

Jubiläum beim NHV Chemnitz 150 Jahre Naturheilvereine in Deutschland



Teilnehmer der regen Podiumsdiskussion: Dr. med. Ralf Oettmeier, Lothar Sippel, 2. Vors. NHV Chemnitz, Dr. med. Rainer Matejka, Ehrenpräsident des DNB. Foto: NHV Chemnitz

Im November 1868 hat der Herausgeber der Zeitschrift „Der Naturarzt“, der Dresdener Arzt Dr. Wilhelm Meinert, den „Naturheilverein Chemnitz e.V.“ als dritten Naturheilverein in Sachsen gegründet. Dies war uns Anlass, am 17. November 2018 im Rahmen des jährlich deutschlandweit begangenen „Tages der Naturheilkunde“ das 150. Gründungsjubiläum unseres Vereins zu feiern. Unter dem Motto „Gesundheit in meinen Händen – eine bewusste Entscheidung für Jung und Alt“ hatten wir zur ganzjährigen Festveranstaltung eingeladen.

Eine Festschrift zeigt die bewegte Historie und die wichtigsten heutigen Aktivitäten unseres Vereins und der Naturheilkundebewegung in Deutschland. Jeder Besucher hat diese Festschrift erhalten. Im Eröffnungsvortrag „Der Naturheilverein Chemnitz im Wandel der Zeiten“ wurden weitere interessante Details aus den Anfangsjahren vorgestellt. Beispielsweise über die Arbeitsweise der 1886 in Chemnitz eröffneten „von Zimmermannsches Naturheilanstalt – Sanatorium für physikalisch-diätische Heilmethoden“. Mit zwei Kurhäusern und einem Kurpark hatte diese Heilanstalt seinerzeit auch international eine besondere Bedeutung erlangt. Seit der Zerstörung im 2. Weltkrieg ist diese Klinik kaum noch bekannt.

Die Festveranstaltung mit ihren 28 Präsentationsständen zum gesunden Leben und den Vorträgen von international geschätzten Referenten sowie einem Podiumsgespräch zur Naturheilkunde empfanden alle Besucher sehr lebendig.

Dr. med. Rainer Matejka referierte zum Thema „Müde, depressiv, abgeschlagen – schon mal an die Leber gedacht?“ und Dr. med. Martin von Rosen sprach über „Den Stellenwert der Naturheilkunde in der heutigen Medizin“. Der Vortrag von Dr. med. Ralf Oettmeier „Toxine erkennen, meiden und ausleiten“ war sein achter Vortrag in unserem Verein. Da er seit einigen Jahren

Fortsetzung S. 2



Das DNB-Präsidium
und die Mitarbeiterinnen der Bundesgeschäftsstelle wünschen allen Mitgliedern
und ihren Angehörigen Gesundheit,
Frieden und Erfolg im neuen Jahr!

Was mich bewegt

Gesundheitskompetenz – welche?



Die Frage stellt sich, wenn man ein Gesundheitsproblem in Bezug auf Ursache, optimale Behandlung und dauerhafte Heilung lösen möchte. Das Thema ist sehr komplex: Frage ich meinen Arzt, Apotheker, Heilpraktiker, ziehe ich spezifische Fachliteratur zu Rate oder digitale Foren und Gesundheitsportale?

Eine Fachveranstaltung thematisierte kürzlich die Risiken einer mangelhaften Gesundheitskompetenz und zeigte auf, inwieweit Verantwortung steht und wo Staat und Gesunderhaltung in jedem Lebensabschnitt zu vermitteln.

Und hier wird es bedenklich. Wer hat die Deutungshoheit, was vermittelt wird: die staatlich etablierte und vorherrschende konventionelle Medizin mit dominantem Einfluss auf das weitverzweigte Gesundheitssystem, oder ist es der privatwirtschaftliche Sektor mit Geldern aus den Marketingbudgets?

Die Naturheilkunde als traditionelle Erfahrungsmedizin darf sich hier in keine Nebenrolle abdrängen lassen, denn sie ist die Volksmedizin der ersten Wahl gegen die zunehmenden Zivilisationskrankheiten. In den Naturheilvereinen und im Deutschen Naturheilbund vermitteln wir seit Generationen sehr erfolgreich und direkt am Geschehen Gesundheitskompetenz – aus ganzheitlicher Sicht! Hier lernen die Mitglieder wirksame Therapien, erfahrene Therapeuten und geeignete Heilmittel kennen. Das sollten wir im Verbund mit Partnern gleicher Zielsetzung weiter ausbauen und auch durchsetzen. Denn sich kundig machen, wie die Natur heilt, ist solide Gesundheitskompetenz.

Alois Sauer

Präsident des Deutschen Naturheilbundes

Aus den Vereinen

in der Schweiz praktiziert, war sein Auftreten von besonderem Interesse.

Unser Verein war sehr erfreut, dass der Deutsche Naturheilbund unsere Veranstaltung unterstützte und wir den Präsidenten Alois Sauer und den Schatzmeister Dieter Neutzling mit Frau begrüßen konnten.



Viele fleißige Helfer und Sponsoren haben zum guten Gelingen unserer Festveranstaltung beigetragen. Ihnen gilt besonderer Dank. Mit der Veranstaltung ist es uns gelungen, wieder neue Interessierte an der Naturheilkunde zu erreichen und auch neue Mitglieder zu gewinnen.

Zur Gesamtbewertung möchte ich eine E-Mail zitieren: „...Es war ein rundum sehr schöner, informativer und einzigartiger Tag...“. So ist unsere Festveranstaltung ein Beitrag, das in der Naturheilkunde verankerte traditionelle und nebenwirkungsfreie Heilen mit der Kraft der Natur noch populärer zu machen. Deutschlandweit sollte es das Ziel sein, nach Schweizer Vorbild die Naturheilkunde und die Schulmedizin gleichberechtigt arbeiten zu lassen. Nur so wird es zukünftig möglich sein, ein am Wohl der Menschen orientiertes Gesundheitswesens zu schaffen, welches auch noch finanzierbar ist.

Lothar Sippel

2. Vors. Naturheilverein Chemnitz e.V.

NHV Freundeskreis Naturheilkunde im Schloss e.V. Großer Andrang beim Adventsbasar



NHV Weserbergland Zweifel an der Diagnose Alzheimer

Kaum eine Krankheit ist so angstbesetzt wie Alzheimer. Sie gilt als häufigste Ursache von Demenz. Und jeden, so scheint es, kann es treffen – aus heiterem Himmel und ohne einen ersichtlichen Grund.

Doch das ist ein Irrtum, behauptet Cornelia Stolze, Wissenschaftsjournalistin und Autorin des Buchs „Verdacht Demenz“ (Herder Verlag, 2016). Wie schon der Titel – „Der Alzheimer-Schwindel“ – so war auch der Inhalt des Vortrags für viele Zuhörer überraschend und provokant.

Natürlich gebe es das Krankheitsbild Demenz, stellte Cornelia Stolze gleich zu Beginn ihres Vortrags klar. Doch oft werde die Diagnose Demenz vorschnell gestellt.

In der Tat gebe es Vieles, was wie eine Demenz aussehe, aber keine Demenz ist. Rund 50 verschiedene Krankheiten und körperliche Störungen könnten einen akuten Verwirrheitszustand hervorrufen und eine schwere Demenz vortäuschen, so das Ergebnis von Stolzes Recherchen.

Ähnliches gelte für Medikamente. Viele Senioren würden heute Arzneimittel einnehmen, die als Nebenwirkung demenzähnliche Störungen wie Vergesslichkeit, Verwirrtheit, Wahnvorstellungen, Schwindel, Unruhe, Blasenschwäche oder Verhaltensstörungen wie Aggressivität hervorrufen können. Unter den Präparaten, die solche Symptome verursachen können, seien viele

Berichte aus den Vereinen und aus dem Verband können hier nur in Kurzform erscheinen. Lesen Sie mehr auf der DNB-Homepage www.naturheilbund.de

Überwältigt von der großen Besucherzahl waren die Aktiven des Naturheilvereins im Schloss Bauschlott – kamen doch zur ersten Veranstaltung des jungen Vereins in dieser Art rund 400 Besucher/innen. So freuten sich die Aussteller über viel Interesse an ihrem Angebot, darunter Stände mit Gesundheitsprodukten wie Effektive Mikroorganismen, kulinarischen Angeboten wie Öle, Gewürze, Punsch und Tee und auch eine kleine, aber feine Auswahl an Kunst in Form von Schmuck, Keramik, Wandbildern, Büchern und Holzschnitzereien wurde geboten. Bereits am frühen Nachmittag waren die zahlreichen selbstgebackenen Kuchen verkauft und es musste Nachschub organisiert werden.

Sabine Neff, Mitglied Team-Vorstand

Freundeskreis Naturheilkunde im Schloss e.V.

häufig verschriebene Mittel, darunter Blutdrucksenker, Antidepressiva, Schlaf- und Beruhigungsmittel.

Ihr Hauptziel sei es, den Menschen Ängste zu nehmen und Maßnahmen der Vorbeugung aufzuzeigen. Eines dagegen sei wissenschaftlich gut belegt, betonte Cornelia Stolze am Ende ihres Vortrags: Dass ein gesunder Lebensstil vor Demenz schütze. Wer sich regelmäßig bewege, Freundschaften und soziale Kontakte pflege, so wenig Medikamente wie möglich schluckte, nicht rauchte und Alkohol in Maßen genieße, der habe gute Chancen, bis in ein hohes Alter von Verwirrtheit, Vergesslichkeit und anderen kognitiven Störungen verschont zu bleiben.

NHV Weserbergland, 1. Vors. Ute Mühlbauer

NHV Mosbach Wie Essensmythen krank machen

Die Heilpraktikerin und Physiotherapeutin Heike Martin erklärte rund 80 Zuhörern in der Alten Mälzerei, welchen Essensmythen die Verbraucher unterworfen seien. An einem Maßband zeigte sie nach Abzug der bereits gelebten Jahre zusätzlich weiterer 5 Jahre bei Alkoholkonsum und Rauchen die verbleibenden Jahre, die bestmöglichst gesund erlebt werden wollten.

Ursachen der Erkrankungen seien regelmäßiger Alkoholkonsum, das Rauchen, Bewegungsmangel, chronischer Stress, ungesunde Ernährung und Schlafmangel. Obwohl sich 94 % der Bevölkerung für gesunde Ernährung und Bewegung interessiere, würde nur jeder Neunte dies umsetzen.

Anhand der Ernährungspyramide ging die Referentin auf die verschiedenen Stufen ein (Getränke, Obst und Gemüse, Getreide- und Milchprodukte, Fleisch, Fisch und Eier und der Umgang mit Fetten und Süßigkeiten).

Dem Gemeinwesen in Deutschland entstünden jährlich 35 Mrd. € Kosten durch Diabetes und seine Folgekrankheiten, es gäbe 6,7 Mio. betroffene Diabetiker. 30 bis 35 % leiden am sog. Metabolischen Syndrom: Diabetes mellitus, Übergewicht, Bluthochdruck und erhöhte Blutfette.

Grundsätzlich sei zu sagen, dass die optimale Ernährung eines Menschen sehr individuell sei. Moderate regelmäßige Bewegung, Ausgleich zwischen An- und Entspannung seien weitere Grundlagen für Gesundheit und Wohlbefinden.

Cornelia Schulz, NHV Mosbach



NHV Heidelberg Zivilisationskrankheiten vorbeugen mit Hildegard-Medizin

Das Thema von der Heilpraktikerin Anja Forell fand regen Zuspruch. Hildegard von Bingen (1098 – 1179) war Äbtissin eines Benediktinerklosters. Auf ihren medizinischen Schriften gründet die sogenannte Hildegard-Medizin, eine absolut ganzheitliche Heilkunde. Sie setzt sich unter anderem zusammen aus Pflanzenheilkunde, ausleitenden Verfahren sowie einer maßvollen und ausgewogenen Ernährung.



Hildegards Methoden und Heilmittel werden im Idealfall präventiv angewandt, also um gar nicht erst krank zu werden. Doch auch im Krankheitsfall können mit der Hildegard-Medizin gute Erfolge erzielt werden, gerade bei den Zivilisationskrankheiten wie Bluthochdruck, Diabetes, Magen-Darm-Beschwerden oder Autoimmunkrankheiten.

Der Vortrag enthielt auch sehr praktische Tipps, die relativ einfach in die tägliche Lebensführung einzubauen sind. Fazit: Es muss nichts Kompliziertes sein, denn die großen Dinge sind einfach und somit auch leicht umsetzbar!

Ursula Gieringer, 1. Vors. NHV Heidelberg

Gesundheitskonferenz Ostalbkreis Die Heilkräfte der Natur im Mittelpunkt

In unserer aufgeklärten und gesundheitsbewussten Gesellschaft wird die Entscheidung zwischen Arztbesuch und Großmutter's Gesundheitstipps immer schwieriger. Jedoch können Selbstbehandlung und Selbstüberschätzung gefährlich nah beieinander liegen. Dass dieses Thema den Nerv der Zeit trifft, bewies die 14. Kommunale Gesundheitskonferenz am 8. Oktober im voll besetzten Großen Sitzungssaal des Landratsamts in Aalen.



Von links: Landrat Klaus Pavel, Gert Dorschner, Dr. Richard Krombholz.

In seiner Begrüßung machte Landrat Klaus Pavel deutlich, dass sich das verantwortliche Gremium seit 2003 jedes Jahr aufs Neue Gedanken macht, welches die großen gesundheitlichen Themen sind, die die Menschen auf der Ostalb interessieren. Und er ist sich sicher: „Menschen möchten selbstbestimmt in Gesundheitsfragen handeln.“

Gert Dorschner vom wissenschaftlichen Beirat des DNB war eingeladen mit seinem Vortrag „Sinnvoller Umgang mit Medizin in Eigenverantwortung“.

Bild und Textauszug: LRA Ostalbkreis

Aus dem Verband

Prießnitz-Konferenz mit Teilnehmern des DNB

Das Hauptthema der diesjährigen Konferenz war von den Veranstaltern wie folgt definiert: „Die Geschichte und die Gegenwart der Badekur in Mitteleuropa“. Alle Vorträge bewiesen die Vielfalt moderner balneotherapeutischer Anwendungs- und Kombinationsmöglichkeiten.

Wie viel originalen Priessnitz gibt es heute noch? Dieser kulturhistorische Aspekt bildete einen Gegenpol zu den Vorträgen medizinisch-orientierter Referenten. So liegen über 3000 Patientenbriefe im Archiv, das die Stadt Jesenik sorgfältig pflegt und Interessierten öffnet. Heutzutage ist z.B. eines der Priessnitzschen Prinzipien unter dem Begriff des „Resilienztrainings“ politisch relevant: Weg von der Fremdregulation und hin zur Selbstregulation!

Wie alle naturheilkundlichen Leistungen und Angebote wird auch die Balneotherapie neu bewertet und nach schulmedizinischen Kriterien beurteilt (EbM-Evidenzbasierte Medizin). Zugleich wurden die Krankenkassen in einen wirtschaftlichen Wettbewerb versetzt. Unter dem Deckmantel von „Modernisierung“ und „Verbesserung“ setzte eine Kostenumverteilung ein: Die Geräte- und pharmazeutische Industrie, sowie die Zentralisierung von Einrichtungen erhielten oberste Priorität. (Auszug eines Artikels von Nora Laubstein, die zusammen mit Ursula Gieringer und Horst Boss als Vertreter des wissenschaftlichen Beirats des DNB mit Vorträgen an der Prießnitz-Konferenz vom 5. bis 7. Okt. teilnahmen.)

Machen Sie sich kundig, wie die Natur heilt.

Werden Sie

Naturheilkunde-Berater/in DNB®

Der Lehrgang über naturheilkundliches Basiswissen für Alltag und Beratungspraxis.



Unsere ärztlich geleitete Original-DNB®-Ausbildung umfasst vier Präsenz-Wochenenden, Prüfungstag und Selbstlernphasen, Zeitrahmen ca. 5 Mon. Die Lehrgangsg Gebühr inkl. umfangreichem Material beträgt 775 €.

Nächster Lehrgangstermin: 02. Februar bis 30. Juni 2019.

Weitere Termine, mehr Info und Anmeldung:



Deutscher Naturheilbund eV

Am Anger 70 • 75245 Neulingen • Tel. 07237-48 48 799
info@naturheilbund.de • 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**

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

DNB Arbeitskreis Gut investierte Zeit mit praktischen Ergebnissen

An dem von Alois Sauer bereits zum elften (und letzten) Mal geleiteten Arbeitskreis beteiligten sich über 30 Kolleginnen und Kollegen aus 14 Vereinen. Die Erlebnisse rund um unsere Aktionstage bildeten auch in diesem Jahr wieder das lebendige Vereinsgeschehen ab. Das Jahresthema „Leben im Rhythmus der Natur“ inspirierte die Programmgestaltungen in vielen Facetten: Von Outdoor-Unternehmungen über Themenvorträge am Abend bis zum Halb- und Ganztagesangebot im Format eines Naturheiltages einschließlich Ausstellern und leckeren Verköstigungen war wieder alles vertreten.

Bereits frühzeitig festgelegte Jahresthemen ermöglichen es **jedem Verein**, auch in der Jahresplanung die gemeinsamen Aktionstage jeweils im Herbst individuell und nach eigenen Möglichkeiten einzubauen. So konnte auch das bereits im Frühjahr in Ilshofen verabschiedete Thema für 2019 „Die Heilkraft der Bewegung“ hier mit interessanten Ergänzungen weiterentwickelt werden.

Dieser kreative Austausch ermutigte bereits für 2020 ein für die Öffentlichkeit interessantes Thema zu suchen, das im Frühjahr bei der Bundesversammlung in Ilshofen diskutiert und verabschiedet werden soll. Überraschend schnell war das Thema „Umwelt“ mit ihrem Einfluss auf die Gesundheit favorisiert; unter verschiedenen Vorschlägen scheint der Arbeitstitel „Gesund leben in einer ‚strahlenden‘ Umwelt“ alle Kriterien für eine weitreichende Programmgestaltung bei gleichzeitigem Interesse bei den Bürgern zu besitzen. Hier erwarten die Menschen neben Aufklärung auch Lösungen zum eigenen Schutz, zum Beispiel was Prävention und Naturmedizin bewirken können.

Hervorheben möchte ich die ausgezeichnete Verköstigung zur Mittagszeit aus ‚eigener‘ Küche unserer Bundesgeschäftsstelle, die dieses Treffen insgesamt einladend und perfekt organisierte!

Gesund gestärkt galt im weiteren Verlauf das Interesse der künftigen **DNB-Satzung** mit mehreren neu geschaffenen **Geschäftsordnungen**, die ein moderner Verband heute braucht. Damit werden sich dann auch die stimmberechtigten Delegierten bei der nächsten **Bundesversammlung am 30. März 2019** in Ilshofen befassen und weitreichende Entscheidungen treffen. Die Teilnehmer dieses Arbeitskreises konnten auch hier gute Beiträge für die weitere Entwicklung einbringen. Herzlichen Dank an alle, die dabei waren.

Alois Sauer, DNB-Präsident

ANME-Symposium in Berlin „Naturheilmittel nach individuellem Maß“



Mit einer polizeilich genehmigten Teezeremonie vor dem Deutschen Reichstag begann am Freitag 26. Oktober nachmittags das Symposium der Association for Natural Medicine in Europe e.V. (ANME).

Das europäische Netzwerk für komplementäre Methoden und Alternativmedizin (CAM) hatte sich in diesem Jahr darauf verständigt, die Vertreter der CAM in Deutschland zu einem nationalen Symposium im botanischen Garten von Berlin zusammenzubringen. Es ergab sich eine imposante Mischung von 21 Verbänden und Herstellern, die das vielseitige, moderne Spektrum widerspiegeln.

Mit der gegenwärtigen Ausrichtung des gesetzlichen Regelwerkes nach streng medizinischen Werten wird von den politisch Verantwortlichen so getan, als wäre es eine Gnade, wenn Naturheilmittel geduldet werden. So wie es den Anschein hat, macht der sogenannte „medizinische Fortschritt“ diese „veralteten“ Mittel eigentlich überflüssig... Doch unzählige Menschen nutzen diese Mittel weiterhin.

Die Teilnehmer des Symposiums waren sich darin einig, dass die bestehenden gesetzlichen Regelungen nicht dem besonderen Charakter der Naturheilkunde/CAM gerecht werden. Ganz im Gegenteil: Nach 30 Jahren müssen wir feststellen, dass Stück für Stück eine Reduzierung in allen Bereichen stattfindet. Wenn dieser Trend zur Monopolbildung und strikteren Regulierungen anhält, bleibt von dem gewachsenen immateriellen Kulturerbe wenig übrig. Ein gemeinsamer Konsens im Sinne „Ja zur Naturheilkunde/CAM“ tätig zu werden, denn: Toleranz alleine reicht nicht! Wir wollen eine ECHTE wertschätzende Anerkennung unserer Naturheilmittel! Auszug eines Artikels von Nora Laubstein, Präsidentin der ANME, Mitglied im Präsidium des DNB

Telefonsprechstunde



mit naturheilkundlichen Therapeuten

Es gibt viele Informationen über schulmedizinische, aber nur wenige über naturheilkundliche Behandlungsmöglichkeiten. Die Telefonsprechstunde des DNB richtet sich an Menschen, die eine unabhängige und persönliche Beratung zu medizinischen oder psychosomatischen Problemen wünschen.

Am Telefon sitzen erfahrene Heilpraktiker, Ärzte und Fachärzte aus unseren Vereinen bzw. dem wissenschaftlichen Beirat. Diese telefonische Beratung ersetzt jedoch nicht eine körperliche, medizinische Untersuchung. Die Beratung ist für Mitglieder kostenlos. Von Nichtmitgliedern wird eine Spende erbeten.

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

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

Am Therapeuten-Telefon im Januar ist:



Willi Heimpel

Heilpraktiker
Schwerpunkte:
Nahrungsmittelun-
verträglichkeiten,
Haut, Immunsystem,
Verdauung,
Stoffwechsel,
Allergien

Bitte fördern auch Sie

unser unabhängiges und gemeinnütziges Engagement für die Naturheilkunde.

DNB-Spendenkonto: IBAN

DE47 6669 0000 0010 0880 07

IMPRESSUM

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

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

E-Mail: info@naturheilbund.de
Internet: www.naturheilbund.de

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

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

Druck:
Brühlsche Universitätsdruckerei GmbH & Co KG,
Gießen

Erscheinungsweise:
Monatlich, eingehftet im „Naturarzt“.

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

Nächste Ausgabe: Februar 2019 mit 4 Seiten als Einhefter im „Naturarzt“.