

# DNB

## impulse

Ja zur  
Naturheil-  
kunde

### Gesunder Rücken

Wie man Schmerzen vorbeugen kann



### Der Zwangs-Pieks

Was rechtfertigt eine Impfpflicht?



## Natürlich gesund durch den Herbst

### 130 Jahre Naturheilbund

Volksmedizin damals  
und heute

### Tonerde, Quarkwickel, Senfmehl

Alte Hausmittel  
neu entdeckt

### DNB AKTUELL

- ✓ Jubiläumskongress  
im Schloss  
Bauschlott
- ✓ Bundesweite  
Aktionstage

Die Kraft der Pflanzen

Essbares aus Wald und Wiese



# Liebe Leserinnen, liebe Leser,



1889 schlug die Geburtsstunde des Deutschen Naturheilbundes – damals wurde der „Deutsche Bund der Vereine für Gesundheitspflege und arzneilose Heilweise“ gegründet. Auch 130 Jahre später setzt sich der Dachverband naturheilkundlicher Vereine für die Verbreitung und Anerkennung naturheilkundlichen Wissens ein.

Das Jubiläum ist Anlass in dieser Ausgabe für Rückschau und Ausblick: Wickel, Umschläge, Schwitzen – das waren neben

Adlerlass und Schröpfen vor 130 Jahren bewährte Therapien. Warum diese alten Hausmittel auch heute noch ihre Berechtigung haben und welche in der modernen Naturheil-Apotheke nicht fehlen sollten, damit beschäftigen sich die Texte der Naturheil-Ärzte Jürgen und Martin von Rosen.

Aktuell haben viele Vereine mit Mitgliederschwund zu kämpfen. Die Fridays for Future – Bewegung der Jugend zeigt uns, dass auch bei jungen Leuten Interesse an intakter Umwelt und Natur besteht.

Was können unsere Vereine und der DNB tun, um die Jugend zu erreichen, damit uns der Thunberg-Fanclub nicht als Ewiggestrige abstempelt? Ich würde mich freuen, wenn unsere Vereine und der DNB hier Ideen für Aktionen am Naturheiltag einbringen. Wir sollten uns mehr bewegen als die Politik derzeit.

Ich wünsche Ihnen viele motivierende Impulse beim Lesen dieser Ausgabe.

Dr. med. Wolfgang May

## Impressum:

DNB impulse – Verbandsorgan für Naturheilvereine und Mitglieder

**Herausgeber und Copyright:**  
Deutscher Naturheilbund eV (DNB), vertreten durch die 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.

**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 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](http://www.naturheilbund.de)

## Inhalt:

### AKTUELL

Der Zwangs-Pieks – Überlegungen zur geplanten Impfpflicht **3**

### THEMA

Ja zur Naturheilkunde



Was Großmutter noch wusste **4**

Bitter, aber wirksam: Traditionelle Hausmittel **6**

Ohne Vereine geht es nicht **8**

**THERAPEUTISCHE PRAXIS**  
Starker Rücken **10**

Die neuen Schüsslersalze: Kalium bromatum **12**

### AUS DEN VEREINEN

Bündnis Phytotherapie hat eine neue Webseite **13**

Tag der Naturheilkunde **14**

Übersicht Veranstaltungen, Meldungen **15**



„Früh und abends kalt essen und mittags nicht heiß. Bei jedem Essen Wasser trinken.“  
Vinzenz Prießnitz

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

# Der Zwangs-Pieks

Stellt die Entscheidungsfreiheit des Einzelnen eine Gefahr für das Gemeinwohl dar? Überlegungen zur geplanten Masern-Impfpflicht

VON NORA LAUBSTEIN

Anfang Mai haben der CDU-Gesundheitsminister Jens Spahn und SPD-Sprecher Karl Lauterbach eine Gesetzesinitiative für die allgemeine Masern-Impfpflicht von Schul- und Kitakindern gestartet. Das bedeutet konkret eine verbindliche Masern-Röteln-Mumps-Impfung, da es keinen einzelnen Masern-Impfstoff gibt. Im Verweigerungsfall soll sogar eine Geldbuße erfolgen.

Hintergrund ist die ansteigende Zahl von Masernerkrankungen weltweit, aber auch in Deutschland. Um eine ansteckende Krankheit wie Masern weltweit auszurotten, muss mindestens 95 Prozent der Bevölkerung geschützt sein. Diese Impfquote wird jedoch in Deutschland laut Robert-Koch-Institut nicht überall erreicht. Zwar haben 97,1 Prozent der Schulanfänger die erste Impfung bekommen. Aber bei der zweiten Masernimpfung gibt es mit 93 Prozent noch Nachholbedarf. Auch Erwachsenen fehlt oft die zweite Impfung, weil diese in deren Kindheit noch nicht vorgesehen war.

Rechtfertigt das eine gesetzliche Impfpflicht? Der deutsche Ethikrat sagt Nein. Einen Impfwang für alle Kleinkinder lehnt

das Gremium mit Verweis auf die hohen Impfquoten im Kleinkindalter ab. Allerdings gebe es eine moralische Pflicht für alle Eltern, ihre Kinder impfen zu lassen, so der Ethikrat.

## Naturheilkundliche Angebote bleiben außen vor

In der täglichen Praxis erleben heute schon viele Mütter und Väter, dass ungefragt eine sechsfach-Impfung oder eine Grippeimpfung alltäglich geworden ist – bereits ohne staatlich geregelte Impfpflicht. Mit einer Impfpflicht würde eine bisher selbstbestimmte freie Entscheidung des Einzelnen zu Gunsten eines angeblichen Wohls der Allgemeinheit entfallen. Wird damit der nicht geimpfte Mensch zu einer Gefahr stilisiert? Für die Weltgesundheitsorganisation WHO scheint die Sache klar: Impfungen seien gut, je früher und je mehr, desto besser! „Gesundheit ist ein Zustand vollkommenen körperlichen, geistigen und sozialen Wohlbefindens und nicht allein das Fehlen von Krankheit und

Gebrechen“ – so lautet ihre Definition zum Thema Gesundheit. Die WHO empfiehlt den Mitgliedsstaaten Impfungen durchzuführen, um Erreger möglichst für immer zu vernichten. Seit kurzem bezeichnet sie Personen, die eine Impfung kritisieren oder strikt ablehnen, als große Gefahr für die Allgemeinheit. Ihre finanziellen Mittel für weltweite Impfkampagnen erhält die Organisation unter klaren Auflagen von privaten Stiftungen.

Viele EU-Staaten folgen diesem gesundheitspolitischen Präventionsverständnis. Es wäre zu einfach, hier alleine dem Einfluss von Impfstoffherstellern eine Bedeutung zuzuordnen. Es sind in erster Linie die politisch Verantwortlichen der EU und der Nationalstaaten, die darüber entscheiden. Das Kabinett der deutschen Regierung fällt seine Entscheidung über den Gesetzesantrag zur Masern-

Impfpflicht im Herbst. Naturheilkundliche Angebote wie die Stärkung der Immunität oder eine Prävention im Sinne der sechs Säulen der Naturheilkunde werden dabei vermutlich keine Rolle spielen.

Mehr dazu unter:

<https://individuelle-impfentscheidung.de/>,  
[www.rki.de](http://www.rki.de), (Stichwort „Masern“)  
[www.naturheilbund.de/impfungen-fuer-und-wider/](http://www.naturheilbund.de/impfungen-fuer-und-wider/)

Nora Laubstein ist Präsidentin des Deutschen Naturheilbund e.V



Thema:

## Die Heilkraft der Bewegung

Wie wir ohne großen Aufwand unseren Körper und damit auch die Seele selbst in Bewegung bringen

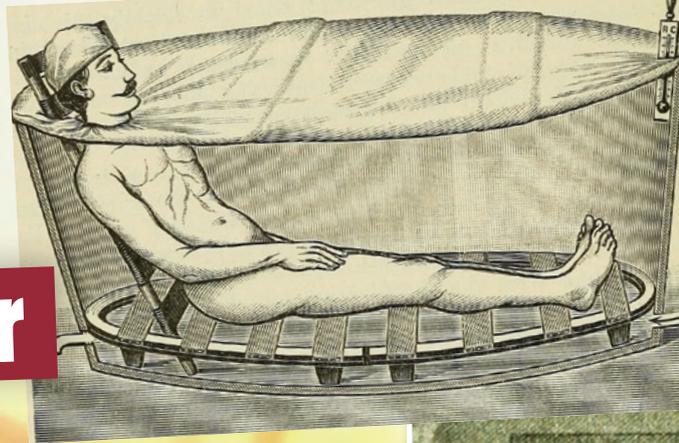
Alle Veranstaltungen, alle Termine unter [www.naturheilbund.de](http://www.naturheilbund.de)



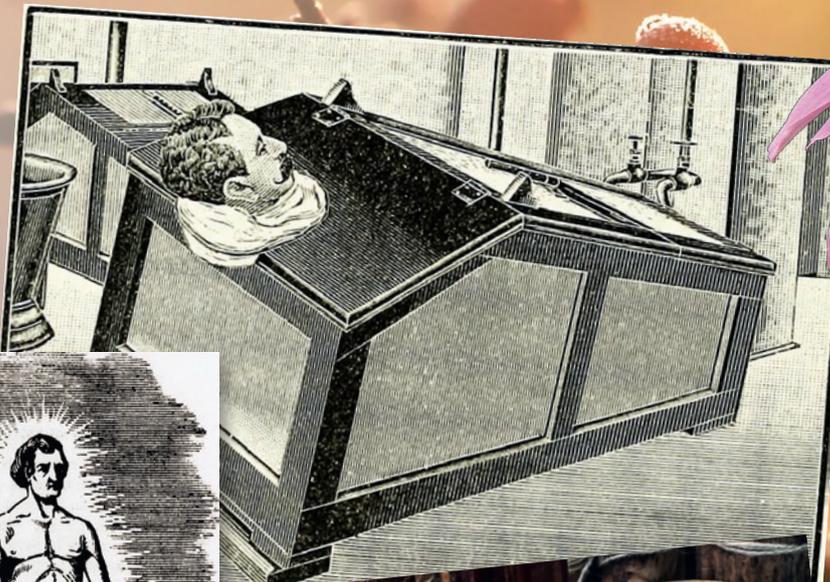
# Was Großmutter noch wusste

Schwitzen, Wadenwickel, Fußbäder – diese Hausmittel gibt es schon seit Jahrhunderten. Warum sie heute noch ihre Berechtigung haben

VON DR. MED. JÜRGEN FREIHERR VON ROSEN



NASS TROCKEN TROCKEN



## Die Geschichte der Naturheilvereine und ihres Dachverbandes (DNB)

1800

Ab 1800: In der ersten Hälfte des 19. Jahrhunderts entstehen Vereine, die über natürliche ‚volksverständliche‘ Heilweisen informierten. Angeregt werden sie durch den populären heilkundigen Landwirt Vinzenz Prißnitz (1799–1851).

1822

1822 gründet Vinzenz Prißnitz in Gräfenberg, (damals Österreich-Schlesien, heute Lázně Jeseník in Tschechien) die erste Wasserheilanstalt der Welt. Sie existiert bis heute.

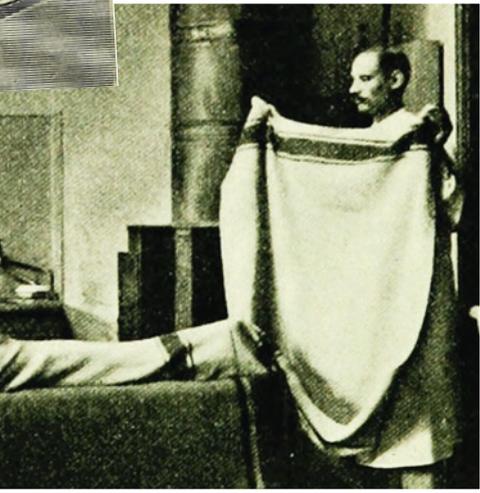
1863

1863 erscheint die erste Ausgabe der Zeitschrift „Naturarzt“, die als naturheilkundliche Zeitschrift bis heute die Mitglieder des DNB begleitet.

Fotos: creative collection/SignElementis, Illustrationen: CCO



Das Schöllkraut (*Chelidonium majus*) lindert krampfartige Magen-Darm-Beschwerden.



**W**er in der ersten Hälfte des 19. Jahrhunderts, also zu der Zeit, als die naturheilkundlichen Laienbewegungen entstanden, krank wurde, war gut beraten, Geld zu haben: Damals gab es noch keine Krankenkassen. Ärzte und alle Medikamente mussten privat bezahlt werden. Apotheken waren rar, Arzneimittel rein pflanzlich. Bewährte Heilmittel waren das Abführen (etwa mit Karlsbader Salz), Opiumtinkturen gegen Durchfälle oder der Aderlass zur Blutverdünnung und Blutreinigung. Mit den Erkenntnissen von Vinzenz Prießnitz und Sebastian Kneipp kamen die Wassertherapien und Balneo-Anwendungen dazu – das Schwitzen und Umschläge als Behandlungsform konnte man schon bei den alten Römern. Bald etablierten sich die Methoden mit Wickeln oder Auflagen zur Medizin der armen Leute, die sich keine Ärzte leisten konnten und sich selbst behandeln mussten.

Heute spielen alle diese Verfahren ein Stiefmütterchen-Dasein, während die technisierte westliche Therapie einen Siegeszug um die ganze Welt angetreten hat und überall hoch angesehen ist. Selbst in China, Japan, Indien und in den Ländern südlich der Sahara, die auf eine lange Geschichte oft sehr wirksamer traditioneller Medizin zurückblicken, benutzen die Menschen heutzutage in großem Maße moderne Medikamente. Das neue Medizinbewusstsein, das sich um 1850 mit der Entdeckung der Lachgasnarkose anfang zu etablieren, hat alle alten Methoden weitgehend verdrängt.

Zwar ändern sich die Zeiten allmählich, Naturheilverfahren wie Homöopathie, Akupunktur und Ayurveda werden in den letzten Jahren häufiger nachgefragt, insbesondere bei chronischen Schmerzen. In unserem Medizinbetrieb spielen sie aber immer noch eine Nebenrolle. Die Menschen sehnen sich zwar nach Einfachheit. Aber sie wollen sie nicht praktizieren. Die alten Hausmittel, die unsere Großmütter noch kannten, sind in Vergessenheit geraten, sie gelten als mühsam und unpraktisch.

### Das Gesetz der Säftereinigung

Dabei wenden traditionelle Methoden wie Schwitzen, Umschläge, Wadenwickel und Fußbäder ein altes, wichtiges Naturgesetz an, dass in unserer modernen Zeit fast völlig in Vergessenheit geraten ist: Das Gesetz der „Säftereinigung“, das schon von den Ärzten des Altertums wie Hippokrates oder Galenos von Pergamon als außerordentlich

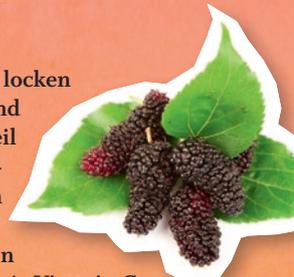
## Die Kraft der Pflanzen

### Essbares aus Wald und Wiese

VON DANIELA SCHNEIDER

#### Brombeeren

Die leckeren Früchte locken aktuell an Hecken- und Waldrändern, zum Teil noch bis in den Oktober hinein. Sie bieten viele Vitalstoffe, etwa einen sehr hohen Gehalt an Provitamin A, Vitamin C und E, Anthocyane sowie Mineralstoffe. Im Winter bereichern die wintergrünen Blätter mit Chlorophyll unseren Smoothie.



#### Wiesenlabkraut

Jetzt treibt das Wiesenlabkraut nach der Mahd erneut aus. Die Triebspitzen haben einen milden Geschmack und können als Salatzugabe sowie im Smoothie verwendet werden. Die Pflanze enthält reichlich Mineralien, Spurenelemente, ätherische Öle sowie Gerbstoffe. Die Pflanze enthält das namensgebende Enzym Lab, das früher für die Käseherstellung verwendet wurde.



#### Holunderbeeren

Holunderbeeren schenken uns viele Vitalstoffe wie Vitamin C, reichlich Provitamin A und mehrere B-Vitamine, Folsäure sowie zellschützende Anthocyane. Roh sollten sie nicht verzehrt werden. Zu Saft verarbeitet sind sie ein bekanntes Mittel zur Immunstärkung.



Daniela Schneider ist Wildpflanzen-Expertin, [www.wildekarte-naturschule.de](http://www.wildekarte-naturschule.de)

1868

1868 gründete sich der erste und heute älteste Naturheilverein Deutschlands: Der Naturheilverein Chemnitz. Er feierte letztes Jahr 150-jähriges Jubiläum.

1869

1889 schlägt mit der Gründung des Deutschen Bunds der Vereine für Gesundheitspflege und arzneilose Heilweise die Geburtsstunde des heutigen DNB.

1893

1893 werden bereits erste Laien-Naturheilpraktiker in alltagstauglichem und praktischem Basiswissen ausgebildet.

1913

1913 vereint der Dachverband etwa 900 Ortsvereine mit fast 150.000 Mitgliedern. Im eigenen Verlag erscheint das Mitgliederorgan „Naturarzt“, das auch heute noch als naturheilkundliche Zeitschrift seine Mitglieder begleitet.

## Brennnesselsamen

### Superfood vor der Haustür



Brennnesselsamen sind eine pflanzliche Eiweißquelle, reich an Antioxidantien und enthalten Mineralien wie Kalium, Eisen, Kalzium. Zudem haben sie einen hohen Anteil an Vitaminen wie A, B, C und E. Auch mit Chlorophyll und Carotinoiden geizen die Samen nicht und enthalten ungesättigte Fettsäuren. Gut bei Erschöpfung, Müdigkeit und Leistungsschwäche – ein echtes und heimisches Superfood direkt vor der Haustür! Die Samen können roh über Speisen gestreut oder auch leicht angeröstet verwendet werden. Im Mittelalter waren Brennnesselsamen als Stärkungsmittel hochgeschätzt und galten als aphrodisierend. Nonnen und Mönche war es verboten, Brennnesselsamen zu verzehren.

Die Samen können an den weiblichen Pflanzen der Brennnessel von Ende August bis circa Anfang Oktober geerntet werden. Man erkennt sie an den langen und nach unten hängenden Blütenrispen.

### Poweraufstrich aus Brennnesselsamen

#### Zutaten:

- 3 EL Brennnesselsamen
- 1 Knoblauchzehe
- ½ bis 1 EL Sonnenblumenkerne
- Pfeffer, Salz
- 1 Spritzer Zitronensaft
- ½ EL Oliven-Öl

#### So geht's:

Die Brennnesselsamen mit wenig warmem Wasser übergießen und über Nacht stehen lassen. Die Sonnenblumenkerne vermahlen bzw. fein zerkleinern, Knoblauchzehe pressen und beides mit den Brennnesselsamen vermischen. Mit den Gewürzen abschmecken und – je nach Geschmack – einen Spritzer Zitrone hinzugeben, mit Öl vermischen. Mindestens 1 Stunde durchziehen lassen.

wichtig zur Verbesserung und Erhaltung der Gesundheit angesehen wurde.

Bei dieser alten „Säftelehre“ unterschied man verschiedene Körperflüssigkeiten, die für die erhoffte Gesundheit in optimalem Zustand vorliegen mussten, etwa Galle, Blut und Schleim. In der Naturheilkunde wissen wir, dass nicht nur das Blut in seiner Zusammensetzung wichtig ist, sondern auch die Lymphe und die Gallenflüssigkeit. Diese beiden letzten Flüssigkeiten werden in der modernen Medizin weitgehend ignoriert. Dabei ist das der Schlüssel zu dem Verständnis der alten Heilmethoden, die über die Haut wirken – Schwitzen, Wadenwickel, Umschläge oder Fußbäder. Sie bewirken eine Ausscheidung der belastenden Stoffe. Der Körper wird dadurch entlastet, er hat sich auf diese Weise von schädlichen Stoffen befreit.

Moderne Ärzte verstehen die Krankheit als Feind, den man mit „Gegenmitteln“ bekämpfen muss – mit Antibiotika, Antipyretika, Betablockern. Ärzte früher sahen die Krankheit als Hinweis, dass man den kranken Menschen von schädlichen Stoffen befreien muss, damit er wieder gesund werden kann. Das ist eine fundamental andere Sichtweise.

Die alten Methoden haben also sehr wohl noch ihre Berechtigung. Wer naturheilkundlich lebt und sich bei leichteren Erkrankungen mit ihnen behandelt, der entlastet seinen Körper, er vermindert die „Müll- oder Giftstoffmenge“ und versucht, seine Krankheit als Hinweis auf Störungen zu sehen, die möglichst ohne chemische Fremdstoffe mit einfachen Mitteln behoben werden sollten.

Dr. med. Jürgen Freiherr von Rosen ist seit 1981 Chefarzt der Schlosspark-Klinik Gersfeld, mittlerweile 81 Jahre alt, noch aktiv im Beruf und als Marathonläufer. Er gilt als Mentor der Naturheilkunde in Deutschland. [www.dr-von-rosen.de](http://www.dr-von-rosen.de)

## Bitter, aber wirksam

Traditionelle Hausmittel kosten wenig und haben meistens keine Nebenwirkung. Eine kleine Auswahl für Hausapotheken

VON DR. MED. MARTIN FREIHERR VON ROSEN



Unser Haus- und Hofmittel ist nicht Ibuprofen oder Aspirin, sondern essigsaurer Tonerde (Aluminiumacetat). Diese kostet „nen Appel und ‚nen Ei“ und ist unheimlich wertvoll. Egal ob **Prellung, Verstauchung, Insektenstiche oder Gelenkentzündung**, Umschläge mit **essigsaurer Tonerde**

lindern eigentlich immer die Beschwerden. Man verdünnt dazu einen Esslöffel essigsaurer Tonerde mit einem Glas Wasser.

Bei **Gelenkschwellungen, Insektenstichen, Brustentzündung oder Sonnenbrand** helfen **Umschläge mit Quark**. Für die entsprechenden Quark-, Kartoffel- oder Heilerdewickel – oder Wadenwickel bei



Fieber sollte man Leinentücher im Haus haben. Küchenhandtücher eignen sich gut.

**Ballistol-Öl pflegt die Haut** und macht sie elastisch, ist also ideal zur Behandlung von Narben. Gerne wird es auch **bei Hornhaut, eingerissenen Mundwinkeln** (Rhagaden), **Lippenherpes, Sonnenbrand** und **rissigen**

1927

Von 1927 bis zur Enteignung 1946 betreibt der Naturheilbund das erste Lehrkrankenhaus für Naturheilkunde, das Prießnitz-Krankenhaus in Berlin-Mahlow, das dem Lehrstuhl für Naturheilkunde an der Charité angeschlossen ist.

1975

1975 Verbands-Namensänderung von „Deutscher Bund für naturgemäße Lebens- und Heilweise“ in „Deutscher Naturheilbund eV (Priessnitz-Bund)“.

1999

1999 wird Vinzenz Prießnitz aus Anlass seines 200. Geburtstags von der UNESCO im Kalender Immaterielles Kulturerbe für seine Verdienste um die Naturheilkunde gewürdigt.

2012

2012 Wiederaufnahme der Tradition der Ausbildung von Laien-Naturheilpraktikern: „Naturheilkunde-Berater DNB“

**Nägeln** angewendet. Bei Schürfwunden helfen Ringelblumensalbe oder auch einfache Zinksalbe.

Ein sehr wertvolles Naturmittel ist auch feingemahlener Zeolith, also Vulkangestein. Als Puder auf **Insektenstiche** gestreut, saugt es sofort die Gifte auf und lindert den Schmerz.

Bei **Blähungen** hilft das Kauen eines halben Teelöffels **Kümmel** schnell und effektiv. Bei **Sodbrennen** ebenfalls schnell wirksam ist Basenpulver. Am besten mit hohem Anteil an Kalium und Magnesium und wenig Natrium. Dass man in solchen Fällen seine Ernährungsweise überdenken sollte, versteht sich von selbst.

Ein altes Hausmittel bei **Magen-Darmbeschwerden** ist **Apfelessig mit Honig**. Bei **Durchfall** hilft neben Heilerde die gute, alte **Kaffeebohne**, die aus der Verkohlungen von grünen, getrockneten Kaffeebohnen gewonnen wird. Bitter, aber wirksam! Alte Hausmittel sind außerdem **Blaubeeren** oder ein **geriebener Apfel**.

Bei **Fußpilz** rate ich zu **Zinksalbe**, die ebenfalls in jede Hausapotheke gehört. Bei **Nagelpilz** hat sich das tägliche und langfristige Auftragen von **Essigessenz** bewährt. Bei **Nagelbettentzündungen** hilft **Zugsalbe**, aber auch Umschläge mit **Quark** oder **Heilerde**.

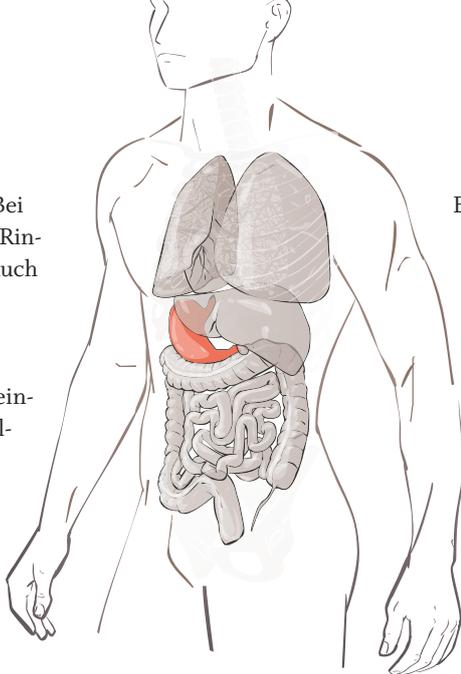
Sinnvoll ist auch **kolloidales Silber**. Bei beginnenden **Erkältungen** und **Halschmerzen** stündlich in Rachen oder Nase gesprüht, wird der Infekt oft noch im Keim gestoppt. Belegt durch Studien empfiehlt sich bei beginnendem Infekt die Einnahme von mindesten 75 mg Zink am ersten Tag (rezeptfrei zu bekommen).

2017

2017 Umzug der Bundesgeschäftsstelle ins Schloss Bauschlott, Neulingen bei Pforzheim. Aktuell sind dem DNB rund 50 Naturheilvereine mit ca. 11.000 Mitgliedern angeschlossen.

2019

Vom 7. bis 8. September 2019 feiert der Deutsche Naturheilkundebund sein 130jähriges Verbandsjubiläum mit einem Erlebniswochenende im Schloss Bauschlott in Neulingen bei Pforzheim.



Es hemmt die Ausbreitung von Viren.

In keiner Hausapotheke fehlen sollte dunkles **Senfmehl**. Gemischt mit Mehl oder **Kartoffelmehl** (2/3 Senfmehl, 1/3 Mehl) kann man es mit lauwarmem Wasser anrühren und bei Infekten über der Lunge auftragen.

Anwendungsdauer 5 bis 10 Minuten. Diese Senfaufgaben haben sich auch bei Verspannungen bewährt. Ein Teelöffel **Senfmehl** in einem warmen Fußbad kann **Migräneanfälle** stoppen.

**Franzbranntwein** hilft bei **Muskelschmerzen** oder auch **Bronchitis** (mit der hohlen Hand abklopfen). Ein **Kirschkernsäckchen** gehört ebenfalls in eine naturheilkundliche Hausapotheke. Man kann es tiefgekühlt bei **Prellungen, Kopfschmerzen oder Gelenkentzündungen** anwenden. Oder aber auch als sogenannte „trockene Wärmflasche“ z.B. als Leberwickel, **Bauch- und Ohrenscherzen**, bei **Bronchitis** oder auch bei **Verspannungen**.

Preiswert und effektiv ist **Pfefferminzöl** oder **Tigerbalsam**. Man kann es bei **Kopfschmerzen** an den Schläfen einreiben und den gleichen Effekt wie Paracetamol erreichen. Auch zum Inhalieren bei **Luftwegsinfekten** leistet es gute Dienste. Auch **Kräutertees** können bei vielen Wehwehchen und Krankheiten angewendet werden. Sie sollten in jedem Haushalt vorhanden sein.

Dr. med. Martin Freiherr von Rosen ist Facharzt für Innere Medizin, Naturheilkunde, Biologische Krebsmedizin und Sportmedizin. Zusammen mit seinem Vater Jürgen Freiherr von Rosen leitet er die Schlosspark-Klinik und Praxis für Naturmedizin in Gersfeld. [www.dr-von-rosen.de](http://www.dr-von-rosen.de)

# Black Forest

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



DEUTSCHLANDS  
KOCHSALZÄRMSTES  
MINERALWASSER



**Black Forest ist niederminalisiert**

- sanft und mild im Geschmack
- zur kochsalzarmen Ernährung auch bei Bluthochdruck und Diabetes geeignet
- PET-Flaschen frei von Weichmachern
- Ideal für die Zubereitung von Babynahrung



# Ohne Vereine geht es nicht

Dass Naturheilkunde als Volksmedizin heute noch praktiziert wird, verdanken wir auch der Arbeit unserer Naturheilvereine. Eine Würdigung

VON ALOIS SAUER



Sich kundig machen, wie die Natur heilt, verlangt nach Beteiligung aller Sinne: Hören, sehen, schmecken, riechen, tasten und üben, darüber sprechen, hinterfragen und lernen. Das sind die Prozesse, die helfen, Krankheiten zu verstehen und zu heilen und die Gesundheit zu erhalten. In der Naturheilkunde geht es immer auch um gesundheitliche Selbsthilfe und Eigenkompetenz. Die Naturheilbewegung entstand parallel mit Beginn der Industrialisierung und der gesundheitsbelastenden Stadtentwicklung ab 1850. Sie wurde vom damaligen Bildungsbürgertum getragen und organisiert; zuerst waren es die sogenannten hydropathischen Vereine, die den Heilfaktor Wasser in zahlreichen Varianten als Hausmittel demonstrierten.

Im Kontakt mit dem geistigen und praktischen Impulsgeber Vinzenz Prießnitz aus dem damals schlesischen Gräfenberg wurden Bewegung an Licht und Luft und eine gesunde einfache Kost als weitere Heilfaktoren propagiert und über Vereine vermittelt, begleitet von fachlicher Literatur im Buch- und Zeitschriftenformat. Parallel entstanden etwa mit der Turnbewegung und der Kleingartenkultur auch auf anderen Gebieten erfolgreiche Lebensreformbewegungen, die ohne das organisierte Vereinswesen nicht denkbar gewesen wären. Sie prägten die soziale und demokratische

Gesinnung, ermöglichten Teilhabe an der Kultur für die benachteiligten Schichten und nahmen Einfluss auf die Politik.

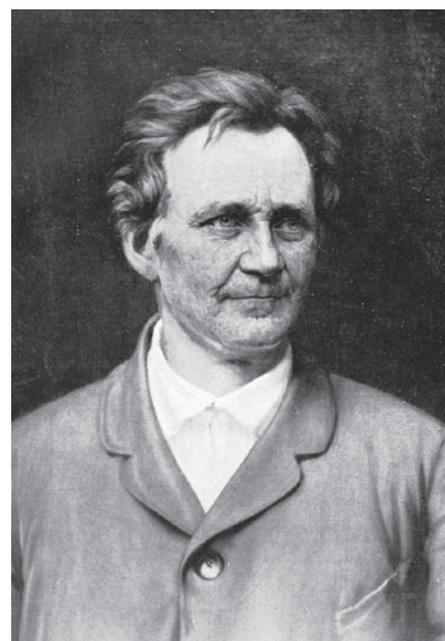
Ende des 19. Jahrhunderts kam es zu einer Welle von Vereinsgründungen, die sich 1889 – vor 130 Jahren – zum Deutschen Bund der Vereine für Gesundheitspflege und arzneilose Heilweise zusammenschlossen. Dieser Verband hatte seinerzeit ähnlich Bedeutung und Einfluss wie heute die Umweltbewegung. Gemeinsam förderte man Einrichtungen der gesund-

**Gemeinsam förderte man Einrichtungen der gesundheitlichen Selbsthilfe, darunter Familiengartenanlagen, Licht- und Luftbäder und Kur- und Badeeinrichtungen.**

heitlichen Selbsthilfe, darunter Familiengartenanlagen, Licht- und Luftbäder, Kur- und Badeeinrichtungen, Vereinsbüchereien; sogar eine Sparkasse zur Errichtung gemeinnütziger Anlagen, eine Sterbekasse und die Vermittlung von ‚Reformwaren‘ gesellten sich dazu.

Herausragend bleibt die Errichtung des ‚Prießnitz-Krankenhauses‘, ein Lehrkrankenhaus der Charité bei Berlin, das von Spenden der Vereine und Mitgliedern errichtet werden konnte. Der Verband bildete nach strengen Lehr- und Prüfungsregeln Naturheilpraktiker aus, damit die Vereine auf seriöse Referenten und Lehrer zurückgreifen konnten. Von damals etwa 900 Vereinen gab es in Hamburg sieben, in Leipzig neun und im Raum Berlin 20. Einige Vereine hatten mehr als 1000 Mitglieder!

Heute stehen wir in der mittlerweile fünften Generation vor neuen Herausforderungen: Die Zivilisationskrankheiten haben die Gesellschaft fest im Griff, jeder elfte Arbeitsplatz ist im Gesundheitswesen angesiedelt. Der tägliche Umsatz an Sach- und Dienstleistungen hat bereits eine Milliarde Euro überschritten. Krankheiten und Pflegebedarf haben zugenommen. Damit einher geht das Klagen über mangelnde Eigenverantwortung und Gesundheitskompetenz. Auch die hohe Ärzte- und Therapeutendichte konnten diese Entwicklung nicht stoppen.



Dieser Mann hat mit seinen Kaltwasserkuren die Naturheilkunde in Deutschland mitbegründet: Vinzenz Prießnitz (1799 – 1851)

## Neue Herausforderungen

Rasant verändert hat sich die Art der Kommunikation und Informationsbeschaffung. Die Tendenz, sich bevorzugt digital auszutauschen und die virtuelle der persönlichen Begegnung vorzuziehen, wirkt sich auch auf die Vereins- und Verbandsarbeit aus. Hinzu drängt sich die Umweltproblematik und ihr Einfluss auf Gesundheit und Lebensräume. Letzteres verlangt gerade von der Naturheilmedizin engagierte Beteiligung und aktive Prävention.

Naturheilkunde ist im Gegensatz zur Schulmedizin nicht ausschließlich ein akademisches Lehrfach, sondern praktizierte und geübte Volksmedizin. Sich ihre Therapieviefalt zu erschließen, verlangt sich mit allen Sinnen damit zu befassen. Wer bietet diese Kompetenz vor Ort? Natürlich unsere Naturheilvereine!

Sie organisieren

- 🍃 das Zusammentreffen mit Gleichgesinnten,
- 🍃 das Lernen von erfahrenen Therapeuten,
- 🍃 das Vermitteln von Basiswissen über geeignete Naturheilmittel,
- 🍃 den unverzichtbaren Erfahrungsaustausch,
- 🍃 das Kennenlernen und Vertrauensaufbau zu qualifizierten Therapeuten,
- 🍃 das Umsetzen geübter einfacher Anwendungen bei sich und in der Familie,
- 🍃 die kontinuierliche Begleitung durch verständliche Fachliteratur

Ärzte und Therapeuten finden in den Vereinen das öffentliche Forum mit Vorträgen und Workshops sowie Mitglieder, die Veranstaltungen besuchen und ihren Verein bei seiner Arbeit unterstützen. In dieser lebendigen Gemeinschaft liegt die Perspektive und die Zukunft für unsere Vereine! Denn die Naturheilkunde steht für den menschlichen Anteil in der Medizin.

**Alois Sauer ist Ehrenpräsident des DNB und Vorsitzender der Naturheilgesellschaft Stuttgart.**

*unten: Erst feucht, dann trocken: Anleitung für einen Leibwickel aus dem 19. Jahrhundert*



## MINITRAMPOLIN MIT MAXIMALER WIRKUNG

**FIT UND GLÜCKLICH MIT DEM BELLICON®**

### Rückenschmerzen lindern

Druck- und Zugsbewegungen lösen Verspannungen und massieren die Bandscheiben.

### Lymphfluss und Detox

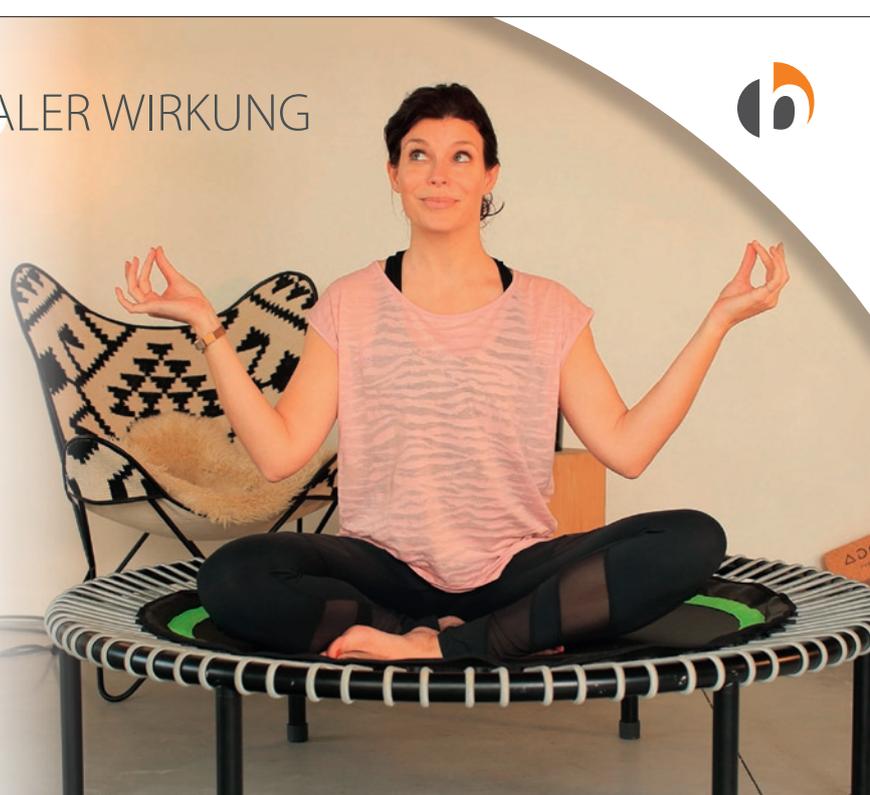
Erhöht die Pumpwirkung der Muskulatur und beschleunigt den Lymphfluss sowie die Entgiftung des Körpers.

### Schwungvolle Entspannung

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



**SWISS DESIGN**



# Starker Rücken

Bei Rückenschmerzen wird oft vorschnell operiert, dabei lassen sich Eingriffe vermeiden – man muss allerdings selbst aktiv werden.

VON HORST BOSS

Etwa zwei Drittel der Deutschen berichten, dass sie im vergangenen Jahr mindestens einmal unter Rückenschmerzen gelitten haben, darunter auch immer mehr Kinder und Jugendliche. In 64 Prozent der Fälle werden Medikamente verschrieben, gefolgt von Krankengymnastik (61 Prozent), Massagen (49 Prozent) und Spritzen (44 Prozent). Zwar bekommt man damit für den Moment die Schmerzen in den Griff; aber in 80 Prozent der Fälle treten sie danach erneut wieder auf. Für die Krankenkassen bedeutet dies, dass sie dafür jährlich knapp 50 Milliarden Euro berappen müssen. Rückenschmerzen führen – neben der psychischen Erschöpfung – am häufigsten zur Arbeitsunfähigkeit und Frühberentung.

## Fehlinterpretierte Warnsignale

Dabei handelt es sich bei vielen Rückenschmerzen lange Zeit meist lediglich um ein Warnsignal und nicht um Schädigungsschmerzen. Oft wird schnell geröntgt oder eine teure Kernspintomographie (MRT) veranlasst. Daraufhin wird dann nicht selten operiert, oftmals mit ungewissem Ausgang. Schnell stehen Diagnosen wie Arthrose, Kalkschulter, Karpaltunnelsyndrom, Hüfte, Bandscheibenvorfall. Der Punkt ist nur, dass diese Diagnosen in etwa 80 Prozent der Fälle gar nicht für die Schmerzen verantwortlich sind. Vielmehr sind es Dysbalancen am Muskel- und Sehnenapparat, die infolge von einseitigen Bewegungsabläufen und Fehlhaltungen im Alltag oder durch Unfälle entstehen.

Heute üben Menschen überwiegend eine sitzende Tätigkeit aus und bewegen sich



*Rückenschmerzen sind meist lediglich ein Warnsignal und kein Schädigungsschmerz.*

immer weniger. Manchmal reicht schon ein unbewusst leichtes Anstoßen und die Sehnen und Muskeln verkürzen sich zum Schutz des Skeletts. Werden daraufhin die Gelenkflächen und Wirbelkörper zu stark zusammengepresst, dann kommt es langfristig zu einem Verschleiß an Knorpel, Bandscheiben und Knochen.

Auch wenn die Stresssituation vorbei ist, entspannen sich die verschiedenen Muskelgruppen trotzdem manchmal nicht mehr ganz und bleiben einseitig verkürzt. Der ungleiche Zug am Sehnen- und Muskelapparat ist dafür verantwortlich, dass die Gelenke plötzlich schwer laufen. Infolge entsteht der sogenannte Warnschmerz. In dieser Phase werden jedoch die allermeisten Diagnosen am Bewegungsapparat gestellt. Werden die ungleichen Zugverhältnisse allerdings manuell ausgeglichen, dann lösen sich viele Schmerzen meist schnell wieder auf.

## Rückengerechtes Verhalten

Zur Vorbeugung gehört vorrangig ein rückengerechtes Verhalten. Das ist der Fall, wenn Beanspruchung und Belastbarkeit des Rückens im richtigen Verhältnis stehen. Heben Sie schwere Gegenstände keinesfalls in gebeugter Haltung, sondern stets aus der Hocke mit aufrechtem Rücken. Halten Sie dabei die Last nahe am Körper. Ansonsten belasten Sie Ihre Wirbelsäule unnötig um ein Vielfaches. Heben Sie nicht zu schwere Gegenstände. Wenn Sie sich mit der Last drehen, dann immer nur mit dem ganzen Körper. Drehen Sie sich



nicht in der Hüfte. Benutzen Sie gegebenenfalls Handkarren oder Tragehilfen und verteilen Sie das Gewicht auf beide Hände und Arme. Damit wirken Sie der Blockierung von Wirbelgelenken, Muskelzerrungen und Muskelverspannungen, Bandscheibenvorfällen und Bandscheibenverschleiß, Bänderdehnungen, Sehenscheidenentzündungen sowie eventuellen Knochenbrüchen entgegen.

### So tragen Sie schwere Gegenstände richtig:



Der Oberkörper ist nicht gekrümmt, sondern gerade, die Knie sind gebeugt.

## Muskeltraining, aber richtig

Heute weiß man, dass eine schwache Muskulatur eine bedeutende Rolle bei der Entstehung von chronischen Rückenbeschwerden spielt. Es genügt aber nicht, einfach wahllos die Rumpfmuskulatur zu trainieren. Oft werden die falschen Muskelgruppen trainiert, die sich dadurch noch mehr verkürzen und das Schmerzbild weiter verschärfen. Es geht darum, diese Muskelgruppen, die sich zum Beispiel auch durch permanente Fehlhaltung und einseitige Bewegungsabläufe verkürzen, manuell wieder zu verlängern, während die Gegenspieler, die in der Regel überdehnt sind, im Gegenzug entlastet werden.

Wird die ungleiche muskuläre Spannung vom Gelenk genommen, dann verschwindet der Schmerz wieder in etwa 80 Prozent der Fälle. Die Gelenke bewegen sich wieder gleichmäßig und stressfrei. Anschließend steht dem gezielten Aufbau der Muskulatur – unter fachkundiger Anleitung – nichts mehr im Weg. Dabei helfen zum Beispiel Physiotherapie, begleitende Übungen in Kursen und im Sportstudio, Rolfing, Behandlungen nach Liebscher-Bracht, Übungen mit dem Theraband oder die Dorn-Methode, um nur einige Möglichkeiten zu nennen.

Horst Boss ist Medizinjournalist und Heilpraktiker sowie Mitglied im Wissenschaftlichen Beirat des Deutschen Naturheilbundes eV [www.horstboss.de](http://www.horstboss.de)



## DNB-Buchtipps

Deutscher Naturheilbund eV (Hrsg.):  
**Heilen aus eigener Kraft – die Heilkraft der Bewegung**  
 2014, 64 Seiten, 5 Euro  
[www.naturheilbund.de/dnb-shop](http://www.naturheilbund.de/dnb-shop)

*Pascoe*  
 Naturmedizin seit 1895



## Pascoflair® Ihre Ruheinsel aus der Natur

- entspannt bei Stress
- Leistungs- und Konzentrationsfähigkeit bleiben erhalten
- unübertroffen: 425 mg Passionsblume pro Tablette<sup>1</sup>
- ist ausgezeichnet verträglich



<sup>1</sup> in Bezug auf die Passionsblumenextrakt-Menge pro Tablette (IH-Galaxy)

**Pascoflair®** · Wirkstoff: Passionsblumenkraut-Trockenextrakt. Bei nervösen Unruhezuständen. Enthält Sucrose und Glucose. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.

[www.pascoe.de](http://www.pascoe.de)

# 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 Sorten nur  
**€ 7,90**  
100 ml = € 0,45



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

kiempel-und-code | 0416



**Erlieben 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.)

**THERAPEUTISCHE PRAXIS:** Schüßler Salze

## Die neuen Schüßler-Mineralisalze, Teil 6:

# Nr.14 Kalium bromatum (Kaliumbromid)

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

Dieses Mittel hat den stärksten Bezug zum Nervensystem und zu den oberen Luftwegen. Nerven-, Gehirn- und Rückenmarkleiden, Erkrankungen des Kehlkopfs, der Luftröhre und der Bronchien können akuten, harmlosen Charakter annehmen, aber auch rasant in destruktive Krankheitsformen abstützen. Kaliumbromid (Kali-br) ist als eines der großen Epilepsiemittel bekannt. Wenn wir die Epilepsie als Kurzschluss in Gehirn und Nerven verstehen, wird auch klar, dass alle Kalium-Mittel ideal geeignet ist, rasante Prozesse zu stoppen und in eine natürliche Ordnung zu bringen. Kaliumbromid ist dafür speziell ausgerüstet.

### Symptomatik

Erst Schilddrüsenprobleme, dann Epilepsie, Gehirn- und Rückenmarkleiden. Schwerhörigkeit und Belastung der oberen Luftwege.

### Antlitz- und Körperzeichen

Rückensteifigkeit, schmerzhafte Bewegungen. Die Oberlider sind eingefallen, so dass der Patient erschöpft und hohläugig wirkt. Außerdem sind Uhrglasnägel an den Fingern typisch.

### Therapeutische Maßnahmen

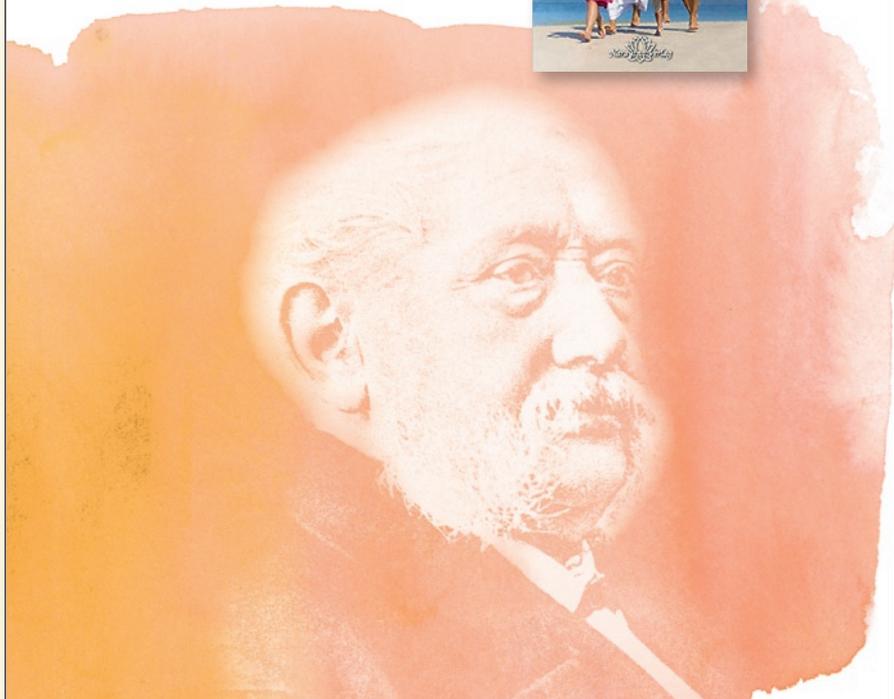
Entgiftungskur mit Nr. 7 Natrium chloratum, Nr. 8 Natrium phosphoricum und Nr. 9 Natrium sulfuricum, um vor allem das Unterhautgewebe zu reinigen. Dazu Trennkost, um den Stoffwechsel zu regenerieren. Hinsetzen beim Essen und gründlich kauen (Patienten sind meistens Schnelleser!) Kalium bromatum, um körperlich und psychisch ins Gleichgewicht zu kommen.

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](http://www.inroso.com)

### DNB-Buchtip



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





*Pflanzliche Heilmittel sind oft eine gute Alternative zu konventionellen Medikamenten.*

# Bündnis Phytotherapie hat eine neue Webseite

Pflanzliche Arzneimittel und wie man sie anwendet

Das Bündnis Phytotherapie hat seinen Internetauftritt neu gestaltet. Seit Juni 2019 vermittelt die Webseite [www.buendnis-phytotherapie.de](http://www.buendnis-phytotherapie.de) dem Nutzer einen umfangreichen Einblick in die Welt der pflanzlichen Arzneimittel. Besucher können sich schnell und übersichtlich über Anwendungsmöglichkeiten und Erstattungsfragen, gesetzliche Grundlagen und aktuelle Themen informieren. Welche Arzneimittel werden in der Phytotherapie eingesetzt? Was haben pflanzliche Arzneimittel und das Grüne Rezept gemein? Pflanzliche Arzneimittel und Nahrungsergänzungsmittel – was macht den Unterschied?

In nur wenigen Navigationsschritten beantwortet die neue Webseite des Bündnisses die wichtigsten Fragen und bietet kompetente Informationen rund um pflanzliche Arzneimittel. Die intuitive Navigation macht es Nutzern leicht, schnell auf die wichtigsten Themen der Website zugreifen zu können: von

regulatorischen und gesetzlichen Grundlagen über die Erstattungsfähigkeit der pflanzlichen Arzneimittel bis hin zu Wissenswerten wie etwa neue Ergebnisse aus der Forschung.

Im Bündnis Phytotherapie haben sich Experten aus Ärzte- und Apothekerschaft, Wissenschaft und Forschung sowie Herstellerverbänden und anderen renommierten Institutionen und Verbänden zusammengeschlossen – neben dem Naturheilbund sind das u.a. der Bundesverband der Arzneimittel-Hersteller e.V. (BAH), der Zentralverband der Ärzte für Naturheilverfahren und Regulationsmedizin e.V. (ZAEN) und die Deutsche Pharmazeutische Gesellschaft e.V. (DPHG). Ziel ist es, die Behandlung mit Heilpflanzen Phytotherapie in der öffentlichen Wahrnehmung, der ärztlichen Therapie und pharmazeutischen Betreuung zu fördern.

[www.buendnis-phytotherapie.de](http://www.buendnis-phytotherapie.de)

## Bundesweite Aktionstage im Herbst

### Tag der Naturheilkunde 2019: „Die Heilkraft der Bewegung“



Der Deutsche Naturheilbund ist Initiator des jährlichen „Tag der Naturheilkunde“, der jedes Jahr im Herbst bundesweit in vielen Naturheilvereinen stattfindet. Dieser Aktionstag ist als medizinischer Gesundheitstag bei der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BzgA) eingetragen und widmet sich mit jährlich wechselndem Schwerpunkt einzelnen Themen im Bereich der Gesundheitsprävention. In diesem Jahr steht die ‚Heilkraft der Bewegung‘ im Mittelpunkt.

Denn obwohl die Bewegung eine tragende Säule der Gesundheit ist, findet sie oft zu wenig Beachtung. Im Gegenteil: Wir bewegen uns immer weniger und haben es gleichzeitig mit neuen Herausforderungen zu tun: Moderne Technologie, Zeitdruck und Beschleunigung herrschen in allen Bereichen. Einen gesunden Ausgleich bieten viele Sportarten, Aufenthalte in der Natur wie wandern oder „waldbaden“, musikalische Gruppenangebote mit Rhythmus,

Tanz oder Übungen für das Körperbewusstsein und auch geistig in Schwung zu bleiben gehört dazu.

Unsere Naturheilvereine haben mit großem ehrenamtlichem Engagement ein vielseitiges Programm dazu vorbereitet und freuen sich auf Ihren Besuch. (sn)

Alle Veranstaltungen, alle Termine unter [www.naturheilbund.de](http://www.naturheilbund.de)

### Orte, Termine, Themen:

VEREIN e.V.	DATUM	Vortragsthemen (Auswahl)	Kontakt
Bad Nauheim/Bad Vilbel	20. Oktober 2019	Warum Bewegung so wichtig ist	<a href="http://www.nhv-wetterau.de">www.nhv-wetterau.de</a>
Darmstadt	20. Oktober 2019	Bewegunsworkshops	<a href="http://www.naturheilverein-darmstadt.de">www.naturheilverein-darmstadt.de</a>
Esslingen	3. November 2019	Die Heilkraft der Bewegung	<a href="http://www.naturheilverein-esslingen.de">www.naturheilverein-esslingen.de</a>
Fulda	15. September 2019	Gehirngymnastik	<a href="http://www.naturheilverein-fulda.de">www.naturheilverein-fulda.de</a>
Heidelberg	13. Oktober 2019	Rhythmische Bewegung bewirkt Heilung	<a href="http://www.nhv-heidelberg.de">www.nhv-heidelberg.de</a>
Hesel	20. Oktober 2019	Die Heilkraft der Bewegung	<a href="http://www.naturheilverein-hesel.de">www.naturheilverein-hesel.de</a>
Kempten	12. Oktober 2019	Sich in oder aus dem Schmerz bewegen	<a href="http://www.NHV-Kempten.de">www.NHV-Kempten.de</a>
Kiel	3. Oktober 2019	Osteopathie bewegt	<a href="http://www.naturheilverein-kiel.de">www.naturheilverein-kiel.de</a>
Mühlacker	29. September 2019	Leben ist Bewegung	<a href="http://www.naturheilverein-muehlacker.jimdo.com">www.naturheilverein-muehlacker.jimdo.com</a>
Mutlangen	12. Oktober 2019	Waldbaden – eine stärkende Oase im Trubel des Alltags	<a href="http://www.freundeskreis-naturheilkunde.de">www.freundeskreis-naturheilkunde.de</a>
Neulingen	11. Oktober 2019	Rhythmische Bewegung für Körper und Geist	<a href="http://www.freundeskreis-naturheilkunde-im-schloss.de">www.freundeskreis-naturheilkunde-im-schloss.de</a>
Oehringen	12. Oktober 2019	Herbstwanderung: Vom Schwarzdornblau bis Weißdornrot	<a href="http://www.kneipp-naturheilverein-oehringen.de">www.kneipp-naturheilverein-oehringen.de</a>
Schorndorf	9. Oktober 2019	Die Heilkraft der Bewegung	<a href="http://www.NHV-Schorndorf.de">www.NHV-Schorndorf.de</a>
Schwäbisch Hall	12. Oktober 2019	Selbsteilung durch Zilgri	<a href="http://www.naturheilverein-sha.de">www.naturheilverein-sha.de</a>
Spechbach	15. September 2019	Bewegung mit Leib und Seele	<a href="http://www.nhv-spechbach.de">www.nhv-spechbach.de</a>
Stuttgart	27. September 2019	Die Heilkraft der Bewegung	<a href="http://www.naturheilgesellschaft.de">www.naturheilgesellschaft.de</a>
Südwestpfalz	26./27. Oktober 2019	Wald erleben	<a href="http://www.naturheilverein-swp.de">www.naturheilverein-swp.de</a>
Taunus	19. Oktober 2019	Bäume erkunden im Herbst – Geheimnissen der Natur auf der Spur	<a href="http://www.nhv-taunus.de">www.nhv-taunus.de</a>
Viernheim	31. August/ 1. September 2019	Der Körper ist das Universum – Tai Chi, Eurythmie u. Heileurythmie	<a href="http://www.naturheilverein-viernheim.de">www.naturheilverein-viernheim.de</a>



## Telefonsprechstunde

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](mailto:dnb-sprechstunde@naturheilbund.de) oder auf der Website [www.naturheilbund.de](http://www.naturheilbund.de).

## Am Therapeuten-Telefon im September



**Manfred van Treek**  
Arzt für Allgemeinmedizin, Naturheilverfahren, Umweltmedizin, Palliativmedizin, Akupunktur und Suchtmedizin.

## 130 Jahre Deutscher Naturheilbund eV Jubiläum wird zum Erlebniswochenende im Schloss

Weit mehr als „nur“ Naturheilkunde erwartet die Besucherinnen und Besucher des Jubiläumskongresses der ältesten europäischen Laienorganisation für Naturheilkunde im Schloss Bauschlott am 7. und 8. September 2019. Unter dem Motto „Kunst, Gesundheit und Natur“ wird eine Vielzahl an Fachvorträgen angeboten, ebenso laden eine Gesundheitsausstellung und die Galerie für Zeitgenössische Kunst mit historischem Café zum Besuch ein. Wie einst Markgraf Karl Friedrich von Baden können Gäste zudem bei Führungen im Schlossgebäude und dem privaten, denkmalgeschützten Park wandeln. Für eine standesgemäße musikalische Umrahmung sorgt der örtliche Musikverein am Sonntag und der Freundeskreis für Naturheilkunde wartet mit selbstgebackenem Kuchen und Bioeis auf.

### Umfangreiches Vortragsprogramm

Der Naturheilbund präsentiert an beiden Tagen insgesamt 25 hochkarätige Vorträge und Workshops. Namhafte Referenten



sprechen zu Themen wie Gesundheitspolitik, Ernährung, Wasser, Augenerkrankungen, dem Naturheilmittel Strophantin als Herzmedikament. Auch neue Erkenntnisse über die Organsysteme Lymphsystem und Bindegewebe, erkrankte Zähne und der sogenannten „Wurzel der Gesundheit“, dem Darm, gehören zum Programm, ebenso wie ein Schnupperworkshop mit dem bellicon-Minitrampolin – und noch vieles mehr.

### Öle, Honig und Massagen

Außerdem präsentieren sich rund 25 Aussteller mit ihren Produkten und Angeboten. Das Publikum kann etwa frisch gepresste Öle, Honig und Schwarzwälder Quellwasser verkosten oder eine entspannende Kurzmassage genießen. (sn)

DNB Jubiläumskongress, 7. September 2019: 13 bis 18 Uhr, Eröffnung durch die Präsidentin des Deutschen Naturheilbundes Nora Laubstein. 8. September, 10 bis 18 Uhr. Schloss Bauschlott, Am Anger 70, 75245 Neulingen, Tel. 07237/4848799, [www.naturheilbund.de](http://www.naturheilbund.de)



Viele schöne und erfüllende Aufgaben erwarten Sie als

## Naturheilkunde-Berater/in DNB®

Ein Lehrgang über naturheilkundliches Basiswissen für Alltag und Beratungspraxis.

Sie können sich begeistern, Grundlagen der Naturheilkunde zu vermitteln? Selbstverantwortung für die eigene Gesundheit zu übernehmen und andere zur aktiven Prävention anzuleiten?

Der ärztlich geleitete Lehrgang umfasst 70 Ustd. (+ Selbstlernphasen) in den Bereichen

- **Phytotherapie** mit Homöopathie, Schüßler-salzen, Bachblüten
- **Bewegungstherapie** mit Erkrankungen des Bewegungsapparates
- **Ernährungstherapie** mit Diätformen und Säure-Basen-Haushalt
- **Hydrotherapie** mit Wickeln und Auflagen
- **Ordnungs- und Entspannungstherapien**
- **Notfallübungen, Salutogenese** und mehr.

Die Lehrgangsgebühr für vier Wochenenden inkl. umfangreichem Material und Prüfungstag beträgt 775 €.



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](mailto:info@naturheilbund.de) • [www.naturheilbund.de](http://www.naturheilbund.de)

# Unsere Partner



Potema

POTEMA® ist das weltweit führende System für eine professionelle Matratzenreinigung.

Durch die intensive Tiefenreinigung mit dem POTEMA® Matratzenreinigungssystem wird die Masse des allergieauslösenden Milbenkots und nahezu alle Hausstaubmilben komplett aus der Matratze entfernt. Durch die Nachbehandlung mit Matratzen Clean Spray werden unangenehme Gerüche beseitigt, Ihre Matratzen riechen wieder frisch und angenehm. POTEMA® Matratzen Clean Spray enthält natürlich ätherische Öle, die in das Innere der Matratze eindringen. Dort nehmen die Haut-

schuppen den Geruch an und werden für Hausstaubmilben ungenießbar, der Neubefall mit Milben wird reduziert. Die Wirksamkeit des POTEMA®Reinigungsverfahrens wurde anhand von unabhängigen Testlaboren wissenschaftlich bewiesen. Weltweit ist die Firma in über 35 Ländern vertreten, deutschlandweit stehen über 80 Fachbetriebe für eine professionelle Matratzenreinigung zur Verfügung.

[www.potema.de](http://www.potema.de)



## Gesundheitszentrum Olvidamar – Bewusster Achtsam Leben

Das Gesundheitszentrum Olvidamar in Karlsruhe ist ein Ort der Begegnung mit Menschen, die sich bewusst für das eigene Leben entscheiden, mit allem was das Leben beinhaltet.

Die Begegnung mit sich selbst ermöglicht in die Tiefe zu gehen, den Körper wahrzunehmen und Gedankenmuster zu hinterfragen, um die Ursache von Symptomen zu begreifen und aufzuspüren. Zur Entspannung und um den Körper und den Geist wahrzunehmen, unterrichtet Markus Weiss Yoga nach Yesudian. Bei dieser Yoga-Richtung liegt der Hauptfokus auf der Atmung und den Affirmationen.

Weiss' Berührungen mit Shiatsu sind achtsam, tiefgehend und individuell, um die Regeneration zu fördern und Blockaden in der Ursache zu lösen. Shiatsu entspannt gezielt körperliche und seelische Belastungszonen. Auch die Energie und Technik des Shiatsu-Praktikers spielt eine wichtige Rolle. Es gibt individuelle Angebote für Naturheilvereine und Mitglieder.

[www.olvidamar.de](http://www.olvidamar.de)

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

**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](http://www.a-f-g.de)

## Vorschau auf das Winterheft:

## Lebensfreude in der kalten Jahreszeit



## Spaß im Schnee – wie lange noch?

Der Klimawandel und seine Auswirkungen

## Volksleiden Diabetes

Wie man erhöhte Blutzuckerwerte in den Griff bekommt

## 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: