

Zur Tagung des Parlaments der Vereine

54. DNB-Bundesversammlung



Das Flair-Parkhotel Ilshofen – seit vielen Jahren jeweils im Frühjahr Treffpunkt für regen Austausch, bedeutsame Entscheidungen und inspirierende Vorträge.

Vom 29. bis 31. März findet die DNB-Jahrestagung für die bundesweit anreisenden Vereinsvorstände, Mitglieder und DNB-Gremien – wie gewohnt – im schönen Flair-Parkhotel Ilshofen statt.

In diesem Jahr stehen in der Bundesversammlung am Samstag 30. März wichtige Entscheidungen im Verband an, es werden Wahlen des Vorstandes und Präsidiums stattfinden. Dazu entsenden die



Vereine nach Satzungsregeln stimmberichtigte Teilnehmer, darüber hinaus können auch Mitglieder und angemeldete Gäste ohne Stimmrecht teilnehmen.

Im ersten Teil der Bundesversammlung bilden der Geschäftsbericht und die Finanzplanung den Schwerpunkt. Im zweiten Teil stehen die Neufassung der DNB-Satzung, die Beitragsordnung und weitere Vereinsordnungen im Mittelpunkt. Im dritten Teil finden die Wahlen

statt zum Vorstand, Präsidium und der Kassenprüfer.

Der spätere Samstagnachmittag ist wieder den Aktionstagen gewidmet; Vize-Präsidentin Ursula Gieringer referiert zum Jahresthema 2019 „Die Heilkraft der Bewegung“ und anschließend erhalten die Vereine praktische Tipps und Hinweise zur Umsetzung der Aktionstage zuhause. Dem Austausch der Delegierten mit den neu gewählten Personen in den Gremien wird genauso Zeit eingeräumt wie der Auszeichnung verdienter Vereins-Ehrenämter.

Am Sonntagmorgen hören die Teilnehmer zuerst den denkwürdigen Vortrag von Dr. Wolf Bergmann „Das Internet der Dinge? – Das Netz des Lebens stärken! Warum ein Moratorium *Stopp 5G* lebenswichtig ist.“ Im nachfolgenden Beitrag unseres Premiumpartners *bellicon* erfahren wir, wie das Training auf dem Trampolin Jung und Alt fit und gesund hält und beschwingt gute Laune macht.

Zum Abschluss steht wie gewohnt der Wissenschaftliche Beirat für Fragen der Anwesenden zur Verfügung.

Wir wünschen allen Teilnehmern eine gute Anreise und ein frohes Wiedersehen!

Sabine Neff
Leitung DNB-Bundesgeschäftsstelle

Was mich bewegt

Zu guter Letzt:



Liebe Mitglieder, liebe Leser, mit diesem Beitrag verabschiede ich mich in meiner Funktion als Präsident des Deutschen Naturheilbundes. Meine Wahl vor drei Jahren war einer außergewöhnlichen Situation geschuldet; die beachtlichen Aufgaben in diesem Amt darf ich nun einer neu zu wählenden und dafür bereitstehenden motivierten und engagierten Führung übergeben.

Insgesamt blicke ich auf eine 20jährige aktive Verbandsmitarbeit zurück. Es begann 1999 mit dem Auftrag zum Jubiläumsbuch „Quellen der Naturheilkunde“, hier faszinierte mich die bewegte und eindrucksvolle Geschichte unseres 1889 gegründeten Dachverbandes.

Weitere Ziele lagen mir besonders am Herzen: Die sechsbändige Ratgeberreihe „Naturheilkunde schützt und heilt“, der seit 2008 stattfindende „Tag der Naturheilkunde“ mit jährlichen Aktionsthemen, die Entwicklung der Ausbildung „Naturheilkundeberater DNB“ – eine Erneuerung eines traditionellen Verbandskonzeptes mit bereits 300 Absolventen aus 13 Lehrgangszyklen, die Neubelebung der Beziehungen zur Prießnitz-Wirkungsstätte Gräfenberg in Tschechien mit bisher mehreren Gesundheitsreisen und Konferenzteilnahmen, die Entwicklung des neuen Verbandsmagazins „DNB-impulse“ und die jährlichen Vereins-Arbeitskreise.

Besonders bewegt mich aber die Vereins-Basisarbeit. Naturheilkunde muss als volksmedizinisches Kulturgut in unserer Gesellschaft verankert bleiben. Wer sonst wenn nicht wir vermitteln den Menschen gesunde Lebensperspektiven. Deshalb gilt zu guter Letzt mein herzlicher Dank den engagierten Ehrenamtlichen und allen tatkräftig unterstützenden Mitgliedern!

Alois Sauer

Präsident des Deutschen Naturheilbundes

Aus den Vereinen

NHV Esslingen Colon-Hydro-Therapie – spannend wie ein Krimi

Die Referentin Christina Müller erklärt in ihrem Vortrag auf humorvolle Art wie die Nahrung den Weg über den Mund bis zum Colon passiert. 80 kg Druck entsteht auf den Backenzähnen wenn wir kauen, die Zunge löst den Reiz zum Speicheln aus, damit die Nahrung zerkleinert wird und wir sie besser schlucken können. Bis der Nahrungsbrei uns wieder verläßt vergehen ca. 24 Stunden.

Wer braucht eine Colon-Hydro-Therapie?

Die meisten Menschen leiden an gestörter Symbiose, der sogenannten Dysbiose, eine Störung der natürlichen Lebensgemeinschaft von Bakterien und Mensch. Durch sterilisierte und denaturierte Lebensmittel, fehlerhafte Ernährung und Lebensweise, Umweltbelastung, Gifte und Missbrauch von Medikamenten wird das Gleichgewicht zwischen Mensch und Bakterien gestört. Die Folge ist das zunehmende Erlahmen der Abwehrkräfte im Organismus.

Ein gesunder Darm bildet die Grundlage für einen gesunden Körper. Was kann man dafür tun?

- Eine Säuberung des Darmes durch die Colon-Hydro-Therapie und Hinführung zur Normalisierung,
- eine Ernährungsumstellung und
- Arbeiten für die Gesundheit, z.B. in Form von mehr Bewegung.

Wie wirkt die Colon-Hydro-Therapie?

Sie entfernt auf wirksame Weise angesammelten, stagnierten Stuhl und Fäulnisstoffe von den Wänden des Darmes. Dieser natürliche Säuberungsprozess bewirkt, dass die Symptome, die entweder direkt oder indirekt mit dem nicht mehr funktionierenden Darm zusammenhängen, beseitigt werden.

Nach dem spannenden Vortrag und viele, viele Fragen der Zuhörer hätte man locker noch weitermachen können – aber auch diesmal kam das Ende viel zu früh.
Sylvia Schröder, NHV Esslingen

NHV Freundeskreis im Schloss Stress- und Burn-out-Prophylaxe

Zum Thema „Nervennahrung – Stress- und Burn-out-Phrophylaxe“ referierte die erfahrene Ernährungsberaterin Petra Nischwitz am 6. Februar beim Freundeskreis für Naturheilkunde im Schloss Bau Schlott. Sie erläuterte die Stoffwechselläufe im Körper und wie Ausschüttung der Stresshormone Adrenalin und Cortisol zwar in bestimmten Situationen hilfreich sein können, aber auf Dauer den Organismus schädigen. Neben ausreichend Bewegung und Ruhephasen kann auch die Ernährung helfen, den Stresspegel zu senken. Nischwitz empfahl Vitamin C und Magnesium, das zum Beispiel in Mandeln enthalten ist. Naturbelassene und regionale Lebensmittel sollten immer auf dem Speiseplan stehen, auf einen Ausgleich im Säure-Basenhaushalt geachtet werden. Ihr Tipp: Obst, Salate und Gemüse sind basisch, Fleisch und Milchprodukte ma-

chen sauer, sollten also nur gelegentlich verzehrt werden. Als Getränk empfahl die Ernährungsberaterin stilles Wasser, denn auch Kohlensäure macht sauer. Persönliche Fragen der Zuhörer/innen rundeten den Abend ab.

Sabine Neff

Freundeskreis Naturheilkunde im Schloss

NHV Heidelberg Heilung durch Ähnlichkeit

Hahnemanns wissenschaftlicher Weg zum Simile-Prinzip

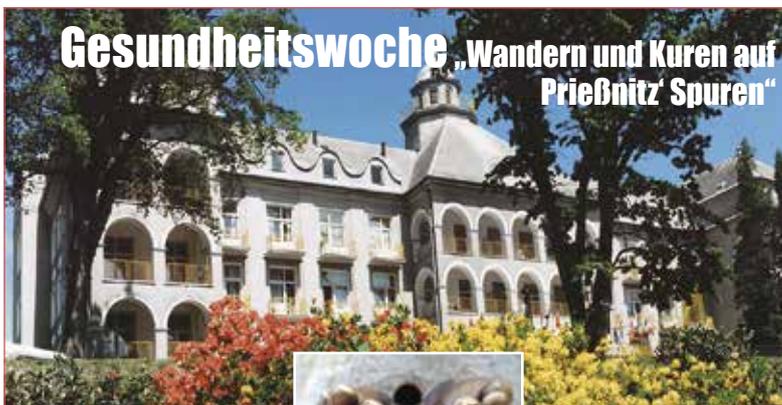
Zusammenfassung:

