

Schutzgebühr: 3 Euro

DNB

impulse

Ja zur
Naturheil-
kunde

Klebeiweiß Gluten

Wenn Weizen
krank macht



Europäische Klosterheilkunde

Altes Wissen neu
entdeckt



Gesund durch den Herbst

Phytotherapie

Naturheilkundliche
Ansätze zur Bekämpfung
von Corona

Vorsicht Viren!

Wie man sich vor
Ansteckung schützen kann

DNB AKTUELL

✓ Tag der Natur-
heilkunde 2020:
Bundesweite
Aktionstage im
Herbst

Die Kraft der Pflanzen

Essbares aus
Wald und Wiese



Liebe Leserinnen, liebe Leser,



so nach und nach haben wir alle mitbekommen, dass unser Land für eine Pandemie schlecht gerüstet war. Zu Beginn gab es weder Masken noch ausreichend Schutzkleidung für Ärzte und Pflegepersonal. Zudem war nicht bekannt, wie genau die Ansteckung verläuft, wer besonders gefährdet ist und zu den Risikogruppen gehört. Es fehlte ganz offensichtlich an Wissen über die Ausbreitung und Infektiosität von Viruserkrankungen. Das ist auch eine Folge von ausschließlich gewinnorientierter Pharmaforschung.

Wo bleiben die Empfehlungen, dass jeder selbst etwas für sein Immunsystem tun kann, dass es wirksame Naturheilmittel gibt, um Viruserkrankungen vorzubeugen? Der Deutsche Naturheilbund und Ganzheitsmediziner haben Präventionsmaßnahmen und Therapiemöglichkeiten veröffentlicht. Diese sollten täglich angewandt und dauerhaft umgesetzt werden. Dadurch kann das Immunsystem gestärkt, eine Erkrankung verhindert oder deren Auswirkungen reduziert werden.

Die meisten von uns haben ihre Gesundheit selbst in der Hand. Jetzt ist die Gelegenheit, Eigenverantwortung für uns und unsere Gesellschaft zu übernehmen. Der Naturheilverein und der Naturheilbund unterstützen Sie dabei. Im vorliegenden Heft und auf unserer Homepage finden Sie Präventions- und Therapiemöglichkeiten. Besuchen Sie die Veranstaltungen unserer Vereine, die wir unter Einhaltung der Schutz- und Hygienemaßnahmen durchführen. Setzen Sie sich bitte aktiv für die Naturheilkunde ein, denn sonst verschwinden immer mehr bewährte Medikamente und Therapieverfahren. Was bleibt, ist dann nur noch eine unvollkommene Standardmedizin, egal ob man diese verträgt oder nicht.

Ich wünsche Ihnen viele anregende Impulse beim Lesen dieser Ausgabe.

Dr. med. Wolfgang May

Impressum:

DNB impulse – Verbandsorgan für Naturheilvereine und Mitglieder

Herausgeber und Copyright:
Deutscher Naturheilbund eV (DNB), vertreten durch die Präsidentin Nora Laubstein Bundesgeschäftsstelle
Am Anger 70, 75245 Neulingen
Tel. 07237-4848-799, Fax 07237-4848-798
E-Mail: info@naturheilbund.de
Internet: www.naturheilbund.de
Erfüllungsort und Gerichtsstand ist Pforzheim.

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

Redaktion und Entwicklung:
Pressesyndikat,
10435 Berlin

Konzeption und Grafik/Layout:
Beate Autering, beworx.de,
Bötzwstraße 33, 10407 Berlin

Druck:
Brühlsche Universitätsdruckerei GmbH & Co KG, Gießen

Erscheinungsweise:

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

Bezugspreis:

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

Hinweis für den Leser:

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

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

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

 Der DNB (Deutscher Naturheilbund) und seine regionalen Vereine setzen sich seit 130 Jahren ein für die Verbreitung und Anerkennung naturheilkundlichen Wissens. Unser Anliegen ist, Gesundheit zu fördern mit den Heilkräften der Natur. Bitte fördern auch Sie unser unabhängiges und gemeinnütziges Engagement durch Ihre Mitgliedschaft. Mehr Informationen unter www.naturheilbund.de

Inhalt:

AKTUELL

Umwelt gesund gestalten:
Über das Motto der Aktionstage **3**

THEMA

Gesund durch den Herbst:
Mit Pflanzenkraft gegen Viren



Außer Maske nichts zu bieten:
Corona-Forschung und
Naturheilkunde **4**

Vitamin-C:
Was tun bei Mangel? **6**

Vorsicht Viren:
Was bei Grippe, Corona
und Co. helfen kann **7**

THERAPEUTISCHE PRAXIS

Über die Europäische
Klosterheilkunde **9**

Wie man Glutenunverträglichkeiten behandeln kann **12**

AUS DEN VEREINEN

Tag der der Naturheilkunde
2020: Alle Veranstaltungen **14**



„Damit die Natur ihre Kräfte behält, muss man in allen Genüssen sehr mäßig sein.“
Vinzenz Prießnitz

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



Umwelt gesund gestalten

Im Oktober finden wieder die bundesweiten DNB-Aktionstage 2020 statt. Dieses Jahr stehen die Umwelt und ihre gesundheitsrelevanten Einflüsse im Mittelpunkt

VON URSULA GIERINGER

Die bundesweiten „Tage der Naturheilkunde“ des Deutschen Naturheilbundes (DNB) haben eine lange Tradition. Sie finden jedes Jahr im Herbst statt. Auch in diesem Jahr gestalten die Naturheilvereine für ihre gesundheitsbewussten Besucher dank eines großen ehrenamtlichen Engagements wieder ein vielseitiges Programm.

Blicken wir kurz zurück in die Zeit des Begründers der Naturheilkunde: Vinzenz Prißnitz. Es war die Zeit der Technisierung. Die Eisenbahn und immer mehr Maschinen beschleunigten das Leben. Schichtarbeit kam auf, und die Menschen gerieten aus ihrem natürlichen Rhythmus. Diese waren seine Patienten. Prißnitz heilte vielerlei Beschwerden nur mit Wasser und einfacher Kost.

Jahrzehnte später wirkte Pfarrer Kneipp, der den Schulterchluss der Naturheilkunde mit der Schulmedizin ermöglichte. Seinen fünf Säulen der Gesundheit – Wasser, Pflanzen, Bewegung, Ernährung und Lebensbalance – hat der DNB vor vielen Jahren eine sechste Säule hinzugefügt: „Umwelt“.

Heute müssen wir mit völlig veränderten Umweltbedingungen zurechtkommen. Die

Beschleunigung hat deutlich zugenommen, moderne Technologien haben neue Auswirkungen auf unsere Gesundheit, gleichzeitig bedrohen uns Klimawandel und Artensterben. Zum Teil fehlt uns das Wissen und nötige Informationen, etwa beim Thema Strahlung. Welche ist natürlich und notwendig, welche gefährdet uns?

Wir spüren Auswirkungen im Alltag, die wir eigentlich vermeiden möchten: Schlaflosigkeit, Nervosität. Aber sollen wir auf Handy und Internet verzichten, geht das überhaupt? Wissen allein genügt aber nicht – es geht darum, dass wir Verantwortung für uns übernehmen. Dazu gehören Impulskontrolle, Monotasking, Distanz und Balance.

Wir müssen nicht immer alles sofort haben

Erst wenn wir die Umwelt, über die wir zu verfügen glauben, zur „Mit“-Welt machen, in die wir eingebunden sind, wo wir die Folgen jeder Maßnahme beobachten, können wir entscheiden, was wir zulassen und welchen Preis wir dafür bezahlen wollen. Diese Welt ist eine Nachwelt, die wir unseren Kin-

dern hinterlassen. Auf sie verlagern wir die Probleme, die wir erzeugen.

Aber: Die Welt braucht den Menschen nicht, die Natur lebt auch ohne ihn – vielleicht sogar besser. Und wir sind dabei, uns selbst abzuschaffen.

-  **Wie können wir umdenken?**
-  **Was für Handlungs-Optionen haben wir?**
-  **Welche Werte schützen wir?**
-  **Wem glauben wir?**
-  **Wofür setzen wir uns ein?**

Mit diesen Fragen können wir anfangen, unsere Denk- und Handlungs-Muster wahrzunehmen, damit wir sie verändern können. Anregungen und Antworten bieten Ihnen unsere Naturheilvereine bei ihren vielfältigen Veranstaltungen (siehe auch Seite 15). Wir freuen uns auf Ihr Interesse und Ihre Teilnahme!

Ursula Gieringer ist die Studienleiterin der Akademie für Ganzheitsmedizin Heidelberg, Heilpraktikerin für Psychotherapie sowie Vize-Präsidentin des Naturheilbunds.

MINITRAMPOLIN MIT MAXIMALER WIRKUNG

FIT UND GLÜCKLICH MIT DEM BELLICON®

Rückenschmerzen lindern

Druck- und Zugbewegungen lösen Verspannungen und massieren die Bandscheiben.

Lymphfluss und Detox

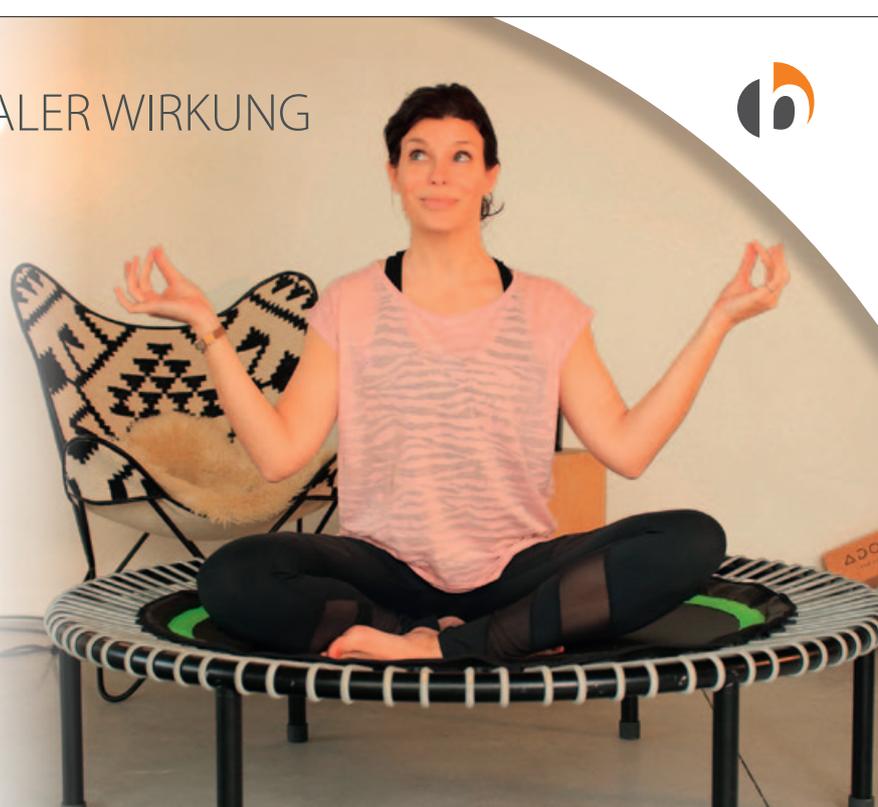
Erhöht die Pumpwirkung der Muskulatur und beschleunigt den Lymphfluss sowie die Entgiftung des Körpers.

Schwungvolle Entspannung

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



SWISS DESIGN



Außer Maske nichts zu bieten

Bei der aktuellen Corona-Forschung werden klinische naturheilkundliche Verfahren nicht berücksichtigt. Dabei gibt es vielversprechende Ansätze aus der Phytotherapie.

VON PROF DR. KARIN KRAFT UND DR. MED. WOLFGANG MAY

fektionswegen ... und viele andere wichtige Fragen so wenig wissen, gehört für mich zu den unfassbaren Phänomenen der letzten Wochen“, schrieb Dr.med. Rainer Stange, Präsident des Zentralvereins der Ärzte für Naturheilverfahren (ZAEN) im Editorial der Mai-Ausgabe des ZAEN-Magazins. Inzwischen wird weltweit, auch in Deutschland, mit Hochdruck geforscht. Erste Studien sind bereits abgeschlossen, etwa zur Auswirkung der frühen Maskenpflicht im Kreis Jena.

Beifuß wirkt antiviral

Sogar die wissenschaftsbasierte Medizin tappt also noch im Dunklen, wie man am besten mit Corona umgeht – und gewinnt erst Schritt für Schritt neue Erkenntnisse. Das wäre doch eine gute Gelegenheit, auch komplementäre Heilmethoden bei der Behandlung oder der Vorbeugung von Corona zu berücksichtigen. Immerhin wird inzwischen der Heilpflanze Artemisia größere Aufmerksamkeit zuteil. In China wurden bereits im Jahr 2005 Pflanzen aus der Traditionellen Chinesischen Medizin und ihre Wirkung auf den Erreger von SARS untersucht. Eine davon erwies sich als besonders vielversprechend und leicht zu vermehren: Der einjährige Beifuß (*Artemisia annua*).

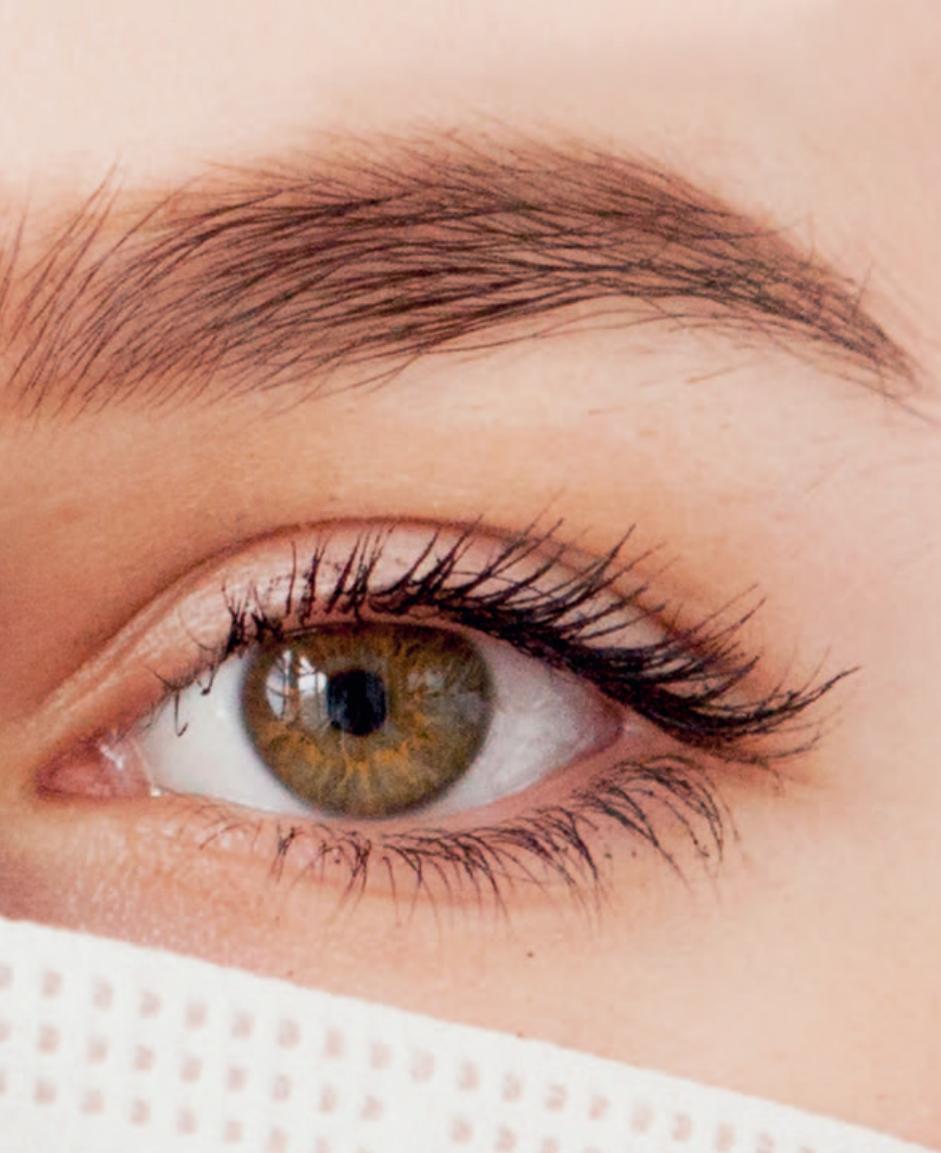
Inspiziert von diesen Studien, erforschen Wissenschaftler am Max-Planck-Institut für

Die Pandemie mit dem Sars- CoV-2-Virus wird noch viele Monate andauern. Ein wirksames antivirales Medikament ist bisher nicht verfügbar, ebenso wenig ein Impfstoff. Daher werden wir wohl zur Prävention weiterhin Abstand halten, Hygienemaßnahmen einhalten und eine Mund-Nasen-Maske im öffentlichen Raum tragen. Die Wirksamkeit dieser Präventionsmaßnahmen ist allerdings wissenschaftlich kaum abgesichert, wie auch das Robert-Koch-Institut zugibt.

„Dass unsere virologischen und epidemiologischen Autoritäten über Dunkelziffern, Infektiosität von symptomfreien Virusträgern, derzeit bei uns vorherrschenden In-



Beifuß



Kolloid- und Grenzflächenforschung in Potsdam aktuell, ob sich Artemisia auch als Wirkstoff gegen das neuartige Coronavirus SARS-CoV-2 eignen könnte. Im Verbund mit Forschern aus Dänemark und einem Unternehmen aus USA, das Pflanzenmaterial für die Studie zur Verfügung stellt, verzeichnen die Wissenschaftler bereits erste Erfolge: Im Labortest wirken pflanzliche Extrakte von Artemisia annua gegen SARS-CoV-2. Den Labortests sollen jetzt klinische Studien folgen. Extrakte von Artemisia gelten in Asien, Lateinamerika und Afrika vor allem bei der Behandlung von fiebrigen Krankheiten als erfolgreiches Mittel, etwa bei Malaria und werden dort teilweise bereits auch bei Corona angewandt. Unter anderem betreut die Hilfsorganisation Anamed (siehe Heft 2020/Ausgabe 2) den Anbau und die Verwendung in über 80 Ländern.

Es gäbe aber noch viel mehr vielversprechende Ansätze aus der Pflanzenheilkunde, wie sich die Häufigkeit der Ansteckung oder die Schwere des Verlaufs günstig und kostengünstig beeinflussen lässt. Leider gibt es keine Hinweise darauf, dass im Gegensatz zu vielen anderen Ländern wie zum Beispiel China die klinische naturheilkundliche, insbesondere phytotherapeutische Forschung auch nur mit geringen Mitteln in Deutschland öffentlich gefördert wird.

Hemmen Gerbstoffe das Coronavirus?

Die wesentlichen Eigenschaften von Sars-CoV-2 kennen wir bereits. Um-

Pflanzen aus der Traditionellen Chinesischen Medizin und ihre Wirkung auf den Erreger von SARS wurden schon im Jahr 2005 untersucht.

Die Kraft der Pflanzen

Essbares aus Wald und Wiese

VON DANIELA SCHNEIDER

Aronia

Schon die amerikanischen Ureinwohner nutzen die getrockneten Beeren der Aroniapflanze als Vitaminspender für die Winterzeit, in Russland ist Aronia offiziell als Heilpflanze anerkannt. Aronia-Beeren enthalten unter anderem Vitamin C, E, verschiedene B-Vitamine, Kalium, Kalzium, Magnesium und Eisen. Insbesondere ihr sehr hoher Anteil an Antioxidantien machen sie zu einem Superfood. Von allen blauen Beeren enthält Aronia mit Abstand die meisten Anthocyane (zellschützende Farbstoffe).



Verzehr: Die Beeren sind Ende August bis Anfang September erntereif. Wer sich vom etwas herben Geschmack nicht abschrecken lässt, kann sie direkt vom Strauch verzehren. Frische Beeren können zu Saft oder Marmelade eingekocht werden, getrocknet passen sie zu Müsli oder Haferbrei. Sie lassen sich auch zu Pulver vermahlen über das Essen streuen.

Mispel

Die Mispel ist ein etwas in Vergessenheit geratenes Kernobst, erkennbar an dem charakteristischen „Krönchen“, der aufklaffenden Fruchtspitze. Sie wurde bei uns im Mittelalter als Obstgehölz sehr geschätzt. Aus den Gärten ist sie längst ausgebüxt und verwildert. Man findet sie auf alten Streuobstwiesen und manchmal an warmen und geschützten Lagen. Mispeln enthalten Gerbstoffe, Pektin, Vitamin C, Vitamin B2 sowie organische Säuren. Die reifen Früchte wirken entzündungshemmend und harn-treibend und werden in der Volksmedizin zur Linderung von Nieren und Harnwegsbeschwerden eingesetzt.



Verzehr: Die Früchte reifen bis Ende Oktober und brauchen Frost, damit sich das Aroma voll entfalten kann. Sie sind reif, wenn sie weich und musig sind. Ihr Geschmack erinnert an Apfelmus, Aprikosen oder Feigen. Achtung: Der Verzehr von unreifen Früchten kann zu Magen- und Darmbeschwerden führen. Aufgrund des hohen Pektingehaltes eignen sich Mispeln gut zum Einkochen, zum Beispiel zusammen mit Quitten. Man benötigt dann weniger Gelierzucker (Verhältnis 3:1).

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



Vitamin C:

Wichtig für das Immunsystem

Zu Beginn eines Infekts sinkt die Konzentration von Vitamin C innerhalb weniger Stunden auf die Hälfte ab. Wird Vitamin C danach nicht in ausreichender Menge wieder zugeführt, kann dies zu einem Mangel führen, was sich wiederum negativ auf die Abwehrlage des Körpers auswirkt. Denn Vitamin C ist essenziell für die Funktion des Immunsystems. Der US-amerikanische Arzt und Buchautor Dr. Thomas Levy weist deshalb in mehreren wissenschaftlichen Fachartikeln darauf hin, dass ein ausreichender Vitamin C-Spiegel eine wichtige Voraussetzung ist, um virale Infekte abzuwehren.

Vitamin C als Hochdosis-Infusion

In einer Mangel-Situation kann es sinnvoll sein, hochdosierte Vitamin C-Infusionen einzusetzen. Vitamin C, das über die Nahrung oder aus Tabletten aufgenommen wird, gelangt in den Dünndarm (über spezielle Transportmoleküle) und wird dann ins Blut geschleust. Weil jedoch die Anzahl dieser „Transporter“ begrenzt ist, wird nur ein Teil der Vitamin C-Menge ins Blut weitergegeben. Anders bei einer Infusion, bei der Vitamin C von einem Arzt oder Heilpraktiker direkt in die Vene verabreicht wird: Hier wird viel mehr Vitamin C vom Körper aufgenommen, weil es direkt in die Blutbahn gelangt und so deutlich höhere Vitamin C-Spiegel im Blut erreicht werden können.

Behördlich zugelassenes Arzneimittel

Die Firma Pascoe, einer der Premium-Partner des Naturheilbundes, hat das in Deutschland einzige behördlich zugelassene Arzneimittel für hochdosierte Vitamin C-Infusionen entwickelt. Das bedeutet: Es ist vom Bundesinstitut für Arzneimittel und Medizinprodukte in dreifacher Hinsicht geprüft: Wirksamkeit, Unbedenklichkeit und Qualität.

hüllte Viren, wie das Coronavirus oder das Influenzavirus, haben eine Hülle aus einer Lipiddoppelschicht, die aus Membransystemen der Wirtszelle stammt.

Diese Virushüllen werden relativ leicht von vielen exogenen Verbindungen (zum Beispiel Lösungsmitteln oder ätherischen Ölen) angegriffen. Der Mund-Rachenraum könnte demnach vermutlich durch Gerbstoffe gegen das Eindringen von Viruspartikeln geschützt werden. Wie lange dies am lebenden Organismus anhält, ist bisher unbekannt.

Regelmäßiges Gurgeln mit Grüntee bzw. mit Grüntee-Extrakt wirkt präventiv gegenüber Influenzaviren. Die Veränderung des Mundgefühls nach der Einnahme tanninhaltiger Zubereitungen, etwa lang gebrühtem schwarzen Tee, ist sicherlich jedem bekannt. Vielleicht könnte dadurch auch das Anhaften eines eindringenden Virus gehemmt werden? Dies müsste noch untersucht werden.

Bekannt ist auch, dass der Hauptbestandteil des Eukalyptusöls – 1,8-Cineol – Mäuse vor einem schweren Verlauf der Lungeninfektion durch das Influenzavirus-C schützt, vermutlich infolge seiner antientzündlichen Wirkung.

Ebenso haben Wissenschaftler festgestellt, dass Salbeiöl – zumindest im in vitro-Versuch – die Replikation des Virus hemmt. Salbeiblätter enthalten neben ätherischem Öl auch Gerbstoffe, so dass auch Präparate wie z. B. Gurgellösungen erfolgreich angewendet werden könnten. Zur Wirkung der Gerbstoffe im Salbei liegen allerdings ebenso wenig klinische Studien vor.

Folgende Maßnahmen könnten daher zumindest eine Möglichkeit sein, sich vor der Infektion mit Sars-CoV-2 zu schützen: Inhalationen und Nasensalben mit ätherischen Ölen, die zum Beispiel 1,8-Cineol enthalten wie das Eukalyptusöl, könnten sowohl gegen das Virus selbst prophylaktisch wirken als auch Entzündungsreaktionen nach der Infektion reduzieren. Dadurch könnte der Verlauf der Erkrankung abgemildert werden.



Eukalyptus



Salbei

Hochkonzentrierte Gerbstoffextrakte aus Zubereitungen von Salbeiblättern, Grüntee etc. könnten in der Mundhöhle als Prophylaxe eingesetzt werden, z. B. als Gurgel- und Mundspülung oder vielleicht auch als Zubereitungen zum Lutschen.

Corona vorbeugen

Naturheilkundliche Empfehlungen:

Eukalyptus-Öl

Wirkt abschwellend, sekretlösend und fördert bei Husten Auswurf. Wenige Tropfen um oder in die Nase auftragen. Oder: drei Tropfen Eukalyptusöl (aus der Apotheke) auf ein Zuckerstück auftragen und lutschen. Achtung: Bonbons sind nicht ausreichend wirksam.

Inhalation: 20 Tropfen Eukalyptusöl wird einem heißen Wasserbad (60 bis 80 Grad, Wasser soll nicht kochen!) zugefügt. Die heißen Dämpfe dann 10-15 Minuten pro Tag oder direkt nach nach Kontakt mit möglicherweise Infizierten inhalieren.

Anmerkung: Eukalyptusöl wird aus den frischen Zweigspitzen des Eukalyptusbaumes gewonnen und enthält etwa 70 Prozent 1,8-Cineol.

Grüntee

2-4 g (etwa 1-2 TL) auf 0,3-0,5 Liter Wasser trinken. Nicht aufkochen, sondern bei ca. 70 °C aufbrühen und mindestens 10 Minuten ziehen lassen.

Salbeitee

2-3 g (etwa 1-2 TL) Blätter mit kochendem Wasser übergießen. 10 Minuten ziehen lassen, 2-3 Mal pro Tag eine Tasse trinken und zum Gurgeln verwenden. Frischen Salbei bevorzugen, getrocknete Blätter sollten nicht länger als ein Jahr gelagert werden.

Siehe auch: Andreas Hensel, Rudolf Bauer, Michael Heinrich, Verena Spiegler, Oliver Kayser, Georg Hempel, Karin Kraft: Challenges at the Time of COVID-19: Opportunities and Innovations in Antivirals from Nature. *Planta Medica*, 2020; 86: 659-664.

Prof. Dr. med. Karin Kraft ist Inhaberin des Lehrstuhls für Naturheilkunde an der Universitätsmedizin Rostock.
Dr. med. Wolfgang May ist Internist, Arzt für Physikalische Medizin und Rehabilitation, Homöopathie und Naturheilverfahren.

Vorsicht Viren!

Wie man sich vor Viren und Bakterien schützt und was bei Grippe, Corona & Co. helfen kann

VON HORST BOSS

Dass in Zeiten wie in diesen aber auch wirklich alles möglich ist, hat die jüngste Vergangenheit ausreichend gezeigt. Außerdem müsste endlich jedem klar geworden sein, dass der Menschheit – zumindest im Augenblick – keine bessere Waffe gegen Viren zur Verfügung steht als das eigene Immunsystem.

Doch hier hapert es gewaltig. Seelischer und körperlicher Stress können das Immunsystem derart in die Knie zwingen, dass es Angreifer, also Viren, Bakterien usw., nicht mehr ausreichend bekämpfen kann. Ein weiterer Punkt ist, dass mittlerweile viele Menschen unter mehreren chronischen Erkrankungen gleichzeitig leiden, wie etwa Diabetes, Darmbdefindlichkeiten, Bluthochdruck usw. Aber auch die Auswirkungen von Alkohol, Nikotinkonsum, Schimmelpilzbildung in Räumen oder die häufige Einnahme von Medikamenten, wie zum Beispiel Antibiotika, Cortison oder Schmerzmitteln, schwächen unser Immunsystem. Man könnte die Liste noch lange fortführen.

Wie ansteckend sind Viren?

Bei der Ansteckung kommt es erstens darauf an, wie virulent (aggressiv, krankmachend) das Virus ist, zweitens, wie viele Viren es schaffen, über die Mund-, Nasen-Rachenschleimhaut oder die Augen in den Organismus einzudringen und drittens, wie gut die eigene Immunabwehr funktioniert. Deshalb ist es immer wichtig, zu Erkrankten mindestens 1,5 Meter Abstand zu halten. Die Übertragung findet nämlich meistens über Tröpfcheninfektion statt. Nicht selten zeigt der Patient selbst zwar keine Symptome, steckt andere aber glatt an, ohne es zu ahnen. Da gibt es kein Entkommen.

Mensch und Mikrobiom

Auf unserer Haut und in unserem Körper leben über 100 Billionen Mikroben (Bakterien, Viren, Pilze, Protozoen usw.). Das sind mehr Lebewesen als unser Körper Zellen hat. Das sogenannte Mikrobiom macht rund ein bis drei Prozent des Körpergewichts aus! Bei einem Erwachsenen sind dies rund zwei Kilogramm. Mit dem überwiegenden Teil hat sich der Mensch arrangiert, der Rest macht eben krank. Zum Beispiel sind Darmbakterien für unsere Verdauung unverzichtbar und zudem verantwortlich für unsere Gesundheit. Wer sich in dieser Hinsicht etwas Gutes tun will, der kann mit einer gezielten, **mikrobiologischen Therapie unterstützen**.

Black Forest

Das **stille Mineralwasser**
aus dem
Schwarzwald.



Black Forest ist niederminalisiert

- Von Öko-Test mehrfach mit „sehr gut“ ausgezeichnet
- Alle PET-Flaschen aus 100 % Recyclingmaterial
- PET-Flaschen frei von Weichmachern
- Zur kochsalzarmen Ernährung auch bei Bluthochdruck und Diabetes geeignet.
- Ideal für die Zubereitung von Babynahrung



 **THEMA:** Gesund durch den Herbst: Mit Pflanzenkraft gegen Viren

Frösteln, Fieber und Appetitlosigkeit sind die ersten Anzeichen einer beginnenden viralen Erkrankung. Mit einem **Schwitzbad** (nicht bei Fieber!) erreichen wir, dass die Körpertemperatur ansteigt. Fieber ist keine Krankheit, sondern lediglich ein Symptom und sogar gut, solange die 40 Gradmarke nicht überschritten wird. Meistens sind akute Infektionskrankheiten – dazu zählen auch Erkältungskrankheiten, Grippe, Corona usw. – die Auslöser. Dabei werden Botenstoffe freigesetzt, die in den Hypothalamus (Teil des Zwischenhirns) gelangen und dort das Signal zur Erhöhung der Körpertemperatur geben. Wie hoch die Körpertemperatur ansteigt, hängt wiederum von der Menge der Krankheitserreger ab, wie krankmachend diese sind und davon, wie gut unser Immunsystem letztendlich funktioniert.

- 👉 37,5 bis 38 Grad – erhöhte Temperatur
- 👉 38,1 bis 39 Grad – Fieber
- 👉 39,1 bis 41 Grad – hohes Fieber
- 👉 41,1 und darüber – extrem hohes Fieber

Wer richtig krank und appetitlos ist, sollte sich zum Essen keinesfalls zwingen. Der Kör-

per beginnt nach spätestens 12 bis 14 Stunden Fasten mit Reinigungs-, Heilungs- und Regenerationsprozessen. Wird die Infektion allerdings von Viren verursacht, dann kann eine Mahlzeit mit gedünstetem Gemüse, etwas frischem Obst oder eine Hühnersuppe helfen. Wichtig ist eben, dass man bei Fieber viel trinkt. Am besten Wasser und Heilpflanzen-Tees.

Bei hohem Fieber können **Wadenwickel** helfen. Ist das Wasser in den Wickeln kühler als die Körpertemperatur, dann kommt es zu einer Kühlung der Unterschenkel und somit zu einem Wärmeverlust des Körpers. **Brustwickel** sind bei Bronchitis, Husten sowie Asthma und Lungenentzündung hilfreich. Kalte Brustwickel wirken entzündungs-

hemmend und fiebersenkend. Warme Brustwickel (Vorsicht Verbrennungsgefahr!) setzt man bei hartnäckigem, krampfhaftem Husten ein. Jedoch nur, wenn der Patient kein Fieber hat. Grundsätzlich gilt: kalte Wickel nur auf einem warmen Körperteil auflegen, Wadenwickel zum Fiebersenken abnehmen, sobald diese erwärmt sind.

Nicht vergessen sollte man das regelmäßige Lüften von Räumen. Alkohol und Nikotin schwächen das Immunsystem zudem. Und ganz wichtig: Geben Sie Ruhe und schlafen sich, wenn möglich, gesund.

Eine ausführliche Fassung dieses Textes können Sie unter www.naturheilbund.de nachlesen.

Horst Boss ist Heilpraktiker, Medizinjournalist, Buchautor sowie Mitglied im wissenschaftlichen Beirat des DNB, www.horstboss.de



Mit allen Sinnen Heilung spüren

Klosterheilkunde ist mehr als das jahrhundertalte Wissen über Anbau und Anwendung heilsamer Kräuter. Sie schaut auf die Zusammenhänge zwischen Körper, Geist und Seele – und nimmt unser ganzes Leben in den Blick

VON HEIDI FRIEDBERGER

Klosterheilkunde hat eine lange Tradition. Bereits im 6. Jahrhundert legte Benedikt von Nursia mit der Gründung der Abtei Montecassino zwischen Rom und Neapel und seiner „Regula Benedicti“ den Grundstein für den Benediktinerorden. An der Schwelle von der Spätantike zum frühen Mittelalter und in den Wirren der Völkerwanderung erwiesen sich die Klöster als Bewahrer und Überlieferer von Wissen aus der Antike. So auch auf dem Gebiet der Heilkunde. Mönche und Nonnen kümmerten sich im Sinne der christlichen Nächstenliebe um Kranke und Bedürftige. Sie tauschten sich über Ländergrenzen hinweg aus, forschten und gewannen eigene Erkenntnisse. Erst mit der Etablierung von Ärzten und Apotheken wurde den Klöstern dieser wichtige Bereich weitgehend genommen. Heute wird der Klosterheilkunde mit ihrem ganzheitlichen Denken und

ihrem spirituellen Ansatz wieder vermehrt Aufmerksamkeit zuteil.

Körper und Geist zusammen betrachten

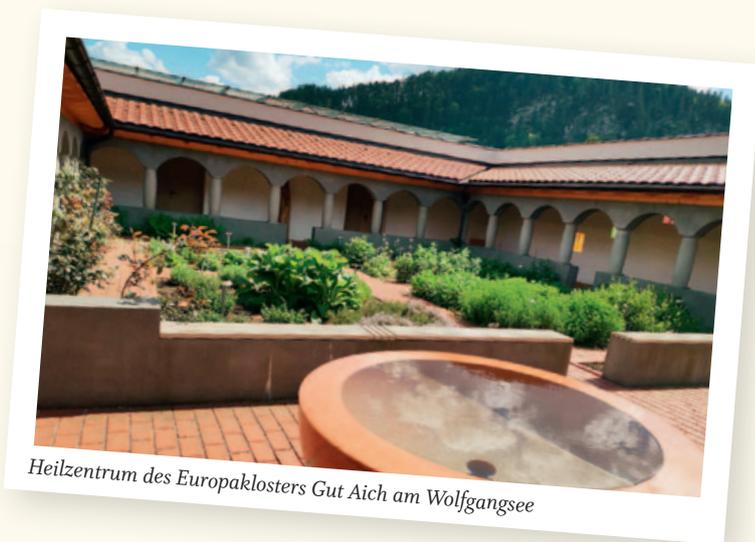
Die Naturwissenschaften wie auch die moderne Medizin verdanken ihre Erfolge einer immer größeren Spezialisierung. Der Mensch wird in seine Einzelteile zerlegt und der Körper weitgehend vom Geist getrennt. Der heutige Goldstandard in der Medizin zur Beurteilung der Wirksamkeit eines Arzneimittels oder eines Wirkstoffs ist die randomisierte, Placebo kontrollierte Doppelblindstudie. Ziel ist es, möglichst viele subjektive Einflussfaktoren zu eliminieren, um objektive Ergebnisse zu erzielen. Ähnlich verhält es sich mit der Pharmakologie. Einzelne Inhaltsstoffe – etwa die einer Pflanze – werden isoliert, standardisiert und auf den Wirkstoffgehalt hin untersucht. Die Tendenz geht dahin, den Menschen und das Pharmakon auf Fakten und Zahlen zu reduzieren. Das Messbare steht im Zentrum der evidenzbasierten Medizin. Das ist auch berechtigt, dennoch zeigen sich hier gewisse Grenzen.

Versucht man nämlich der objektiven Wissenschaft zuliebe alles Subjektive, Persönliche, also Menschliche auszuschalten, läuft man Gefahr, einen wesentlichen Aspekt von Heilung zu verdrängen, der über Jahrtausende eine große Rolle gespielt hat: Die persönliche Zuwendung des Therapeuten, die ganzheitliche Wahrnehmung seines Gegenübers mit möglichst allen Sinnen, eine besondere Achtsamkeit in der Behandlung und ein Verständnis dafür, dass Körper und Geist nicht voneinander isoliert sind. Diese besondere Beziehung zwischen dem Arzt, Therapeuten, Heiler und dem Patienten ist eine wichtige Grundlage traditioneller Heilweisen - so auch in der Klosterheilkunde.

Gelingende Beziehungen halten gesund

Im Zentrum für Europäische Klosterheilkunde, im Europakloster Gut Aich am Wolfgangsee in Österreich, geht man noch einen Schritt weiter. Der Benediktinermönch Pater Dr. Johannes Pausch ist Prior und Kellermeister des Klosters. Er beschäftigt sich unter anderem mit Anbau, Verarbeitung, Wirkung und Wesen der Heilpflanzen.

Heute wird Klosterheilkunde als eine Richtung der Naturheilkunde wieder neu entdeckt.



Heilzentrum des Europaklosters Gut Aich am Wolfgangsee

Er ist auch ausgebildeter Psychotherapeut; ihm zufolge kann Gesundheit auch als Beziehungsfähigkeit und -erfahrung auf allen Ebenen verstanden werden. Gelingende Beziehungen führen dazu, dass der Mensch sich wohlfühlt und innerlich in Balance ist. Beziehungslosigkeit oder Beziehungsstörungen können zu seelischen Belastungen, zu einer Dis-Balance im Körper führen und Erkrankungen verursachen. Daher können Krankheiten auch als Signal oder Aufforderung für die Betroffenen verstanden werden, etwas in ihrem Leben zu verändern oder einen neuen Weg einzuschlagen.

Die grundlegende Aufgabe der Klosterheilkunde jedoch liegt vor allem in der Prävention. Die Anwendungen zielen darauf ab, den Menschen zu einem Leben im Einklang mit sich selbst, anderen, der Umwelt und der Schöpfung zu verhelfen. Eine Möglichkeit, uns auf diesem Weg zu unterstützen, sind Heilpflanzen. Notwendig ist auch eine ver-

nünftige Lebensgestaltung und Herzstück dieser wiederum ist „das rechte Maß“.

Heilkräuter, aber auch Bäume, die uns in bestimmten Situationen des Lebens helfen können, sind seit jeher Teil der Klosterheilkunde. Sie wirken nicht über ihre Inhaltsstoffe allein. Um von ihrer ganzen Kraft zu profitieren, müssen wir eine Beziehung zu ihnen aufbauen, sie mit Ehrfurcht und Respekt verwenden. Wir sollten uns von ihnen ansprechen lassen und die Pflanze nicht nur mit dem Verstand, sondern mit allen Sinnen erfassen und begreifen. Wenn wir davon ausgehen, dass jede physische Wirkung auch Effekte auf die Psyche hat, dann tun Kräuter nicht nur unserem Körper, sondern auch unserer Seele gut.

Wie Heilpflanzen positiv auf Körper und Psyche wirken können

Baldrian

(Valeriana officinalis)

Ein traditionelles und bewährtes Beruhigungsmittel, empfohlen bei nervösen Schlafstörungen, Unruhe und Anspannung. Auf spiritueller Ebene kann Baldrian Menschen helfen, die zu sehr von ihrem Verstand bestimmt sind. „Wenn sich bei jemandem permanent Gedanken wie Bandschleifen einschleichen und den Schlaf rauben, schenke ich Ruhe und Gelassenheit.“

Johanniskraut

(Hypericum perforatum)

ist eine alte Heil- und Lichtpflanze. Was ältere Menschen aus Erfahrung und Intuition wussten, konnte auch im Labor nachgewiesen werden: Die Inhaltsstoffe von Johanniskraut haben eine positive Auswirkung auf den Serotoninspiegel. Die Pflanze wird bei leichten depressiven Stimmungen, psycho-vegetativen Störungen, Angstzuständen und geistiger Erschöpfung eingesetzt. Sie speichert das Licht der Sonne und des Sommers und gibt es in der dunklen Jahreszeit an uns ab. „Ich bringe wieder Licht in Leib und Seele und helle die Stimmung auf.“

Holunder

(Sambucus nigra)

Holunder war schon immer ein treuer Begleiter des Menschen und eine alte Schutzpflanze. Seine Blüten werden als Tee in Zeiten von grippalen Infekten verwendet. Er ist diaphoretisch, hilft dem Körper, Infektionen zu bekämpfen und lindert Erkältungssymptome. Die reifen (erhitzten) Holunderbeeren sollen auch eine immunstärkende Wirkung haben. Während die weiß-gelben Blüten sich dem Himmel und der Sonne zuwenden, neigend sich die schweren Rispen mit den schwarzen Beeren der Erde zu. Dieses Bild zeigt auch den Weg menschlicher Entwicklung und Reifung. Auf spiritueller Ebene hilft die Pflanze, sich auf neue Lebensphasen einzulassen: „Ich stehe für die Urmutter, die den Prozess des ständigen Wandels von Entstehung, Wachstum und Vergehen begleitet.“



Baldrian



Johanniskraut



Holunder

Kapuzinerkresse

(*Tropaeolum majus*)

Dieser Neuling kam nach der Entdeckung Amerikas zu uns und fand schnell seinen Weg in die Bauerngärten, wo er als „Bauernpenicillin“ Verbreitung fand. Vor allem die würzigen Substanzen der Pflanze sind für die antimikrobielle Wirkung verantwortlich - sowohl bei Harnwegsinfekten, wie auch als vorbeugende Maßnahme in Zeiten der Grippe. „Auf emotionaler Ebene eigne ich mich für Menschen, die sich ausgelaugt und kraftlos fühlen. Ich fördere Lebensfreude und symbolisiere das funkelnde Feuer des Lebens. Ich versorge Menschen, die sich lieber in die eigenen vier Wände zurückziehen, mit der nötigen Energie, um wieder unternehmungslustig zu werden.“

Heidi Friedberger ist Geschäftsführerin der Akademie für Naturheilkunde in Salzburg, einem Fort- und Weiterbildungsinstitut mit Schwerpunkt auf Klosterheilkunde, Mykotherapie und Orthomolekulare Therapie.



DNB-Buchtipp

Pater Dr. Johannes Pausch, Dr. med. Siegfried Kober, Mag. Heidi Friedberger, Mag. Verena Reisinger:
Spirituelle Pflanzenheilkunde. Wesen der Pflanze, traditionelle Erfahrungen und wissenschaftliche Erkenntnisse
 2018, 225 Seiten, 29,90 Euro. Erhältlich bei der Akademie für Naturheilkunde, info@naturheilkunde-akademie.at.



Kapuzinerkresse



Lymphdiaral® Ihre Abwehrkräfte natürlich im Fluss

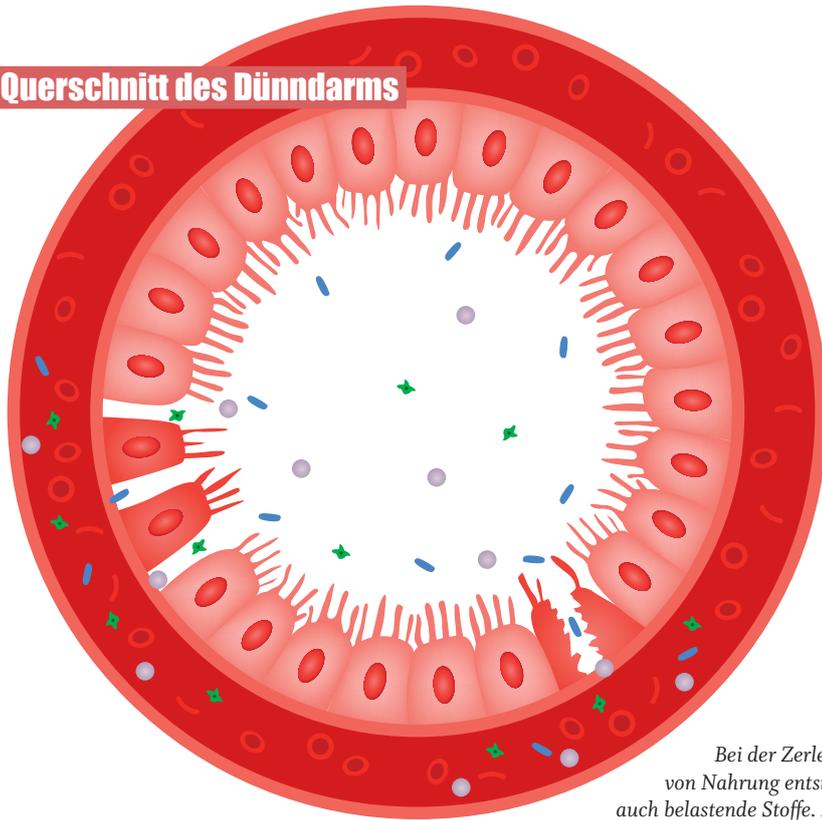
- regt das Lymphsystem an und fördert so das Immunsystem
- unterstützt bei Infekten der oberen Atemwege



Lymphdiaral® Basistropfen SL · Die Anwendungsgebiete leiten sich von den homöopathischen Arzneimittelbildern ab. Dazu gehören: Unterstützende Behandlung von Infekten der oberen Atemwege, insbesondere mit Beteiligung des lokalen Lymphsystems. Enthält 39 Vol.-% Alkohol. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.

www.pascoe.de

Querschnitt des Dünndarms



Bei der Zerlegung von Nahrung entstehen auch belastende Stoffe. Diese gelangen durch Löcher in der Schleimhaut (Leaky-Gut) vom Darm ins Blut.

Ärzte-Odyssee

Während das Weizen-Gluten als Auslöser der Zöliakie bereits im Jahr 1950 von dem holländischen Kinderarzt Willem Dicke entdeckt wurde, entwickelt sich das Bewusstsein für die Gluten-Sensitivität erst seit 15 bis 20 Jahren. So nennt man es, wenn Menschen ähnliche Symptome und Folgeerkrankungen wie bei Zöliakie haben, die allerdings nicht so akut und ausgeprägt sind.

Bei echter Zöliakie sind die Symptome - unter anderem Durchfall, Bauchschmerzen, Bauchkrämpfe, blutige und schleimige Stuhlgänge - so schwerwiegend, dass sich die Erkrankung anhand von Gewebeproben aus dem Dünndarm gut nachweisen lässt. Patienten mit Gluten-Sensitivität erleben hingegen leider häufig eine lange Odyssee zu vielen Ärzten, ohne dass die Diagnose gefunden wird. Dies liegt daran, dass entscheidende Ergebnisse der Diagnostik negativ ausfallen, etwa die der Transglutaminase-Antikörper. Dennoch hat der Patient typische, mit dem Verzehr von Gluten assoziierte Beschwerden.

Dahinter stecken folgende Mechanismen:

- Nicht zu Ende verdaute Gluten-Peptide haben allergisierende und das Immunsystem irritierende Eigenschaften, so dass sowohl Allergien als auch Autoimmunerkrankungen, wie Diabetes Typ I, Hashimoto oder rheumatische Arthritis getriggert werden können.
- Gluten und Peptide aus Gluten haben toxische Eigenschaften, so dass es zu einer chronischen Reizung der Darmschleimhaut mit entzündlicher Schwellung kommt. Im Zuge dieses Schleimhaut-Ödems kommt es zur Öffnung der „Tight-Junctions“ genannten Spalten zwischen den Darm-Epithelzellen, es entsteht das „Leaky-Gut-Syndrom“, der undichte Darm.
- Infolge des Leaky Gut kommt es zu einem unerwünschten Substanzstrom in zwei Richtungen. Zum einen gelangen aus dem Darm giftige Substanzen, etwa Pestizide und Gifte, die bei der Verdauung entstehen, ins Blut - umgekehrt gehen Eiweißmoleküle, Vitamine und Spurenelemente aus dem Blut im Darm verloren.
- Generell kommt es durch die kaugummiartige Klebrigkeit des Glutens innerhalb des Darms zu einer Bindung von Vitalstoffen. Deren Resorption ins Blut wird so verhindert.

Wenn Getreide Bauchschmerzen macht

Viele Menschen vertragen Weizen nicht gut, auch wenn sich bei ihnen keine Zöliakie feststellen lässt. Wie man Glutensensitivität erkennen und behandeln kann

VON MANFRED VAN TREEK

Bei der Zöliakie handelt es sich um eine Nahrungsmittel-Unverträglichkeit gegenüber dem Getreideeiweiß Gluten, die zu ausgeprägten Darmschäden (Atrophie) und schwerwiegenden Sekundärerkrankungen führt. Gluten ist das sogenannte „Kleber-Eiweiß“, das in Getreidesorten, etwa Weizen, Roggen, Gerste, Dinkel und Hafer - enthalten ist und für gute Backeigenschaften sorgt, weil es den Teig locker und luftig werden lässt. Aber auch viele stark verarbeitete Produkte wie Fertigpizza oder Fruchtojoghurts enthalten Gluten.

Bei einer Gluten-Unverträglichkeit erfolgt eine Überreaktion des Immunsystems auf nur teilweise verdaute Gluten-

Moleküle. Man geht davon aus, dass genetische Veranlagung dabei eine Rolle spielt. Bei etwa einem Drittel aller Menschen ist der Darm nicht in der Lage, alle Aminosäure-Bausteine des Gluten-Moleküls Gliadin vollständig abzubauen, so dass sie vom Organismus verstoffwechselt werden können. Allerdings erkranken an dieser schweren Form der Gluten-Unverträglichkeit nur etwa 0,5 Prozent aller Menschen, das sind laut Deutsche Gesellschaft für Zöliakie (DHZ) in Deutschland 400.000 Personen. Man geht deshalb davon aus, dass zu den genetischen Faktoren noch weitere Ursachen kommen müssen, um eine Zöliakie auszulösen, etwa Umwelteinflüsse.

Symptome

Folgende Symptome und sekundäre Erkrankungen treten bei Gluten-Unverträglichkeit und Gluten-Sensitivität auf:

- ☞ Verdauungsstörungen, Blähungen, Durchfall, Stuhlverhalt, Darmkrämpfe, Bauchschmerzen
- ☞ Gedeihstörungen bei Kindern, Gewichtsverlust bis Kachexie bei Erwachsenen
- ☞ Mangelzustände von Vitaminen und Spurenelementen
- ☞ Herz-Kreislauf-Erkrankungen wie Herzrhythmusstörungen und Blutdruckstörungen
- ☞ Neurologische Symptome wie Zittern, innere Unruhe, Schwindel, Gleichgewichtsstörungen, Kribbel- oder Taubheitsgefühle in Armen und Beinen. Konzentrations- und Gedächtnisstörungen. Charakteristisch ist auch ein „benebelter Kopf“ und ausgeprägte Müdigkeit nach Gluten-Verzehr.
- ☞ Neurologische Erkrankungen wie multiple Sklerose als Autoimmunkrankheit sowie in fortgeschrittenem Lebensalter Morbus Parkinson und Alzheimer Demenz.

- ☞ Bei Frauen: Hormon- und Zyklusstörungen und reduzierte Fortpflanzungsfähigkeit
- ☞ Erkrankungen, die mit Mitochondrien-Schwäche einhergehen, wie Fibromyalgie und chronisches Erschöpfungssyndrom
- ☞ Eine spezifische Hauterkrankung mit der Bezeichnung „Dermatitis herpetiformis Duhring“, die von der klinischen Erscheinung her eine Mischung zwischen Neurodermitis und Akne ist.
- ☞ Weizen- bzw. Getreide-Sucht: Ein bestimmtes, bei der Verdauung auf sieben Aminosäuren herunter gebrochenes Gluten-Peptid, das Exomorphin „Gliadorphin“ gelangt über die undichte Schleimhaut des Leaky Guts in den Blutkreislauf, überwindet die Blut-Hirn-Schranke und dockt an Opiat-Rezeptoren an.

Diagnostik

In der Labordiagnostik werden zunächst der Gen-Test und der immunologische Antikörper-Test eingesetzt. Sind die Ergebnisse positiv, ermöglicht das eine erste klinische Einordnung (siehe Tabelle). Zur Diagnose einer Zöliakie ist eine Darmschleimhautbiopsie notwendig.

Diagnostik	Anteil Bevölkerung	Klinische Einordnung
Zöliakie-Risiko-Gene	ca. 25 - 33 %	Gluten-Sensitivität
Gliadin-Antikörper	ca. 2-4 %	Weizen-Unverträglichkeit
Transglutaminase-Antikörper	ca. 1 %	Zöliakie höchstwahrscheinlich
Atrophie Dünndarmschleimhaut	ca. 0,5 %	Zöliakie gesichert

Therapie

An erster Stelle der Therapie steht die Gluten-Vermeidung. Leaky Gut kann mit elementarem Schwefel oder der Bärwurz-Birnenhonig-Kur behandelt werden. Empfohlen wird eine Supplementation von Vitaminen und Spurenelementen bei Mangelzuständen, sowie eine gesunde Ernährung mit reichlich Obst und Gemüse. Zudem sollte Vitamin D, gekochtes Kurkuma und Omega-3-Fettsäuren zugeführt werden.

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

Wer sensibel auf Gluten reagiert, sollte Weizenbrot meiden.



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 € 7,90
100 ml = € 0,45



*Saccharose

Je 1 Portion:

- ♥ GEMÜSE-LUST
- ♥ EL GAZPACHO
- ♥ GRÜNE WELLE
- ♥ PILZ-CHAMPION
- ♥ TASTE OF ASIA
- ♥ GUTE BEETE
- ♥ TOM SOJA



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

GEFRO
... macht glücklich!

Gleich bestellen, sparen und genießen!
GRATIS-Tel. 0 800/95 95 100**
www.gefro-balance.de

** gebührenfrei (€ 0,00/Min.)



Tag der Naturheilkunde 2020

Bundesweite Aktionstage im Herbst

Der Deutsche Naturheilmund ist Initiator des jährlichen „Tag der Naturheilkunde“, der jedes Jahr im Herbst bundesweit in vielen Naturheilvereinen stattfindet. Dieser Aktionstag ist als medizinischer Gesundheitstag bei der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BzgA) eingetragen und widmet sich mit jährlich wechselndem Schwerpunkt einzelnen Themen im Bereich der Gesundheitsprävention. Bereits im Herbst vergangenen Jahres wurde das diesjährige Jahresmotto „Umwelt gesund

gestalten“ festgelegt. Es lenkt den Blick auf unsere sich rasant verändernden Lebensbedingungen, wie etwa die Auswirkungen des Klimawandels und der Digitalisierung. Mit ihren vielfältigen Veranstaltungen möchten die Naturheilvereine auf mögliche Gesundheitsrisiken aufmerksam machen und zu einem achtsamen Umgang mit den Ressourcen der Natur anregen.

„Der Mensch braucht die Natur, die Natur den Menschen nicht. Der Mensch ist Teil

der Natur, er ist ihr nicht übergeordnet. Erst wenn er das begreift, hat er eine Überlebenschance.“ (Richard von Weizsäcker, Politiker)

Unsere Naturheilvereine haben mit großem ehrenamtlichen Engagement ein vielseitiges Programm dazu vorbereitet und freuen sich auf Ihren Besuch. (sn)

Alle Veranstaltungen, alle Termine unter www.naturheilmund.de

Orte, Termine, Themen:

VEREIN e.V.	DATUM	Vortragsthemen (Auswahl)	Kontakt
Backnang	9. Oktober 2020	- 5G Mobilfunk - Kosmetik und Tierversuche	www.nhv-backnang.de
Darmstadt	18. Oktober 2020	- Steigende Umweltbelastung, deshalb ist Umweltmedizin immer wichtiger	www.naturheilverein-darmstadt.de
Esslingen	29. Oktober 2020	- Umwelt gesund gestalten - Gesundes Wasser	www.naturheilverein-esslingen.de
Heidelberg	11. Oktober 2020	- Umwelt gesund gestalten - Die neue Mobilfunkgeneration 5G	www.nhv-heidelberg.de
Kiel	18. Oktober 2020	- Smart City - Das menschliche Mikrobiom	www.naturheilverein-kiel.de
Neulingen-Bauschlott	16. Oktober 2020	- Digitale Strahlenbelastung - 5G - Fortschritt oder fortschreitende Verantwortungslosigkeit	www.freundeskreis-naturheilkunde-im-schloss.de
Schorndorf	21. Oktober 2020	- Moderne Strahlenbelastung und ihre Behandlung	www.nhv-schorndorf.de
Südwestpfalz	8. Oktober 2020	- Leben im Einklang mit der Natur: Die Lehren der Hildegard von Bingen	www.naturheilverein-swp.de
Viernheim	12. September 2020	- Stirbt die Biene, stirbt der Mensch - Mobilfunk und 5G	www.naturheilverein-viernheim.de
Weserbergland	17. Oktober 2020	- Wenn Wohnräume krank machen - Innenraumschadstoffe	www.naturheilverein-weserbergland.de

Foto: creativ collection

Der Juckreiz hat abgenommen.

wave-healthbalance.ch

WAVE Impulse zur Balance



Telefonsprechstunde

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 September



Christian Hilse
Psychotherapeut und Heilpraktiker



Viele schöne und erfüllende Aufgaben erwarten Sie als

Naturheilkunde-Berater/in DNB®

Ein Lehrgang über naturheilkundliches Basiswissen für Alltag und Beratungspraxis.

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

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

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

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



Machen Sie sich kundig, wie die Natur heilt.

Unser Ausbildungsort ist Neulingen bei Pforzheim

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

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

Name: _____
 Straße: _____
 Plz, Ort: _____
 Telefon: _____
 Mail: _____
 Beruf: _____

Schicken Sie diese Anfrage per Post oder Fax an

Deutscher Naturheilbund eV
Bundesgeschäftsstelle

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



Save the date

DNB-Verbandsveranstaltungen

Unverzichtbar für erfolgreiche Vereinsarbeit sind der persönliche Austausch und das Treffen der Vereinsaktiven aus dem ganzen Bundesgebiet. In angenehmer Runde Gleichgesinnter werden Erfolgskonzepte ausgetauscht und Fragen zu individuellen Problemen beantwortet. Gemeinsam werden außerdem die Schwerpunkte, Aktivitäten und die Ausrichtung des Dachverbandes besprochen. Bei der Jahrestagung stehen die Gremien des Naturheilbundes (Vorstand, Präsidium und Wissenschaftlicher Beirat) für Vorträge und Fragen zur Verfügung.

Bitte notieren Sie sich die nächsten Termine:

DNB-Arbeitskreis für Vereinsvorstände und Aktive:

Samstag, 21.11.2020 im Schloss Bauschlott, Neulingen am Sitz der Bundesgeschäftsstelle
DNB-Jahrestagung mit Bundesversammlung: Freitag, 12.03. bis Sonntag, 14.03.2021 im Flair-Parkhotel Ilshofen

Detaillierte Informationen und Anmeldeunterlagen erhält Ihr Verein. Termine derzeit coronabedingt ohne Gewähr.

Unser Partner

Black Forest

Peterstaler Mineralquellen

Black Forest erhält Bestnote „sehr gut“ von Öko-Test

In der Juli-Ausgabe der Zeitschrift „Öko-Test“ wurden stille Mineralwässer getestet. Unter 100 Produkten aus ganz Deutschland erhielt die Marke „Black Forest“ von den Peterstaler Mineralquellen in der Sorte „still“ die Note „sehr gut“. Es ist eines von neun „sehr guten“ Wässern, das ausdrücklich für die Zubereitung von Säuglingsnahrung geeignet ist. Die besonders strengen Grenzwerte von Öko-Test, die sogar noch über den gesetzlichen Vorgaben liegen, konnte

Black Forest in vollem Umfang erfüllen. Auch in der Vergangenheit wurden Mineralwässer von Peterstaler mehrfach ausgezeichnet. Erst vor einem Monat erhielt Black Forest aus der Hansjakobquelle Bad Rippoldsau in der Sorte fein perlend von Öko-Test die Note „sehr gut“. „In so kurzer Zeit zweimal hintereinander die Bestnote zu bekommen, ist in unserer langen Firmenhistorie wohl einmalig“ verweist Geschäftsführer Klaus Bähr auf die außerge-

wöhnliche Auszeichnung. „Wir freuen uns sehr über das herausragende Ergebnis. Es ist für unser gesamtes Team bei Peterstaler eine tolle Bestätigung und Ansporn zugleich, auch weiterhin alle nur Mögliche für die beste Qualität unserer Produkte zu leisten“ so Bähr weiter. Die Peterstaler Mineralquellen sind mit ihrer Marke Black Forest einer der Premium-Partner des DNB.

www.blackforest-still.de



Vorschau auf das Winterheft

Leben gesund gestalten

Narzissmus

Sich selbst und andere richtig einschätzen

Phagentherapie

Mit Viren gegen Bakterien

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:

EINE KOOPERATION MIT DEM EUROPAKLOSTER GUT AICH



SeeWald Klosterspezialitäten

für Körper, Geist und Seele

Klosterelixiere • Kräuterbalsame • Baumessenzen • Klosterspezial

In liebevoller Handarbeit von den Mönchen des Europaklosters Gut Aich im Salzkammergut hergestellt.

Bei den Benediktinern liegt das Wissen einer 1.500 jährigen Klostertradition, das in die außergewöhnlichen Kostbarkeiten einfließt.

Bestellen Sie jetzt direkt unter:

OrthoTherapia GmbH, Peilsteinerstr. 5 – 7, 5020 Salzburg
T. +43 (0)662 / 435035-0, F. DW – 50, bestellung@orthotherapia.net
www.orthotherapia.net

