

Schutzgebühr: 3 Euro

DNB

impulse

Sonne
und Vitamine
tanken

Ganzheitsmedizin für Tiere

Eine Praxis geht
ungewöhnliche Wege



Naturheilkunde aus den Tropen

Über die Hilfs-
organisation Anamed



Mit neuer Kraft in den Sommer

Corona-Viren abwehren

Naturheilkundliche
Tipps zur Stärkung
des Immunsystems

Einfach mal losprusten

Warum Lach-Yoga
so gesund ist

Die Kraft der Pflanzen

Essbares aus Wald
und Wiese

DNB AKTUELL

- ✓ Der Deutsche Naturheilbund eV: Aufgaben und Leistungen im Wandel der Zeit

Liebe Leserinnen, liebe Leser,



Das Corona-Virus hat unsere Welt im Griff, unser Leben hat sich in den letzten Wochen verändert. Die Maßnahmen zur Kontaktsperre waren nicht immer einheitlich, die Berichterstattung für manche verwirrend und angstaussend. Viele Fragen sind noch offen, etwa wie groß die Dunkelziffer bei den Corona-Infektionen ist.

Ob die Maßnahmen zur Eindämmung des Virus, der Lockdown, die Kontaktsperre, die Maskenpflicht in Deutschland angemessen waren oder nicht, darüber wird man wohl noch länger diskutieren.

Die einen halten sie für überzogen, anderen gehen sie nicht weit genug. „Besonders in Krisenzeiten wie diesen ist eine gesunde Streitkultur wichtig. Sie hat jedoch ein paar Voraussetzungen, die mir überwiegend nicht vorhanden zu sein scheinen“, schreibt ein an Covid-19 erkrankter Patient in dem sozialen Netzwerk LinkedIn. Er vermisse bei vielen Diskussionen Demut, Geduld und Respekt. „Niemand von uns ist im Besitz der Wahrheit“ schreibt er. Erst wenn man die Meinung eines anderen verstanden habe, könne man entscheiden, ob man einverstanden sei oder nicht. Menschen sollten sich, unabhängig von ihrer Meinung, mit Hochachtung und Wertschätzung begegnen. Dem kann ich nur zustimmen!

Es gibt viele Heilpflanzen, die Viren hemmen können oder das Ansteckungspotential reduzieren. Leider hören wir darüber wenig. Der DNB hat dazu in einem Grundsatzzpapier „Ja zur Naturheilkunde“ Stellung genommen. So hemmen zum Beispiel Salbei, Spitzwegerich und Schafgarbe als Tee die Reifung des Virus und seine Ausschleusung aus der Zelle. Lesen Sie dazu mehr ab Seite 4 und in unserem Merkblatt „Grippeviren, Corona und Co. – diese Maßnahmen können Sie selbst ergreifen.“

Ich wünsche Ihnen viele anregende Impulse beim Lesen dieser Ausgabe. Bleiben Sie gesund!

Dr. med. Wolfgang May

Impressum:

DNB impulse – Verbandsorgan für Naturheilvereine und Mitglieder

Herausgeber und Copyright:
Deutscher Naturheilkund 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@naturheilkund.de
Internet: www.naturheilkund.de
Erfüllungsort und Gerichtsstand ist Pforzheim.

Gesamtredaktion (Schriftleitung):
Deutscher Naturheilkund eV (DNB),
Dr. Wolfgang May (V.i.S.d.P.)

Redaktion und Entwicklung:
Pressesyndikat,
10435 Berlin

Konzeption und Grafik/Layout:
Beate Auringer, beworx.de,
Bötzowstraße 33, 10407 Berlin

Druck:
Brühlsche Universitätsdruckerei GmbH & Co KG, Gießen

Erscheinungsweise:

DNB impulse erscheint monatlich als Einhefter im „Naturarzt“. Anfang März, Juni, September und Dezember als 16-seitige Jahreszeiten-Ausgabe, in den übrigen Monaten als 4-seitiger Einhefter.

Bezugspreis:


Schutzgebühr 3,-€/Heft. Für die angeschlossenen Naturheilvereine und deren Mitglieder kostenlos. Sonderbestellungen über die Bundesgeschäftsstelle.

Hinweis für den Leser:

Der Zeitschrifteninhalt wird nach bestem Wissen erstellt, Haftung und Gewähr müssen jedoch wegen der Komplexität der Materie ausgeschlossen werden.

Mit Verfasseramen gekennzeichnete Beiträge geben in erster Linie die Auffassung der Autoren und nicht in jedem Fall die Auffassung des DNB wieder. Verantwortlich für den Inhalt der Beiträge sind die Autoren.

Nicht namentlich gekennzeichnete Beiträge, Berichte und Kommentare entsprechen der Auffassung der Schriftleitung.

 Der DNB (Deutscher Naturheilkund) 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.naturheilkund.de

Inhalt:

AKTUELL

Ja zur Naturheilkunde

3

THEMA

Mit neuer Kraft in den Sommer



Was die Naturheilkunde zur Stärkung des Immunsystems beitragen kann

4

Buchtip: Mit Krebs besser und länger leben

6

Lachyoga – Lachen ist die beste Medizin

7

NATURAL FAMILY

Mit welchem Wasser Baby-nahrung richtig zubereiten

9

THERAPEUTISCHE PRAXIS

Anamed – Naturheilkunde in der Entwicklungshilfe

10

Ganzheitliche Tiermedizin: Das Health Balance Center


12

AUS DEM VERBAND

Beratung, Pressearbeit, Weiterbildung:

So unterstützt der Naturheilkund seine Vereine

14



„Einfache Speisen genießen und wenig oder gar keine Süßigkeiten.“
Vinzenz Prießnitz

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

Ja zur Naturheilkunde

Das Präsidium des Naturheilbundes hat ein neues Grundsatzpapier entworfen. Es fordert mehr Anerkennung für naturheilkundliche Therapien in Deutschland

Seit Jahren haben immer mehr Menschen das Bedürfnis, sich ganzheitlich behandeln zu lassen. Doch die gestiegene Nachfrage nach naturheilkundlichen Therapieverfahren findet zu wenig Widerhall in der deutschen Gesundheitspolitik. Der Deutsche Naturheilbund will das ändern. Jetzt hat das Präsidium ein Grundsatzpapier mit zehn Forderungen und Vorschläge an die gesundheitspolitisch verantwortlichen Akteure in Deutschland formuliert.

Es beruft sich dabei auf die Strategie für traditionelle und komplementärmedizinische Medizin der Weltgesundheitsorganisation (WHO) „The WHO Traditional Medicine (TM) Strategy 2014-2023“. Die Strategie soll Mitgliedsstaaten unter anderem dabei unterstützen, traditionelle und komplementärmedizinische Praktiken und Therapeuten in ihre Gesundheitsversorgung zu integrieren.

Der Naturheilbund vertritt 48 Naturheilvereine in Deutschland und damit viele Menschen, die sich Kompetenzen angeeignet haben, um sich bei gesundheitlichen Beschwerden selbst zu helfen oder durch ihren Lebensstil Erkrankungen zu vermeiden. Diese Menschen nutzen die natürlichen, kostengünstigen und oft seit Jahrhunderten bewährten Mittel und Verfahren der Na-

turheilkunde und der Traditionellen Europäischen Medizin (TEM). Sie leisten damit einen wertvollen Beitrag zur Kostensenkung im deutschen Gesundheitswesen. Dieses Kulturerbe soll auch für die Zukunft erhalten und weiterentwickelt werden.

Mehr Wertschätzung

So wünscht sich der Naturheilbund mehr Wertschätzung und Anerkennung für die Naturheilkunde als Traditionelle Europäische Medizin (TEM) in der deutschen Gesetzgebung. Auch sollen mehr Forschungsmittel für naturheilkundliche Verfahren bereitgestellt werden. Dafür muss ein passendes Studiendesign entwickelt werden, das den multimodalen, individuellen Ansatz der Naturheilkunde und der Traditionellen Medizin berücksichtigt.

Unabhängige Beurteilung

Zwingend notwendig sei auch eine unabhängige Beurteilung der Verfahren der Naturheilkunde und der TEM. Bis jetzt erfolgt das durch das Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen (IQWiG) und den Gemeinsamen Bundesausschuss (G-BA). Die offen propa-



gierte Unabhängigkeit dieser Institute stellt der Naturheilbund in Frage, da weder Vertreter von naturheilkundlichen Organisationen wie dem DNB, noch Vertreter naturheilkundlicher Berufe in diesen Gremien vertreten sind.

Beachtung der Studienlage

Noch immer wird die gute Studienlage zur Traditionellen Medizin in vielen Industriestaaten zu wenig zur Kenntnis genommen. Das muss sich ändern: Der Naturheilbund fordert, die Kenntnisse daraus in Forschung, Lehre und Anwendung zu etablieren. Studenten an Universitäten hören viel zu viel über Spezialmedizin und zu wenig über Naturheilverfahren.

Kompetenzbildung und Selbsthilfe

In der Gesundheitspolitik sollen die sechs Säulen der Naturheilkunde (Wasser, Arzneipflanzen, Ernährung, Bewegung, Lebensbalance und Umwelt) als Teil der Prävention und Gesundheitsförderung berücksichtigt werden. Zudem solle der Schwerpunkt der Gesundheitspolitik künftig darauf gelegt werden, die Kompetenz der Bevölkerung hinsichtlich der Erkennung und Vermeidung gesundheitlicher Risiken zu schulen – was wiederum das Wissen über Mittel und Verfahren der Naturheilkunde und Traditionellen Medizin beinhaltet. (us)

Eine ausführliche Fassung der Forderungen und Vorschläge ist auf der Webseite des DNB einsehbar, www.naturheilbund.de/leistungen/gesundheitspolitik

MINITRAMPOLIN MIT MAXIMALER WIRKUNG

FIT UND GLÜCKLICH MIT DEM BELLICON®

Rückenschmerzen lindern

Druck- und Zugsbewegungen lösen Verspannungen und massieren die Bandscheiben.

Lymphfluss und Detox

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

Schwungvolle Entspannung

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



SWISS DESIGN





Starke Abwehrkräfte

Ob Covid-19 oder Influenza: Ein intaktes Immunsystem ist die Voraussetzung, um Infektionen gut zu überstehen. Naturheilkundliche Tipps für eine gute Immunabwehr

VON HORST BOSS, GERT DORSCHNER, PROF. DR. MED. KARIN KRAFT

Positives Denken

Positives Denken ist wichtig! Angst und Stress können auf Dauer nicht nur psychische und physische Beschwerden verursachen, sondern auch das Immunsystem stark beeinträchtigen. Geraten wir unter Druck, dann werden Stresshormone ausgeschüttet, die die Aktivität unserer Immunzellen einschränken. Sorgen Sie also für schöne Momente, leben Sie Ihre persönliche Spiritualität. „Vitamin L“, also Lieben, Lachen, Lernen, Lebensfreude und Lust sind Gegenspieler von Angst und Stress. Dasselbe gilt für Entspannungstechniken, wie autogenes Training und Lach-Yoga (siehe auch Seite 7).

Ausgewogene Ernährung

Eine abwechslungs- und vitalstoffreiche Ernährung ist wichtig, um dem Körper möglichst die Vitamine, Mineralstoffe und Spurenele-

mente zu liefern, die er für eine optimale Funktion braucht. Zwiebeln, Meerrettich, Knoblauch sowie Bärlauch enthalten Senföle, die antibakteriell und antioxidativ wirken. Vitamin-C-reiche Lebensmittel, wie beispielsweise Zitrusfrüchte, aber auch Brokkoli, Rosenkohl, Sanddornbeeren, Paprika oder Brennnesselblätter enthalten viele Stoffe, die für eine gute Ernährung wichtig sind. Natürlich ist es auch wichtig, auf einen ausreichenden Anteil gesunder, ungesättigter Fettsäuren zu achten, wie sie zum Beispiel in Nüssen, Olivenöl oder Leinöl vorkommen.

Ausreichend schlafen

Mit ausreichend Schlaf können Immunzellen Erreger wie Viren und Bakterien besser bekämpfen. Idealerweise kommt man vor Mitternacht zur Ruhe. Empfehlenswert ist ein strahlungsfreier Bettplatz. Ebenso Schlafhygiene, also regelmäßige Aufsteh- und Bettruhe-Zeiten.

Sonne und Vitamin D

Genießen Sie täglich ein Sonnenbad, idealerweise in der Mittagszeit. Je nach Hauttyp ca. 10 bis 20 Minuten lang. Die UV-Strahlung der Sonne trägt zur Vitamin D-Bildung bei, und somit zur Stärkung des Immunsystems. Zudem wird die Produktion der Glückshormone Serotonin und Dopamin angeregt. Auch tägliche Vitamin-D-Gaben kann man zusätzlich einnehmen. Dazu sollte man sich aber unbedingt von dahingehend nachweislich ausgebildeten Therapeuten beraten lassen.



Mit ausreichend Schlaf können Immunzellen Erreger wie Viren und Bakterien besser bekämpfen.

Vitamin C-Bedarf decken

Vitamin-C kann die Dauer einer Erkältung verkürzen. Die tägliche Dosis mit bis zu 1000 Milligramm kann sinnvoll sein. Auf Dauer sollte man aber versuchen, den Vitamin-C-Bedarf mit Obst und Gemüse zu decken. Auf diese Weise nimmt man dann auch andere gesunde Stoffe, wie sekundäre Pflanzenstoffe, Mineralstoffe und Spurenelemente zu sich.

Hydrotherapie

Wechselduschen stärken den Kreislauf und beugen Erkältungen vor. Wichtig ist dabei die Regelmäßigkeit. Positive Effekte werden erst spürbar, wenn man diese Zeremonie drei bis vier Mal pro Woche wiederholt.

Darmsanierung

Den größten Teil der Immunzellen findet man im Darm. Die Zusammensetzung der Bakteriengemeinschaft im Darm ist wichtig für unsere Gesundheit. Probiotika können die Darmflora unterstützen, wenn sie aus dem Gleichgewicht geraten ist.

Regelmäßige Bewegung

Wer sich regelmäßig bewegt, fördert seine Gesundheit. Beim Sport schüttet der Körper unter anderem Serotonin und andere Botenstoffe aus. Dabei wird das Immunsystem positiv beeinflusst bzw. die Abwehrkräfte werden mobilisiert. Die WHO empfiehlt, sich wöchentlich 150 Minuten sportlich zu betätigen. Dies kann in Form von Spaziergehen, Joggen oder Radfahren geschehen. Der Wald verstärkt die positive Wirkung. Extreme Belastungen, wie etwa Marathonläufe, können die Abwehrkräfte jedoch dämpfen.

Was tun, wenn der Infekt da ist?

Bei der Vorbeugung oder, wenn es Sie bereits erwischt hat, hilft die Zistrose, eine mediterrane Heilpflanze. Damit können Viren bereits vor dem Eindringen in den Körper abgefangen werden. Mädesüßblüten enthalten Stoffe, die fiebersenkend, entzündungshemmend und schmerzlindernd sind. Auch Umckaloabo, ein pflanzliches Antiinfektivum aus der Wurzel der südafrikanischen Kapland-Pelargonie, erschwert den Viren das Anhaften an den Schleimhäuten. Zudem kann der Schleim aus den Bronchien damit besser abtransportiert werden. Kamillentee wirkt entzündungshemmend, antibakteriell, beruhigend und krampf-

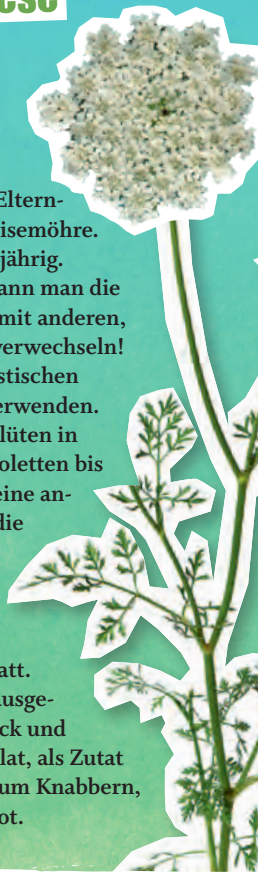
Die Kraft der Pflanzen:

Essbares aus Wald und Wiese

VON DANIELA SCHNEIDER

Wilde Möhre

Die Wilde Möhre ist ein Elternteil unserer heutigen Speisemöhre. Ihr Lebenszyklus ist zweijährig. Achtung: Vor der Blüte kann man die Wilde Möhre sehr leicht mit anderen, giftigen Doldenblütlern verwechseln! Daher nur die charakteristischen weißen Blütenschirme verwenden. Phasenweise haben die Blüten in der Mitte einen dunkelvioletten bis fast schwarzen „Punkt“, eine andersfarbige Einzelblüte, die als Scheinsekt Bestäuber anlocken soll. Ein weiteres Merkmal ist das wie ein Spitzenröckchen aussehende Hochblatt. Die Blüten haben einen ausgeprägten Möhrengeschmack und passen sehr gut in den Salat, als Zutat zum Gemüse, als Snack zum Knabbern, kleingeschnitten auf's Brot.



Knopfkraut

Wenn in Gemüsegarten oder auf Äckern offene Stellen sind, dann zeigt sich ab Mai – meist zum Ärger der Gärtner – das Knopfkraut: Innerhalb kurzer Zeit erfolgen Keimung, Blattbildung und Fotosynthese, Wachstum, Blühen, Samenbildung. Bis in den Herbst hinein, bis zum ersten Frost, kann es mehrere Generationen hervorbringen.

Das Knopfkraut trumpft mit einem immens hohen Eisengehalt auf und enthält Eiweiß, Vitamin A und C sowie Mineralien und Spurenelemente. Es kann als Salatzutat, für den Smoothie, als Frischsaft gepresst, als Pesto oder als Wintervorrat getrocknet zum Würzen verwendet werden. Da sich die Pflanze zu Zeiten der napoleonischen Feldzüge Anfang des 19. Jahrhunderts in Deutschland ausgebreitet hat, wird es auch Franzosenkraut genannt. Die Blütenköpfchen erinnern an die Knöpfe der damaligen französischen Uniformen.



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

Fotos: creativ collection (o.), Andrius Ruckstein (CC BY-SA 2.0)

DNB-Buchtipp

Mit Krebs besser und länger leben

Mit der Diagnose Krebs wird den Betroffenen der Boden buchstäblich unter den Füßen weggezogen. Wie geht es jetzt weiter? Mit Chemo-, Strahlen-, Antihormontherapie, Antikörpern? Wie kann die Naturheilkunde helfen? Horst Boss beantwortet in seinem Buch „Mit Krebs besser und länger leben“ jede Menge Fragen. Der Heilpraktiker und Medizinjournalist hat renommierte Onkologen, Wissenschaftler, Fach- und Laborärzte sowie Naturheilkundler befragt. Das Buch nimmt viele wichtige Themen kritisch unter die Lupe, etwa die Mammografie, die in vielen anderen Ländern aus guten Gründen abgeschafft wurde. Neben bildgebenden Verfahren werden unter anderen auch Krebs- oder Tumormarker vorgestellt, aber auch spezielle Bluttests, mit denen bereits im Vorfeld abklärt werden kann, wie gut bzw. ob eine Chemotherapie überhaupt wirkt.

Umfassender Überblick

Boss erklärt die schulmedizinischen Krebstherapien, von der Hormonentzugsbehandlung über die Chemotherapie bis hin zu Zytostatika. Gleichzeitig gibt er zu komplementärmedizinischen Möglichkeiten einen umfassenden Überblick, etwa zur Therapie mit Heilpilzen, Misteln und Enzymen. Dabei geht es dem Autor nicht darum, Schulmedizin und Naturheilkunde gegeneinander auszuspielen, sondern sinnvoll zu ergänzen, „um das Beste in Bezug auf Lebensqualität und Lebenserwartung herauszuholen“, wie es einer seiner Interviewpartner, der Onkologe Prof. Dr. Ben Pfeiffer, ebenfalls formuliert.

Selbstverständlich spielen auch Themen, wie Ernährung, Maßnahmen zur Stressreduktion als auch Meditation eine Rolle. Ihnen gehört der letzte Abschnitt dieses Buches. Die Lektüre lohnt sich daher nicht nur für Menschen, die an Krebs erkrankt sind und vor einer Chemotherapie stehen, sondern für alle, die möglichst lange gesund bleiben wollen.



Horst Boss:
Mit Krebs besser und länger leben,
tredition Verlag 2020,
324 Seiten, 19,99 Euro,
erhältlich unter
www.naturheilbund.de



Echter Eibisch

lösend – gerade bei Husten und Schnupfen. Holunder und Lindenblüten enthalten antivirale Wirkstoffe.

Bei Begleitsymptomen, wie Husten, Schnupfen, Heiserkeit, entfalteten Präparate aus Eibischwurzel, Salbeiblättern, Spitzwegerichkraut und Isländisch Moos ihre Wirkung. Die Wirksamkeit dieser Präparate wurde in klinischen Studien belegt. Sie lindern Entzündungen bei guter Verträglichkeit. Myrtol ist zum Beispiel ein Mischpräparat aus Eukalyptus- Süßorangen-, Myrten- und Zitronenöl, das antibakteriell und abschwellend auf die Schleimhäute wirkt. Bei einer echten Grippe

oder einer bakteriell verursachten Rhinosinusitis sollten Phytopharmaka allerdings nicht die einzigen Maßnahmen sein.

Nicht nur wenig Schlaf und Stress zwingen das Immunsystem in die Knie

Genussmittel, wie Alkohol, Kaffee und Nikotin können das Immunsystem zudem ausbremsen. Menschen, die sich wenig bewegen und Umweltschadstoffen, wie Industrie- und Autoabgasen, chemischen Lösungen, Elektrosmog usw. ausgesetzt sind, haben sowieso ein höheres Risiko zu erkranken. Zudem können Medikamente, wie zum Beispiel Antibiotika, fiebersenkende Mittel usw. eine deutlich abwehrgeschwächte Immunlage zur Folge haben. Das zeigt gerade die Diskussion um Ibuprofen. Nicht ausgeschlossen ist, dass der Arzneistoff den Verlauf von Covid-19 komplizieren kann.

Horst Boss ist Medizinjournalist, Heilpraktiker und Buchautor, Gert Dorschner ist Facharzt für Allgemeinmedizin, Notfallmedizin, Naturheilverfahren. Prof. Dr. med. Karin Kraft ist Inhaberin des Lehrstuhls für Naturheilkunde an der Universitätsmedizin Rostock. Alle sind Mitglieder des wissenschaftlichen Beirats des Deutschen Naturheilbunds.



Bewegungstipp Trampolin: Hüpfen ist gesund

Es ist nicht besonders anstrengend, dafür sehr effektiv – und macht vor allem ziemlich viel Spaß: Trampolinspringen ist ein tolles Training für den ganzen Körper. Etwa 400 Muskeln werden bei einem Sprung beansprucht, ebenso Herz und Kreislauf. Zehn Minuten Trampolinspringen sind genauso effektiv wie 30 Minuten Jogging. Das Federn, Wippen und Schwingen löst Verspannungen, nicht nur im Rücken- und Schulterbereich. Die Bandscheiben werden entlastet und besser ernährt. Knochen und Knorpel werden wieder aufgebaut.

Deshalb ist das Trampolinspringen gerade bei Gelenkerkrankungen, Osteoporose und bei Rücken- und Bandscheibenproblemen optimal. Zudem kräftigen Übungen auf dem instabilen Untergrund des Trampolins die Tiefenmuskulatur und das Bindegewebe und schulen den Gleichgewichtssinn und die Balance. Außer einem Mini-Trampolin braucht man nichts dafür – und wer täglich zehn Minuten gezielt trainiert, hat schon viel für sich getan.

Wer gesundheitliche Probleme hat, sollte bei der Wahl des Trampolins eine Federung mittels Gummiringen wählen. Diese sind elastischer und schwingen deshalb sanfter und rücken-schonender als die Alternative mit Stahlfedern. Deshalb empfiehlt der Deutsche Naturheilbund Gesundheitstrampoline der Firma bellicon. (sn)

Lachen ist die beste Medizin



Beim Lachyoga löst man mit Atemübungen und gespielterm Lachen echte Lachanfänge aus. Das hat nicht nur positive Effekte auf unseren Körper, sondern auch auf die Psyche, erklärt Lachyoga-Trainerin Susanne Klaus



Als Kind lachen wir noch ohne Grund. Da wechseln die Gefühle schnell zwischen Traurigkeit, Ärger in Lachen und Freude. Aber je größer und älter wir werden, desto stärker lernen wir, unsere Emotionen unter Kontrolle zu halten, etwa in der Schule. Und als Erwachsener lachen wir dann meist nur noch, wenn wir einen triftigen Grund zum Lachen haben.

Und grundloses Lachen übt man beim Lachyoga?

Genau, Lachyoga kombiniert grundloses Lachen mit lockern Atem- und Bewegungsübungen. Wir treffen uns in Gruppen und machen gemeinsame pantomimische Übungen, die mit Augenkontakt und Lachen einhergehen. Das Ganze wird verbunden mit rhythmischen Klatschübungen und Atemübungen aus dem Yoga.

Was genau passiert beim Lachen im Körper?

Die Atmung vertieft sich, das Zwerchfell beginnt zu schwingen und unser Körper wird mit einer extra Portion Sauerstoff versorgt. Zudem stärkt Lachen nachgewiesen das körpereigene Immunsystem und baut Stresshormone ab. Wissenschaftler haben herausgefunden, dass beim Lachen das Schmerzempfinden gedämpft wird, denn der Körper schüttet beim Lachen schmerzstillende Hormone aus. Der

Blutdruck wird gesenkt, die Selbstheilungskräfte im Körper werden aktiviert. Außerdem wird beim Lachen im Handumdrehen unsere Stimmung verändert und erhellt.

Das sind ähnliche Effekte wie beim Sport. Lachen ist körperliche Schwerstarbeit. Insgesamt über einhundert Muskeln sind daran beteiligt – von der Gesichtsmuskulatur bis zur Atemmuskulatur. Beim Lachyoga wird das ganze Herz-Kreislaufsystem in nur 10 bis 15 Minuten so intensiv trainiert, als würden wir eine halbe Stunde joggen gehen.

DNB Impulse: Frau Klaus, vielen Menschen ist jetzt in der Corona-Krise nicht nach Lachen zumute. Warum sollten sie es trotzdem tun?

Susanne Klaus: Lachen stärkt nachweislich unser Immunsystem, hebt unsere Stimmung und baut die negativen Folgen von Stress und Ängsten ab. Das ist gerade jetzt wichtig, in einer Zeit, die von Ängsten und Unsicherheit geprägt ist. Denn die rauben unserem Körper auf Dauer enorm viel Kraft und Energie. Wenn wir unter Stress stehen, haben wir einen Tunnelblick und können nicht klar denken.

Beim Lachen lockern sich nicht nur die Gesichtsmuskeln, sondern auch die Gedankenmuster. Man sieht Dinge aus einer anderen Perspektive und kann Herausforderungen im Alltag besser meistern. Regelmäßiges Lachen hilft also gegen das Stimmungstief in der Corona-Krise enorm. Ich merke das jeden Tag in meinen Morgensessions, wie sich die Menschen wieder der Welt öffnen und tatkräftiger werden.

Kinder lachen etwa 400 Mal am Tag, Erwachsene nur noch 15 Mal. Haben wir das Lachen verlernt?



Pascoflorin[®] immun Ihr Immunsystem* in guten Händen

- 20 Milchsäurebakterien-Kulturen + B-Vitamine und Biotin
- geschützt durch magensaftresistente Kapsel
- unterstützt Ihr Immunsystem*
- auch begleitend zu einer Antibiotika-Therapie
- vegan

*Vitamin B₁₂ und Folsäure tragen zu einer normalen Funktion des Immunsystems bei.

**Und es ist egal, wie das Lachen entsteht?
Also ob man künstlich oder spontan lacht?**

Ja genau. Unser Gehirn kann nicht unterscheiden, ob wir echt oder gespielt lachen. Die physiologischen und psychologischen Wirkungen sind die gleichen. Beim Lachen werden Endorphine allein bereits dadurch ausgeschüttet, dass die Mundwinkel zu einem Lachen geformt werden und die Gesichtsmuskulatur aktiviert wird. Einen ähnlichen Effekt hat übrigens auch Singen auf unseren Körper.

Fällt es den Menschen eigentlich schwer, beim Lachyoga einfach ohne Grund draufloszulachen? Ich kann mir vorstellen, dass man sich da als Anfänger erstmal komisch fühlt.

Anfangs sind die Übungen vielleicht für unseren Verstand ein wenig irritierend, da das Lachen zu Beginn gespielt und künstlich wirkt. Man muss erstmal über den Punkt im Kopf hinaus kommen, dass man nur dann lachen darf, wenn etwas lustig ist. Doch das geht sehr schnell. Und wenn man einmal angefangen hat, loszulachen, und das auch ohne Grund, wird es einfach – denn dann schüttet das Gehirn ja bereits Endorphine aus, die die Zweifel vertreiben.

Können bei Lachyoga alle mitmachen?

Weil jeder Mensch lachen kann, ist es auch nahezu für alle Menschen geeignet. Schön ist, dass man für diese Art des Yoga weder beweglich noch sportlich sein muss. Alle Übungen können auch im Sitzen durchgeführt werden. Somit profitieren auch Menschen davon, die sich nicht so gerne bewegen oder mitunter nur noch eingeschränkt bewegen können. (us)

Susanne Klaus ist Business Lachyoga Trainerin und Gründerin der Stuttgarter Lachschule. Sie gibt Kurse, Workshops und Seminare zum Thema und bildet aus.
www.stuttgarter-lachschule.de,
www.lachclub.info,
www.lachen-online.de

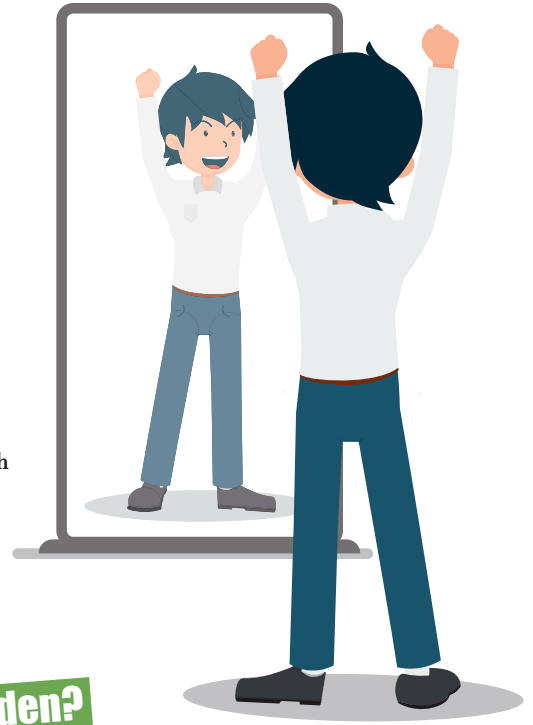
Sie nutzt die Kraft der positiven Emotionen: Susanne Klaus gründete 2005 die Stuttgarter Lachschule.



Übung vor dem

Spiegel

Stellen Sie sich vor dem Spiegel. Atmen Sie ein und nehmen Sie dabei langsam die Arme nach oben. Die Arme oben ausgestreckt halten und ausatmen. Der Mund formt sich zu einem Lächeln. Dann die Arme langsam nach unten nehmen. Lächeln Sie sich etwa 30 Sekunden lang zu.



Wer hat's erfunden?

Vom Selbstversuch zum Lachyoga

Ihren Ursprung hat die Lachwissenschaft in der Selbsttherapie von Normans Cousins, einem Wissenschaftsjournalisten, der vor gut 40 Jahren dazu ein Buch veröffentlichte. Cousins litt Anfang der Siebzigerjahre an der extrem schmerzhaften Wirbelsäulenerkrankung Spondyloarthritis. Weil er Berichte gelesen hatte, in denen beschrieben wurde, wie stark sich negative Emotionen auf die Gesundheit auswirken, probierte er den Umkehrschluss: Er verordnete sich lustige Filme und Geschichten, über die er lachen konnte. Dabei stellte er fest, dass zehn Minuten Lachen ihm zwei schmerzfreie Stunden Schlaf bescherten. Dieses Phänomen begannen Wissenschaftler zu untersuchen und fanden heraus, dass der Körper beim Lachen schmerzlindernde Stoffe ausschüttet.

Es war dann ein Allgemeinarzt aus Indien – Dr. Madan Kataria – der Lachyoga begründete und weltweit bekannt machte. Kataria war von den positiven gesundheitlichen Auswirkungen des

Lachens überzeugt und wollte seine Mitmenschen dazu bewegen, mehr zu lachen. Im Jahr 1995 gründete er den ersten Lachclub in Mumbai, in dem anfangs noch Witze erzählt wurde. Doch das funktionierte bald nicht mehr; Kataria musste sich etwas Neues überlegen. Zusammen mit seiner Frau, einer Yoga-Lehrerin, entwickelte er einfache pantomimische Lach-Übungen, die er mit Atemübungen aus dem Yoga verband. Heute wird diese Art des Yoga in über 100 Ländern auf der Erde praktiziert.

Dr. Madan Kataria begründete die Lachyoga-Bewegung.





Babytauglich

Nicht alle Mineralwässer sind geeignet, um Säuglingsnahrung zuzubereiten. Ideal sind sanfte, stille Wässer mit einem niedrigen Mineralstoffgehalt

Kann man Säuglingsnahrung mit Leitungswasser zubereiten, geht auch Mineralwasser, und wenn ja, welches? Diese Frage stellen sich viele Eltern. Wir haben uns die Webseiten staatlicher Institute, Verbraucherzentralen und unabhängiger Produkttester angeschaut.

Fachgesellschaften wie das Forschungsinstitut für Kinderernährung (FKE), und der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) empfehlen für die Zubereitung von Säuglingsnahrung Trinkwasser, also Wasser aus der Leitung, das in Deutschland streng kontrolliert wird und gute Qualität hat. Allerdings mit drei Einschränkungen, die auch das Umweltbundesamt (UBA) aufführt:

1. Man sollte Wasser aus der Leitung so lange ablaufen lassen, bis es kalt aus der Leitung fließt. Standwasser ist für die Ernährung nicht geeignet.
2. Das Trinkwasser in älteren Häusern (Baujahr vor 1970) mit Wasserrohren aus Blei oder Kupfer kann erhöhte Metallgehalte aufweisen und dadurch die Gesundheit, insbesondere von Schwangeren, Säuglingen und Kindern gefährden.
3. Auch Wasser aus privaten Hausbrunnen kann gegebenenfalls einen erhöhten Metallgehalt aufweisen. Das betrifft etwa ein Prozent aller Haushalte. Darauf weist die Verbraucherzentrale hin. Zudem ist es möglich, dass in einer stark landwirtschaftlich genutzten Region das Grundwasser mit Nitrat belastet ist. Eine Wasseranalyse ist daher sinnvoll.

Eltern, die auf Nummer Sicher gehen wollen, wenn sie Muttermilchersatz oder Babybrei anrühren, verwenden daher nicht selten das Mineralwasser, das sie selbst als Durstlöcher trinken. Aber Vorsicht: Nicht jedes Mineralwasser eignet sich für Säuglinge. Anders als Trinkwasser dürfen die Produzenten natürliches Mineralwasser kaum behandeln. Es wird immer aus natürlichen oder künstlich erschlossenen Quellen gewonnen und am Quellort in Flaschen gefüllt. Dieses Wasser löst auf seinem Weg durch die Gesteinsschichten Stoffe und Mineralien aus seiner Umgebung.

Kleinkinder reagieren empfindlich auf Natrium

Ein hoher Magnesium-, Kalzium- und Natriumgehalt mag für Sportler interessant sein, Säuglinge hingegen vertragen es weniger. „Babys und Kleinkinder reagieren besonders empfindlich auf Kochsalz, also Natriumchlorid, sowie auf andere Mineralien, da die Nieren als Filterorgane noch nicht ausgereift sind“, erklärt UGB-Gesundheitstrainerin Helga Benz. Ideal sei daher nicht nur ein niedriger Gehalt an Mineralien, sondern auch ein stilles Wasser. „Kohlensäure im Mineralwasser kann zu Blähungen führen.“

Welches Mineralwasser sich für die Zubereitung von Babynahrung eignet, kann man am entsprechenden Vermerk auf dem Etikett erkennen. Bei der Abfüllung wird besonders auf einen niedrigen Natrium-, Nitrat- und Sulfatgehalt geachtet. So muss etwa der Natriumgehalt unter 20 Milligramm pro Liter liegen, der Nitratgehalt unter 10 Milligramm pro Liter. Auch die Gehalte an Arsen und Uran unterliegen besonders strengen Grenzwerten. Die Verbraucherorganisation Öko-Test hat letztes Jahr 18 kohlenstofffreie Mineralwässer, die speziell zur Zubereitung von Säuglingsnahrung geeignet sind, getestet, mehr als die Hälfte davon schnitt mit „sehr gut“ ab. (us)

Einen Überblick über die Testergebnisse gibt es unter www.oekotest.de

Black Forest

Das **stille Mineralwasser**
aus dem
Schwarzwald.



Black Forest ist niedrmineralisiert

- 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

Aus den Tropen für die Tropen – und vielleicht auch für Europa?

Die gemeinnützige Organisation Anamed hat aus den naturmedizinischen Erkenntnissen tropischer Länder ein Gesundheitskonzept für die lokale Bevölkerung entwickelt

VON DR. MED. WOLFGANG MAY

Seit 1977 fordert die Weltgesundheitsorganisation WHO in zahlreichen Deklarationen die Beschäftigung mit traditioneller Medizin; die Umsetzung dieser Forderung bleibt aber noch immer die Ausnahme. Eine dieser Ausnahmen ist die „Aktion Natürliche Medizin in den Tropen“ (Anamed), eine christliche Organisation, die in der Entwicklungshilfe arbeitet. Ins Leben gerufen wurde

sie im Jahr 1986 von dem deutschen Apotheker Dr. Hans-Martin Hirt.

Das Ziel: Mit Hilfe von heilkundigen Menschen vor Ort soll das naturheilkundliche Wissen über tropische Heilpflanzen genutzt werden, um daraus Medizin und Arzneimittel zu entwickeln. Hirts Wunsch war, dass neben der chemisch – industriell orientierten Weltgesundheits-

Weltweit lernen Menschen bei Anamed-Seminaren, wie man Salben, Tees und andere pflanzliche Heilmittel herstellt – so wie hier in Kamerun.

Die Heilkraft des Knoblauchs

VON DR. HANS-MARTIN HIRT UND BINDANDA M'PIA

Roher Knoblauch stärkt das Immunsystem. Es hat sich erwiesen, dass der regelmäßige Verzehr von Knoblauch das Auftreten von Herzinfarkten, Schlaganfällen, Krebs, hohem Blutdruck und Grippe vermindert. Da Knoblauch sowohl äußerlich als auch innerlich antibiotisch wirkt, ist roher Knoblauch bei der Behandlung aller Infektionskrankheiten hilfreich; Typhus, Würmer, Bilharziose, Malaria, septische Blutvergiftung usw. Überdies verbessert Knoblauch das Gedächtnis, senkt den Blutdruck und das Fieber, und ist gegen Arteriosklerose wirksam. Knoblauch besitzt auch antivirale und antimykotische Eigenschaften.



Anwendungen

Diabetes, hoher Blutdruck, Vorbeugung von Arteriosklerose:

Viel Knoblauch essen – Knoblauch und Zwiebel senken den Blutzucker, das Cholesterin im Blut und hohen Blutdruck. Als Alternative nehmen Sie 3 x täglich 20 Tropfen Knoblauchtinktur, aber das ist weniger wirksam.

■ Husten, Schnupfen, Nebenhöhlenentzündung und Halsschmerzen:

3 x täglich eine Knoblauchzehe essen oder 3 x täglich einen Teelöffel voll Knoblauchhonig oder Knoblauchzucker nehmen.

Knoblauchhonig: Ein irdenes oder gläsernes Gefäß mit geschälten und zerhackten Knoblauchzehen füllen. Langsam Honig eingießen,

sodass er alle Spalten zwischen den Zehen ausfüllt. Das Gefäß an einen warmen Platz (circa 20 Grad) stellen. In zwei bis vier Wochen absorbiert der Honig den Knoblauchsaft. Nicht filtrieren. Innerhalb von drei Monaten verwenden.

Knoblauch-Zucker: Einen Teelöffel voll Knoblauchzehen mit der gleichen Menge an Zucker (oder Honig) zerstampfen. Sofort verwenden, zum Beispiel für Husten.

■ Candida Pilze im Mund:

Mehrmals täglich eine kleine Knoblauchzehe in die Wangentasche legen und hin und wieder ganz leicht andrücken.

■ **Pilzinfektionen einschließlich Fußpilz:** Den befallenen Bereich entweder mit dem Saft von zerdrücktem Knoblauch oder mit Knoblauchöl behandeln.

Knoblauchöl: 200 g geschälten, zerkleinerten Knoblauch in ein irdenes oder gläsernes Gefäß mit breiter Öffnung stellen und zum

organisation eine biologisch-humanitäre Organisation entstehen sollte.

Heute gibt es weltweit viele Anamed-Gruppen, die das Wissen über traditionelle Heilpflanzen in Seminaren und Schulungen an die lokale Bevölkerung weitergeben. Insbesondere arme Menschen, die unter einfachsten Bedingungen leben und arbeiten und keinen Zugang zu moderner Medizin haben, profitieren davon: Sie können so Verantwortung für die eigene Gesundheit übernehmen – mithilfe der vor Ort zur Verfügung stehenden Ressourcen.

Wissen verfügbar machen

Dabei veröffentlicht Hirt alles verfügbare Wissen, um den Gesundheitszustand jedes einzelnen zu verbessern. „Der weltweite Austausch über die „Apotheke Gottes“ macht uns stärker, solidarischer und bewusster im Kampf gegen Krankheiten“, schreibt er in seinem Buch „Natürliche Medizin in den Tropen“.

Gesundheitshelfer und Ausbilder müssen allerdings darauf hinweisen, dass diese

Rezepte Mikroskope und technische Hilfsmittel nicht ersetzen können, ebenso wenig Impfungen. Auch kommt es darauf an, das Rezept genau zu befolgen. So kann das Abkochen einer Pflanze ein wunderbares Medikament sein, die Tinktur derselben aber hochgiftig! Ebenso ist auch die Herstellung und Lagerung von Arzneimitteln wichtig. Hans-Martin Hirt hat viele Heiler in Afrika besucht und ihr Pflanzenmaterial gesehen, das leider oft verschimmelt war.

Was können wir von den Ländern des Südens lernen? In ihrer ursprünglichen Form liefern uns die Naturvölker Rezepte, wie diese Erde zu bebauen und zu bewahren ist, ohne sie zu zerstören. Kein „survival training“, sondern eine „survival reality“, mit der unsere Erdkugel ohne weiteres noch ein paar Millionen Jahre existieren kann. Auch wir in Europa könnten davon profitieren.

Dr. med. Wolfgang May ist Internist, Arzt für Physikalische Medizin und Rehabilitation, Homöopathie, Naturheilverfahren. Er ist regelmäßig als Mediziner für die internationale Nothilfe humedica im Auslandseinsatz.
www.dr-wolfgang-may.de

Bedecken genügend Olivenöl (oder gutes Pflanzenöl) hinzufügen. Das Gefäß verschließen und an einem warmen Ort von etwa 20 Grad drei Tage lang stehen lassen. Jeden Tag einige Male schütteln. Dann an einem kühlen Ort / im Kühlschrank aufbewahren, ohne das Öl zu filtrieren. Innerhalb eines Monats verwenden: Nur für äußerliche Zwecke!

■ Vorbeugung von Thrombose:

Knoblauch macht das Blut etwas dünner und verhindert die Bildung von Blutgerinnseln, die Thrombose verursachen.

■ Stiche durch Skorpione, Moskitos und alle Insekten:

Zur Desinfektion und Schmerzstillung sofort eine Scheibe einer Knoblauchzehe auflegen, Schmerz verschwindet nach kurzem Gefühl eines „Brennens“.

■ Nagelbett-Entzündungen:

Hier ist Knoblauch entsprechend meiner eigenen Erfahrung aller modernen Medizin

überlegen: 12 Stunden pro Tag, also zum Beispiel nachts- oder tagsüber eine Scheibe Knoblauch auf die entzündete Seite des Nagelbettes mit einem Pflaster festkleben; dann durch leichtes Drücken auf das Pflaster den Saft ausdrücken. Das „Klopfen“ der Entzündung vergeht schon nach 15 Minuten, der Eiter verschwindet erfahrungsgemäß nach 3 bis 4 Tagen Behandlung.

Dieser Text ist eine gekürzte Fassung des Kapitels „15 besonders wichtige Heilpflanzen aus dem Buch „Natürliche Medizin in den Tropen“.

DNB-Buchtipps



Dr. Hans-Martin Hirt, Bindanda M'Pia:
Natürliche Medizin in den Tropen.

Heilen und Pflegen mit tropischen Pflanzen, aktualisierte Ausgabe 2017, 160 Seiten

Das Buch ist unter der Bestellnummer 101 erhältlich unter www.anamed-edition.com

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

** gebührenfrei (€ 0,00/Min.)



Ganzheitsmedizin für Mensch und Tier

Im schweizerischen Health Balance Center werden Hunde, Katzen und Pferde mit einer einzigartigen Kombination naturheilkundlicher Therapien behandelt



*Kleintierpraxis und Pferdekl
mit imposantem Außengelände:
Das Health Balance Center.*

VON DR. PHIL. ROSINA SONNENSCHMIDT

Das Health Balance Center ist von der gedanklichen Konzeption bis zur Verwirklichung der Gebäude der Inbegriff von Ganzheitlichkeit. Die Raumharmonie-Gesetze gelten für das Innere der verschiedenen Heilungsräume genauso wie für den geräumigen Außenbereich. Die stimmigen Proportionen, Formen und Inhalte wirken auf Mensch und Tier heilsam ein. Prinzipiell sind alle Heilmethoden erlaubt, Akutmedizin und Naturheilverfahren werden gleichberechtigt angewendet. Dabei wird immer individuell auf Halter und Tier eingegangen.

Neben moderner Diagnostik werden auch biophysikalische Testmethoden, etwa Kinesiologie und Bioresonanztherapie eingesetzt, um vom Menschen oder Tier direkt zu erfahren, was die Ursache von Krankheiten und die beste Lösung ist. Immer wird auch der Besitzer einbezogen und die geopathische Situation des Wohnbereichs geprüft, weil Heim- und Haustiere oft Belastungen oder Stress ihres Halters oder ihrer Halterin übernehmen und austragen. Allein schon, dass der Gründer von Health Balance, Urs Bühler, Wert darauf legt, Tiere nicht nur fachkundig von außen zu begutachten, sondern auch zu berücksichtigen, was das Tier selbst mitteilt, zeichnet dieses Gesundheitszentrum aus.

TCM, Akupunktur und Osteopathie

Immer wird auch darauf geachtet, die Bindung zwischen Halter und Tier zu stärken; dazu gibt es auch regelmäßig Fortbildungen oder Kurse, etwa Meditation mit Hunden oder spezielle Massagen. Wenn es um chronische Krankheiten bei Heim- und Haustieren wie Hund, Katze, Pferd, Papagei oder Nager geht, entscheidet der Grad der Erkrankung, ob eine schulmedizinische Behandlung zusätzlich zur Naturheilkunde nötig ist. Health Balance arbeitet unter anderem mit der Kraft der Heilräume, in denen Tiere, Halter und gegebenenfalls der Behandler eine Zeit lang verweilen, mit Energieverstärkern durch spezielle Frequenzgeräte oder auch mit mentalen Heilweisen, etwa telepathische Kommunikation mit Tieren. Das wirkt wie ein gesunder Humus für andere Ansätze der Naturheilkunde, die hier kombiniert werden, etwa Traditionelle Chinesische Medizin und Akupunktur, Tierhomöopathie, Osteopathie oder auch Physiotherapie für Pferde, Hunde oder Katzen. Anstatt einzelne Symptome mit einem



Die Therapiehalle mit Holzkuppel

bestimmten Mittel zu behandeln, geht es immer um eine ganzheitliche Sicht, die sich in der Entsprechungslehre „Wie innen, so außen, wie oben, so unten“ und in der Synergie von Organsystemen äußert.

Das bedeutet zum Beispiel: Das Tier hat Augenprobleme, dann berücksichtigt man bei der Therapie, dass auch die Leber behandelt werden muss. Oder das Pferd leidet an Hufrehe (einer Entzündung der Huflederhaut), dann sollten die Nieren beachtet werden. Oder der Hund ist chronisch erkältet, dann schaut man auf den Darm. Oder es zeigen sich Verhaltensauffälligkeiten, dann kommt das Hormonsystem in Betracht. Ganzheitlichkeit ist im Health Center kein Modewort, sondern fordert die Behandler auf, Denkbarrieren zu überwinden – und weist auf eine viel größere Dimension des Heilens hin: Nämlich auf Heilkunst.

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

Über das Health Balance Center

Die Idee

Im Jahr 2004 verwirklichte Urs Bühler in der Schweiz einen lang gehegten Traum: Er gründete das Kompetenzzentrum für Tiergesundheit Health Balance mit dem Ziel, Schul- und Komplementärmedizin für Tiere mit einem ganzheitlichen Ansatz anbieten zu können. Health Balance Tiergesundheit beinhaltet eine Kleintierpraxis und eine Pferdeklinik. Ausgebildete Tierärzte und erfahrene Fachleute sorgen dafür, dass Tiere und Halter hier individuelle und nachhaltige Unterstützung erhalten.

Zwei Jahre später eröffnete Urs Bühler das Gesundheitszentrum Vital Quelle in Uzwil, Schweiz, um auch Menschen mit ganzheitlichen Methoden zu unterstützen. Die Vital Quelle behandelt Menschen bei körperlichen oder psychischen Problemen, auf Wunsch auch in Zusammenarbeit mit dem Hausarzt.

Die Grundlagen

In der Natur ist alles miteinander durch natürliche Kommunikation mittels Schwingungen verbunden. Diese natürlichen Schwingungen stehen teilweise in Konkurrenz mit den modernen technischen Schwingungen, die sich zum Teil als Störfelder zeigen. Entstehen dadurch für das Individuum Dissonanzen, wird der Organismus negativ belastet. Auf der Basis dieser Erkenntnisse versucht Health Balance, die Gesamtsituation für das einzelne Lebewesen im Hinblick auf



sein direktes Umfeld zu optimieren. Um das zu erreichen, arbeitet Health Balance mit der kinesiologischen Austestung und anderen feinstofflichen Verfahren.

Unterstützung durch moderne Technik: Wave by Health Balance

Nach mehrjähriger Entwicklung ist es Health Balance gelungen, ein technisches Schwingungsgerät zu entwickeln, das dem Organismus hilft, die negativen Impulse vieler Störfelder loszulassen – und wieder in Balance zu kommen. Wave kann auch bei Tieren eingesetzt werden: Ein spezielles Schwingungskonzept, eine Modulation des weissen Rauschens, unterstützt effektiv beim Umgang mit Dissonanzen.

www.healthbalance.ch, www.wave-healthbalance.ch

Der Juckreiz hat abgenommen.

wave-healthbalance.ch



WAVE Impulse zur Balance



Viele schöne und erfüllende
Aufgaben erwarten Sie als

Naturheilkunde- Berater/in DNB®

Ein Lehrgang über naturheilkundliches
Basiswissen für Alltag und Beratungspraxis.

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

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

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

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



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

Unser
Ausbildungsort
ist Neulingen
bei Pforzheim

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

JA, bitte informieren Sie mich über das Ausbil-
dungskonzept und Termine.

Name: _____

Straße: _____

Plz, Ort: _____

Telefon: _____

Mail: _____

Beruf: _____

Schicken Sie diese Anfrage per Post oder Fax an

Deutscher Naturheilbund eV
Bundesgeschäftsstelle

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

 **DNB:** Aus dem Verband



Unser Dachverband –
Was macht der eigentlich?

Der Deutsche Naturheilbund eV:

Aufgaben und Leistungen im




Wandel der Zeit

VON SABINE NEFF

„Am Anfang waren
die Vereine ...“

damit beginnt meistens die Entwick-
lungsgeschichte eines Verbandes, so auch die
unseres Deutschen Naturheilbund eV
Unsere Verbandsgrundlage hat einen tie-
fen gesellschafts- und gesundheitspoli-
tischen Anlass. Von 1860 bis 1880 grün-
deten Aktivisten vor dem Hintergrund
einer gesellschaftlichen Reform- und Na-
turheilbewegung bereits Verbände, um die
Vereinsanliegen zu bündeln, gemeinsame
Ziele zu formulieren und diese wirksam in
die Politik und in die Öffentlichkeit zu tra-
gen. Damit unterstützten sie die Arbeit der
angeschlossenen Vereine vor Ort und för-
derten die überregionalen Ziele durch ver-
einten Durchsetzungswillen. In der Ziel-
setzung hat sich daran nichts geändert, im
Detail aber sehr vieles!

Heute vertritt der Dachverband bundes-
weit knapp 50 Naturheilvereine mit rund
10.000 Mitgliedern. Zu den wichtigsten
Verbandsleistungen für die Vereine und
deren Mitglieder zählt:

-  Betreuung und Beratung der Vereine
bei Vereinsanliegen wie Satzungsän-
derungen, Mitgliederversammlungen,
Veranstaltungsprogrammen
-  Aktionstag: Ausarbeitung und Koor-
dination des bundesweiten „Tag der
Naturheilkunde“ mit umfangreichen,
kostenfreien Materialien
-  Verbandstagungen: Organisation und
Durchführung von Präsenztreffen für
die Vereinsvorstände und Verbands-
gremien, um den internen Austausch
zu fördern und gleichzeitig gemeinsam
aktuelle Themen zu bearbeiten



Oben: Bundesgeschäftsführerin Sabine Neff (vorne) mit ihrem Team Tina Walther, Roswitha Bürkle, Tatjana Ford und Alexandra Göhrcke (v.l.).



- Bezug der naturheilkundlichen Fachzeitschrift „Naturarzt“ und der Verbandszeitschrift „DNB impulse“
- Telefonsprechstunde: Naturheilkundliche Therapeuten geben Beratung bei gesundheitlichen Problemen

Indirekt als Unterstützung der Vereine können die überregionalen, bundesweiten Arbeitsfelder des Verbandes gesehen werden, da diese den gemeinsamen Ansatz des Erhalts und der Förderung der Naturheilkunde bundesweit stärken und den Bekanntheitsgrad erhöhen. Dazu gehören unter anderen:

- Presse- und Öffentlichkeitsarbeit: Stellungnahmen des Wissenschaftlichen Beirats zu aktuellen Gesundheitsthemen aus Sicht der Naturheilkunde in professionellen, auf Naturheilkunde zugeschnittenen Presseverteilern; Präsenz auf Messen und Veranstaltungen mit Infoständen und Vorträgen, um Vereinsgründungen zu fördern, Mitglieder und Kooperationen zu gewinnen.
- Gesundheitspolitik in Deutschland und Europa: Aufmerksame Beobachtung der Entwicklungen, Auswertung von Informationen und Präsenz zeigen, wo möglich und notwendig, um der Naturheilkunde eine Stimme in der Politik zu geben. Dazu gehören regelmäßige gesundheitspolitische Veranstaltungen (aktuell geplant: am 12. September in Berlin: „Gesund-

heitliche Prävention im Einklang mit der Umwelt“ gemeinsam mit der Stiftung für Ökologie und Demokratie)

- Erstellung eines Archivs und Aufbau einer Bibliothek mit historischen Dokumenten aus der Geschichte der Naturheilkunde, insbesondere des schlesischen Wasserheilers Vinzenz Prießnitz
- Aus- und Weiterbildung: Die verbandsinterne Ausbildung „Naturheilkunde-Berater DNB“ gehört zur ältesten Tradition des Verbandes, der bereits 1890 „Naturheilpraktiker“ ausbildete. Umfassend ergänzt wird das Angebot seit kurzem durch den Ausbildungsverbund mit der Akademie für Ganzheitsmedizin (AfG) Heidelberg und dem Institut INROSO Pforzheim

Der Großteil dieser Aufgaben wird vom Team der Bundesgeschäftsstelle ausgeführt unter der Leitung und mittels tatkräftiger Unterstützung des ehrenamtlichen Vorstandes, Präsidiums und des Wissenschaftlichen Beirats. Doch möglich ist das alles nur durch und mit den Grundpfeilern des Verbandes – unseren Naturheilvereinen, und damit schließt sich der Kreis, nicht ohne am Ende einen Dank an die vielen ehrenamtlichen Vereinsaktiven zu richten!

Sabine Neff ist Bundesgeschäftsführerin des Deutschen Naturheilbundes.

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 Juni



Dr. rer. Nat.
Klaus Zöltzer
Heilpraktiker,
Diplom-Physiker

Schwerpunkt:
Gesamte
Naturheilkunde

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



Für Heilpraktiker,
die ihren Patienten
helfen wollen, länger
gesünder zu leben

neurofelixir® ist ein komplexes Präparat, das über 20 aufeinander fein abgestimmte Mikronährstoffe, vor allem Antioxidantien und Vitamine, enthält.

Nach neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen wirken sich diese Wirkstoffe positiv auf die Funktions- und Leistungsfähigkeit des Gehirns aus.

Daher ist neurofelixir® ein besonders geeignetes Nahrungsergänzungsmittel für Ihre Patienten mit neurodegenerativen Erkrankungen. Es kann aber auch präventiv eingenommen werden, als ideales Anti-Aging für die Nervenzellen.

Zahlreiche Heilpraktiker empfehlen bereits neurofelixir®.

Mitglieder des DNB erhalten 20 Euro Rabatt auf Ihre erste Bestellung mit dem Gutschein-Code N20DNB. Gern stellen wir Ihnen kostenfreies Infomaterial zur Verfügung.

www.neurofelixir.de



OrthoTherapia GmbH

OrthoTherapia hat sich als eines der ersten Unternehmen im deutschsprachigen Raum auf orthomolekulare Produkte spezialisiert und widmet sich seit Jahren der Bereitstellung von Vital- und Mikronährstoffen. OrthoTherapia liefert mit mehr als 200 Produkten Top-Qualität vom Produktionsstandort Salzburg aus und bietet ein Komplettpaket: Jahrelange Erfahrung – weltweiter Rohstoffeinkauf – professionelle Entwicklung – eigene Produktion (in Salzburg, ISO 22000:2005) – fachliche Beratung.

OrthoTherapia hat seit einigen Jahren seine orthomolekularen Kompetenzen erweitert und kombiniert Produkte für drei natürliche Therapieansätze zur ganzheitlichen Gesundheitsprävention:

- 🌿 Mikronährstoffe für die Orthomolekulare Medizin
- 🌿 Vitalpilze (höchster Qualität) für die Mykotherapie
- 🌿 Pflanzen/Kräuter für die Phytotherapie (inkl. Spezialitäten aus der Klosterheilkunde)

Einzigartig ist die Kooperation mit dem Europakloster in St. Gilgen. Die Mönche stellen für OrthoTherapia hochwertige Elixiere, Öle und Balsame nach traditionellem Verfahren her.

www.orthotherapia.net

Vorschau auf das Herbstheft



Umwelt gesund gestalten

Zöliakie und
Glutenunverträglichkeit

Klostermedizin

Was wir aus der
Heilkunde des Mittelalters
lernen können

Die Herbst-Ausgabe des Verbandsmagazins DNB impulse erscheint auch als Einhefter im Naturarzt, Ausgabe September.

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:

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

Deutscher Naturheilbund eV
Nachwuchswort
Deutscher Naturheilverband

Intensiv-Ausbildungen zum Heilpraktiker
& Heilpraktiker für Psychotherapie - HPG

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

Zertifizierte Fachausbildungen

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