1. Hahnemanns Beobachtungen und Schlussfolgerungen

Der Vortrag begann mit der Beschreibung des medizinischen Systems zu Hahnemanns Zeit, der sogenannten Vier-Säfte-Lehre nach Galen. Diese erschien Samuel Hahnemann (1755-1843) in der Anwendung willkürlich, ohne nachvollziehbare rationale Grundlage. So begab er sich auf die Suche nach einer Heilmethode, die seinen streng wissenschaftlichen Anspruch erfüllen sollte. Durch Beobachtungen von Heilungen, umfangreichem Literaturstudium und einem Selbstversuch, dem Chinarindenversuch, erkannte er in dem Ähnlichkeitsprinzip die gesuchte nachvollziehbare und reproduzierbare Heilmethode. Er nannte sie Homöopathik. Sie wird seither tagtäglich auf der ganzen Welt mit großem Erfolg praktiziert.

2. Begriff der „Lebenskraft“ im Sinne einer biologischen „Autoregulation“

Der Begriff der „Lebenskraft“, stellt einen wesentlichen Bestandteil der homöopathischen Krankheitslehre dar. Aus Sicht



Gesundheitswoche „Wandern und Kuren auf Prießnitz' Spuren“

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.

der heutigen Biologie ist eine eigenständige, geistartige, nicht materielle Lebenskraft, wie sie Hahnemann beschreibt, nicht haltbar. Man spricht vielmehr in Begriffen wie „Selbstregulation“, „Autopoese“, „Epigenetik“, u.a., über die man zu erklären versucht, wie sich Leben selbst organisiert, sowohl das gesunde als auch das kranke. Es wird aufgeführt, dass sich der Begriff der „Lebenskraft“ durch die oben genannten Begriffe ersetzen lässt, ohne dadurch weder die Theorie noch die Praxis der Homöopathie in Frage zu stellen.

3. Die homöopathische Arzneimittelprüfung (HAMP) und ganzheitliches Heilen

Das homöopathische Grundprinzip lautet, dass man zum Heilen eine Arznei benötigt, die, wenn von gesunden Menschen eingenommen, ähnliche Symptome hervorruft, wie sie der Kranke äußert (Ähnlichkeitsprinzip).



Arzneimittel bringen in der homöopathischen Arzneimittelprüfung am Gesunden (HAMP) nicht nur körperliche Symptome hervor, sondern verändern auch den Gemütszustand und die Allgemeinsymptome (Wärme-Kälte-Verhalten, Essensgelüste bzw. Essensabneigungen, u.a.) – jede Arznei auf spezifische Weise. Auch kranke Menschen entwickeln in ihrem Krank-Sein neben ihren körperlichen Symptomen, gleichzeitig einen veränderten Gemütszustand und veränderte Allgemeinsymptome. Das korrekte homöopathische Mittel ist daher dasjenige, das nicht nur den körper-

lichen Symptomen des Kranken ähnlich ist, sondern auch den veränderten Gemüts- und Allgemeinsymptomen. Dadurch ist die Homöopathie eine wahrhaft ganzheitliche Arzneitherapie.

4. Das Ähnlichkeitsprinzip, eine Reiz- bzw. Regulationstherapie

Das Ähnlichkeitsprinzip kann man als eine Reiz- bzw. Regulationstherapie verstehen. Grundsätzlich können wir davon ausgehen, dass unser Autoregulationssystem, zu dem auch die Selbstheilungskräfte gehören, in der Lage ist, krankhafte Störungen von alleine wieder zu beseitigen. Das gilt insbesondere bei akuten Krankheiten, wie Grippe, Erkältungen, Masern, usw. Bei chronischen Krankheiten ist das aber nicht der Fall. Hier ist offensichtlich das Selbstheilungssystem inaktiv bzw. blockiert. Und genau da setzt die homöopathische Arznei ein. Die richtig gewählte homöopathische Arznei erzeugt eine akute Arzneikrankheit, wie man sie aus den Arzneimittelprüfungen kennt. Es kommt zu einer Überlagerung der vorliegenden chronischen Krankheit mit der ihr ähnlichen Arzneikrankheit. Die chronische Krankheit wird also in eine ähnliche akute Krankheit umgewandelt (manchmal als Erstverschlimmerung erkennbar). Bei einer akuten Krankheit greifen jetzt aber wieder die Selbstheilungskräfte. Die Arzneikrankheit wird geheilt und mit ihr zusammen die in ihren Symptomen ähnliche chronische Krankheit.

