essbare und heilsame Wildpflanzen im Jahreslauf	www.freundeskreis-naturheilkunde.de
Mühlacker	28. Oktober	Bluthochdruck natürlich senken – geht das?	www.naturheilverein-muehlacker.jimdo.com
Neulingen-Bauschlott	10. Oktober	Justieren wir unseren Rhythmus wieder auf den Takt der Natur	www.freundeskreis-naturheilkunde-im-schloss.de
Öhringen	13. Oktober	Pilz-Lehrwanderung	www.kneipp-naturheilverein-oehringen.de
Schorndorf	24. Oktober	Gesundes Selbstvertrauen in modernen Zeiten	www.nhv-schorndorf.de
Schwäbisch Hall	20. Oktober	Gesundes Selbstvertrauen in modernen Zeiten	www.aglebensweise.de
Spechbach	16. September	Gesund bleiben durch den Tagesrhythmus	www.nhv-spechbach.de
Stuttgart	28. September	Rhythmen als Inseln der Ordnung	www.naturheilgesellschaft.de
Südwestpfalz	20./21. Oktober	LaVita Gesundheitsmesse	www.naturheilverein-swp.de
Taunus	7. Oktober	Gesundheitswanderung	www.nhv-taunus.de



Akademie für Ganzheitsmedizin Heidelberg
Ihre zertifizierte & ärztlich geleitete Heilpraktikerschule
in Kooperation mit dem Deutschen Naturheilbund



Intensiv-Ausbildungen zum Heilpraktiker
& Heilpraktiker für Psychotherapie - HPG

Zertifizierte Fachausbildungen

- Naturheilkundeberater (DNB)
- Klassische Homöopathie
- Akupunktur/TCM
- Moderne Hypnosetherapie
- Naturheilstudium

Info
☎ 06221 - 40 45 07
www.a-f-g.de







Telefonsprechstunde

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 September



Horst Boss
Heilpraktiker,
Medizinjournalist

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

Nachruf

Abschied von Ingeborg L. Weber



Unerwartet mussten wir Abschied nehmen von einer tief mit uns verbundenen, bemerkenswerten Persönlichkeit, der „Grande Dame der Kinesiologie“: Ingeborg L. Weber. Die Leiterin der Internationalen Kinesiologie Akademie in Frankfurt war viele Jahre aktives Mitglied im Präsidium des Deutschen Naturheilbundes und bis zuletzt auch für unseren Wissenschaftlichen Beirat tätig. Aus ihren vielen beruflichen Qualifikationen heraus war die gelernte Krankenschwester und praktizierende Heilpraktikerin nicht nur

eine sehr erfolgreiche Institutsleiterin mit einem einzigartigen Ausbildungskonzept. Sie war beruflich und ehrenamtlich engagiert und beseelt, Initiativen zur Verbreitung und Anerkennung der Kinesiologie zu gründen und mitzutragen. So initiierte sie die „Internationale Kinesiologie Akademie“, den „Europäischen Verein für Kinesiologie“, den „Dachverband Freie Gesundheitsberufe“, das „Steinbeis-Transfer-Institut für Komplementäre Methoden“ und war Gründungs- und Vorstandsmitglied bei der ANME, um sich auch auf europäischer Ebene für die Naturheilkunde einzusetzen.

Auch in unserem Verband und in Naturheilvereinen war Ingeborg L. Weber bis zuletzt als aktives Mitglied des Wissenschaftlichen Beirats tätig und darüber hinaus als Referentin und überzeugende Seminarleiterin ein hochgeschätzter Gast. Sie wird uns in vielen Bereichen fehlen. Mir persönlich werden die wunderbaren, Rat gebenden Gespräche in dankbarer Erinnerung bleiben, die ich vermissen werde. Unser tiefes Mitgefühl gilt ihrer Familie.

Im Namen des gesamten Vorstandes, Präsidiums, wissenschaftlichen Beirats und der Bundesgeschäftsstelle

Alois Sauer, Präsident
Deutscher Naturheilbund eV



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 55 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 Wickeln und Auflagen
- **Ordnungs- und Entspannungstherapien**
- **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 Ausbildungs-orte sind Porzheim 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.

JA, 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

Unsere Partner

Das Samariter Fastenzentrum stellt sich vor

Das Samariter Fastenzentrum ist eines der ältesten Fastenzentren in Deutschland. Bereits 1930 gründete Pfarrer Kaiser – selbst Fastenpionier – in Volkertshausen/Raum Bodensee das erste Samariter Fastenzentrum, 1986 kam unser Haus in Hörstel/Münsterland dazu. Unser Fastenangebot umfasst die Methoden Heilfasten, Basenfasten und Fruchtefasten, die wir ganzjährig unter erfahrener, fachkundiger Betreuung innerhalb unserer Fastenwochen anbieten.

Bis heute haben wir uns eine klösterlich-bescheidene Atmosphäre bewahrt, und ein herzliches, liebevolles Miteinander ist uns sehr wichtig. Unsere Fastengäste finden bei uns – abseits von Hektik und Konsum – wieder Zeit und Ruhe, zu sich selbst zu finden. Sie können innehalten und so Körper, Geist und Seele noch wirkungsvoller während des gesamten Fastenprozess von überflüssigem Ballast befreien.

Samariter Fastenzentrum
Gravenhorster Straße 12, 48477 Hörstel
Telefon +49 (0) 54 59 / 93 46 – 78
hoerstel@fasten-zentrum.de

Samariter Fastenzentrum
Samariterweg 7
78269 Volkertshausen
Telefon +49 (0) 77 74 / 92 90 - 0
volkertshausen@fasten-zentrum.de
www.fasten-zentrum.de



**HEILFASTEN · FRÜCHTEFASTEN
BASENFASTEN**

Fasten im Münsterland

Fastenzentrum **Hörstel**
am Teutoburger Wald | Tel. 0 54 59 - 93 46 - 78

Fasten am Bodensee

Fastenzentrum **Volkertshausen**
im Hegau Nähe Bodensee | Tel. 0 77 74 - 92 90 - 0

www.fasten-zentrum.de



Pascoe Naturmedizin: Neues Firmengebäude eröffnet

Der erste Bauabschnitt des neuen Firmengebäudes im Gießener Europaviertel ist fertiggestellt. Mit einer großen Eröffnungsfeier und dem Besuch des hessischen Ministerpräsidenten Volker Bouffier und zahlreichen Ehrengästen ist im Juni 2018 ein spektakulärer Startschuss in eine erfolgreiche Zukunft gelungen.

Höhepunkte im liebevoll ausgestalteten Programm waren drei Feng-Shui-Zeremonien, die die Elemente Feuer, Wasser, Erde und Luft als zentrale Ankerpunkte hatten. Die jahrtausendealten Weisheitslehren des Feng-Shui spielten aber nicht nur bei der Eröffnung eine entscheidende Rolle, sondern prägten den gesamten Entstehungsprozess.

Natürlichkeit und Wachstum

Wer den Eingangsbereich betritt, spürt, dass er in eine völlig andere Welt kommt: Opulente Wandgemälde mit Szenen aus der Natur beeindrucken den Besucher und setzen Energien frei. Hier wird nicht nur gearbeitet, sondern gelebt, es geht um Natürlichkeit, Wachstum, Lebendigkeit. Auch die sorgfältig ausgesuchten Möbel und die mit Bedacht kreierte Innenraumgestaltung deuten an, wofür das Herz von Pascoe schlägt: Menschen, die zusammen sind, Ideen entwickeln wollen, Räume schaffen, Energien freisetzen, Naturmedizin lieben und Gesundheit leben.

Die Grundstücksfläche des zukünftigen Unternehmenssitzes beträgt 32.000 Quadratmeter.

www.pascoe.de



Vorschau auf das nächste Heft:

Winter zur Ruhe kommen



Spiritualität in der Medizin

Hält der Glaube gesund?

Der Hund als Therapeut

Tiergestützte Therapie bei psychischen Erkrankungen

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.