

Schutzgebühr: 3 Euro

# DNB

## impulse

Natürlich  
gesund  
bleiben

### Naschen erlaubt

In Bad Pyrmont eröffnet ein „Essbarer Wildpflanzenpark“



### Biogemüse

Was natürlich wächst, fängt mehr freie Radikale ab



# Mit neuer Energie durchs Frühjahr

## Die Birke

Frühlingsbote  
mit heilenden Kräften

## Keine Angst vor Pollen

Wie die Traditionelle  
Chinesische Medizin  
Allergien behandelt

Die Kraft der Pflanzen:

Diese Heilkräuter  
haben jetzt Saison

### DNB AKTUELL

- ✓ Neue DNB-Verbandsschule
- ✓ Praktische Tipps zum Klimaschutz im Alltag

# Liebe Leserinnen, liebe Leser,



Im Frühling werden die Tage länger und Licht und Sonne wieder stärker. Vor der Ära der Antibiotika ist es mit dem Einsatz von Licht und Sonne gelungen, Tuberkulose zu heilen. Im Jahr 1903 erhielt der Däne Niels Ryberg-Finsen für die Behandlung von Hauttuberkulose mittels konzentrierter Lichtstrahlen den Nobelpreis der Medizin.

In meiner Kindheit nach dem zweiten Weltkrieg wurden Patienten mit Knochentuberkulose in der Klinik meines Großvaters mittels einer Freilicht-Liegekur behandelt. Sie waren das ganze

Jahr, auch im Winter, draußen. Heute ist diese Krankheit mit Anti-Tuberkulosemitteln gut behandelbar.

Auch in lebenden Zellen kann Licht bioelektrisch gespeichert werden. In wilden und gesunden Pflanzen oder in artgerecht gehaltenen Nutztieren ist die Lichtspeicherfähigkeit der Zellen erheblich größer als in künstlich gedüngter Nahrung oder in lichtarmer Umgebung erzeugten Lebensmitteln. Wie solche naturbelassenen Lebensmittel auch positiven Einfluss auf unsere Gesundheit haben, erklärt der Agrarwissenschaftler Manfred Hofmann. Sein von ihm entwickeltes Screening kann heute zur Ergänzung der Chemo-Analyse von Lebensmitteln herangezogen werden – und ist einmal mehr Argument dafür, möglichst natürliche, unverarbeitete Produkte in den Speiseplan einzubauen. In diesem Zusammenhang freuen wir uns auch sehr über die anstehende Eröffnung des Essbaren Wildpflanzenparks in Bad Pyrmont, der dank der tatkräftigen Unterstützung zweier Naturheilvereine ins Leben gerufen wurde.

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

Dr. med. Wolfgang May

## Impressum:

DNB impulse – Verbandsorgan für Naturheilvereine und Mitglieder

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

**Gesamtreaktion (Schriftleitung):**  
Deutscher Naturheilbund eV (DNB),  
Dr. Wolfgang May (V.i.S.d.P.)

**Redaktion und Entwicklung:**  
Pressesyndikat,  
10435 Berlin

**Konzeption und Grafik/Layout:**  
Beate Autering, beworx.de,  
Bötzwstraße 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

WHO-Bericht zur Komplementärmedizin **3**

### THEMA

Frisch in den Frühling



Frühlingsbote mit heilenden Kräften **4**

Rezepte:  
Gutes aus der Birke **6**

Die Natur als Naschgarten:  
Neuer Ewilpa in Bad Pyrmont **7**

Unterwegs auf  
Grünkrautpfaden **8**

### THERAPEUTISCHE PRAXIS

Was natürlich wächst,  
spendet mehr Elektronen **8**

Allergien und ihre  
Behandlung in der TCM **10**

### NATURAL FAMILY

Schalten Sie das Hirn ein,  
nicht das Handy **12**

### AUS DEM VERBAND

Eine Schule für die  
Naturheilkunde **14**

Umwelttipps unserer  
Leserinnen und Leser **15**



Vinzenz Prießnitz



# Weit abgeschlagen

Die WHO veröffentlicht ihren Bericht zur Komplementärmedizin in ihren Mitgliedstaaten. Deutschland gehört zu den Schlusslichtern

VON PROF. MED. KARIN KRAFT

Die Weltgesundheitsorganisation WHO hat im Jahr 2012 eine Strategie zur Förderung und Weiterentwicklung von traditioneller und komplementärer Medizin (T&CM) aufgelegt. Sie forderte ihre 193 Mitgliedsstaaten auf, im Rahmen ihrer Möglichkeiten Schritte zu unternehmen, um traditionelle und naturheilkundliche Heilverfahren in die nationalen Gesundheitssysteme zu integrieren – und bot interessierten Staaten dazu ihre Unterstützung an, etwa bei der Aus- und Weiterbildung.

Zum Stand der traditionellen und komplementären Medizin in allen 193 Mitgliedsstaaten ist jetzt der Bericht erschienen, der online einsehbar ist. Dabei kommt Deutschland leider nicht gut weg. Es gehört im globalen und auch im europäischen Vergleich zu den Schlusslichtern. Im Gegensatz zu vielen anderen Mitgliedsstaaten, die sich stark weiterentwickelt haben: Im Jahr 2018 haben 98 Mitgliedsstaaten ein nationales Programm für die Entwicklung von T&CM in ihrem Gesundheitswesen erarbeitet, das sind fast viermal so viele Staaten wie noch vor 20 Jahren. Immerhin 93 Länder verfügen

über ein Expertenkomitee zum Thema, in 75 Ländern gibt es sogar ein nationales Forschungsinstitut, das sich mit traditioneller und komplementärer Medizin beschäftigt.

In Deutschland wurde die Anfrage der WHO zu einem nationalen Expertenkomitee für T&CM nicht beantwortet, die Existenz eines nationalen Programms, Ämter bzw. eines Forschungsinstituts für T&CM verneint. Auch bei den meisten anderen europäischen Ländern ist noch Luft nach oben: So hat in Europa nur jedes fünfte Land ein Regierungsprogramm zur traditionellen und komplementären Medizin aufgelegt. Zum Vergleich: In Nord- und Südamerika haben 30 Prozent aller Länder ein

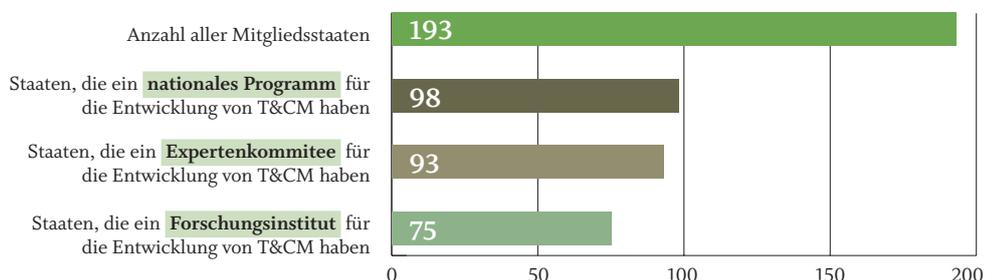
solches Programm, in Afrika 80 Prozent. Das ernüchternde Fazit der WHO: Zwar sei die Anzahl der europäischen Staaten, die pflanzliche Medizin systematisch erfassen und regulieren, merklich angestiegen. „Trotzdem lagen die Zahl der Indikatoren zur Förderung von T&CM, wie etwa Regierungsprogramme, Stellen oder Ämter sowie Forschungsinstitute deutlich unter dem globalen Durchschnitt.“

WHO global report on traditional and complementary medicine 2019. Geneva: World Health Organization; 2019, abrufbar unter [www.who.int](http://www.who.int)

Prof. Dr. med. Karin Kraft ist Inhaberin des Lehrstuhls für Naturheilkunde an der Universitätsmedizin Rostock. [www.naturheilkunde.med.uni-rostock.de](http://www.naturheilkunde.med.uni-rostock.de)



## T&CM-Aktivitäten der WHO-Mitgliedsstaaten 2018



## MINITRAMPOLIN MIT MAXIMALER WIRKUNG

### FIT UND GLÜCKLICH MIT DEM BELLICON®

#### Rückenschmerzen lindern

Druck- und Zugbewegungen lösen Verspannungen und massieren die Bandscheiben.

