

#### Gemeinsamer Sommerausflug von Verband, Vereinen und Naturheilkunde-Beratern:

### Besuch bei den Peterstaler Mineralquellen



„Mit der Natur. Für die Menschen.“ – Diese Aussage könnte vom Naturheilbund stammen, ist jedoch ein Slogan der Peterstaler Mineralbrunnen GmbH. Von der Qualität der Produkte und der Verbundenheit mit Natur und den Menschen konnte sich eine gut gelaunte Reisegruppe, bestehend aus DNB-Präsidiumsmitgliedern, Naturheilkunde-BeraterInnen DNB und Mitgliedern verschiedener Naturheilvereine an einem sonnigen Frühsommertag überzeugen.

Bei einem Besuch des Betriebes wurde die moderne Abfüllanlage besichtigt, wo in unmittelbarer Nähe zur Quelle täglich mehr als 1 Mio. Flaschen Mineralwasser, Fruchtsaftgetränke, Schorlen und Limonaden abgefüllt werden. Viele Informationen zur Geschichte des Unternehmens und der Entstehung von Mineralwasser hörten die TeilnehmerInnen anschließend von Helga Benz, Leiterin Verkaufsförderung und UGB-Gesundheitstrainerin: Mineralwasser entstehe auf ganz natürliche Weise: Vor langer Zeit als Niederschlag vom Himmel gefallen, sickert es

durch die verschiedenen Erd- und Gesteinsschichten, wird gefiltert, gereinigt und nimmt dabei Mineralstoffe auf. Je nach Bodenbeschaffenheit und Gesteinsart variiert die Menge an Inhaltsstoffen. Im Tiefengestein des Schwarzwaldes finden sich hauptsächlich Granit, Gneis und Buntsandstein. Es leuchtete den TeilnehmerInnen ein, dass das Wasser schneller durch Buntsandstein dringt, als z.B. durch Granit und somit weniger Mineralien aufnimmt, wie die Fachfrau erläuterte. Dies trifft auf die Peterstaler Marke „black forest“ zu, die extrem nieder mineralisiert ist und als Deutschlands kochsalzärmstes Mineralwasser gilt. Um eine Zulassung als Mineralwasser zu bekommen, muss die Quelle amtlich anerkannt sein und den hohen Anforderungen der Mineral- und Tafelwasser-Verordnung entsprechen. Dafür wird das Wasser in über 200 geologischen, chemischen und mikrobiologischen Einzeluntersuchungen überprüft. Mineralwasser ist das einzige Lebensmittel, das einer amtlichen Anerkennung bedarf. Leichter hat es das Quellwasser – hier gilt die Trinkwasser-

#### Was mich bewegt



Ein guter Humor hilft das Leben zu meistern (humor, humores (pl.), die Körpersäfte; auch: Humoraltherapie). Die vier Kardinalsäfte geben Auskunft über vier verschiedene Formen von

Humor: Sanguis (Blut), Cholera (gelbe Galle), Phlegma (Schleim) und Melancholera (schwarze Galle). Die Persönlichkeitspsychologie benennt diese vier Arten von Humor als „affiliativ“ (zwischenmenschliche Beziehungen verbessernd), „aggressiv“ (Spott auf Kosten anderer), „selbstverbessernd“ (Darstellung persönlicher Eigenheiten) und „selbsterstörerisch“ (sich selbst ins negative Licht setzen).

Das öffentlich-rechtliche Fernsehen (ARD, ZDF, NDR, ZDF-NEO) stellt mich seit einigen Wochen vor die schwierige Aufgabe das Homöopathie-Heilpraktiker-Impfgegner-Alternativmedizin-Bashing von spöttisch-aggressiven Männern mittleren Alters diesen Kardinalsäften zuzuordnen. Die Herren Nuhr, Böhmermann, Siebert, Wischmeyer, Schröder, Welke, sogar Ehring und Strunk – sie alle bemühen sich humorvoll zu sein, und mit Sarkasmus, Spott und dem Hinweis auf angeblich fehlende wissenschaftliche Grundlagen die Zuschauer zu bekehren: Lasst ab von dem Aberglauben, glaubt an die Wissenschaft und ihre Studien! Ich habe es: Cholera, die gelbe Galle – leider meist gar nicht lustig, so sehr ich mich auch bemühe, etwas zum Schmunzeln zu finden. Wieso sind diese Männer auf einmal so gegen die Komplementär- und Alternativmedizin? Und warum verweisen sie andauernd auf wissenschaftliche Fakten, die selbst die Schulmedizin oft nicht liefern kann? Licht ins Dunkel könnte der „lustige“ Bernhard Hoecker bringen, Teamkapitän von „Wer weiß denn sowas XXL“ und bekennendes Mitglied der deutschen Skeptikervereinigung GWUP. Vermutlich pflegt der kleine Rote Fuchs enge Kontakte zu den oben genannten Herren, von denen einige als Gäste in der Sendung auftraten; ... dafür gibt es keinen wissenschaftlich anerkannten Beweis?

Nora Laubstein  
Präsidentin des Deutschen Naturheilbundes

verordnung. Es muss jedoch auch seinen Ursprung aus unterirdischen Wasservorkommen haben und direkt am Quellort abgefüllt werden.

Eine Sonderstellung bei den Wässern nimmt das Heilwasser ein. Es besitzt durch seine besondere Kombination an Mineralstoffen eine heilende, lindernde oder vorbeugende Wirkung. Das Heilwasser ist wissenschaftlich nachgewiesen und unterliegt dem Arzneimittelgesetz. Deshalb sollte Heilwasser auch nur bei entsprechender Indikation getrunken werden. Tafelwasser ist kein Naturprodukt, sondern wird künstlich hergestellt – Diese Tatsache war manchen TeilnehmerInnen noch nicht bewusst. Hier handelt es sich um eine Mischung aus verschiedenen Wasserarten und anderen Zutaten (z.B. Mineralstoffen, Vitaminen und Sauerstoff). Enthalten sein darf also Trinkwasser, Mineralwasser, Natursole oder Meerwasser. Tafelwasser muss lediglich die Kriterien der Tafelwasserverordnung erfüllen. Nach einem gemeinsamen Mittagessen zusammen mit den Vertretern der Fa. Peterstaler, dem Verkaufsleiter Markus Pont und Helga Benz, in einem schönen Landgasthof waren sich die Teilnehmer einig: Ein wunderbarer Ausflugstag, gefüllt mit Informationen, wichtigem Wissen und netten Gesprächen.

*Sabine Neff, Geschäftsführerin DNB*

### OBST- UND BIENENTAG BEIM NATURHEILVEREIN HESEL E.V.

#### Natur pur, direkt vor der Haustür

Trotz „Aprilwetter im Mai“ hatte der NHV Hesel sehr interessierte Besucher, die das Sensen und Dengeln bei Michael Seewald in einem Schnupperkurs erlernen konnten. Der Pomologe Michael Theis bot zwei Führungen auf der Streuobstwiese der Vorsitzenden des Vereins, Siglinde König, an, zum Kennenlernen der alten Obstsorten. Die „de Immen Ostfriesland“ stellten die wesensgemäße Bienenhaltung und verschiedene Beutensysteme, u. a. auch den Weißenseer Hängekorb vor. Der BUND Aurich und Greenpeace Leer informierte über Insektensterben, Pestizide und nachhaltige Landwirtschaft und weitere Umweltthemen. Der Naturheilverein Hesel stellte mit viel Infomaterial und Broschüren den Verein vor und klärte über Bienen und Blühwiesensaatgut auf. Natürlich konnten im Garten der Vereinsvorsitzenden Siglinde König das Gewächshaus, die Hochbeete und Kräuterspirale besichtigt werden.

## WO DER NATURHEILBUND (PRIESSNITZ-BUND) ZUHAUSE IST: 5. DNB-Gesundheitsreise in den stillen Winkel Tschechiens



*Die zufriedenen TeilnehmerInnen der diesjährigen DNB-Gesundheitsreise in das tschechische Priessnitz-Heilbad.*

Ursprüngliche Natur, grandiose Prachtbauten wie das Priessnitz-Sanatorium in einem Mix aus Kultur, Natur und Gesundheit – um dies alles zu erleben, machte sich eine 34köpfige Reisegruppe im Juni im 5-Sterne-Reisebus auf den Weg an den Gräfenberg. Gut betreut durch den ortskundigen Fahrer Daniel Syrovatka, erhielten die TeilnehmerInnen bereits im Bus ihre Kurunterlagen und erste Infos zur Geschichte und Gegenwart des Gräfenbergs, einst Wirkstätte des Gründervaters des Naturheilbundes, Vinzenz Priessnitz, heute bekannt als tschechisches Kurbad unter dem Namen Lazne Jesenik. Positiv überrascht waren die TeilnehmerInnen über die Anzahl der Anwendungen, die von verschiedenen Bädern, über Massagen und Packungen reichte. Waren es doch – mit einem anwendungsfreien Tag für einen Ganztagesausflug – rund 14 Anwendungen pro TeilnehmerIn. Die allesamt, so das spätere Echo aller, sehr sorgfältig, gründlich und umsichtig von den Behandlern ausgeführt wurden.

Einen Höhepunkt der Reise stellt auch der Ganztagesausflug auf die Hochschar (Serak) dar, einem der höchsten Berge im Alt-

vatergebirge (1.351 m). Rund die Hälfte der Reisegruppe nahm die Herausforderung an, vom Rotenbergpas in einer anspruchsvollen Bergkamm-Wanderung zum Georgsteinschutzhaus auf der Hochschar aufzusteigen, während die andere Hälfte die bequeme Variante mit den Bergbahnen wählte. Im Bergrestaurant traf man sich wieder und wurde dort mit einer grandiosen Aussicht und leckeren, typischen tschechischen Spezialitäten, wie Heidelbeerknödeln belohnt.

„Diese Reise hat mein Leben verändert“ – war einst die Aussage unseres Ehrenpräsidenten Willy Hauser über seinen ersten Besuch „bei Priessnitz“. Ganz so dramatisch sahen es die diesjährigen TeilnehmerInnen zwar nicht, und doch, die ursprüngliche Schönheit der Wälder und Wiesen, das Brummen der Insekten und Zwitschern der Vögel, Gluckern der zahlreichen Quellen, zogen alle in ihren Bann. Spätestens beim schon Tradition gewordenen feierlichen Abschlussabend an der Quelle des Naturheilbundes war man sich einig: Diese Reise ist etwas ganz Besonderes!  
S.N.

## ERFOLGREICHE FORTBILDUNG FÜR DNB-BERATER

### Ohrkerzen: eine einfache und natürliche Heilmethode

Für dieses Seminar reiste eine ganze Delegation aus Geschäftsführung, Doktorandinnen und Übersetzern extra aus Ungarn an.

Die Firma Naturhelix legt besonderen Wert darauf, dass die Kerzen nichts aus dem Körper heraus saugen, es lasse sich ganz einfach beweisen, wenn man die Kerze außerhalb abbrennen lässt. Brennrückstände finden sich nun im Inneren der Kerze. Durch das Verbrennen der Kerze und ihrem Lodern entstehen Schwingungen, dies sind andere Frequenzen, als dies mit denen das Ohr ansonsten konfrontiert wird. Das Ohr kann sich hierdurch entspannen und wird sanft massiert. Naturhelix legt besonders Wert auf die Sicherheit ihrer Ohrkerzen, deshalb ist am unteren Ende der Kerze eine Gaze befestigt, damit nichts ins Ohr tropfen kann. Von außen muss eine Schutzscheibe angebracht werden, hierdurch werden Patient und Therapeut vor Hitze und Russ geschützt.

Der Praktische Teil vermittelte einen Einblick in einen möglichen Therapieablauf. Hierbei ist es sehr wichtig auf den Brandschutz zu achten. Kontraindikationen für die Therapie müssen ausgeschlossen werden. Es sollte eine ruhige und entspannte Atmosphäre geschaffen werden, der Raum muss frei von Zugluft sein. Die Vorbereitung dieser Anwendung ist auch wichtig.

Als Zubehör benötigt man zwei Ohrkerzen, da das Ohr ein paariges Organ ist. Es sollten deshalb immer nur beide Ohren behandelt werden. Ein Glas Wasser für den Patienten, sowie ein weiteres zum Löschen der Flamme, sollte bereit stehen.

Der behandelnde Bereich sollte mit einem Organischen Material abgedeckt werden. Der Patient liegt seitlich in einer bequemen Lage. Dann kann mit einem Ohr begonnen werden, dieses sollte kurz massiert werden, damit die Durchblutung angeregt wird. Eine Schutzscheibe wird von unten bis zu einer Markierung angebracht.

Als nächstes wird die Ohrkerze am oberen, breiteren Ende angezündet. Danach muss gewartet werden, bis weißer Rauch vollständig aus dem unteren Ende der Kerze austritt. Nun wird das untere schmalere Ende vorsichtig in das Ohr eingeführt. Es ist wichtig, dass die Kerze flackert, sollte sie dieses nicht tun, muss man vorsichtig etwas daran wackeln. Nur somit kann der Kamineffekt wirken. Etwa nach 8 - 10 Minuten ist die Kerze soweit abgebrannt, dass sie etwa einen cm über der markierten Linie ist, nun muss sie vorsichtig aus dem Ohr entfernt werden und gelöscht werden. Dieser Vorgang wird nun auf der anderen Seite wiederholt. Danach sollte noch etwas geruht werden.

Das Thema Ätherische Öle und deren Wirkung wurde von zwei Doktorandinnen vor Ort erklärt und via Skype kam eine dritte Dame zu Wort, die sich mit der Wirkung von Ätherischen Ölen bei Multiresistenten Keimen befasst hat. Die Universität Pécs arbeitet mit der Firma Naturhelix zusammen. *Isabelle Stadel, DNB-Beraterin*

## Aus den Vereinen

### Unser Angebot des Sommers Neuaufgabe unserer Broschüre „Wege zu neuer Energie“

Inklusive Bericht über Ohrkerzen



Bei Bestellung unserer Broschüre, erhalten Sie eine Packung Ohrkerzen gratis dazu. 5,00 + 2,70 Versand. (nur solange Vorrat reicht) Schriftliche Bestellung mit Anschrift an: [info@naturheilkunde.de](mailto:info@naturheilkunde.de)

### BLUTDRUCK NATÜRLICH SENKEN Vortrag beim Freundeskreis Natur- heilkunde Mutlangen

Der Vortrag „Blutdruck natürlich senken – geht das?“ bescherte dem Mutlanger Freundeskreis Naturheilkunde ein volles Haus. Die Fachreferentin Bärbel Tschsch erklärt, wie Bluthochdruck entsteht und warum dieser gefährlich werden kann. Damit es nicht so weit kommt, müssen wir selbst aktiv werden! Mit gesunder Ernährung, regelmäßiger Bewegung und Vermeidung von Dauerstress schützen wir unser Herz-Kreislaufsystem wirksam. Darüber hinaus gibt es Arzneimittel auf Pflanzenbasis, die unsere Herz-Gefäß-Gesundheit unterstützen. Wenn kein Weg an chemischen Blutdruck-Senkern vorbeiführt, können naturheilkundliche Mittel zumindest deren Verträglichkeit verbessern. Anhand von ganz unterschiedlichen Fallbeispielen konnten die Zuhörer nachvollziehen, dass Bluthochdruck immer etwas mit den persönlichen Lebensumständen zu tun hat und welche Therapie jeweils angebracht wäre.

NHV Mutlangen

Harald Welzel, 1. Vors. FK Mutlangen



Alle Teilnehmer des Ohrkerzen-Seminars mit den ungarischen Dozenten im Hof des Schlosses Bauschlott

## MOTTO BEIM NHV HEIDELBERG: „Nie wieder Diät“

Dem Wort Diät haftet in unseren Tagen eine starke Magie an. Entsprechend boomt der Markt für Schlankheitspräparate und diätische Lebensmittel schon seit Jahren. Es ist das ewige Ringen um ein Körperideal, das von den Medien vorgegeben und kaum hinterfragt wird. Wer nun dachte, dass es beim Vortrag um konkrete Lebensweisen und Vorschläge dazu ginge, hatte sich ganz und gar getäuscht.

Zu Beginn gab Marlies Kempfner eine Kostprobe aus ihrer Schreibwerkstatt mit dem Gedicht „Die Schlankheitskur“. Danach las sie eine kurze Sequenz aus ihrem Buch über den ständigen Kampf gegen sich selbst und wie dieser sie als junge Frau an den Rand des physischen und psychischen Abgrunds trieb. Doch ihr Weg war von Anfang an ein sehr bewusster. In einer packenden Entwicklungsgeschichte erzählte die Autorin, wie sie aus dem Dschungel von Diäten und Selbstvorwürfen entkam. Immer wieder hinterfragte sie Trends oder auch Werbekampagnen und kam so zu erstaunlichen Erkenntnissen. Offen sprach die Autorin über ihre Krisen, die ihr aber immer wieder den Weg zu neuen Erkenntnissen



Die Heidelberger Autorin, langjährige Redeschreiberin und Kursleiterin Marlies Kempfner schilderte eindrucksvoll eigene Erfahrung.

und Wahrheiten wiesen. Diese Selbsterfahrung und die Bewusstmachung des eigenen Selbstwertes sind das Potential, wie man selbstbestimmt seinen Weg im Umgang mit Nahrung finden und ohne Angst und mit einem guten Körpergefühl, mit Genuss und Lebensfreude im „Gleich-Gewicht“ sein könne. Wünschenswert wäre, dass viele Menschen die Dinge so betrachten könnten!

Ursula Gieringer, 1. Vorsitzende Heidelberg



## Telefonsprechstunde

### mit naturheilkundlichen Therapeuten

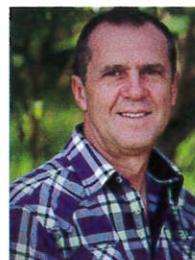
Es gibt viele Informationen über schulmedizinische, aber nur wenige über naturheilkundliche Behandlungsmöglichkeiten. Die Telefonsprechstunde des DNB richtet sich an Menschen, die eine unabhängige und persönliche Beratung zu medizinischen oder psychosomatischen Problemen wünschen.

Am Telefon sitzen erfahrene Heilpraktiker, Ärzte und Fachärzte aus unseren Vereinen bzw. dem wissenschaftlichen Beirat. Diese telefonische Beratung ersetzt jedoch nicht eine körperliche, medizinische Untersuchung. Die Beratung ist für Mitglieder kostenlos. Von Nichtmitgliedern wird eine Spende erbeten.

Als Mitglied eines Naturheilvereins melden Sie sich telefonisch bei der Bundesgeschäftsstelle des Deutschen Naturheilbundes zu den üblichen Bürozeiten unter Tel. **07237/4848-799** oder schreiben Sie eine Mail an [dnb-sprechstunde@naturheilbund.de](mailto:dnb-sprechstunde@naturheilbund.de)

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

### Am Therapeuten-Telefon im August ist:



**Willi Heimpel**  
Heilpraktiker  
Schwerpunkte:  
Nahrungsmittelunverträglichkeiten, Haut, Immunsystem, Verdauung, Stoffwechsel, Allergien

Viele schöne und erfüllende Aufgaben erwarten Sie als

## Naturheilkunde-Berater/in DNB®

Ein Lehrgang über naturheilkundliches Basiswissen für Alltag und Beratungspraxis.

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

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

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

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

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



Machen Sie sich kundig, wie die Natur heilt.

Unser Ausbildungsort ist Neulingen bei Pforzheim

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

Name: \_\_\_\_\_

Straße: \_\_\_\_\_

Plz, Ort: \_\_\_\_\_

Telefon: \_\_\_\_\_

Mail: \_\_\_\_\_

Beruf: \_\_\_\_\_

Schicken Sie diese Anfrage per Post oder Fax an

**Deutscher Naturheilbund eV**  
Bundesgeschäftsstelle

Am Anger 70 • 75245 Neulingen  
Tel. 07237-4848 799 • Fax 07237-4848-798  
[info@naturheilbund.de](mailto:info@naturheilbund.de) • [www.naturheilbund.de](http://www.naturheilbund.de)

## IMPRESSUM

**DNB-impulse** ist das Verbandsmagazin des Deutschen Naturheilbundes für Naturheilvereine und Mitglieder.

**Herausgeber & Redaktionsanschrift:**  
Deutscher Naturheilbund eV, Schloss Bauschlott  
Am Anger 70, 75245 Neulingen  
Tel. 07237/4848-799 • Fax 07237/4848-798

E-Mail: [info@naturheilbund.de](mailto:info@naturheilbund.de)  
Internet: [www.naturheilbund.de](http://www.naturheilbund.de)

**Redaktion dieser Ausgabe:**  
Nora Laubstein (Verantw.), Sabine Neff

Illustration Titel: creativ collection,  
weitere Bilder: fotolia, sowie Privat von den Vereinen

**Druck:**  
Brühlsche Universitätsdruckerei GmbH & Co KG,  
Gießen

**Erscheinungsweise:**  
Monatlich, eingeleitet im „Naturarzt“.

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

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

**Hinweise 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.