

DNB

impulse

Gesund
durch den
Winter!

Das grüne Rezept

Was es den
Patienten bringt



Ganzheitliche Krankenkasse

BKK Pro Vita setzt sich
für Naturheilkunde ein



Zur Ruhe kommen

Spiritualität in der Medizin

Wie Meditation,
Achtsamkeit und
Gottvertrauen heilen helfen

Der Wau-Effekt

Ein Therapiehund hilft
bei Depressionen



Die Kraft der Pflanzen

**Essbares aus dem
Winterwald**

DNB AKTUELL

- ✓ Rückblick
Aktionstag
- ✓ 125 Jahre
NHV Oldenburg

Liebe Leserinnen, liebe Leser,



Spiritualität in der Medizin wird oft genug mit Spinnerei oder Esoterik gleichgesetzt. Dabei gibt es inzwischen viele Studien, die darauf hinweisen, dass positives Denken und Achtsamkeit Selbstheilungskräfte aktivieren. Wer einschränkende Gedanken ausschaltet, kann sein psychisches Befinden und die Schmerztoleranz verbessern, Angst und Depressionen verringern. Auch überraschend: Der Glauben an die Wirkung eines Medikaments oder einer Behandlung hilft teilweise so gut wie das Medikament selbst. Wir nennen das Placebo Effekt. Zur Überraschung der Fachwelt wirken Gebete – in allen Religionen – ebenfalls. Das konnte doppelblind, randomisiert bestätigt werden.

Was Krankenheilung betrifft, empfiehlt der Koran: „Sucht Hilfe in der Standhaftigkeit und im Gebet“. Der buddhistische Gelehrte Lama Zopa Rinpoche sagt uns, dass umfassende Heilung durch Meditation und Geistestraining möglich ist. 25 Prozent der Evangelien im neuen Testament der Bibel beschäftigen sich mit Krankenheilungen. Es wird von Heilungen, die die Welt noch nie gesehen hat, berichtet. Dies wird in der Bibel nicht auf Jesus und die Zeit des neuen Testaments beschränkt. In Markus 16, Vers 17, 18 lesen wir: „Und durch die, die glauben, werden Zeichen geschehen: die Kranken, denen sie die Hände auflegen, werden gesund werden.“

Die katholische Kirche hat Krankenheilungen im Wallfahrtsort Lourdes in Südfrankreich untersucht und einige als Wunderheilungen anerkannt. Meine Empfehlung: Suchen Sie eine christliche Gemeinschaft, in der die im neuen Testament beschriebenen Zeichen geschehen.

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 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.

Inhalt:

AKTUELL

Das grüne Rezept

3

THEMA

Spiritualität in der Medizin



Die Macht des Glaubens

4

Interview mit der Heilerin
Beatrice Anderegg

7

NEUES AUS DER WISSENSCHAFT

Wie Naturheilkunde bei
Diabetes hilft

8

THERAPEUTISCHE PRAXIS

Die neuen Schüsslersalze
Teil 3: Germanium metallicum

9

Tierische Helfer:
Der Hund als Medizin

10

NATURAL FAMILY

Anders als die anderen:
Der Weg der BKK ProVita

12

AUS DEN VEREINEN

Rückblick auf den
Aktionstag

14

125 Jahre
NHV Oldenburg

15



Vinzenz Prießnitz

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

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

Das grüne Rezept

Pflanzliche und homöopathische Arzneimittel werden inzwischen von vielen Krankenkassen erstattet. Dafür muss der Arzt ein Grünes Rezept ausstellen.

VON PROF. DR. MED. KARIN KRAFT

Viele Patienten kennen es nicht, dabei wird es schon seit dem Jahr 2004 von Ärzten aller Fachrichtungen genutzt: das Grüne Rezept zur Verordnung von nicht verschreibungspflichtigen Arzneimitteln. Das sind besonders sichere und nebenwirkungsarme Präparate. Sie spielten lange Zeit in der ärztlichen Praxis eine wichtige Rolle, konnten aber immer auch schon im Rahmen der Selbstmedikation angewendet werden. Um Kosten zu sparen, wurden im Rahmen des „GKV-Modernisierungsgesetzes“ im Jahr 2004 nahezu alle nicht verschreibungspflichtigen Arzneimittel für über zwölfjährige Patienten aus der Erstattung durch die gesetzlichen Krankenkassen ausgeschlossen. Die Kassenärztliche Bundesvereinigung (KBV), der Deutsche Apothekerverband



Das Grüne Rezept ist genauso aufgebaut wie das rosafarbene Kassenrezept.

(DAV), der Bundesverband der Arzneimittel-Hersteller (BAH) und der Bundesverband der Pharmazeutischen Industrie (BPI) haben als Reaktion darauf das Grüne Rezept entwickelt, mit dem Ärzte auch nicht verschreibungspflichtige Arzneimittel wieder in ihre Beratung und Verordnung einbeziehen.

Hoher Nutzen

Mit der Verordnung eines rezeptfreien Arzneimittels auf dem Grünen Rezept stellt der Arzt klar, dass er die Einnahme dieses Präparates für die Therapie als notwendig und zweckmäßig erachtet. Er wählt damit bewusst ein rezeptfreies Arzneimittel aus, das über ein besonders gutes Nutzen-Risiko-Profil verfügt. Das Grüne Rezept dient zudem als Merkhilfe für den Kauf der Arzneimittel in der Apotheke. Die Kosten müssen die Patienten

zunächst selbst tragen. Sie liegen für die meisten rezeptfreien Arzneimittel jedoch unter der Zuzahlungsgrenze für verschreibungspflichtige Arzneimittel von derzeit zehn Euro.

Oft gibt es Geld zurück

Viele gesetzliche Krankenkassen erstatten zudem seit einigen Jahren im Rahmen ihrer Satzungsleistungen die Kosten für bestimmte rezeptfreie apothekenpflichtige Arzneimittel wieder, um die Versorgung ihrer Versicherten zu verbessern. In welchem Umfang und zu welchen Konditionen das geschieht, legen die Krankenversicherungen individuell in ihrer Satzung fest. Häufig handelt es sich dabei um Präparate der Anthroposophie, Homöopathie und Phytotherapie.

Unter folgendem Link können Ärzte und Patienten eine Liste der gesetzlichen Krankenversicherungen abrufen, die im Rahmen ihrer Satzungsleistungen auf dem Grünen Rezept verordnete rezeptfreie Arzneimittel erstatten:

www.bah-bonn.de/unsere-themen/das-gruene-rezept/

Darüber hinaus können Patienten nicht erstattete eingelöste Grüne Rezepte zusammen mit dem Kaufbeleg bei der Einkommensteuererklärung im Sinne der Abgabenordnung als außergewöhnliche Belastung geltend machen.

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

Illustration: creativ collection

Sanft und ganzheitlich!

Homöopathie & Osteopathie 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

Jetzt wechseln!

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.



Die Macht des Glaubens

Wer krank ist, braucht nicht nur körperliche, sondern auch geistige Versorgung.
Wie Spiritualität und Religion zur Heilung beitragen können.

VON MARTINA SCHNEIDER

„Nichts im Leben ist wunderbarer als der Glaube – die eine große bewegende Kraft, die wir weder im Gleichgewicht noch im Tiegel prüfen können.“ Das sagte der kanadische Mediziner und Psychologe William Osler, der als Vater der modernen Medizin gilt. Osler stellte Ende des 19. Jahrhunderts erstmals Zusammenhänge zwischen der physiologischen und psychologischen Behandlung eines Patienten her. Wie Spiritualität Medizin sein kann, entdecken Wissenschaftler seit einigen Jahren zunehmend (wieder). Zwischen 2010 und 2015 sogar als Vorlesungsfach „Spiritual Care“ an der Ludwig-Maximilians-Universität München. Spiritual Care ist eine wissenschaftliche Disziplin, die Medizin, Theologie und Krankenhausseelsorge verbindet und damit vor allem Teil einer ganzheitlichen Palliativmedizin ist.