#### Lymphfluss und Detox

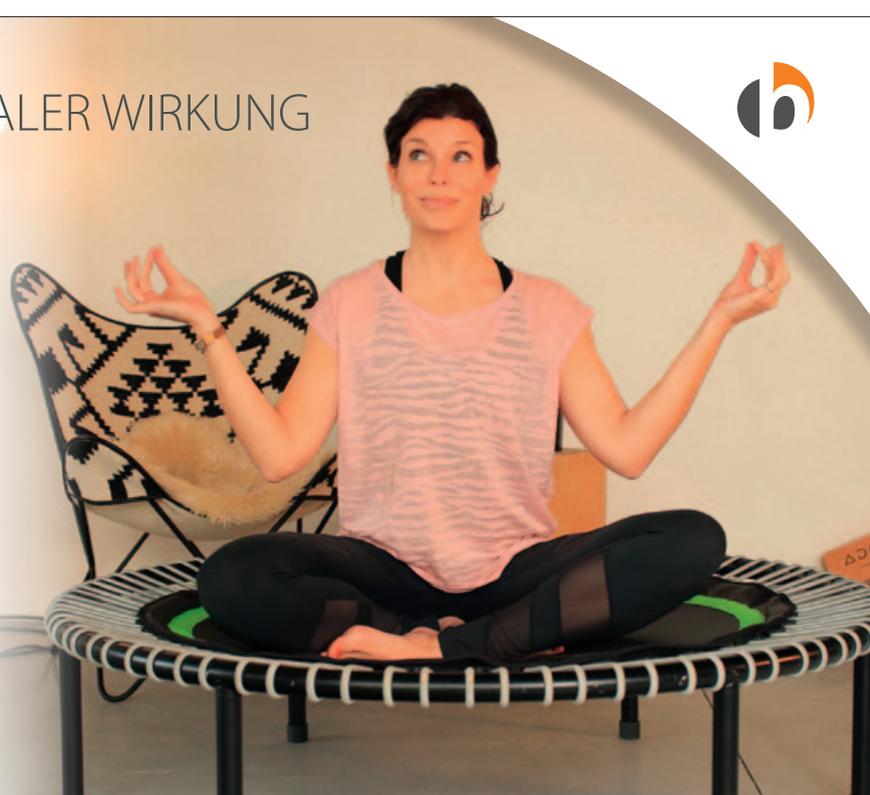
Erhöht die Pumpwirkung der Muskulatur und beschleunigt den Lymphfluss sowie die Entgiftung des Körpers.

#### Schwungvolle Entspannung

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



**SWISS DESIGN**





Sie ist der erste Baum, der nach dem Winter austreibt sowie Symbol für Frische und Jugendlichkeit. Über die Birke und ihre Vitalkräfte

## Frühlingsbote mit heilenden Kräften

VON PETRA HIETKAMP-HERTER

In der Pflanzen- und Naturheilkunde wird die Birke seit Jahrhunderten in der Volksmedizin genutzt. Im Frühjahr erwacht sie als erster Baum zu neuem Leben und stellt den Menschen ihre anregenden Kräfte zur Verfügung. Wie ihre Gaben eingesetzt werden können, wussten schon die alten Germanen: Sie nutzen den zuckerhaltigen Saft als eine Art Lebenselixier.

### Birkensaft selber zapfen

Wenn die Säfte in die Stämme steigen, pumpt die Birke täglich 50 Liter Flüssigkeit durch den Stamm zur Krone. Im März, kurz bevor die Blätter austreiben, kann man diesen Birkennektar abzapfen.

Dieses Elixier ist reich an Vitaminen und Mineralien. Es wirkt stoffwechselanregend, stärkend, reinigend, belebend und wird im Rahmen von Frühjahrskuren gern als Entschlackungsmittel getrunken. Allerdings beginnt der frische Saft schnell zu gären, deshalb ist es ratsam, ihn portionsweise einzufrieren. Man kann auch ein Drittel der Menge mit einem hochprozentigen Alkohol mischen, dadurch macht man den Saft haltbar.

Um einen süßen Birkensirup zu erhalten, kocht man ihn auf die Hälfte ein und reduziert ihn dann weiter in einem Wasserbad bis nur noch zehn Prozent des ursprünglichen Volumens übrig ist. Mit Zugabe von Zucker kann er dann haltbar in

Flaschen abgefüllt werden. Der Birkensaft enthält unter anderem Invertzucker, Säuren, Salze und Eiweiß.

### So geht's:

Bei einem Stamm mit circa 25 Zentimeter Durchmesser wird in einer Höhe von einem Meter mit einem Holzbohrer ein etwa fünf Millimeter großes Loch gebohrt, das schräg nach oben ragt. In das Loch wird ein Plastikröhrchen, ein Trinkhalm oder ein Schlauch eingeführt, der das Birkenwasser in ein Gefäß leitet. Wichtig ist auch aufzupassen, dass keine Insekten ins Gefäß gelangen. Mit Baumwachs (aus der Gärtnerei) oder mit Pech wird das Bohrloch wieder verschlossen.

## Die Kraft der Pflanzen: Essbares aus Wald und Wiese

VON DANIELA SCHNEIDER

### Kirschknospen

Die Knospen von Bäumen und Sträuchern bilden sich bereits im Sommer des Vorjahres. Sie enthalten viele Vitalstoffe, etwa spezielle Enzyme und Vitamine und gelten in einer bestimmten Entwicklungsphase als heilkräftiges sogenanntes Gemmmittel.

Verarbeiten Sie zur kulinarischen Verwendung z.B. 2 TL getrocknete Kirschknospen und 2 TL grobes Salz zu einem würzigen Knospen-Salz mit leicht-pfeffrigen Geschmacksnuancen. Geeignet sind die Knospen von Süß- bzw. Vogelkirsche oder Sauerkirsche. Kirschbäume sind gut an ihren Querstreifen am Stamm zu erkennen. Pro Zweig bitte nur vereinzelt ein paar Knospen abnehmen.

Wenn sich Anfang April die Knospen öffnen, können die Blüten ebenfalls verzehrt werden. Entweder direkt von der Hand in den Mund oder als essbare Dekoration. Aber bitte noch genügend Blüten am Baum belassen – sonst gibt es keine Kirschen!

### Waldsauerklee

Bereits ab März recken sich die zarten, Vitamin C-haltigen Blätter des Waldsauerklee aus der Erde. Mit ihrem zitronig-erfrischenden säuerlichen Geschmack verfeinern sie Salate, Suppen und Beilagen. Auch Stiel und Wurzel lassen sich so verarbeiten.

Die weiße Blüte ist mit rot-lila Adern durchzogen und ebenfalls essbar. Ab Mitte Mai können die noch weichen Früchte gesammelt und wie Kapern eingelegt werden. Dazu gewaschene Früchte in einem Sud aus 1 Teil Wasser, 1 Teil Essig, Salz aufkochen und abfüllen.

**Hinweis:** Der Waldsauerklee ist oxalsäurehaltig - wie auch Spinat und Rhabarber. Daher nicht zu häufig verzehren, da das zu einer Schädigung der Nieren führen könnte.

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

Um die Birke nicht unnötig zu belasten, sollten nicht mehr als drei Liter pro Baum gezapft werden - und das auch nur alle zwei Jahre.

### Anwendung

In der mittelalterlichen Klostermedizin wurde der Birkensaft bei Leberbeschwerden und Nierensteinen genauso eingesetzt wie bei Mundfäule und Hautverletzungen. Der Saft wirkt haarwuchsfördernd und hilft bei Schuppenbildung und Haarausfall. Äußerlich auf die Haut aufgetragen, lindert er Schuppenflechte und aktinische Keratose, eine Vorstufe von Hautkrebs. Innerlich eingenommen (ca. 2 bis 4 Schnapsgläser täglich) hilft er bei rheumatischen Beschwerden und wirkt reinigend.

### Wie Birkenblätter wirken

Die Medizin hat Birkenblätter lange ignoriert. Erst moderne Forschungsergebnisse konnten die Wirkprinzipien erklären, die in der Erfahrungsmedizin längst bekannt waren.

Die meisten Birkenarten enthalten:

-  Flavonoide
-  Saponine
-  Gerbstoffe
-  Ätherische Öle
-  Vitamin C

Sammelzeit ist von Mai bis Juni. Ab März können die Knospen gesammelt werden.

Ihre Inhaltsstoffe, vor allem die Flavonoide erhöhen die Harnmenge um ein Vielfaches und wirken antiseptisch. Die Entwässerung lindert Gicht, Arthritis und Ödeme. Birkenblätter aktivieren die Nieren, ohne sie dabei zu reizen! Deshalb kann ihre Anwendung in den meisten Fällen über einen längeren Zeitraum erfolgen, außer bei einer Herz- oder Nierenschwäche.

Der heilsame Birkenblätterttee wird aufgrund seiner harntreibenden Wirkung vor allem bei entzündlichen Erkrankungen der Harnwege eingesetzt. Auch bei Nierengrieff können die Blätter als Durchspülungstherapie verwendet werden, die Harnkristalle werden so besser ausgespült. Bei Infektionen der Harnwege bietet sich eine Kombination mit Hauhechel und Goldrute an. Wegen ihrer entzündungshemmenden Eigenschaften werden Birkenblätter auch als begleitende Therapie

Es gibt sehr viele Birkenarten. Die Papier-Birke, erkennbar an dem weißen Stamm, ist die bekannteste. Die Gold-Birke (großes Bild) hat eine glatte, weiß-rosa Rinde.

Fotos: creative collection (5)



Fotos: Daniela Schneider, creativ collection, Pixabay (vo.)





## Rezente Gutes aus der Birke

### Birkenhaarwasser

Birkenhaarwasser wirkt durchblutungsfördernd, ist eine Wohltat für juckende Kopfhaut und fördert den Haarwuchs! Vor Gebrauch gut schütteln, auf den Haarboden verteilen, sanft einmassieren und einige Stunden einwirken lassen. Vorsicht bei weißer Kleidung: Brennnessel und Birke sind Färbepflanzen, sie können unschöne Flecken hinterlassen.

#### Zutaten:

-  2 Tassen Alkohol (40 Prozent, z.B. Wodka oder Korn)
-  2 Tassen frische Birkenblätter
-  1 Tasse frische Brennnesselblätter
-  1 Tasse getrocknete Brennnesselwurzel
-  1 Tasse frische oder getrocknete Klettenwurzel, 1 Vanilleschote

#### Zubereitung:

Birken- und Brennnesselblätter zerzupfen, Wurzeln klein schneiden. Alle Zutaten in einem Schraubglas vermischen. Mit dem Alkohol und 4 Tassen Wasser aufgießen. Mit einem Holzlöffel gut umrühren und an einem dunklen Ort 2 Wochen ziehen lassen. Öfter schütteln, damit die Pflanzenteile von Alkohol benetzt werden. Anschließend die Flüssigkeit erst grob absieben, dann durch ein dünnes Tuch seihen und in dunkle Flaschen abfüllen. Die Vanilleschote dazugeben, die in der Flasche stehen bleiben kann, bis das Elixier verbraucht ist. Hält etwa 12 Monate.

### Blasen- und Nierentee

Bei Infekten der Harnwege täglich drei Tassen trinken. Der Tee wirkt stark harntreibend, sodass er gut gegen Rheuma, Gicht und andere Stoffwechselerkrankungen hilft. Wenn man mehrere Wochen hinweg täglich 3 Tassen Birkenblätterttee trinkt, können so in manchen Fällen sogar Nierensteine aufgelöst werden.

#### Zutaten:

-  3 TL frische oder
-  2 TL getrocknete Birkenblätter

#### Zubereitung:

Die Blätter mit 1 Tasse kochendem Wasser übergießen. 10 Minuten ziehen lassen und anschließend abseihen.

bei rheumatischen Beschwerden eingesetzt. Hier ist eine Kombination mit Ringelblumenblüten oder Brennnesselblättern sinnvoll.

Wegen der blutreinigenden und belebenden Wirkung sind die Birkenblätter zusammen mit Löwenzahn und Brennnessel wichtige Bestandteile von Frühjahrskuren. Die Birkenblätter wirken saluretisch, das heißt, sie helfen Natriumchlorid auszuscheiden.

### Die Birke auf dem Speiseplan

Als Zutat für Speisen eignen sich Birkenknospen und Blätter, die frisch in Salaten und Smoothies, aber auch als Gemüse oder Topping fürs Müsli wunderbar verwendet werden können. Die Knospen haben einen milden Geschmack, sind leicht nussig und ähneln Leinsamen, weshalb man sie in der Küche vielseitig einsetzen kann. Die jungen Birkenblätter schmecken zwar leicht bitter, können aber trotzdem in vielen Gerichten genutzt werden, etwa als Belag auf einem frischen Butterbrot mit Butter oder Käse – lecker!

Als Gewürz getrocknet, im Mörser zerrieben, gemischt mit Salz, Pfeffer, lässt sich aus Birkenblättern ein Gewürz herstellen, das zu vielen Gerichten passt und verwendet werden kann.

### Kontraindikation

Wer auf Birkenpollen allergisch reagiert oder an Herz- oder Nierenfunktionsstörungen leidet, die im Zusammenhang mit Wassereinlagerungen stehen, sollte Birkenblätter meiden. Ebenso ist während der Schwangerschaft von einer Birkenblätternutzung abzuraten.

### Zur Haarpflege

Als Haarwasser, in Tinkturen oder auch beigemischt in Packungen in Verbindung mit Ackerschachtelhalm und Brennnesselblättern, wirken Birkenblätter gegen Schuppenbildung, Haarausfall, Juckreiz und kraftloses schlaflaffes Haar, sowie nach der Chemotherapie zur Haarbodenregeneration. Die Wirkstoffe verhelfen zu Glanz und besserer Durchblutung.

### Die Birkenrinde- Borke

Der schwarz-weiße Stamm der Birke leuchtet schon aus der Ferne, deshalb wurde sie an unübersichtlichen Wegen und Straßen zur Markierung eingesetzt. Ein besonderer Inhaltsstoff der Birkenrinde, das auch die weiße Farbe verursacht, ist Betulin. Es wirkt wie ein starker Sonnenschutzfaktor für die Birke.

Die Rinde kochte man früher bereits in Wasser, um bei Schuppenflechte und anderen Hauterkrankungen die betroffenen Stellen zu behandeln. Aufgrund ihrer keimtötenden Substanzen und des hohen Gehalts an Gerbstoffen eignen sich die frischen, papierähnlichen Rindenstücke auch sehr gut als Wundauflage. Damit stellt uns die Birke auf Wanderungen und Spaziergängen bei Bedarf eine wunderbare Notfall-Apotheke bereit.

Birkenzucker, auch bekannt als Xylit oder Xucker wird aus der Rinde der Birke hergestellt. Xylit ist mittlerweile ein bekannter Zuckeraustauschstoff.

Petra Hietkamp-Herter ist Naturheilkunde-Beraterin DNB. Der Text ist eine verkürzte Version ihrer Abschlussarbeit.  
E-Mail: [naturpraxis-hietkamp@web.de](mailto:naturpraxis-hietkamp@web.de)

### Botanik

Die Birke liebt freie Flächen und stellt kaum Ansprüche an Boden und Klima. Trotz ihres zarten Aussehens mit weißem Stamm und zartgrün schimmernden Laubwerk ist sie überaus robust und kältetolerant. Birken können bis zu 35 Meter hoch werden und schon einmal ein stolzes Alter von 160 Jahren erreichen. Ihre Blütenstände heißen „Kätzchen“. Alle Birken werden vom Wind bestäubt. Daher geben sie in der Blütezeit eine große Mengen an Pollen frei – was für Allergiker eher unerfreulich ist.





# Die Natur als Naschgarten

In Bad Pyrmont entsteht ein Essbarer Wildpflanzenpark – tatkräftig unterstützt von zwei Naturheilvereinen

VON ULRIKE SCHATTENMANN

Das Wiesenschaumkraut muss noch gepflanzt werden, ebenso ein paar Himbeersträucher, auch die Bilder für die Infotafeln fehlen noch. Aber im Großen und Ganzen ist fast alles fertig für den großen Tag: Anfang Juni eröffnet der zweite Essbare Wildpflanzenpark (Ewilpa) Deutschlands im niedersächsischen Bad Pyrmont. Auf dem Gelände des historischen Kurparks können Besucher dann durch eine abwechslungsreiche Landschaft schlendern. Der 3,5 Kilometer lange Rundweg führt über 13 ausgewiesene Stationen entlang Äckern, Feucht- und Streuobstwiesen, vorbei an bewaldeten Ecken und Himbeerhecken, durch Obstbäume und einen Lindenhain.

Sammeln und Naschen ist ausdrücklich erlaubt. Denn das ist der Grundgedanke der sogenannten Ewilpas: Zu zeigen, dass die Natur, wenn man sie einfach wachsen lässt, wertvolle Schätze bereithält, die nicht nur schmecken, sondern auch die Gesundheit fördern. Das Konzept ins Leben gerufen hat der Biologe und Wildpflanzen-Experte Dr. Markus Strauß. Seine Ewilpa-Stiftung unterstützt Projekte deutschlandweit und ist, zusammen mit der Niedersächsischen Staatsbad Pyrmont Betriebsgesellschaft mbH auch Betreiberin des Ewilpas in Bad Pyrmont.

Den Stein ins Rollen gebracht hat allerdings Ute Mühlbauer, Gesundheits- und Ernährungsberaterin sowie Gründerin und Vorstand des Naturheilvereins Weserbergland e.V. Sie hatte sich bei Dr. Markus Strauß weitergebildet und war von der Idee der essbaren Parklandlandschaften begeistert. „Das wollte ich unbedingt auch in unserer Region verwirklichen – und ich bin überrascht und beglückt, wie schnell das Projekt umgesetzt wurde“, erzählt sie.

In Bad Pyrmont stieß sie mit ihrem Anliegen auf offene Ohren. Bereits vor zehn Jahren hatte man sich im historischen Kur-

park für naturnahes Gärtnern entschieden und arbeitet seitdem ohne Agrarchemie, wie Michael Mäkler, Gärtnermeister und Leiter der Kurparkpflege, erzählt. Platz genug ist da: Das Kurpark-Gelände umfasst auch noch Flächen außerhalb des bekannten Park-Zentrums, die frei zugänglich und landschaftlich geprägt sind.

## Viele Unterstützer

Große Einwände oder Hürden „gab es daher nicht, sondern eigentlich nur positiven Zuspruch“, sagt Mäkler. Begonnen hat alles vor einem Jahr mit einer Machbarkeitsstudie, in der neben der Stadt Bad Pyrmont und der landeseigenen Betriebsgesellschaft auch die Denkmalpflege beteiligt war, weil Teile des Kurparks unter Denkmalschutz stehen. Die Finanzierung des Umbaus erfolgte größtenteils mit Mitteln aus dem Haushalt der Stadt, zudem wurden Spenden gesammelt. Unterstützt wird das Projekt nicht nur von den beiden Naturheilvereinen Weserbergland und Bad Pyrmont, sondern auch von den ansässigen Heimat- und Naturschutzvereinen.

Der Park soll nicht nur als Erholungs-, sondern auch als Lernort dienen: Geplant sind Führungen und Informationsveranstaltungen, denkbar sind auch Kooperationen mit der örtlichen Gastronomie, die dann etwa Smoothies aus Bad Pyrmont Wildkräutern auf die Speisekarte nimmt. Ute Mühlbauer hat schon Kontakt zu Schulen geknüpft, die den Park als grünes Klassenzimmer nutzen können. „Wir erhoffen uns ganz viele Besucher von außerhalb - und vor allem Strahlkraft über die Region hinaus.“

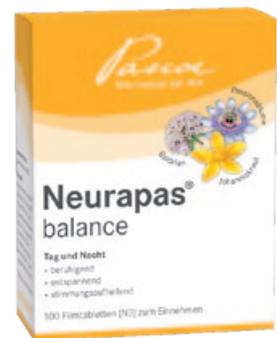
Ewilpa Bad Pyrmont, Eröffnung am 6. Juni 2020, [www.badpyrmont.de](http://www.badpyrmont.de)

Weitere Ewilpas u.a. in Bad Neualbenreuth (Bayern) und Mönchengladbach (NRW) sind in Planung. Sie wollen auch einen Ewilpa gründen? Infos und Unterstützung gibt es unter [www.ewilpa.net](http://www.ewilpa.net)



## Neurapas® Sommer für Ihre Seele

- Johanniskraut hellt die Stimmung auf
- Passionsblume wirkt entspannend
- Baldrian hilft bei Einschlafstörungen



Neurapas® balance – Wirkstoffe: Johanniskraut-Trockenextrakt, Baldrianwurzel-Trockenextrakt, Passionsblumenkraut-Trockenextrakt. Bei leichten vorübergehenden depressiven Störungen mit nervöser Unruhe. Enthält Glucose und Lactose. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.

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

# Was natürlich wächst, spendet mehr Elektronen

Das elektrochemische Verhalten von Lebensmitteln hat Einfluss auf unsere Gesundheit

VON PROF. DR. MANFRED HOFFMANN

Vergleicht man Bioprodukte mit konventionell erzeugten Lebensmitteln, so gibt es einige Unterschiede: Obst und Gemüse aus Biolandbau enthalten deutlich weniger Pestizide, sie werden umweltfreundlicher und meistens energiesparender hergestellt, auch die Standards beim Tierwohl sind im Ökolandbau höher als bei konventionellen Landwirten. Beim Nährstoffgehalt ist die Bilanz jedoch eher ernüchternd: Was die Anzahl der Vitamine, Mineralstoffe oder Proteine anbelangt, unterscheiden sich die Produkte nicht nennenswert. Das haben verschiedene Untersuchungen ergeben, unter anderem die Schweizer Langzeit-Studie „DOK-Versuch“.

## Chemoanalyse ist ergänzungsbedürftig

Allerdings stützen sich all diese Studien auf chemoanalytisch feststellbare Unterschiede, also der Menge an Inhalts- und Nährstoffen wie Vitaminen, Mineralstoffen, Proteinen. Aber ist die ausschließlich stoffliche Betrachtung zur Beurteilung von Funktion und Qualität eines Lebensmittels ausreichend? Wer fragt bei der herkömmlichen Qualitätsbeurteilung nach dem „Leben“ in unseren Lebensmitteln? Der Mensch existiert schließlich nicht nur rein stofflich, sondern auch als ein elektrisch funktionierender Organismus. Nerven- und

*Mangold enthält viele gesunde Nährstoffe*

Muskelzellen verständigen sich über elektrische und chemische Signale, die etwa den Herzschlag steuern, die sich über das EKG messen lassen. Diese Bio-Elektrizität ist ein Charakteristikum des Lebendigen.

Auch in Lebensmitteln lassen sich Elektronenströme messen; der Parameter dazu nennt sich „Redoxpotential“ (oder auch „Redox-Spannung“) und ist aus der Elektrochemie bekannt. Die Redox-Spannung sagt etwas über die Bereitschaft eines Stoffes zur Reduktion oder zur Oxidation aus, also darüber wie hoch die Neigung eines Stoffes zur Abgabe von Elektronen ist. Je niedriger der Messwert in Millivolt, desto reduzierter ist die Verbindung und desto höher die Fähigkeit, Elektronen abzugeben.

## Wertvolle Lebensmittel stoppen den „Elektronenklaue“

Was haben diese elektrochemischen Zusammenhänge mit unserer Ernährung zu tun? Die Abgabe von Elektronen führt unter anderem dazu, dass instabile Sauerstoffmoleküle, sogenannte freie Radikale gebunden



*Gesund ist, was auf dem Feld gereift ist und keine langen Lieferwege überstehen musste.*



werden. Zu viele freie Radikale sind gefährlich für den Körper. Alzheimer, Parkinson, Herz- und Kreislauferkrankungen sowie einige Krebsarten werden mit einem Überschuss an freien Radikalen in Zusammenhang gesehen, auch der Alterungsprozess soll teilweise darauf beruhen.

Die freien Radikale gehen solange auf Raubbau im Körper, bis ein großes Elektronenangebot aus unproblematischen Verbindungen ihre Kettenreaktion beendet. Solche Verbindungen nennt man „Radikalfänger“ oder „Antioxidantien“. Daraus folgt: Lebensmittel, die in der Lage sind, selbst genügend Elektronen zu spenden, können diese Kettenreaktion stoppen. Oder anders gesagt: Nahrung, die nicht mehr in der Lage ist, Elektronen (-energie) abzugeben, ist für den Körper nutzlos.

### Bio-Produkte neutralisieren freie Radikale

Insbesondere sekundäre Pflanzenstoffe, die in zahlreichen Gemüse- und Obstarten, Kräutern und Samen vorkommen, sind gute Elektronenspenden, also Antioxidantien. Es ist wissenschaftlich nachgewiesen, dass



Grünkohl ist ein wichtiger Vitamin C-Lieferant im Winter.

Frisch vom Feld auf den Tisch: Feldsalat wird auch bei Schnee und Eis geerntet.



ihr Gehalt in biologisch hergestellten Nutzpflanzen höher ist. So wurden etwa 18 Prozent mehr Phenolsäuren, 51 Prozent mehr Anthocyane und 69 Prozent mehr Flavonone in Bio-Pflanzen gefunden. Jetzt lässt sich auch die Frage „Was bringen Öko-Produkte?“ neu beantworten.

Im Rahmen eines Forschungsprogramms zum ökologischen Landbau wurden insgesamt 15.000 elektrochemische Einzelmessungen in Lebensmitteln vorgenommen. Das Ergebnis: Je stressärmer, das heißt je natürlicher und artgerechter eine Pflanze oder ein Tier erzeugt wurde, je schonender es für die Ernährung aufbereitet und je naturbelassener es konsumiert wird, desto größer ist das Elektronenangebot für den Konsumentenorganismus. Die elektrochemisch messbare Qualität eines Lebensmittels ist also untrennbar an seine Lebensgeschichte gekoppelt.

Prof. Dr. Manfred Hoffmann ist Agrarwissenschaftler und emeritierter Professor für Landwirtschaftliche Verfahrenstechnik an der Fachhochschule Weihenstephan-Triesdorf



## TIPPS

- 1. Kaufen Sie vollreife, regionale Ware nach saisonalem Angebot!** Unreifes Obst und Gemüse enthält nur ein Bruchteil der bioaktiven Stoffe. Durch Transport und Lagerung gehen viele dieser Stoffe zum Großteil kaputt.
- 2. Bevorzugen Sie vielseitige Ernährung mit möglichst vielen farbigen Komponenten!** Pflanzenfarbstoffe gehören zu den bioaktiven Pflanzenstoffen.
- 3. Mit allen Sinnen einkaufen:** Auge, Geruch und Tastsinn sind nützliche Helfer beim Einkauf, um Frische und Qualität zu beurteilen.
- 4. Eignen Sie sich eine Mindestwarekunde an!** Nur durch entsprechende Kenntnisse findet man die „stressärmeren“ Produktionstechniken.
- 5. Lagern Sie frische Lebensmittel nur kurze Zeit!**
- 6. Verwenden Sie das ganze Obst und Gemüse!** Eine Apfelschale zum Beispiel enthält 100mal so viele Flavonoide wie „der Rest“.
- 7. Bereiten Sie Ihr Essen sauerstoffarm zu!** Schonendes Garen im Dampfgarer hat elektrochemisch die besten Werte ergeben.
- 8. Verzehren Sie Speisen frisch gekocht!** Nach dem Kochvorgang verlieren die Speisen den Großteil ihres elektrochemischen Potentials.
- 9. Selbstgepresste Säfte sofort trinken!** Achten Sie außerdem beim Entsaften darauf, dass möglichst wenig Luft im Spiel ist.
- 10. Gefrieren ist die beste Konservierung!** Beim Gefrieren werden am wenigsten bioaktive Pflanzenstoffe inaktiviert.

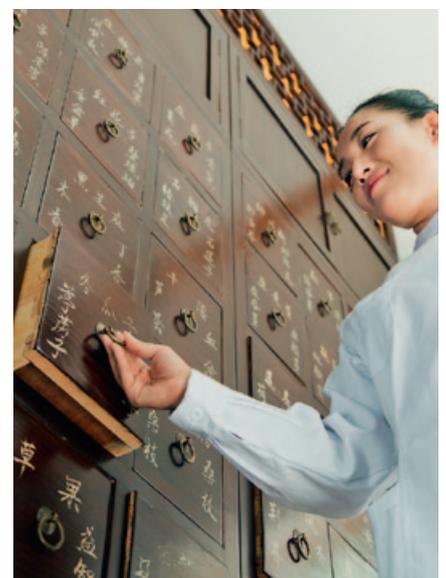


## Wei-Qi: Schutzschild gegen äußere Einflüsse

Allergien sind in der chinesischen Medizin typische Erkrankungen der „Oberfläche“. Im Zusammenhang damit ist die sogenannte Schutz- oder Abwehrenenergie – das sogenannte Wei-Qi – von besonderer Bedeutung. Sie umgibt den Körper wie ein Schutzschild; sie zirkuliert in der Oberfläche, aber auch durch den Körper. Es besteht eine Störung mit der Umwelt. Laut chinesischer Medizin nehmen wir ständig Einflüsse von außen auf: Sauerstoff, aber auch Licht, Wärme oder Kälte. Auch die Impulse der Menschen um uns herum und ihre emotionalen Schwankungen beeinflussen uns. Das Wei-Qi schützt den Menschen davor, wahllos all diese äußeren Einflüsse aufzunehmen. Allergien oder Asthma deuten darauf hin, dass dieser Schutzschild gestört ist. Wei-Qi ist sozusagen das Verteidigungs-Qi. Es hat einen Yang Aspekt.

Der Funktionskreis des Wei-Qi ist die Lunge (Speicherorgan), die dem Yin zugeordnet ist. Sie ist das Organ, welches mit jedem Atemzug die Verbindung zur Umwelt aufrechterhält. Das der Lunge zugeordnete Yang-Organ ist der Dickdarm (Hohlorgan). Er umfasst in der TCM auch die Schleimhäute des Organismus und ist somit eng mit der Arbeit des Immunsystems verknüpft. Dazu gehört auch die Haut als „äußere Barriere“ und als Kontaktorgan zur Außenwelt.

Die Lunge korrespondiert mit dem Element Metall. Das Metall verleiht Struktur, macht stabil – wenn wir uns daran zu sehr festhalten, wird jedoch unsere Be-



# Ein Körper in Balance kennt keinen Heuschnupfen

Akupunktur, Ernährungsumstellung, Auseinandersetzung mit der Vergangenheit: Wie Allergien in der Traditionellen Chinesischen Medizin behandelt werden

VON DANIELLE BRUCKMAIER

Millionen von Menschen leiden unter Heuschnupfen, Asthma, einer allergischen Bindehautentzündung, Neurodermitis oder Nahrungsmittelunverträglichkeiten. Längst werden Allergien als Volkskrankheit bezeichnet. Der Begriff „Allergie“ stammt aus dem Griechischen und bedeutet wörtlich „andersartige Reaktion“. Im heutigen Sprachgebrauch versteht man unter Allergie eine Änderung der Immunlage in Richtung einer krank machenden Überempfindlichkeit.

Die Behandlung der Schulmedizin beschränkt sich häufig auf rein symptomatisch wirksame Medikamente wie Antihistaminika. In schwerwiegenden Fällen werden Cortisonpräparate verordnet, die auf Dauer gravierende Nebenwirkungen haben. Der erfolgversprechendste Therapieansatz ist die sogenannte Desensibili-

sierung. Dazu wird der Patient über drei Jahre hinweg mit Injektionen an ein bestimmtes Allergen gewöhnt.

In der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) hingegen betrachtet der Therapeut die Auseinandersetzung des Patienten mit seiner natürlichen Umwelt - also etwa klimatische Faktoren, emotionale Einflüsse, soziale Bindungen und das berufliche Umfeld. Das grundlegende Ziel der Behandlung besteht darin, die Allergiebereitschaft des Körpers, also die Neigung zur Überreaktion auf eigentlich harmlose Stoffe wie Baumpollen zu beruhigen und zu normalisieren. Dabei ist es oft gar nicht entscheidend für die Therapie, ob der Mensch nun auf Birken- oder Gräserpollen allergisch reagiert. Viel wichtiger ist die Gesamtverfassung des menschlichen Organismus.

weglichkeit eingeschränkt. Störungen des Metalls haben oft mit einer blockierten spirituellen Entwicklung eines Menschen zu tun.

## Rolle der Psyche

Auch psychische Aspekte müssen bei einer Störung des Metalls bzw. einer allergischen Erkrankung berücksichtigt werden. Trauer, Kummer, Einsamkeit, Härte, Kälte, Niedergeschlagenheit, Hoffnungslosigkeit, Verzweiflung. Das Metall hat mit Vergangenheit zu tun! Jemand, der in der Vergangenheit lebt, erzeugt eine „Verstopfung“ und verhindert den Energiefluss!

## Umwelteinflüsse berücksichtigen

Die zunehmende Entfremdung von der natürlichen Umwelt scheint für das Immunsystem nicht gerade förderlich zu sein. Impfungen können sich auf das Immunsystem auswirken, manche Medikamente, etwa Antibiotika, schwächen das Immunsystem.

Auch die Reizüberflutung durch Fernsehen, Internet, Medien, überhaupt das Tempo des modernen Lebens können zu akuten oder chronischen Stresszuständen führen. Nicht zuletzt versetzen Bewegungs- und Schlafmangel den ganzen Organismus in einen erhöhten Reizzustand.

## Bewusste Ernährung

Kuhmilch führt zur Schleimbildung und sollte gerade bei Asthma, bei Heuschnupfen und Neurodermitis gemieden werden. Auch Zucker und Rohkost können aus Sicht der TCM den Darm belasten. Beides sollte im Speiseplan von Allergie-Patienten stark reduziert werden. Bei Hauterkrankungen sollten außerdem Alkohol, scharfe Gewürze und Kaffee gemieden werden.

## Behandlung

Man kann generell sagen: Der Mensch erkrankt nur, weil er den stabilen Zustand verloren hat. Deshalb sollte man hier auf jeden Fall zuerst die Mitte stärken und besonders das Metall-Element. Nach einer ausführlichen Anamnese stellt der Therapeut die Ursache der Erkrankung fest. Sie kann sowohl körperlicher als auch psychischer Natur sein. Danach richtet sich hauptsächlich die Behandlung.



## Was ist TCM?

Im Verständnis der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) entsteht Krankheit durch ein energetisches Ungleichgewicht in den Organen und Leitbahnen, den sogenannten Meridianen.

Sie richtet sich hauptsächlich nach der Ursache der Erkrankung. Sie kann sowohl physischer als auch psychischer Natur sein. Der Patient wird ganzheitlich betrachtet. Der Therapeut bezieht bei seiner Diagnosestellung immer auch die Entstehungsdynamik der jeweiligen Beschwerden mit ein. Die beiden therapeutischen Hauptsäulen sind Akupunktur und Chinesische Arzneitherapie. Auch die Schröpfbehandlung, spezielle Massageformen (Tuina), Ernährungstherapie, Bewegungs- und Entspannungsübungen wie Qi Gong sind Bestandteil der TCM.

Wesentlicher Teil der Behandlung sind Akupunktur und die Moxa-Therapie. Bei letzterer wird getrockneter Beifuß erwärmt, die Wärme stimuliert die Akupunkturpunkte.

Auch die Ernährung ist entscheidend für den Therapieerfolg. Sie sollte individuell angepasst sein, damit ein Gleichgewicht auch in der Thermik hergestellt werden kann.

Um die Schleimbelastung zu reduzieren, empfiehlt es sich, vor allem „schleim-umwandelnde“ Lebensmittel wie z.B. Reis, Ingwer, Knoblauch, Kardamom, Meerrettich und Senf zu essen. Das gilt nicht bei Hauterkrankungen, die einen Yang-Aspekt aufweisen.

Danielle Bruckmaier ist Heilpraktikerin für Traditionelle Chinesische Medizin mit langjähriger Erfahrung. Sie praktiziert in Weinheim. [www.Menla-Heilpraxis.de](http://www.Menla-Heilpraxis.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



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

**GEFRO**  
*... macht glücklich!*

**Gleich bestellen, sparen und genießen!**  
GRATIS-Tel. 0 800/95 95 100\*\*  
[www.gefro-balance.de](http://www.gefro-balance.de)

\*\* gebührenfrei (€ 0,00/Min.)



# Schalten Sie das Hirn ein, nicht das Handy!

Wie können wir trotz höherer Strahlenbelastung gesund bleiben?  
Tipps und Ratschläge

VON DR. PHIL. ROSINA SONNENSCHMIDT

Durch die vielen neuen Elektro- und Funktechniken hat die Strahlenbelastung in Innenräumen extrem zugenommen. Umso wichtiger ist es daher, gut informiert zu sein und sich selbstverantwortlich zu schützen. So ist es wichtig, den Schlaf- und Arbeitsplatz auf geopathische Störungen messen zu lassen. Das sind zwar natürliche Erdstrahlen, aber sie können zu stark sein und schaden.

Allerdings ist die Strahlenbelastung durch die moderne Technik viel belastender: So leidet ab einer gewissen Intensität der Handystrahlung das Hormonsystem. Darunter kann z.B. die Fruchtbarkeit leiden. Mobilfunkstrah-

lung führt auch zu erhöhter Durchlässigkeit der Blut-Hirn-Schranke. Dadurch können im Blut zirkulierende Giftstoffe im Gehirn schädliche Wirkung entfalten. Übrigens: Headsets oder Kopfhörer mildern die Strahlung nur unwesentlich.

## Schattenseiten der Handy-Herstellung

Abgesehen davon sollten wir uns auch die katastrophalen Bedingungen der Handyproduktion bewusst machen. Es stecken rund 30 Metalle in Mobilfunkgeräten und Akkus, vor allem sogenannte „Seltene Erden“, die unter oft menschenunwürdigen Bedingungen in Ländern wie China und der Demokratischen Republik Kongo gefördert werden. Kinderarbeit, mangelnde

Sicherheitsvorkehrungen und Überstunden sind keine Seltenheit. Zudem wird die Umwelt durch den Abbau auf Generationen geschädigt – oder ist es bereits.

## Bildschirmzeiten einschränken

Es wird seitens der Ganzheitsmedizin betont, man müsse das Immunsystem stärken. Das ist aus meiner Sicht aber nur der zweite Schritt. Als erstes gilt es, den gesunden Menschenverstand zu aktivieren. Jeder sollte sich fragen, wann ein Handy nötig ist und wann nicht. Oft genug nutzen wir das Smartphone oder digitale Medien nicht für wichtige Kommunikation, sondern für die Unterhaltung und den Medienkonsum.

Oft nutzen wir das Smartphone nicht für wichtige Kommunikation, sondern für Unterhaltung und Medienkonsum.



Foto: creative collection

# Black Forest

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



**Black Forest ist niederminalisiert**

- sanft und mild im Geschmack
- zur kochsalzarmen Ernährung auch bei Bluthochdruck und Diabetes geeignet.
- PET-Flaschen frei von Weichmachern
- alle Flaschen aus 100 % Recyclingmaterial
- Ideal für die Zubereitung von Babynahrung



## Was jeder ändern kann

**1.** Identifizieren Sie die wichtigsten Quellen elektrischer, magnetischer und elektromagnetischer Felder (EMF) wie Handys, schnurlose Telefone, Wi-Fi-Router, Bluetooth-Headsets und andere mit Bluetooth ausgestattete Geräte, drahtlose Mäuse, Tastaturen, intelligente Thermostate, Babyphones, intelligente Stromzähler oder die Mikrowelle in der Küche. Im Idealfall sollten Sie jede dieser Quellen angehen und bestimmen, wie Sie ihre Nutzung am besten einschränken können.

**2.** Abgesehen von einem lebensbedrohlichen Notfall sollten Kinder unter zehn Jahren kein Mobiltelefon und keine drahtlosen Geräte jeglicher Art verwenden. Kinder sind viel anfälliger für Handystrahlung als Erwachsene, da sie dünnere Schädelknochen haben und sich ihr Immunsystem und Gehirn in der Entwicklung befindet.

**3.** Untersuchungen haben ergeben, dass der Konsum von Bildschirmmedien Säuglinge und Kleinkinder überfordert, weil sie das Gesehene vom Bildschirm nicht in die reale Welt übertragen können. Es ist also ein Fehler zu glauben, dass etwa über interaktive Spiele in diesem Alter wertvolle Bildung erreicht werden kann.

**4.** Wenn Sie Wi-Fi verwenden, schalten Sie es bei Nichtgebrauch aus, besonders nachts, wenn Sie schlafen. Im Idealfall sollten Sie darauf hinarbeiten, Ihr Haus oder Ihre Wohnung fest zu verkabeln, damit Sie Wi-Fi ganz eliminieren können.

**5.** Wenn Sie ein Notebook ohne Ethernet-Ports haben, können Sie es mit einem USB-Ethernet-Adapter über eine kabelgebundene Verbindung mit dem Internet verbinden.

**6.** Vermeiden Sie die Verwendung von kabellosen Ladegeräten für Ihr Mobiltelefon, da auch diese den Elektrosmog im Haus erhöhen. Das drahtlose Laden ist auch weitaus weniger energieeffizient als die Verwendung eines Netzsteckers, da ein Gerät für drahtloses Laden kontinuierlich Strom bezieht (und damit Elektrosmog aussendet), unabhängig davon, ob es gerade verwendet wird oder nicht.

**7.** Erwägen Sie, das Bett Ihres Babys in Ihr Zimmer zu verlegen, anstatt einen drahtlosen Babymonitor zu verwenden.

**8.** Vermeiden Sie es, Ihr Handy am Körper zu tragen, es sei denn, es befindet sich im Flugmodus. Schlafen Sie niemals mit dem Handy in Ihrem Schlafzimmer. Selbst im Flugmodus kann es Signale aussenden.

**9.** Wenn Sie ein Handy benutzen, verwenden Sie die Freisprecheinrichtung und halten das Telefon einen Meter von Ihnen entfernt. Versuchen Sie, Ihre Telefonzeiten mit dem Handy radikal zu verkürzen. Verwenden Sie stattdessen VoIP-Software-Telefone mit denen Sie über Kabel und Internetverbindung sprechen können.

**10.** Vermeiden Sie es, elektronische Geräte weniger als eine Stunde (vorzugsweise mehrere Stunden) vor dem Schlafengehen zu benutzen, da das blaue Licht des Bildschirms die Melatoninproduktion hemmt. Wer spät am Abend noch vor Handy, Tablet oder Laptop sitzt, kann daher oft schlecht schlafen. Ebenso kann eine Schilddrüsenüberfunktion die Folge sein.

Was Sie auf jeden Fall tun können, um sich von der Strahlenbelastung zu erleichtern: Stellen Sie sich mit dem Rücken an einen Baum. Atmen Sie fünf Minuten ruhig und gleichmäßig. Die Baumenergie entlädt Sie auf harmonische Weise.

Dr. Rosina Sonnenschmidt ist international renommierte Homöopathin und Autorin von über 50 Fachbüchern. Ihr Wissen gib sie in zudem in Fachfortbildungen und Kursen weiter.  
[www.inroso.com](http://www.inroso.com)

### DNB-Buchtipps



**Dr. Rosina Sonnenschmidt:**  
**Moderne Strahlenbelastung und ihre ganzheitliche Behandlung.**

Edition Elfenohr 2019,  
244 Seiten, 12 Euro

### **Kurs**

**Moderne Strahlenbelastung – Was ist zu tun, was ist zu lassen?** 20. bis 21. Juni 2020, 250 Euro, Leitung: Dr. Rosina Sonnenschmidt  
Infos unter [www.inroso.com](http://www.inroso.com)

Viele schöne und erfüllende Aufgaben erwarten Sie als

## Naturheilkunde-Berater/in DNB®

**Ein Lehrgang über naturheilkundliches Basiswissen für Alltag und Beratungspraxis.**

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

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

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

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



*Machen Sie sich kundig, wie die Natur heilt.*

Unser Ausbildungsort ist Neulingen bei Pforzheim

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

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

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

Straße: \_\_\_\_\_

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

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

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

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

Schicken Sie diese Anfrage per Post oder Fax an

**Deutscher Naturheilbund eV**  
Bundesgeschäftsstelle

Am Anger 70 • 75245 Neulingen  
Tel. 07237-4848 799 • Fax 07237-4848-798  
info@naturheilbund.de • www.naturheilbund.de

 **DNB:** Aus dem Verband

## Eine Schule für die Naturheilkunde

Akademie für Ganzheitsmedizin Heidelberg  
wird Verbandsschule des DNB

VON SABINE NEFF

Eigentlich war der Beschluss des Präsidiums auf der letzten Klausurtagung nur eine logische Schlussfolgerung: Die Akademie für Ganzheitsmedizin, Heidelberg wird offizielle Verbandsschule des Deutschen Naturheilbundes eV. Denn die Idee für die Ausbildung „Naturheilkunde-Berater DNB“, die der Naturheilbund selbst in seinen eigenen Räumen seit 2012 erfolgreich anbietet, stammt aus Heidelberg.

Eine „knackige“, kurze – und doch inhaltlich äußerst vollgepackte – Grundausbildung entlang der Säulen der Naturheilkunde, offen für alle Interessierte, hatte man damals gemeinsam ins Leben gerufen. Mit Erfolg: Seit neun Jahren findet an jeweils vier Wochenenden die Kompaktausbildung „Naturheilkunde-Berater DNB“ beim Deutschen Naturheilbund eV statt. Die ärztliche Leitung der Ausbildung liegt von Anfang an bei Gert Dorschner, dem erfahrenen Facharzt für Allgemeinmedizin und Naturheilverfahren. Gert Dorschner ist zudem als Leiter des Wissenschaftlichen Beirates im Naturheilbund ehrenamtlich engagiert. AfG-Studienleiterin Ursula Gieringer wiederum ist Vize-Präsidentin des Naturheilbundes und aktive Dozentin in der DNB-Berater-Ausbildung.



### Weiterbildung zum Heilpraktiker

Durch diese Zusammenarbeit eröffnen sich den Absolventen der DNB-Berater-Ausbildung bei der AfG eine Vielzahl an Weiterbildungs-Möglichkeiten – etwa Fachausbildungen in Homöopathie, Akupunktur, TCM, Hypnose-Therapie oder zum Heilpraktiker und Heilpraktiker für Psychotherapie.

Eine Besonderheit der landschaftlich idyllisch am Heidelberger Kohlhof gelegenen Akademie ist das fünfstufige Ausbildungsangebot bis hin zur erfolgreichen Tätigkeit als Heilpraktiker mit einem hoch qualifizierten Dozenten-team inklusive der Möglichkeit von Hospitationspraktika und Vorbereitung auf die amtsärztliche Überprüfung. Eine Zertifizierung nach DIN ISO und AZAV sowie die ärztliche Leitung der gesamten Ausbildung sind weitere Qualitätsmerkmale, ebenso die außergewöhnlich hohe Erfolgsquote bei der amtsärztlichen Prüfung: Über 80 Prozent der Heidelberger Studenten bestehen im ersten Durchgang.

Akademie für Ganzheitsmedizin, Kohlhof 3,  
69117 Heidelberg, Telefon: 06221 404507,  
E-Mail: info@a-f-g.de, www.akademie-fuer-ganzheitsmedizin.de.

Sabine Neff ist Bundesgeschäftsführerin des DNB.



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



**Zertifizierte Fachausbildungen**

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



Umweltschutztipps von unseren Leserinnen und Lesern

## Spülwasser auffangen, Router ausschalten, Restekochen

In der Winter-Ausgabe der DNB impulse hatten wir über den Klimawandel und seine Auswirkungen berichtet und Sie, liebe Leserinnen und Leser, um Tipps zum Energiesparen gebeten. Angelika H. schickte uns eine beeindruckende Liste mit vielen interessanten Ratschlägen – unter anderem sammelt sie Spülwasser von Obst, Gemüse und Geschirr für die Gartenbewässerung, nutzt Biogas und geht sparsam mit Licht und Strom um.



*Den Router nachts auszuschalten spart viel Strom.*

„Ich schalte den Router über Nacht aus (ca. 20 bis 8 Uhr), nutze keinen Wäschetrockner, sondern die Wäscheleine, lasse das Wasser in die Waschmaschine schon am Tag vorher zum Aufwärmen in den Toplader laufen und wasche Wäsche nur bei voller Maschine bei 30 und 40 Grad Celsius außerhalb der Spitzenlastzeiten“, schreibt sie. Ein Wasserkocher mit Temperaturwahl sorgt für punktgenaue Er-

wärmung, etwa bei grünem Tee (90 Grad Celsius) oder Wärmflasche (65 Grad Celsius). Weitere Tipps: Flugreisen vermeiden, möglichst wenig Fleisch und keine Wurst verzehren, Geschirrtuch statt Küchenpapier. „Wenn jeder etwas dazu beiträgt, wird es die Natur und unser Leben danken“, schreibt Angelika H.

Monika N. hat sich Gedanken zur Verschwendung von Lebensmitteln gemacht und ein paar tolle Reste-Rezepte auf Lager. Übrig gebliebene Nudeln schneidet sie klein, bindet sie mit einem Ei, etwas Käse und Vollkornmehl, würzt mit Salz, Pfeffer und Muskat und gibt kleingehackte Petersilie dazu. Dann die Eiernudeln zu kleinen Plätzchen formen und in einer Pfanne von beiden Seiten ausbacken. „Bei Kindern sehr beliebt und mit Rohkost eine vollwertige Mahlzeit“, schreibt sie. (us)



**Telefon-  
sprechstunde**



Die Telefonsprechstunde des DNB richtet sich an Menschen, die eine unabhängige und persönliche Beratung zu medizinischen oder psychosomatischen Problemen wünschen. Am Telefon sitzen erfahrene Heilpraktiker, Ärzte und Fachärzte aus unseren Vereinen bzw. dem wissenschaftlichen Beirat. Diese telefonische Beratung ersetzt jedoch nicht eine körperliche, medizinische Untersuchung. Die Beratung ist für Mitglieder kostenlos. Von Nichtmitgliedern wird eine Spende erbeten.

Anfragen bitte telefonisch bei der Bundesgeschäftsstelle des Deutschen Naturheilbundes zu den üblichen Bürozeiten unter der Telefonnummer

**07237/4848-799**

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

## Am Therapeuten-Telefon im März



**Willi Heimpel**  
Heilpraktiker,  
1. Vorsitzender des  
NHV Kempten

**Schwerpunkte:**  
Nahrungsmittelunverträglichkeiten, Haut,  
Immunsystem, Verdauung, Stoffwechsel,  
Allergien

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

Natürlich gesund mit dem  
NATURHEILBUND



Gesundheit fördern und heilen  
mit den Kräften der Natur.

**Werden auch Sie  
Mitglied!**

# Unsere Partner



## bellicon eröffnet Partnerstandort in der DNB-Bundesgeschäftsstelle

### Trampolintraining im Schloss Bauschlott

Großen Anklang beim Motto des DNB-Aktionstages „Die Heilkraft der Bewegung“ im letzten Jahr fand das Angebot des effektiven Trainings mit dem bellicon-Mini-trampolin. Die gesundheitlichen Auswirkungen überzeugten viele TeilnehmerInnen. So werden in vergleichsweise kurzer (Trainings-) Zeit sämtliche Muskeln und Gelenke trainiert, der Stoffwechsel aktiviert und gleichzeitig die Entgiftung des Körpers durch den gesteigerten Lymphfluss angeregt. Knochen und Bandscheiben werden gestärkt - und durch das Ausschütten von Endorphinen macht das Training auch noch glücklich. Viele Gründe also,

die Zusammenarbeit mit bellicon über das Aktionsjahr hinaus weiterzuführen.

Am Sitz der Bundesgeschäftsstelle im Schloss Bauschlott wird nun ein bellicon-Partnerstandort eröffnet. Im Torhaus West können Interessierte verschiedene Trampoline testen, sich beraten lassen und an Gesundheitskursen auf dem bellicon-Trampolin teilnehmen. Fachfräuliche Beratung und Kursleitung sind durch zwei Health-Trainerinnen gewährleistet.

Weitere Informationen erhalten Sie über die DNB-Bundesgeschäftsstelle unter Tel. 07237/4848799 oder [info@naturheilbund.de](mailto:info@naturheilbund.de)

setzt Glückshormone im Körper frei. Kurz gesagt: Lachen hält jung, fit und gesund!

Doch was ist, wenn es keinen Grund zum Lachen gibt? Und genau in diesen Momenten überlassen wir in einer Lachschule das Lachen nicht dem Zufall.

Die Stuttgarter Lachschule besteht seit über 15 Jahren. Mit unseren Kursen, Seminaren und Ausbildungen verbessern und fördern wir sehr effektiv und nachhaltig Gesundheit, Glück & Lebensfreude. Sei es im privaten oder im beruflichen Umfeld. Probieren Sie es selber aus! Lachyoga-Angebote finden Sie in ganz Deutschland!

[www.Stuttgarter-Lachschule.de](http://www.Stuttgarter-Lachschule.de),  
[www.Lachclub.info](http://www.Lachclub.info)



## 15 Jahre Stuttgarter Lachschule

Muss man Lachen wirklich lernen? Nein – zum Glück nicht! Wir lachen gerne, wenn es uns gut geht oder etwas lustig ist. Lachen aktiviert das ganze Herz-Kreislaufsystem, steigert das Lungenvolumen, senkt langfristig den Blutdruck, stärkt das Immunsystem und

## Vorschau auf das Sommerheft

### Gesund in den Sommer



## Zeit nehmen und zuhören

Plädoyer für eine menschlichere Medizin

### Anamed

Naturheilkunde in der Entwicklungshilfe

Die Sommer-Ausgabe des Verbandsmagazins DNB impulse erscheint auch als Einhefter im Naturarzt, Ausgabe Juni.

## 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: