

Pforzheimer Unternehmen überreicht Weihnachtsspende an den DNB

Ein Herz für die Naturheilkunde



Die Familie Kramski überreicht Spendenschecks an die drei gemeinnützigen Organisationen Pforzheimer Stadtmission, Christliches Hospiz und Deutscher Naturheilbund – links außen im Bild Andreas Kramski, rechts außen Wiestaw Kramski und Sabine Torres-Kramski. Bild: Kramski GmbH

Pforzheimer Unternehmen mit außergewöhnlichem Engagement für Soziales und Naturheilkunde überreicht Weihnachtsspende an den Naturheilbund.

Ein Nikolaus der besonderen Art erreichte am 06. Dezember telefonisch die Bundesgeschäftsstelle. Nämlich ein Anruf des Pforzheimer Präzisionsstanz- und Spritzgussunternehmens Kramski GmbH, dass dieses den Einsatz des Naturheilbundes für die Naturheilkunde in diesem Jahr zu Weihnachten mit einer Spende unterstützen möchte.

So fand im Rahmen der Weihnachtsfeier des Unternehmens die feierliche Scheckübergabe an drei gemeinnützige Organisationen, darunter erstmals der Deutsche Naturheilbund eV, statt. In der Weihnachtsansprache des Seniorchefs Wiestaw Kramski machte dieser deutlich, wie wichtig ihm das Thema „Gesundheit mit natürlichen Mitteln“ ist. So berichtete er von eigenen Erfahrungen mit Diagnosen, die laut Schulmedizin nur mit „chemischen Keulen“ in Schach zu halten wären und der rührige Unternehmer doch erfolgreich mit Naturheilkunde behandeln konnte. Und gab kritisch einen Hinweis auf Absenkungen von medizinischen

Grenzwerten – wodurch Gesunde mit Werten bislang im Normbereich – zu Patienten gemacht würden.

Dass die ganzheitliche Gesundheit dem erfolgreichen Unternehmen, welches neben dem Hauptsitz in Pforzheim, Niederlassungen in Sri Lanka, den USA und Indien besitzt, das ganze Jahr über am Herzen liegt, zeigen die vielfältigen Gesundheitsangebote für die Mitarbeiter. So finden zum Beispiel wöchentlich im Unternehmen Sprechstunden eines Osteopathen und einer Heilpraktikerin statt – letztgenannte komplett auf Kosten der Firma. Und Seniorchef Wiestaw Kramski selbst hält regelmäßig Vorträge zu Gesundheitsthemen vor seinen Mitarbeitern – „Alles auf Augenhöhe, von Mensch zu Mensch“, wie der sympathische Unternehmer betont.

Nachhaltigen Einsatz für die Naturheilkunde verspricht auch die Kramski-Stiftung, die einen Schwerpunkt auf Unterstützung von lokalen Projekten für Prävention und Ernährung, sowie für innovative Therapien im Bereich der ganzheitlichen Naturheilkunde legt.

Sabine Neff

Leiterin der DNB-Bundesgeschäftsstelle

Was mich bewegt

Naturheilkunde in bewegten Zeiten



Jeden Menschen bewegt etwas, treibt ihn an, es drängt ihn, etwas zu tun. Dieser Antrieb liegt in unserer Natur. Bewegt sein ist ein Selbst-

erhaltungstrieb, er treibt uns – nach der Befriedigung der Grundbedürfnisse zur Weiterentwicklung, zum Beispiel um Macht, Bildung und Wohlstand zu erlangen.

Die Gründe, etwas zu bewegen liegen auch in dem Reiz, Gegenwärtiges zu verändern: sich mit bestehenden Verhältnissen nicht zufriedenzugeben, Unrecht zu beseitigen, sinnvolle Ideen zu unterstützen. Es können aber auch Gründe sein, den eigenen Vorteil voranzustellen und anderen damit zu schaden.

Wir erleben bewegte Zeiten; sind es auch bewegende, zusammenführende Absichten, die der Gesellschaft und dem Einzelnen weiterhelfen? Oder bestätigt sich der Eindruck, jeder versorgt ohne Rücksicht zuerst sich selbst?

Wir, liebe Freunde der Naturheilkunde, können auf eine bewegte Geschichte zurückblicken! Im 19. Jahrhundert entstand aus einem allgemeinen Reformbestreben eine rege Naturheilbewegung, die in zahlreichen Vereinsaktivitäten ganz Europa erfasste. Sie begründete sich auf den Naturarzt Vinzenz Prißnitz, ergänzt von Sebastian Kneipp und vielen anderen Pionieren, die ein heilkundliches Konzept entwickelten und ausbauten, das bis in unsere Tage als Traditionelle Europäische Medizin wirkt.

Auch heute ist eine engagierte Laienbewegung ‚Pro Naturheilkunde‘ unverzichtbar. Wir sollten uns zu einer zeitgemäßen, selbstbewussten Interessenvertretung weiterbewegen, weil Naturheilkunde und ihre wertvollen Therapien als eigenständiger Medizinbereich jede Förderung und Anerkennung verdient. Unsere Vereine leisten dabei vorbildliche Arbeit.

Alois Sauer

Präsident des Deutschen Naturheilbundes

Aus den Vereinen

NHG Stuttgart

Wie ein starkes Herz-Kreislaufsystem funktioniert

Für Geist und Magen gleichermaßen sorgte Gertrud Lehner-Laiß traditionell beim letzten Vortrag des Jahres und begeisterte über 50 Zuhörer. Zunächst stellte die beliebte Referentin unter dem Thema ‚Unser Herz-Kreislaufsystem‘ die Funktionen und Aufgaben dieses Kraftwerks dar: das Herz als taktgebenden Motor, das Blut als strömenden Lebenssaft und die Gefäße als feinmaschiges Versorgungsnetz. Dieses System versorgt Tag und Nacht durch Stoffaustausch für geregelte Funktionen unserer Organe.



Neben den in Qualität und Mengen richtigen Nährstoffen legte sie uns besonders die Bedeutung des natürlichen Rhythmus ans Herz und empfahl dringend, sich nicht vom Stress beherrschen zu lassen. Anschauliche Bilder unterstützten im Ernährungsteil, wie schädlich das Braten mit erhitzten Fetten sei, wo die

Ursachen liegen bei Bluthochdruck, herzkranzverengten Gefäßen, Herzinfarkt und Schlaganfall oder wie Herzrhythmusstörungen entstehen. Sie erinnerte aber auch, wie durch Vorbeugung der Anstieg unserer Zivilisationskrankheiten vermieden oder gestoppt werden kann, um Lebensqualität zu gewinnen.

„Tu was – dann tut sich was!“ Diese mit Fröhlichkeit vermittelte Lebensdevise der erfolgreichen Ernährungs- und Lebensberaterin erreichte und überzeugte die aufgeweckten Zuhörer immer aufs Neue. Sie ermunterte, mit den guten Vorsätzen nicht bis Silvester zu warten, jeder kann bis dahin bereits davon profitieren, zum Beispiel mit einem sofortigen ‚Ölwechsel‘ in der Küche.

Zum Ausklang des Abends ließ sie uns einige Kostproben aus ihrem „Tu-Was! Kochimpulse“-Kochbuch als gesunde Köstlichkeiten genießen, die dann an Stehtischen zusammen mit würzigem Fruchtsaftpunsch serviert alle Teilnehmer noch eine Weile bei Kerzenlicht und angelegten Gesprächen zusammenhielten.

Der schönste Dank an die Referentin drückte sich wohl darin aus, dass wir sie mit einem neuen Wunschthema sehr gerne in einem Jahr wieder zu uns einladen. Alois Sauer, 1. Vors. Naturheilgesellschaft Stuttgart

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

NHV Heidelberg

Musik als Medium in der Therapie

Die Musiktherapeutin und Heilpraktikerin für Psychotherapie Lena Walter hat den letzten Vortragsabend im Jahr des NHV HD gestaltet. Allein die vielen Instrumente, die sie für diesen Abend mitgebracht hatte, waren ein Erlebnis. Sehr detailliert erklärte sie den Teilnehmern wie „der Ton die Musik macht“. Musik entsteht aus der Stille und geht auch wieder dorthin, d.h. Pausen sind wichtig. Die Obertöne machen die Klangfarbe aus. Oder: die Harmonie ist die Übereinstimmung von Klang und Gefühl.



Ebenso wichtig ist die Dynamik: wird ein Stück laut, leise, langsam oder schnell gespielt.

Musik hat die Kraft, unsere tiefen Bewusstseinsstrukturen anzusprechen. Sie kann uns entspannen oder anregen. In zahlreichen Lebensbereichen vermag Musik uns tröstend beiseite zu stehen. Unsere Selbstheilungskräfte können durch Musik aktiviert werden.

„Musikalische Streicheleinheiten“ beruhigen und zentrieren. Sie helfen, Ängste und Spannungen zu lösen. Gerade ohne Worte ist es möglich, Zugang zu Emo-

DNB-Ratgeberreihe

Mit vielen Anwendungen auf den Grundlagen der modernen Naturheilkunde; ein anschauliches und aktuelles Sammelwerk, das in Haushalt und Beratungspraxis gute Dienste leistet!

Mit Geleitworten von Prof. Dr. med. Karin Kraft, DNB-Vizepräsidentin, Lehrstuhl für Naturheilkunde an der Uni Rostock.



Naturheilkunde schützt und heilt

tausendfach bewährt!

Gliederung in 6 Themenbände zu den Bereichen

- **Ernährung** – Lebensmittel zur Vermeidung ernährungsbedingter Erkrankungen
- **Bewegung** – heilen aus eigener Kraft, zur Leistungssteigerung und Verlängerung der gesunden Lebensjahre
- **Heilpflanzen** – Schätze der Natur für Körper und Seele
- **Wasser** – Anwendung der vielfältigen Heilkräfte zur Therapie und zum Aufbau einer stabilen Abwehr
- **Energie** – hilfreiche Therapien und Tipps zur inneren Balance
- **Umwelt** – Gefahrenquellen erkennen und Heilung finden.

Jeder Band 64 Seiten, DIN-A5, Gesamtumfang 384 Seiten.

Gesundheit schenken – sehr attraktiv für viele Anlässe.



Einzelband je 5,- €
im Schuber ermäßigt
kompl. nur 28,- € *

Zu erwerben bei Ihrem
Naturheilverein oder beim
Herausgeber:

Deutscher Naturheilbund eV

Bundesgeschäftsstelle
Am Anger 70
75245 Neulingen
Tel. 07237-4848 799
info@naturheilbund.de
und im DNB-Shop:
www.naturheilbund.de

*zügl. Versandkosten

tionen zu finden und sich Konflikten oder Blockaden in einer positiven Haltung zuzuwenden.

In dem Vortrag war zu erfahren, wie Musik als vermittelndes Element in der Behandlung eingesetzt wird. Darüber hinaus gab es die Gelegenheit zur praktischen Selbsterfahrung mit speziellen Instrumenten, die sich besonders für eine rezeptive (empfangende) Musiktherapie eignen, und Anregungen, wie man Musik bewusst, sinnvoll und präventiv in den Alltag integrieren kann. Als weihnachtliche Einstimmung gab es zuletzt ein „gemeinsames Konzert der Teilnehmer“ als Klangreise – eine klangvolles Erlebnis!

Ursula Gieringer

1. Vors. NHV Heidelberg e.V.

Auszeichnung für Premium-Partner: Klimaschutzpreis der UN geht an BKK ProVita und ProVeg

ProVeg und BKK ProVita fördern Kindergesundheit und Klimaschutz

Die „Aktion Pflanzen-Power“ hat zum Ziel, die Verfügbarkeit und Qualität pflanzlicher Gerichte in Schulen und Kindergärten zu verbessern. Im Rahmen des Gesundheitsförderungsprojektes hat ProVeg gemeinsam mit der BKK ProVita bislang 24.800 Schüler an 41 Schulen in ganz Deutschland zum Thema vollwertige, pflanzenbasierte Ernährung erreicht. In den beteiligten Schulen werden Aktionstage veranstaltet, an denen die Kinder unter professioneller Anleitung selber kochen und viele leckere pflanzliche Gerichte probieren können. Das Projekt zielt darauf ab, die Verfügbarkeit von gesunden und klimafreundlichen Lebensmitteln in

Schulen zu erhöhen.

Gesunde Ernährung für einen gesunden Körper und einen gesunden Planeten mit „Aktion Pflanzen-Power“



Sebastian Joy (ProVeg, links) und Andreas Schöffbeck (BKK ProVita, rechts) erhielten den „Momentum for Change-Award“ der UN. Die Verleihung fand im Dezember 2018 im Rahmen der UN-Klimakonferenz „COP24“ in Kattowitz statt.

Andreas Schöffbeck, Vorstand der BKK ProVita, reiste zur Preisverleihung nach Kattowitz. Er sagte: „Als Krankenkasse fördern wir die pflanzenbasierte Ernährung, weil sie gesund ist. Mit der „Aktion Pflanzen-Power“ kann unsere Gesundheitsförderung in der Lebenswelt Schule viele Kinder erreichen. Die positiven Auswirkungen auf das Klima ist ein weiterer wichtiger Vorteil pflanzenbasierter Ernährung, der den Kindern bei der „Aktion Pflanzen-Power“ vermittelt wird.“

Sebastian Joy, Geschäftsführer von ProVeg, erklärt: „Wir sind überwältigt von der Auszeichnung. Sie bestätigt ProVeg's Ansätze und zeigt, wie eng unsere täglichen Ernährungsgewohnheiten mit dem Klimaschutz verbunden sind.“

Aus dem Verband

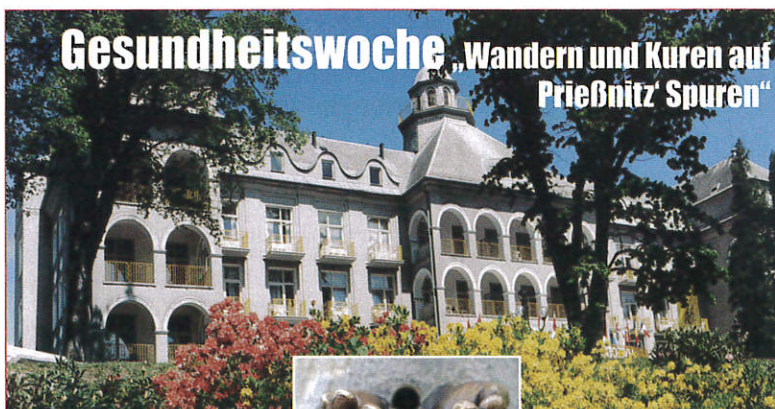
Zum Welt-Krebstag am 4.2.1019 Von wirklicher Heilung noch weit entfernt

Am Welt-Krebstag wird wieder gezielt zu Vorsorgeprogrammen und Forschungsergebnissen informiert. Krebs ist immer noch eine der häufigsten Todesursachen. Dies belegen jedes Jahr ca. 500.000 neue Krebs- und etwa 230.000 Todesfälle. Ungefähr 2.000 Kinder erkranken jährlich neu, hauptsächlich an Leukämie. Krebs ist und bleibt damit ein Thema, über das zu Recht noch viel informiert werden muss.

Krebs entsteht dann, wenn sich eine Zelle durch einen Schaden an der DNA/RNA öfter falsch teilt und sogenannte Reparatur-Gene es nicht schaffen, diesen rechtzeitig zu beheben. Die Auslöser dafür sind mannigfaltig. Zudem werden etwa 20 Prozent der Krebserkrankungen mit Viren in Zusammenhang gebracht. Kommt es zur unkontrollierten Teilung, nimmt der Tumor an Größe zu.

Solide Tumore werden gefährlich, wenn sie in angrenzendes Gewebe eindringen und dieses zerstören. Dabei können sich einzelne Krebszellen vom eigentlichen Tumor lösen, in die Blut- und Lymphbahn gelangen und an anderen Stellen im Körper Metastasen bilden. Deshalb ist es wichtig, Krebserkrankungen so früh als möglich zu erkennen.

Leukämien sind zum Beispiel systemische (den ganzen Körper betreffende) Erkrankungen. Schwellen Lymphknoten an verschiedenen Körperstellen gleichzei-



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



16. 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 begeisterten 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.

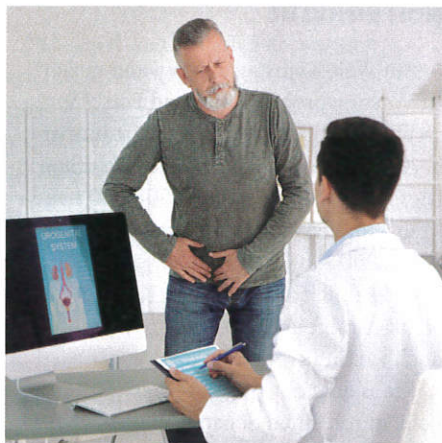
◆ Wir reisen ab Pforzheim im komfortablen Fernreisebus mit weiteren Zustiegsmöglichkeiten in das Prießnitz-Heilbad Gräfenberg (Freiwaldau), CZ 79003 Jeseník, Tschechische Republik.

◆ **Leistungen:** Busreise, 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.

tig an, dann ist das ein starkes Alarmzeichen. Eine sogenannte B-Symptomatik wie starker Nachtschweiß, Fieber über 38 Grad Celsius und eine Gewichtsabnahme von 10 Prozent in sechs Monaten können ebenfalls auf eine Krebserkrankung hindeuten.



Neben der Chirurgie sowie der Chemo- und Strahlentherapie ist die gezielte Immuntherapie mit Antikörpern längst ins Blickfeld gerückt. Doch diese Therapie hat ebenfalls ihre Tücken. Zwar kann sie Leben verlängern, doch sie kommt nicht für alle Patienten in Frage und hat unter Umständen auch sehr starke Nebenwirkungen.

Die Krebstherapie basiert mittlerweile auf vier Säulen: Der Chirurgie, der Chemo- sowie der Strahlentherapie; bereits vor Jahren kam die Therapie mit Antikörpern hinzu. Mit Antikörpern können zum Beispiel Interaktionen an Krebszellen, die das Tumorm Wachstum anregen, blockiert werden. In Zukunft geht es weniger darum, Krebs zu heilen, sondern mit Krebs besser und länger zu leben. Auch wenn das längere Leben schon ein bisschen gelingt, von einer wirklichen Lösung ist die Menschheit noch weit entfernt. Die Frage ist also, was kann der Einzelne tun, um möglichst nicht an Krebs zu erkranken, beziehungsweise die Therapie zu unterstützen? Die sportliche Betätigung ist ein nicht zu unterschätzender Faktor. Die richtige Ernährung, kein Nikotin, wenig Alkohol, weniger Stress usw. gehören ebenfalls zum Programm. Aber auch Meditation, wie zum Beispiel die Maly-Meditation, kann ein wesentlicher Pfeiler in der heutigen Krebstherapie sein.

Auszug aus einem Presseartikel des DNB aus Anlass des Welt-Krebstags, Autor Horst Boss, Mitglied im wissenschaftlichen Beirat des DNB. Vollständig nachzulesen unter www.naturheilbund.de (Foto: Fotolia.de)

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 €.

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



Machen Sie sich kundig, wie die Natur heilt.

Unser Ausbildungsort ist Neulingen bei Pforzheim

JA, bitte informieren Sie mich über das Ausbildungskonzept und die nächsten 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

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 Februar ist:



Dr. rer. nat.
Klaus Zöltzer
Heilpraktiker,
Diplom-Physiker
Schwerpunkt:
Gesamte
Naturheilkunde

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, eingeleitet im „Naturarzt“.

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

Nächste Ausgabe: März 2019 mit 16 Seiten als Einhefter im „Naturarzt“.