In ihrer Definition von Palliative Care schreibt die Weltgesundheitsorganisation fest: „Zu einer ganzheitlichen Betreuung schwerstkranker Patienten gehört die Vorbeugung und Linderung von Leiden durch frühzeitiges Erkennen, untadelige Einschätzung und Behandlung von Schmerzen sowie anderen belastenden Beschwerden körperlicher, psychosozialer und spiritueller Art.“

Sorgende Haltung

Deshalb, sagt der evangelische Pfarrer Traugott Roser, gehört die Erforschung und theoretische Reflexion über Spiritualität in den medizinischen Zusammenhang und ist seit einigen Jahren auch Inhalt der medizinischen Ausbildung. Roser hat mit dem Jesuiten und Psychiater

Dr. Eckhard Frick den ersten und bis dato einzigen Lehrstuhl für „Spiritual Care“ in Deutschland inne gehabt. Inzwischen ist die Stiftungsprofessur ausgelaufen. Weltweit gibt es zahlreiche Forschungsprojekte zu Spiritual Care – auch im Kontext jüdischer und buddhistischer Religionsgemeinschaften – unter anderem in der Schweiz, Israel, USA und Irland. Spiritual Care soll in einer Lebensphase helfen, wo – von außen betrachtet – vielleicht anderweitig nicht mehr zu helfen ist. „Es geht um Fürsorge, die geistlich sein kann, aber nicht muss. Darum, die Sorgen, Fragen und Bedürfnisse eines Kranken wahr- und ernst zu nehmen. Und zwar nicht nur als Seelsorger, sondern als jeder Mitarbeitende im Gesundheitswesen“, erklärt der Psychiater Eckhard Frick. Allerdings, betont er, beschränkt sich eine

Zur inneren Einkehr eignen sich viele Orte, sei es ein abgeschiedener Platz in der Natur oder ein majestätisches Kirchenschiff.



nicht zwischen Medizin und anderen (Natur-) Wissenschaften. Dass der Mensch mehr ist als sein Körper, das menschliche Dasein viele Aspekte hat, die berücksichtigt werden müssen, diese Erkenntnis ist in der Heilkunst anderer Kulturen, etwa der fernöstlichen, tief verankert – und wird zunehmend auch in der westlichen modernen Medizin integriert.

Meditation: Ein Segen

Zum Beispiel Meditation. Längst haben Wissenschaftler nachgewiesen, wie günstig sich diese spirituelle Technik auf das Gehirn und die Gesund-

heit auswirkt. Bei der Meditation beobachtet man sich selbst und achtet dabei auf die Atmung, seine Gefühle oder Körperempfindungen. „Wir lassen die Alltagsgedanken und Sorgen los und richten die Konzentration auf den inneren Wunsch der Heilung. In dem Moment des absoluten Loslassens und der maximalen Entspannung kann die Heilung durch Selbstheilung entstehen“, beschreibt es der Mediziner Dr. Lothar Hollerbach, Allgemeinmediziner mit Praxis für Ganzheitsmedizin in Heidelberg, der Meditation therapeutisch einsetzt.

Meditation könnte das Risiko für kardiovaskuläre Erkrankungen verringern, ist Ergebnis neuer wissenschaftlicher Erkenntnisse der American Heart Association. Studien ergaben, dass Meditation möglicherweise mit einer Verminderung von Stress, Angst und Depression sowie einer Verbesserung der Schlafqualität einhergeht. Darüber hinaus könnte sie helfen, den Blutdruck zu senken und die Raucherentwöhnung unterstützen. Zen oder die Kunst, den Schmerz zu lindern: Kann man durch meditative Übungen gegen Schmerzen unempfindlicher werden? Ja, sagen Fakire und buddhistische Mönche. Inzwischen

spirituelle Fürsorge nicht auf Palliativpatienten: „Sie wird überall dort wichtig, wo Menschen in Grenzsituationen kommen, die Sinnfragen aufwerfen. Das kann bei der Mitteilung einer ernsten Diagnose sein oder auch bei chronischen Krankheiten.“

„Spiritual Care“ ist nur im Namen etwas Neues, nicht im Inhalt. Diese Pflege knüpft an mittelalterliche Traditionen an. Nonnen oder Mönche führten Krankenhäuser, sie trennten nicht zwischen körperlicher und geistlicher Versorgung,

Die Kraft der Pflanzen

Essbares aus dem Winterwald

Goldnessel

Diese Pflanze überwintert mit den weiß-panaschierten Grundblättern und grünen Trieben, die sich auch jetzt noch gut ernten lassen. Sie schmecken klein geschnitten gut im Salat oder Quark; als Tee aufgegossen wirkt Goldnessel schleimlösend.



Schafgarbe

Mit ihren grünen Blättern, die wie eine Augenbraue aussehen, wird die Schafgarbe auch „Augenbraue der Venus“ genannt. Man findet sie auch jetzt in der kalten Jahreszeit noch auf Wiesen. Schafgarbe wirkt leicht krampflösend und antientzündlich. Die Blätter lassen sich als Würzmittel über den Salat oder andere Speisen streuen.



Bucheckern

Die Früchte der Buche sind im Winter noch zu finden und sehr gehaltvoll an Nährstoffen. Zum rohen Verzehr sind sie nicht geeignet, da sie leicht giftige Stoffe enthalten. Diese werden aber durch Hitze abgebaut. Bucheckern lassen sich geschält, geröstet und leicht gesalzen über den Salat und Gemüse streuen oder als Knabberei verwenden.



Brombeerblätter

Viele Brombeerblätter verfärben sich nicht, bleiben auch im Winter grün und versorgen uns mit Vitalstoffen. Die mit „Haifischzähnen“ besetzte Mittelrippe auf der Blattunterseite vor der Verwendung heraus schneiden und in einen Smoothie geben. Die Blätter lassen sich als Tee aufgießen, der bei Durchfall helfen soll.



Vielseitige Fichte

Vielen ist die Fichte (*Picea abies*) in erster Linie als Holz- und Brennstoff bekannt, vielleicht noch in der Form von Fichtennadelschaumbad. Sie ist jedoch sehr vielseitig und kann auch als Nahrungsmittel eingesetzt werden. Die jungen und zarten Triebspitzen, die männlichen Blütenknospen, Samen, ja selbst die Nadeln bieten geschmacklich viele unterschiedliche Facetten. Jetzt hat sich die Fichte auf die kalte Jahreszeit eingestellt und die Nadeln fühlen sich hart und derb an, enthalten aber Vitamin C sowie ätherische Öle, harzige Anteile und Gerbstoffe.

Rezept

Fichtennadelsalz

Zutaten für 50 ml

- 3 EL grobes Salz
- 3 EL getrocknete Fichtennadeln
- 1 EL getrocknete Zesten von Biozitrone



Je nach persönlichem Geschmack können die Mengenangaben variiert werden. Fichtenzweige trocknen, bis sich die Nadeln von selbst lösen. Zitrone waschen und feine Zesten abschälen, ebenfalls trocknen lassen. Fichtennadeln und Zitronenzesten klein schneiden. Beides zusammen mit dem Salz vermischen und alles sehr fein vermahlen, zum Beispiel im Blitzhacker. Dann in Schraubgläser abfüllen. Fichtennadelsalz schmeckt hervorragend zu Wildgerichten, Fisch, in der Salatsoße und zu Kartoffel- sowie Pilzgerichten. Sparsam verwenden.

Weiterbildung beim DNB

Essbare Wildpflanzen und Bäume

Nicht nur aus der Fichte, auch aus weiteren Bäumen und vor allem aus zahlreichen Wildpflanzen lassen sich viele Leckereien zubereiten – das ganze Jahr über. Sie enthalten zudem ein Vielfaches mehr an Vitalstoffen als unser Kulturgemüse. Mehr dazu können Sie bei einer neunteiligen Weiterbildung in der Bundesgeschäftsstelle des DNB im Schloss Bauschlott und bei Ausflügen in die umgebende Natur erfahren, erleben und verkosten.

Dozentin Daniela Schneider ist seit fast 20 Jahren mit Gruppen in der Natur unterwegs und gibt unter der Bezeichnung Wilde Karde Naturschule in Kursen, Workshops und Seminaren mit Begeisterung ihr Fachwissen und ihre Erfahrungen weiter.

Essbare Wildpflanzen und Bäume – von der Knospe bis zur Wurzel, März bis November 2019, Schloss Bauschlott, 75245 Neulingen.
www.wildekarde-naturschule.de/angebote/weiterbildung



Eine Klangschaalen-Meditation hilft, Stress abzubauen.

auch Gehirnforscher. Dass Meditation die Schmerzwahrnehmung beeinflussen kann und dies mit bedeutsamen funktionellen und strukturellen Veränderungen des Gehirns einhergeht, wurde in den vergangenen Jahren durch eine Reihe von Studien bestätigt.

Hilfreiches Yoga

Yoga hilft – bei chronischen Schmerzen, Herz-Kreislauf-Erkrankungen oder psychischen Belastungen, hat der Psychologe und Privatdozent Dr. Holger Cramer nun eine positive Bilanz seiner Untersuchungen gezogen. Der Forschungsleiter an der Klinik für Naturheilkunde und Integrative Medizin der Kliniken Essen-Mitte hat mehr als 300 randomisierte Studien in seine Auswertung einbezogen. Während Laien Yoga meist mit dem Einnehmen teils skurriler Haltungen gleichsetzten, umfasse die ursprüngliche Lehre noch eine Vielzahl weiterer Aspekte, so der Psychologe. Dazu zählen auch Übungen zur Konzentration und Meditation, zu Selbstdisziplin und Atemkontrolle. Die Art der Übungen sei dabei mitentscheidend für den therapeutischen Erfolg. „Gegen Bluthochdruck etwa haben sich Yoga-Übungen als

besonders wirksam erwiesen, die sich auf die Atmung konzentrierten“, sagt Cramer. Offenbar setzen diese als Pranayama bezeichneten Übungen körpereigene Mechanismen in Gang, die die Auswirkungen von chronischem Stress mildern. Der meditative Aspekt des Yoga wiederum scheint Patienten mit leichten Depressionen gut zu tun.

Die Veröffentlichung dieses Textes erfolgte mit freundlicher Genehmigung von CO.med, dem Fachmagazin für Komplementärmedizin. Dort erschien die ungekürzte Originalfassung unter dem Titel „Gott als Medizin“ in der Ausgabe des Monats August 2018.

Martina Schneider ist als Heilpraktikerin, Wingwave®-Coach, Reikimeisterin/-lehrerin, NLP-Master (DVNLP) in eigener Praxis in Altenahr-Kreuzberg tätig. Sie leitet das Seminarhaus Schlüsselblume.
www.naturheilpraxis-in-kreuzberg.de

DNB-Buchtipps



Harald Banzhaf, Stefan Schmidt: Meditieren heilt. Vorbeugen und gesund werden durch Achtsamkeit.
Verlag Herder, 2018, 19, 99 Euro

Adressen

- Eine Übersicht über Yogalehrer gibt es beim Berufsverband der Yogalehrenden in Deutschland e.V., www.yoga.de
- Christliche Meditationsstätte mit vielfältigem Angebot zu den Themen „Meditation“, „Fasten“, „Achtsamkeit“: Sonnenhaus Beuron – Eine Welt. www.sonnenhaus-beuron.de
- Open Hands heißt die Schule des Handauflegens, die von der Heilerin Anne Höfler gegründet wurde. www.anne-hoefler.de

„Die Zuversicht, dass irgendetwas da oben hilft“

Beatrice Anderegg ist spirituelle Heilerin. Ihre Sitzungen sind oft lange im Voraus ausgebucht. Ein Gespräch über Glaube, Handauflegen und dem Vertrauen in eine höhere Macht.

Petra Weiß: Liebe Frau Anderegg, mit Ihrem Namen verbinden viele Menschen die Hoffnung auf Heilung. Mit welcher inneren Grundhaltung begegnen Sie den Hilfesuchenden?

Beatrice Anderegg: Hoffnung hat für mich eines der stärksten Heilungspotenziale überhaupt. Deshalb bemühe ich mich, die in jedem Menschen schlummernde, durch eine schwere Diagnose oftmals zutiefst erschütterte Hoffnung durch ein aufbauendes Gespräch und eine stärkende Handauflegung wieder zu festigen.

In Ihren Seminaren vermitteln Sie Ihre Erfahrungen und Einsichten mit einer bezaubernden Leichtigkeit. Ist Geistiges Heilen wirklich so einfach?

So wie ich das geistige Heilen verstehe, sind keine komplizierten Techniken oder Hokuspokus, der beeindrucken will, vonnöten. Die zweifelnden Jünger Jesu hatten sich beklagt, dass er sie ohne „Ausbildung“ oder vergleichbaren Erfolg zum Heilen geschickt hatte. Darauf entgegnete Jesus sinngemäß und frei zitiert: „Es genügt, wenn ihr nur den Glauben habt wie ein Senfkorn!“

Glauben bedeutet für mich keine blinde Unterwerfung an ein Dogma, das nur wenigen Frommen oder Angehörigen einer bestimmten Religionsrichtung vorbehalten ist. Glaube meint das bedingungslose Urvertrauen eines Kindes, das sich von starken Händen geborgen und getragen fühlt. Glaube beginnt dort, wo das intellektuelle „Wissen wollen“ aufhört und man sich gehalten fühlen kann in vertrauender Zuversicht, dass irgendetwas da oben hilft. Dies kann für einen Menschen ein Engel, der Heiland, die Madonna, Gott oder einfach etwas unbegreiflich Großes sein, das keiner beschreiben kann.

Wie läuft eine typische Sitzung ab?

Meine Heilsitzungen beginne ich stets mit einem anteilnehmenden, die Seele entlastenden Gespräch. Die Begegnung runde ich mit einer liebevollen, schlichten Handauflegung ab, bei der zumeist eine wärmende, den Körper stärkende Energie spürbar wird. Dabei öffne ich mich meinem Urvertrauen in die göttliche Macht und bitte um deren Heilkraft. Ich selbst

trete innerlich zurück und sehe mich lediglich als ein Instrument, das ohne meine Hingabe und die Berührung Gottes nicht erklingen kann.

Für Geistiges Heilen gibt es keine zertifizierte Ausbildung und kein Diplom. Manche Angebote von so genannten Heilern erscheinen auf den ersten Blick eher fragwürdig.

Von „Geistheiler-Diplomen“ halte ich wenig. Heiler können durch ihre Zuwendung einen Genesungsprozess lediglich anstoßen. Das Wunder der Heilung geschieht letztlich durch eine höhere Gesetzmäßigkeit im Erkrankten selbst. Meine persönliche Ausbildung zur spirituellen Heilerin war die Schule des

Lebens mit all seinen Sonnen- und Schattenseiten. Ich lernte aus meinen eigenen Krankheiten.

Weitere Erfahrungen sammelte ich während gut 30 Jahren als seelsorgliche Begleiterin meines Mannes in seinem Pfarramt an der Psychiatrischen Universitätsklinik in Basel und durch die Zusammenarbeit mit dem großen englischen Heiler Tom Johanson.

Nehmen Sie schnellstmöglich Reißaus vor Geistheilern, die Heilung „garantieren“, übertriebene Honorare verlangen oder gar drängen, auf Arztbesuche und Medikamente zu verzichten! Ein Heiler braucht Mitgefühl, Nächstenliebe und bedingungsloses Vertrauen in die Heilkraft einer guten, höheren Macht, die oft dann noch eine positive Wendung herbeizuführen vermag, wenn alle menschlichen Bemühungen versagen.

Beatrice Anderegg verfügt seit mehr als 35 Jahren über Erfahrungen in Geistigem Heilen. 1995 wurde sie zur Mitgründerin des Angebots „Handauflegung und Gespräch“ in der Offenen Kirche Elisabethen in Basel. Heute gibt sie Erfahrungen in Vorträgen, Seminaren und Publikationen weiter.

www.urvertrauen.ch

Petra Weiß ist Heilpraktikerin, Medizinjournalistin und Buchautorin. www.praxis-lichtblick.eu

Der Text ist in einer längeren Fassung in der Zeitschrift Signal 2/2011 erschienen und hier mit freundlicher Genehmigung der Gesellschaft für Biologische Krebsabwehr e.V. abgedruckt.



Tonsillopas® Ihr Schal von innen

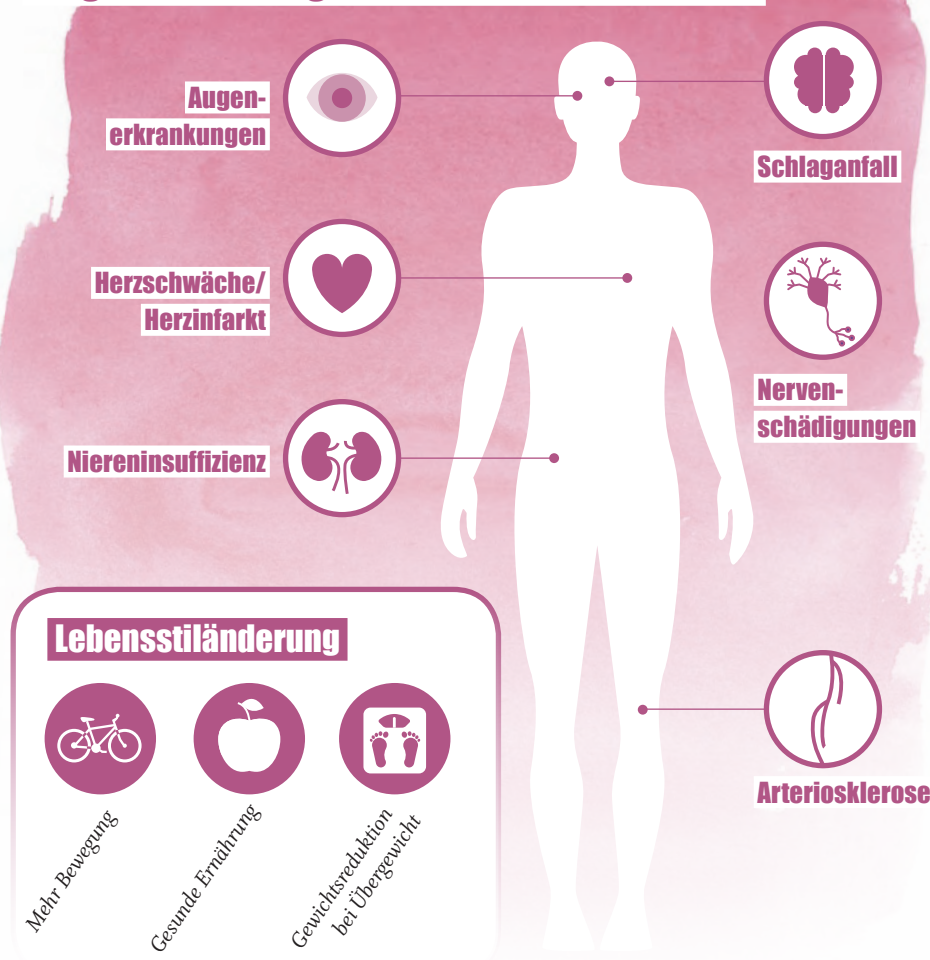
- bei Halsschmerzen
- lindert Entzündungen und Schwellungen
- Multikomplex aus 6 natürlichen Wirkstoffen



Tonsillopas® · Die Anwendungsgebiete leiten sich von den homöopathischen Arzneimittelbildern ab. Dazu gehören: Entzündungen des Rachenraumes. Enthält 25 Vol.-% Alkohol. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.

www.pascoe.de

Folgeerkrankungen von Diabetes mellitus



Das eine Antidiabetikum kann es nicht geben. Die fallgerechte Auswahl der Medikamente sollte deshalb vor allem in fortgeschrittenen Fällen in der Hand von Spezialisten bleiben.

Jahre hinauszögern. Dieser Zeitgewinn ergibt sich aber auch für die gefürchteten Folgeerkrankungen wie Herzinfarkt oder Demenz – vor allem aber bei der Lebenserwartung. Es ist zudem klargeworden, dass es das eine Antidiabetikum nicht geben kann. Die fallgerechte Auswahl der Medikamente sollte deshalb vor allem in fortgeschrittenen Fällen in der Hand von Spezialisten bleiben. Sie richtet sich nach dem sogenannten HbA1c-Wert. So nennt man den prozentualen Anteil des verzuickerten roten Blutfarbstoffs. Je höher der HbA1c-Wert, desto schlechter ist der Diabetes eingestellt. Wird das individuelle HbA1c-Ziel erreicht, verringert sich auch das Risiko von Komplikationen wie Nierenfunktionseinschränkung, Netzhautveränderungen, Herzinfarkt und Schlaganfall.

Die neue medizinische S3-Leitlinie zum Diabetes mellitus führt erstmalig unter dem Label Lebensstiländerung auch zwei altbekannte naturheilkundliche Universalmittel auf, nämlich gesunde Ernährung und ausreichende Bewegung. Diese Maßnahmen sind parallel zur medikamentösen Therapie in allen Stufen des Diabetes mellitus fortzuführen. Eine strukturierte Schulung der Diabetiker, möglichst innerhalb einer Gruppe, ist notwendig und sinnvoll. Natürlich gehört auch eine Raucherentwöhnung dazu. Hier besteht wegen der gegenwärtigen Personalprobleme im Gesundheitswesen ein breites Betätigungsfeld für die vom DNB ausgebildeten Naturheilberater. Ziel ist die Gewichtsreduktion bei Übergewicht sowie die Motivation zur gesunden und ausgewogenen Kost. Schon eine Gewichtsreduktion um 10 kg kann zu Beginn der Erkrankung zur Normalisierung der Blutzuckerwerte führen.

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

Wenn die Blutzuckerwerte zu hoch sind

Bei Diabetes mellitus helfen zwei naturheilkundliche Universalmittel: Gesunde Ernährung und viel Bewegung

VON PROF. DR. MED. KARIN KRAFT

Der Diabetes mellitus ist mittlerweile eine der großen Volkskrankheiten in Deutschland. Er verläuft bei jedem Menschen anders, weil zwei Komponenten daran beteiligt sind: Einerseits die Störung der Insulinausschüttung aus der Bauchspeicheldrüse, also des Hormons, das für die Aufnahme des Blutzuckers in die Körperzellen sorgt, andererseits die sogenannte Insulinresistenz. Dabei handelt es sich um eine verminderte Empfindlichkeit der Körperzellen gegenüber Insulin. Beide Komponenten steuern bei jedem Diabetiker in unterschiedlicher Weise das Fortschreiten der Erkrankung. Ihr Anteil kann sich zudem mit der Zeit verändern.

Kein Diabetiker ist wie der andere

Damit ist kein Diabetiker wie der andere und benötigt dementsprechend eine individuell angepasste Therapie. Zudem wird bei einer modernen Diabetestherapie nicht mehr nur der erhöhte Blutzucker gesenkt, sondern es müssen auch andere Probleme wie Adipositas, Bluthochdruck und erhöhte Blutfett- und Cholesterinwerte mitbehandelt werden. Dennoch lässt sich auch bei intensiver Therapie das Voranschreiten der Erkrankung nur um wenige

Die neuen Schüßler-Mineralsalze, Teil 3:

Germanium metallicum

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

Das Halbmetall und Spurenelement Germanium ist in geringer Konzentration in der gesamten Erdkruste verbreitet. Es tritt mit Zink und Kupfererz auf. Ein großes Thema von Germanium ist „Beziehung“; ganz besonders die Mensch-Boden- oder Mensch-Baumbeziehung. Am auffälligsten ist dies bei Obstbäumen. Mit dem Fallobst ernährt sich zuerst der Baum selbst. Zersetzt sich das Fallobst, reichert es den Boden mit Germanium an. Das hat zur Folge, dass die Früchte germaniumreich sind und dies dem Menschen zugutekommt. Ein weiteres großes Thema von Germanium betrifft die Psyche, die Mentalebene, die verbale Kommunikation. Kein Wunder, dass dieses Schüßlersalz auf das Gehirn wirkt. Ich betrachte es als eines der wichtigsten Mittel unserer Zeit, weil wir trotz virtueller Kommunikationsmittel sprachlich und zwischenmenschlich verarmen. Germaniumarme Böden bringen germaniumarme Nahrung hervor. Leidet der Mensch unter Germaniummangel – was heute schon bei jedem zweiten Kind der Fall ist – tauchen vermehrt folgende Symptome auf.

Symptomatik bei Germaniummangel:

Fehler beim Schreiben, Konzentrationsmangel, Lernschwäche, psychische Fixierungen und Beziehungsunfähigkeit. Hören auf die Meinung anderer, Unzufriedenheit mit sich selbst, Tadelssucht, Askese im Sinne militanter Ernährungs- und Verhaltensvorschriften.

Antlitz- und Körperzeichen:

Rechtsseitige Halsverdickung, Nackensteifigkeit, starre Gesichtszüge, wenig Mimik.

Therapeutische Maßnahmen:

Ernährung auf natürliche biologische Lebensmittel umstellen. Einen Obstbaum umarmen und für seine germaniumreichen Früchte danken.

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-Buchtipp

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



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

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

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



Balance Suppen-Pausen
sind in nur 1 Minute
genussfertig!

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



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.



...macht glücklich!

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

**) gebührenfrei (€ 0,00/Min.)

Der Hund als Medizin

Bei einer tiergestützten Therapie werden Tiere gezielt zur Behandlung von Kranken eingesetzt. Über die heilsame Wirkung von Vierbeinern auf Stationsfluren und in Arztpraxen.

VON DR. MED. SUSANNE BIHLMAIER

Die 17-jährige Teenagerin schlurft in mein Sprechzimmer, wieder in schwarzem T-Shirt und schwarzen Hosen. Ihr Krebs ist metastasiert, sie hat keine Lust mehr, weder auf die Therapie noch auf das Leben an sich. Heute erwartet sie eine Überraschung: Königspudel Bonnie darf sie begrüßen. Die Hundeschnauze stupst das Mädchen an, eine Hand beginnt zögerlich das lockige Fell zu kraulen – und ein Lächeln huscht über das blasser Gesicht. Das erste Lächeln seit Monaten und auch die erste Bereitschaft seit Monaten, an der Lebensqualität zu arbeiten. Was geschieht hier?

„Hunde kommunizieren mit Menschen wie kaum ein anderes Tier. Hunde können im Gesicht der Menschen lesen, also menschliche Gemütszustände erfassen“, sagt Rainer Wohlfahrt, Präsident des Europäischen Dachverbandes für tiergestützte Therapie (ESAAT). Hunde wirken oft wie ein Türöffner. Ein positiver Hund-Mensch-Kontakt führt zu einer vermehrten Ausschüttung des Kuschelhormons Oxytocin. „Dabei wird auch ein von Anspannung erhöhter Blutdruck gesenkt und es werden Ängste gelindert.“

Der Europäische Dachverband ESAAT fördert die Verbreitung tiergestützter Therapien, also Behandlungsverfahren, bei denen Tiere – etwa Pferde oder Hunde – eingesetzt werden, um körperliche und seelische Erkrankungen zu behandeln. Tiergestützte Therapie eignet sich bei allen schweren und chronischen Erkrankungen, sie hilft Patienten dabei, den Blick wieder nach vorne zu richten und neuen Lebensmut zu schöpfen. Über

das Verhalten des Tieres werden auch Empfehlungen zum eigenen Gesundheitsverhalten erfahrbar. Zudem mindert der Umgang mit Tieren Stress und trägt zur Verbesserung des Selbstvertrauens bei. Bei dem krebserkrankten Mädchen ebnet Bonnie den Weg für Gespräche, die sie aus ihrer diagnosebedingten Schwermut herausführen sollen. Das wiederum hilft nicht nur der jungen Patientin selbst, sondern auch der Familie – und später auch bei der Behandlung in der Klinik.

Patient muss zustimmen

Wer als Therapeut mit Tieren arbeiten will, muss dafür bestimmte, vom Dachverband festgelegte Standards befolgen. Ich und Bonnie sind ein von ESAAT geprüftes „Tier-Therapeuten-Team“. Dazu haben wir

eine zertifizierte Ausbildung in Zusammenarbeit mit dem wissenschaftlich arbeitenden Freiburger Institut für tiergestützte Therapie durchlaufen. Bonnie wirkt im Sprechzimmer über ihre sanfte Kontaktaufnahme, ihr vorurteilsfreies Akzeptieren eines kranken Menschen. Der Kontakt geschieht unter Aufsicht des hundeführenden Therapeuten – und auch nur, wenn ein Patient nach erfolgter Aufklärung zustimmt.

Hund und Hygiene

Tiere, die als Co-Therapeuten eingesetzt werden, müssen selbstverständlich gepflegt und geimpft sein, ebenso ist eine dokumentierte tierärztliche Betreuung notwendig. Bei meiner krebserkrankten Patientin bestätigt nach eingehender





„Hunde wirken oft wie ein Türöffner. Ein positiver Hund-Mensch-Kontakt führt zu einer vermehrten Ausschüttung des Kuschelhormons Oxytocin.“

Rainer Wohlfahrt, Präsident des europäischen Dachverbandes für tiergestützte Therapie (ESAAT).

Prüfung das Robert Koch Institut, dass die Vorteile einer tiergestützten Therapie gegenüber möglichen gesundheitlichen Risiken überwiegen. Für den Patientenkontakt gelten die gleichen Hygiene- und Vorsichtsmaßnahmen wie sonst auch. Wäre das Immunsystem des Teenagers chemotherapeutisch geschwächt, würde kein Patienten-Hund Kontakt stattfinden. Pudel sind zudem doppelt geeignet für ein Mitwirken auf Stationsflur oder Arztpraxis, denn sie haaren nicht. Statt des normalen Hundefells haben sie menschenähnlich stetig lang-wachsendes Haar, welches gebürstet, gebadet und geschnitten werden muss. Deswegen sind Pudel auch verträglich für Allergiker – andernfalls könnte Bonnie auch nicht in der Praxis dabei sein, denn hier werden viele Heuschnupfen-Betroffene akupunktiert.

Krebspatienten profitieren

Im Jahr 2016 untersuchte der New Yorker Arzt Dr. Fleishman und sein Team vom Beth Israel Medical Center die Auswirkungen von Hundebesuchen in Krebszentren. Das Ergebnis: Obwohl sich das körperliche Allgemeinempfinden während einer Chemotherapie erwartungsgemäß deutlich verschlechterte, konnte mit einem täglichen Hundebesuch das soziale Wohlbefinden signifikant verbessert werden. Von Hunden besuchte Chemotherapie-Patienten hatten weniger Angst, waren entspannter und sogar zufriedener mit der Chemotherapie. Hunde wirken demnach klassisch komplementär, das heißt, sie ergänzen und unterstützen die klinische Therapie.

Therapeutischer Spaziergang

„Der beste Weg zur Gesundheit ist der Weg zu Fuß“ wusste schon Naturheiler Sebastian Kneipp. Seit einiger Zeit unterhalte ich mich mit meinem Patienten nicht nur in der Praxis, sondern während eines Spaziergangs in der Natur, selbstverständlich in der Begleitung von Therapiehund Bonnie. Der Vorschlag, über Diagnose und den weiteren Therapieverlauf während eines therapeutischen Waldganges zu sprechen, klingt ungewöhnlich, wird aber meist gerne angenommen. Erstaunt beobachte ich als Ärztin, wie viel leichter es manchen Menschen fällt, sich mitzuteilen, wenn wir uns nicht im Sprechzimmer gegenüber sitzen, sondern nebeneinander her gehen.

Tiere nicht überfordern

Pausen sind wichtig, auch für Therapiehunde. Bonnie darf selbst entscheiden, ob und wie lange sie sich streicheln lässt, und wann sie sich in ihre „Höhle“ zurückzieht, eine stoffene Box. Bevor wir in die Praxis gehen, wird ausgiebig getobt und gespielt, ebenso hinterher. Auch ich lerne von Bonnie, wie wichtig die Balance aus Aktivität und Regeneration für die Gesundheit ist. Nur wer selbst auftankt und entspannt, kann Impulse weitergeben.

Dr. med. Susanne Bihlmaier, Ärztin für Naturheilverfahren, Chinesische Medizin und Komplementär-Onkologie, Dozentin und Autorin des Koch- und Gesundheitsbuches „Tomatenrot+Drachengrün“.
www.bihlmaier-tcm.de/

www.esaat.org/
www.tiere-begleiten-leben.de



Ein tolles Team: Therapiehund Bonnie und die Ärztin Dr. Susanne Bihlmaier

Anders als die anderen

Als eine der wenigen gesetzlichen Krankenkassen erstattet die BKK ProVita die Kosten für natürliche Heilmethoden und setzt sich für pflanzliche Ernährung ein. Warum, erklärt Vorstand Andreas Schöpfbeck.

DNBImpulse: Schüssler-Salze, Globuli, Osteopathie – Versicherte, die naturheilkundliche Behandlungsmethoden in Anspruch nehmen, müssen das normalerweise aus eigener Tasche bezahlen. Die BKK ProVita hingegen erstattet Kosten für homöopathische und pflanzliche Arzneimittel. Warum?

Andreas Schöpfbeck: Wir glauben, dass zu einem modernen Gesundheitssystem neben einer guten Schulmedizin auch natürliche Heilmethoden wie Homöopathie, pflanzliche Arzneimittel und Osteopathie gehören. Darauf vertrauen Menschen, die ganzheitlich denken und diese Menschen wünschen

sich von ihrer Krankenkasse solche Leistungen. Deshalb haben wir unser Leistungsangebot um alternative Heilmethoden ergänzt, die zielgerichtet und ganzheitlich wirken.

Sie belohnen Menschen mit gesundheitsbewusstem Verhalten im Rahmen von Bonusprogrammen mit Zusatzleistungen oder einer Geldprämie.

Ja genau, wir setzen auf die Eigenverantwortung unserer Versicherten. Wir wollen sie dabei unterstützen, ihre Gesundheit zu bewahren.

Zudem gehen Sie mit der BKK ProVita auch die Themen Achtsamkeit und bewusste Ernährung an.

Uns ist es wichtig, dass die Menschen wieder in ihre Mitte finden, gerade bei Erkrankungen wie Burn-out ist das essentiell. Daher bezuschussen wir nicht nur Kurse, die das Herz-Kreislauf-System trainieren, wie z. B. Nordic Walking, sondern auch Entspannungsverfahren wie Tai-Chi oder Meditation. Ein anderes Thema, bei dem wir ansetzen, ist die Ernährung....

...die BKK ProVita setzt sich als eine der wenigen gesetzlichen Krankenkassen für eine pflanzliche Lebensweise ein. Was macht Ihre Krankenkasse für Veganer attraktiv?

Wir unterstützen unsere Versicherten, die sich pflanzlich ernähren. So bezuschussen wir Präventionskurse zur veganen Ernährung, wir erstatten Literatur zum Thema und wir bieten Ernährungsberatung auch in veganer Ernährung an – kostenfrei. Außerdem arbeiten wir mit Pro-Veg, dem ehemaligen Vegetarierbund, zusammen und unterstützen die Aktion Pflanzen-Power, die Kinder in Schulen über gesunde pflanzenbasierte Ernährung aufklärt. Wir kochen zusammen mit Kindern und zeigen, dass auch vegane Spaghetti Bolognese gut schmecken können.

Sie selbst leben seit vielen Jahren vegan – gab es einen Auslöser?

Ja, das hat mit meinem persönlichen Lebensweg zu tun. Vor einigen Jahren ging es mir sehr schlecht, ich musste am Herzen operiert werden, die Ärzte gaben mir nicht mehr viel Zeit. Da habe ich angefangen nachzudenken, mich über naturheilkundliche Methoden zu informieren und mich intensiv mit wissenschaftlichen Erkenntnissen zu gesunder Ernährung zu befassen. Ich habe



Zu einem modernen Gesundheitssystem gehören auch natürliche Heilmethoden.

Black Forest

Das **stille Mineralwasser**
aus dem
Schwarzwald.



DEUTSCHLANDS
KOCHSALZÄRMSTES
MINERALWASSER

Die BKK ProVita
unterstützt veganen
Lebensstil.



meine Ernährung umgestellt, erst auf vegetarisch, dann auf vegan: Schon nach einiger Zeit waren meine Blutfettwerte so niedrig, dass ich die Cholesterinsenker absetzen konnte, die ich jahrelang einnehmen musste. Außerdem habe ich 15 Kilo abgenommen. Mir geht es eindeutig besser.

Vegetarische und vegane Ernährung sind gerade im Trend. Wollen Sie als Krankenkasse hier aufspringen?

Ich will, dass sich die Idee einer pflanzlichen Ernährung mittelfristig in der Gesellschaft verankert. Menschen, die sich pflanzlich ernähren, haben ein geringeres Risiko, an Bluthochdruck, Diabetes, Herzinfarkt und Krebs zu erkranken. Wenn mehr Bewusstsein für pflanzenbasierte Ernährung da ist, dann profitieren wir als Krankenkasse davon. Aber Ernährung hat mehrere Dimensionen, es geht auch um die ethischen Aspekte von Massentierhaltung und deren Auswirkungen auf die Umwelt.

In unseren Bemühungen um pflanzenbasierte Ernährung konnten wir vor Kurzem einen großen Erfolg verzeichnen: Die „Aktion Pflanzen-Power“ wurde mit dem Klimaaktionspreis der Vereinten Nationen „Momentum for Change“ ausgezeichnet, der zum ersten Mal nach Deutschland ging. Pflanzenbasierte Ernährung ist nicht nur ein Trend, sondern wird zunehmend anerkannt und mittlerweile werden ihre positiven Auswirkungen auf die Umwelt auch honoriert.

Als Krankenkasse müssen Sie auch wirtschaftlich arbeiten. Sind die vielen Extraleistungen für alternative Methoden der Grund dafür, dass der Beitragssatz der BKK ProVita mit 15,9 Prozent um 0,3 Prozentpunkte höher liegt als der Durchschnitt?

Nein, das hat damit nichts zu tun. Wir haben den Beitrag vor zwei Jahren angepasst, bis dahin lagen wir leicht unter dem Durchschnitt. Unser höherer Beitragssatz entspricht in etwa den Kosten für zwei Cappuccino im Monat. Dafür erhalten unsere Versicherten viele tolle Leistungen.

Wenn es also keine wirtschaftlichen Nachteile hat, warum ziehen dann andere Krankenkassen nicht nach?

Alles was wir anbieten, können auch andere anbieten. 95 Prozent des Leistungskatalogs der gesetzlichen Krankenkassen schreibt ohnehin der Gesetzgeber vor, nur fünf Prozent lassen sich individuell gestalten. Aber leider herrscht im Gesundheitswesen immer noch eine gewisse Unkenntnis über die therapeutische Wirkung von ganzheitlichen Ansätzen vor. Auch da wollen wir ansetzen.

Wir haben in diesem Jahr einen wissenschaftlichen Beirat gegründet, der uns beratend zur Seite steht. Wir konnten dafür acht Persönlichkeiten aus Wissenschaft und Politik gewinnen. Mit dabei sind der Psychoneuroimmunologe Dr. Christian Schubert und Prof. Dr. Michalsen vom Immanuel Krankenhaus Berlin. Gemeinsam wollen wir Veränderungen im Gesundheitssystem hin zu ganzheitlicher Medizin anstoßen.

Andreas Schöfbeck ist Vorstand der BKK ProVita. Die bundesweit geöffnete gesetzliche Krankenkasse wurde 1862 als Betriebskrankenkasse der München Dachauer Papierfabriken gegründet und firmiert heute unter BKK ProVita – Die Kasse fürs Leben. Mit rund 120.000 Versicherten zählt sie zu den 50 größten gesetzlichen Krankenkassen in Deutschland. Sie ist Premium Partner des Naturheilbundes.

www.bkk-provita.de

„Ich will, dass sich die Idee einer pflanzlichen Ernährung mittelfristig in der Gesellschaft verankert.“



Black Forest ist niederminalisiert

- 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





Rückblick auf die Aktionstage

Eindrücke aus den Vereinen

Beim **Freundeskreis Naturheilkunde im Schloss Bauschlott** wurde der Aktionstag am 10. Oktober gefeiert. Sabine Neff und der Teamvorstand des im April gegründeten Freundeskreises führte in ihrer Begrüßung aus, dass der DNB 2008 den Tag der Naturheilkunde als Gesundheitstag bei der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung für das zweite Oktober-Wochenende hat eintragen lassen. Gemeinsam mit den Mitgliedsvereinen werden seit 2008 regelmäßig im Herbst bundesweite Aktionstage mit wechselnden Themen gestaltet. Ursula Gieringer, die Vizepräsidentin des DNB referierte zum diesjährigen Aktionstagsmotto „Leben mit den Rhythmen der Natur“. Wie das mit einer gesunden Lebensart und Ernährung gelingen kann, erläuterte sie eingängig dem interessierten Publikum. „Die Natur braucht uns nicht – aber sie sorgt für uns, wenn wir ihre Rhythmen respektieren“. Diese Aussage zog sich wie ein roter Faden durch ihren Vortrag, indem sie auch über die sechs Säulen der Naturheilkunde sprach. In einer als unübersichtlich empfundenen Welt bräuchten wir „Inseln der Ordnung“. Es erfordere Energie, neben der technischen Taktierung auch die natürliche Rhythmisierung wahrzunehmen.

Wenn der natürliche Rhythmus aus dem Gleichgewicht gerät, können gesundheitliche Schäden die Folge sein.

„Wir haben ein tiefes Bedürfnis nach Rhythmen: Jeder Wochentag hat ein anderes Gesicht, und am Freitag freut man sich auf das Wochenende, denn am siebten Tag sollst du ruhen.“

Beim **Naturheilverein Spechbach und Umgebung eV** luden die Vorsitzende Hanne Christ-Zimmermann und ihr Team am 15. Oktober zu einem Programm aus Vortrag, Lesung und Zeit zum Genießen und Austausch beim Flötenspiel mit Else Anthony aus Eppelheim ein. Dr. Rosina Sonnenschmidt, Heilpraktikerin und Homöopathin, sprach über „Gesund bleiben durch den Tagesrhythmus“. Unsere Organe sind an den Rhythmus der Natur gekoppelt, erläuterte die Heilpraktikerin anhand der sogenannten Organuhr, die ihren Ursprung in der asiatischen Medizin hat und die Zeiten von Aktivität und Ruhe bestimmter Organe, etwa Leber, Gallenblase, Herz, Blase, Darm und Magen nachvollzieht. Wenn der natürliche Rhythmus aus dem Gleichgewicht gerät, man zum Beispiel die Nacht zum Tage macht, können gesundheitliche Schäden die Folge sein. Sogenannte Disharmonien gilt es zu erkennen und zu behandeln.

Reise zu sich selbst

Auch privates Leben und Erleben spielt sich in Rhythmen ab. Menschen erleben Glück und Unglück, Auf- und Abstiege, Macht und Ohnmacht, so wie Janice Jakait, Autorin und Abenteuerin. Sie ist in 90 Tagen insgesamt 6500 Kilometer über den Atlantik gerudert, hat Wellen und Wetter getrotzt, Angst und Panikattacken überstanden, aber auch wundervolle Momente erlebt. Ihre besondere Reise zu sich selbst hat sie im Buch „Tosende Stille“ festgehalten, aus dem sie vorlas.

Der **Naturheilverein Heidelberg e.V.** lud seine Mitglieder und andere Interessierte am 17. Oktober auf den Kohlhof in die Akademie für Ganzheitsmedizin Heidelberg ein. Hier konnten Besucher den Jahresrhythmus live und in Farbe erleben: Herbstliches Laub bei spätsommerlichen Temperaturen gab den Vorträgen einen stimmungsvollen Rahmen. Begrüßt wurden die Gäste von der Vorsitzenden des NHV Heidelberg und der Vizepräsidentin des DNB, Ursula Gieringer sowie dem Hausherrn und ärztlichen Leiter der Akademie für Ganzheitsmedizin Gert Dorschner. Durch die Veranstaltung führte die zweite Vorsitzende des NHV Heidelberg, Petra Weiß.

Ursula Gieringer gab in ihrem Vortrag einen breiten Überblick über die Bedeutung verschiedener Rhythmen für unser Leben. Sie spannte den Bogen von körper-eigenen Rhythmen im Menschen über Rhythmen in unserer Umgebung bis hin zu kosmischen Rhythmen. Deutlich wurde dabei, dass wir als Mensch Teil eines großen Ganzen sind.

Die Ärztin und Buchautorin Susanne Hofmeister referierte über Biografiearbeit. Die Besucher erfuhren, welche Entwicklungsthemen wir alle in den verschiedenen Lebensphasen durchlaufen. Besonders hoffnungsfroh waren die Ergebnisse aus der Altersforschung: 60 Prozent der großen Taten werden von Menschen über 65 Jahren geleistet! Wenn wir mit unserem Leben Frieden geschlossen haben, können wir ab 72 noch einmal einen Energieschub erleben und der Welt Wesentliches schenken.

Weitere Berichte der Naturheiltages 2018 folgen in der nächsten Ausgabe der DNB impulse.



Der Naturheilverein Spechbach mit der 2. Vorsitzenden Anette Braun, der 1. Vorsitzenden Hanne Christ-Zimmermann, Dr. phil. Rosina Sonnenschmidt, Wilma Körner, Sonja Auf dem Berge (v.l.)

Oldenburger Naturheilverein feiert Jubiläum

Mitten in Oldenburg und doch im Grünen liegt das Vereinsheim des Prießnitz-Vereins Oldenburg e.V., der in diesem Jahr das 125-jährige Vereinsjubiläum feiert. Nicht nur die Lage ist außergewöhnlich für einen Naturheilverein, auch die Ausrichtung: Ein öffentlicher Saunabetrieb, der noch Prießnitz' Werte lebt: Das Licht und Luftbaden in der Natur. „Unsere Besucher schätzen nicht nur die große Grünanlage in unmittelbarer Nähe zum Stadtzentrum, sondern auch die vielen Parkplätze vor der Tür“, sagt Dieter Stephan, seit 13 Jahren Vorsitzender des Vereins.

Angefangen hat alles im Jahr 1893, als sich der Oldenburger Verein als Ortsverein des „Deutschen Bundes für naturgemäße Lebens- und Heilweise“ gründet. Der Verein erwirbt ein Grundstück mit Lauben und Gärten in Streek – und einige Jahre später, 1897, ein zweites, direkt in Oldenburg, am Melkbrink 42. Die Streeker Anlage wird nach dem zweiten Weltkrieg verkauft. Von dem Erlös finanziert der Naturheilverein Prießnitz Oldenburg das Saunagebäude am Melkbrink. Seit 1951 wird hier geschwitzt. Inzwischen gibt es neben einer finnischen Trockensauna auch eine Bio-Soft-Sauna mit wechselndem Farblicht und Aromaduft. „Jeder ist willkommen, man muss kein Mitglied im Verein sein“, betont Stephan. Er will den Geist von Prießnitz weiter hochhalten. Zu schaffen macht ihm allerdings die Überalterung des Vereins und der Mitgliederschwund. Um Kosten zu sparen, soll bald auf Münzautomaten-Betrieb umgestellt werden. (us)

www.sauna-melkbrink-priessnitz.de



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 Dezember



Dr. med. Wolfgang May
Facharzt für innere Medizin, Physikalische Medizin und Rehabilitation, Zusatzausbildung in Umweltmedizin und Akupunktur, Mitglied im wissenschaftlichen Beirat des DNB

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



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 70 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 vier Wochenenden inkl. umfangreichem Material und Prüfungstag beträgt 775 €.



*Machen Sie sich kundig,
wie die Natur heilt.*

Unser
Ausbildungsort
ist Neulingen
bei Pforzheim

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

JA, bitte informieren Sie mich über das Ausbildungskonzept und Termine.

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



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



Intensiv-Ausbildungen zum Heilpraktiker
& Heilpraktiker für Psychotherapie - HPG

Info
06221 - 40 45 07
www.a-f-g.de



Zertifizierte Fachausbildungen

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



Naturhelix

Ohrkerzen – Körperkerzen – Chakrakerzen

Wir sind eine Manufaktur für Naturheilmittel und volkstümliche Heilkundemittel. Unsere Produkte sind Naturhelix-Ohrkerzen. Die Anwendung empfiehlt sich bei leichten Ohr- und Atemwegserkrankungen und bei Schnupfen. Sie kann sowohl für Entspannung als auch für Erholung sorgen.

Der Standort unserer Firma befindet sich im ungarischen Szigetvár, einer Stadt, die

auf eine jahrhundertalte Geschichte zurückblickt. Wir verwenden für die Herstellung unserer Ohrkerzen natürliche Grundstoffe. Eines der wichtigsten, das Wachs, liefern uns anerkannte ungarische Imker. Die Herstellung von Ohrkerzen erfolgt in Handarbeit und erfordert hohe Präzision und Aufmerksamkeit. Alle unsere Mitarbeiter kommen aus der Stadt Szigetvár oder der Umgebung.

Unsere hochwertigen Produkte wurden in den letzten Jahren als Ergebnis unserer beharrlichen Marketing- und Informationsarbeit in fast allen Ländern Europas bekannt. Unsere Kunden lieben und kaufen die

Naturhelix Ohrkerzen. Sogar in Japan und Australien sind Naturhelix Ohrkerzen seit vielen Jahren erhältlich, wo sie über unsere Partner vor Ort vertrieben werden.



Naturhelix Kft.
Dencsházai út 6-8
H-7900 Szigetvár – Ungarn
Telefon +36 73 312 810
info@naturhelix.hu
www.naturhelix.de

Deutscher Naturheilbund e.V. | Produktiv-Road, ggg 1000 | Deutscher Naturheilbund e.V.

AUSGABE FRÜHJAHR 2019

DNB
impulse

Neues aus der Wissenschaft
Warum Massagen heilen können

Therapeutische Praxis
Die Wirkung ätherischer Öle

Die Heilkraft der Bewegung
Gegen die Schwerkraft
Ganzkörpertraining mit Trampolin

Problem Plastikmüll
Wege aus der Wegwerfgesellschaft

Die Kraft der Pflanzen:
Diese Heilkräuter haben jetzt Saison

DNB AKTUELL
Aktuelles aus dem Naturheilbund
DNB-Karriere:
Tipps zur Ausbildung

Vorschau auf das Frühlingsheft

Bewegung hilft

Gegen die Schwerkraft
Ganzkörpertraining mit Trampolin

Problem Plastikmüll
Wege aus der Wegwerfgesellschaft

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.

Gesundheitswoche „Wandern und Kuren auf Prießnitz Spuren“

Reisen Sie mit dem Deutschen Naturheilbund in das Kur- und Balneozentrum Prießnitz in Gräfenberg/Tschechien.

17. bis 23. Juni 2019

Ausführliche Info, Preise und Buchung:
DNB-Geschäftsstelle
Am Anger 70
75245 Neulingen
Tel. 07237-4848 799
info@naturheilbund.de
www.naturheilbund.de

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

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

◆ Wir reisen ab Pforzheim mit weiteren Zustiegsmöglichkeiten in das Prießnitz-Heilbad Gräfenberg (Freiwaldau), CZ 79003 Jeseník, Tschechische Republik.

◆ **Leistungen:** 7 x Übernachtung im 4-Sterne-Kurhotel Priessnitz, Vollpension, Kurtaxe, ärztl. Eingangsgespräch, bis zu zehn verordnete vielseitige Kuranwendungen, Reisebetreuung vor Ort.
Reisepreis komplett: Je nach Zimmerwunsch ab 740 bis 795 € pro Person.

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