

Ja zur Naturheilkunde seit 130 Jahren

130 Jahre Deutscher Naturheilbund



Erlebniswochenende im Schloss lockt zahlreiche BesucherInnen zu Vorträgen, Gesprächen und Gesundheitsangeboten



Neulingen-Bauschlott. 130 Jahre – aber längst nicht überholt: Dass die Naturheilkunde eine hochaktuelle Grundlage für eine moderne Gesundheitspolitik sein kann, brachten hunderte Mitglieder, Freunde und Besucher des Deutschen Naturheilbunds mit einem Erlebniswochenende auf Schloss Bauschlott zum Ausdruck.

Den runden Geburtstag des mit seinen Geschäftsräumen im Schloss ansässigen Verbands, der Dachverband von rund 50 Naturheilvereinen mit etwa 12.000 Mitgliedern ist, nahmen die Veranstalter nicht nur zum Anlass, um die ganze Familie mitten hinein zu holen in bewährte Traditionen und moderne Impulse, sondern auch um der Bedeutung der Naturheilkunde von neuem eine Stimme zu verleihen. „Mit allen verbindet uns die Freude an der Mission der Naturheilkunde“, begrüßte die Bundesgeschäftsfüh-

erin Sabine Neff, „auch 220 Jahre nach der Geburt unseres Gründervaters Vinzenz Prießnitz stehen wir hier und möchten etwas bewegen.“ Neulingens Bürgermeister Michael Schmidt freute sich, dass der Naturheilbund als älteste europäische Organisation in diesem Bereich gerade heute wieder eine wertvolle Bedeutung habe: „Auch wenn ich kein ausgewiesener Homöopath bin, weiß ich als Vater von drei Kindern, dass man ihnen, wenn sie krank sind, nicht gleich die Chemokeule gibt, sondern es auch andere Wege gibt.“ Schmidt ermutigte, auch Aspekten wie der ausgewogenen Ernährung mehr Bewusstsein zu schenken: „Gesundheit kann man sich bekanntlich nicht kaufen.“ Einen scharfen Ton schlug derweil Hans-Joachim Ritter, Vorsitzender der Stiftung für Ökologie und Demokratie und Mitglied im Naturheilbund, an: Der Pharmaindustrie gehe es nicht nur ums Heilen, sondern ums wirtschaftliche Ausnutzen von

Was uns bewegt

Wir müssen lauter werden!



Um zukünftige Wachstumsmärkte zu schaffen, singt die deutsche Regierung das hohe Lied der dringend notwendigen Digitalisierung. So auch der Gesundheitsminister.

Für den Gesundheitsbereich wurde der schöne Name „E-Health“ oder auch „Telematik“ eingeführt. Das Vorsorgeprinzip, welches die Sicherheit und deren Dokumentation in den Mittelpunkt aller Aktivitäten stellt, wird dabei sowohl direkt (Mobilfunk 5G) als auch indirekt (Online Banking, Hackerangriffe) außer Acht gelassen. Nun steht die Digitalisierung unserer Gesundheitswirtschaft ins Haus. Mit Einführung der Pflichtimpfung für Masern wird auch der Impfpass digitalisiert und fester Bestandteil der Gesundheitskarte aller gesetzlichen Krankenkassen. Im nächsten Jahr 2020 wird der Gesundheitsetat 15 Mrd. Euro betragen. In die Zukunft jeglicher Art von Digitalisierung wird investiert, hier gibt es Fördergelder. Im Spielbereich erbringen Videospiele einen jährlichen Umsatz von 6 Mrd. Euro. Für das laufende Jahr 2019 hat das deutsche Ministerium für digitale Infrastruktur 50 Mio. Euro an Fördergeldern an Videospieldevelopern vergeben.

Als Vertreterin für Naturheilkunde und Traditionelle Medizin bewegt mich nun die Frage, warum deutsche Ministerien Videospiele bevorzugen und keine Förderung bzw. Forschungsgelder für unseren wirklich nachhaltigen Gesundheitsbereich vergeben? Die andauernde Forderung, doch bitte schön Studien vorzulegen, um sie dann, wenn privat erbracht, als interessengesteuert abzulehnen, schreit doch geradezu nach staatlicher Förderung einer wesensgemäßen Forschung! Es drängt sich jedoch der Eindruck auf, dass dieses wertvolle Kulturerbe als Auslaufmodell angesehen wird. Traditionelle und innovative Erfahrungsheilkunde und die rege Nachfrage der Bevölkerung werden geflissentlich ignoriert. Wir müssen lauter werden!

Nora Laubstein

Präsidentin des Deutschen Naturheilbundes

Aus dem Verband

Betten und Apparaten. Viele Präparate und Medikamente würden unnötig verschrieben, so seine Kritik. „Wenn wir die Spirale umdrehen wollen, müssen wir uns auf viel Gegenwind gefasst machen. Aber Naturheilkunde gewinnt wieder mehr Akzeptanz und die Schulmedizin verliert an Boden“, erklärte Ritter und erinnerte gleichzeitig an Zeiten um 1912, als der Naturheilbund noch fast 900 Ortsvereine und 150.000 Mitglieder hatte. Zwar sei die Naturheilkunde ein kulturelles Erbe, nach wie vor gehe es aber ums wirkliche Tun, verdeutlichte die neue Präsidentin des Bundes, Nora Laubstein: „Wir wollen nicht im Museum landen, sondern mit dem Naturheilbund 3.0 fit werden für die Zukunft.“ Der Bund habe sich in der vergangenen Periode selbst mit den Haaren aus dem Sumpf gezogen und den Generationswechsel vorangebracht. Auch wenn es entgegen anderen Staaten keinen Cent Förderung vom Bund gebe, während die Gaming-Branche möglicherweise 50 Millionen Euro für die Entwicklung digitaler Spiele bekommen solle.

Mit zahlreichen Fachvorträgen von der Säure-Basen-Balance über die Naturapotheke, vom Energiemanagement über die neu entdeckte Ohrkerze bis hin zur Phyto-Therapie mit Aktionsständen vom Mini-Trampolin über die Fachliteratur hin zur Ölpressen und frischem Obst und Gemüse, mit einem Rahmenprogramm mit Blaskonzert des Musikvereins Bauschlott, einer Schlossparkführung mit Revierförster Martin Schickle und einer Schlossführung samt Öffnung der Galerie für Zeitgenössische Kunst vereinte der Naturheilbund Kunst, Gesundheit und Natur.

Pforzheimer Zeitung, Autor Julian Zachmann

Weitere Bilder finden Sie auf unserer Homepage: www.naturheilbund.de



Trampolin springen für die Gesundheit mit bellicon



Blockaden lösen und entspannen mit OLVIDAMAR



Präsidentin Nora Laubstein spiegelt die aktuelle Gesundheitspolitik wider



Über Zähne und deren störende Wirkung auf Organe sprach Zahnarzt Dr. Wolfgang Blien



Kräfte freisetzen durch Autosuggestion - Klaus Dieter Ritter



Lebhafte Gespräche an den Ständen
Gabi Niesen informiert zur Dauerbrause



Zur Phytotherapie bei Infektionen sprach Prof. Dr. Karin Kraft



Fotoquelle: Denise Rügamer

WER RASTET DER ROSTET – TAG DER NATURHEILKUNDE BEIM NHV SPECHBACH UND UMGEBUNG e.V. Bewegung bedeutet in jedem Alter Leben

Die bundesweiten „Tage der Naturheilkunde“ des Deutschen Naturheilbundes (DNB) haben schon eine lange Tradition. Sie finden jedes Jahr mit einem neuen Motto im Herbst statt und die dem DNB angehörenden Naturheilvereine stellen für ihre gesundheitsbewussten Besucher mit großem ehrenamtlichen Engagement ein zum Thema passendes Programm zusammen.

Den mittlerweile 13. Naturheiltag veranstaltete der Naturheilverein Spechbach und Umgebung e.V. (NHV). Die erste Vorsitzende Hanne Christ-Zimmermann konnte bereits zur Eröffnung feststellen, dass das diesjährige Thema der Naturheiltage „Die Heilkraft der Bewegung“ auf großes Interesse stößt. Zusammen mit ihrem Vorstandsteam hatte sie ein spannendes Programm aus Vorführungen und Vorträgen, aber auch Pausen zum Netzwerken, Diskutieren und Entspannen mit Motako-Musik von Martina Luna Pracht zusammengestellt, das jedem Besucher die Erkenntnis vermitteln wollte, dass ohne großen Aufwand der Körper und damit die Seele in Bewegung gebracht werden kann. Lust auf Bewegung machte zum Auftakt der Jugendcircus Peperoni aus Heidelberg, der Darbietungen in luftiger Höhe am Vertikal Tuch zeigte und damit vermittelte, dass sich der eigene Körper durch Mut, Geschicklichkeit, Kreativität und Selbstvertrauen erleben lässt, dass Fähigkeiten erkennbar

werden und möglicherweise verbessern lassen. Bestimmte Körperübungen helfen gestressten oder traumatisierten Menschen, schilderte Elke Renz, TRE Providerin. TRE stehe für Tension and Trauma Releasing Exercises. Die Übungen lösen ein sogenanntes autonomes Zittern aus und haben das Ziel, Angst und Anspannung zu lösen und den Praktizierenden gezielte Entspannung zu verschaffen. Einen weiteren Aspekt, sich bewusst zu bewegen, stellte die Tanztherapeutin Petra Birkefeld vor. Ihre theoretischen Ausführungen, dass Tanztherapie eine psychotherapeutische Disziplin sei und der damit einhergehende frei improvisierte Tanz dem individuellen Ausdrücken, Verstehen und Verarbeiten von Gefühlen diene, ließ sie praktische Tanzübungen folgen, bei denen die Besucher gerne mitmachten. Eigentlich weiß es jeder: Wir bewegen uns immer weniger und moderne Technik schenkt in vielen Bereichen eine gewisse Bequemlichkeit. Dennoch ist es nie zu spät, sich eine gewisse Fitness bis ins höhere Alter zu erhalten und sich offen zu zeigen für Übungen mit koordinierten Bewegungsabläufen, welche die Konzentrationsfähigkeit schulen und Stürzen vorbeugen, und mit denen Elfriede Schwaab, Übungsleiterin beim TV Spechbach, die Besucher in der Halle zum Mitmachen animierte. Andreas Schmidt, Taijiquan Lehrer, setzte einen fulminanten und ausdrucksstarken Schlusspunkt unter den „Tag der Naturheilkunde“, als er über seinen Weg, mit Taijiquan (Schattenboxen) gesund und wehrhaft im Fluss der Lebensenergie zu sein, referierte und auch dazu Übungen vorstellte. Am Ende

Aus dem Verband



Zufriedene Gesichter im Gesamtvorstand (v.l.): Hanne Christ-Zimmermann, Sonja Auf dem Berge, Wilma Körner, Annette Braun

des „Tages der Naturheilkunde“ zog Hanne Christ-Zimmermann eine positive Bilanz. „Wir wollten den Besuchern mit der Wahl der Referenten und deren Themen Ideen und Anregungen geben, für sich die Heilkraft der Bewegung zu suchen, kreativ und eigeninitiativ zu werden. Denn es gibt kein Trainingsprogramm, das jedem gleich gut tut“.

Marika Gutschik-Schilling, NHV Spechbach und Umgebung e.V.

DNB-Ratgeberreihe

Mit vielen Anwendungen auf den Grundlagen der modernen Naturheilkunde; ein anschauliches und aktuelles Sammelwerk, das in Haushalt und Beratungspraxis gute Dienste leistet!

Mit Geleitworten von Prof. Dr. med. Karin Kraft, DNB-Vizepräsidentin, Lehrstuhl für Naturheilkunde an der Uni Rostock.



Naturheilkunde schützt und heilt

tausendfach bewährt!

Gliederung in 6 Themenbände zu den Bereichen

- **Ernährung** – Lebensmittel zur Vermeidung ernährungsbedingter Erkrankungen
- **Bewegung** – heilen aus eigener Kraft, zur Leistungssteigerung und Verlängerung der gesunden Lebensjahre
- **Heilpflanzen** – Schätze der Natur für Körper und Seele
- **Wasser** – Anwendung der vielfältigen Heilkräfte zur Therapie und zum Aufbau einer stabilen Abwehr
- **Energie** – hilfreiche Therapien und Tipps zur inneren Balance
- **Umwelt** – Gefahrenquellen erkennen und Heilung finden.

Jeder Band 64 Seiten, DIN-A5, Gesamtumfang 384 Seiten.

Gesundheit schenken – sehr attraktiv für viele Anlässe.



Einzelband je 5,- €
im Schuber ermäßigt
kompl. nur 28,- € *

Zu erwerben bei Ihrem
Naturheilverein oder beim
Herausgeber:

**Deutscher
Naturheilbund eV**

Bundesgeschäftsstelle
Am Anger 70
75245 Neulingen
Tel. 07237-4848 799
info@naturheilbund.de
und im DNB-Shop:
www.naturheilbund.de

*zuzügl. Versandkosten

FERMENTIERTE TOMATEN – EIN AROMATISCHER SOMMERGENUSS

Die Kunst des Fermentierens beim NHV Weserbergland e.V.

Ein helles Blubb aus meinem 2-Liter Gärtopf in meinem Gästezimmer macht mich glücklich. Wer hätte das gedacht, nach einem bunten Abend zum Thema Fermentieren beim Naturheilverein Weserbergland e.V. in Afferde. In diesem Kurs wurden die Teilnehmer von der Ernährungs- und Gesundheitsberaterin Ute Mühlbauer und dem Fermentierexperten Dipl. Ing. Jürgen Bach in die Kunst des Fermentierens eingeführt. In Theorie und Praxis wurde erklärt, wie man Gemüse aus dem eigenen Garten oder gekauft Biogemüse einfach und energiesparend konservieren kann. Jürgen Bach verriet dabei seine Familienrezeptur für fermentierte Tomaten aus der Überlieferung seiner Großeltern. Fermentieren ist eine der ältesten Methoden, Gemüse mit all seinen Vitaminen und Mineralstoffen über den Winter haltbar zu machen und damit ein Superfood selbst herzustellen. Durch natürliche Milchsäurebakterien werden die Kohlenhydrate des Gemüses umgewandelt und das Gemüse konserviert. Schädliche Bakterien und Hefen werden abgetötet und alles Gesunde bleibt erhalten bzw. wird sogar noch veredelt. Das tägliche Essen kleiner Mengen fermentierten Gemüses unterstütze die Darmflora und fördere das Immunsystem, erläuterte Ute Mühlbauer. So wurden Möhren, Sellerie, Zwiebel, Knoblauch und Tomaten geputzt und kleingeschnitten, mit Kräutern und Gewürzen im Gärtopf geschichtet, mit Blättern abgedeckt und mit Salzlake übergossen. Wichtig ist, dass sich das Gemüse luftdicht unter der Lake befindet. Jetzt darf das Gemüse reifen bis es nicht mehr „blubbert“. Mit einer Rezeptmappe, vielen Tipps und Ideen zum Haltbarmachen von Gemüse gingen die interessierten Teilnehmer motiviert nach Hause, um gleich die alte Methode zum Haltbarmachen von Gemüse weiter umzusetzen.

Una Seele, NHV Weserbergland e.V.



Fotoquelle: Ute Mühlbauer

IMPFEN AUS NATURHEILKUNDLICHER SICHT

Informationsabend beim Naturheilverein Schorndorf und Umgebung e.V.

Ob wir uns selbst, unsere Kinder oder Tiere impfen lassen, ist immer eine selbstverantwortliche Entscheidung. Diese Entscheidung soll uns teilweise durch einen geplanten Impfwang abgenommen werden, obwohl bei Masern bei einer ersten schulmedizinischen „Immunisierung“ schon eine Durchimpftrate von 95% besteht. Die Impfgegner sind angeblich lt. GEO nur dagegen, weil sie einen 100% Schutz wünschen. Der Grund ist ein ganz anderer. Die Sicherheit der Impfungen ist ein umstrittenes Thema, erklärte Heilpraktikerin Heike Schäfer. Im Alltag fehle es uns oft an Hintergrundinformationen, ob eine Impfung wirklich wichtig sei und welche Risiken damit verbunden sein könnten. Es wurde noch nie so viel geimpft wie heute. Wie wahrscheinlich ist es überhaupt an diesem Erreger zu erkranken gegen den geimpft werden soll? Wie bedrohlich ist der Erreger und wie sicher ist die Impfung? Die Referentin informierte ausführlich über die Entwicklung von Impfstoffen angefangen von dem Landarzt Edward Jenner bis zum heutigen Stand. Leider sind Einzelimpfstoffe heute kaum mehr im Einsatz, sondern es gibt für Kinder eine 6 bis 8-fache Kombinationsimpfung. Das bedeutet, das kindliche, von der Geburt an normalerweise gesunde Immunsystem wird mit 6-8 verschiedenen Erregern konfrontiert. Bei einem Arzneimittel bekommt man einen Beipackzettel, dies wird bei den Impfungen i.d.R. unterlassen. Die Zusatzstoffe in den Impfstoffen wie Aluminium, Polysorbat u.a. werden uns als unbedenklich vermittelt. Wie diese Zusatzstoffe (Adjuvantien) genau wirken sollen, ist bis heute im Detail nicht bekannt. Doch aus naturheilkundlicher Sicht sind diese Adjuvantien kritisch zu hinterfragen. Erkrankungen, die durch eine Impfung auftreten sind für Eltern oder Betroffene sehr schwer nachzuweisen. Nicht ohne Grund sind die Impfungen als einzige Medikamente vom Nachweis und Wirksamkeit befreit. Erfahrungsgemäß ist es so, dass Ärzte wenig Zeit haben im Alltag ausreichend zu informieren. Aufgrund der Unsicherheiten über dieses sensible Thema planen wir künftig in Schorndorf für alle Interessierten einen Impfstammtisch anzubieten. Heike Schäfer aus Esslingen wird diesen begleiten.

Christa Scherhauser, NHV Schorndorf

Telefonsprechstunde



mit naturheilkundlichen Therapeuten

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

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

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

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

Am Therapeuten-Telefon im November:



Christian Hilse
Psychotherapeut
und Heilpraktiker

IMPRESSUM

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

Herausgeber & Redaktionsanschrift:
Deutscher Naturheilbund e.V., 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: Dezember 2019 mit 16 Seiten als Einhefter im „Naturarzt“.

Hinweise für den Leser:
Der Zeitschrifteninhalt wird nach bestem Wissen erstellt, Haftung und Gewähr müssen jedoch wegen der Komplexität der Materie ausgeschlossen werden. Mit Verfassernamen 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.