

Schutzgebühr: 3 Euro

DNB

impulse

Gesund durch den Sommer!

Chronisches Müdigkeitssyndrom

Kann Fasten helfen?



Neuer Mobilfunkstandard

DNB fordert Ausbaustopp für 5G



Den Sommer genießen

Gesundheit tanken

Wasser und seine energetische Wirkung

Wieder gut sehen

Ganzheitliches Augentraining



Die Kraft der Pflanzen

Essbares aus Wald und Wiese

DNB AKTUELL

- ✓ Grußwort der neuen Präsidentin
- ✓ Jubiläums-Kongress: 130 Jahre DNB

Liebe Leserinnen, liebe Leser,



der Naturheilbund hat eine neue Präsidentin! Wir freuen uns sehr, dass Nora Laubstein an die Spitze des Verbandes gewählt wurde. Nora Laubstein war bislang Mitglied des Präsidiums; sie setzt sich als Präsidentin der ANME e.V. (Association for Natural Medicine in Europe) seit langem engagiert und erfolgreich für die Naturheilkunde auf europäischer Ebene ein. Ihr Wunsch ist es, dass die Stimme des DNB in Zukunft deutlicher zu hören ist. Wie das gehen kann, zeigt die Online-Petition zum Stopp des 5G-Mobilfunk-Ausbaus.

Wasser ist lebensnotwendig, erst sein Vorhandensein ermöglicht Leben in der Form, wie wir es kennen. Aber Wasser ist nicht gleich Wasser – das wissen Naturheilkundler schon lange. Nun hat sich ein Zellbiologe mit Experten-Blick verschiedenen Wässern angenommen und sie mit zellbiologischen Methoden nach internationalem Standard untersucht. Das Ergebnis: Jedes Wasser hat unterschiedliche Wirkung auf unsere Körperzellen.

Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) bezeichnet Stress als größte Gesundheitsbedrohung des 21. Jahrhunderts. Zahlreiche Erkrankungen stehen damit in engem Zusammenhang. Stress kann auch die Sehkraft schwinden lassen – wie man mit gezieltem Augentraining gegensteuern kann, verrät das Ehepaar Jerkov. Anregungen und naturheilkundlichen Rat zur Diagnose „Chronisches Müdigkeitssyndrom“ lesen Sie ab Seite 10. In diesem Sinne: Bleiben Sie entspannt!

Ich wünsche Ihnen viele anregende Impulse und viel Spaß beim Lesen!

Dr. med. Wolfgang May

Impressum:

DNB impulse – Verbandsorgan für Naturheilvereine und Mitglieder

Herausgeber und Copyright:
Deutscher Naturheilbund eV (DNB), vertreten durch den Präsidentin Nora Laubstein
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.

Gesamtreaktion (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 Verfasseramen gekennzeichnete Beiträge geben in erster Linie die Auffassung der Autoren und nicht in jedem Fall die Auffassung des DNB wieder. Verantwortlich für den Inhalt der Beiträge sind die Autoren.

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

 Der DNB (Deutscher Naturheilbund) und seine regionalen Vereine setzen sich seit 130 Jahren ein für die Verbreitung und Anerkennung naturheilkundlichen Wissens. Unser Anliegen ist, Gesundheit zu fördern mit den Heilkräften der Natur. Bitte fördern auch Sie unser unabhängiges und gemeinnütziges Engagement durch Ihre Mitgliedschaft. Mehr Informationen unter www.naturheilbund.de

Inhalt:

AKTUELL

5G: Wo bleibt der Strahlenschutz?

3

THEMA

Den Sommer genießen



Wasser und seine Wirkung

4

Quellwasser versus Mineralwasser

6

Aus der Medizingeschichte: Hydrotherapie

7

Wassergüsse für guten Schlaf

8

THERAPEUTISCHE PRAXIS

Die neuen Schüsslersalze Teil 5: Kalium arsenicosum

9

Chronische Erschöpfung: Wenn die Erholung ausbleibt

10

NATURAL FAMILY

Besser Sehen:

Ganzheitliches Augentraining

12

AUS VERBAND UND VEREINEN

Grußwort der neuen Präsidentin

14

Meldungen aus dem Verband und den Vereinen

15



„Kalt und bei offenem Fenster schlafen und immer so viel frische Luft haben, dass man nicht ins Schwitzen kommt.“

Vinzenz Prießnitz

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

5G Mobilfunk: Wo bleibt der Strahlenschutz?

Der Deutsche Naturheilbund (DNB) fordert die Bundesregierung auf, den Ausbau des 5G-Netzes zu stoppen und das Vorsorgeprinzip einzuhalten. Online-Petition an Bundestag erreicht erforderliche Mehrheit

VON DIETMAR FERGER UND NORA LAUBSTEIN

Die Online Petition „Strahlenschutz – Verfahrensaussetzung zur Vergabe von 5G Mobilfunklizenzen“, die der DNB aktiv unterstützt, erreichte im April die erforderliche Mehrheit: Über 54.000 Bürgerinnen und Bürger haben binnen weniger Tage unterzeichnet. Somit muss die Petition vom Petitionsausschuss des Deutschen Bundestages bearbeitet werden.

Es fehlt die Technikfolgenabschätzung

Der DNB fordert die Bundesregierung auf, die an einem Technologiestandort wie Deutschland eigentlich selbstverständliche, sorgfältige Technikfolgenabschätzung gemäß dem Vorsorgeprinzip durchzuführen. Dies wurde bislang versäumt und stellt nach Ansicht des DNB eine Rechtsverletzung dar.

Nach dem Prinzip des vorsorgenden Gesundheitsschutzes darf eine Technologie

wie 5G, die ursprünglich für die Kommunikation von Robotern und Maschinen in menschenleeren Industriehallen entwickelt wurde, nicht flächendeckend eingeführt werden, wenn ein wissenschaftlich



begründeter Verdacht auf massive Gesundheitsschädigung besteht und eine unabhängig geprüfte Unbedenklichkeit nicht sichergestellt ist.

Hintergrund

Wenn es um den neuen leistungsstarken Mobilfunkstandard 5G geht, ist in erster Linie von den Chancen für Wirtschaft und Industrie die Rede. Mögliche gesundheitliche Risiken werden kaum thematisiert. Der neue Standard wird aber voraussichtlich ein Vielfaches an Sendemasten und -anlagen mit sich bringen; inwieweit sich eine flächendeckende elektromagnetische Strahlung auf die Bevölkerung auswirkt, ist bisher nicht untersucht worden. Renommiertere Wissenschaftler und Ärzte aus ganz Europa warnen vor den bereits bekannten Risiken von Mobilfunkstrahlung und mahnen weiteren Forschungsbedarf an. Daher fordert der Deutsche Naturheilbund, die Einführung des 5G-Mobilfunkstandards solange zu unterbinden, bis umfassende und unabhängige Studien die Unschädlichkeit der 5G-Technologie für Mensch und Natur eindeutig und zweifelsfrei bewiesen haben!

Nora Laubstein ist Präsidentin des Deutschen Naturheilbund e.V., Dietmar Ferger ist Diplomingenieur für Umweltschutz und Präventologe.

Den vollständigen Text kann man unter dem Stichwort „Petition 88260“ nachlesen: <https://epetitionen.bundestag.de/>

Mehr Informationen zum Thema: www.diagnose-funk.org/

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.



**SWISS
DESIGN**



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



Wasser und seine Wirkung

Trinkwasser ist nicht gleich Trinkwasser, wie eine Studie mit kultivierten Zellkulturen zeigt. Manche Wässer haben ein antioxidatives Potenzial und können Wundheilung und primäre Keimabwehr fördern.

VON PROF. DR. RER. NAT. PETER C. DARTSCH

Wasser ist das wichtigste Lebensmittel für den Menschen und die meisten Tiere. Etwa 70 bis 80 Prozent unseres Körpers bestehen daraus. Insgesamt verlieren wir pro Tag zwei Liter Flüssigkeit – auch ohne viel Bewegung. Unser Körper kann Wasser nicht speichern und braucht daher ständig Nach-

schub. Nehmen wir zu wenig Flüssigkeit auf, ist der Stoffwechsel gestört und unsere körperliche wie geistige Leistungsfähigkeit lässt nach. Als Urin schwemmt Wasser Schadstoffe aus, als Schweiß kühlt es durch Verdunstungskälte unseren Körper.

Gerade seine ungewöhnlichen Eigenschaften machen Wasser zu einem zentralen Element des Lebens: Einerseits kann es durch seine polare Struktur viele Stoffe lösen und ist dadurch ein universelles Lösungsmittel; andererseits kann es durch seine eigene stabile Struktur (Oberflächenspannung) auch andere Stoffe stabilisieren, etwa Proteine oder Nukleinsäuren.

Fragestellung

Kann es lebendiges und totes Wasser geben und kann man – unabhängig von der chemischen Analyse und den im Wasser enthaltenen Mineralstoffen – auch unterschiedliche biologische Wirkungen auf zellulärer Ebene beobachten und nachweisen? Das haben wir in den letzten zwei Jahren mit schulmedizinischen und wissenschaftlich anerkannten Methoden untersucht.

Untersuchte Wasser

Die von uns untersuchten Wasser lassen sich in zwei Gruppen unterteilen: Einmal fertig abgefüllte und drucklos (artesisch) aufsteigende Quellwässer, die durch ihren Fluss durch die verschiedenen Gesteinsschichten mit Informationen angereichert wurden und als biologisch aktive Wasser wieder an der Erdoberfläche austreten. Diese wurden im direkten Vergleich zu einem Stillen Wasser eines Discounters getestet.

Dann zum zweiten lokal vorhandenes Leitungswasser im direkten Vergleich zu dem gleichen Leitungswasser, welches durch völlig unterschiedliche innovative technische Verfahren nachträglich belebt bzw. informiert wurde. Bei diesen Wässern war es uns außerordentlich wichtig, die Proben bereits in verblindeter Form zu bekommen und erst nach Durchführung der Untersuchungen und Freigabe des Schlüssels die Ergebnisse den jeweiligen Proben zuzuordnen.

Testkonzentrationen

Bei den Tests haben wir die untersuchten Wasser nicht pur, sondern in verschiedenen Konzentrationen verwendet. Die maximale Konzentration der getesteten

Wässer betrug bei den Versuchen maximal 50 Volumenprozent. Übertragen auf den menschlichen Körper entspricht eine Trinkmenge von 1,5 Litern täglich nur etwa drei Prozent des Körperwassers. Aber die tägliche und regelmäßige Aufnahme bestimmter Wasser erhöht auch den Anteil am Körperwasser. Dies rechtfertigt unserer Meinung auch die auf den ersten Blick hohen Testkonzentrationen.

Antioxidative Wirkung

Freie Radikale werden als natürliche Stoffwechselprodukte permanent in unserem Körper produziert und erfüllen grundsätzlich wichtige Aufgaben bei der zellulären Signalübermittlung. Umweltbelastungen, Ernährungsmängel, körperlicher oder seelischer Stress, aber auch Medikamente, Verletzungen und Entzündungen können zu einer unkontrollierten Überproduktion der Radikale führen. Übersteigt die Aufnahme oder Bildung freier Radikale deren körpereigene Entgiftung durch spezifische Enzyme, so spricht man von „oxidativem Stress“. Dadurch können wichtige Biomoleküle im Körper angegriffen und in der Folge Stoffwechselfunktionen gehemmt und sogar Gewebe zerstört werden.

Mit dem einzigen zellfreien Test dieser Studie wurde untersucht, ob die Wasser in der Lage sind, solche freien Sauerstoffradikale zu inaktivieren und so einem oxidativen Stress vorzubeugen. Wie in Abbildung A (s. nächste Seite) dargestellt, zeigten die drei Quellwässer eine dosisabhängig zunehmende antioxidative Wirkung im Vergleich zur unbehandelten Kontrolle und waren bestens in der Lage, die freien Radikale im Reaktionsgemisch zu neutralisieren. Das nachträglich informierte Leitungswasser konnte hier in seiner antioxidativen Effizienz nicht ganz mithalten (Abb. B). Enttäuschend das handelsübliche Stille Wasser aus dem Discounter; hier war überhaupt kein antioxidativer Effekt messbar (Abb. C).

Übertragen auf den menschlichen Körper entspricht eine Trinkmenge von 1,5 Litern täglich nur etwa drei Prozent des Körperwassers.

Die Kraft der Pflanzen:

Essbares aus Wald und Wiese



VON DANIELA SCHNEIDER

Sauerampfer

Das Wildkraut hat ein ausgeprägt säuerliches Aroma; gepflückt werden sollten nur junge Blätter, die älteren schmecken sehr herb. Sauerampfer ist reich an Vitamin C, wirkt harntreibend und kann bei Magen-Darm-Beschwerden helfen. Er eignet sich roh für Salate und schmeckt in Suppen oder in Saucen.

Gundermann

Die krautige Pflanze enthält Bitterstoffe, ätherische Öle, Gerbstoffe, Vitamin C und Kalium. Die oberen Triebspitzen sind sehr intensiv-aromatisch im Geschmack, daher eher sparsam als Würzpflanze verwenden. Die Blüten sind ebenfalls essbar und schmecken leicht süßlich.



Nachtkerze

Die gelben Blüten dieser Pflanze öffnen sich nachts und verwelken am nächsten Mittag. Sie sind eine wunderschöne und essbare Dekoration von Salaten und Süßspeisen. Insbesondere ihre Samen enthalten wertvolle Gamma-Linolensäure; sie lassen sich roh verzehren, etwa als Topping auf einem Müsli. Die jungen Blätter in den Salat geben. Die Wurzeln roh über das Essen reiben oder wie Schwarzwurzeln zubereiten.



Wegwarte

Die herrlich himmelblauen Blüten öffnen sich den ganzen Sommer lang früh am Morgen und sind am späten Nachmittag bereits verblüht. Sie sind essbar und schmecken bitter – doch bitter macht fitter! Vor der Blüte können die Blätter als Salatbeigabe verwendet werden. Die Wurzel ist auch als „Muckefuck“ (Zichorienkaffee) bekannt.



Fotos: creativcollection (3), Pixabay (1)

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

Quellwasser versus Mineralwasser

Wo liegt der Unterschied?



VON SABINE NEFF

Als „Quellwasser“ wird in der Umgangssprache der naturheilkundlichen Szene Wasser bezeichnet, welches niederminalisiert und lebendig ist. Der geringe Anteil an Bestandteilen macht es zu einem hervorragenden Lösungs-, Reinigungs- und Transportmittel für die Stoffwechselfvorgänge in unserem Körper.

Für die Bezeichnung „Quellwasser“ sind allerdings weit weniger Qualitätsansprüche erforderlich als beim zugelassenen Mineralwasser. So muss Quellwasser zwar direkt am Quellort abgefüllt sein, aus einem unterirdischen Vorkommen stammen und bestimmte mikrobiologische und chemische Bedingungen erfüllen. Allerdings ist kein Nachweis der ursprünglichen Reinheit erforderlich und es müssen lediglich die Grenzwerte der Trinkwasserverordnung erfüllt sein.

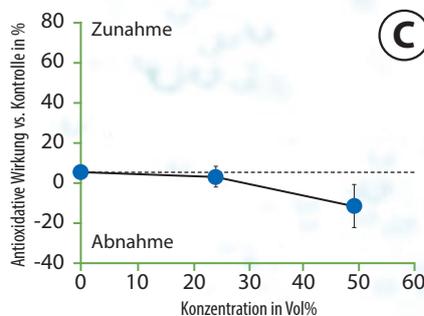
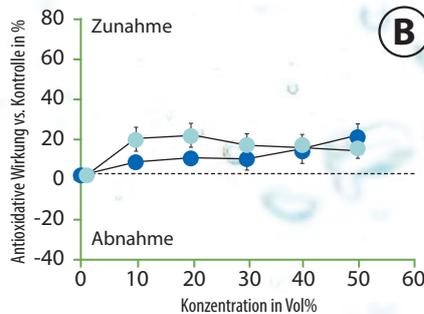
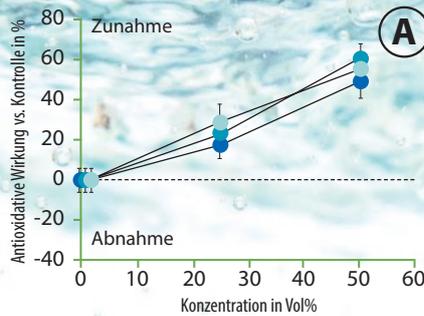
Einige Mineralwasserhersteller entscheiden sich deshalb, ihr niederminalisiertes Quellwasser das aufwändige Zulassungsverfahren für Mineralwasser durchlaufen zu lassen, was seit der Senkung des vorgeschriebenen Mineralienanteils vor einigen Jahren möglich geworden ist.

Wie die „Lebendigkeit“ dieser Wässer sich tatsächlich auf den Organismus auswirkt, scheint die Studie belegt zu haben, nämlich

mit einer anitoxidativen und zellregenerierenden Wirkung auf unseren Organismus. Diese Mineralwässer sind zu Recht amtlich zugelassene Lebensmittel im wahrsten Sinne

des Wortes: Mittel zum (gesunden) Leben!

Sabine Neff ist DNB-Verbandsge-schäftsführerin und Gesundheitsberaterin (GGB).



Antioxidative Wirkung der gestesteten Wässer im Vergleich zur unbehandelten Kontrolle (hier gleich 0 gesetzt). **A:** Ausgeprägte antioxidative Wirkung der drei Quellwässer. **B:** Moderate antioxidative Wirkung der beiden nachträglich informierten Leitungswässer. **C:** Keine Wirkung des Stillen Wassers eines Discounters. Dargestellt ist der Mittelwert plus/minus der Standardabweichung.

Wirkung auf die Zellregeneration

Bei zellregenerativen und Wundheilungsprozessen soll die Funktionsfähigkeit eines geschädigten Gewebes wieder hergestellt werden. Ging hier eine Verletzung voraus, so kann in der Granulationsphase durch Einwanderung und Teilung des in dem betreffenden Gewebe vorherrschenden Zelltyps eine Defektauffüllung und Festigung des Gewebes erreicht werden. Speziell diese Phase wurde in dem hier verwendeten Testsystem simuliert.

Die Ergebnisse zeigen ein ähnliches Bild wie bei der antioxidativen Wirkung: Während das stille Wasser keinen Einfluss auf

die Zellregeneration im Vergleich zur unbehandelten Kontrolle hatte, zeigten die Quellwässer sowie die nachträglich informierten Leitungswässer eine dosisabhängige Zunahme um bis zu 25 Prozent. Durch die stimulierende Wirkung sowohl auf die Proliferation (Teilung) als auch auf die Migration (Wanderung) der Bindegewebszellen können bei regelmäßiger Einnahme die zellregenerativen Prozesse im Organismus gefördert werden.

Erreger werden bekämpft

Fresszellen sind in der Lage, ins Blut eingedrungene Keime zu erkennen, zu umschließen und durch die Bildung von Sauerstoffradikalen abzutöten. Danach werden diese abgetöteten Keime „aufgefressen“. Außerhalb eines lebendigen Organismus lassen sich Fresszellen durch die Differenzierung von humanen Promyelozyten (HL60 Zellen) zu funktionalen Neutrophilen erzeugen. Die stimulierende Wirkung auf den Zellstoffwechsel dieser funktionalen Neutrophilen war im Falle der Quellwässer und der nachträglich informierten Leitungswässer sehr ausgeprägt. Beim Stillen Wasser des Discounters wiederum zeigte sich kein statistisch signifikanter Effekt.

Schlussfolgerung

Auch wenn hier nur ein Teil der bisher vorliegenden Untersuchungsergebnisse zu den förderlichen Wirkeffekten von Wässern verschiedener Herkunft dargestellt wurde, zeichnet sich doch deutlich ab, dass Wasser nicht gleich Wasser ist. Überraschenderweise sind die Wirkunterschiede zwischen (artesischen) Quellwässern und nachträglich informiertem Leitungswasser geringer als vor Beginn der Untersuchungen zu vermuten war. Neben der Wasserqualität ist aber auch die tägliche Aufnahmemenge von 1,5 Litern von entscheidender Bedeutung für die Gesundheit und das allgemeine Wohlbefinden.

Prof. Dr. rer. nat. habil. Peter C. Dartsch ist Diplom-Biochemiker, habilitierter Humanphysiologe, Arbeits- und Umwelttoxikologe. Sein Unternehmen, die Dartsch Scientific GmbH, befasst sich mit tierversuchsfreien zellbiologischen Testsystemen im Bereich der präklinischen Forschung. www.dartschscientific.com

Eine ausführliche Version dieses Artikels wurde in der Zeitschrift CO.med Ausgabe 1/2019 erstveröffentlicht.



Aus der
Medizingeschichte:

Hydrotherapie

Wasserkuren waren bereits in der Antike sehr verbreitet. Auch in Deutschland haben sie eine lange Tradition. Der Landwirt und autodidaktische Naturheiler Vinzenz Prießnitz behandelte bis Mitte des 19. Jahrhunderts kranke Menschen mit Wasser, vorwiegend mit Kompressen und Wickeln, aber auch mit eiskalten Güssen und Schwitz- und Trinkkuren.

Nach und nach ergänzte er seine Therapie noch mit diätischer Ernährung, ausreichender Bewegung in der Sonne und an der frischen Luft – und schuf so die Grundlage der Naturheilkunde, wie wir sie heute kennen. Sebastian Kneipp, Pfarrer und Bäderarzt aus Bad Wörishofen entdeckte 1848 die Wasserkur und entwickelte daraus seine Kneipp-Medizin.

Die Hydrotherapie arbeitet unter anderem mit Kalt- und Wärmereizen, die einen Effekt auf die Wärmeregulation, den Stoffwechsel und die Blutzirkulation haben – und zwar erst örtlich, dann fortgeleitet in die Umgebung, bis durch Impulse des vegetativen Nervensystems der gesamte Körper beeinflusst wird. Zudem wirken der Gravitationsdruck, etwa bei einem Guss oder einer Dusche auf Atmung, Blutzirkulation und Stoffwechsel, aber auch auf Herz und andere innere Organe.

Praxisbeispiel:

Wadenwickel bei Kindern

Wenn Kinder hohes Fieber (über 39 Grad) haben, kann ein Wadenwickel Unbehagen, Unruhe und Kopfschmerzen mildern – und die Körpertemperatur schonend um ein bis zwei Grad senken. Der Wickel wird kalt angelegt und muss, wenn er warm geworden ist gewechselt werden. Ein Wadenwickel ist geeignet für Kleinkinder über sechs Monaten.

Achtung: Nicht bei Kindern mit kalten Händen und Füßen anwenden.

Wirkung: Die feucht-kühlen Wickel entziehen dem Körper Wärme, beseitigen am



Anwendungsort Kreislaufstauungen, hemmen Entzündungen, wirken Gift ableitend und Fieber senkend.

Material:

- Schüssel mit kaltem Wasser möglichst unter 20 Grad
- Zusätze: Zitrone, Essig oder 1 EL Pfefferminztee
- 2 Innentücher, z.B. Stoffwindeln oder Geschirrtücher
- 2 Außentücher, z.B. Frotteehandtücher
- 1 Bettschutz, z.B. Badehandtuch

So geht's:

Bettschutz auflegen. Wenn erwünscht, Zusätze in die Wasserschüssel geben. Innentuch in der Wasserschüssel tränken, nicht zu sehr auswringen. Um den einen Unterschenkel des Kindes wickeln, anschließend mit dem Außentuch umwickeln. Beim anderen Bein wiederholen. Das Kind nur leicht zudecken. Der Wickel wird, sobald er gut durchwärmt ist (20 bis 45 Minuten), gewechselt. Der Vorgang kann mehrfach wiederholt werden, bis das Fieber sinkt.

Wichtig: Grundsätzlich ist Fieber keine Krankheit, sondern eine Schutzreaktion des Körpers. Bei erhöhter Temperatur können sich Bakterien oder Viren nur schlecht vermehren. Bei hohem Fieber ist es zunächst ratsam, bei einem Arzt die Ursachen abzuklären.

DNB-Buchtipps



Deutscher Naturheilbund eV (Hrsg.): **Wasser, Wickel und Auflagen. Die Heilkraft des Wassers**, 2014, 64 Seiten, 5 Euro, www.naturheilbund.de

Black Forest

Das **stille Mineralwasser**
aus dem
Schwarzwald.



DEUTSCHLANDS
KOCHSALZÄRMSTES
MINERALWASSER



Black Forest ist niederminalisiert

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



Wassergüsse für guten Schlaf

Dass kalte Güsse den Stoffwechsel aktivieren, den Kreislauf stabilisieren und die Abwehrkräfte stärken, ist inzwischen wissenschaftlich nachgewiesen. Eine Studie der Ludwig-Maximilian-Universität fand jetzt heraus, dass die Kneipp-Therapie sich zudem positiv auf Schlafstörungen auswirkt.

Die Güsse mit kaltem Wasser verringern die Körpertemperatur und das hilft beim Einschlafen. Deshalb schläft man auch in kühlen Zimmern oder bei offenem Fenster besser. Die Kneipp-Therapie reduzierte nicht nur die Schlafstörungen der Probanden, sondern wirkte sich zudem positiv auf das Wohlbefinden aus und verringerte chronische Stressbelastung.

Anleitungen:

1. Kalter Arm- und Brustguss

Geeignet bei Abgeschlagenheit, Abgespanntheit, Müdigkeit; wirkt kreislaufanregend, erfrischend, gewebebefestigend, abhärtend.

Wassertemperatur: 16 bis 18 Grad Celsius
Für den Guss am besten über die Badewanne beugen. Wenn möglich Duschstrahl auf Massagestrahl verstellen.

So geht's:

Wasserstrahl vom rechten Arm außen aufwärts bis zur Schulter führen, kurz verweilen, dann innen abwärts; am linken Arm ebenso wiederholen. Beide Arme wiederholen. Brust in Achterform umkreisen. Das Wasser anschließend nur abstreifen, nicht abtrocknen.

Achtung

Güsse nie bei Kältegefühl, Frösteln oder auf kalter Haut durchführen. Der Raum muss warm sein. Güsse nie unmittelbar nach dem Essen oder körperlichen Anstrengungen vornehmen. Das Wasser muss frei abfließen können, so dass man nicht im Wasser steht.

2. Wassertreten

Empfohlen bei Einschlafstörungen, Krampfadern, müden Beinen, stark schwitzenden Füßen

So geht's:

In einem Bach, am Seeufer wie ein Storch durch das Wasser stapfen. In der Wohnung geht auch ein mit Wasser gefüllter Eimer, in dem man mit beiden Füßen auf der Stelle treten kann. Das Wasser sollte bis zur Mitte der Wade reichen und circa 10 bis 15 Grad kalt sein. Bei jedem Schritt den Fuß hoch aus dem Wasser heben. Wird die Kälte schneidend, aufhören. Füße nicht abtrocknen, lediglich das Wasser mit den Händen abstreifen. Dann Füße und Beine gut bewegen, bis Wärme eintritt.

Die neuen Schüßler-Mineralstoffe, Teil 5:

Nr. 13: Kalium arsenicosum (Kaliumarsenit)

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

Mit diesem Mittel erreicht man fast jede Hautkrankheit und es bewahrheitet sich, dass man mit Kalium-Verbindungen sehr viele chronische Krankheiten behandeln kann. Typische Zeichen beginnender Krankheiten sind Überreiztheit, Gedächtnisschwäche, Ängste, Stresserscheinungen wie Lähmungen, Muskelkrämpfe, starke Verspannungen und Ischias-Schmerzen, die nicht lange anhalten. Bei Kali-a ist besonders der Zusammenhang zwischen unklaren Hauterscheinungen und Darmstörungen auffällig.

Symptomatik

Immunschwäche, Gewebeeränderungen, Dysfunktionen der Schilddrüse, Abmagerung trotz reichlichen Essens, Schwäche der Nebennieren und des Hormonsystems und chronische Erschöpfung.

DNB-Buchtipps



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

Antlitz- und Körperzeichen

Geschwollener Hals vorne, Hängebacken, Schilddrüsenschwellung, müder, ängstlicher und misstrauischer Gesichtsausdruck, hängende Mundwinkel.

Therapeutische Maßnahmen

Entgiftungskur mit den Schüßler-Salzen Nr. 7 Natrium chloratum, Nr. 8 Natrium phosphoricum und Nr. 9 Natrium sulfuricum, um vor allem das Unterhautgewebe zu reinigen. Dazu Trennkost, um den Stoffwechsel zu regenerieren sowie Kalium arsenicosum, um körperlich und psychisch den Patienten zu stärken.

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

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.



Balance Suppen-Pausen
sind in nur 1 Minute
genussfertig!

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



Je 1 Portion:

- ♥ GEMÜSE-LUST
- ♥ EL GAZPACHO
- ♥ GRÜNE WELLE
- ♥ PILZ-CHAMPION
- ♥ TASTE OF ASIA
- ♥ GUTE BEETE
- ♥ TOM SOJA



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

GEFRO
...macht glücklich!

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

***) gebührenfrei (€ 0,00/Min.)

Ist Fasten bei Burn-out sinnvoll?

Aus der Praxis: Ein Patient leidet unter chronischem Erschöpfungssyndrom. Kann ihm Heilfasten helfen oder ist davon abzuraten?

VON DR. MED. WOLFGANG MAY

„Ich leide seit längerem unter Erschöpfungszuständen und immer wieder auftretenden Infekten. Seit kurzer Zeit bin ich in Behandlung bei einem Arzt, der die Dinge auch naturheilkundlich betrachtet. Laboruntersuchungen haben erbracht, dass bei mir der Epstein-Barr-Virus aktiv ist und eine mitochondriale Dysfunktion vorliegt. Die Therapie hat jetzt mit viel Nahrungsergänzungsmitteln, Infusionen und einer Mikroimmuntherapie begonnen – und ich fühle mich in guten Händen. Es deutet vieles darauf hin, das bei mir ein chronisches Müdigkeits-/ Erschöpfungssyndrom (CFS) bzw. myalgische Enzephalomyelitis (ME) vorliegt. Ist bei dieser Diagnose Heilfasten sinnvoll? Mit dem intermittierenden Fasten, (also 16 Stunden ohne Nahrungsaufnahme) habe ich vor ein paar Tage aus eigenem Antrieb begonnen.“

Aus einer Patientenanfrage an Dr. med. May

Die Fastenumstellung ist Stress für unseren Organismus. Der Stressforscher Hans Selye hat das bereits in den 1950er Jahren beschrieben. Nach einem Tag Fasten sind die Zuckerreserven verbraucht, die Stresshormone Adrenalin und Cortisol werden kurze Zeit vermehrt ausgeschüttet, das Körpereiwweiß wird zum Energielieferanten. Parallel dazu wird die Fettverbrennung aktiviert.

Die Erfahrung hat folgendes gezeigt: Ist der Körper durch Stress massiv geschwächt, verbietet sich strenges Fasten im Sinne einer Nulldiät. Ich folge den Erfahrungen aller Fastenärzte: Je kränker jemand ist, umso milder die Fastenkur. Keine Kur bei Kontraindikationen.

Nulldiät nein, Intervall-Fasten ja

Anders sieht es bei intermittierendem Fasten oder Intervall-Fasten aus. Das ist strenggenommen nämlich kein Fasten, da die Fasten-Stoffwechsellumstellung in dieser kurzen Zeit nicht stattfindet. Hierzu gibt es keine Gegenindikationen, solange genug getrunken wird und keine Medikamente eingenommen werden, die Unterzucker verursachen können (DGE info Fasten, Ausgabe 2/2018).

Zum chronischen Erschöpfungssyndrom

Ob nun eine Stresssituation, ein Burn-out oder schon ein Chronisches Erschöp-

fungssyndrom (CFS) vorliegt, kann mit einem Cortisol-Tagesprofil und weiteren Laborwerten gemessen werden.

Es gibt Umweltschadstoffe, die Entzündungen verursachen. Wenn dazu noch eine Infektion kommt, bilden sich vermehrt freie Radikale.

Auch eine genetische Disposition kann



Burn-out und Erschöpfung begünstigen. Bei einigen Menschen ist die Aktivität des Enzyms COMT verlangsamt (COMT-Polymorphismus), was dazu führt, dass Stresshormone nur sehr langsam abgebaut werden.

Die Epstein-Barr-Virusinfektion ist keine Ursache des chronischen Müdigkeitssyndroms (CFS) und heilt bei intaktem Immunsystem in ein bis zwei Wochen aus. Es gibt von offizieller Seite keine Therapieempfehlung, allein die Beschwerden sollten behandelt werden.

Immunfeinde meiden

Wenn Infektionen chronisch werden und es dadurch zu Erschöpfungszuständen kommt, sollten Immunfeinde gemieden werden. Diese sind: Zu wenig Schlaf, zu viel Stress, zu wenig Bewegung, zu viel an Genussmittel (Alkohol, Kaffee, Nikotin) oder der Kontakt mit Umweltschadstoffen (Industrie- und Autoabgase, Chemikalien,

Elektrosmog). Auch Medikamente, etwa Antibiotika oder fiebersenkende Mittel können deutlich abwehrschwächende Folgen haben.

Naturheilkundliche Therapieempfehlungen

Kalt-Warm-Reize mit Waschungen, Güssen, Wassertreten, regelmäßige körperliche Bewegung (zwei bis dreimal pro Woche 30 bis 60 Minuten mit 50 bis 70 Prozent der maximalen Leistungsfähigkeit), Sauna einmal pro Woche, leicht verdauliche vegetarische Kost, mikrobiologische Therapie (milchsaure Nahrungsmittel, Bifidobakterien, Laktobazillen), Pflanzen mit immunaktiven Stoffen (Sonnenhut, Taigawurzel, Umckaloabo), Nahrungsergänzungsmittel (Vitamine A, B6, C, E, Magnesium, Selen, Zink, Bio-H-tin, Aminosäure Arginin), Bioflavonoide in Äpfeln, Birnen, hellen und dunklen Trauben, Kirschen, Beerenobst, Zwiebeln und grünem Gemüse.

Dr. med. Wolfgang May ist Internist, Arzt für Physikalische und Rehabilitative Medizin, Homöopathie und Naturheilverfahren sowie Mitglied des wissenschaftlichen Beirats des DNB. Er begleitet und betreut regelmäßig Fastenkuren. www.dr-wolfgang-may.de



Pascoflorin[®] immun

Ihr Immunsystem* in guten Händen

- 20 Milchsäurebakterien-Kulturen + B-Vitamine und Biotin
- geschützt durch magensaftresistente Kapsel
- unterstützt Ihr Immunsystem*
- auch begleitend zu einer Antibiotika-Therapie
- vegan

*Vitamin B₁₂ und Folsäure tragen zu einer normalen Funktion des Immunsystems bei.

www.pascoe.de



Besser sehen

Zwei bulgarische Wissenschaftler haben ein ganzheitliches Training zur Verbesserung des Sehvermögens entwickelt. Im Interview erzählen sie, wie es funktioniert – und welche Rolle das Lächeln dabei spielt.

Herr Jerkov, Sie und Ihre Frau zeigen in Ihren Seminaren, wie man das Sehvermögen verbessern kann, so dass man im Idealfall ohne Brille auskommt – unabhängig von Alter und Dioptrien-Zahl. Wie soll das gehen?

Die Fehlsichtigkeit sollte in den meisten Fällen kein Dauerzustand sein. Das Ziel unserer ganzheitlichen Methode ist, den Körper so zu unterstützen, dass er selbst die Ursachen für die verschlechterte Sehkraft findet und beseitigt.

Beruhren Kurzsichtigkeit und Weitsichtigkeit nicht auf einer physiologischen Veränderung des Auges?

Ja, wenn die Augenmuskeln die Augäpfel nicht mehr richtig steuern können, kommt es zu Akkommodationsstörungen. Die Folge ist eine Weit- oder

Kurzsichtigkeit. Aber die physiologischen Veränderungen in den Augen sind nur ein kleiner Teil der ganzen Thematik. Die Ursachen können ganz unterschiedlich sein. Das Sehvermögen leidet auch, wenn die Funktion eines Organs im Körper gestört ist, wenn die Reinigungsmechanismen im Körper nicht mehr optimal funktionieren oder zu viel Stress den Alltag prägt – um nur drei mögliche Ursachen zu nennen.

Das bedeutet, eine Störung im Körper wirkt sich auf unser Sehvermögen aus?

Die wichtigste Frage ist, womit sehen wir tatsächlich? Die Bilder, die wir wahrnehmen, entstehen im Gehirn, nachdem die Lichtreize durch die Augen gekommen und in Nervenimpulsen umgewandelt sind. Es ist also wichtig, das Gehirn

zu unterstützen, das heißt die Durchblutung, das Nervensystem, das Lymphsystem und die Atmung. Noch dazu hängt die Funktion des Gehirns direkt von unserem emotionalen Zustand ab und allgemein gesagt von unserer Lebensweise. Daher gehören zu unserer ganzheitlichen Methode auch Entspannungs- und Atemübungen sowie Wirbelsäulentraining.

Also haben auch Stressbewältigung und Entspannung auf unser Sehvermögen Einfluss?

Für die Gesundheit der Augen ist eine gute Blutversorgung entscheidend wichtig. Man kann sagen: Gute Durchblutung ist gleich gutes Sehen. Kommt nicht genügend Sauerstoff an die Augen und das Gehirn, ist auch das Sehen beeinträchtigt. Bei Dauerstress bleibt der Augendruck chronisch erhöht, was zu einer Fehlsichtigkeit, zu Grauem oder Grünem Star führen kann und den Sehnerv schädigt.

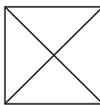
Auch das Lächeln und die Lebensfreude spielen in Ihrem Training immer wieder eine Rolle. Warum?

Die Lebensfreude ist ein Zustand, in dem alles im Körper optimal funktioniert und unsere Selbstheilungskräfte voll entfaltet sind. Der Erfolg eines Trainings hängt zum größten Teil vom emotionalen Zustand ab. Damit wir uns freuen können, trainieren wir das Lächeln.

Tipps und Übungen für die Augen

- Entwickeln Sie die Gewohnheit, alle 60 Minuten Ihren Augen eine kurze zwei- bis dreiminütige Erholungspause zu schenken.
- Übung «20-20-20»: Lösen Sie alle 20 Minuten den Blick vom PC und schauen Sie 20 Sekunden auf einen Gegenstand, der etwa 20 Meter weit entfernt ist. Diese Übung können Sie mehrmals pro Tag machen.
- Spazieren Sie jeden Tag. Die Bewegung, das Tageslicht und die frische Luft sorgen für eine bessere Durchblutung der Augen und des Gehirns. Eine Stunde an der frischen Luft kann das Risiko einer Kurzsichtigkeit um bis zu 30 Prozent reduzieren.
- Eine geführte Sprachmeditation „Palming“ finden Sie hier: www.jerkov.de/blog/palming
Palming (Palmieren) wurde von dem US-amerikanischen Augenarzt William Bates als eine der wichtigsten Methoden zur Entspannung des gestressten Sehapparates und zur Verbesserung der Funktion der Augen angewandt.

Augenübungen für Ihr gutes Sehen



- Zeichnen Sie zuerst die äußeren Linien des Quadrats in beide Richtungen, je 7 Mal.
- Zeichnen Sie dann innerhalb des Quadrats die beiden Diagonalen, liegend und stehend, in die zwei möglichen Richtungen, je 7 Mal.
- Zeichnen Sie anschließend langsam eine Spirale in beide Richtungen.



Sie bieten Übungen zum gezielten Training der Augenmuskeln. Was muss man dabei beachten?

Wir bewegen unsere Augen sehr wenig. Damit die Augenmuskeln fit bleiben, brauchen sie Bewegung, genauso wie unsere Körpermuskulatur. Wir empfehlen, jeden Tag etwa zehn Minuten Augenübungen zu machen – und immer mit Freude. Anstatt mit „ich muss“ mit „ich mache es gerne“ trainieren.

Wenn man Probleme mit den Augen hat, kann das auf eine Störung der Leber und Niere hindeuten. Wie hängen diese Organe zusammen?

Wenn die Leber und die Nieren nicht richtig funktionieren, kann die Durchblutung der Augen und des Gehirns gestört werden. Dann kommt es zu einer Stauung von Blut und Lympflüssigkeit in den winzigen Gefäßen des Auges. Das kann zu Grauem Star oder Grünem Star führen.

Ist die gesamte Durchblutung gestört, kann sich die Netzhaut ablösen oder die Makula degenerieren.

Sie haben beide lange als Wissenschaftler für technische Kybernetik und Robotik gearbeitet. Zur ganzheitlichen Medizin sind Sie gekommen, als Sie nach einer Lebenskrise neue

Wege gesucht haben. Fehlt in unserer hoch technologisierten Welt das Wissen über den Zusammenhang zwischen Körper, Geist und Seele?

Die heutige Wissenschaft bohrt immer tiefer und tiefer in allen Bereichen. Nur fehlt oft der Überblick, das Ganze zu umfassen. Wenn wir an uns als Menschen denken und wenn wir reale und nachhaltige Ergebnisse bekommen wollen, müssen wir uns als Einheit betrachten und verändern: Körper, Emotionen, Gedanken, Verhältnisse.

2003 kam unser jüngerer Sohn bei einem Autounfall ums Leben. Auf der Suche nach einem neuen Lebenssinn haben wir Kurse und Seminare besucht und mehrere Ausbildungen absolviert, vorwiegend in Russland. So konnten wir wertvolles Wissen über die mächtigen Selbstheilungskräfte des Menschen erfahren. Das hat uns und unser Leben geheilt. Daraus entstand unsere ganzheitliche „Methode des Lächelns“.

Tatyana Jerkova und Georgi Jerkov sind Wissenschaftler sowie Experten für ganzheitliches Augentraining. Ihre Methode zur Verbesserung der Sehkraft geben weltweit in Seminaren und Workshops weiter. www.jerkov.de

DNB-Buchtipps



Tatyana Jerkova und Georgi Jerkov: **Wie ich vom blinden Huhn zum Adlerauge wurde.** Mein Weg zu null Dioptrien. Books on demand 2018, 205 Seiten, 19,95 Euro

Augen-Yoga

Auch andere therapeutische Konzepte arbeiten mit Bewegungsübungen zu Verbesserung der Sehkraft. So stärkt die sogenannte Funktionaloptometrie die Koordination der Augen mit Visualtraining; im Yoga gibt es spezielle Übungen für die Gesundheit der Augen. Die Nakagawa-Methode, entwickelt vom gleichnamigen japanischen Augenarzt, basiert auf Yoga-Techniken, Konzentrationsübungen und Gedächtnistraining.



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 Lehrgangsg Gebühr 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

Grußwort: Alles neu macht der Frühling

VON NORA LAUBSTEIN

Bei der diesjährigen 54. Bundesversammlung wurde ich als neue Präsidentin des Traditionsbundes Deutscher Naturheilbund (DNB) gewählt! Ich freue mich sehr darüber, ein für Deutschland gültiges politisches Mandat erhalten zu haben und danke den Delegierten für das Vertrauen.

Einige gratulierten mir mit einem Seufzer der Erleichterung und den Worten, dass nun die politische Sichtbarkeit des DNB stärker werden wird. Als Vorsitzende der Association for Natural Medicine in Europe (ANME)

lerne ich seit achtzehn Jahren die Höhen und Tiefen politischer Gesundheitsarbeit kennen. Ja, der DNB wird sich politisch einmischen müssen:

In Europa und den Nationalstaaten soll durch zunehmende Gängelungen und negativ-mediale Darstellungen eine Stimmung der Verunsicherung geschaffen werden, welche sich gegen die Naturheilkunde und ihre Vertreter wendet: So wurde zum Beispiel dem NHV-Chemnitz die 150-Jahre-Jubiläumsfeier durch die Stadtverwaltung erschwert und damit die Stimmung verhägelt. Altgediente Naturärzte und Ärzte für Naturheilverfahren, werden unter Rechtfertigungsdruck gesetzt, wenn sie auf Gefahren von Umwelttechnologie, Impffolgen oder Verirrungen des staatlichen Gesundheitssystems hinweisen. Der seit dem Ende des 19. Jahr-

hundert bestehende Heilpraktikerberuf soll in seinem Tätigkeitsfeld massiv eingeschränkt werden. Bewährte Naturheilmittel erhalten immer strengere Produktionsauflagen, sodass mittelständische Hersteller um ihre Existenz bangen müssen.

Als neugewählte Präsidentin sage ich dazu: Stopp, es reicht, das geht in die falsche Richtung!

Wie falsch, zeigen zwei aktuelle Beispiele:

1. Das Mobilfunknetz 5G soll ohne gesundheitliche Prüfung und damit ohne Beachtung des im Jahr 2002 eingeführten, rechtlich bindenden Vorsorgeprinzips flächendeckend eingeführt werden! Das gleiche Prinzip wird natürlich auf die Naturheilkunde in pingeligster Weise angewendet...

2. Gesundheitsminister Jens Spahn betont laut FAZ (Nr. 79, Seite 9) vom 3. April 2019 in der TV-Diskussion „Hart aber Fair“ seine Prämisse zur Organspende: Der „gesellschaftlich-moralische Ansatz“ müsse den „individuellen Ansatz“ ablösen und ersetzen! Hier geht es um die internationalen Menschenrechte. Bisher gilt laut UN-Menschenrechtskonvention: Die Würde des einzelnen Menschen ist unantastbar! Zwei grundsätzliche Dinge stellt die deutsche Bundesregierung damit zur Disposition: Die rechtliche Einhaltung des Vorsorgeprinzips und die zurzeit gültigen Menschenrechte!

Wir, als engagierte Vertreter der Naturheilkunde, sind aufgerufen, uns neu aufzustellen. Der Blick zurück zeigt uns unsere Wurzeln, der Blick auf heute lässt die Frühlingskräfte steigen und der Blick in die Zukunft sollte ein Blütenmeer erblicken!

Nora Laubstein ist Heilpraktikerin, Vorsitzende der Association for Natural Medicine in Europe (ANME) und Präsidentin des Deutschen Naturheilbund eV.

„Wir, als engagierte Vertreter der Naturheilkunde, sind aufgerufen, uns neu aufzustellen.“



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

Intensiv-Ausbildungen zum Heilpraktiker & Heilpraktiker für Psychotherapie - HPG

Zertifizierte Fachausbildungen

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

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



Jubiläumskongress:

130 Jahre Deutscher Naturheilbund

Mit einem Festwochenende und umfangreichem Programm im gesamten Areal des Schlosses Bauschlott in Neulingen bei Pforzheim feiert der Deutsche Naturheilbund am 7. und 8. September das 130. Verbandsjubiläum. Rund 30 Vorträge, Bewegungsworkshops und eine Gesundheitsausstellung wird viele Themenbereiche rund um Naturheilkunde und Gesundheit abdecken. Das ebenfalls im Schloss ansässige Verlagshaus Jeff Klotz mit Galerie, Museum und Café wird Kunst und Kultur anbieten. Auf die Spuren der Schlossgeschichte, deren Ursprung ein Ritter bereits im 15. Jahrhundert gelegt hat, können sich

Besucherinnen und Besucher bei Führungen durch den privaten, denkmalgeschützten Schlosspark begeben. Eine schöne Gelegenheit für einen Vereinsausflug mit Ihrem örtlichen Naturheilverein oder als einzelne/r Besucher, ob aus dem örtlichen Umkreis oder mit Anreise! Der Deutsche Naturheilbund lädt Sie herzlich ein, bei freiem Eintritt an beiden Tagen dabei zu sein. (sn)

Jubiläumskongress, 7. und 8. September, 10 bis 18 Uhr, Schloss Bauschlott, Am Anger 70, 75245 Neulingen, Informationen unter Tel. 07237-48 48 799, info@naturheilbund.de und www.naturheilbund.de.

Neustart beim Naturheilverein Bad Nauheim-Bad Vilbel e.V.

Neuer, frischer Wind beim Naturheilverein Bad Nauheim-Bad Vilbel: Nachdem die bisherigen Vorstandsmitglieder Lutz Fiedler, Petra Hellmeck, Angelika Körner, Silke Mithoff und Wolfgang Schaller nicht wieder kandidierten, musste der komplette Vor-

stand neu gewählt werden. Ab sofort sind Dr. Klaus Zöltzer, Patricia Torff, Joachim Böhmer, Hazreta Basic, Oda Kuttig, Hartmut Becker (s. Foto v.l.n.r.) für die Belange des Vereins verantwortlich. Ihre Aufgabe wird auch sein,

Themen anders zu gewichten und neue Zielgruppen anzusprechen. Beim alten Vorstand gab es bei allen Personen wichtige persönliche Gründe, nicht wieder anzutreten. Vor allem Petra Hellmeck und Wolfgang Schaller waren jahrzehntelang für den Verein tätig, oft bis an die Grenzen der Belastbarkeit. (hb)

www.nhv-wetterau.de

Mutlanger Naturheiltage

3500 Gäste, 45 Vorträge und 51 Aussteller: Die Mutlanger Naturheiltage, die vom 4. bis 7. April unter der Schirmherrschaft des Landrats vom Ostalbkreis Klaus Pavel stattfanden, waren ein voller Erfolg. Das Motto lautete: „Natürlich gesund in einer Welt voller Anforderungen“. Festgelegt hatte es der Freundeskreis Naturheilkunde Mutlangen unter dem Vorsitzenden Harald Welzel. Am

Eröffnungsabend überzeugte die Gesundheitspädagogin Anna Paul von der Carstens-Stiftung mit ihrem Impulsvortrag „Die Kraft der Selbstheilung“. Die persönlichen Grußworte des Landrats und der Bürgermeisterin Stephanie Eißwein bekräftigten die gesellschaftliche Bedeutung dieser Veranstaltung und ihren Stellenwert in der gesamten Region. (as)



**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 Juni



Bettina Fornoff
Heilpraktikerin

Schwerpunkte:
Frauenheilkunde,
klassische Homöopathie,
Autoimmunkrankheiten,
chronische Beschwerden

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

Herzlich Willkommen beim Deutschen Naturheilbund!

Der DNB begrüßt gerne Reisegruppen unserer Naturheilvereine im schönen Schloss Bauschlott. Bewirtung nach Wunsch (z.B. vegan, schwäbisch), Führung durch den privaten, denkmalgeschützten Schloßpark durch die Besitzerin und ein Rahmenprogramm – etwa Vorträge oder ein Besuch des Unesco-Weltkulturerbes Kloster Maulbronn können organisiert werden.

Anfragen bitte frühzeitig an die DNB-Bundesgeschäftsstelle.

bellicon Deutschland GmbH

Die bellicon Deutschland GmbH zählt mit über 30 Jahren Erfahrung zu den international führenden Herstellern und Anbietern der Fitness- und Gesundheitsbranche. Als Marktführer im Bereich hochelastische Minitrampoline hat bellicon Niederlassungen in den USA, Schweiz, England und exportiert von Deutschland aus weltweit. Jedes bellicon® wird von Hand im Kölner Lager individuell nach den Wünschen der Kunden montiert.

Die Geschichte von bellicon begann 1986 in Schweden. Der Gesundheitstrainer Gert von Kunhardt brachte ein Trampolin namens „Minihopper“ nach Deutschland. Die Federung basierte, im Gegensatz zu

den bisher üblichen Minitrampolinen, auf einem Gummiseil statt Metallfedern. So bot es eine deutlich elastischere und angenehmere Schwingung. Seitdem wird das Minitrampolin stetig weiterentwickelt, um den hohen Qualitätsstandard zu garantieren.

Das bellicon® ist ein hochelastisches Trampolin „Made in Germany“, das sowohl außerordentliche Qualität als auch beispiellose Produktvielfalt bietet. Sein Herzstück ist das einzigartige Federungssystem, welches beim Schwingen die besonders sanfte Auf- und Abbewegung bewirkt und im Jahr 2002 patentiert wurde. Es ist ideal für alle, die ein Trainingsgerät für ein gelenk- und rückschonendes Fitnessprogramm suchen. Aufgrund der vielen positiven Effekte auf Bandscheiben und Rückenmuskulatur, erzeugt durch die

hochelastische Schwingung ohne Belastungsspitzen, wurde es im Jahr 2008 – als einziges Minitrampolin auf dem Markt – mit dem Gütesiegel der Aktion Gesunder Rücken e.V. ausgezeichnet.

www.bellicon.com



Vorschau auf das Herbstheft

Natürlich gesund durch den Herbst

130 Jahre Erfahrungsheilkunde:
Was Großmutter noch wusste

Fit im Kopf
Geistig beweglich bleiben

Sanft und ganzheitlich!

Homöopathie & Osteopathie bei der BKK ProVita

Jetzt
wechseln!

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

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.