

Herzliche Einladung zur Verbandstagung am 28. März 2020 DNB-Jahrestagung im Schloss Bauschlott



In diesem Jahr findet die jährliche Tagung des Deutschen Naturheilbundes erstmals seit Anfang 2000 nicht im Flair-Parkhotel Ilshofen statt, sondern eintägig am Sitz der Bundesgeschäftsstelle im Schloss Bauschlott, Neulingen bei Pforzheim. Diese Entscheidung wurde mit großer Mehrheit der Delegierten auf der Bundesversammlung im vorigen Jahr getroffen.

So laden Vorstand, Präsidium und Bundesgeschäftsstelle alle Mitglieder, Naturheilkunde-Berater DNB und Gäste herzlich ein, am 28. März 2020 an der Jahrestagung unter dem Aktionstagsmotto „Umwelt gesund gestalten“ teilzunehmen. Auf der Tagesordnung stehen spannende Vorträge zum Jahresthema, Berichte über Entwicklungen im Verband und in der Gesundheitspolitik, bei denen die Mitglieder um ihre Meinung gefragt und in Entscheidungen eingebunden werden sollen. Das historische Ambiente, leckere Bewirtung und ausreichend Zeit für einen lebendigen Austausch untereinander, versprechen einen spannenden, erlebnisreichen Tag.

Teilnahme nach Anmeldung an die Bundesgeschäftsstelle unter info@naturheilbund.de bis zum 15. März 2020. Tagungsgebühr inkl. Verpflegung 30,00 Euro.

Programmablauf, Samstag 28. März 2020

- 09.00 - 09.45 Uhr Empfang und Willkommens-Kaffee
- 09.45 - 10.00 Uhr Begrüßung und Eröffnung durch die *Präsidentin Nora Laubstein*
- 10.00 - 10.45 Uhr Pilotvortrag „Umwelt gesund gestalten“, 1. *Vizepräsidentin Ursula Gieringer*
- 10.45 - 11.30 Uhr Zukunft des Aktionstages / Zentralveranstaltung / Thema 2021
- 11.30 - 12.30 Uhr Stunde für die Vereine, *Elke Wörfel, Präsidium*
- 12.30 - 13.30 Uhr Mittagspause mit vollwertigem Buffet
- 13.30 - 14.30 Uhr Aktuelles aus der Bundesgeschäftsstelle
- 14.30 - 15.30 Uhr „Gesundheitspolitische 45 Minuten“
- 15.30 - 16.00 Uhr Kaffeepause
- 16.00 - 17.00 Uhr Vortrag „Patientensicherheit - Schutz und Selbstschutz der Menschen vor den üblen Nebenwirkungen synthetisch-chemischer Arzneimittel“
Dr. Sonja Reitz
- 17.00 Uhr Abschluss der Tagung

Was mich bewegt

Wir leben vorwärts, aber rückwärts verstehen wir!



Dieser Gedanke von Søren Kierkegaard kann uns dazu anregen, eine Reise in unsere Vergangenheit zu unternehmen, um in Kindheitserinnerungen danach zu suchen, wie wir früher gelebt haben.

In der Nachkriegszeit herrschte Mangel, man musste überleben, das Notwendige tun.

Heute kennen wir Hunger nicht mehr, immer und überall gibt es etwas zu essen, wir haben Geld, um uns vieles zu leisten. „Immer, alles, sofort“ ist die Devise - alle machen es so, und wer nicht mitmacht, gilt als „Spinner“. Wir verwöhnen uns, kultivieren unsere Bequemlichkeit – aber den Preis zahlen andere.

Was in früheren Jahren notwendig war, kann heute wieder sinnvoll sein, für uns und unsere Gesundheit. Heute geht es um fürsorgliche Vernunft. Inzwischen realisieren wir allmählich: Wir leben auf Kredit, auf Kosten der Zukunft, der nächsten Generationen.

Sich eine Ordnung geben, Rhythmen schaffen – das war schon immer ein tragfähiges Konzept! Schon jetzt verändern sich die Jahreszeiten, es gibt viele Naturkatastrophen, und wir erfahren auch zeitnah davon. Die Bilder schockieren, und wir sind froh, noch in einem unbetroffenen Winkel zu leben ... Aber Panikmache ist keine Option, sondern seriöse Informationen sammeln, sich austauschen und nachdenken. Oft gibt es einfache, schnelle, praktikable Lösungen!

Wenn wir die UM-Welt, über die wir zu verfügen glauben, zur MIT-Welt machen, in die wir eingebunden sind, können wir entscheiden, was wir zulassen und welchen Preis wir dafür bezahlen wollen.

Merke: Die Welt braucht den Menschen nicht, die Natur lebt auch ohne ihn – vielleicht sogar besser. Und wir sind dabei, uns selbst abzuschaffen ... JETZT ist der Moment, in dem Veränderung geschieht.

Ursula Gieringer, 1. Vizepräsidentin
des Deutschen Naturheilbundes

Aus den Vereinen

VORTRAG BEIM NHV KIEL „Gewürze - sind die Würze des Lebens!“

so begann Dr. Reinhard Laszig, Facharzt für Nieren und Blase, seinen Vortrag in Kiel.

Was Muskatnuss und Nelken, Kardamom und Zimt in unserem Organismus an Wirkung entfalten, konnte man aus historischen und biologischen Quellen erfahren. Im Mittelalter mit Gold aufgewogen, galt Pfeffer und Muskat als Zeichen des Reichtums: man würzte damals zehnmal stärker als heute.

Hildegard von Bingen gab Rezepte für Nervenkekse mit hohem Anteil an Zimt, Muskat und Nelken. Das darin enthaltene Myristecin und Elbacin sind Vorstufen von Amphetamin, einem psychoaktiven Botenstoff im Gehirn. In der dunklen Jahreszeit, wenn der eigene Serotoninspiegel fällt, werden diese Stoffe besonders geschätzt, heben sie doch die Stimmung und fördern die Glückseligkeit. Honigkuchen wurden schon im alten Ägypten mit vielen Gewürzen gebacken.

Gewürze, so betonte der Referent, sind keine Medizin (es gäbe sie sonst in der Apotheke). Auf der Welt gäbe es nur wenige Anbaugelände und früher tobten mörderische Kriege um die Handels- und Pflanzrechte. Heute gehen 90% der Weltproduktion im Gewürzhandel in die Parfümindustrie. Viele Gewürze hätten medizinische Wirkungen und würden in der Phytotherapie eingesetzt.

Erich Conradi, NHV Kiel



Elke Wörfel,
1. Vorsitzende
NHV Esslingen,
Präsidiumsmitglied
DNB

UNSERE ANSPRECHPARTNERIN FÜR VEREINSANLIENEN

Viele Naturheilvereine klagen über Mitgliederschwund. Es ist uns ein großes Anliegen den Menschen die Naturheilkunde wieder näher zu bringen und gerade auch junge Leute für eine Mitgliedschaft in den Naturheilvereinen zu interessieren. Seit März 2019 ist Elke Wörfel, 1. Vorsitzende des Naturheilvereins Esslingen, die Vereinsbeauftragte des DNB. Gerne können Sie Elke Wörfel kontaktieren unter info@naturheilverein-esslingen.de

VORTRAG BEIM NHV MOSBACH UND UMGEBUNG e.V.

Sehen u. Wahrnehmen, das Zusammenspiel unserer beiden Augen

Anhand von Bildern erklärte Augenoptikermeister und Optometrist Thomas Haug, wie die Zusammenhänge für unser Sehen funktionieren und wie bei Defiziten geholfen werden könne. Jeder Mensch habe zwölf Hirnnerven, von denen vier direkt das Auge bzw. Sehen betreffen, das ist der Sehnerv, der Augenbewegungsnerv, der Augenrollnerv und der Augenabziehnerv. Insgesamt würden 70 % der Sinneswahrnehmung über das Auge erfolgen, so Haug. Das eigentliche Sehen, also die Gesamtheit der visuellen Wahrnehmung, sei das Ergebnis des Zusammenwirkens von verschiedenen Einzelfunktionen. Unbeschwertes und leistungsfähiges Sehen sei nur möglich, wenn alle Teilbereiche

flüssig ineinandergreifen und sich nicht gegenseitig behindern. Visuelle Wahrnehmungsstörungen würden sich bei Kindern durch Augenreiben, Augenbrennen, Kopfschmerzen, Lese- und Schreibprobleme und durch Übersehen von Dingen zeigen. Bei Erwachsenen seien zudem Ermüdungserscheinungen bei PC-Arbeit, Körperzwangshaltungen, Schmerzen und auch Burnout Indikatoren, um auch das „Sehen“ überprüfen zu lassen. Erstaunlich sei, welchen Einfluss die Augen auf die Körperhaltung habe - Haug zeigt anhand von praktischen Beispielen wie sich der Körper verhält, um gut zu sehen und dadurch Anspannungen entstehen können. Auf Lösungsmöglichkeiten eingehend, weist Haug auf die Anpassung von geeigneten Sehhilfen, aber auch visuelles Training (Scharfstellung, Augenbewegung) und die Anpassung von Prismenbrillen bei Winkelfehlsichtigkeit.

Haug macht sich auch Gedanken über die Ursachen der zunehmenden Kurzsichtigkeit, welche entsteht, wenn das Auge in die Länge gedehnt werde. Das Umfeld der Kinder habe sich in den letzten Jahren stark verändert. Immer mehr Zeit werde vor dem Fernsehen, mit PC-Spielen, Facebook u. ä. in häufig schlecht beleuchteten Räumen verbracht, dies kann ebenfalls zur Kurzsichtigkeit beitragen. Haug rät zu speziellen Kontaktlinsen, welche die Längendehnung des Auges verlangsamen und somit die Stärkenzunahme verringern. In Studien wurde hier eine Wirksamkeit von über 50 % nachgewiesen. Eine weitere Therapieform sei die Gabe von niedrig dosierten Atropintropfen. Wichtig seien zudem Aktivitäten im Freien mit hellem Tages-/ Sonnenlicht, Schulpausen sollten im Freien ohne Smartphones verbracht werden.
Cornelia Schulz, NHV Mosbach und Umgebung e.V.



Gesundheitswoche „Wandern und Kuren auf Prießnitz' Spuren“

Reisen Sie mit dem Deutschen Naturheilbund in das Kur- und Balneozentrum Prießnitz in Gräfenberg/Tschechien.

27.09 bis
04.10.2020

**Ausführliche Info,
Preise und Buchung:
DNB-Geschäftsstelle**
Am Anger 70
75245 Neulingen
Tel. 07237-4848 799
info@naturheilbund.de
www.naturheilbund.de

Der Deutsche Naturheilbund organisiert nach dem begeisterten Verlauf der Reisen in den letzten Jahren erneut eine 8-tägige Gesundheitsreise.

◆ Wir logieren im komfortablen 4-Sterne-Prießnitz-Kurhotel inmitten gepflegter Anlagen und nutzen den modernen Balneopark mit seinen Wasser-, Licht- und Luftbädern. Der Aufenthalt ist so gestaltet, dass Zeit für weitere Unternehmungen bleibt.

◆ Wir reisen ab Pforzheim im komfortablen Fernreisebus mit weiteren Zustiegsmöglichkeiten in das Prießnitz-Heilbad Gräfenberg (Freiwalddau), CZ 79003 Jeseník, Tschechische Republik.

◆ **Leistungen:** Busreise, 7 x Übernachtung im 4-Sterne-Kurhotel Priessnitz, Vollpension, Kurtaxe, ärztl. Eingangsgespräch, bis zu zehn verordnete vielseitige Kuranwendungen, Reisebetreuung vor Ort.
Reisepreis komplett: ab 810 € pro Person.

◆ Neben den Kuranwendungen bieten wir geführte Besichtigungen und abwechslungsreiche Wanderungen in die reizvolle Umgebung zur freiwilligen Teilnahme an.

ALTERNATIVE FAKTEN IN DER MEDIZIN - Lügen werden als Wahrheit verkauft



Der Begriff „Alternative Fakten“ wurde 2017 zum Unwort des Jahres gewählt.

Die Jury führte zur Begründung an, dies sei „der verschleierte und irreführende Ausdruck für den Versuch, Falschbehauptungen als legitimes Mittel der öffentlichen Auseinandersetzung salonfähig zu machen“. Es handelt sich also um ein Synonym für öffentliches Lügen im Rahmen eines Diskurses. Lügner wollen bewusst andere Menschen etwas glauben machen, was sie selbst nicht für wahr halten, und sie verlassen sich zudem darauf, dass die anderen nicht erwarten, getäuscht zu werden. Sie lügen in der Regel intentionsgesteuert, d.h. aus persönlichem, insbesondere aus finanziellem Interesse. Damit unterscheiden sie sich, weil sie die Wahrheit bewusst manipulieren, sowohl von denjenigen, die sich im Besitz der alleinigen Wahrheit glauben, als auch von denjenigen, die ihre Version der Wahrheit vertreten, aber öffentlich zugeben können, dass sie sich auch geirrt haben könnten. Alle drei Gruppen können somit Unwahrheiten vertreten, aber nur die Lügner verbreiten alternative Fakten.

Zum öffentlichen Problemfall werden Lügner, wenn sie, von undurchsichtigen finanzkräftigen Interessensgruppen gesteuert, beständig mit Büchern, Vorträgen und anderen Medien in der Öffentlichkeit präsent sind und gebetsmühlenartig alternative Fakten verbreiten, vor allem, wenn sie außerdem attraktiv und gewandt im Auftreten sind und womöglich noch einen akademischen Titel besitzen. Damit geben sie sich dann auch noch einen wissenschaftlichen Anstrich, der infolge der ihnen von den anderen Menschen intuitiv unterstellten kritischen Tendenz besonders manipulativ wirkt. Diese Menschen können Gleichgesinnte mit psychotischer Tendenz sogar zu Gewalttaten animieren, wozu übrigens auch gezielte Diffamierungen in den sozialen Medien gehören. Ebenso werden die vielen Leichtgläubigen, die nicht ausreichend Informierten und die Frustrierten, die nach einer einfachen Lösung ihrer Probleme oder einer Projektionsfläche für Schuldzuweisungen suchen, ihre Opfer. Eine erhöhte Anfälligkeit für alternative Fakten ist zudem bei älteren Menschen – das gilt auch für wichtige Entscheidungsträger - gut belegt.

Fatale Folgen für den Menschen und das Gesundheitssystem

Im medizinischen Bereich können Unwahrheiten für den Einzelnen fatale Folgen haben, z. B. wenn jemand infolgedessen lebensnotwendige Medikamente absetzt. Das gesamte Gesundheitssystem kann betroffen werden, wenn politisch Verantwortliche Personen folgen, die durch die Verbreitung alternativer Fakten gezielt versuchen, z. B. medizinische Methoden unter der Behauptung der Unwirksamkeit oder Unwirtschaftlichkeit zu eliminieren, obwohl (oder weil!) sie in Wirklichkeit eine günstige Nutzen/Kosten-Relation aufweisen. Die Unwahrheiten von Psychotikern sind dagegen zumeist leicht zu durchschauen, sie erhalten zudem allenfalls bei Gefährdung der öffentlichen Sicherheit kurzfristig Aufmerksamkeit. Echte Wahrheiten aus dem Bereich der Wissenschaft werden von den Politikern ignoriert, wenn sie unbequem und/oder komplex sind, die Wähler vergraulen könnten oder sich bei Beachtung die gesellschaftliche Realität zuungunsten der derzeit Privilegierteren verändern würde. Gefällige wissenschaftliche Irrtümer sind dagegen willkommen, vor allem, wenn sie wirtschaftlich zukunftsfruchtig erscheinen. So beruht z. B. die gegenwärtige Misere im deutschen Gesundheitswesen darauf, dass die Politiker in den 1990er Jahren auf wissenschaftliche Berater gehört haben, die davon überzeugt waren, dass die Privatisierung dieses Bereichs die damaligen Probleme lösen würde.

Versuche der Manipulation finden in allen Bereichen der Medizin ständig statt, werden aber in der Regel nicht öffentlich wirksam diskutiert, weil dies bei den Beteiligten ein erhebliches Expertenwissen erfordert. Damit handelt es sich nicht um alternative Fakten. Bei der Komplementärmedizin ist dies anders, weil sie regelmäßig im öffentlichen Interesse steht und weil sich hier sehr viele Menschen, auch infolge eigener Erfahrungen, für kompetent halten. Außerdem erfreut sich Komplementärmedizin nachweislich seit Jahrzehnten international einer großen Wertschätzung durch die Bevölkerung. Wenn hier Lügen öffentlich verbreitet werden, erfüllen sie die Definition für alternative Fakten.

Der komplementärmedizinische Bereich in der EU ist besonders benachteiligt, denn er ist chronisch unterfinanziert, da die Kosten vor Jahren in die Eigenfinanzierung ausgelagert wurden mit der Begründung, Kosten im Gesundheitswesen einzusparen. In sehr vielen Ländern außerhalb der EU wird dieser Bereich dagegen politisch unterstützt. Hier empfehle ich für die der englischen Sprache mächtigen Leser unbedingt den neuen Bericht der Weltgesundheitsorganisation (1). Infolgedessen konnte die Wirksamkeit etlicher Verfahren in diversen Anwendungsbereichen inzwischen wissenschaftlich belegt werden, die Zahl derartiger Publikationen steigt kontinuierlich weiter an. In Deutschland besteht damit ein nicht nur finanzethisches Problem: Betroffene Patienten müssen wirksame und nebenwirkungsarme Verfahren selbst bezahlen, weil sie der Komplementärmedizin zugeordnet werden, selbst wenn sie in den medizinischen Leitlinien eine Empfehlung erhalten haben, wenn sie denn überhaupt in der Versorgungslandschaft noch zur Verfügung stehen. Zudem werden gerade komplementäre Methoden mit nachgewiesener Wirksamkeit nun auch noch durch alternative Fakten diskriminiert. Die langfristige Erfolglosigkeit von Versuchen, die Wahrheit zu unterdrücken, ist zwar aus vielen historischen Beispielen bekannt, dennoch sind hier kurzfristige Abwehrmaßnahmen erforderlich.

Wie kann man nun bei komplementärmedizinischen Vorträgen, Büchern oder Beiträgen in sozialen Netzwerken erkennen, ob man gerade Opfer eines solchen „alternative Fakten“ produzierenden Bauernfängers werden soll?

1. Mögliche Interessenkonflikte (z.B. Leistungen, Vergütungen oder Verbindungen zur Industrie oder Institutionen) werden verschleiert, obwohl seit 2018 die Verpflichtung besteht, diese offenzulegen. Es wird möglichst der idealistische Eindruck im Sinne eines Retters der Menschheit vermittelt.

Fortsetzung Seite 4



mit naturheilkundlichen Therapeuten

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

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

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

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

Am Therapeuten-Telefon im Februar:



Bettina Fornoff
Heilpraktikerin
Schwerpunkte:
Frauenheilkunde,
klassische Homöopathie,
Autoimmunkrankheiten,
chronische Beschwerden

2. Es findet eine undifferenzierte und generalisierte Methodenkritik statt: Die medizinische Methode ist stets und prinzipiell unwirksam, alle Therapieerfolge beruhen nur auf Placeboeffekten. Gliedert sich die Methode in unterschiedliche Verfahren, wird das verschwiegen. Klinische Studien und systematische Arbeiten werden nur zitiert, wenn sie der Unterstützung der alternativen Fakten dienen können, alles andere wird (im Gegensatz zum Vorgehen eines guten Wissenschaftlers) weggelassen. Außerdem werden Nebenwirkungen und Wechselwirkungen dieser Methoden übertrieben dargestellt oder beruhen angeblich auf „persönlichen Mitteilungen“ von bekannten Experten. Diese Vorgehensweise wird neuerdings insbesondere gegenüber Verfahren angewendet, für die bei einigen Anwendungsbereichen gute bis sehr gute Wirksamkeitsbelege vorliegen, z. B. Phytotherapie, Yoga, Akupunktur.

3. Typisch ist auch die Oberflächlichkeit, mit der die Argumente vorgebracht werden: Überprüfbare Zitate fehlen im publizierten Material oder sie sind uralte oder sie erweisen sich in der wissenschaftlichen Fachliteratur als nicht auffindbar. Bei vorhandenen Zitaten wird der Inhalt bei alternativen Fakten verzerrt und einseitig dargestellt, indem ganze Argumentationsketten entfernt werden. Da die vorgebrachten Fakten durch die betreffende wissenschaftliche Fachliteratur nicht unterstützt werden, werden selbst erstellte Grafiken zur Illustration verwendet. Schließlich wird das Fotografieren während des Vortrags verboten, man muss sich also die fraglichen Zitate zur Überprüfung notieren.

4. Die Produzenten von alternativen Fakten lassen zudem typischerweise jegliche Skepsis gegenüber ihren Behauptungen vermissen, dadurch kann man sie leicht von echten Wissenschaftlern unterscheiden. Werden sie während des Vortrags von etwaig anwesenden Experten kritisiert, nehmen sie dies ungerührt zur Kenntnis, man muss aber evtl. innerhalb kürzester Zeit mit einem „shitstorm“ in den sozialen Medien aus dem Unterstützerhintergrund rechnen, wenn man sich unvorsichtigerweise als solcher geoutet hat. Hierbei unterscheiden sich übrigens die gekauften Lügner von den von ihrem Gedankengebäude extrem überzeugten Menschen, die zumeist sehr emotional auf Kritik reagieren.

Was kann man gegen die Verbreitung von „alternativen Fakten“ tun?

1. Man sollte, wenn man Lügner erkannt hat, ihre Vorträge nicht besuchen und ihre Bücher nicht kaufen, außer man ist Experte und hat vor, diese Personen öffentlich zu kritisieren. Beiträge in sozialen Netzwerken sollte man nicht weiterleiten. Man sollte auch die sozialen Netzwerke (analog und digital) entsprechend informieren. Die Gegenseite reagiert dann in der Regel damit, dass sie sich neue Protagonisten sucht.

2. Wenn man erst während des Vortrags merkt, dass man einem derartigen Lügner zuhört, sollte man den Saal verlassen.

3. Man sollte die Veranstalter darüber informieren, damit diese Person nicht wieder eingeladen wird.

4. Bei Tageszeitungen und Wochenzeitschriften, die Artikel von derartigen Personen publizieren, kann man einen Leserbrief schreiben. Wird dieser nicht publiziert, kann man den Herausgeber darüber in Kenntnis setzen, dass man wegen dieser unsauber recherchierten Artikel (s. o.) das Abonnement kündigt.

5. Man sollte Vereine, Verbände und einflussreiche Personen des öffentlichen Lebens darüber informieren.

Sicher fallen Ihnen noch weitere Maßnahmen ein. Werden Sie aktiv, denn durch Passivität werden Sie zum passiven Unterstützer von alternativen Fakten!

Prof. Dr. med. Karin Kraft, Lehrstuhl für Naturheilkunde, Universitätsmedizin Rostock
2. Vizepräsidentin Deutscher Naturheilbund e.V.

IMPRESSUM

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

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

E-Mail: info@naturheilbund.de
Internet: www.naturheilbund.de

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

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

Druck:
Brühlsche Universitätsdruckerei GmbH & Co KG,
Gießen

Erscheinungsweise:
Monatlich, eingehftet im „Naturarzt“.

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

Nächste Ausgabe: März 2020 mit 16 Seiten als
Einhefter im „Naturarzt“.

Hinweise für den Leser:

Der Zeitschrifteninhalt wird nach bestem Wissen erstellt, Haftung und Gewähr müssen jedoch wegen der Komplexität der Materie ausgeschlossen werden. Mit Verfasseramen gekennzeichnete Beiträge geben in erster Linie die Auffassung der Autoren und nicht in jedem Fall die Auffassung des DNB wieder. Verantwortlich für den Inhalt der Beiträge sind die Autoren.