5. Experiment zur Veranschaulichung des Ähnlichkeitsprinzips

Von Forschern der Universität Utrecht wurde 1997 ein Experiment an Zellkulturen veröffentlicht, das das Ähnlichkeitsprin-

zip auf zellulärer Ebene bestätigt. Die Zellkulturen wurden mit Hitze vorgeschädigt, dann mit geringerer Hitze nachbehandelt. Anschließend wurden sie erneut mit der ursprünglichen Hitze geschädigt. Gemessen wurde bei dem Versuch die Überlebensrate und die Bildung von Hitzeschockproteinen. Letztere werden universal in allen Zellen, insbesondere dann in hohem Maß, gebildet, wenn die Zellen geschädigt werden. Sie sind innerhalb von Zellen eine Art Sanitäter, die geschädigte Proteine (Eiweiße) wieder funktionstüchtig machen sollen. Das Experiment zeigte, dass die Zellen, die nach der Vorschädigung erneut, aber nun mit geringerer Hitze, nachbehandelt wurden, vermehrt Hitzeschockproteine bilden. Sie zeigten entsprechend auch eine signifikant erhöhte Überlebensrate gegenüber den Kontrollzellen und den Zellen die nicht mit geringer Wärme nachbehandelt wurden. In dem Experiment konnte also auf Zellebene gezeigt werden, dass ein ähnlicher und vor allem schwächerer Reiz zu einer deutlich höheren Überlebensrate führt. Der schwächere ähnliche Reiz aktiviert bzw. verstärkt die Selbstheilungsprozesse, in diesem Fall durch die Hitzeschockproteine.

Fazit:

Das Ähnlichkeitsprinzip als Grundlage der Homöopathie ist gut belegt, und dies nicht nur innerhalb der Homöopathie. Leider wird es in der naturwissenschaftlichen Forschung als Waisenkind behandelt. Das Ähnlichkeitsprinzip hat primär nichts mit der Verwendung potenziierter Arzneien zu tun, funktioniert aber auch mit ihnen.

Roland Wolf

Dipl. Biologe und Heilpraktiker

Sanft und ganzheitlich!

Homöopathie & Osteopathie bei der BKK ProVita

Die BKK ProVita bietet Ihnen bei alternativen Heilmethoden beste Leistungen. Zusätzlich können Sie von den attraktiven Wahlтарifen und Bonusprogrammen profitieren.

Wechseln Sie jetzt zur BKK ProVita – Die Kasse fürs Leben.

www.bkk-provita.de/homoeopathie • kostenfreie Servicenummer: 0800/6648808

Jetzt
wechseln!

Wussten Sie schon? Die BKK ProVita ...



... ist die erste
Krankenkasse mit
Gemeinwohlbilanz.



... bezieht
konsequent
Ökostrom.



... legt Wert auf
Nachhaltigkeit und
druckt auf FSC Papier.



... handelt als
erste Krankenkasse
klimaneutral.



Die Kasse fürs Leben.

Körper und Geist entlasten Eine kurze Geschichte des Fastens

Die ideale Zeit für eine Fastenkur ist das Frühjahr. Schon seit tausenden von Jahren wird von den Heilwirkungen des Fastens berichtet – zum Beispiel im alten Ägypten oder in der griechischen Antike. Hippokrates von Kos wird etwa folgender Satz zugeschrieben: „Wer stark, gesund und jung bleiben will, sei mäßig, übe den Körper, atme reine Luft und heile sein Weh eher durch Fasten als durch Medikamente.“

Als Form der seelischen Reinigung und geistigen Übung wurde das Fasten jahrhundertlang von Kirchen, besonders in den Klöstern, gepflegt. Als therapeutisches Behandlungsverfahren wurde es jedoch erst Ende des 19. Jahrhunderts von den amerikanischen Ärzten Dewey und Tanner wiederentdeckt.

Weite Verbreitung fand dann das 1935 von Otto Buchinger veröffentlichte Buch „Heilfasten“, worin er über 15 Jahre Erfahrungen mit dem „königlichen Heilweg“ des Fastens berichtete. Buchinger war Marinearzt und wurde im Alter von 40 Jahren als Vollinvalide wegen chronischer Gelenk- und Gallenblasenentzündung entlassen. Durch zwei lange Fastenkuren hatte er seine volle Gesundheit wiedererlangt und gründete daraufhin 1920 eine eigene Fastenklinik.

Trotz aller nachweisbaren Erfolge sperrte sich die akademische Medizin lange gegen Fasten als Therapie-Option. Erst in den 1930er Jahren holten die Mediziner Dr. Grote und Dr. Brauchle diese altbewährte Therapiemethode in den Fokus der Schulmedizin. Brauchle: „Während der 9 Jahre meiner Tätigkeit an einem großen Krankenhaus der Stadt Dresden habe ich ... feststellen können, dass die Fastenkur mit zu den großartigsten Mitteln gehört, die Gewebe zu reinigen und die verloren gegangene Gesundheit wiederzugewinnen.“

Was ist Fasten überhaupt?

Heilfasten als Therapie wendet sich vorrangig an kranke Menschen. Seit 1975, dem Jahr der Veröffentlichung des Buches „Wie neugeboren durch Fasten“, wird aber auch von vielen gesunden Menschen ein Kurzzeit-Fasten von mehrtägiger Dauer durchgeführt – und das in unterschiedlichsten Formen: Ausschließliche flüssige Nahrung (z. B. Teefasten), teilweise flüssige Nahrung (z. B. Heilfasten mit Gemüsebrühe, Tee und Säften nach Buchinger) oder Fasten, bei der auch feste Nahrung Bestandteil ist, z. B. Mayr-Fasten oder Rohkostfasten. Manche verzichten vorüberge-

hend auf Fleisch und Wurst, schränken ihren TV- und Internetgebrauch ein, trinken keinen Alkohol oder verzichten auf Süßes.

Was sind die Gründe, um zu fasten?

Warum gefastet wird, ist fast genauso verschieden, wie es die unterschiedlichen Fastenarten sind: Der eine fastet aus spirituellen oder religiösen Gründen, möchte seinen Geist freimachen und gedanklich reinigen, der andere möchte einfach einmal seinen Körper „entschlacken“, der nächste schlicht Gewicht verlieren für den nächsten Sommerurlaub und andere fasten, um wieder gesund zu werden. Das Wunderbare: Durch Fasten erhält man nicht nur die Chance, sich dauerhaft anders zu ernähren, sondern regelrecht sein



Leben zum Positiven hin umzukrempeln. Die Frage sollte also eher lauten: „Gibt es einen Grund NICHT zu fasten.“

Wer besser nicht eigenverantwortlich fasten sollte:

Es gibt durchaus Personen die entweder gar nicht oder nur unter therapeutischer Aufsicht fasten sollten, z. B. Schwangere und Stillende, Menschen mit schweren Erkrankungen (Herzerkrankungen, Krebs, starke Schilddrüsenüberfunktion, Diabetiker Typ I u.a.). Wenn Sie sich unsicher sind, ob Fasten für Sie geeignet ist, fragen Sie Ihren Arzt oder Heilpraktiker.

So kann man die Fastenzeit mit rezeptfreien Basenprodukten aus der Apotheke unterstützen:

Fasten ist auch eine Herausforderung für den Säure-Basen-Haushalt des Körpers: Die Fettverbrennung während einer Fastenkur führt dazu, dass vermehrt Säuren entstehen können. Natürlicherweise gleicht der Körper überschüssige Säuren mit dem körpereigenen Puffer Bicarbonat aus. Für dessen Bildung wird Zink benötigt.

Basenpulver pH-balance Pascoe® bzw. **Basentabs** pH-balance Pascoe® unterstützen Sie beim Fasten:

Zink trägt zu einem ausgeglichenen Säure-Basen-Haushalt bei, **Calcium** ist wichtig für den Energiestoffwechsel, **Magnesium** trägt zu einer normalen Muskelfunktion bei.

Quellen: Pascoe Naturmedizin

Ratgeber „Fasten – das Gesundheitserlebnis“, Pascoe, 2011

Brauchle, A.: *Das große Buch der Naturheilkunde*, Mosaik-Verlag, Gütersloh, 1957/1974
„Fasten“, *nhv-theophrastus.de*



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 April ist:



Jörg A. Mietz
Heilpraktiker,
Schmerztherapeut
und Chiropraktiker

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, eingehaftet im „Naturarzt“.

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

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