

Schutzgebühr: 3 Euro

DNB

impulse

Gesund durch den Winter!

Diabetes und Demenz

Wenn Zucker das Hirn verklebt



Nicht nur zu Weihnachten

Weihrauch in der Naturheilkunde



Der Klimawandel und seine Auswirkungen

Schnee adé

Spaß im Schnee – wie lange noch ?

5G-Mobilfunk

Petitionsausschuss diskutiert Netzausbau



Die Kraft der Pflanzen

Essbares aus

Wald und Wiese



DNB AKTUELL

✓ Zur Ehre des Wasserheilers: Internationale Konferenz zur Prießnitz-Lehre

Liebe Leserinnen, liebe Leser,



Klimawandel ist bei uns ein großes Thema. Ich komme gerade aus Ghana, Westafrika zurück. Mit den Hilfsorganisationen Give to eat Ghana und humedica haben wir in Gesundheitsstationen in Zentral-Ghana gearbeitet. In der Region, in der wir waren, ist der Klimawandel wenig präsent. Jede Frau in Ghana zieht vier Kinder groß, die Bevölkerung wird sich in 20 Jahren verdoppeln. Die meisten Menschen sind damit beschäftigt, ihre Existenz zu sichern.

Das tropische Land ist grün und fruchtbar. Es gibt eine Regen- und eine Trockenzeit, die, wohl bedingt durch den Klimawandel, nicht mehr klar voneinander abzugrenzen sind. Infektionskrankheiten, vor allem Magen- und Darm-Infektionen, Malaria und Denguefieber haben zugenommen. Bei meiner Rückkehr wurde ich gefragt, was mich am meisten beeindruckt hat. Überall, wo sich Menschen niederlassen, ist das Land vermüllt. Für neue Häuser und Straßen wird Land, auf dem Bananen, Kokospalmen, Kakaobäume und andere Nahrungspflanzen wachsen, mit der Planierraupe platt gemacht. Umweltschutz ist, soweit ich das beurteilen kann, kaum vorhanden, auch das Bewusstsein, fruchtbares Land zu bewahren, ist wenig ausgeprägt.

Wie ist das bei uns? Sind wir etwa ein besseres Vorbild? Auch in Deutschland gibt es einen ungebremsen Flächenverbrauch. Mehrere Fußballfelder Nutzfläche werden bei uns jeden Tag versiegelt und können für die Nahrungserzeugung nicht mehr genutzt werden. Allerdings gibt es bei uns weniger Plastikmüll. Es ist erkennbar, dass viele Bürger unser Land lieben und bewahren wollen. Wie aber ist das bei unseren Verantwortlichen?

Ich wünsche Ihnen viele motivierende Impulse beim Lesen dieser Ausgabe.

www.give-to-eat-ghana.com
www.humedica.org

Dr. med. Wolfgang May

Impressum:

DNB impulse – Verbandsorgan für Naturheilvereine und Mitglieder

Herausgeber und Copyright:
Deutscher Naturheilverband 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@naturheilverband.de
Internet: www.naturheilverband.de
Erfüllungsort und Gerichtsstand ist Pforzheim.

Gesamtreaktion (Schriftleitung):
Deutscher Naturheilverband 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 Naturheilverband) 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.naturheilverband.de

Inhalt:

AKTUELL

Zu wenig, zu zaghaft – der Kommentar zum Klimaschutzgesetz

3

THEMA

Der Klimawandel und seine Auswirkungen



Schnee adé

4

Naturheilkundler sind Klimaschützer

7

NATURAL FAMILY

Wenn Zucker das Gehirn verklebt

8

THERAPEUTISCHE PRAXIS

Weihrauch in der Naturheilkunde

10

Die neuen Schüsslersalze: Nr.15 Kalium iodatum

12

AUS DEM VERBAND

Online-Petition zu 5G: Anhörung im Petitionsausschuss des Bundestages

13

Prießnitz-Konferenz in Lázně Jeseník

14



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

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



Gesundheitszustand deutscher Spitzenpolitiker eher negativ bewahrheitet. Die Kräfte der Natur haben jedoch ihre eigene Gesetzgebung. Unser Planet wird geplündert und naturgemäße Zusammenhänge geraten aus dem Lot. Es scheint wieder einmal so, als ob Probleme erst groß genug werden müssen, damit ein wirkliches Umdenken stattfindet. Hier hinkt die Politik, Arm in Arm mit großen Konzernen, seit Jahrzehnten hinterher und beruft sich auf eine angebliche Alternativlosigkeit. Wenn es konkret werden soll in der Gesundheitspolitik und beim Klimaschutz, trifft ein klares Jein der SPD auf die bremsenden und abwartenden Vertreter der CDU.

Zu wenig, zu zaghaft

Sei es Klimaschutz oder Gesundheitspolitik: Immer dann, wenn es konkret werden soll, bremst die Regierung ab.

VON NORA LAUBSTEIN

Greta Thunberg hat einen alternativen Nobelpreis erhalten, das ist gut. Ihre Initiative war und ist die Initialzündung für „Fridays for future“, der sich „Scientists for future“, „People for Future“, „Sports for future“ und sogar „Health for future“ weltweit angeschlossen haben. Eine weitere Bewegung, die unlängst weltweit mehrere Städte mit Verkehrsblockaden lahmgelegt hat, trägt den Namen „Extinction Rebellion“. Einerseits motivieren diese Bewegungen für den Klimawandel. Andererseits zei-

gen sie das begrenzte Denken einer politischen Elite in Deutschland auf, die sich in erster Linie dem Wirtschaftswachstum verpflichtet fühlt: CO2-Handel, Pendlerpauschale oder öffentlicher Personennahverkehr sind nur Teile einer ganzheitlichen Sicht auf die Welt und die Gesundheit unseres Planeten.

Unser Planet wird geplündert

„In einem gesunden Körper steckt ein gesunder Geist“ – das ist eine bekannte Redensart, die sich mit einem Blick auf den

Die ganzheitliche Sicht der Naturheilkunde stellt schon immer die Bedeutung von gesunder Nahrung, Artenvielfalt, sauberer Luft und sozialen Verhältnissen in den Mittelpunkt. Was im Großen geschieht, geschieht ebenso im Kleinen und im Mikrobereich. Daher beinhaltet der ganzheitliche Blick auf das Weltklima nicht nur das Wetter, die Biochemie und Physik, sondern auch individuelle Lebensbedingungen. Das harmonische Gleichgewicht aller Elemente und Vitalkräfte ermöglicht das Leben und sollte als Grundlage für politische Weichenstellungen dienen. Diese Erkenntnisse geben wir gerne an die politischen Entscheider weiter.

fridaysforfuture.de, www.scientists4future.org,
sportsforfuture.de, healthforfuture.de,
extinctionrebellion.de

Nora Laubstein ist Präsidentin des Deutschen Naturheilbundes eV.

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



Schnee

adé

Das Eis schwindet,
die Meeresspiegel
steigen, der Boden wird knapp:
Wie sich der Klimawandel auf
unsere Existenz auswirkt.
Eine Zusammenfassung

VON ULRIKE SCHATTENMANN

Der Klimawandel sorgt für steigende Temperaturen auf der Erde. Das kann man messen. Die Jahre 2015 bis 2018 waren die vier heißesten Jahre seit Beginn der Wetteraufzeichnungen im 19. Jahrhundert. Laut Weltklimarat ist die globale Temperatur, also die Durchschnittstemperatur an Land und in den Ozeanen, im Vergleich zum vorindustriellen Zeitalter (1850 bis 1900) um rund 0,9 Grad Celsius angestiegen. Misst man nur die Lufttemperatur über der Landoberfläche, fällt der Anstieg noch gravierender aus – nämlich um 1,53 Grad Celsius. Die Folgen dieses Temperaturanstiegs lassen sich weltweit bereits jetzt beobachten.



Fotos: creative collection; Freepik.com; o.r.: Andreas Weith (CC BY-SA 4.0)

Wüsten breiten sich aus

Es wird wärmer und trockener. In der afrikanischen Subsahara, in Teilen Ost- und Zentralasiens oder in Australien breiten sich Wüsten aus. Sandstürme sind häufiger und stärker geworden. Weltweit gehen immer mehr fruchtbare Böden verloren. Schlechtere und trockenere Böden begünstigen jedoch die Erderwärmung, weil sie weniger Kohlenstoff speichern. Gleichzeitig leiden sie noch mehr unter den Folgen des Klimawandels,

weil Starkregen und Überflutungen den fruchtbaren Oberboden abtragen – ein Teufelskreis. Laut Weltklimarat sind bereits ein Viertel der eisfreien Landflächen irreversibel zerstört – und damit auch die Lebensgrundlage vieler Menschen.

Wetterextreme häufen sich

Weltweit verschieben sich die Jahreszeiten, der Frühling beginnt immer früher. In Bayern ist laut Landesamt für Umwelt der Winter durchschnittlich fast vier Wochen kürzer als vor rund fünfzig Jahren. Überhaupt ist der Klimawandel direkt vor unserer Haustür spürbar, sei es mit heftigen Stürmen und Unwettern mit starken Regenfällen, die ganze Regionen und Städte unter Wasser stehen lassen. Oder mit langanhaltenden Trockenzeiten etwa im Nordosten der Republik – in Brandenburg, Berlin und Sachsen – in denen wochenlang kein Regen fällt.

Gletscher schrumpfen

Dass die größten Gletscher der Welt in der Antarktis und in Grönland schmelzen, ist schon lange bekannt. Innerhalb von zehn Jahren hat sich der jährliche Eisverlust in Grönland vervierfacht. Was Forscher erst kürzlich herausgefunden haben: Auch auf den Gebirgen in Asien, Europa, Südamerika oder Nordamerika schrumpfen Gletscher und schmelzen Schneedecken viel stärker als bisher angenommen.

Sollten die Treibhausmissionen nicht drastisch sinken, werden Ende dieses Jahrhunderts die Gletscher in den Alpen nahezu komplett verschwunden sein. Dann ist nicht nur mit dem Wintersport Schluss, auch die Versorgung mit Süß- und Trinkwasser leidet. Wenn weniger Schmelzwasser aus den Bergen abfließt, führen auch die Flüsse weniger Wasser. Besonders dramatisch wird das, wie Klimaforscher befürchten, für Millionen Menschen in Hochasien, deren Wasserversorgung von den Gletschern im Himalaya und im Hindukusch abhängt.

Böden versalzen

Die Eisschmelze an den Polen lässt den Meeresspiegel steigen. Wenn das so weiter geht, werden nicht nur Strände und Land überflutet, sondern ganze Küsten-

Die Kraft der Pflanzen

Essbares aus Wald und Wiese

VON DANIELA SCHNEIDER

Nelkenwurz

Die immergrüne Nelkenwurz schenkt uns in der kalten Jahreszeit Blätter, die sich aufgrund ihrer groben Struktur weniger für Salat, aber gut für Smoothies eignen und uns mit Chlorophyll und Vitalstoffen versorgen. Die Wurzeln können, getrocknet und zu Pulver verarbeitet, als Gewürz, etwa für heißen Punsch, verwendet werden. Sie waren früher Ersatz für teure Gewürznelken.



Knoblauchrauke

Die zweijährige Knoblauchrauke überwintert grün mit einer Blattrosette. Diese Blätter haben eine nierenähnliche Form, schmecken aromatisch-würzig und werden am besten roh als Würzkraut verwendet. Beim Ernten nicht alle Blätter einer Pflanze nehmen, sonst kommt sie geschwächt ins Frühjahr.



Eicheln

Eicheln waren schon in der Steinzeit als nahrhaftes Lebensmittel beliebt. Vor Verwendung bitte schälen und im Wasserbad entgerben. Danach können sie gemahlen, getrocknet und als glutenfreies Mehl mit anderen Mehlen im Verhältnis 1:1 gemischt werden. Für Eichelkaffee die Eicheln nach dem Entgerben in der Pfanne dunkel rösten, mahlen und wie Kaffee aufgießen. Der Geschmack hat allerdings nichts mit Bohnenkaffee zu tun.



Gemeiner Schneeball

Die wie rote Glasperlen leuchtenden Beeren des Gemeinen Schneeballs können gekocht zu Marmelade oder Saft verarbeitet werden (roh bitte nicht verzehren). In Russland hat das eine lange Tradition, während bei uns die Beeren wenig Beachtung und Verwendung finden oder gar als giftig gelten – giftig sind aber nur Blätter und Rinde.



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

Fotos v.o.: Archiv (CC0), Ragnart1904 (CC BY-SA 4.0), creative collection, Dildemann/PhotoBy

Rettet die Lebensmittel

Jedes achte Lebensmittel in deutschen Haushalten landet im Müll. Das sind pro Person zwei vollgepackte Einkaufswagen im Jahr. Mit einhergehen die Verschwendung wertvoller Ressourcen wie Wasser und Böden und der tonnenweise Verbrauch klimaschädlicher Energie. Das muss nicht sein! Denn übrig gebliebenes Essen lässt sich mit etwas Kreativität wunderbar restlos weiterverwerten. Das letzte Stück Braten kommt als Aufschnitt aufs Brot, Reis wandert als Teil der Füllung in Paprikaschoten, Brotreste machen sich perfekt als Knödel oder in süßen Aufläufen (siehe Rezept). Aus Gemüseresten und Schalen lässt sich eine würzige Brühe zubereiten, die man portionsweise einfrieren kann, Obst, das überreif oder schrumpelig geworden ist, eignet sich püriert noch prima für Smoothies, Milchshakes oder ein schnelles Fruchtmus.

Scheiterhaufen oder Ofenschlupfer

Zutaten

-  4 altbackene Brötchen
-  3 Eier
-  350 ml Milch
-  1 Päckchen Vanillezucker
-  60 g Zucker
-  1 TL Zimt
-  1 Päckchen Vanillezucker
-  50 g Rosinen
-  Schale einer Bio-Zitrone
-  Puderzucker zum Bestäuben

So geht's:

Brötchen in Scheiben schneiden. Milch, Eier und die Hälfte des Zuckers vermischen. Eine Hälfte über die Brötchen gießen. Äpfel klein schneiden, mit Zimt, den Rosinen, dem restlichen Zucker und der Zitronenschale mischen. Die Hälfte der eingeweichten Brötchen in eine gefettete Form legen, die Äpfel darauf geben und den Rest der Brötchen darüber schichten. Die restliche Eiermilch über den Auflauf gießen. Bei 180 Grad ca. 30 Minuten backen. Mit Puderzucker bestäuben.

DNB-Buchtipps



Daniel Anthes,
Katharina
Schulenburg
**Weil wir Essen
lieben.**
oekom 2018,
160 Seiten,
18 Euro

regionen unbewohnbar, auch in Deutschland. Neben Überschwemmungen und tropischen Wirbelstürmen sind Menschen, die an der Küste leben, noch von einer weiteren Folge des Klimawandels verstärkt betroffen: Durch den steigenden Meeresspiegel dringt Meerwasser in Flussmündungen und versalzt eigentlich fruchtbare Böden der Küstenregionen.

Klimakiller Landwirtschaft

Den Großteil der eisfreien Landflächen des Planeten, nämlich 70 Prozent, nutzen wir, zum größten Teil für Land- und Forstwirtschaft. Leider produzieren wir damit nicht nur Lebensmittel, sondern auch eine ganze Menge Treibhausgase, also Kohlendioxid, Methan und Lachgas. 23 Prozent aller vom Menschen verursachten Treibhausgase entfallen auf Landwirtschaft, Forstwirtschaft und andere Landnutzung. Insbesondere die industrielle Landwirtschaft ist sehr energieintensiv und umweltschädlich. Weil die Weltbevölkerung aber weiter wächst, werden immer noch größere Flächen für Weizen, Soja und für Tiere zur Fleischproduktion geschaffen. Nicht zuletzt indem man Wälder abholzt, so wie im Amazonasgebiet in Brasilien.

Wir essen zu viel Fleisch

Apropos: Etwa 80 Prozent der landwirtschaftlichen Nutzfläche wird für die Produktion von Steaks, Hähnchenschenkel und Koteletts, Milch und Butter genutzt. Tierhaltung schlägt jedoch in der Klimabilanz besonders negativ zu Buche: Hier werden mehr Treibhausgase frei als im Verkehr.

Nichtsdestotrotz wächst die Nachfrage nach tierischen Produkten. Seit den Sechzigerjahren hat sich die weltweite Fleischproduktion pro Kopf mehr als verdoppelt.

Würde die Menschheit ihre Ernährung auf mehr Getreide, Gemüse und Hülsenfrüchte umstellen, ließen sich Treibhausgase deutlich reduzieren. Zum Vergleich: In USA beträgt der jährliche Fleischkonsum 90 Kilo pro Kopf, in Deutschland 60 Kilo, in Indien nur 3,2 Kilo.

Dass mit der Nahrungsmittelproduktion und unserer Ernährung viel schief läuft, zeigen auch folgende Zahlen: Etwa ein Drittel aller produzierten Lebensmittel wird verschwendet oder weggeworfen. Damit werden nicht nur lebenswichtige Ressourcen wie Ackerflächen und Wasser umsonst genutzt, es entstehen auch Treibhausgase, die vermeidbar sind. Besonders in reichen Ländern landet Essbares auf dem Müll: Pro Kopf sind es in Europa und Nordamerika durchschnittlich 95 bis 115 Kilogramm Lebensmittel im Jahr. Gleichzeitig leiden etwa 800 Millionen Menschen unter Hunger.

Ulrike Schattenmann ist Redakteurin der DNB impulse.

Quellen: Die Sonderberichte des Weltklimarates (IPCC) „Klimawandel und Landsysteme“ und „Ozean und Kryptosphäre“ einsehbar unter www.de-ipcc.de, www.umweltbundesamt.de, www.zeit.de, www.bundesregierung.de



Etwa ein Drittel aller produzierten Lebensmittel wird weggeworfen.



Über 2.000 Quadratkilometer Regenwald wurden im Juli 2019 in Brasilien abgeholzt.



Wer regional und saisonal einkauft, vermindert den CO₂-Ausstoß durch lange Transportwege.

Naturheilkunde und Klimaschutz gehen Hand in Hand

Wer nach den Empfehlungen des Naturheilbundes lebt, verringert seinen ökologischen Fußabdruck

Nicht nur die Politik ist gefragt. Jeder Einzelne kann etwas tun, wenn es um die Bekämpfung des Klimawandels geht, indem er seinen Konsum und sein Verhalten im Alltag ändert. Nicht von ungefähr decken sich viele Empfehlungen der Klimaschützer mit denen des Naturheilbundes. Leben im Einklang mit der Natur sowie Schutz der Umwelt sind wichtige Ziele der Naturheilkunde.

Ernährung:

Der DNB empfiehlt eine pflanzenbasierte Ernährung mit wenig tierischen Produkten. Das ist für den Körper gut, aber auch für das Klima; die Fleischherzeugung ist für einen großen Teil schädlicher Treibhausgase verantwortlich. Der Naturheilbund rät: Wenn Fleisch, dann möglichst aus biologischer und regionaler Produktion. Wer regional und saisonal einkauft, verhindert zudem den CO₂-Ausstoß etwa durch lange Transportwege quer durch Europa und sorgt dafür, dass weniger Verpackungs- und Plastikmüll anfällt.

Bewegung:

Bewegungsaktive Menschen sind ausgeglichener und können besser Stress abbauen. Also öfter mal das Auto stehen lassen und das Fahrrad zum Einkaufen oder für den Weg zur Arbeit nehmen! Damit tut man nicht nur seiner Gesundheit etwas Gutes, sondern auch der Umwelt. Denn mit fossilen Brennstoffen betriebene Autos haben eine schlechte Klimabilanz. In Deutschland ist der Verkehrssektor nach der Energiewirtschaft und der Industrie der drittgrößte Verursacher von Treibhausgasemissionen – und ein Bereich mit hohem Einsparpotenzial.

Gewässerschutz:

Wasser ist für die Naturheilkunde Quell des Lebens und wichtiges Heilmittel – und damit ein besonders schützenswertes Gut. Naturheilkundler empfehlen, mit Wasser achtsam umzugehen. Dazu gehört insbesondere ein maßvoller Gebrauch von Reinigungsmitteln. Sie enthalten eine Vielzahl von belastenden Inhaltsstoffen, wie optische Aufheller, Silicone, Paraffine, Duft- und Farbstoffe, die schwer oder nicht vollständig im Wasser abbaubar sind. Waschen Sie nicht unnötig und zu häufig, gehen Sie mit Wasch- und Reinigungsmitteln sparsam um und verwenden Sie möglichst Produkte, die biologisch gut abbaubar sind!

Handynutzung:

Der Naturheilbund rät von exzessiver Smartphone-Nutzung ab, in erster Linie wegen der Mobilfunkstrahlung, also aus gesundheitlichen Gründen. Tatsächlich aber verbraucht unser Umgang mit Smartphone, aber auch mit Tablets und Computern ziemlich viel Energie. Insbesondere das Streamen von Videos und Filmen über entsprechende Plattformen erfordert eine hohe Leistung von Servern und Rechenzentren – und erhöht die CO₂-Emissionen beträchtlich. Wer Strom sparen will, reduziert also seinen Datenverkehr. Ein erster Schritt wäre, nicht ständig Nachrichten zu checken oder Fotos und Videos zu teilen.

Sabine Neff ist Bundesgeschäftsführerin des Deutschen Naturheilbundes eV.

Schon gewusst?

- 🍃 **Handy-Ladekabel:** Sobald es in der Steckdose ist, verbraucht ein Ladekabel Strom – auch wenn kein Smartphone zum Aufladen angeschlossen ist.
- 🍃 **Wäsche waschen:** Normal verschmutzte Wäsche wird bei 30 Grad genauso sauber wie bei 60 Grad. Nur bei ansteckenden Krankheiten ist es erforderlich, bei höheren Temperaturen zu waschen.
- 🍃 **Kühlschrank:** Ein voller Kühlschrank verbraucht weniger Energie als ein leerer. Denn Lebensmittel funktionieren ähnlich wie Kühl-Akkus. Wenn man die Tür öffnet, wird die Luft nicht so schnell warm wie bei einem leeren Kühlschrank.

Haben Sie auch noch Tipps, wie man Energie spart und das Klima weniger belastet? Schreiben Sie uns:

info@naturheilbund.de

Die besten Hinweise veröffentlichen wir in der nächsten Ausgabe der DNBimpulse.

Wenn Zucker das Gehirn verklebt

Zwischen Diabetes und Demenz gibt es einen Zusammenhang. Umso wichtiger ist es, auf gesunde Ernährung zu achten

VON MANFRED VAN TREEK

Fast 1,63 Millionen Menschen, das sind rund 10 Prozent der über 65jährigen Menschen in Deutschland, leiden an Demenz, so berichtet die Deutschen Alzheimer Gesellschaft auf ihrer Webseite. Bei Erreichen des 85. Lebensjahres liege die Erkrankungsrate sogar bei 25 Prozent.

Aus medizinischer Sicht unterscheidet man zwischen vaskulärer Demenz und Alzheimer-Demenz. Erstere wird durch arteriosklerotisch bedingter Durchblutungsstörung des Gehirns verursacht. Dagegen ist die „Alzheimer-Demenz“ eine degenerative Erkrankung des Gehirns, vermutlich infolge von sich zu Plaques zusammenschließenden sogenannten Beta-Amyloid-Eiweißen. Damit diese Eiweiße ihre komplexen Aufgaben im Stoffwechsel wahrnehmen können,

müssen sie nämlich im Blutstrom zu den Geweben hin transportiert oder von dort abtransportiert werden, also im Blut gelöst werden. Bei den Beta-Amyloid-Eiweißen, die bei Alzheimer als Ablagerungen im Gehirn auftreten, ist diese Löslichkeit verloren gegangen.

Es gibt viele Faktoren, die eine frühzeitig beginnende Demenz begünstigen, etwa körperliche Inaktivität, Rauchen, geringe geistige Aktivität oder das Schlafapnoesyndrom, um nur einige zu nennen. Auch Bluthochdruck, Fettstoffwechselstörungen sowie Diabetes mellitus steigern das Risiko, an Demenz zu erkranken. Immerhin 13 Prozent aller Demenzfälle werden ausschließlich durch Diabetes mellitus Typ 2 verursacht.

Toxischer Blutzucker

Typ-2-Diabetes entwickelt sich über Jahre. Dabei reagieren Körperzellen zunehmend unempfindlich auf das blutzuckersenkende Hormon Insulin, was dazu führt, dass die Bauchspeicheldrüse die Insulinproduktion steigert. Die Folge: Der Zucker staut sich in den Blutgefäßen an. Das verursacht erstmal keine sichtbaren Beschwerden, schädigt langfristig aber zahlreiche Organe. Erhöhte Insulin- und Blutzucker-



Rund 10 Prozent der über 65jährigen Menschen in Deutschland leiden an Demenz.

werte sind toxisch für das Gehirn, weil sie zu dessen – oft unbemerkter – Entzündung (Inflammation) führen und die Entstehung freier Radikale begünstigen.

In einer gemeinsamen Studie von Wissenschaftlern der Medizinischen Universität Graz und der Universität Oxford wurde die Größe des Erinnerungszentrums im menschlichen Gehirn, dem Hippocampus, mit dem Nüchtern-Blutzuckerspiegel in Beziehung gesetzt. Der Hippocampus beherbergt nicht nur das Erinnerungszentrum, er ist auch für Emotionen und das autonome Nervensystem zuständig. Nach sechs Jahren wurde die Größe des Hippocampus erneut gemessen und in Relation gesetzt zum Nüchtern-Blutzucker. Je höher die Blutzuckerwerte waren, desto stärker war das Gehirn inzwischen geschrumpft.

Du bist, was du isst

Die gute Nachricht: Jeder Mensch kann seinen Blutzucker durch eine Ernährung, die möglichst wenig Zucker und einfache Kohlenhydrate enthält, niedrig halten.

Das bedeutet, dass wir nicht nur den Anteil von Süßigkeiten in unserer Ernährung reduzieren müssen, sondern auch den von Weißbrot, Pasta, Kartoffeln und Reis. Denn aus der in diesen Lebensmitteln enthaltenen Stärke wird bei der Verdauung im Darm zu 100 Prozent Glukose gebildet, die dann als Blutzucker im Blutkreislauf zirkuliert.

Vorsicht ist auch bei Fruchtsäften geboten, die meist einen hohen Fruchtzuckergehalt haben. Zum Beispiel Orangensaft, bei vielen als Frühstücksgetränk beliebt: 350 ml enthalten 35 Gramm Kohlenhydrate, was wiederum fünf bis sechs Teelöffeln Zucker entspricht. Dann kann man auch gleich morgens Cola trinken!

Was soll man nun stattdessen essen? Reichlich Gemüse, Brokkoli, Rote Bete, Zucchini, Kohlrabi, Blumenkohl, Nüsse und Samen. Spinat mit Knoblauch und Kürbis schmecken gut, sind vollgepackt mit Nährstoffen und helfen, den Blutzucker niedrig zu halten. Die beste Ernährung für Menschen mit hohem Insulinspiegel ist kohlenhydratarm, frei von Zucker und Weizenweißmehl, frei von Gluten, dafür reich an guten Fetten und Ölen, etwa Oliven- oder Leinöl. Auch fettreicher Fisch mit seinen wertvollen Omega-3-Fettsäuren (etwa Lachs, Makrele, Hering, Sardine) trägt dazu bei, den Insulinspiegel zu senken.

Die Langfassung des Textes finden Sie unter www.naturheilbund.de, „Naturheilkundliche Ratgeber“

Manfred van Treek ist Arzt für Allgemeinmedizin, Naturheilverfahren und Umweltmedizin sowie Mitglied des Präsidiums und wissenschaftlichen Beirates des Deutschen Naturheilbundes eV. www.praxisvantreek.de

Die gute Nachricht:
Jeder Mensch kann seinen Blutzucker durch eine Ernährung, die möglichst wenig Zucker und einfache Kohlenhydrate enthält, niedrig halten.



Black Forest

Das **stille Mineralwasser**
aus dem
Schwarzwald



DEUTSCHLANDS
KOCHSALZÄRMSTES
MINERALWASSER



Black Forest ist niedermaneralisiert

- 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



Heilendes Harz

Weihrauch ist nicht nur Räucherwerk, sondern uraltes Mittel zur Verbesserung von Entzündungskrankheiten. Seine Wirkung ist wissenschaftlich nachgewiesen

VON ANNETTE DOSTAL

Weihrauch kennen wohl die meisten aus der biblischen Geschichte der drei Weisen aus dem Morgenland, die dem neugeborenen Jesuskind alle etwas schenken: Gold, Myrrhe – und eben Weihrauch. Die Pflanze, deren Harz beim Verglühen einen balsamisch-würzigen Duft entwickelt, war früher überaus kostbar. Und, was die wenigsten wissen: Sie spielte auch als Arzneimittel eine große Rolle.

Bereits im alten Ägypten nutzte man Weihrauch nicht nur zur Mumifizierung, sondern auch als desinfizierendes und entzündungshemmendes Räucher- und Heilmittel. Die Ägypter nannten die Harzperlen „Schweiß der Götter“.

Im antiken Rom ließ man bei Bitt- und Dankesgebeten die Weihrauchkörner in speziell dafür bestimmten Gefäßen im Feuer verbrennen. Kaisern und Statthaltern wurde beim Einzug in eine Stadt Weihrauch vorangetragen – als Zeichen der Huldigung, aber auch zur Verdrängung des Kloakengestanks.

Religiöse Kulthandlungen

Weihrauch wurde schon immer auch für kultische und liturgische Zwecke eingesetzt. Der Name hat seinen Ursprung im Althochdeutschen – „wihrouc“ bedeutet „heiliges Räucherwerk“. Die katholische Liturgie macht mit der Weihrauchverwendung deutlich, dass der Mensch eine Einheit aus Leib und Seele ist. Weihrauch gilt bei den Katholiken als ein Zeichen der Gegenwart Gottes – das Räuchern versinnbildlicht das Wehen des Heiligen Geistes.



Antike Ärzte wie Paracelsus und Hippokrates waren überzeugt von der Heilkraft des Weihrauchs. Schon damals wurde das Harz des Baumes bei Gicht, Rheuma und zur Wundreinigung, gegen Krankheiten der Atemwege und bei Verdauungsproblemen eingesetzt. Auch die indische Ayurvedame-

dizin wendet Weihrauch seit Tausenden von Jahren an. Die klassische europäische Naturheilkunde kannte Weihrauch als Mittel zur Linderung von rheumatischen Erkrankungen. Mit dem Aufkommen chemisch definierter Arzneimittel geriet es allerdings in Vergessenheit.



So gewinnt man Weihrauch

Als Weihrauch bezeichnet man das Harz des Weihrauchbaumes aus der Familie der Balsambaumgewächse. Der Baum kommt vor allem im Süden Afrikas, in Indien und auf der arabischen Halbinsel vor. Zur Gewinnung wird die Rinde der Weihrauchbäume mit einem speziellen Messer eingeritzt. Harz tritt aus, trocknet an der Luft und kann in Form der sogenannten Harztränen geerntet werden. Das Harz besteht zu 15 bis 20 Prozent aus heilkräftigen Boswelliasäuren.

Übrigens: Die Hänge- und Balkonpflanze, deren grüne Blätter mit den charakteristischen weißen Rändern einen würzigen Duft abgibt, der an Weihrauch erinnert, und hier als kultiviert wird, hat mit dem echten Weihrauch nichts gemein.

Weihrauch in der Naturheilkunde

Innere Anwendung:

bei Colitis ulcerosa, Multiple Sklerose, Diabetes, Asthma, Rheuma, Fibromyalgie. **Dosierung** beispielsweise bei Rheuma 3x2 Kapseln zu 400 mg nach dem Essen.

Achtung: Die fettlöslichen Harze werden nur zusammen mit Fett in der Nahrung optimal resorbiert. Sinnvoll in Verbindung mit mikrobiologischer Therapie, Curcuma, Grüntee, Zink, Selen, Vitamin E, Q10 + Lecithin.

Äußerliche Anwendung mit Weihrauchöl:

- Kompressen für Geschwüre
- Kompressen für schlecht heilende Wunden
- Zur Hautpflege bei alternder Haut
- Massage bei Hautproblemen oder Rheumatischen Schmerzen. Dazu einige Tropfen Weihrauchöl unter das Pflegeöl mischen
- Inhalation mit Weihrauchöl hilft bei Erkältung

Einsatz in der Aromatherapie:

Weihrauchöl stimuliert unser Immunsystem, stärkt unseren Willen, unterstützt den Körper und den Geist bei Stress, hebt die Stimmung, ist entspannend, regt den Geist an, ist weich und ausgleichend, stabilisierend und wärmend. Einfach ein paar Tropfen in eine Duftlampe geben.

Forschung entdeckt Weihrauch

Doch das ändert sich: Bereits 1991 fanden der Tübinger Pharmakologe und Naturwissenschaftler Hermann Ammon und seine Mitarbeiter in dem Harz den entzündungshemmenden Wirkstoff Acetyl-11-keto-boswelliasäure (AKBA), eine chemische Verbindung der Boswelliasäure. Sie hemmt offensichtlich die Tätigkeit des Enzyms, das bei Entzündungsprozessen eine entscheidende Rolle spielt.

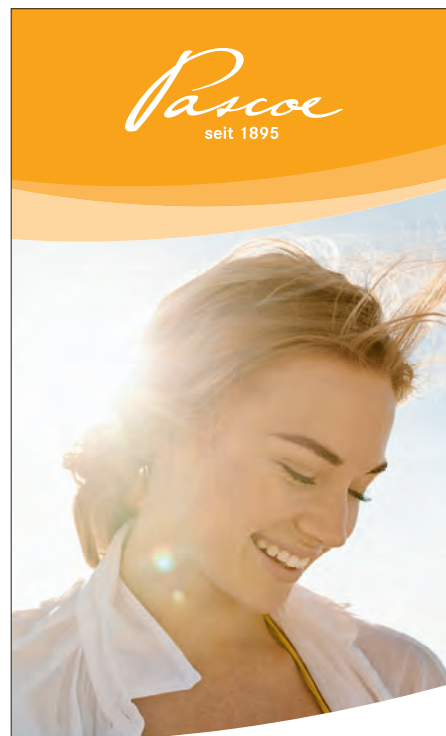
Aktuelle Studien, unter anderem von Wissenschaftlern aus Harvard, bestätigen die entzündungshemmende Wirkung des Weihrauchs bei rheumatoider Arthritis, Osteoarthritis und Asthma. Seine Wirksamkeit ist inzwischen auch bei chronisch entzündlichen Darmerkrankungen wie Colitis Ulcerosa und Morbus Crohn nachgewiesen. Auch in der Multiplen-Sklerose-Forschung hat man Weihrauch als Heilmittel getestet und positive Ergebnisse verzeichnet, auch weil die Boswelliasäure weit weniger Nebenwirkungen hat als etwa Kortison.

Kapseln, Tropfen und Öl

Verwendet werden das Harz und das daraus gewonnene Öl und Extrakte. Eine Einnahme erfolgt innerlich, etwa in Form von Tabletten, Kapseln, Tropfen und Ampullen. Für äußere Anwendungen lässt sich ätherisches Öl verwenden, das auch in der Aromatherapie eingesetzt wird. Bezugsquellen gibt es einige, nicht zuletzt ist die Apotheke eine gute Adresse.

Laut Bundesinstitut für Arzneimittel und Medizinprodukte ist Weihrauch nicht als offizielles Medikament zugelassen. Doch die positive Wirkung ist vielfältig. Die Forschung hat gezeigt, dass die Boswelliasäuren im Weihrauchharz eine stark entzündungshemmende Kraft besitzen und chronische Entzündungen des Darm, der Gelenke und der Atemwege stoppen können – und belegt damit die jahrtausendealte Anwendung der Naturheilkundigen in aller Welt.

Anette Dostal ist Naturheilkunde-Beraterin DNB.



Vitapas® D

Das Sonnen-Vitamin als Multitalent!

- für Immunsystem sowie zum Erhalt starker Knochen und gesunder Muskeln¹
- 5.600 I.E. Vitamin D₃
- mit Olivenöl zur besseren Aufnahme²
- leicht zu schluckende, pflanzliche Weichkapsel



¹ Vitamin D trägt zur Erhaltung normaler Knochen, normaler Funktion der Muskeln und des Immunsystems bei.

² Vitamin D ist ein fettlösliches Vitamin und sollte daher mit Öl verzehrt werden.

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



Eriehen 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

***) GEFRO ist ein Markenname.
*) GEFRO ist ein Markenname.

THERAPEUTISCHE PRAXIS: Schüßler Salze

Die neuen Schüßler-Mineral Salze, Teil 7:

Nr.15 Kalium iodatum

VON DR. PHIL. ROSINA SONNENSCHMIDT

Diese Arznei wirkt organotrop vor allem auf die Schilddrüse, wo Jod im Gewebe vorkommt. Von dort aus werden verschiedene Organe und Gewebe beeinflusst. So hat zum Beispiel ein Großteil der Tinnitus-Erkrankungen seinen Ursprung im Jodmangel. Kalium iodatum (Kali-i) stärkt zusammen mit dem homöopathischen Mittel Silicea das Bindegewebe und das Immunsystem gegen Bakterien und Pilzbefall.

Symptomatik

Bluthochdruck durch Schilddrüsendysfunktion, Kropfbildung, Arterienverkalkung, Gelenkrheuma, Wachstumsstörungen bei Kindern

Antlitz- und Körperzeichen

Schilddrüenschwellung, Kropfbildung. Auffällig sind die Querfalte oben an der Nasenwurzel und die kurzen Augenbrauen, die seitlich fehlen.

Therapeutische Maßnahmen

Entgiftungskur mit Nr.8 Natrium chloratum, Nr.9 Natrium phosphoricum und Nr.10 Natrium sulfuricum, um vor

allem das Unterhautgewebe zu reinigen. Dazu Trennkost, um den Stoffwechsel zu regenerieren. Nach der Natrium-Kur folgt die Kalium-Kur: morgens Nr.4 Kalium chloratum, mittags Nr.5 Kalium phosphoricum, nachmittags Nr.15 Kalium iodatum, abends Nr.6 Kalium sulfuricum. Dadurch erfolgt eine Umstimmung des Hormonsystems und des Leberstoffwechsels.

Berichtigung:

In der letzten Ausgabe haben wir an dieser Stelle die Schüssler-Salze falsch nummeriert. Richtig ist: Nr.8 Natrium chloratum, Nr.9 Natrium phosphoricum und Nr.10 Natrium sulfuricum. Wir bitten, den Fehler zu entschuldigen.

Dr. phil. Rosina Sonnenschmidt ist international renommierte Homöopathin und Autorin von über 50 Fachbüchern. Ihr Wissen gibt sie zudem in Fachfortbildungen und Kursen weiter.
www.inroso.com



DNB-Buchtipps

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



Bundesregierung sieht keine Gesundheitsgefahr

Der Petitionsausschuss des Bundestages tagte zur 5G-Mobilfunktechnik

VON ULRIKE SCHATTENMANN UND SABINE NEFF

Foto: creativ collection

Im September dieses Jahres hatte der Initiator der Online-Petition zur Aussetzung der Vergabe der 5G Mobilfunklizenzen, Eduard Meßmer, Gelegenheit, sein Anliegen vor dem Petitionsausschuss des Bundestages vorzutragen und zu diskutieren. Die Petition, die der DNB aktiv unterstützte, fordert die Bundesregierung auf, die Einführung des 5G-Mobilfunkstandards zu unterbinden, solange wissenschaftlich begründete Zweifel über die Unbedenklichkeit dieser Technologie bestehen.

800.000 neue Sendemasten

In seinem Eingangsstatement wies Eduard Meßmer auf die gesundheitlichen Risiken hin, die mit einem flächendeckenden 5G-Mobilfunkstandard verbunden sind. Dieser werde die Exposition von elektromagnetischen Feldern im Hochfrequenzbereich in einem unvorstellbaren Ausmaß erhöhen. Aktuell stehen in Deutschland 60 000 Sendeanlagen, mit dem Ausbau von 5G sollen 800 000 dazu kommen. Noch sei unklar, welche Auswirkungen der neue Standard auf die Gesundheit der Menschen, auf Flora und Fauna habe. Zudem gäbe es geschätzt drei bis zwölf Prozent elektrosensibler Menschen, die bereits jetzt unter der Mobilfunkstrahlung litten. Meßmer wies zudem auf die Folgen für das Klima hin: Schließlich sei mit 5G

ein starker Anstieg des Energieverbrauchs zu erwarten.

Ihm zur Seite stand Wilfried Kühling, Vorsitzender des Wissenschaftlichen Beirats beim Bund für Umwelt- und Naturschutz Deutschland (BUND). Er sprach von Tausenden medizinischen Studien, deren Ergebnisse zur Besorgnis Anlass gäben. Zudem gäbe es juristische Bedenken, denn in der 26. Verordnung zur Durchführung des Bundes-Immissionsschutzgesetzes (BImSchV) sei „keine Vorsorge operationalisiert“.

Zwar sei es laut Kühling für Wissenschaftler schwierig, eine eindeutige kausale Zuordnung zwischen Mobilfunkstrahlung und Krebserkrankung herzustellen. In Tierversuchen sei die tumorverstärkende Wirkung von Mobilfunkstrahlung jedoch nachgewiesen. „Bei Unsicherheit ist die Regierung gefragt, Maßnahmen zu ergreifen, um mögliche Schäden auszuschließen“, forderte Kühling.

Umwelt-Staatssekretär Florian Pronold (SPD) vom Bundesumweltministerium (BMU) stellte klar, dass die Bundesregierung keine gesundheitlichen Gefahren im Zusammenhang mit dem beabsichtigten 5G-Netzausbau sieht. Da die 5G-Technologie nicht komplett neu sei, sondern eine Weiterentwicklung bisheriger Mobilfunkstandards darstelle, verfüge die Regierung über ein „sehr gesichertes, wissenschaftliches Umfeld“, sagte Pronold. „Alle Frequenzen, die jetzt im Betrieb sind, wurden nach wissenschaftlichen Standards unter-

sucht. Daraus geht keine Gefährdung für Menschen hervor.“

Allerdings räumte er ein, dass es noch Nachholbedarf gibt, was die Kommunikation von Maschine zu Maschine mit 5G Technologie betrifft. Daher habe das BMU ein Forschungsprogramm auf den Weg gebracht, das rechtzeitig, also noch vor Markteinführung der 5G Technologie Ergebnisse bringen soll, damit entsprechend reagiert werden kann.

Jetzt geht's nach Brüssel

Wie der Petent Eduard Meßmer im Gespräch mit dem Deutschen Naturheilbund berichtete, konnte er direkt nach der Anhörung noch intensive und offene Gespräche mit mehreren Abgeordneten im Foyer des Sitzungssaales führen. Derzeit (Stand November 2019) steht noch die abschließende schriftliche Stellungnahme des Petitionsausschusses aus, mit der dann die Petition als abgeschlossen gilt.

Meßmer's Blick richtet sich nun mit der europäischen Bürgerinitiative „Attention 5G“ nach Brüssel. Auf seinem Aktionsplan steht die europaweite Vernetzung aller Bürgerinitiativen an. Werden binnen eines Jahres eine Million Unterschriften für ein Quorum gesammelt, muss sich die EU-Kommission und das EU-Parlament dem Thema annehmen. Auch der Deutsche Naturheilbund wird dranbleiben.

Mehr Infos unter www.attention-5g.eu.

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? Selbstverantwor-
tung 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 Ausbil-
dungskonzept und Termine.

Name: _____

Straße: _____

Plz, Ort: _____

Telefon: _____

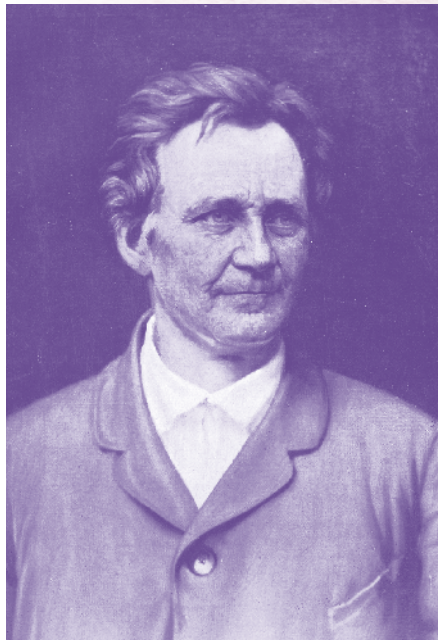
Mail: _____

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



Zur Ehre des Wasserheilers

Die internationale Konferenz zur Prießnitz-Lehre zog Anhänger aus ganz Europa an

VON SABINE NEFF

Eine ganze Vinzenz-Prießnitz-Woche mit
internationaler Konferenz und umfang-
reichem Rahmenprogramm veranstaltete
die Priessnitz Heil- und Kurbäder AG in
der ersten Oktoberwoche in Lázně Jeseník,
der tschechischen Kurstadt am Rande des

Altvatergebirges und Ziel unserer jähr-
lichen DNB-Gesundheitsreisen. Hier wur-
de Vinzenz Prießnitz vor 220 Jahren, am
4. Oktober 1799, als Sohn eines Bauern
geboren. Eigentlich sollte er den Hof des
Vaters einmal erben, doch das Schicksal
und Prießnitz' feines Gespür für die Natur
und den Menschen führten ihn auf einen
anderen Weg.

Grundlage der Naturheilkunde

Durch Naturbeobachtungen in den Wäl-
dern und an deren zahlreichen Quellen
und einen schweren Unfall, den Prießnitz
erlitt, begann er früh mit fri-
schem Wasser als Heilmittel
zu experimen-
tieren. Schließ-
lich gründete
er 1822 die er-
ste Kaltwasser-
heilanstalt der
Welt und behan-
delte im Laufe
seines Lebens
rund 40.000
Menschen. Sein
Wirken regte ab 1832 viele Anhänger der
Hydrotherapie in Europa an, eigene Kur-
anstalten zu eröffnen sowie Naturheilver-
eine zu gründen, damals noch unter der
Bezeichnung „hydropathischer Gesund-
heitsverein“.

Den 220. Geburtstag nahmen nun Prieß-
nitz-Anhänger aus England, Österreich,
Deutschland und natürlich zahlreiche
Tschechen zum Anlass, um im Rahmen
der internationalen Konferenz über das
Fortbestehen der Prießnitzschen Lehre in
ihrem Land zu berichten. Zum Auftakt er-
innerte Bundesgeschäftsführerin Sabine
Neff in ihrer Eröffnungsansprache daran,



Fotos: Priessnitz AG

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

Intensiv-Ausbildungen zum Heilpraktiker
& Heilpraktiker für Psychotherapie - HPG

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

Zertifizierte Fachausbildungen

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

wie Prießnitz mit seinen einfachen Erkenntnissen die Basis für unsere heute noch gültigen Säulen der Naturheilkunde legte: Allem voran natürlich die Heilkraft des Wassers, aber auch Bewegung, gute, einfache Ernährung und ein geordneter Tagesablauf (Lebensordnung) gehörten zu seinem Kurkonzept.

Charles Darwin und das englische Quellwasser

Aus Malvern, einem britischen Kurort in Worcestershire, war Dr. John Wind-
sor Harcup angereist. Dort entstanden 1843 in einem Landstrich, der ähnlich dem Gräfenberg eine Vegetation mit vielen Quellen aufweist, erfolgreiche Kurkliniken, zu deren berühmtesten



Patienten Charles Darwin und Charles Dickens zählen. Heute noch ist das Quellwasser von Malvern für seine Heilwirkung und Qualität bekannt und in England im Getränkehandel erhältlich. Als das „steirische Gräfenberg“ oder „die kleine Schwester von Lázně Jeseník“ bezeichnete der österreichische Bürgermeister Hannes Kogler seinen Kurort St. Radegund im Einzugsgebiet von Graz. Noch zu Lebzeiten Prießnitz' eröffnete der Gräfenberger Kurarzt Dr. Josef Schindler dort eine Kuranstalt, die von Gästen aus aller Welt besucht wurde. Heute lockt der heilklimatische Kurort vor allem Wanderer an.

Zu den weiteren Höhepunkten der Prießnitz-Woche gehörte die feierliche Einweihung der Sophia-Quelle, benannt nach der Ehefrau des Wasserheilers und die Vorstellung der geplanten Erweiterung des Prießnitz-Museums, in welchem künftig ein interaktives Eintauchen in die Historie möglich sein soll.

Sabine Neff ist Bundesgeschäftsführerin des DNB.

Oben: Das Wohnhaus von Vinzenz Prießnitz ist heute ein Museum. Unten: Die Referenten, in der Mitte die ausländischen Gäste: Sitzend Dr. Harcup aus England, dahinter Sabine Neff vom Naturheilmund und rechter Hand Bürgermeister Hannes Kogler aus Österreich.



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 Naturheilmundes zu den üblichen Bürozeiten unter

07237/4848-799

oder per Mail an dnb-sprechstunde@naturheilmund.de
oder auf der Website www.naturheilmund.de.

Am Therapeuten-Telefon im Dezember



Horst Boss
Heilpraktiker und
Medizinjournalist

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

Sanft und ganzheitlich!

Homöopathie & Osteopathie bei der BKK ProVita

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

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

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

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.

Jetzt
wechseln!

BKK
ProVita
DNB impulse 15
Die Kasse fürs Leben.

GESUNDHEITSFORUM
Markgräflerland



Gesundheitsforum Markgräflerland.

**Die Vernetzung von Gesundheit,
Wellness und Wohlergehen.**

Das Gesundheitsforum Markgräflerland ist ein Netzwerk mit vielen Partnern und Gesundheitsangeboten der drei Gemeinden Bad Beltingen, Kandern und Schliengen. Ziel ist es, der Markgräfler Bevölkerung ein breites Angebot zu den Themen Gesundheit, Entspannung, gesundes Lebensgefühl und Bewegung zur Verfügung zu stellen. Bewährte und neue Methoden werden regelmäßig von den Gesundheitspartnern vorgestellt, zudem finden Workshops statt.

Darüber hinaus bietet das Gesundheitsforum Markgräflerland freien Gesundheitsberufen eine spezielle Plattform zur Präsentation ihrer Angebote sowie die Chance, sich mit Gleichgesinnten zu vernetzen. Auch in den sozialen Medien ist das Gesundheitsforum aktiv. Auf Facebook haben die Gesundheitspartner die Möglichkeit, sich und ihre Workshops vorzustellen und mit den Bürgerinnen und Bürgern in Kontakt zu kommen. Das Gesundheitsforum freut sich über weitere Partner aus der Region!

Ansprechpartner ist Mick Enzenross,
Tel. 0171-1960 696, www.facebook.com/gesundheitsforummarkgraeflerland



HOMO NOVUS

Homo Novus Die Komplementär – Manufaktur

Unser Unternehmen Homo Novus hat sich der natürlichen Vitalität verschrieben. Nahrungsergänzungsmittel und Naturkosmetika gibt es viele auf dem Markt. Bei uns weiß man genau, woher sie stammen – aus unserer eigenen Manufaktur in Erlenbach bei Heilbronn.

Alle unsere Produkte sind rein natürlich, ohne chemische Zusätze hergestellt und daher sehr gut verträglich. Für die Qualität unserer Präparate bürgen zertifizierte Rohstoffe, die Kontrolle in Deutschland durch unabhängige Prüflabore sowie natürlich unsere Diplom-Biologen im haus-eigenen Labor.

Mit Arzneimitteln aus unserem Labor wollen wir neue Behandlungsmöglichkeiten und Perspektiven eröffnen und der Komplementärmedizin die Wertschätzung zukommen lassen, die sie verdient hat.

Bleiben Sie ganz natürlich vital!

www.homo-novus.de



Akademie Vital Konzepte

**Mit über 30 Jahren Erfahrung
engagieren wir uns für die
Gesundheit von Mensch
und Tier.**

Dazu gehören unter anderem rechts-drehende ZHENDONG Vibrationsgeräte und seit 10 Jahren TurmalinDOME und Vitalmatten mit Infrarot.

Die INFRAWELL Vitalmatte kombiniert Jahrtausende altes Gesundheitswissen mit wissenschaftlichen Erkenntnissen. Man kann:

- ✿ Entspannen und gleichzeitig Kraft und Energie tanken
- ✿ Verspannungen und Schmerzen harmonisieren
- ✿ das Immunsystem und Selbstheilungskräfte stärken
- ✿ den Stoffwechsel stimulieren und den Blutkreislauf unterstützen

Auch Sie können von dieser natürlichen „Wärme der Sonne“ profitieren.

www.vital-konzepte.eu,
www.turmalinpower.com



Vorschau auf das Frühlingsheft

Energie tanken

Die Birke

Frühlingsbote mit
heilenden Kräften

Umwelt gesund gestalten

Gesund bleiben trotz
Strahlenbelastung

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 gesundheitsbe-
wusste Menschen wirken können.

Dieses DNB impulse-Magazin
überreicht Ihnen: