Deutscher Naturheilbund eV | Prießnitz-Bund, gegr. 1889 | Dachverband deutscher Naturheilvereine

AUSGABE FRÜHJAHR 2019

DNB impulse

Schutzgebühr: 3 Euro

Gesund in den Frühling!

Vorsicht Elektrosmog

Kinder und digitale Medien

Erfreuliche Entwicklung

Neuer Lehrstuhl für Naturheilkunde

Die Heilkraft der Bewegung

Gegen die Schwerkraft

Ganzkörpertraining mit Trampolin

Medizin im Grünen

Revitalisierende Waldspaziergänge

Die Kraft der Pflanzen: Essbares aus Wald und Wiese

DNB AKTUELL

Einladung zur ordentlichen Bundesversammlung am 30. März 2019

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

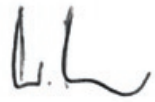
von Lü Buwei, einem Politiker und Philosoph, der 300 bis 236 vor Christus lebte, ist folgende Aussage überliefert: „Fließendes Wasser fault nicht, die Türangeln rosten nicht; das kommt von der Bewegung." Er wusste damals schon, was Wissenschaftler heute, weit über 2000 Jahre später, in Studien belegen können: Bewegung ist gut für die Gesundheit.

Im Alter von zwölf bis vierzehn Jahren führt ein tägliches Plus von nur 15 Minuten mäßiger bis intensiver körperlicher Aktivität zu einer Reduktion des Körperfetts um zehn bis zwölf Prozent. Wenn Kinder regelmäßig toben, ist Übergewicht kein Thema. Moderater Sport steigert die Hirndurchblutung und den Gehirnstoffwechsel um circa 30 Prozent. Nicht zuletzt verbessert körperliche Aktivität die Stimmung, mindert das Schmerzempfinden im Gehirn und ist, richtig dosiert und durchgeführt, ein wirksames Medikament bei vielen Erkrankungen mit einer äußerst geringen Nebenwirkungsrate.

Wir sehen uns in dieser Ausgabe eine Art der Bewegung genauer an, die seit einigen Jahren im Trend liegt: Das Trampolin-Training. Es gilt als besonders gelenkschonend und effektiv, Leistungssportler trainieren damit. Wie man seinem Körper auf einem Waldspaziergang Gutes tut, darüber schreibt das Ehepaar Bihlmaier – eine Naturärztin und ein Naturpädagoge. Gerade jetzt im Frühling ist die beste Zeit dafür.

Ich wünsche Ihnen viele spannende Impulse beim Lesen dieser Ausgabe.

Ihr



Dr. med. Wolfgang May

Impressum:

DNB impulse – Verbandsorgan für Naturheilvereine und Mitglieder

Herausgeber und Copyright:
Deutscher Naturheilbund 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@naturheilbund.de
Internet: www.naturheilbund.de
Erfüllungsort und Gerichtsstand ist Pforzheim.

Gesamtredaktion (Schriftleitung):
Deutscher Naturheilbund 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 Verfassernamen gekennzeichnete Beiträge geben in erster Linie die Auffassung der Autoren und nicht in jedem Fall die Auffassung des DNB wieder. Verantwortlich für den Inhalt der Beiträge sind die Autoren.

Nicht namentlich gekennzeichnete Beiträge, Berichte und Kommentare entsprechen der Auffassung der Schriftleitung.

Der DNB (Deutscher Naturheilbund) und seine regionalen Vereine setzen sich seit 130 Jahren für die Verbreitung und Anerkennung naturheilkundlichen Wissens ein. 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.naturheilbund.de

Inhalt:

AKTUELL
Erfreuliche Entwicklungen 3

THEMA
Die Heilkraft der Bewegung

Luftsprünge für die Gesundheit 4
Kinder, nichts wie raus und spielen! 6
Sprungtuch für Schneekünstler: Das Trampolin beim Snowboard-Training 7
Unterwegs auf Grünkraftpfaden 8

NATURAL FAMILY
Gesund aufwachsen in der digitalen Medienwelt 9

THERAPEUTISCHE PRAXIS
Die neuen Schüßler-Mineralsalze: Nr. 20 Kalium-aluminium-sulfuricum 11

AUS DEM VERBAND
Einladung zur ordentlichen Bundesversammlung 12

Fotos Titelseite: creativ collection (4),: diese Seite (o.l.): privat

Erfreuliche Entwicklungen

An den medizinischen Leitlinien arbeitet jetzt auch die Deutsche Gesellschaft für Naturheilkunde mit. In Tübingen gibt es bald eine Professur für Komplementärmedizin.

VON PROF. DR. MED. KARIN KRAFT UND ALOIS SAUER

Langsam, aber sicher etabliert sich die Naturheilkunde als wissenschaftliche Disziplin.

Illustration: AdobeStock / freshidea

Die Fachgesellschaft „Deutsche Gesellschaft für Naturheilkunde“ wurde am 10. November 2018 in die Arbeitsgemeinschaft der Wissenschaftlichen Fachgesellschaften (AWMF) aufgenommen. Damit arbeitet nun neben der Gesellschaft für Phytotherapie eine zweite Gesellschaft aus dem Bereich Naturheilkunde und Komplementärmedizin an der Entwicklung und Aktualisierung der medizinischen Leitlinien mit, die im deutschen Gesundheitssystem so wichtig sind, und kann für eine fachlich korrekte Empfehlung entsprechender Diagnostik- und Therapieverfahren sorgen. Die Leitlinien sind zwar nicht rechtsverbindlich, aber sie sind wichtige Orientierungshilfen, nicht nur für alle im Gesundheitswesen tätige Berufsgruppen, sondern auch für Betroffene. Sie dienen auch Medizinstudierenden als Lerngrundlage. Damit werden naturheilkundliche und komplementärmedizinische Verfahren viel sichtbarer als bisher. Ärzte müssen diese Therapien dem Patienten alternativ zur schulmedizinischen Behandlung anbieten. Die Zustimmung zu einer Therapie ist andernfalls unvollständig und damit ungültig.

Staatlich finanziert

Eine zweite positive Entwicklung ist, dass 2019 der erste Lehrstuhl für Naturheilkunde und Integrative Medizin in Baden-Württemberg eingerichtet wird. Forschungsschwerpunkte sollen Ernährung, Probiotika und Akupunktur im Bereich Onkologie sein. Die Professur soll nach der fünfjährigen Anschubphase der Robert-Bosch-Stiftung anschließend aus dem Landeshaushalt finanziert werden. Das ist ein längst überfälliger Schritt: Alle anderen naturheilkundlichen Professuren in Deutschland werden seit Jahren nur über private Stiftungen finanziert. Deutschland hätte damit endlich einen – wenn auch vorerst bescheidenen – Anschluss an die stürmische internationale Entwicklung in diesem Bereich erreicht.

Dabei ist das Ringen um Anerkennung der Naturheilkunde in der Universitätsmedizin nicht neu: Bereits 1914 schrieb der Arzt Franz Schönenberger in einem Beitrag im Mitgliederorgan ‚Der Naturarzt‘: „Wer vor 25 Jahren mit Wasser, Luft und Licht behandelte, war ein Kurpfuscher, mochte er Arzt oder Laienpraktiker sein. (…) Man spricht in Universitäten von Umschlägen, Bädern, Packungen, vegetarischer Diät, Massage, Lichtbädern, Sonnenbehandlung, selbst Lehrstühle für Hydrotherapie, Massage, Lichttherapie wurden eingerichtet. Aber für die geschichtliche Entwicklung der Therapie hat man ein schlechtes Gedächtnis: Der Name ‚Naturheilkunde‘ wird nur in wegwerfendem Ton gebraucht.“

Erst in der Weimarer Republik setzten sich Politiker über den Widerstand der Ärzteschaft hinweg. Zunächst wurden 1920 in Berlin Lehrstühle für Naturheilkunde gegründet, fünf Jahre später in Jena. 1927 eröffnete der Deutsche Naturheilbund das ärztlich geleitete naturheilkundliche „Prießnitz-Krankenhaus“ in Mahlow bei Berlin, das als Lehrkrankenhaus für Naturheilverfahren der Charité zugeordnet war. Übrigens: Dieses herausragende Projekt wurde von Spenden der Vereinsmitglieder und einem obligatorischen ‚Prießnitz-Pfennig‘ finanziert.

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

Alois Sauer ist Präsident des Deutschen Naturheilbundes eV.

MINITRAMPOLIN MIT MAXIMALER WIRKUNG

FIT UND GLÜCKLICH MIT DEM BELLICON®

Rückenschmerzen lindern
Druck- und Zugbewegungen lösen Verspannungen und massieren die Bandscheiben.

Lymphfluss und Detox
Erhöht die Pumpwirkung der Muskulatur und beschleunigt den Lymphfluss sowie die Entgiftung des Körpers.

Schwungvolle Entspannung
Schwingen fördert die Produktionen von Endorphinen sowie den Abbau von Stresshormonen.

bellicon Geprüft & empfohlen AGR BdR

SWISS DESIGN

HIGH QUALITY MADE IN GERMANY TRAMPOLINES

bellicon Deutschland GmbH | Schanzenstraße 6-20 | 51063 Köln
bellicon.com | 0221 / 888 258 0 | info@bellicon.de

Luftsprünge für die Gesundheit

Training auf einem Trampolin hält gesund und fit – und das ohne viel Aufwand. Höchste Zeit, das schwungvolle Vergnügen selbst einmal auszuprobieren.

VON LAURA KUHLEN

Bewegung ist primär eine Frage der Motivation. 60 bis 80 Prozent der Bevölkerung wären gerne aktiver, schaffen es aber nicht, ihren „inneren Schweinehund“ zu überwinden. Bereits der Gedanke an die kalte, windige Laufstrecke oder die lange Fahrt ins Fitnessstudio lässt viele Trainingswillige wieder in ihren Sessel zurückfallen. Mit einem Minitrampolin gibt es keine Ausreden mehr: Das Training wird einfach ins Wohnzimmer verlagert. Schlecht gelaunt auf einem Trampolin zu stehen ist praktisch unmöglich, denn die federnde Auf- und Ab-Bewegung hebt augenblicklich die Mundwinkel an.

Was im Körper passiert

Wenn wir auf dem Trampolin stehen, gibt uns der „Katapult-Effekt“ der hochelastischen Matte bei jedem Schritt eine Starthilfe. Beim Absprung überwinden wir die Schwerkraft, alle Körperzellen geraten dabei unter Kompression. Danach folgt die Phase des freien Falls, ein Zustand der Schwerelosigkeit, den alle Körperzellen durch Dekompression erleben. Dieser Wechsel ist es, auf den die hohe Gesundheitswirkung des Trampolins zurückzuführen ist. Alle Körperzellen gelangen in einen Pumpmechanismus, der nicht nur zu einer Venen-, sondern auch zu einer Lymphdrainage führt. Auf diese Weise werden die Stoffwechselschlacken optimal abtransportiert.

Schwingen gegen Osteoporose

Eine weich schwingende Matte schont Wirbelsäule und Beingelenke, sodass selbst degenerativen Prozessen entgegengewirkt werden kann. Um die entspannende Wirkung, die durch die Schwingung erzeugt wird zu spüren, muss

Foto: AdobeStock/Monkey Business

Auch für ältere Nutzer eignet sich das Trampolin bestens, um fit und leistungsfähig zu bleiben.

man nicht mal von der Matte abheben. Schwingen nennt sich diese gelenkschonende Art der Bewegung, bei der die Füße in keinem Moment den Kontakt zur Trampolinmatte verlieren.

Eine scheinbar simple Bewegung mit enormen Effekten auf die Gesundheit. Da sich kein Muskel dem Entspannungsreflex entziehen kann, hat das Schwingen eine große Wirkung. Nach 15 Minuten lässt jeder Muskel los. Das Schwingen auf einem Trampolin ist ein sehr wirksames Mittel, auf sanfte Weise gegen Osteoporose vorzubeugen oder sie sogar rückgängig zu machen. Beim Arbeiten gegen die Erdanziehungskraft wirken Phosphate und Salze zur Knochenhärtung. Das Gleiche gilt für die Bandscheiben. Diese werden durch die lotrechten Schwingungen gut regeneriert und aufgebaut.

Gut für den Beckenboden

Das Training wirkt nicht besonders anstrengend, ist jedoch hocheffektiv, um das Herz-Kreislauf-System zu stärken und Bluthochdruck zu senken. Der rhythmische Schwerkraftwechsel sorgt für ein verbessertes Zusammenspiel zwischen beiden Gehirnhälften und trainiert so neben der körperlichen auch die geistige Fitness und Koordination. Mit den entsprechenden Übungen auf dem weichen Minitrampolin verbessert sich die Durchblutung sowie Reaktionsfähigkeit des Beckenbodens und seine Haltefähigkeit wird erheblich gestärkt. Beim Schwingen entsteht keine Zell-Übersäuerung, sondern ein Gleichgewicht von Laktatbildung und Laktatabbau, das auch als „steady-state" bezeichnet wird. So können sich fettverbrennende Enzyme bilden. Das hat zur Folge, dass die Fettverbrennung begünstigt wird.

Auch für Sportmuffel geeignet

Ein Minitrampolin eignet sich dank der unterschiedlichen Anwendungsmöglichkeiten für jede Altersklasse. Je nach Aufbau ist das Training für Anfänger und Fortgeschrittene, aber auch professionelle Sportler geeignet. Auch für ältere Nutzer eignet sich das Trampolin bestens, um fit und leistungsfähig zu bleiben. Stark übergewichtige Menschen können mit der sanften Trainingsmethode einen Weg zurück zur Bewegung finden.

Wichtig: korrekte Haltung

Für die korrekte Haltung stehen Sie hüftgelenksbreit in der Mitte des Trampolins. Die Füße sind parallel und dabei nicht nach innen oder nach außen gedreht. Die Kniescheiben zeigen nach vorne, ragen aber nicht über die Zehen hinaus. Halten Sie die Rumpfmuskulatur und den Beckenboden leicht angespannt. Der Oberkörper ist aufgerichtet und der Brustkorb geöffnet.

Ohr, Schulter-, Hüft- und Fußgelenk bilden eine senkrechte Linie. Dies dient der optimalen Lastenverteilung auf die

Die Kraft der Pflanzen: Essbares aus Wald und Wiese

VON DANIELA SCHNEIDER

Bärlauch

Die Blätter mit dem zarten Knoblaucharoma sind ideal für Pestos, Bärlauchbutter und Kräuterquark. Entgegen landläufiger Meinung können die Blätter beim Bärlauch auch während der Blüte gesammelt werden – allerdings sind sie dann weniger nährstoffreich, weil die Vitalkräfte verstärkt in die ebenfalls essbare und sehr aromatische Blüte gehen.

Scharbockskraut

Das Scharbockskraut ist oft die erste Grünpflanze, die in großen Massen in lichten Wäldern auftritt. Die würzigen Blätter enthalten viel Vitamin C und können im Wildpflanzensalat in kleinen Mengen gegessen werden – allerdings nur vor der Blüte. Sobald die Pflanze blüht, erhöht sich der zuvor niedrige Gehalt an toxischem Protoanemonin, was zu Schleimhautreizungen führen kann.

Frische Buchenblätter

Frisch ausgetriebenes Buchenlaub enthält viele Mineralstoffe, schmeckt erfrischend zitronig und macht sich gut als Salatzugabe. Die Buchenblätter bleiben das ganze Jahr über essbar, werden jedoch etwa zwei bis drei Wochen nach Blattaustrieb recht zäh. In der Bachblütentherapie findet die Buche als Nr. 3 Beech Anwendung.

Wiesenschaumkraut

Die essbare Blüte schmeckt kresseartig-scharf, die Blätter sind vor der Blüte am leckersten. Wiesenschaumkraut würzt Quark und Aufstriche und macht sich toll als essbare Blütendekoration. Es enthält antibakterielles Senföl. Wegen des hohen Vitamin-C-Gehalts gilt es auch als „Fit-in-den-Frühling-Kraut". Keine Riesenmengen verzehren, sonst können Magen und Darm gereizt werden.

Fotos: creativ collection (2), Freepik.com, Archiv

Daniela Schneider ist Wildpflanzen-Expertin, www.wildekarde-naturschule.de

Kinder, nichts wie raus und spielen!

Es ist paradox: Unsere Gesellschaft ist sportlich wie nie, trotzdem bewegen sich viele Kinder viel zu wenig. Ganz offensichtlich kann selbst das enorme Angebot an organisiertem Sport in Schulen und Vereinen nicht kompensieren, was der Gesellschaft abhandengekommen ist: Das Herumstreunen in der freien Natur, das Kicken auf dem Hof, das Spielen im Wald. Kinder wachsen heute meist mit einem durchorganisierten Alltag in bewegungsarmen Umfeldern auf. Städte verdichten sich, freie Brachen oder Grünflächen, die Kinder nutzen dürfen, werden weniger.

Erwachsene sollten daher eines: Kindern Raum und Zeit lassen, herumzutoben und zu spielen, rät Christiane Richard-Elsner. In der freien Natur, auf einer Brache, im Garten, im Wald geht das am besten. „Draußen spielen ist ein unterschätzter Motor der kindlichen Entwicklung", sagt die Kindheitsforscherin, die für den Jugendhilfeträger ABA Fachverband die Initiative „Draußenkinder" leitet.

In der freien Natur können Kinder selbst bestimmen, was sie machen. Auch auf das Sozialverhalten hat das Spielen draußen einen positiven Einfluss, weil ohne vorgegebene Materialien Kinder viel mehr miteinander reden und verhandeln müssen. Zudem hätten Kinder, die bei Wind und Wetter raus gehen, bessere Abwehrkräfte, so die Kindheitsforscherin. (us)

www.draussenkinder.info.

Bewegungsspiel für Kinder

Stehball

Die Kinder bilden einen Kreis. Ein Kind steht in der Mitte und hält einen Ball in der Hand. Sobald der Ball in die Luft geworfen wird, müssen alle Kinder schnell auseinanderlaufen. Wird der Ball vom Kind wieder aufgefangen, ruft es ganz laut „Stop". Jetzt darf sich keiner mehr bewegen. Das Kind wirft jetzt den Ball auf eines der anderen Kinder. Wird es getroffen, so löst es den Werfer ab. Gelingt es dem Werfer nicht, seinen Mitspieler mit dem Ball zu treffen, so ist er noch einmal an der Reihe.

Wirbelsäule und den tragenden Gelenken. Auch die Fuß-, Knie- und Hüftgelenke sind untereinander auf einer imaginären, geraden Linie angeordnet. Die Knie bleiben leicht gebeugt.

Übung 1 – Gleichgewicht

Übung 2 – Koordination

Übung 3 – Kondition

Lassen Sie sich nun von den drei folgenden Übungen inspirieren. Viel Spaß beim Training!

Übung 1: Das Gleichgewicht trainieren

Wir beginnen mit einer leichten Übung für die Balance. Stehen Sie, ohne zu schwingen, in der Mitte des Trampolins. Heben Sie Ihre Arme in die T-Position und halten nun das Gleichgewicht. Heben Sie einen Fuß von der Matte ab, halten ihn ein paar Sekunden und achten darauf, dass Ihr Oberkörper schön aufrecht bleibt. Danach die Seite wechseln.

Übung 2: Koordinations-Übung

Grundstellung: Nehmen Sie die Arme in die T-Position. Vergessen Sie nicht, dabei weiter zu schwingen. Ihre Handflächen zeigen nach unten. Halten Sie einen Arm weiter seitlich ausgestreckt. Bewegen Sie den anderen Arm zum gegenüberliegenden Oberschenkel, den Sie nach oben bewegen. Wenn Sie den Oberschenkel berühren, drehen Sie die Handfläche des ausgestreckten Armes nach oben. Konzentrieren Sie sich nochmals und führen die oben beschriebene Bewegung auch mit der anderen Seite aus.

Übung 3: Jogging für die Kondition

Stellen Sie sich hüftbreit auf das Trampolin und schwingen locker. Beginnen Sie leicht zu joggen. Achten Sie darauf, dass Ihr Becken auf der Standbeinseite aufgerichtet und stabil bleibt. Nehmen Sie die Arme noch dazu und boxen abwechslungsweise nach vorne. Achten Sie darauf, dass Sie im Rumpf schön stabil bleiben.

Laura Kuhlen ist Mitarbeiterin der bellicon Deutschland GmbH. Der Hersteller von Minitrampolins ist Premiumpartner des DNB. Der Text ist ein Auszug aus dem neu überarbeiteten Band „Heilen aus eigener Kraft. Die Heilkraft der Bewegung" aus der DNB-Ratgeberreihe.

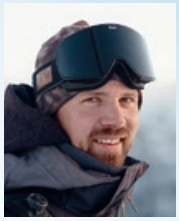
DNB-Buchtipp

Naturheilkunde schützt und heilt, Band 2, **Heilen aus eigener Kraft. Die Heilkraft der Bewegung.** Hrsg. vom Deutschen Naturheilbund eV, 64 Seiten, 5 Euro

Fotos: creative collection (o.l.), DNB (3)

Sprungtuch für Schneekünstler

Auch Leistungssportler trainieren mit dem Trampolin, zum Beispiel die Snowboarder. Ein Gespräch mit dem Nachwuchstrainer der deutschen Snowboard-Mannschaft Friedl May.



Was sind die Vorzüge von Trampolin-Training?

Mit einem Trampolin lassen sich insbesondere die Koordination und der Gleichgewichtssinn, aber auch die Motorik und die allgemeine Körperspannung gut trainieren. Man hat ja nur eine relativ kurze Kontaktzeit auf dem Netz, in der ich die entsprechenden Bewegungen so vorbereiten muss, dass ich bestimmte Positionen in der Luft halten kann.

Stimmt es, dass beim Trampolin-Training in kürzerer Zeit mehr Kondition und Muskeln aufgebaut werden als etwa beim Laufen?

Das weiß ich nicht. Wie schnell man Muskeln aufbaut, hängt auch mit der Ernährung zusammen. Was ich weiß, ist: Beim Training mit dem Trampolin werden auch viele kleine und tieferliegende Muskeln gefordert. In Verbindung mit dem hohen Anspruch an die Koordination ist das sehr effektiv.

Sie trainieren den Nachwuchs der Snowboard-Nationalmannschaft im Freestyle. Setzen Sie beim Training auch das Trampolin ein?

Ja, wir trainieren sehr viel mit dem Trampolin. Es ist ideal, um die akrobatischen Bewegungsabläufe zu simulieren, die dann später auf dem Snowboard absolviert werden. Wer lernt, sich auf dem Trampolin in der Luft in allen möglichen Positionen wohlzufühlen, dem fällt das auch im Schnee oder bei einer eisigen Landung leichter.

Das heißt, die Sportler üben die Sprünge und Drehungen, die so typisch fürs Snowboarden sind, auf dem Trampolin?

Wir versuchen tatsächlich die Rotationen und die Saltos. Bei der Disziplin Snowboard Freistil sind wir da ziemlich frei, anders als in anderen Freistil-Sportarten, etwa Trampolin-Turnen, wo ein seitlich gesprungener Salto im offiziellen Wettkampfsport gar nicht vorgesehen ist.

Wie sehen die Geräte aus, auf denen trainiert wird?

Wir haben eine Trampolinanlage mit großen Trampolinen, die für professionellen Wettkampfsport geeignet sind. Wir trainieren auf Weltcup-Niveau und müssen doppelte und dreifache Über-Kopf-Drehungen sicher üben können, das geht nur auf großen Geräten. Wenn es um Fitness geht, haben kleine Trampoline aber einen ähnlichen Effekt wie große.

Welche Übung würden Sie Anfängern empfehlen?

Bitte keine Saltos auf einem Mini-Trampolin im Wohnzimmer! Ich empfehle lieber den klassischen Strecksprung. Wenn man dabei noch die Arme nach außen hält, ist das schon ganz schön anstrengend. Die anspruchsvollere Variante wäre dann ein Hocksprung, also mit Knie anheben.

Wie oft sollte man in der Woche trainieren, um gesundheitsfördernde Effekte zu erzielen?

Es kommt darauf an, was man erreichen will. Wir sind Leistungssportler und üben möglichst viel. Wenn es um die allgemeine Fitness geht, macht es Sinn, sich ein- bis zweimal die Woche auf einem kleinen Trampolin auszutoben. Das gefederte Sprungtuch hilft, die Gelenke zu entlasten – aber körperlich anstrengen muss man sich trotzdem.

Friedl May ist staatlich geprüfter Snowboardlehrer und trainiert den Nachwuchs der deutschen Snowboard-Mannschaft im Bereich Freestyle. 2018 wurde er vom Snowboard Verband Deutschland als Trainer des Jahres ausgezeichnet. www.snowboardgermany.com

Fotos: creativ collection, Ulrich Aydt (v.o.)

Pascoe
seit 1895

Basentabs
pH-balance Pascoe®
Basisch im Gleichgewicht

- mit basischen Mineralien
- Zink trägt zu einem ausgeglichenen Säure-Basen-Haushalt bei
- Calcium ist wichtig für den Energiestoffwechsel
- Magnesium trägt zu einer normalen Muskelfunktion bei
- inkl. 15 pH-Teststreifen

*541 Apotheken-Mitarbeiter haben die Basentabs pH-balance Pascoe® im Rahmen der DAP-Testaktion 2018 getestet und würden diese weiterempfehlen.
www.pascoe.de

Unterwegs auf Grünkraftpfaden

Immunaktive Luft und Heilkräuter: Wald und Wiese halten alles bereit zur Revitalisierung – ganz ohne Chemie und sogar kostenfrei.

VON DR. MED. SUSANNE BIHLMAIER UND DIPL. BIOLOGE ARMIN BIHLMAIER

„Der beste Weg zur Gesundheit ist der Weg zu Fuß“ wusste schon der Bad Wörishofener Pfarrer Sebastian Kneipp – und diese Aussage ist inzwischen sogar wissenschaftlich belegt. Im Jahr 2004 erforschten die japanische Behörde für Forstwirtschaft, das Forschungsinstitut für Wald und Waldprodukte und das Zentrum für Medizin Nippon die Wirkung des Waldes auf die menschliche Gesundheit. Sie fanden heraus: Wer regelmäßig im Wald ist, bildet mehr antikrebs-aktive Killerzellen, angeregt durch abwehrende Phytonzide, mit denen sich Pflanzen vor Insekten und Bakterien schützen. Der Studienleiter Dr. Li überprüfte dieses Forschungsergebnis ganz praktisch und schickte zwei Wandergruppen los, eine in den Wald, eine in die Stadt. Und tatsächlich, die „Waldwanderer“ hatten einen niedrigeren Blutdruck als die „ Stadtwanderer“, zudem weniger Stresshormone im Blut und einen ruhigeren Puls. Gesundheitsaktiv wirkt schon ein Waldspaziergang von zwei Stunden in der Woche.

Ein Wäldchen tut es auch

Kein großer Wald in der Nähe? Macht nichts! Die Wirkung kann man sogar in einem kleinen Waldstreifen direkt neben einer Autobahn erspüren. Kaum betritt man die wenigen Meter Wäldchen, wird die Geräuschkulisse gedämpfter. Die Luft riecht würziger. Die fest verwurzelten Bäume wirken wie eine unerschütterliche Gegenkraft zu dem rasenden Verkehr. Wer schon hier den Unterschied spürt, wird sich in einem größeren Wald mit einsameren Wegen wie im (grünen) Himmel fühlen.

Und selbst im kleinsten Grünstreifen ist Platz für eine ganz einfache Übung:
Beine schulterbreit, die Knie ganz, ganz leicht gebeugt, also einfach nur nicht durchgestreckt. Federn Sie minimal, kaum sichtbar in den Knien, und bringen Sie damit kleine Impulse in die winterstarren Knie- und Fußgelenke. Wenn Sie sich mit dieser Übung wieder „wie verwurzelt“ fühlen, dann schauen Sie hoch zum neu sprießenden Blätterdach und recken sich langsam, greifen mal rechts, mal links nach den Wolken. Schon nach wenigen Momenten spüren Sie, wie neues Leben in die Faszien kommt, die Muskeln wieder durchblutet werden und die Beweglichkeit zurückkehrt. Auch die Atmung wird angekurbelt und tankt all die abwehrstärkenden Stoffe des Waldes, die ätherischen Öle, die Phytonzide.

Foto: creativ collection

Foto: creativ collection

Wenn die Wanderschuhe drücken, verschafft ein Blatt des Breitwegerichs Linderung.

Foto (ax.): Bihlmaier (2)

Natürliche Notfall-Apotheke

Neben den natürlich vorhandenen Naturkräften bietet die Natur eine reiche Notfallapotheke für viele Zipperlein und auch handfeste Gesundheitsprobleme. Sind Sie, von der ersten Frühlingssonne begeistert, mit neuem Schuhwerk losgelaufen und mitten auf Feld und Flur fangen diese an zu drücken? Zwicken Sie das Blatt eines Breitwegerichs ab und legen es zwischen Ferse und Socke. Oder hat Sie ein Insekt gestochen und es juckt und will anschwellen? Quetschen oder kauen Sie ein paar Spitzwegerich-Blätter und drücken diese auf den Insektenstich.

Für gesundheitsstärkendes Naturerleben bedarf es nur einer kleinen, aber guten Ausstattung: zum Beispiel haltgebendes Schuhwerk wie leichte, knöchelhohe Wanderschuhe. Bei Regen wie bei Sonne stört ein Hut mit breiter Krempe am wenigsten, zudem hat man die Hände frei, etwa zum Erfühlen einer Baumrinde, zum Berühren von Pflanzen, zum Spielen mit den Kindern und dem Hund oder zum Fotografieren. Baseball-Kappen hingegen bescheren Sonnenbrand an den Ohren und Regenrinnsale im Kragen. Eine Mindestration Wasser gehört immer ins Gepäck, bruchsicher in einer 0,5 Liter Weichmacher-freien Hartplastikflasche. Für Notfälle habe ich immer eine Mini-Trillerpfeife dabei und mein Schweizer Mini-Taschenmesser, die kleine, aber vollwertige Variante des großen Traditionsbruders.

Leichte, knöchelhohe Wanderschuhe sind gut geeignet.

Der Spitzwegerich hilft gegen juckende Insektenstiche.

Ganzheitlich grüne Medizin

Mit Freunden und Familie in die Natur hinaus, das regt an zum gemeinsamen Entdecken, zum miteinander Reden und Spielen. Alleine durch die Landschaft zu streifen, verbindet die Seele intensiv mit der Natur. Ein geführter Natur-Spaziergang hingegen vermag ganz neue Wissenswelten öffnen, lässt Ehrfurcht wachsen und im Staunen ein tiefes Wohlbefinden entstehen. Gesundheitsaktive Naturwirkung beginnt beim Wahrnehmen von ganz kleinen, alltäglichen Naturwundern. Das kurbelt die körpereigene Produktion von Glückshormonen an und schenkt uns neue Vitalität und neue innere Balance. Ganz gleich, ob Familienausflug oder geführte Natur-Tour, hier zeigt sich die alte Weisheit von ihrer schönsten und wirkkräftigsten Seite: Der Weg ist das Ziel!

Dr. med. Susanne Bihlmaier ist Ärztin für Naturheilverfahren, Chinesische Medizin und Komplementär-Onkologie, Dozentin und Buchautorin, www.bihlmaier-tcm.de

Dipl.Biologe Armin Bihlmaier, Naturpädagoge und Landschaftsführer, www.gruenkraftpfade.de

DNB-Buchtipp

Dr. med. Susanne Bihlmaier, Armin Bihlmaier: **Notfallapotheke in und aus der Natur Outdoor-Sofort-hilfe für Mensch und Hund**
Hädecke Verlag
2019, 96 Seiten,
10 Euro

Foto: creativ collection

Gesund aufwachsen in der digitalen Medienwelt

Smartphone erst mit zwölf: Eine neue Broschüre der Umweltorganisation diagnose:funk gibt Eltern Tipps, wie sie Kinder bei der Mediennutzung begleiten können.

VON PETER HENSINGER

Wer wünscht sie sich nicht: Kinder und Jugendliche, die mit Kreativität, sozialer Kompetenz sowie mit Neugierde und einem wissensdurstigen Denk- und Handlungsvermögen ausgestattet sind, um sich in der durch Informationstechnologie bestimmten Welt von heute und morgen auch als junge Erwachsene zurecht zu finden? Die Digitalisierung ist in aller Munde. Sie hat mit Fernsehen, Smartphone, Tablet, Playstation & Co. längst Einzug gehalten in Familien-, Schul- und Berufsleben.

Für eine gesunde Entwicklung des Gehirns und des Körpers brauchen Kinder aber in erster Linie eine gute Bindung zu ihren Eltern. Sie müssen spielen, basteln, singen, Naturerfahrungen machen, alles das tun, was ihre Sinne entwickelt. Ein Smartphone und digitale Medien gehören – zumindest im Kleinkind- und Grundschulalter – nicht dazu. Kinder unter zwölf Jahren können damit noch nicht verantwortungsvoll umgehen.

Die Reizüberflutung überfordert das kindliche Gehirn und kann zur Sucht führen. Außerdem trägt exzessive Mediennutzung dazu bei, dass Kinder sich weniger bewegen. Die Untersuchung der Kaufmännischen Krankenkasse Hannover (KKH) ergab von 2006 bis 2016 bei Kindern und Jugendlichen eine Zunahme von

- Sprach- und Sprechstörungen um 64 Prozent, bei den 15- bis 18-Jährigen sogar um rund 200 Prozent,
- motorischen Entwicklungsstörungen um 76 Prozent,
- ADHS (Aufmerksamkeitsdefizit-Hyperaktivitätsstörung) um 37 Prozent,
- Fettleibigkeit (Adipositas) insgesamt um 12 Prozent, bei den 6- bis 10-Jährigen gar um 20 Prozent.

Für Psychologin Franziska Klemm von der KKH zählt neben mangelnder Bewegung und unausgewogener Ernährung auch ein übermäßiger, unkontrollierter Umgang mit digitalen Medien zu den Ursachen für diese Entwicklung.

Achtung Elektrosmog

Es gibt zudem eine weitere unterschätzte Gefahr: Die digitalen mobilen Geräte bestrahlen das Kindergehirn und den ganzen Körper mit Elektrosmog, der zu Zellstress führt. Die österreichische Ärztekammer warnt vor Schäden wie Kopfschmerzen, Schlaf- und Aufmerksamkeitsstörungen. Auch die krebsfördernde Wirkung von Hochfrequenzstrahlung ist inzwischen bewiesen. Deshalb: Kinder sollten in einer Umgebung frei von künstlicher Strahlung aufwachsen:

- Machen Sie Ihre Wohnung strahlungsfrei. Nutzen Sie kein WLAN und DECT-Schnurlostelefon.
- Alle Internet- und Telefonverbindungen über Kabel nutzen.
- Wenn Kinder ab dem 12. bis 16. Lebensjahr ein Smartphone nutzen, gilt die Regel: Der Abstand ist mein Freund. Nie körpernah nutzen, Headset verwenden. Noch besser: Lernen, ohne Smartphone zu leben.
- Keine WLAN/WiFi gesteuerten Spiele nutzen!
- Eltern sind Vorbild: Nutzen Sie nicht die strahlenden Geräte in Anwesenheit der Kinder.

Der soziale Druck ist groß, schon Grundschulkinder werden zu Außenseitern, wenn sie kein Smartphone haben. Doch wenn Eltern gesunde Kinder wollen, lohnt sich die Auseinandersetzung mit dem Thema.

Peter Hensinger, Pädagoge, leitet den Bereich Wissenschaft der Umweltorganisation diagnose:funk. www.diagnose-funk.org

DNB-Buchtipp

Gesund aufwachsen in der digitalen Medienwelt
Eine Orientierungshilfe für Eltern und alle, die Kinder und Jugendliche begleiten. Herausgeber diagnose:media, 156 Seiten, 9,80 Euro

Die neuen Schüßler-Mineralsalze, Teil 4

Nr. 20: Kalium-aluminium-sulfuricum

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

Alle Kaliumverbindungen greifen tief in den Organismus ein und wirken daher sehr gut bei chronischen Krankheiten. Die Erfahrung lehrt, dass man sogar etliche Krankheiten nur mit Kaliumverbindungen behandeln kann. Kalium-Aluminiumsulfat, auch bekannt unter dem Namen Kali-Alaun, hat nun speziell eine Wirkung auf die glatte Blutgefäßmuskulatur. Ist die Gefäßspannung gestört, also arrhythmisch, kommt es zu Blutzufuhrstörungen. Die Asymmetrie zeigt sich auch in der schrägen Kristallform des Alauns, dessen Farbe trüb-weiß ist. In der Schulmedizin wird Kalium-Aluminiumsulfat bei Schleimhautkatarrhen in der Nase und in den Bronchien angewendet. Als Folge davon entsteht oft hartnäckige Verstopfung (oben und unten!).

Symptomatik

Chronische Trockenheit der Schleimhäute in Nase, Hals und auf der Haut. Beginnende Demenz durch schleichende Gedächtnisschwäche und Sprachstörungen.

Antlitz- und Körperzeichen

Schwellungen, meist linksseitig am Hals. Es entwickelt sich oft ein regelrechter Schiefhals. Auch das linke Augenlied hängt oft tiefer herab als das rechte.

Therapeutische Maßnahmen

Die Ernährung ändern: keine Konservennahrung essen, keinen löslichen Kaffee trinken und keine synthetischen Kosmetika verwenden. Eine Darmsanierung hilft, die alten Schlacken auszuscheiden. Bewährt hat sich, außer Kali-al-s auch Kalium sulfuricum als tiefgreifendes Stoffwechselmittel einzusetzen.

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 neue Schüßler-Hausapotheke mit 36 Heilsalzen: Von A-Z.
Narayana Verlag 2013,
180 Seiten, 24 Euro

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

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

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

1 MIN
Balance Suppen-Pausen sind in nur 1 Minute genussfertig!

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

*Saccharose

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

krempel-und-co.de | 0416

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

GEFRO ... macht glücklich!

Gleich bestellen, sparen und genießen!
GRATIS-Tel. 0 800/95 95 100**
www.gefro-balance.de
**) gebührenfrei (€ 0,00/Min.)

Deutscher Naturheilbund eV
Dachverband deutscher Naturheilvereine

Einladung zur ordentlichen Bundesversammlung

Gemäß § 10 der aktuellen Satzung des Deutschen Naturheilbundes eV finden alle zwei Jahre Bundesversammlungen statt. Hierzu lädt der Vorstand des Deutschen Naturheilbundes eV alle Mitglieder, insbesondere die Vorstände und Delegierten der ihm angeschlossenen Naturheilvereine, herzlich ein.

Termin:
Samstag, 30. März 2019
von 9.00 Uhr bis ca. 16.00 Uhr
Ort: Flair Parkhotel
74532 Ilshofen, Parkstr. 2

Tagesordnung:
9.00 Uhr Begrüßung und Eröffnung durch den Präsidenten Alois Sauer
9.15 – 10.30 Uhr Bundesversammlung Teil I
- Feststellung der ordnungsgemäßen Ladung und Beschlussfähigkeit
- Anträge zur Tagesordnung, Genehmigung der Tagesordnung
- Vorstellung der Gäste
- Genehmigung des Protokolls der Bundesversammlung 2017
- Geschäftsbericht des Vorstandes und der Bundesgeschäftsstelle
- Aussprache zum Geschäftsbericht
- Kassenbericht 2017 + 2018 und Finanzplanung 2019
- Aussprache zum Kassenbericht
- Entlastung des Vorstandes und des Präsidiums für 2017 + 2018

11.00 – 12.30 Uhr Bundesversammlung Teil II
- Neufassung der Satzung, Beschluss
- Verbandsordnungen (insbesondere Beitrags- und Vereinsordnung, Wahlordnung), Beschluss

14.30 – 16.00 Uhr Bundesversammlung Teil III
- Bildung eines Wahlausschusses nach der neuen Wahlordnung und entsprechend der verabschiedeten neuen Satzung
- Vorstellung der Kandidaten
- Wahlen des Vorstandes, des Präsidiums und der Rechnungsprüfer
- Schlusswort des/der neuen Präsidentin/Präsidenten.

Das Präsidium hat eine Neufassung der Satzung ausgearbeitet und in seiner Sitzung vom 21.01.2019 beschlossen. Der Entwurf wird nachfolgend unseren Mitgliedern zur Kenntnis gebracht. Die in der Satzung erwähnten Verbandsordnungen sind nicht Bestandteil der Satzung.

Präambel
Der Deutsche Naturheilbund (DNB) versteht sich als gesellschaftliche Bewegung zum Erhalt und zur Weiterentwicklung naturheilkundlicher, ganzheitlicher und traditioneller Heilmethoden und Maßnahmen zur gesundheitlichen Vorsorge, in diesem Sinne zusammengefasst unter dem Begriff „naturheilkundlich".

Der DNB setzt sich unabhängig von wirtschaftlichen Interessen dafür ein, dass die Naturheilkunde und Traditionelle Medizin als weltweites kulturelles Erbe respektiert und wertgeschätzt wird. Damit verbunden ist ein juristisch und politisch anerkannter Stellenwert in Anwendung, Prävention und wissenschaftlicher Forschung.

Der DNB sieht es als eine wichtige gesamtgesellschaftliche Aufgabe an, in der Bevölkerung die Kompetenz für die Erhaltung und Wiederherstellung der eigenen Gesundheit zu fördern und zu stärken. Er strebt eine umfassende Berücksichtigung gesundheitsförderlicher Lebenswelten in allen Politikfeldern an.

Waren im 19. Jahrhundert u.a. Unterernährung, Hygienemängel, Kohlestaub und 12-Stunden-Arbeitstage für Gesundheitsprobleme verantwortlich, sind es heute die „modernen" Arbeits- und Lebensumstände verbunden mit belastenden Einflüssen aus Umwelt, Ernährung und Lebensstil, die eine Entfremdung von den natürlichen Lebensgrundlagen, steigende Erkrankungszahlen und aus dem Ruder laufenden Krankheitskosten bewirken.

Geschichtlicher Hintergrund: Vinzenz Prießnitz (1799 – 1851) legte mit den von ihm entdeckten Erfahrungsschatz der Heilfaktoren von Wasser, Licht, Luft, Bewegung und natürlicher Ernährung die Grundlagen für die klassischen europäischen Naturheilverfahren. Zu deren Förderung gründete sich 1889 der „Deutsche Bund der Vereine für Gesundheitspflege und arzneilose Heilweise", der später in „Deutscher Naturheilbund" umbenannt wurde. Der DNB ist damit eine der ältesten bürgerschaftlichen Laienvereinigungen für Naturheilkunde in Europa.

§ 1 Name und Sitz
1. Der Verband führt den Namen „Deutscher Naturheilbund eV – Dachverband deutscher Naturheilvereine", abgekürzt DNB.
2. Der DNB hat seinen Sitz in D-75245 Neulingen und ist in das Vereinsregister Mannheim unter VR 502028 eingetragen.
3. Das Geschäftsjahr des Verbandes ist das Kalenderjahr.

§ 2 Zweck und Ziele
1. Der DNB verfolgt den Zweck,
   - Naturheilkundliche[1] Heilmethoden zu fördern,
   - Wissen und Erkenntnisse über naturgemäße und gesunde Lebensstile sowie naturheilkundliche Therapien und Maßnahmen zur gesundheitlichen Vorsorge zu verbreiten,
   - über naturheilkundliche Behandlungen und Therapien aufzuklären,
   - die menschliche Gesundheit zu fördern,
   - den Zugang zu naturheilkundlichen Therapiemethoden zu erleichtern,
   - das Recht auf naturheilkundliche Behandlungen und Therapiefreiheit zu unterstützen,
   - Naturheilvereine, Gruppen, Therapeuten und Bürger in ihrem Engagement für naturheilkundliche Heilmethoden und Maßnahmen zur gesundheitlichen Vorsorge zu unterstützen.
2. Der DNB setzt sich insbesondere ein für die
   - Erhaltung des Erbes seines geistigen Gründervaters Vinzenz Prießnitz, insbesondere die Bewahrung und Förderung der Erkenntnisse in der Hydrotherapie zu Heil- und Regenerationszwecken,
   - Anerkennung der klassischen europäischen Naturheilverfahren und der Traditionellen Medizin,
   - Erforschung und Entwicklung naturheilkundlicher Heilmethoden,
   - Aktivierung, Evaluierung und Verbreitung der Kenntnis zu überlieferten traditionellen Heilmethoden - sog. „Hausmittel",
   - Anwendung naturheilkundlicher und traditioneller Heilmethoden in der therapeutischen Praxis,
   - Anerkennung naturheilkundlicher Heilmethoden in der Gesundheitspolitik,
   - Aufklärung über Nebenwirkungen von Medikamenten und Therapiemethoden,
   - Vermittlung der Kenntnis über naturheilkundliche Präventions- und Heilmethoden in der Ausbildung medizinischer, therapeutischer und pflegerischer Berufe,
   - Schaffung von Stiftungen und Bereitstellung von Spenden, die der Erforschung und Umsetzung eines natürlichen und gesunden Lebensstils sowie naturheilkundlicher Heilmethoden dienen und
   - Erziehung zu einem naturgemäßen und gesunden Lebensstil sowie die aktive Förderung der Gesundheitsbildung im schulischen und außerschulischen Bereich.
3. Der DNB übt seine Tätigkeit aus, indem er
   - über naturgemäße und gesunde Lebensstile sowie naturheilkundliche Heilmethoden und Maßnahmen zur gesundheitlichen Vorsorge informiert,
   - interessierte Personen in der Anwendung naturheilkundlicher Heilmethoden, in der Vermittlung naturgemäßer und gesunder Lebensstile und in der Umsetzung naturheilkundlicher Maßnahmen zur gesundheitlichen Prävention schult,
   - mit arbeitenden Therapeuten und Vertretern von Heilberufen und ihren Organisationen zusammenarbeitet,
   - mit Institutionen, Vereinigungen, Persönlichkeiten und öffentlichen Einrichtungen gleicher Zielsetzung national und international kooperiert,
   - Veröffentlichungen, Vorträge, Exkursionen, Lehrgänge und Ausstellungen anbietet,
   - Personen oder Institutionen, die herausragende Leistungen auf dem Gebiet der Naturheilkunde erbracht haben, auszeichnet,
   - sich bei der Entwicklung einschlägiger Gesetzesvorhaben sowie in den Organen der Selbstverwaltung im Gesundheitswesen für seine Ziele nachhaltig einsetzt,
   - das Recht der Verbraucher auf Therapiefreiheit unterstützt,
   - bei den zuständigen Ministerien für eine die naturheilkundliche Heilmethoden berücksichtigende Forschung und Lehre eintritt,

[1]) *im Sinne der Präambel im ersten Absatz.*

- bei Gesundheitsforen, Messen, Ausstellungen und anderen Events direkt oder durch seine Mitglieder mitwirkt,
- Kontakte pflegt zu den Organen der Selbstverwaltung im Gesundheitswesen sowie den zuständigen Ministerien,
- seine Mitgliedsvereine und Regionalgruppen mit Mitteln zur Verwirklichung der satzungsgemäßen Ziele unterstützt.

4. Der DNB ist überparteilich und überkonkonfessionell.
5. Alle Funktionsbezeichnungen von Personen in dieser Satzung gelten grundsätzlich in weiblicher, männlicher und diverser Form.

§ 3 Gemeinnützigkeit und Mittelverwendung

1. Der DNB verfolgt ausschließlich und unmittelbar gemeinnützige Zwecke im Sinne des Abschnittes „steuerbegünstigte Zwecke" der Abgabenordnung.
2. Der DNB ist selbstlos tätig. Er verfolgt nicht in erster Linie eigenwirtschaftliche Zwecke.
3. Mittel des DNB dürfen nur für die satzungsgemäßen Zwecke verwendet werden.
4. Mitglieder erhalten in ihrer Eigenschaft als Mitglied keine Zuwendungen aus Mitteln des DNB. Sie haben bei ihrem Ausscheiden keinerlei Ansprüche an das Verbandsvermögen.
5. Keine Person darf durch Ausgaben, die den Zwecken des DNB fremd sind, oder durch unverhältnismäßig hohe Vergütungen begünstigt werden.
6. Der Vorstand arbeitet grundsätzlich ehrenamtlich. Er kann jedoch im Rahmen der haushaltsrechtlichen Möglichkeiten für die Ausübung von Vereinsämtern bzw. Funktionen eine angemessene Vergütung und/oder eine angemessene Aufwandsentschädigung, auch für normal im Verband tätige Mitglieder im Sinne des § 3 Nr. 26/26 a EstG beschließen.

§ 4 Erwerb der Mitgliedschaft

1. Mitglied im Deutschen Naturheilbund können werden:
   a. Vereine, die Zweck und Satzung des DNB anerkennen und sich ihm ideell und organisatorisch anschließen, im folgenden Mitgliedsvereine genannt.
   b. Einzelne volljährige Personen, welche Zweck und Ziele des DNB fördern wollen, nachfolgend Direktmitglieder genannt.
   c. Unternehmen und andere juristische oder natürliche Personen, die Zweck und Ziele des Verbandes fördern wollen, im folgenden korporative Mitglieder genannt.
2. Aufnahmeanträge müssen in Textform gestellt werden. Eine Ablehnung muss nicht begründet werden.
3. Über die Aufnahme von Mitgliedsvereinen und Direktmitgliedern entscheidet der Vorstand.
4. Über die Aufnahme korporativer Mitglieder entscheidet der Vorstand nach Beratung im Präsidium und wissenschaftlichen Beirat.
5. Die Aufnahme neuer Mitgliedsvereine und korporativen Mitglieder wird der nächstfolgenden Bundesversammlung mitgeteilt.
6. Die Bundesversammlung kann jede natürliche Person, die sich besonders um den DNB verdient gemacht hat, zum Ehrenmitglied ernennen.

§ 5 Beendigung der Mitgliedschaft

1. Die Mitgliedschaft
   a. von Mitgliedsvereinen und korporativen Mitgliedern endet durch Austritt oder Ausschluss aus dem Verband oder mit deren Auflösung oder Erlöschung.
   b. von Direktmitgliedern endet durch Austritt oder Ausschluss aus dem Verband oder durch den Tod.
2. Austritte sind schriftlich gegenüber dem Vorstand zu erklären. Sie sind nur mit einer Frist von drei Monaten zum Ende eines Kalenderjahres möglich.
3. Ein Mitgliedsverein kann aus dem DNB ausgeschlossen werden, wenn er in grober Weise gegen die Satzung oder die Interessen des DNB verstoßen hat, oder wenn er mit mindestens drei Monatsbeiträgen im Verzug ist. Ein Ausschluss wegen Zahlungsverzug ist mit einer Frist von zwei Monaten in Textform anzukündigen. Über den Ausschluss eines Mitgliedsvereins entscheidet der Vorstand. Dem auszuschließenden Mitgliedsverein ist vor der Beschlussfassung Gelegenheit zur Stellungnahme zu geben, auf seinen Wunsch ist sein Vorstand zu der entscheidenden Vorstandssitzung einzuladen.
4. Ein Direktmitglied kann aus dem DNB ausgeschlossen werden, wenn es in grober Weise gegen die Satzung oder die Interessen des DNB verstoßen hat oder wenn es mit einem Jahresbeitrag mit mehr als drei Monaten im Verzug ist. Ein Ausschluss wegen Zahlungsverzug ist mit einer Frist von drei Monaten in Textform anzukündigen. Über den Ausschluss eines Direktmitglieds entscheidet der Vorstand. Dem auszuschließenden Direktmitglied ist vor der Beschlussfassung Gelegenheit zur Stellungnahme zu geben. Über den Vorstandbeschluss ist das betroffene Direktmitglied umgehend in Textform zu unterrichten.
5. Bei Beendigung einer Mitgliedschaft, gleich aus welchem Grund, erlöschen alle Ansprüche aus dem Mitgliedsverhältnis. Eine Rückgewähr von Beiträgen, Spenden oder sonstigen Unterstützungsleistungen ist grundsätzlich ausgeschlossen.

§ 6 Mitgliedsbeiträge

1. Von den Mitgliedern werden Beiträge zur Erfüllung des Satzungszwecks erhoben.
2. Die Bundesversammlung beschließt eine Beitragsordnung, in der Höhe, Zahlungsmodi und Fälligkeit der Beitragszahlungen sowie sonstige zusätzliche Beiträge und Gebühren für Vereine geregelt werden. Die Beitragsordnung ist nicht Bestandteil der Satzung.
3. Mitgliedsbeiträge für korporative Mitglieder und Direktmitglieder werden vom Präsidium festgelegt.
4. Ehrenmitglieder sind beitragsfrei.

§ 7 Mitgliedsvereine, Regionalgruppen und korporative Mitglieder

1. Mitgliedsvereine sind die Träger des DNB. Für die Zusammenarbeit zwischen DNB und den Mitgliedsvereinen gilt eine Vereinsordnung, die die gegenseitigen Rechte und Pflichten regelt und nicht Bestandteil der Satzung ist.
2. In Regionen, in denen es keine DNB Mitgliedsvereine gibt, können Direktmitglieder in Regionalgruppen zusammenarbeiten, einen oder mehrere Sprecher wählen und durch diese ihr Mitwirkungsrecht im DNB ausüben. Regionale Gruppen von mind. 7 Direktmitgliedern können als Regionalgruppen des DNB durch den Vorstand anerkannt werden, der sie auch wieder auflösen kann. Für die Arbeit der Regionalgruppen gilt eine Gruppenordnung, die die gegenseitigen Rechte und Pflichten regelt und nicht Bestandteil der Satzung ist.
3. Korporative Mitglieder sind Unternehmen und andere juristische oder natürliche Personen, die als Fördermitglieder ohne Stimmrecht die Arbeit des DNB unterstützen wollen.

§ 8 Organe des DNB

Organe des DNB sind der Vorstand, das Präsidium, der wissenschaftliche Beirat und die Bundesversammlung (Mitgliederversammlung). Für ihre Arbeit gelten die folgenden Grundsätze:

1. Verbands- und Organämter werden grundsätzlich ehrenamtlich ausgeübt.
2. Der Vorstand kann durch Beschluss im Rahmen der steuerrechtlichen Möglichkeiten Aufwandspauschalen festsetzen.

§ 9 Vorstand

1. Der Vorstand besteht aus
   a. einem Präsidenten,
   b. einem ersten Vizepräsidenten,
   c. einem zweiten Vizepräsidenten,
   d. einem Schatzmeister,
   e. einem Schriftführer.

Black Forest

Das **stille Mineralwasser** aus dem **Schwarzwald.**

Black Forest ist niedermineralisiert

- sanft und mild im Geschmack
- Summe der gelösten Mineralstoffe 35,8 mg/l, daher besonders sanft und schonend für den Organismus
- PET-Flaschen frei von Weichmachern
- Ideal für die Zubereitung von Babynahrung

PREMIUM-PARTNER
Deutscher Naturheilbund eV

2. Der DNB wird gerichtlich und außergerichtlich jeweils einzelvertretungsberechtigt durch den Präsidenten oder den ersten Vizepräsidenten vertreten. Diese bilden den Vorstand im Sinne des § 26 BGB.
3. Die Vorstandsmitglieder werden von der Bundesversammlung auf die Dauer von 4 Jahren gewählt. Sie bleiben bis zur Wahl des nächsten Vorstandes im Amt und können unbeschränkt wiedergewählt werden.
4. Wählbar sind natürliche Personen, die Mitglied in einem Mitgliedsverein sind.
5. Scheidet während der Amtsdauer des Vorstandes eines seiner Mitglieder aus, so kann der Vorstand an dessen Stelle ein neues Mitglied berufen, welches für die verbleibende Amtszeit an die Stelle des ausscheidenden Mitgliedes tritt. Ein so berufenes Vorstandsmitglied muss auf der darauffolgenden Bundesversammlung von dieser bestätigt werden. Erhält es keine Bestätigung, muss es wieder zurücktreten und die Bundesversammlung soll außerplanmäßig nach den Vorschriften der Wahlordnung ein neues Vorstandmitglied für das unbesetzte Amt für die restliche Laufzeit der laufenden Amtsperiode wählen.
6. Das Vorgehen bei Vorstandswahlen regelt die Wahlordnung, die nicht Bestandteil der Satzung ist.

§ 10 Zuständigkeit des Vorstandes

1. Der Vorstand ist für alle Angelegenheiten des DNB zuständig, die nicht durch die Satzung einem anderen Verbandsorgan zugewiesen sind. Insbesondere hat er folgende Aufgaben:
   a. Leitung des DNB und Besorgung seiner laufenden Geschäfte
   b. Einstellung und Entlassung von Mitarbeitern
   c. Vorbereitung der Bundesversammlung und Aufstellung der Tagesordnung
   d. Einberufung der Bundesversammlung
   e. Ausführung der Beschlüsse der Bundesversammlung
   f. Verwaltung des Verbandsvermögens,
   g. Buchführung
   h. Aufstellung eines Haushaltsplanes für jedes Geschäftsjahr
   i. Erstellung des Jahresberichtes
   j. Beschlussfassung über Aufnahme von Mitgliedern
   k. Beschlussfassung über den Ausschluss von Mitgliedern
   l. Beschlussfassung über die Anerkennung von Regionalgruppen
   m. Beschlussfassung über die Anzahl der Präsidiumsmitglieder
   n. Berufung und Abberufung von Mitgliedern des wissenschaftlichen Beirates
2. Der Vorstand kann Satzungsänderungen, die von Aufsichts-, Gerichts- oder Finanzbehörden aus formalen Gründen verlangt werden, von sich aus vornehmen. Diese Satzungsänderungen müssen allen Mitgliedsvereinen umgehend in Textform mitgeteilt werden und in der nächsten Ausgabe der Vereinsmitteilungen veröffentlicht werden.
3. Die Vereinigung mehrerer Vorstandsämter in einer Person ist nicht zulässig.

§ 11 Organisation der Vorstandsarbeit

1. Der Vorstand gibt sich eine Geschäftsordnung, die nicht Bestandteil der Satzung ist.
2. Der Vorstand richtet zur Durchführung seiner Geschäfte eine Verbandsgeschäftsstelle ein. Bei dieser können im Rahmen eines Stellenplanes (Anlage zum Haushaltsplan) haupt- und ehrenamtliche Mitarbeiter beschäftigt werden.
3. Der Vorstand kann für die Geschäfte der laufenden Verwaltung einen Geschäftsführer (besonderer Vertreter nach § 30 BGB) bestellen. Dieser ist berechtigt, an den Sitzungen des Vorstandes mit beratender Stimme teilzunehmen. Der Aufgabenkreis des Geschäftsführers und der Umfang seiner Vertretungsmacht werden bei der Bestellung festgelegt.
4. Die arbeitsrechtliche Direktionsbefugnis bei allen Anstellungsverhältnissen liegt beim Präsidenten.
5. Der Vorstand soll in seinen Entscheidungen auf das Votum und die Vorschläge des Präsidiums und des wissenschaftlichen Beirates zurückgreifen.
6. Der Vorstand kann Aufgabenbereiche an Mitglieder des Präsidiums delegieren.

§ 12 Beschlussfassung des Vorstandes

1. Der Vorstand ist beschlussfähig, wenn über die Hälfte der amtierenden Vorstandsmitglieder anwesend sind bzw. teilnehmen, von denen mindestens ein Mitglied einzelvertretungsberechtigt sein muss.
2. Der Vorstand entscheidet durch Abstimmungen mit Mehrheit der amtierenden Vorstandsmitglieder. Bei Stimmengleichheit entscheidet die Stimme des Sitzungsleiters.
3. Weiteres regelt die Geschäftsordnung des Vorstandes.

§ 13 Präsidium

1. Das Präsidium besteht aus
   a. den Mitgliedern des Vorstandes,
   b. den von der Bundesversammlung gewählten Präsidiumsmitgliedern,
   c. dem Vorsitzenden des wissenschaftlichen Beirates.
2. Präsidiumsmitglieder können von allen stimmberechtigten Teilnehmern der Bundesversammlung vorgeschlagen werden. Sie werden gemeinsam mit dem Vorstand von der Bundesversammlung für die Dauer von 4 Jahren gewählt. Sie bleiben bis zur Wahl des nächsten Präsidiums im Amt und können unbeschränkt wiedergewählt werden.
3. Die Anzahl der Präsidiumsmitglieder wird durch den Vorstand festgelegt. Sie kann während einer Amtszeit erhöht, soll aber nur zum Beginn einer neuen Amtszeit erniedrigt werden.
4. Wählbar sind natürliche Personen, die Mitglied in einem Mitgliedsverein sind.
5. Scheidet während der Amtsdauer des Präsidiums eines seiner Mitglieder aus oder erhöht der Vorstand die Anzahl der Präsidiumsmitglieder, so soll der Vorstand ein neues Mitglied berufen, welches für die verbleibende Amtszeit an die Stelle des ausscheidenden Mitgliedes tritt. Ein so berufenes Präsidiumsmitglied muss auf der darauffolgenden Bundesversammlung von dieser bestätigt werden. Erhält es keine Bestätigung, muss es wieder zurücktreten und die Bundesversammlung soll außerplanmäßig für die restliche Laufzeit ein neues Präsidiumsmitglied wählen.
6. Das Vorgehen bei Präsidiumswahlen regelt die Wahlordnung.

§ 14 Organisation, Beschlussfassung und Zuständigkeit des Präsidiums

1. Das Präsidium gibt sich eine Geschäftsordnung, die nicht Bestandteil der Satzung ist.
2. Das Präsidium ist beratendes und ausführendes Organ und unterstützt den Vorstand bei der Erfüllung des Verbandszwecke.
3. Das Präsidium berät über Maßnahmen zur Umsetzung des Verbandszwecks und führt diese im Auftrag des Vorstandes durch.
4. Das Präsidium berät insbesondere über
   a. die Aufnahme korporativer Mitglieder,
   b. die Zusammensetzung des wissenschaftlichen Beirats,
   c. die Tagesordnung der Bundesversammlung.
   d. Beratungsergebnisse von Präsidiumssitzungen sollen vom Vorstand in einen Beschluss gefasst werden. Hier gilt § 12 entsprechend.
5. Mitglieder des Präsidiums sind dem Vorstand rechenschaftspflichtig.
6. Mitglieder des Präsidiums haben keine rechtliche Vertretungsbefugnis.
7. Weiteres regelt die Geschäftsordnung des Präsidiums.

§ 15 Wissenschaftlicher Beirat

1. Der wissenschaftliche Beirat gibt sich eine Geschäftsordnung, die nicht Bestandteil der Satzung ist.
2. Mitglieder im wissenschaftlichen Beirat können medizinisch qualifizierte natürliche Personen werden, die die Ziele des DNB aktiv unterstützen und fördern wollen.
3. Der Vorstand entscheidet über die Ernennung oder Entlassung von Mitgliedern des wissenschaftlichen Beirates nach Beratung im Präsidium. Dies kann auch in Abwesenheit des Kandidaten geschehen.
4. Die Mitgliedschaft im wissenschaftlichen Beirat ist zeitlich unbeschränkt und kann vom Mitglied jederzeit beendet werden.
5. Die Mitglieder des wissenschaftlichen Beirates wählen einen Vorsitzenden, der Mitglied des Präsidiums ist.
6. Mitglieder des wissenschaftlichen Beirats sollen die Ziele des DNB in wissenschaftlichen und fachlichen Zusammenhängen vertreten, als Botschafter des DNB auftreten und den Vorstand, das Präsidium und die Mitgliedsvereine fachlich beraten und unterstützen.
7. Mitglieder des wissenschaftlichen Beirates haben keine rechtliche Vertretungsbefugnis.

§ 16 Bundesversammlung

1. Die Bundesversammlung besteht aus den folgenden stimmberechtigten Mitgliedern:
   a. den Delegierten der Mitgliedsvereine
      i. Jeder Mitgliedsverein kann zwei Delegierte entsenden; für jede angefangene weitere 100 Mitglieder einen zusätzlichen, maximal jedoch zehn Delegierte.
      ii. Als Delegierte sollen vorzugsweise Vereinsvorstände entsendet werden, diese können aber auch ggf. Mitglieder als Delegierte entsenden.
   b. den Mitgliedern des Präsidiums.
2. Weitere Vorstandsmitglieder der Mitgliedsvereine, Direktmitglieder, Sprecher von Regionalgruppen,

sowie Mitglieder des Wissenschaftlichen Beirats und Ehrenmitglieder können mit Rede- und Antragsrecht an der Bundesversammlung teilnehmen.
3. Repräsentanten von korporativen Mitgliedern können auf Antrag nach Genehmigung durch den Vorstand teilnehmen. Über deren Rede- und Antragsrecht entscheidet der Vorstand.
4. Weitere Gäste mit und ohne Rederecht müssen der Bundesversammlung bei Versammlungsbeginn vom Vorstand vorgestellt und von den stimmberechtigten Mitgliedern der Bundesversammlung zu der Veranstaltung zugelassen werden.

§ 17 Zuständigkeit der Bundesversammlung

1. Die Bundesversammlung ist das oberste beschlussfassende Organ des Deutschen Naturheilbundes.
2. Die Bundesversammlung ist zuständig für die
   a. Wahl der Vorstandmitglieder und Kassenprüfer,
   b. Wahl der Mitglieder des Präsidiums,
   c. Bestätigung der Vorstandsmitglieder, die als Ersatz für ausgeschiedene Vorstandsmitglieder berufen wurden,
   d. Bestätigung der Präsidiumsmitglieder, die als Ersatz für ausgeschiedene Präsidiumsmitglieder berufen wurden,
   e. Genehmigung des Haushaltsplanes und Entgegennahme des Jahresberichtes und sonstiger Berichte des Vorstandes, des Präsidiums und des wissenschaftlichen Beirates,
   f. Entlastung des Vorstandes,
   g. Beschlussfassung über Anträge an die Bundesversammlung,
   h. Beschlussfassung über bzw. Kenntnisnahme von Verbandsordnungen,
   i. Ernennung von Ehrenmitgliedern,
   j. Genehmigung des Protokolls der vorhergehenden Bundesversammlung,
   k. Beschlussfassung über Satzungsänderungen,
   l. Beschlussfassung über die Auflösung des DNB nur auf einer ausschließlich zu diesem Zwecke einberufenen Bundesversammlung.

§ 18 Einberufung der Bundesversammlung

1. Die Bundesversammlung tagt regelmäßig alle zwei Jahre.
2. Die Bundesversammlung wird vom Vorstand mit einer Frist von 30 Tagen unter Angabe der Tagesordnung einberufen.
3. Die Einladung muss in Textform durch die allgemeinen Verbandsinformationen erfolgen.
4. Die Tagesordnung der Bundesversammlung wird vom Vorstand nach Beratung im Präsidium festgesetzt.
5. Vorstände der Mitgliedsvereine und Sprecher von Regionalgruppen können beantragen, dass weitere Angelegenheiten auf die Tagesordnung gesetzt werden. Geht ein solcher Antrag spätestens 14 Tage vor dem Beginn der Bundesversammlung in Textform beim Vorstand ein, ist die Tagesordnung zu Beginn der Bundesversammlung entsprechend zu ergänzen.
6. Über die Zulassung von Anträgen, die erst kurzfristiger oder während der Bundesversammlung gestellt werden, beschließt die Versammlung. Über sie kann nur beraten, aber keine Beschlüsse gefasst werden.
7. Außerordentliche Bundesversammlungen sind durchzuführen, wenn dies im Interesse des DNB erforderlich ist oder wenn mindestens ein Viertel der Mitgliedsvereine und Regionalgruppen dies in Textform unter Angabe von Gründen vom Vorstand verlangen. Eine außerordentliche Bundesversammlung ändert nicht den zweijährigen Turnus der ordentlichen Bundesversammlungen.

§ 19 Verfahren während der Bundesversammlung

1. Eine Bundesversammlung ist beschlussfähig, wenn insgesamt mehr als 10% der Mitgliedsvereine durch Delegierte vertreten sind.
2. Bei Beschlussunfähigkeit hat der Vorstand innerhalb von drei Monaten eine Bundesversammlung mit der gleichen Tagesordnung einzuberufen. Diese zweite Bundesversammlung ist ohne Rücksicht auf die Zahl der erschienenen Delegierten beschlussfähig, wenn hierauf in der Einladung hingewiesen wurde; für deren Ladung gelten im Übrigen die Bestimmungen nach § 17.
3. Die Bundesversammlung wird durch den Präsidenten, bei dessen Verhinderung durch den ersten Vizepräsidenten geleitet. Kann keine dieser Personen die Bundesversammlung leiten, bestimmt die Versammlung die Versammlungsleitung. Bei Wahlen kann die Versammlungsleitung für die Dauer des Wahlgangs und der Aussprache einem anderen Mitglied übertragen werden.
4. Stimmberechtigt sind Mitglieder nach § 16.1 der Bundesversammlung, eine Person kann maximal eine Stimme abgeben, auch wenn sie in mehreren Funktionen stimmberechtigt ist.
5. Wahlen nach § 17.a-b werden auf Grundlage einer Wahlordnung durchgeführt, die nicht Bestandteil der Satzung ist.
6. Über Angelegenheiten nach § 17.2 entscheidet die Bundesversammlung mit einfacher Mehrheit der abgegebenen gültigen Stimmen.
7. Für Satzungsänderungen ist eine Mehrheit von 2/3, für die Auflösung des Verbandes eine Mehrheit von 9/10 der abgegebenen gültigen Stimmen erforderlich.
8. Über die Form einer Abstimmung entscheidet der Versammlungsleiter, sie muss schriftlich durchgeführt werden, wenn mindestens ein Viertel der anwesenden stimmberechtigten Mitglieder dies verlangt.
9. Über die Beschlüsse der Bundesversammlung ist ein Protokoll aufzunehmen, das von der Versammlungsleitung und dem Schriftführer zu unterzeichnen ist. Das Protokoll wird den stimmberechtigten Mitgliedern der Bundesversammlung in Textform zugesendet sowie der Einladung zur folgenden Bundesversammlung beigefügt, auf der es genehmigt werden muss.

§ 20 Kassenführung

1. Der DNB gibt sich eine Finanzordnung, die nicht Bestandteil der Satzung ist.
2. Der Schatzmeister verantwortet die Buch- und Kassenführung des DNB und die Jahresabschlüsse.
3. Die Bundesversammlung wählt 2 Kassenprüfer, die nicht Präsidiumsmitglieder sind, für die Dauer von vier Jahren. Sie bleiben bis zum Ende der Amtsperiode im Amt und können unbeschränkt wiedergewählt werden.
4. Das Vorgehen bei Wahlen der Kassenprüfer regelt die Wahlordnung.
5. Die Kassenprüfer überprüfen die Buch- und Kassenführung.
6. Scheidet während der Amtsdauer ein Kassenprüfer aus, so kann das Präsidium einen neuen Kassenprüfer berufen, welcher für die verbleibende Amtszeit an die Stelle des ausscheidenden Kassenprüfers tritt. Ein so berufener Kassenprüfer muss auf der darauffolgenden Bundesversammlung von dieser bestätigt werden. Erhält er keine Bestätigung, muss die Bundesversammlung außerplanmäßig nach den Vorschriften der Wahlordnung einen neuen Kassenprüfer wählen.
7. Die Kassenprüfer erstatten Bericht in der nächstfolgenden ordentlichen Bundesversammlung.

§ 21 Verbandsordnungen

1. Der DNB und seine Organe können Verbands- und Geschäftsordnungen beschließen, die nicht Bestandteil der Satzung sind.
2. Der Vorstand kann Verweise auf Verbands- und Geschäftsordnungen von sich aus in die Satzung aufnehmen. Diese müssen allen Mitgliedsvereinen in der nächsten Ausgabe der Vereinsmitteilungen veröffentlicht werden.

§ 22 Datenschutz

1. Der DNB gibt sich eine Datenschutzordnung, die nicht Bestandteil der Satzung ist und vom Vorstand beschlossen wird.
2. Der Vorstand ist für die Einhaltung der gesetzlichen Bestimmungen des Datenschutzes und die Umsetzung der Datenschutzordnung verantwortlich.

§ 23 Haftung

1. Ehrenamtlich tätige Organ- oder Amtsträger haften für Schäden gegenüber Mitgliedern und gegenüber dem DNB, die sie in Erfüllung ihrer ehrenamtlichen Tätigkeit verursachen, nur bei Vorsatz und grober Fahrlässigkeit.
2. Der DNB haftet gegenüber Mitgliedern im Innenverhältnis nicht für fahrlässig verursachte Schäden, die Mitgliedern aus der Teilnahme bei Verbandsveranstaltungen entstehen oder die sie durch die Benutzung von Materialien, Anlagen oder Einrichtungen des Verbandes erleiden, soweit solche Schäden nicht durch Versicherungen des Verbandes abgedeckt sind.

§ 24 Auflösung des DNB, Liquidatoren

1. Die Auflösung des DNB kann nur in einer zu diesem Zweck einberufenen Bundesversammlung beschlossen werden.
2. Liquidatoren sind der Präsident sowie der erste Vizepräsident als je einzelvertretungsberechtigte Liquidatoren, soweit die Bundesversammlung nichts anders beschließt.
3. Bei Auflösung des Verbandes, bei sonstiger rechtlicher Beendigung oder beim Wegfall steuerbegünstigter Zwecke fällt das Vermögen des Verbandes an eine steuerbegünstigte Körperschaft zur Förderung des öffentlichen Gesundheitswesens und der öffentlichen Gesundheitspflege (§ 52 Abs. 2 Satz 1 Nr. 3 AO)

§ 25 Eintragung im Vereinsregister

1. Diese Satzung bedarf zu ihrer Wirksamkeit der Eintragung in das Vereinsregister.
2. Mit der Eintragung dieser Satzung in das Vereinsregister verlieren alle bisherigen Satzungen des Verbandes ihre Gültigkeit.
3. Sollten Änderungen der Satzung aufgrund Beanstandungen des Registergerichts Mannheim, bzw. des zuständigen Finanzamtes notwendig sein, wird der Vorstand ermächtigt in einer eigens dafür einberufenen Vorstandssitzung die notwendige Änderung der Satzung zu beschließen, damit eine Eintragung der Neufassung ins Vereinsregister erfolgen kann.

75245 Neulingen, den 30. März 2019

Unterschriften: Präsident/in, Vizepräsident/in

Liebe Mitglieder,
durch die pflichtgemäße Veröffentlichung des Entwurfs der Neufassung der Satzung konnten in dieser Ausgabe der DNB impulse die Nachrichten aus dem Verband, aus den Vereinen und von unseren Partnern nicht im gewohnten Umfang berücksichtigt werden. Wir bitten um Ihr Verständnis.

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

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, Schüßlersalzen, 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 Primärprävention 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

Unser Partner

Verbandsinformationen

Waerland-Bund

Durch Wiederherstellung ursprünglicher Lebens-Rhythmen heilt man einen kranken Körper. Getreu dieser Devise wurde Dr. Are Waerland wieder gesund. Seine auf eigenen Erfahrungen und intensiven Studien der Natur basierenden Empfehlungen verhalfen seit Gründung der Waerland-Bewegung Mitte des 20. Jahrhunderts unzähligen Menschen, genau das Gleiche zu erreichen. Viele Empfehlungen, etwa genügend Wasser trinken, war damals ihrer Zeit weit voraus.

In unserer technisierten Umwelt gibt die Waerland-Zeitschrift sachbezogene, bewährte Hinweise zur Bewahrung dieser ursprünglichen Lebens-Weise. In Kooperation mit dem DNB wird der Waerland-Bund ab 2020 weiterhin Wissenswertes über eine naturunterstützende Lebensweise publizieren. Wir freuen uns auf einen regen Dialog mit allen Lesern der DNB impulse!

Rainer Jacob, Waerland-Bund e.V.,
Kellenbachstr. 2, 78647 Trossingen

Telefon-sprechstunde

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 Februar

Christian Hilse
Psychotherapeut und Heilpraktiker

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

Vorschau auf das Sommerheft

Gesund in den Sommer

Wasser – Quell des Lebens

Über innere und äußere Anwendungen

Gut sehen

Ganzheitliches Augentraining

Die Sommer-Ausgabe des Verbandsmagazins DNB impulse erscheint auch als Einhefter im Naturarzt, Ausgabe Juni.

Mitglieder und Gäste herzlich willkommen!

Unsere Naturheilvereine arbeiten ohne öffentliche Förderung, ehrenamtlich, engagiert und unabhängig.

Spenden und Mitgliedschaften stärken unsere Vereinsarbeit, damit wir als bewegende und helfende Kraft für gesundheitsbewusste Menschen wirken können.

Dieses DNB impulse-Magazin überreicht Ihnen: