

DNB

impulse

Gesund durch den Winter!

Liebe, die zerstört

Was tun, wenn der Partner ein Narzisst ist?



Keine Panik

Angstzustände naturheilkundlich behandeln



Leben gesund gestalten

In der Mitte bleiben

Wie man in herausfordernden Zeiten die Psyche gesund hält

Super Suppen

Gefro-Chef Thilo Frommlet spricht über das Erfolgsrezept seiner Firma

Die Kraft der Pflanzen

Essbares aus Wald und Wiese

DNB AKTUELL

- ✓ Wechsel im wissenschaftlichen Beirat
- ✓ Round table zur Pressearbeit



Liebe Leserinnen, liebe Leser,



charakteristisch für die Angst ist, dass sie sich auf eine unbestimmte Situation bezieht. „Es gibt keine Sicherheit, nur verschiedene Grade der Unsicherheit“, hat der russische Dichter Anton Tschechow geschrieben. Es ist, als ob er den Zustand der Welt im Herbst und Winter 2020 beschreiben würde. Überall steigen die Zahlen der Corona-Neuinfektionen. Gleichzeitig waren Politik und Medien seit Wochen vor einem „Horror-Szenario im Herbst“ („Münchner Merkur“). Ist es wirklich sinnvoll, in einer Zeit der Unsicherheit noch mehr Angst zu verbreiten?

Ich rate Ihnen: Bleiben Sie besonnen. Wir leben seit Menschengedenken auf dieser Erde mit Viren, Pilzen und Bakterien. Bei der Pest oder bei der Ebola-Epidemie starben 30 bis 90 Prozent der Infizierten – an Covid 19 derzeit (Stand Oktober 2020) weniger als ein Prozent der Menschen, die sich infiziert haben.

Das bedeutet nicht, dass wir Corona und die Gefahr einer Ansteckung verharmlosen wollen. Im Gegenteil: Halten Sie sich an die Vorgaben der Behörden, passen Sie auf sich und auf Ihre Mitmenschen auf. Aber lassen Sie sich auch nicht ins Bockshorn jagen. In der letzten Ausgabe haben wir naturheilkundliche Behandlungsvorschläge veröffentlicht, die helfen einer Ansteckung vorzubeugen. Im aktuellen Heft finden Sie nun Tipps für den Umgang mit Angst und Panik, von meditativen Übungen über Selbstcoaching bis hin zu erprobten angstlösenden Mitteln aus der Phytotherapie.

Ich wünsche Ihnen viele spannende Impulse und viel Freude beim Lesen – und Gottes Segen für Sie alle.

Dr. med. Wolfgang May

Impressum:

DNB impulse – Verbandsorgan für Naturheilvereine und Mitglieder

Herausgeber und Copyright:
Deutscher Naturheilverband 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@naturheilverband.de
Internet: www.naturheilverband.de
Erfüllungsort und Gerichtsstand ist Pforzheim.

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

Redaktion und Entwicklung:
Pressesyndikat,
10435 Berlin

Konzeption und Grafik/Layout:
Beate Autering, beworx.de,
Lausitzer Str. 25, 10999 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 Naturheilverband) 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.naturheilverband.de

Inhalt:

AKTUELL

Tagung zur Pressearbeit:
Mehr positive Präsenz
in den Medien

3

THEMA

Das Leben gesund gestalten



Psychische Gesundheit
in herausfordernden Zeiten

4

Wie sich Angst naturheil-
kundlich behandeln lässt

7

NATURAL FAMILY

Narzissen und Beziehungen

8

THERAPEUTISCHE PRAXIS

Sehen ohne Augen

10

Interview mit Gefro-Chef
Thilo Frommlet

12

AUS DEM VERBAND

Wechsel an der Spitze des
Wissenschaftlichen Beirats

14

Meldungen und Telefon-
sprechstunde im Dezember

15



„Wenn die Natur
gekräftigt wird,
bleibt man
nicht krank.“
Vinzenz Prießnitz

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



Mehr positive Präsenz in den Medien

Wie lässt sich mit Pressearbeit das Image der Naturheilkunde verbessern? Dazu veranstaltete der DNB im September einen Round Table. Die Ergebnisse: Ausbaufähig

VON NORA LAUBSTEIN

Als deutsches Mitglied der Association for Natural Medicine in Europe – ANME e.V. hat sich der Deutsche Naturheilbund zum Ziel gesetzt, deren zweistufiges Arbeitspapier „Arbeit mit den Medien“ auf nationaler Ebene in Deutschland umzusetzen. Die Einberufung eines Runden Tisches im September im Schloss Bauschlott sollte ein erster Schritt dazu sein.

Von den fünfundvierzig eingeladenen, bundesweit agierenden Verbänden aus den Bereichen „Patienten“, „Heilberufe“ und „Fachgesellschaften“ nahmen vierzehn Verbände an dem Treffen teil, ebenso eine Vertreterin der biologisch-pharmazeutischen Hersteller.

Ein einführender Impulsvortrag beinhaltete neben der Entwicklung der letzten Jahrzehnte und die Beschreibung der aktuellen Lage auch die möglichen Perspektiven einer zukünftig besseren positiven Medienpräsenz. Der DNB-Ehrenpräsident und Chefredakteur der Zeitschrift Naturarzt, Dr. Rainer Matejka,

sprach über die beachtliche Studienlage, aber auch über die Schwierigkeit, diese im schulmedizinischen Bereich zu platzieren. Als Praktiker verwies er auf die Erfolge der Naturheilkunde im Bereich der Herz-Kreislaufkrankungen. Im anschließenden Austausch wurden aus den jeweiligen Bereichen Erfahrungen vorgestellt und auf bereits erzielte Erfolge in einigen Teilbereichen verwiesen. Dabei wurden auch die Herausforderungen für eine zukünftige Zusammenarbeit analysiert.

Keine Mehrheit für einen gemeinsamen Slogan

Die zwei im Vorfeld angedachten Ziele dieser bundesweiten DNB-Initiative wurden leider nicht erreicht: Kein gemeinsamer Slogan oder ein verbindendes Thema, und gleichzeitig eine klare Absage an die Einrichtung eines Bündnisses in jeglicher Form. Die Begründung: Es gäbe schon so viele, bitte nicht noch ein Bündnis.

Immerhin wurde die Erstellung einer gemeinsamen E-Mailliste vereinbart, um für

weitere Schritte in Kontakt zu bleiben. Zur Mitarbeit erklären sich zur Zeit acht Verbände bereit, darunter vier Verbände, die bereits bei der Initiative „weil's hilft“ organisiert sind, einer Bürgerbewegung, die sich für eine bessere Zusammenarbeit von Naturmedizin und Schulmedizin einsetzt. Die verbleibenden sechs Verbände zeigen sich interessiert, wollen aber erst nach Rücksprache entscheiden, ob sie mitarbeiten.

Weitere Treffen geplant

Als Anregung für ein mögliches Folgetreffen wurden zwei Möglichkeiten angesprochen:

- a) die ausschließliche Einladung der jeweiligen Pressebeauftragten zu einer Runde
- b) die Einladung von Experten der Verbände, um die im Impulsvortrag angesprochenen Herausforderungen vertiefend zu besprechen.

Als leitende Moderatorin habe ich mich über die Offenheit der Teilnehmerinnen und Teilnehmer gefreut. Der Erhalt und die Weiterentwicklung durch Erfahrung und Erforschung dieses gewachsenen kulturellen Erbes der gesamten komplementären Medizin (Complementary and Alternative Medicine CAM) sowie der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) ist für künftige Generationen von großer Bedeutung. Eine positive Medienpräsenz sollte diesen politisch relevanten Überbau stets im Blick behalten.

Nora Laubstein ist Präsidentin des Deutschen Naturheilbundes und Vorsitzende der „Association for Natural Medicine in Europe – ANME e.V.“

„Die Welt scheint verrückt und ich bleibe trotzdem in meiner Mitte“

Wie man in herausfordernden Zeiten die Psyche gesund hält. Tipps und Übungen

VON TINA WAHREN

Die Corona-Pandemie mit ihren wachsenden Ansteckungszahlen, aber auch die Maßnahmen zur Eindämmung und die damit verbundenen Einschränkungen lösen bei vielen Menschen Sorgen, Verunsicherung und Ängste aus. In diesen Zeiten ist es nicht leicht, immer bei sich zu bleiben und bewusst aus dem Herzen heraus zu handeln. Es gibt sogar Menschen, die so sehr aus dem Gleichgewicht gekommen sind, dass sich erste psychische oder körperliche Krankheitssymptome zeigen. Lassen Sie sich in diesem Artikel daran erinnern, was dabei hilft, in Kontakt mit den eigenen Bedürfnissen zu bleiben und trotz herausfordernder Zeiten die Psyche gesund zu halten.

Egal, welche Gefühle Sie momentan spüren und belasten – Angst, Wut, Traurigkeit, Hilflosigkeit oder anderes – setzen Sie sich damit auseinander. Schenken Sie dem Gefühl in Ihnen Aufmerksamkeit, anstatt es wegschieben zu wollen. Sehen Sie es für einen Augenblick als Geschenk an und beginnen es achtsam auszupacken. Wie machen Sie das? Reflektieren Sie die folgenden Fragen an einem ruhigen Ort und schreiben die Antworten auf.

1. Was ist das vorherrschende Gefühl in mir, das mich nicht mehr loslässt?

Angenommen, es ist Angst.

- 2.** Wovor habe ich Angst? Was lässt mich vor Angst erstarren?
- 3.** Was steckt hinter der Angst? Welche Fesseln will ich sprengen?
- 4.** Was hat dieses Thema mit mir zu tun? Was sagt es über mich aus?
- 5.** Was brauche ich am meisten, um jetzt gut für mich zu sorgen?
- 6.** Was unternehme ich innerhalb der nächsten drei Tage, um den Aspekt aus 5. in mein Leben zu integrieren?

Hinter jedem Gefühl steckt eine wichtige Botschaft, ein Geschenk, das ausgepackt werden möchte. Seien Sie offen für die



Foto: creative collection

Botschaft, nehmen Sie sie ernst und handeln dementsprechend.

Positive Glaubenssätze verankern

Ein weiterer wichtiger Aspekt, der beleuchtet werden darf, sind unsere Gedanken. Besonders in herausfordernden Zeiten beginnen die Gedanken eine Art Eigenleben zu entwickeln. Es laufen Dialoge im Kopf ab, die uns eher schaden als unterstützen. Oft hören wir die Stimmen der Eltern, die typische Leitsätze aus unserer Kindheit wiedergeben. Das können Sätze sein wie „Streng Dich mehr an“, „Das Leben ist kein Ponyhof“ oder „Du bist einfach nicht gut genug“ Empfin-

den Sie diese Sätze als förderlich oder schwächend? Unabhängig davon, ob Ihnen dieser innere Prozess bewusst ist – er wirkt sehr verlässlich. Und er sorgt dafür, dass Sie sich immer weiter von Ihrem Herzen entfernen. Vielleicht bestrafen Sie sich sogar dadurch zusätzlich in Zeiten, in denen Sie besonders liebevoll mit sich umgehen sollten.

Was hilft Ihnen, diese Leitsätze zu entlarven und umzukehren? Beantworten Sie die folgenden Fragen schriftlich.

1. Was denke ich über mich und das Leben? Was sind typische Dialoge in meinem Kopf, wenn ich Stress erlebe, Misserfolg spüre oder Ablehnung erfahre?
2. Wie geht es mir mit diesen Sätzen? Was bewirken sie?
3. Was will ich stattdessen über mich und das Leben denken? Welche Gedanken, welche Sätze stärken mich?

Wichtig dabei ist, dass Sie positiv formulieren, in der Gegenwart bleiben und keine Negationen verwenden. Ein Beispiel: „Ich bin es wert, ein glückliches Leben zu führen.“

4. Sprechen Sie diesen Satz bzw. diese Sätze ab sofort bewusst jeden Tag zehn Mal morgens und abends aus. Das wiederholen Sie täglich für mindestens 21 Tage.

Unser Gehirn beginnt nach 21 Tagen „Training“ Gedanken und neue Routinen aus dem Kurzzeitgedächtnis in das Langzeitgedächtnis zu übermitteln. Erst dann haben Sie die Chance, eine neue wohlthuende Verhaltensweise in Ihr Leben nachhaltig zu integrieren. Im Idealfall handeln Sie nun schon anders als vor den 21 Tagen. Um sich selbst weiterhin Gutes zu tun, beobachten Sie sich: Wie gehen Sie jetzt mit stressigen Situationen um? Wie sprechen Sie mit und über sich? Was brauchen Sie zusätzlich, um achtsam und liebevoll mit sich umzugehen?

Konzentrieren Sie sich auf Ihre Werte und Wünsche

Insgesamt ist es für unser seelisches Wohlbefinden bedeutend, womit wir unsere Gedanken permanent speisen und worüber wir nachdenken und sprechen.

Die Kraft der Pflanzen

Essbares aus Wald und Wiese

VON DANIELA SCHNEIDER

Wiesenlabkraut

Das häufig auf eher feuchten Wiesen vorkommende Wiesenlabkraut wächst als Staude und überwintert mit kurzen grünen Trieben. Es hat einen glatten, vierkantigen Stängel. Die Blätter wachsen quirlständig, das heißt, sie sind wie Radspeichen angeordnet.

Labkraut enthält ein Enzym, das Milch gerinnen und zu Käse werden lässt. So gab das Echte Labkraut mit seinen gelben Blüten in früheren Zeiten dem Cheddar Käse seine Färbung. Die meisten Käsehersteller verwenden heute jedoch mikrobielles Lab oder Labenzym aus Kälbermägen.

In der Naturheilkunde wird dem Labkraut eine entwässernde Wirkung zugeschrieben. Es regt die Nierentätigkeit an und hat eine entschlackende Wirkung.

Verwendung:

Die Triebspitzen enthalten viele Vitalstoffe, etwa Vitamin C, Provitamin A, Mineralien und Spurenelemente. Sie eignen sich als Zutat für Salat oder Smoothie.



Gänseblümchen

„Schöne Ausdauernde“ heißt der botanische Namen übersetzt – und das sagt uns, dass das Gänseblümchen fast ganzjährig Erntesaison hat! Nur bei gefrorenem Boden oder geschlossener Schneedecke ist die Ernte erschwert.

Aufgrund der Dichte an Vital-, Bitter- und Gerbstoffen sowie Saponine (schaumbildende sekundäre Pflanzenstoffe) findet das Gänseblümchen auch in der Naturheilkunde Anwendung. Es wirkt entwässernd und entkrampfend, stillt Hustenreiz, regt den Stoffwechsel an und wirkt blutreinigend.

Verwendung:

Die Blätter im Salat oder Smoothie verwenden. Blüten und Blütenknospen können ebenfalls fast ganzjährig geerntet und verzehrt werden. Das kleine Pflänzchen versorgt uns in der kalten Jahreszeit mit wertvollen Mineralien, etwa Kalzium, Eisen, Phosphor und Magnesium.



Fotos v.o.: Andreas Rockslein (CC BY-SA 2.0), Archiv

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



Winterzeit ist Tee-Zeit

Das heiße Getränk entspannt, tut gut und kann auch als natürliches Heilmittel eingesetzt werden. Im Handel gibt es eine große Auswahl an Teemischungen und Kreationen. Aber Tee lässt sich auch ganz leicht aus Kräutern, Blüten und Früchten selber herstellen. Viele Zutaten wachsen bei uns vor der Haustür. Welche das sind, wo man sie findet und was man beim Sammeln und Trocknen beachten muss, kann man in dem Buch von Rudi Beiser nachlesen. Der Dozent und Buchautor beschäftigt sich schon seit 40 Jahren mit Heilkräutern, essbaren Wildpflanzen und welche Rolle sie in der Volksmedizin spielen. In seinem neu überarbeiteten Kruterfhrer beschreibt er 68 Kräuter und Früchte und viele leckere Teerezepte. Eines davon stellen wir vor.

Rezept:

Früchtetees Herbstdsone

Zutaten

- 20 g Apfelstücke
- 15 g Hibiskusblüten
- 10 g Hagebuttenschalen
- 10 g Holunderbeeren
- 10 g Heidelbeeren
- 10 g Himbeerfrchte
- 5 g Zimtstangen (grob zerbrochen)

So geht's:

Für 1 Liter Wasser benötigen Sie 7-9 g der Teemischung. Mit kochendem Wasser bergieen und zugedeckt mindestens 15 Minuten ziehen lassen. Die Basisfrucht Apfel kann man selbst in Scheiben geschnitten im Dörrautomat oder Backofen trocknen lassen, ebenso die Beeren.

DNB-Buchtipps



Rudi Beiser:
Tee aus Kräutern und Früchten: 68 Teekruter sammeln, zubereiten und genießen, Kosmos 2020, 196 Seiten, 17 Euro

THEMA: Das Leben gesund gestalten

Es passiert schnell, dass wir unbewusst über alles sprechen, was uns stört, aufregt oder Angst macht. Damit ziehen wir genau das in unser Leben, was wir nicht haben wollen. Womit unterbrechen wir diesen Algorithmus? Lenken Sie Ihre Aufmerksamkeit auf das, was Sie in Ihrem Leben erleben wollen. Fragen Sie sich: „Was stärkt mich? Welche Werte will ich leben? Welches Miteinander empfinde ich als wohltuend? Was braucht unsere Welt? Was tut mir gut?“ Sprechen Sie ab sofort fokussiert über die Dinge, die verbinden und stärken.

Offline-Zeiten in den Tag einbauen

Hand in Hand geht damit auch der Medien-Konsum. Wie oft am Tag konsumieren Sie Informationen? Wie informieren Sie sich? Und wie verarbeiten Sie all das, was Sie aufnehmen?

Pausenlos online, informiert und erreichbar zu sein, führt zu einer Reizüberflutung. Die Informationen, die die Kapazitäten unseres Gehirns übersteigen, fließen ungefiltert in unser Unterbewusstsein. Das bedeutet, dass unser Unterbewusstsein permanent damit beschäftigt ist, ein Gleichgewicht zwischen unserer Seele und angsterzeugenden und negativen Informationen und Bildern herzustellen. Wir merken, dass ein Ungleichgewicht herrscht, wenn sich innere Unruhe, Schlafstörungen, Konzentrationsschwierigkeiten, Gereiztheit, Angst oder Erschöpfung zeigen.

Eine Lösung ist, bewusst Ruhepausen in den Tag einzubauen und wahrhaftig abzuschalten. Das heißt: Smartphone, Tablet, TV, Social Media, Spielekonsole – schalten Sie jede Ablenkung aus. Wie lange

ist das mit einem guten Gefühl möglich? 15 Minuten, länger oder kürzer? Beobachten Sie, wie es Ihnen damit geht. Was passiert, wenn Sie nicht erreichbar sind? Wie können Sie diese Zeit achtsam mit sich verbringen? Steigern Sie die Häufigkeit der Pausen und kommunizieren Sie bewusst in Ihrem Umfeld, dass Sie sich diese Ich-Zeiten nehmen.

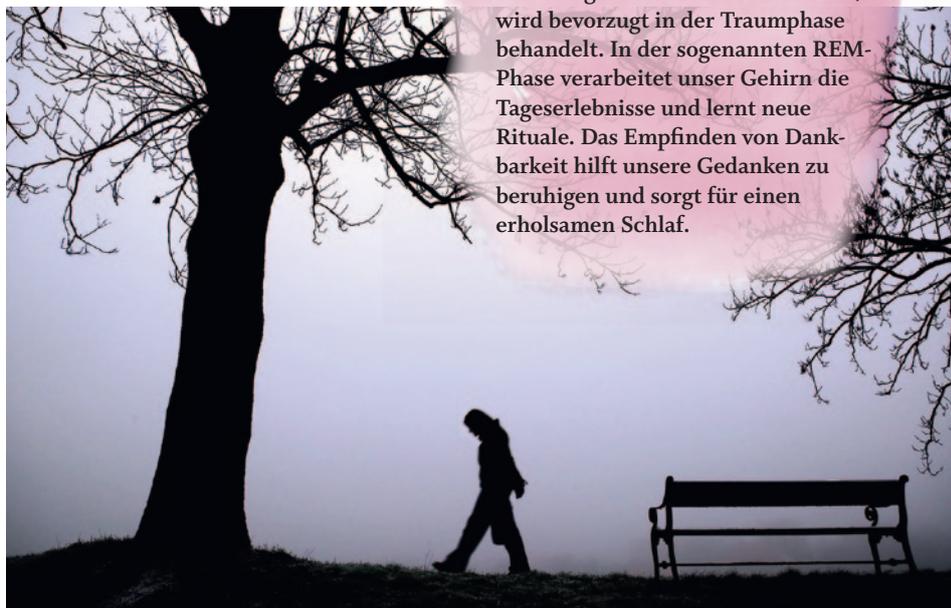
Dieser Artikel möchte Sie inspirieren, sich wieder an all die ausgleichenden Elemente in Ihrem Leben zu erinnern. Machen Sie sich bewusst, welche Kraft Sie in sich tragen. Gehen Sie achtsam mit sich und Ihren Bedürfnissen um – zu Ihrem Wohle und zum Wohle aller.

Tina Wahren ist Heilpraktikerin (Psychotherapie), Coach für Stressmanagement und Burnout-Prävention und Werte- und Ressourcenmanagerin, www.tina-wahren.de

Dankbarkeits-Übung

Das Empfinden von Dankbarkeit hilft uns, den Tag achtsam abzuschließen und mit ruhigem Geist einzuschlafen. Reflektieren Sie kurz vor dem Einschlafen: Wofür bin ich heute dankbar? Ich empfehle, fünf Aspekte aus dem Tag aufzuzählen. Sprechen Sie laut aus „Ich bin dankbar für...“. Danach atmen Sie bewusst circa zehn Mal tief ein und aus und stellen sich dabei vor, Ihre Dankbarkeit direkt in Ihr Herz einzuatmen. Spüren Sie, wie es Ihrem Herzen damit geht. Spüren Sie, wie sich Ihr Geist und Körper beruhigt. Schenken Sie sich dieses Abendritual für die nächsten drei Wochen täglich und freuen Sie sich auf die Veränderungen in Ihrem Leben.

Positiver Nebeneffekt dieser Übung: Alles, was wir bewusst vor dem Schlafengehen erleben und denken, wird bevorzugt in der Traumphase behandelt. In der sogenannten REM-Phase verarbeitet unser Gehirn die Tageserlebnisse und lernt neue Rituale. Das Empfinden von Dankbarkeit hilft unsere Gedanken zu beruhigen und sorgt für einen erholsamen Schlaf.



Keine Panik

Kaum Nebenwirkungen, keine Suchtgefahr: Wie sich Angst naturheilkundlich behandeln lässt

VON PROF. DR. MED. KARIN KRAFT

Angst und Spannungszustände werden sehr oft mit chemisch definierten Anxiolytika und Sedativa (etwa Benzodiazepine) behandelt. Diese Medikamente haben jedoch starke Nebenwirkungen und können abhängig oder süchtig machen. Daher werden sie von den Betroffenen oft abgelehnt. Die Naturheilkunde kennt gerade bei leichteren Fällen eine Reihe von Alternativen, die selbst angewendet und bei Bedarf auch kombiniert werden können. Bei schweren Angstzuständen sollten sich Betroffene allerdings unbedingt therapeutische Hilfe holen.

Entspannungsverfahren

Das Autogene Training eignet sich zur symptomatischen Mitbehandlung von nervösen Erregungs- und Angstzuständen. Auch die sehr leicht zu erlernende Progressive Muskelrelaxation nach Jacobson ist dafür geeignet.

Hydrotherapie und Bewegung

Tägliche kalte Ganzwaschungen sowie Arm- und Beingüsse wirken vegetativ stabilisierend. Studien haben gezeigt, dass ein leichteres körperliches Training bei Angst und Ängstlichkeit fast so wirksam ist wie Medikamente. Die beste Form der Bewegungstherapie sind Spaziergänge in Begleitung. Klimawechsel wirken unterstützend.

Phytotherapie

Arzneimittel mit Baldrianwurzel, Hopfenzapfen-, Melissenblätter- oder Passionsblumenkrautextrakt kennt man schon lange als milde und sehr gut verträgliche Schlafmittel. Neuerdings weiß man, dass diese Extrakte auch eine angstlösende und spannungsmil-



Baldrianwurzel

dernde Wirkung haben. Jeder dieser Extrakte hat sein eigenes Wirkprofil, in Kombination sind sie nachgewiesenermaßen besser wirksam. Zur Behandlung von Angst sollten deshalb bevorzugt Kombinationspräparate verwendet werden.

Die Tagesdosis beträgt in Kombinationspräparaten für Baldrianwurzel bis 1500 mg, für Hopfen bis 130 mg, für Passionsblume bis 1000 mg und für Melissenblätter bis 270 mg Trockenextrakt. Passionsblumenkraut kann, da es deutlich angstlösend wirkt, bei Angststörungen auch allein verwendet werden (täglich 1200 mg Trockenextrakt). Zudem ist ein Präparat mit patentiertem aufkonzentriertem Lavendelöl (80 mg/Tag) erhältlich. In zwei randomisierten



Melisse

Doppelblindstudien bei Patienten mit subsyndromaler Angst bzw. Unruhe und Schlafstörungen war es bereits nach zwei Wochen dem Placebo statistisch signifikant überlegen. In einer anderen Studie entsprachen seine angstlösende Wirkung und die Verbesserung der Lebensqualität nach sechs Wochen derjenigen von 0,5 mg/d Lorazepam, also einem Benzodiazepin. Als subsyndromal bezeichnet man in der Fachsprache eine Störung, die nicht ausgeprägt

genug für die klinische Diagnose Angststörung ist.

Bei Angstzuständen während der Wechseljahre eignet sich ein Extrakt aus dem Wurzelstock der Trauben-Silberkerze (Cimicifuga). Hier ist auch eine Kombination mit Johanniskrautextrakt sinnvoll.

Phytotherapie eignet sich zu Therapie von leichten bis mittelschweren Angstzuständen vor allem, wenn eine mittel- bis langfristige Behandlung erforderlich ist. Bei Nahrungsergänzungsmitteln mit pflanzlichen Inhaltsstoffen, die für die Behandlung von Angst- und Unruhezuständen vermarktet werden, ist die Wirksamkeit übrigens in der Regel nicht belegt.

Pflanzliche Arzneimittel

verbessern auch

Folgezustände der Angst

Auch die Folgezustände der Angst können mit Phytotherapie gebessert werden. Dazu gehören etwa Niedergeschlagenheit und Resignation, Merk- und Konzentrationsstörungen, Reizbarkeit oder aggressive Tendenzen. Bis zum vollständigen Wirkungseintritt vergeht mindestens eine Woche.

Kaum Nebenwirkungen

Spezifische Nebenwirkungen, Kontraindikationen und Interaktionen sind für Baldrianwurzel, Hopfenzapfen, Melissenblätter und Passionsblumen nicht beschrieben. Baldrianwurzel und Passionsblumenextrakt sollten wegen einer möglichen unkontrollierten Verstärkung der Wirkung nicht miteinander kombiniert werden. In Studien verursachte Lavendelöl bei 7,5 Prozent der Patienten Aufstoßen sowie in 5 Prozent der Fälle Oberbauchbeschwerden wie Übelkeit, Erbrechen, Völlegefühl oder Sodbrennen. Die genannten Phytotherapeutika sind für die Selbstmedikation freigegeben, sie sind deshalb nicht erstattungsfähig. Von manchen gesetzlichen Krankenversicherungen werden sie aber erstattet, wenn sie auf einem „Grünen Rezept“ verordnet werden.

Prof. Dr. med. Karin Kraft ist Inhaberin des Lehrstuhls für Naturheilkunde an der Universitätsmedizin Rostock und 2. Vizepräsidentin des DNB.

Passionsblume



Ich bin der Größte, Du bist ein Nichts

Menschen mit narzisstischer Persönlichkeitsstörung missbrauchen ihre Partner emotional. Woran Sie Narzissten erkennen und wie man sich vor ihnen schützt

VON TINA WAHREN

Narzissmus zeigt sich in vielen unterschiedlichen Varianten, die entweder verdeckt oder offen gelebt werden. Ein markanter Wesenszug ist die übertriebene Selbstbezogenheit. Bei Menschen mit narzisstischen Persönlichkeitsstörungen dreht sich die Welt 24 Stunden am Tag um sie selbst. Sie benötigen permanente Aufmerksamkeit und Anerkennung. Der Partner dient als eine Art „Liebes-Tankstelle“. Er wird so lange ausgesaugt, bis er erschöpft und krank ist und danach nicht selten ohne Skrupel ausgetauscht.

Mit Narzissmus einher geht der emotionale Missbrauch der unmittelbaren Umgebung. Narzissten lassen ihren Partnern

keinen Platz zur Entfaltung. Im Gegenteil: Wenn der Partner eigene Bedürfnisse oder Wünsche anmeldet, setzt der Narzisst wirkliche Strategien ein, um die Machtverhältnisse klarzustellen: Das können zerstörerische Wutausbrüche sein, die Androhung sich zu trennen, aber auch die Abwertungen des Partners, beispielsweise indem die Kleidung oder die Freunde kritisiert werden.

Zu Beginn: Ritter in heller Rüstung

Zu Beginn einer Liebesbeziehung scheint das Verhalten jedoch völlig anders – hier stellen Narzissten ihre Partner so lange in den Mittelpunkt, bis diese „angebissen“ haben und sich auf eine Beziehung ernsthaft einlassen. Bis zu diesem Moment erstrahlt der Narzisst in heller Rüstung und überhäuft sein Gegenüber mit Charme, Geschenken und übertriebenen Liebesbekundungen. Schon nach zwei Dates wird von Heirat, Kindern und einer gemeinsamen Zukunft gesprochen. „Du bist der Mensch, nach dem ich immer gesucht habe“ oder „Ich liebe Dich wie niemand zuvor“ - solche Äußerungen sind typisch.

Alltagskonflikte enden im Drama

Schon nach kurzer Zeit aber ändert sich jedoch die Kommunikation und läuft ganz anders ab als in gesunden Beziehungen. Alltägliche Themen, die angesprochen werden, um sie gemeinsam zu lösen, enden in einem Desaster. Der kleinste Anflug von Kritik oder das Ansprechen eines eigenen Bedürfnisses führt zu einem Krieg. Der Partner wird innerhalb von Sekunden zum Feind erklärt und ist plötzlich an allem schuld. Der Narzisst erklärt sich zum Opfer. Es folgt ein böses Drama.

Der Partner bleibt verstört zurück und versucht zu begreifen, was gerade passiert ist und wie es zu diesem heftigen Ausbruch kommen konnte. Der Narzisst oder die Narzisstin hingegen geht wenige Augenblicke nach diesem Vorfall zur Tagesordnung über und hat kein Verständnis dafür, dass der Partner „sich so anstellt“. Für ihn oder sie ist nichts Dramatisches passiert.

Ursachen liegen in der Kindheit

Viele Experten gehen davon aus, dass die Ursache für Narzissmus in der Kindheit liegt. Narzissten haben in ihrer frühen Entwicklung von ihren Eltern keine emotionale Nähe oder Wertschätzung für ihr wahres Wesen erfahren. Sie haben erlebt, dass sie nicht gut genug oder liebenswert sind. Mit der Aufwertung ihrer eigenen Person und der Abwertung von anderen kompensieren sie ihr schwaches



Selbstwertgefühl. Ihre Suche nach Anerkennung, Aufmerksamkeit und Bestätigung soll ihre innere Leere füllen. Empathie fällt ihnen schwer. Betroffene leiden oft auch an weiteren Persönlichkeitsstörungen, an Ängsten oder Suchtproblemen.

Wege aus einer toxischen Beziehung

Sie befinden Sie sich in einer Beziehung mit einem Narzissten und fragen sich, wie Sie da hineingeraten sind? Dann sollten sie folgende Aspekte genauer betrachten:

- 1. Selbstliebe:** Ein anderer Mensch ist mir wichtiger als ich es selbst für mich bin. Ich stelle mich und meine Bedürfnisse hinten an.
- 2. Selbstwert:** Ich definiere meinen Selbstwert darüber, außergewöhnlich viel zu geben. Ich erwarte dafür nichts oder nicht viel. Ich bin (nur dann) wertvoll, wenn ich gebe.
- 3. Leistung:** Liebe bekomme ich nur, wenn ich genügend dafür leiste.
- 4. Grenzen:** Ich kenne meine Grenzen nicht und habe sie nicht definiert. Ich kenne meine Grenzen, schütze sie allerdings nicht. Andere Menschen sind deshalb in der Lage, sie zu überschreiten.
- 5. Missbrauch:** Ich wurde in meiner Kindheit missbraucht und habe mich von den Empfindungen abgespalten. Ich unterdrücke meine Gefühle und ignoriere meine Intuition.

Erkennen Sie sich wieder? Vielleicht gibt es bei Ihnen aber einen anderen Hintergrund. Der Narzisst oder die Narzisstin erspürt perfekt Ihre Wunde und nutzt sie zu seinen Gunsten aus.

Eine Folge solch einer toxischen Beziehung ist, dass viele Menschen ihrer Intuition und Wahrnehmung nicht mehr vertrauen. Aus meiner Erfahrung ist es wichtig, unter anderem an diesem Punkt anzusetzen. Um sich der eigenen Gefühle und Bedürfnisse wieder bewusst zu werden, empfehle ich die Übung für das Bewusstsein der eigenen Wahrnehmung (siehe Kasten).

Wie schütze ich mich?

Meine Empfehlung ist, sich nicht voreilig zu trennen – vorausgesetzt, es besteht keine akute Gefahr für Ihr Leben. Die emotionalen und mentalen Mechanismen, die Menschen an einen Narzissten binden, sind sehr kraftvoll. Zudem zielen die Strategien eines Nar-

zissten auf Ihre Sehnsüchte und Verletzungen ab. Der Narzisst oder die Narzisstin berührt all Ihre sensiblen Punkte, um Ihnen die Kraft für einen Neuanfang zu nehmen. Finden Sie vielmehr Ihre Verletzung, die Sie anfällig für eine toxische Beziehung macht und arbeiten Sie an der Heilung dieses Themas. Sprechen Sie mit vertrauten Menschen offen über das, was Ihnen passiert. Informieren Sie sich über die Verhaltensweisen eines Narzissten. Fangen Sie noch heute an, den ersten Schritt zu gehen.

Die originale, ungekürzte Fassung finden Sie unter www.naturheilmund.de

Tina Wahren ist Heilpraktikerin (Psychotherapie), Coach für Stressmanagement und Burn-out-Prävention und Werte- und Ressourcenmanagerin, www.tina-wahren.de

Übung für das Bewusstsein der eigenen Wahrnehmung

Schließen Sie Ihre Augen und lenken Sie Ihre Aufmerksamkeit auf Ihre Füße, die fest auf dem Boden stehen. Stellen Sie sich vor, wie goldene Wurzeln aus Ihren Fußsohlen in die Erde wachsen. Es werden immer mehr Wurzeln, sie wachsen immer tiefer in die Erde, verästeln sich untereinander. Ganz automatisch verankern sie sich am Erdmittelpunkt und geben Ihnen stabilen Halt. Nun legen Sie beide Hände auf das Herzzentrum. Es befindet sich im vorderen Brustkorb. Lenken Sie den Atem bewusst dorthin. Mit jedem Einatmen erlauben Sie goldenem Licht, Ihr Herz zu erfüllen. Mit jedem Ausatmen fließt das goldene Licht nach vorne aus dem Herzen heraus. Nach circa zehn Atemzügen fragen Sie Ihr Herz: „Wie geht es Dir? Was fühlst Du? Welches Bedürfnis hast Du? Wie kann ich besser mit Dir in Kontakt sein?“ Seien Sie achtsam. Hören Sie auf Ihre innere Stimme und folgen Sie dem Rat Ihres Herzens.

DNB-Buchtipps



Dr. med. Pablo Hagemeyer: Gestatten, ich bin ein Arschloch, Eden Books 2020, 256 Seiten, 16,95 Euro

Christine Merzeder: Wie schleichendes Gift, Scorpio Verlag, 2015, 166 Seiten, 17, 99 Euro

Pascoe
Naturmedizin seit 1895



Pascoflair® Ihre Ruheinsel aus der Natur

- entspannt bei Stress
- Leistungs- und Konzentrationsfähigkeit bleiben erhalten
- unübertroffen: 425 mg Passionsblume pro Tablette¹
- ist ausgezeichnet verträglich



¹ in Bezug auf die Passionsblumenextrakt-Menge pro Tablette (IH-Galaxy)

Pascoflair® · Wirkstoff: Passionsblumenkraut-Trockenextrakt. Bei nervösen Unruhezuständen. Enthält Sucrose und Glucose. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.

www.pascoe.de

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

Sehen ohne Augen

Ein ungewöhnliches Training hilft
Menschen mit Sehbehinderung,
die Welt um sie besser wahrzu-
nehmen. Aber auch Menschen
mit gesunden Augen profitieren

VON EVELYN OHLY

Sehen ohne Augen ist ein ganzheitliches
Training für Gehirn und Geist. Es ermögli-
cht visuelle Wahrnehmungen, die dem tat-
sächlichen Sehen ähnlich sind, ohne dass
dabei die Augen benutzt werden. Das Train-
ing erweitert das Bewusstsein und lässt
Menschen die Welt um sie herum besser
wahrnehmen – auch wenn sie aufgrund
einer Sehbehinderung nur eingeschränkt
oder kaum sehen können. Aber auch Se-
hende trainieren diese mentale Technik,
um damit ihr Selbstbewusstsein zu stärken
und ihre Intuition zu schulen.

Beim Sehen ohne Augen werden linke
und rechte Gehirnhälfte trainiert. Kinder
und Erwachsene erleben nach dem Train-
ing sehr oft, dass sich ihre Konzentration
und ihre Gedächtnisleistung verbessert.
Sie können Informationen besser auf-
nehmen, haben mehr Selbstvertrauen im
Alltag und entwickeln eine gelassene
Haltung in herausfordernden Situationen.
Für Kinder mit der Diagnose ADHS kann
Sehen ohne Augen eine Unterstützung
auf ihrem Weg zur inneren Ausgeglichen-
heit bedeuten.

Zur Geschichte

Das Sehen-ohne-Augen-Team besteht aus dem Lebensberater
Axel Kimmel und der Seminarleiterin Evelyn Ohly. Die beiden
arbeiten seit sieben Jahren in Deutschland nach der Methode
„Direkte Informative Wahrnehmung“, die in Russland unter an-
deren von Nikolaj Denisov entwickelt wurde. Das Phänomen
beschrieben haben auch schon andere Forscher, etwa der franzö-
sische Philosoph Louis Henri Farigoule im Jahr 1919. In Indone-
sien kennt man die mentale Technik des Sehens ohne Augen
als Bestandteil der Kampfkunst Merpati Putih. Sie enthält neben
Kampfsportelementen auch Meditation, Atemübungen und Be-
wusstsein steigernde Techniken. Jahrhundertlang wurde Merpati Putih als geheime
Kunst am Königshof von Java von Kämpfern eingesetzt, um sich bei Nacht gegen feind-
liche Angriffe zu wehren. Heute wird sie unter dem Begriff Vibravision vermarktet.



Louis Henri Farigoule



Foto: Sehen ohne Augen

Fördert die Konzentration und das Lernen

Sehr oft habe ich in meiner Praxis erlebt,
dass Kinder, die als Außenseiter in ihren
Klassenverbänden galten, nach einem
Sehen ohne Augen-Training aus dieser
unangenehmen „Rolle“ herauskamen.
Auch bei der Therapie von autistisch
veranlagten Kindern konnte Sehen ohne
Augen helfen. Bei vielen Kindern wurde
bei gleichbleibendem Lernaufwand eine
Verbesserung der schulischen Leistun-
gen beobachtet.

Aber wie erklärt sich, dass ein „Sehen
ohne die Augen“ möglich ist? Sehen
ist ein hochkomplexer Prozess, an dem
nicht nur die Augen, sondern auch zu
einem großen Teil das Gehirn beteiligt
ist. Optische Signale werden in Nerven-



Zufriedene Teilnehmer:
Sehen ohne Augen-Intensivseminar in Frankfurt.

impulse umgewandelt und über den Thalamus weiter zum Sehzentrum gesendet. Dieses ist im hintersten Bereich des Gehirns angesiedelt, im sogenannten Occipitallappen. Hier werden die Informationen analysiert, Stück für Stück geordnet und begriffen. Das Bild, das wir sehen, ist eine Interpretation unseres Sehzentrum.

Beim Sehen ohne Augen brauchen wir die Augen nicht mehr, um die uns umgebenden und gelernten Informationen aufzunehmen. Das Gehirn, beziehungsweise das menschliche Bewusstsein lernt, alle uns umgebenden Informationen ohne den Einsatz der Augen aufzunehmen.

Das Training beim Sehen ohne Augen-Team ist mit einfachen Mitteln wie Farblättern, Bechern und Bälle aufgebaut. Trainiert wird entweder mit geschlossenen Augen oder mit einer blickdichten Mindfold Maske auf den Augen. Obwohl dieser Trainingsweg recht einfach erscheint, führt er bei entsprechender Anleitung und Ausdauer zum Erfolg. Auch ist für uns die Freude und der Spaß am Lernen in dieser Trainingszeit enorm wichtig.

Das Gehirn, beziehungsweise das menschliche Bewusstsein lernt, alle uns umgebenden Informationen ohne den Einsatz der Augen aufzunehmen.

In dem Intensiv-Seminar bei uns geht es die meiste Zeit bunt, lustig und doch sehr effizient zu. Das Seminar besteht aus einem Intuitionstraining am Vormittag und einem zweiten Teil, der sich dem Sehen ohne Augen widmet. Zehn spielerische, aufeinander aufbauende Übungen unterstützen die Teilnehmer dabei, ihr inneres Potenzial zu erwecken und zu stärken. Ziel ist es unter anderem, mit geschlossenen Augen Informationen über einen auf dem Tisch befindlichen Gegenstand richtig abrufen zu können – also etwa die Farbe oder die Form. Das Seminarziel des zweiten Teils ist, mit ver-

bundenen Augen das Umfeld visuell erkennen zu können.

Zusätzlich erhalten die Teilnehmer von uns viele in der Praxis erprobte Tipps und Anleitungen, mit denen sie ihr Leben schöner und erfolgreicher gestalten können. Bei Kindern und Erwachsenen mit einer Sehfähigkeit von mehr als 20 Prozent sind bereits nach einem eintägigen (Kinder) und einem fünftägigen (Erwachsene) Seminar Erfolge möglich. Bei Kindern und Erwachsenen mit einer Sehfähigkeit unter 20 Prozent ist meist mit einem mehr an Trainingsaufwand zu rechnen. Wir freuen uns auf Sie!

Evelyn Ohly ist Seminarleiterin, Autorin und Vortragsrednerin und Teil des Teams Sehen ohne Augen. www.sehen-ohne-augen.de

DNB-Buchtipps



Evelyn Ohly,
Axel Kimmel:
Sehen ohne Augen – das große Praxishandbuch,
Danzig & Unfried 2020,
210 Seiten,
15,95 Euro

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



*sacharose

- 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.)



links: Das Fabrikgebäude in Memmingen in den 30er Jahren

unten: Der Geschäftsführer Thilo Frommlet



2016 wurde ein neues Verwaltungsgebäude und Logistikzentrum erbaut.



Herr der Gemüsebrühe

Seit 96 Jahren verkauft die Firma GEFRO Suppen, Würzen und Soßen. Wie aus einem kleinen Kolonialwarenhandel ein deutschlandweit bekanntes Familienunternehmen wurde, dessen Existenz nun durch eine Stiftung abgesichert ist, erzählt Hauptgesellschafter und Geschäftsführer Thilo Frommlet im Interview.

Lieber Herr Frommlet, die Firma GEFRO zählt zu den langjährigsten Sponsoren des Naturheilbundes. Wie kam es zu der Zusammenarbeit?

Als ich 1989 mit 20 Jahren bei meinem Vater in die Firma eingestiegen bin, war eine meiner ersten Veranstaltungen die Naturheiltage in Memmingen. Die damalige Vorsitzende des Naturheilvereins, Christiane Wilhelm, war und ist heute noch eine Freundin der Familie. So kam dann auch der Kontakt zum Dachverband zustande. Seitdem sind wir Sponsor des Naturheilbunds.

Warum passen GEFRO-Suppen, Soßen und der Naturheilbund gut zusammen?

Wir sind seit drei Generationen Hersteller von vernünftiger, schmackhafter Ernährung. Ich

verkaufe nichts, was ich nicht mit Genuss esse und auch mit gutem Gewissen meiner Familie vorsetze. Als Gesundheitsapostel würde ich mich dennoch nicht bezeichnen. Unser Klassiker, die Gemüsebrühe, die es seit 1924 gibt, ist einfach zufällig von Anfang an vegetarisch. Seit dem Ende der 70er Jahre, als die zivilisationsbedingten Ernährungskrankheiten verstärkt aufgetreten sind, bieten wir immer wieder aufs Neue Lösungen für verschiedene Ernährungsphilosophien und -probleme an. So gibt es seit 2008 unsere Bio-Linie mit Zutaten aus ökologischer Landwirtschaft, seit 2014 die stoffwechseleoptimierten Balance-Suppen. Ganz neu haben wir die „GEFRO pur“ Gemüsebrühe im Programm. Sie enthält weder Lactose noch Gluten, ist völlig frei von Allergenen und natürlich vegan.



GEFRO setzte schon früh auf cholesterinfreie, leckere, gesunde Reform-Produkte.



Foto: creative collection

Als Sie vor rund 30 Jahren im Unternehmen Ihres Vaters eingestiegen sind, hatte GEFRO keine 20 Mitarbeiter. Heute sind es rund 220 Angestellte an drei Betriebsstätten, der Jahresumsatz beträgt 50 Millionen Euro. Was waren die größten Herausforderungen? Haben Sie ein Erfolgsrezept?

Wie bei vielen anderen Familienbetrieben war der Generationswechsel auch bei uns eine besondere Herausforderung. Die Zeiten, der Markt und dessen Anforderungen, das alles ändert sich im Laufe der Jahre.

Als mein Vater 1961 den Kolonialwarenhandel seines Vaters übernahm, bestand das Sortiment hauptsächlich aus landwirtschaftlichen Bedarfsprodukten. Doch dann kamen Baumärkte und Raiffeisenmärkte und der Bedarf war gedeckt. Die Landwirtin

und Hausfrau brauchte nichts mehr von den Gebrüdern Frommlet – bis auf die GEFRO-Suppe. Also sattelte mein Vater auf den alleinigen Vertrieb von Suppen, Soßen und Würzen um.

Bei meiner Stabübernahme wiederum legte ich einen Schwerpunkt auf den Ausbau des Direktmarketings und ging dafür auch mal neue, riskante Wege. So haben wir Anfang der 90er Jahre auf eine Vertriebsidee gesetzt, die aus den USA rüber schwappte: Die Coupon-Kataloge. Als Jungunternehmer wollte ich eine Auflage von 10 Millionen Heften buchen, für 500.000 Mark. Eine unerschwingliche Summe für unseren kleinen Betrieb. „Junge, für Werbung leiht man sich kein Geld“, meinte mein Vater. Aber ich setzte mich durch und der Bankdirektor machte auch mit. Mit Erfolg: Nach der Aktion hatten wir eine Flut von 150.000 Testpaket-Auslieferungen zu bewältigen. Fast 40 Prozent davon sind als Stammkunden geblieben. Das war ein wichtiger Meilenstein für unser Firmenwachstum.

GEFRO steht in dritter Generation glänzend da und Sie sind dem Ruhestand noch fern. Trotzdem haben Sie vor zwei Jahren eine Stiftung gegründet, die die Firma steuert. Was hat Sie dazu bewegt?

Ein Stück weit kommt das aus einem Gefühl der Dankbarkeit, die ich empfinde. Unsere Familie hat weit mehr, als wir zum Leben brauchen. Mehr Geld ist nicht mehr Lebensfreude. Mein Hauptziel ist es, den Fortbestand der Firma zu sichern: Ich finde, dass alle 220 Mitarbeiter, unsere Kunden und Partner es verdient haben, dass GEFRO auch ohne unsere Familie funktionieren kann. Durch die GEFRO-Stiftung ist der Fortbestand des Unternehmens gesichert. Ein Firmenverkauf durch künftige Generationen ist ausgeschlossen. Das operative Geschäft wird von zwei Geschäftsführern, mir und Herrn Hans Schönberger, geleitet. Im Stiftungsrat haben wir ein unabhängiges Gremium mit hochkarätigen, ausgewiesenen Fachleuten. Das Lebenswerk von drei Generationen ist also gesichert. Das war mir wichtig.

Haben Sie einen Leitsatz, den Sie mir für unsere Mitglieder und Ihre Kunden mitgeben können?

Besonders in diesen turbulenten Zeiten zitiere ich oft ein Sprichwort, das auch mein Vater oft verwendet hat: In der Ruhe liegt die Kraft!

Herzlichen Dank für das nette Gespräch!

Die Fragen stellte DNB-Bundesgeschäftsführerin Sabine Neff bei einem Besuch des Unternehmens im Spätsommer.
www.gefro.de

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



Wechsel an der Spitze des Wissenschaftlichen Beirats

Manfred van Treek wird Leiter, Horst Boss sein Stellvertreter

Manfred van Treek, Facharzt für Allgemeinmedizin und Naturheilverfahren, ist neuer Leiter des Wissenschaftlichen Beirats des DNB. Er folgt auf Gert Dorschner, der die arbeitsintensive Aufgabe abgegeben hat. Van Treek engagiert sich seit einigen Jahren ehrenamtlich im Präsidium des Dachverbandes und als Vorstand des Naturheilvereins Mannheim. Zu seinem Stellvertreter gewählt wurde Horst Boss, Heilpraktiker und Medizinjournalist, der sich seit geraumer Zeit mit wertvollen redaktionellen Beiträgen im Beirat einbringt. Er tritt die Nachfolge von Dr. Wolfgang May an, der ebenfalls für keine weitere Amtsperiode mehr zur Verfügung steht. Das wurde auf der Präsenzsitzung des Wissenschaftlichen Beirats einstimmig beschlossen, der nach längerer Pause im Herbst tagte. Vor Ort anwesend waren elf Teilnehmer und Teilnehmerinnen. Zwei Vorstandsmitglieder, darunter Präsidentin Nora Laubstein, waren per Zoom zugeschaltet.

Statements und Therapiehinweise zu Corona

Bundesgeschäftsführerin Sabine Neff sprach im Namen der Anwesenden ihren großen Dank für die engagierte und fleißige Arbeit der bisherigen Leitung aus. Gert Dorschner wird als ärztlicher Beirat Leiter der DNB-Naturheilkunde Ausbildung weiterhin eng mit dem DNB zusammenarbeiten. Er gab auf der Sitzung einen Überblick über vielfältigen Aktivitäten der Beiratsmitglieder in den vergangenen Monaten. So beschäftigte man sich – der weltweiten Ausnahmesituation geschuldet – überwiegend mit dem Virus „Covid-19“. Naturheilmediziner Dorschner veröffentlichte zwei Videos und trug in einer 172 Seiten umfassenden Informationsschrift sämtliche verfügbaren Informationen, Links, Therapiehinweise und Meinungen aus ganzheitlicher Sicht zusammen. Zu finden ist diese auf der Webseite des Naturheilbundes unter dem Button

„Covid 19 und Naturheilkunde“, zusammen mit weiteren wichtigen Informationen sowie Statements der einzelnen Naturheilvereine zur Situation vor Ort.

Wertvolle Impulse zur Arbeit des Wissenschaftlichen Beirats in der Zukunft gab Präsidentin Nora Laubstein in die Runde. Sie erinnerte daran, trotz Corona, die breit gefächerten Aufgaben und Ziele des Naturheilbundes und seines Wissenschaftlichen Beirats im Blick zu behalten.

Neu dabei

Herzlich aufgenommen in die Runde wurden drei Gäste, die von ihrer Arbeit berichteten: Rolf Kron, praktischer Arzt und bekennender Impfgegner, Dr.-Ing. Katharina Madrid, die von ihrer spannenden Arbeit bei der Hilfsorganisation Anamed e.V. berichtete. Ein Schwerpunkt von Anamed, des Vereins, der mittlerweile über ein weltweites Netzwerk verfügt, ist die Förderung der Verbreitung von Artemisia annua. Das Heilkraut wird unter anderem zur Therapie bei Malaria eingesetzt. Neu dabei war ebenso Dr. Sonja Reitz, praktizierende Fachärztin für Allgemeinmedizin und Psychotherapeutische Medizin, die mit großem Interesse die aktuellen politischen Entwicklungen beobachtet und ihre Stimme für die Naturheilkunde erhebt. Alle drei möchten sich auch künftig im Beirat des Naturheilbundes einbringen. (sn)



Der Juckreiz hat abgenommen.

wave-healthbalance.ch

 **WAVE** Impulse zur Balance

Termine für die Ausbildung Naturheilkundeberater/in beim Deutschen Naturheilbund

Termine Kurs 18

Block I 17./18. April 2021

Block II 15./16. Mai 2021

Block III 19./20. Juni 2021

Block IV 31. Juli/1. August 2021

Ort

DNB Geschäftsstelle
Schloss Bauschlott
Am Anger 70, 75245 Neulingen



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

07237/4848-799

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

Am Therapeuten-Telefon im Dezember



Dr. rer. nat. Klaus Zöltzer
Heilpraktiker, Diplom-Physiker
Schwerpunkt:
gesamte Naturheilkunde

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

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

 **Deutscher Naturheilbund eV**
Dachverband deutscher Naturheilvereine

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



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



bellicon Deutschland GmbH | Schanzenstraße 6-20 | 51063 Köln
bellicon.com | 0221 / 888 258 0 | info@bellicon.de



Corona und der Paradigmenwechsel:

Neues Buch von Dr. phil. Rosina Sonnenschmidt

Warum wird seitens der Regierung, der konventionellen Medizin, in Rundfunk, Fernsehen und Zeitung die Ganzheitsmedizin und die Naturheilkunde in der Bewältigung der Corona-Krise ignoriert? Die international bekannte Heilpraktikerin und Homöopathin, Dr. phil. Rosina Sonnenschmidt, geht der Sache auf den Grund, stellt unbequeme Fragen, erklärt Zusammenhänge, welches kollektive Bewusstsein der Pandemie zugrunde liegt. Als Ehrenmitglied der Japanischen Kaiserlichen Homöopathie- und Medizingesellschaft führt sie vor Augen, wie man in Japan mit Ausnahmesitua-

tionen und Katastrophen umgeht. Sie zollt ihnen Respekt den Ärzten und Wissenschaftlern in unserem Land, die mutig und selbstlos Hilfen aus der Naturheilkunde verbreiteten und dadurch vielen Menschen halfen. Sie dankt denen, die Petitionen an die Regierung sandten. Nach japanischem Vorbild stellt sie ein Erste-Hilfe-Set für Ausnahmesituationen und Katastrophen vor, damit wir als Bürger künftig besser gerüstet sind. Da bei jeder Pandemie ein Paradigmenwechsel stattfindet, schaut Dr. Sonnenschmidt auf die Werte unseres Kulturerbes, die wieder mehr ins Blickfeld geraten.



Dr. phil. Rosina Sonnenschmidt: Corona und Paradigmenwechsel - Die Krise als Chance. Edition Elfenohr 2020, 194 Seiten, 24 Euro, www.inroso.com/shop

Dtscher Naturheilkund 47 | Produktivität, 1999 | Dtscher Naturheilkund

DNB
impulse

Neues aus der Wissenschaft
Warum Massagen heilen können

Therapeutische Praxis
Die Wirkung ätherischer Öle

Frisch und vital in den Frühling

Homöopathie
Warum die Behandlung mit Globuli und Co. kein Placebo ist

Naturkosmetik
Schöne Haut mit sanften und umweltverträglichen Produkten

Die Kraft der Pflanzen:
Diese Heilkräuter haben jetzt Saison

DNB AKTUELL:
Aktuelles aus dem Naturheilkund
DNB-Service:
Tipps zur Auszubildung

Vorschau auf das Frühlingsheft

Frisch und vital in den Frühling

Homöopathie

Warum die Behandlung mit Globuli und Co. kein Placebo ist

Naturkosmetik

Schöne Haut mit sanften und umweltverträglichen Produkten

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



Qualität aus Salzburg

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