

Schutzgebühr: 3 Euro

DNB

impulse

Gesund
in den
Frühling!

Sexualität

Naturheilkundliche
Tipps für ein erfülltes
Liebesleben



Homöopathie

Warum die Therapie
mit Globuli und Co.
kein Placebo ist



Frisch in den Frühling

T-Zellen und Antikörper

Über das immunologische
Gedächtnis

Chill mal mit Schüßlersalz

Sanfte Medizin für
Kinder und Jugendliche

DNB AKTUELL

- ✓ Gesundheitspolitische
Tagung im April
- ✓ Historische
Raritäten für das
DNB-Archiv

Die Kraft der Pflanzen:

Diese Heilkräuter
haben jetzt Saison



Liebe Leserinnen, liebe Leser,



die Corona Impfung ist da! Überall im Land werden Impfzentren aus dem Boden gestampft. Durch Impfungen soll eine Immunität der Geimpften gegen die krankheitsauslösenden Erreger erreicht werden. In unserem Titelthema erklären wir, wie Immunität entsteht und wie im Labor gemessen werden kann, ob jemand immun ist. Eine Einschätzung allgemein zu Impfungen finden Sie in der Ausgabe der DNB impulse vom Herbst 2017.

Impfungen gehören zum großen Feld der Krankheitsvorbeugung, also der Prävention. Sie sind aber nur ein Teil davon! Mindestens so wichtig zur Immunstärkung sind gesunde Ernährung, eine ausreichende Trinkmenge, Sonne und Bewegung an der frischen Luft, gesunder Schlaf, aber auch regelmäßig handy- und computerfreie Zeit.

Typische Immun-Feinde sind: zu wenig Schlaf, zu viel Stress und zu wenig Bewegung. Aber auch ein Zuviel an Genussmitteln, wie Alkohol und Nikotin oder der Kontakt mit Umweltschadstoffen, Industrie- und Autoabgasen, Chemikalien, Medikamenten (vor allem Antibiotika und fiebersenkende Mittel) und Elektromog können das Immunsystem schwächen. Auch Vitamin- und Mineralstoffmangel kann eine Immunschwäche verursachen. Pflanzliche Naturheilmittel, Vitamin D und C hingegen können unsere Körperabwehr stärken.

Dies ist die letzte Ausgabe der 16-seitigen DNB-Impulse und ich möchte mich hiermit als Chefredakteur von Ihnen verabschieden. Das Corona-Thema wird uns wohl noch länger beschäftigen und ich wünsche Ihnen allen, dass Sie achtsam, aber ohne Panik damit umgehen. Panik blockiert unser Denken und unser Immunsystem.

Gottes Segen für Sie und für den Naturheilbund.

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.

Gesamtreaktion (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, Lausitzer Str. 25, 10999 Berlin

Druck:
Brühlsche Universitätsdruckerei GmbH & Co KG, Gießen

Erscheinungsweise:
DNB impulse erscheint monatlich als Einhefter im „Naturarzt“.

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 über 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

Grüne unterstützen naturheilkundliche Forschung 3

THEMA

Natürlich – immun – stark



Immun gegen Viren 4

Viel hilft nicht immer viel 7

THERAPEUTISCHE PRAXIS

Warum Homöopathie kein Placebo ist 8

NATURAL FAMILY Chill mal mit Schüßlersalz 12

AUS DEM VERBAND Gesundheitspolitische Tagung in Berlin 14

Neue Schätze für das DNB-Archiv 15

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

Vinzenz Prießnitz

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

Grüne unterstützen naturheilkundliche Forschung

Erfolgreiche Lobbyarbeit: Der DNB erwirkt Veränderung im neuen Grundsatzpapier von Bündnis90/Die Grünen

VON NORA LAUBSTEIN

Die Bundesdelegiertenkonferenz der Partei Bündnis90/Die Grünen hat im November letzten Jahres in ihrem neuen Grundsatzpapier eine wesentliche Forderung des DNB an die Bundestagsabgeordneten des Gesundheitsausschusses übernommen: Die Forschung zur Wirksamkeit von Naturheilverfahren soll unterstützt werden! Desweiteren wurde die Wahlfreiheit im Gesundheitswesen, die Therapievelfalt und das Selbstbestimmungsrecht von Patientinnen und Patienten festgeschrieben.

„Komplementärmedizin spielt relevante Rolle“

Das Grundsatzpapier von Bündnis90/Die Grünen verwendet neben dem Begriff „Naturheilverfahren“ auch den Begriff „Komplementärmedizin“: „Viele Menschen nutzen Komplementärmedizin, die somit eine relevante Rolle in der heutigen Gesundheitsversorgung spielt“ heißt es

unter Punkt 242 des Programms. Leider wurde unser Vorschlag, gemäß der WHO-Definition von T&CM auch den Begriff der „Traditionellen Medizin“ mitaufzunehmen, nicht berücksichtigt.

Ergänzend wurde von Staatssekretärin und Mitglied des Landtages Baden-Württemberg Bärl Mielich die „Integrative Medizin“ in einem Antrag erwähnt. In den Bundesländern Bayern und Baden-Württemberg gibt es in den Sozialministerien mittlerweile eine Abteilung für „Integrative Medizin“. Baden-Württemberg fördert etwa die Initiative „KIG-BaWü“ (Komplementäre und Integrative Gesundheitsversorgung in BaWü), in der sich Wissenschaftler der Universitätskliniken und circa zwanzig weiterer Krankenhäuser zusammengeschlossen haben mit 1,16 Millionen Euro. Ziel ist die interdisziplinäre Zusammenstellung von Erfahrungswissen und erfolgversprechenden Ansätzen, um eine integrative Gesundheitsversorgung zu entwickeln. Dabei geht es um Grundlagenforschung, Versorgungsforschung und die Stärkung des Forschungsstandorts Baden-Württembergs.



Keine Kassenleistung

Bezüglich der Frage, ob komplementärmedizinische Leistungen von der Solidargemeinschaft im staatlichen Kassensystem übernommen werden sollen, verbleibt das Grundsatzpapier von Bündnis90/Die Grünen beim Status Quo: Diese Leistungen müssen sowohl medizinisch sinnvoll und gerechtfertigt, als auch die Wirksamkeit wissenschaftlich erwiesen sein. Es gelten also weiterhin die Kriterien der evidenzbasierten Medizin (EBM) und damit auch einer Integrativen Medizin. Würde diese Regelung auf alle medizinischen Anwendungen angewendet werden, dürften auch circa 70 Prozent der aktuellen Leistungen aus dem konventionellen Medizinbetrieb wegfallen. Bündnis90/Die Grünen werden vermutlich Teil der nächsten Bundesregierung sein. Daher wird der DNB gemeinsam mit anderen Kooperationspartnern den kommenden Wahlkampf und die Koalitionsverhandlungen konstruktiv begleiten.

Nora Laubstein ist Präsidentin des Deutschen Naturheilbundes.

MINITRAMPOLIN MIT MAXIMALER WIRKUNG

FIT UND GLÜCKLICH MIT DEM BELLICON®

Rückenschmerzen lindern

Druck- und Zugsbewegungen lösen Verspannungen und massieren die Bandscheiben.

Lymphfluss und Detox

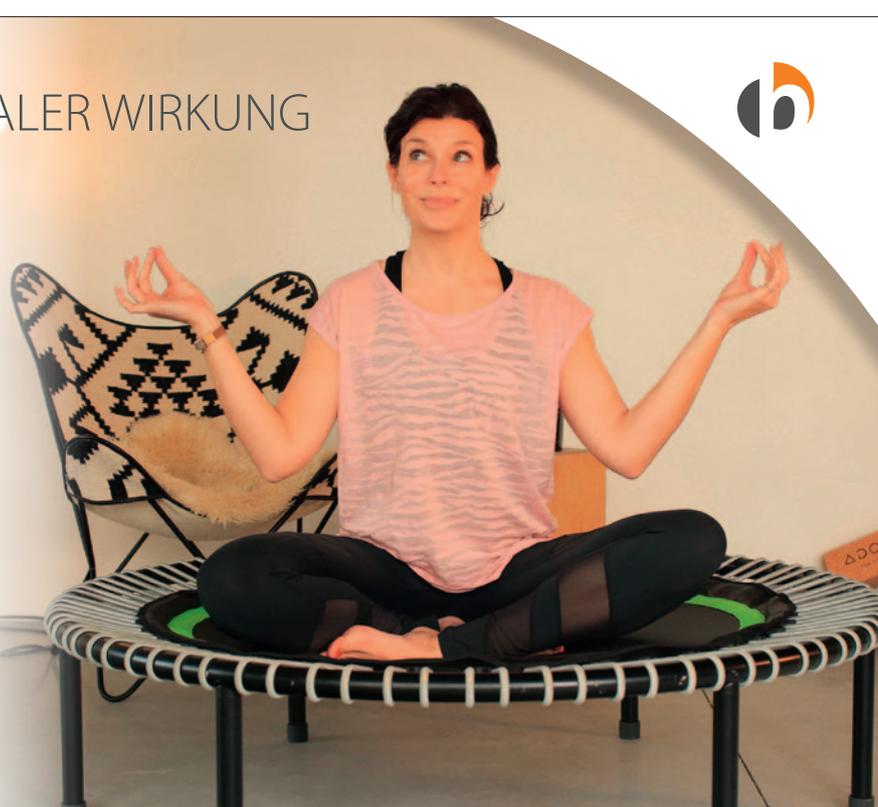
Erhöht die Pumpwirkung der Muskulatur und beschleunigt den Lymphfluss sowie die Entgiftung des Körpers.

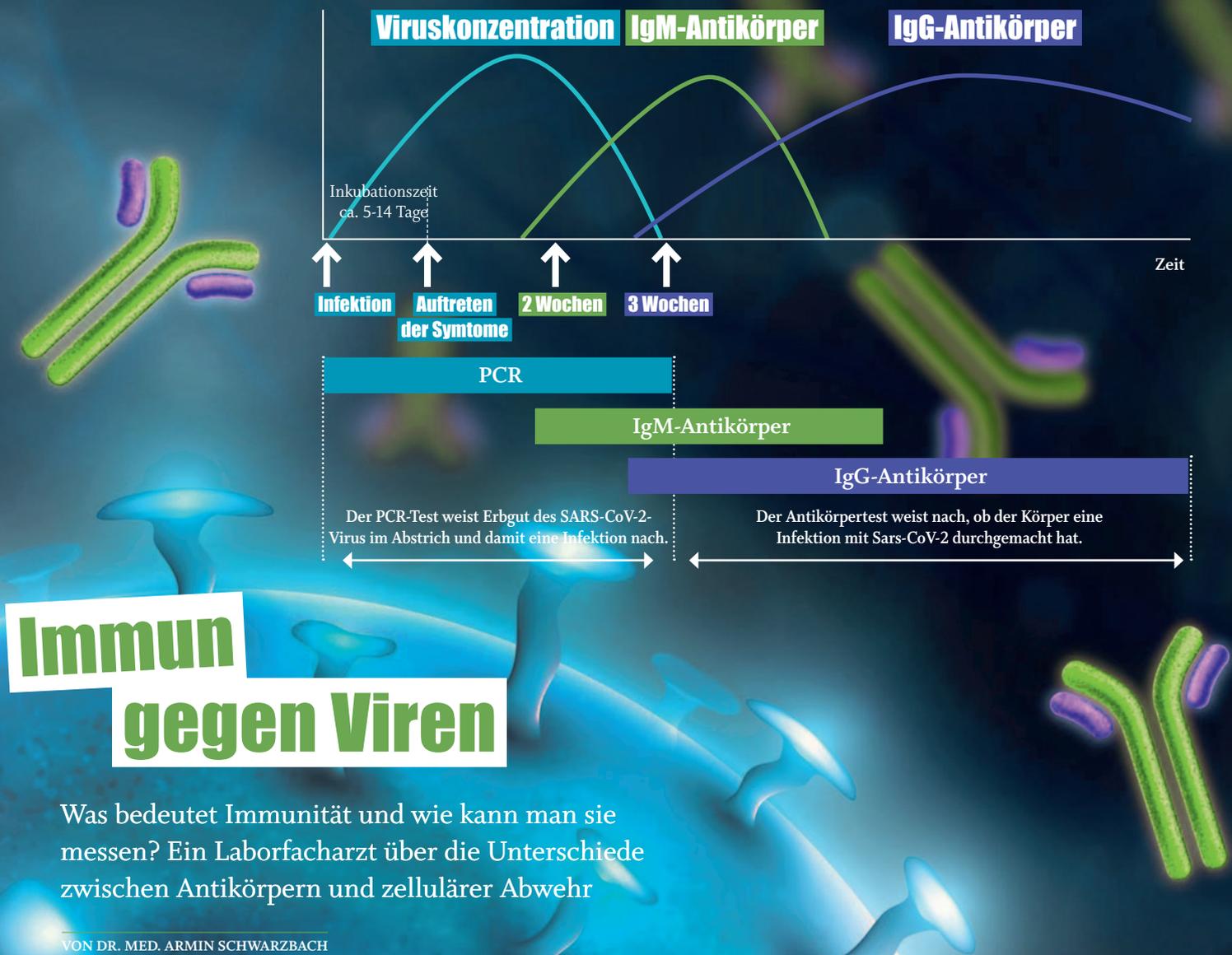
Schwungvolle Entspannung

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



**SWISS
DESIGN**





Als Immunität bezeichnet man in der Medizin den Zustand, in dem ein Organismus ausreichende Abwehrmechanismen gegenüber Krankheitserregern hat und diese beim Eindringen im Körper sofort erkennen und bekämpfen kann. Unser Körper bildet spezifische Antikörper und Immunzellen als Reaktion auf Erreger. Das passiert beispielsweise bei einer Infektion, bei der unser Immunsystem durch den Kontakt mit Keimen „trainiert“ wird oder nach einer Impfung.

Grundsätzlich wird zwischen einer zellulären und humoralen Immunantwort unterschieden. Die zelluläre Immunabwehr erfolgt vor allem durch T-Lymphozyten, wobei bei der humoralen Immunabwehr Antikörper beteiligt sind. Zelluläre und humorale Immunreaktionen ergänzen sich

bei jeder Abwehrreaktion auf Krankheitserreger. Das zelluläre Immunsystem spielt eine wichtige Rolle in der Einleitung von Abwehrreaktionen mit der nachfolgenden Produktion von Antikörpern.

Wie kann ich feststellen, ob jemand immun ist?

Dazu gibt es mehrere Möglichkeiten. Eine davon ist der Nachweis von Antikörpern. So werden die Eiweißmoleküle genannt, die unser Immunsystem bei einer Infektion bildet, um die in den Körper eingedrungenen Krankheitserreger zu bekämpfen. Die Eiweißmoleküle binden sich an Krankheitserreger und sorgen dafür, dass die Fremdkörper, die sogenannten Antigene, unschädlich gemacht werden, bevor sie in die Zellen eindringen und sich

dort vermehren können. Jeder Antikörper passt zu seinem Antigen wie ein Schlüssel in ein Schloss.

Zahl der Antikörper nicht konstant

Labordiagnostisch lässt sich feststellen, welches Virus die Krankheit verursacht hat und ob spezifische Antikörper gebildet wurden, also die Person diese Krankheit bereits durchgemacht hat. Dabei unterscheidet man unterschiedliche Klassen von Antikörpern. So gibt es Antikörper, die sich beim Erstkontakt mit dem Fremdkörper bilden und auf eine frische Infektion hindeuten (IgM), solche, die sich vor allem in den Schleimhäuten befinden (IgA), solche, die erst nach einiger Zeit entstehen (IgG) und noch weitere.

Wie sich COVID-19 spezifische Antikörper und Viruskonzentration entwickeln.

Grippe-Viren. Labordiagnostisch lässt sich wie bei einer Hepatitis-B Erkrankung feststellen, welches Grippe-Virus (z.B. Influenza A oder B) die Krankheit verursacht und ob spezifische Antikörper gebildet wurden.

Da Grippeviren mutieren können, was häufig der Fall ist, besteht eine Immunität über Antikörper manchmal jedoch nur einige Monate. Nach einer Mutation können unsere Antikörper das Virus-Antigen dann nicht mehr vollständig binden. Auch nimmt die Zahl der Antikörper nach einiger Zeit im Blut ab. Manche Menschen entwickeln – wie beim Beispiel mit Hepatitis B – auch nur wenig oder geringe Antikörper. Antikörpernachweise sind also im Hinblick auf eine mögliche Immunität nicht immer zwingend aussagekräftig.

Zelluläre Immunabwehr oder Basisimmunität

Als weitere Säule zu einer vollständigen Diagnostik kann das zelluläre Immunsystem getestet werden. Während Antikörper sich an Krankheitserregern wie Viren und Bakterien anlagern und diese zerstören, lagern sich T-Zellen an kranke Zellen im Körper an. Sie sorgen unter anderem für Nachschub an Antikörpern oder töten infizierte Zellen ab und spielen eine bedeutende Rolle bei der Abwehr von Virusinfektionen. Damit ein Mensch gegen eine Krankheit immun werden kann, müssen sich T-Zellen nach dem Kontakt mit dem Erreger zu Gedächtniszellen entwickeln.

Wenn sich Gedächtniszellen bilden – sei es durch eine Erkrankung oder eine Impfung – ist das die Basis für eine Immunität gegen Krankheiten. Diese kann mehrere Monate andauern, aber auch ein ganzes Leben lang. T-Gedächtniszellen verfügen über die Fähigkeit, die Oberflächenstruktur verschiedener Bakterien bzw. Viren abzuspeichern. Bei einer Zweitinfektion ist der Körper dank seiner Gedächtniszellen deshalb in der Lage, innerhalb kurzer Zeit erfolgreich zu reagieren.

Der Zustand unseres zellulären Immunsystems entscheidet darüber, ob wir bei einer Infektion krank werden oder nicht. Wer es nicht ausreichend mobilisieren kann, läuft Gefahr zu erkranken oder an einer Infektion zu sterben. Wer jedoch ein hochaktives zelluläres Immunsystem hat,

Die Berufsgenossenschaft verlangt, dass sich medizinisches Personal gegen Hepatitis B impfen lässt. Das durch Blut und Körpersäfte übertragbare Virus verursacht Leberentzündungen mit Todesfolge. Alle Beschäftigten im Gesundheitsdienst sollten nach drei Impfungen ausreichend spezifische Antikörper gegen das Hepatitis B Virus entwickelt haben (Anti HBs > 100 IU/l). Bei niedrigeren Anti-HBs-Konzentrationen sollten weitere Impfungen durchgeführt werden. Circa fünf bis zehn Prozent der Geimpften entwickeln jedoch keine oder kaum Antikörper (Non-Responder).

Auch bei Grippe-Erkrankungen wie auch bei SARS-CoV-2-Infektionen bildet unser Immunsystem bindungsspezifische Antikörper vom Typ IgG, IgA und IgM gegen

Foto: Freepik.com

Die Kraft der Pflanzen: Essbares aus Wald und Wiese

VON DANIELA
SCHNEIDER

Sommerlinde

Knospen: Die Sommerlinde hat, wie die übrigen Bäume auch, bereits im Sommer des Vorjahres ihre Knospen angelegt. Diese kann man aktuell noch verzehren. Dabei eine Knospe langsam und lange kauen. Erst schlucken, wenn sich im Mundraum die lindentypischen Schleimstoffe entfaltet haben, die sehr wohltuend für Hals und Rachen sind.

Blätter: Wenn die Knospen im April austreiben, schenkt uns die Linde wochenlang zart und lind schmeckende Blätter für den Salat. Diese können im Mai mit den sehr aromatisch schmeckenden Bärlauchblüten kombiniert werden. Da die Linde häufig am Stamm austreibt, kann leicht geerntet werden. Diese Stammaustriebe entfernen Gärtner im Jahreslauf ohnehin meistens, so dass wir da zugreifen können. Lindenblüten machen sich gut als essbare Dekoration – und natürlich klassisch als Lindenblütentee, der eine schweißtreibende, reizlindernde und fiebersenkende Wirkung hat.

Taubnessel

Pflanze: Wenn die Taubnesseln nicht blühen, sehen sie auf den ersten Blick den Brennnesseln ähnlich, besitzen aber keine Brennhaare, sind also „taub“. Sie enthalten Provitamin A und Proteine, viele sekundäre Pflanzenstoffe und sind reich an Mineralien wie Magnesium, Kalzium und Kalium. Darüber hinaus wirken sie antibakteriell, antimikrobiell und entzündungshemmend.

Blätter: Als Salatzugabe lässt sich die Taubnessel wie Spinat zubereiten, im Smoothie oder in Aufläufen.

Die Blüten eignen sich als dekorative und leicht süßlich schmeckende Deko. Der Geschmack ist roh etwas streng, gekocht milder und pilzartig. Die Weiße Taubnessel schmeckt am mildesten.

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

Fotos: creativ collection (4)



Richtig fasten

Systematischer Verzicht von Nahrung hat starke Effekte auf unseren Körper, was längst auch wissenschaftlich bewiesen ist. Fasten hilft nachweislich bei Rheuma, Arthrose, Diabetes Typ 2, entzündlichen Darmerkrankungen oder Bluthochdruck; auch bei leichten Depressionen oder Autoimmun- und Hauterkrankungen kann eine Kur sinnvoll sein. Kurz: Fasten packt viele Erkrankungen und Beschwerden an der Wurzel und aktiviert die Selbstheilungs-Prozesse unseres Körpers.

Tipps und Rezepte

Aber welche Kur hilft bei welchen Problemen? Was ist besser, Nulldiät, Basenfasten, Intervallfasten? Der Naturheilkundler und Arzt Dr. Rainer Matejka, Ärztlicher Leiter einer renommierten Fastenklinik, Chefredakteur der Zeitschrift „Naturarzt“ und Ehrenpräsident des Deutschen Naturheilbundes (DNB) klärt in seinem Buch wichtige Begriffe und gibt Tipps, wie man Fasten für seine Gesundheit nutzen kann. Nach der Lektüre kann man direkt in die Anwendung einsteigen, auch Rezepte für die Fastenphase und danach sind enthalten. Für alle, die schon länger Erkrankungen und Schmerzen plagten, bei denen der Arzt nicht weiterhelfen kann.



Dr. med.
Rainer Matejka:
Fasten heilt!
TRIAS Verlag 2021,
208 S., 19,99 Euro

kann wohl mit einer hohen Infektionsdosis überleben und bei einer Minderinfektion nicht einmal Symptome aufweisen.

In einer neuen Studie in Nature Medicine konnte aktuell gezeigt werden, dass bei SARS-CoV-2-Infektionen Immunzellen gebildet werden, die im Körper erhalten bleiben und bei einer erneuten Infektion eine schnelle Immunantwort vermitteln können. Diese T-Gedächtnis-Zellen sehen nach einer SARS-CoV-2-Infektion ähnlich aus wie die nach einer Influenza-Grippe.

Dies kann mittels des Tests Cov-iSpot labor diagnostisch gemessen werden. Hier weist der Nachweis von reaktiven T-Zellen (Effektorzellen) auf einen Erregerkontakt und folglich auf eine akute oder zurückliegende Infektion hin, unabhängig ob Antikörper gebildet wurden. Zudem können die Reaktionen von T-Gedächtniszellen länger nachgewiesen werden als Antikörper. Studien zufolge bleiben SARS-CoV-2-spezifische T-Zellantworten noch lange nachweisbar. So konnten bei SARS-Patienten von 2003 auch im Jahre 2020 noch SARS-spezifische T-Gedächtniszellen gefunden werden.

Man kann also davon ausgehen, dass zelluläre Immuntestungen Hinweise auf vorangegangene Covid-19-Erkrankungen, auf eine zelluläre Immunität und eine mögliche Basisimmunität (PAN-Corona spezifische T-Zellantworten mit weiteren Coronaviridae) geben.

Wozu Impfungen?

Es gibt zwei Ziele von Impfungen: Für die Allgemeinheit ist das Ziel, dass weniger Geimpfte an einer Krankheit erkranken und sterben, bzw. die Erkrankung einen weniger schweren Verlauf nimmt als bei Menschen ohne Impfung. Für den Einzelnen soll durch eine Impfung eine Immunität gegen den die Krankheit auslösenden Erreger erreicht werden. Das Standardmodell der WHO geht davon aus, dass in einer Bevölkerung über 70 Prozent der Menschen

immun sein müssen, damit sich eine Erkrankung nicht mehr weiter ausbreitet (sogenannte Herdenimmunität). Dadurch werden auch Menschen, die ein geschwächtes Immunsystem haben oder keine Immunität entwickeln, geschützt.

Es kann laborchemisch gemessen werden, ob schon eine Immunität besteht und eine Impfung nicht unbedingt notwendig ist. Hierzu verwendet man in aller Regel die Bestimmung des IgG-Antikörper-Titers. Die Frage zur zellulären Immunität wird jedoch bislang immunologisch in der Routine nicht berücksichtigt. Dabei wäre sie ein wichtiger Hinweis, wieviel Menschen sich bereits infiziert haben und immun sind.

Vor einer Impfung Immundefekte bestimmen

Gefürchtete Komplikationen und Folgeschäden von Impfungen, darunter Autoimmunerkrankungen wie Diabetes Typ 1 oder multiple Sklerose, werden nach Studienlage als äußerst selten beschrieben, sind aber grundsätzlich nicht auszuschließen. Unabhängig vom Risiko einer Impfung macht es deshalb Sinn, angeborene oder erworbene Immundefekte labor diagnostisch zu bestimmen. Erworbene Immundefekte können beispielsweise bei chronischen Infektionen oder auch Autoimmunerkrankungen sekundär entstehen.

Hier können in einem Speziallabor die Bestimmung der T-Zellen, B-Zellen und Natürlichen-Killer (NK)-Zellen sowie die Bestimmung der Immunglobuline IgG, IgA, IgM und der Immunglobulin-Subklassendefekte hilfreich sein. Diese Laborparameter sind zudem bei der Bewertung der Immunität gegenüber Infektionen durch Krankheitserreger zu beachten.

Dr. Armin Schwarzbach ist als Laborfacharzt mit der Spezialisierung auf Infektiologie in Augsburg tätig. Sein Labor ist auf die Diagnostik von Infektionen spezialisiert und Corona-Testcenter. arminlabs.com/de





Raus ins Licht!
Sonnenstrahlen sind
wichtig für die Vita-
min D-Produktion
unseres Körpers.

Viel hilft nicht immer viel

Ob zusätzliche Vitamine fürs Immunsystem sinnvoll oder überflüssig sind, hängt auch davon ab, wie sie verabreicht werden.

VON BÄRBEL TSCHECH

Eine natürliche Lebensweise und vollwertige Nahrung mit allen Stoffen, die unser Immunsystem braucht, sind eine wesentliche Voraussetzung zur Abwehr von krankmachenden Eindringlingen, also sowohl von Viren als auch Bakterien. **Zu diesen Stoffen zählen insbesondere Vitamine und Mineralstoffe.** Nicht nur in den letzten Monaten wurde viel darüber diskutiert, wie sinnvoll ein über die gesunde Nahrung hinausgehendes „Mehr“ an eben diesen Stoffen sein kann, um das Immunsystem bestmöglich vorzubereiten.

Wussten Sie beispielsweise, dass unsere Abwehrzellen im Zuge einer Infektion so große Mengen an Vitamin C verbrauchen, dass ihr eigener – für die Funktion notwendiger – Vorrat innerhalb weniger Stunden der Infekt-Abwehr um die Hälfte verbraucht wird? Dieser starke Verbrauch im Zuge eines Infektes, der auch bei chronischen Entzündungen auftreten kann, ist der Grund dafür, dass ein Vitamin-C-Mangel tatsächlich und trotz guter Ernährung auftreten kann. Vitamin-C-Mangel schwächt dann wiederum das Immunsystem in seiner Leistungsfähigkeit.

Vitamin C Infusionen umgehen Darmbarriere

Vitamin C kann nicht gespeichert werden. Es muss also regelmäßig zugeführt werden.

Weil sie denken, sie tun ihrem Immunsystem damit etwas Gutes, schlucken viele Menschen sehr viel Vitamin C auf einmal. Obwohl der Gedanke prinzipiell richtig ist, steht ein großer Teil davon den Körperzellen aber nicht zur Verfügung. Denn um ins Blut zu gelangen, muss das Vitamin C, das man schluckt, über die Darmschleimhäute resorbiert werden. Diese Darm-Resorption ist eine Barriere, weil nur kleinere Mengen von Vitamin C auf einmal aufgenommen werden können. So wird ein großer Anteil von Vitamin C, anstatt über die Darmschleimhäute ins Blut aufgenommen zu werden, einfach mit dem Stuhl ausgeschieden.

Deshalb nutzen viele Naturheilkundler bei einem starken Mangel Infusionen mit Vitamin C. Auf diese Weise kann die gesamte Menge auch den Körperzellen über das Blut zur Verfügung gestellt werden. Zwar wird auch ein Teil dieses Vitamin C relativ schnell über den Urin ausgeschieden. Bis dahin sind aber die Konzentrationen so hoch, dass auch ein lokaler hoher Bedarf in einzelnen Geweben – wie dem Immunsystem – gedeckt werden kann.

Auch andere Vitamine sind wichtig fürs Immunsystem – allen voran das fettlösliche Vitamin D, welches gerade im Winter zu wenig vom Körper gebildet wird, weil die Sonne fehlt.

Bärbel Tschech ist Diplom-Biologin bei Pascoe Naturmedizin.





Pascorbin®

Das Power-Vitamin

- Die hochdosierte Vitamin-C-Infusion
- Vitamin-C-Mangel kann vorliegen bei:
 - akuten und chronischen Infektionen
 - chronischer Müdigkeit & Schwäche
 - depressiven Verstimmungen
 - chronischen Entzündungen
 - nach Operationen
- Pascorbin® geht direkt in die Blutbahn und versorgt Sie schnell mit Vitamin C



Pascorbin® 7,5 g · Wirkstoff: Ascorbinsäure 150 mg pro ml Injektionslösung. Zur Therapie von klinischen Vitamin C-Mangelzuständen, die ernährungsmäßig nicht beheben oder oral substituiert werden können. Methämoglobinämie im Kindesalter. Enthält Natriumhydrogencarbonat. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. Pascoe pharmazeutische Präparate GmbH, D-35383 Gießen

www.pascoe.de

Warum Homöopathie kein Placebo ist

Der Effekt homöopathischer Behandlungen liege allein am Placeboeffekt, sagen Gegner. Doch das ist falsch. Eine Widerlegung auf Grundlage wissenschaftlicher Beweise

VON DR. MED. SONJA REITZ

Als Placeboeffekt wird die positive Erwartungshaltung des Patienten bezeichnet, die dazu führt, dass auch ein Scheinmedikament Wirkung zeigt. Im Allgemeinen liegt dieser bei etwa 30 Prozent bei leichteren Erkrankungen, nicht aber bei schweren Krankheiten, dort wirken Placebomedikamente nachweislich nicht.

1. Homöopathie wirkt auch da, wo positive Erwartungshaltung keine Rolle spielen kann, etwa bei Babys, an Tieren, in Zellexperimenten im Reagenzglas oder in Kläranlagen, [Literaturliste 15,16,17,18,19,20, 31-45 s.u.). Vertiefende Erläuterungen finden Sie in meinem Ratgeber „Rund um die Homöopathie“.

2. Auf der ganzen Welt erlebten viele Millionen Eltern, dass chronische Entzündungen und auch andere Erkrankungen ihrer Säuglinge und Kinder nicht auf schulmedizinische Medikamente, wohl aber auf die nachfolgende homöopathische Behandlung angesprochen haben, obwohl sie selbst vorher auch an die Wirksamkeit der schulmedizinischen Medikamente geglaubt haben und von Homöopathie zunächst nichts wussten. Der Placeboeffekt war bereits bei der ersten Behandlung „abgenutzt“, da die Behandlung am gleichen Patienten erfolgte.

3. Einer nachfolgenden Behandlung Placebowirkung zu unterstellen, ist unwissenschaftlich. Menschen finden sehr oft erst zur homöopathischen Behandlung, wenn andere Therapieversuche nicht funktioniert haben, bei denen offenbar der Placeboeffekt dort nicht gereicht hatte, um die Krankheit zu bessern. Dieser darf logischerweise bei Folgebehandlungen nicht angenommen werden!



4. Der Effekt homöopathischer Behandlungen ist in Outcomestudien auch bei vorbehandelten Patienten in Prozentzahlen deutlich größer als der Placeboeffekt.

80 Prozent haben in der IKK Studie Sachsen von der homöopathischen Therapie profitiert, d.h. weit mehr als es von einer Placeboreaktion (30 Prozent) erwartet werden könnte, obwohl sie vorher über acht Jahre anderweitig behandelt worden waren und der Placeboeffekt nicht mehr angenommen werden darf. Vergleichbar gute Ergebnisse wurden in England, Niederlande, der Schweiz an tausenden Menschen nachgewiesen. (9,10,11,12,13)

5. Die Homöopathiewirkung ist auch mehr als ein sogenannter „unspezifischer“ Heileffekt,

wie zum Beispiel Einfühlungsvermögen, Verständnis der Behandler, denn auch die vorhergehenden Behandlungen waren mit der gleichen Fürsorge von Behandlern oder Eltern erfolgt. Ein weiteres wichtiges Argument: Oft zeigt auch erst das zweite oder dritte gewählte Mittel bei gleichen Patienten und beim gleichen homöopathischen Behandler die erhoffte Wirkung. Placeboeffekt, wie auch unspezifischer Zuwendungseffekt, sind dann wissenschaftlich sicher als alleiniger Grund für die Wirkung ausgeschlossen.

6. Homöopathie wirkt auch gut bei schweren Erkrankungen [31] und weit fortgeschrittenen Karzinomen, dokumentiert z.B. in den Banerji Protokollen [30]. Placebos zeigen bei schweren Erkrankungen wie Krebs nach aktuellem Kenntnisstand keine Wirkung. Homöopathische Medikamente können zudem viele Nebenwirkungen von Chemotherapeutika verhindern mit oft sogar besseren Prognosen bei geringeren Kosten [5a,b,6].

7. Die Einstufung der Wirkung der Homöopathie als Placebowirkung durch „Wissenschaftler“ ist falsch da:

- a. Diese Wissenschaftler die Placebohypothese unkorrekt anwenden und Studienanforderungen stellen (Evidenzkl. 1), die nicht zur Methode Homöopathie passen [7,8].
- b. 90 Prozent der homöopathischen Studien ignoriert wurden, obwohl sie Evidenzklassen II und III angehören und berücksichtigt hätten werden müssen [4].
- c. Ergebnisse und Fakten der Outcomestudien und hundert-millionenfachen Erfahrungen, die mit dieser Methode gemacht wurden, ignoriert werden. Ignoranz ist das Gegenteil von Wissenschaft.
- d. Die wissenschaftlich sauber und auch ermittelten Wirksamkeitsnachweise von Hochpotenzen und Ähnlichkeitsgesetz, in denen keine Moleküle mehr anwesend sind [21,22,23] werden ignoriert.

Frauen profitieren ganz besonders von Homöopathie, weil sie häufiger an chronologischen, neurologischen, Autoimmun- und Umwelt-erkrankungen leiden.

8. Über 200.000 naturwissenschaftlich ausgebildete homöopathische Ärztinnen und Ärzte weltweit können sich nicht alle irren.

Alle diese könnten sofort andere Methoden anwenden, wenn sie darin einen Vorteil für die Patienten sehen würden, bleiben aber bei der Homöopathie.

Noch etwas: Ganz besonders Frauen profitieren von der Homöopathie, weil Frauen häufiger an chronologischen, neurologischen, autoimmunen und Umwelt- Erkrankungen erkranken und die Schulmedizin dafür meist zu wenige oder keine akzeptablen Heilmethoden anbieten kann.

Die Abschaffung der Weiterbildungsordnungen Homöopathie in acht Ärztekammern und Ausgrenzung aus der GKV-Medizin schadet vor allem Frauen, Kindern und chronisch Kranken. Homöopathie ist oft deren einzige Rettung. Falls Sie sich an einer Petition dazu an den Gesundheitsminister beteiligen wollen, abonnieren Sie den kostenlosen Newsletter von www.diy-medizin.de.

Literaturliste: <https://diy-medizin.de/links-und-literaturliste-zu-dnb-artikel-homoeopathie-ist-kein-placebo/>

Dr. med. Sonja Reitz ist Buchautorin, Fachärztin für Allgemeinmedizin und Psychotherapeutische Medizin mit Schwerpunkten in klass. Homöopathie, Ursachenanalyse, NHV, Neurobiol. Stressabbau (NBSA®), Ernährung, ganzheitliche Psychosomatik und Narbenentstörung. praxisdrreitz.de

Globuli und Co helfen oft, wenn schulmedizinische Medikamente nicht wirken.





dem würden Frauen viel mehr auf Hygiene achten, als viele Männer nachvollziehen und im wahrsten Sinne des Wortes „riechen“ können. Alle Lust kehre sich bei „ihr“ in Ekel, wenn sie mit unangenehmen Gerüchen, etwa Nikotin und Alkohol sowie mangelnder Hygiene konfrontiert wird. Ein wahrhaft erotischer Mann müsse nicht schön sein, sondern männlich, und dazu gehöre ein gepflegtes Äußeres, wobei Frauen besonders auf Augen, Mund, Zähne, Hände, Po, Geruch und Stimme achten.

Insbesondere Alkohol, aber auch eine Vielzahl an Medikamenten wirke libido- und potenzmindernd und sollte gemieden werden. Dazu zählen zum Beispiel Statine (Cholesterinsenker), denn diese senken die Konzentration der Geschlechtshormone; auch Antidepressiva, Magenschutzmittel, aber auch Antibiotika und Schmerzmittel und Entzündungshemmer wie Ibuprofen, Diclofenac, Aspirin und Paracetamol gehören dazu.

Was können Paare aktiv für ein erfülltes Sexualleben tun?

Hier nennt Dorschner sieben Faktoren:

1. Achten Sie auf eine gesunde Psyche und eine entspannte Einstellung zur Sexualität. Erfahrung im Liebespiel lässt sich zum Beispiel in Tantra-Kursen oder erotischen Coachings aneignen.

2. Entspannungstraining, wie zum Beispiel Yoga, Autogenes Training, aber auch ausreichender Schlaf oder Hydrotherapie trainieren das vegetative Nervensystem und damit die für die Erektion nötige Entspannungsfähigkeit.

Achtung: Ein zu hoher Cortisolspiegel, meistens durch chronischen Stress, senkt den Testosteronspiegel und führt nicht zuletzt deshalb zu Impotenz und Libidomangel.

3. Gesunde Ernährung: Dorschner empfiehlt eine pflanzen- eiweißbetonte, basenüberschüssige, vitalstoffreiche, ovo-lacto-vegetabile Vollwerternährung. Denn der Mensch sei ein Stoffwechselsystem und demnach physiologisch so gesund wie er sich ernährt. Sexualität sei eine physiologische

Sexualität aus ganzheitlicher Sicht

Ein naturheilkundlicher Lebensstil trägt auch zu einer erfüllten Sexualität bei. Der Ganzheitsmediziner Gert Dorschner hat dazu einen Ratgeber verfasst. Nachfolgend einige Auszüge

ZUSAMMENGEFASST VON SABINE NEFF

Mediziner, Psychologen und Psychotherapeuten sind sich einig, dass eine erfüllte Sexualität gesund für Körper und Psyche ist. Allerdings deuten Statistiken und Umfragen darauf hin, dass die Deutschen weniger Sex haben als noch vor einigen Jahren. Zudem nimmt die Unfruchtbarkeit zu. Lange Zeit wurde das Problem bei der Frau gesehen, wenn Paare keine Kinder bekommen, schreibt Gert Dorschner. Tatsächlich kann es jedoch genauso gut am Mann liegen: Die männliche Unfruchtbarkeit bei unerfülltem Kinderwunsch liegt bei 50 Prozent. Alle zehn Jahre müssen die Normwerte für die Anzahl, die Beweglichkeit und die Qualität von Spermien nach unten korrigiert werden. Ein Grund dafür ist wohl auch die zunehmende Verschmutzung unserer Flüsse, Meere und Ozeane durch östrogenartige Substanzen aus der Reinigungsmittelindustrie. Diese reichern sich in den Tieren, die am Ende der Nahrungsmittelkette stehen, hochpotenziert an. Männliche Eisbären in der Arktis

und Süßwasserkrokodile in Florida werden zunehmend unfruchtbar. Das gleiche gelte nach Dorschner auch für den Menschen.

Aber nicht nur die Fruchtbarkeit befände sich im freien Fall, sondern auch die Potenz und die Lustempfindungsfähigkeit nehme allgemein ab. „Das erste, was die Natur bei mangelnder Gesundheit und zunehmender Gefäßverkalkung abschaltet, ist die Fortpflanzungsfähigkeit – lange vor einem Herzinfarkt oder Schlaganfall!“, so Dorschner, der deshalb mahnt: „Gesundheit ist nicht alles - aber ohne Gesundheit und Hygiene geht nichts mehr.“

Das Trio der Lustkiller

Das Trio der Lustkiller sind nach Dorschner Hypertonie, Übergewicht oder Diabetes – allein 35 Prozent der Männer und 40 Prozent der Frauen mit Hochdruck leiden unter sexueller Dysfunktion. Außer-

Körperfunktion, die einen gesunden Körper voraussetzt.

Dorschner empfiehlt speziell Vitamin E (bekannt als Fruchtbarkeitsvitamin), das in Weizenkeimöl, Vollkorngetreide, Eigelb und dunkelgrünem Gemüse enthalten ist; Omega III-Fettsäuren (enthalten in Leinöl und fettreichem Fisch), sowie Zwiebel, Meerrettich, Bärlauch oder Knoblauch als stärkste Waffe gegen Arterienverkalkung, zur Blutverdünnung und Durchblutungsförderung im Unterleib.

Vorsicht geboten sei bei Soja-Produkten (östrogenlastig) und sämtlichen Entzündungsfaktoren wie zum Beispiel Fleisch, Wurst, Kuhmilchprodukten, Rotwein, Schokolade, Zucker sowie die Genussgifte Nikotin und Alkohol. Zucker gilt als eine der Hauptursache für Gefäßschäden, was wiederum zur Arterienverkalkung und Erektionsstörungen führen kann.

4. Regelmäßig Sport treiben: Bewegung ist Leben und guter Sex ist trainierbar. Dorschner empfiehlt mindestens 3 x pro Woche ein 30 - 45 Minuten langes Intervalltraining für Ausdauer, Kraft, Schnellkraft, Koordination und Gleichgewicht. Sein Spezial-Tipp: Trampolinspringen als besonders intensives „Ur-Training gegen die Schwerkraft“. Es trainiert am intensivsten den Beckenboden mit.

Spätestens im Alter sollte man anfangen, nicht aufhören, Sport zu machen!

5. Beckenbodentraining: Training des sogenannten „PC-Muskels“, der die Geschlechtsorgane im Becken umgibt (30 x für 5-8 Sekunden anspannen und das 3 x pro Tag). Dies sei das ultimative Nonplusultra der Potenz- und Luststeigerung und für beide Geschlechter eine Art „natürliches Viagra“: Die Frau kann so körperlichen Beschwerden wie Senkungen, Inkontinenz und Harnwegsinfekten vorbeugen und trainiert und verstärkt gleichzeitig ihre Lustempfindungs-

& Orgasmusfähigkeit. Bei Männern kann eine schwache Beckenbodenmuskulatur zu vorzeitiger Ejakulation oder Orgasmus-Schwierigkeiten führen.

6. Bioidentische Hormontherapie zum Ausgleich von Östrogen-Gestagen-Dysbalancen, Testosteron-Mangelzuständen und anderen Hormonstörungen. Diese gehören jedoch in die Hände darauf spezialisierter Naturheiltherapeuten.

7. Das beste Mittel: Sex. Nach alter Urologen-Weisheit ist und bleibt das potenteste Mittel für den Erhalt von Potenz, Libido und Fruchtbarkeit bei Mann und Frau der Sex an sich! Beim Orgasmus werde das Belohnungszentrum aktiviert, sogenannte Glückshormone wie Dopamin gebildet, Serotonin und Endorphine ausgeschüttet und das Stresshormon Cortisol gesenkt.

Ein wenig philosophisch fasst der Ganzheitsmediziner alle Faktoren abschließend so zusammen: Es ist unsere Aufgabe, unseren Körper gut zu behandeln, ihn zu pflegen, zu ernähren, ihn schön schlank, sportlich und leistungsfähig und vor allem lust- und liebensempfindungsfähig zu erhalten. Denn nur wer seinen Körper als schön und lustvoll empfinden, wahrnehmen und lieben kann, kann auch andere schön und lustvoll empfinden.

Gert Dorschner: Sexualität aus ganzheitlicher Sicht – Über die Heilkraft ganzheitlicher Liebe & Erotik, Skript zum Vortrag, 20 Euro. Zu beziehen über die Akademie für Ganzheitsmedizin www.a-f-g.de.

Gert Dorschner ist Ärztlicher Leiter der AfG, Facharzt für Allgemeinmedizin, Notfallmedizin, Naturheilverfahren, Akupunktur, Klassische Homöopathie und Ernährungsmedizin sowie Mitglied des wissenschaftlichen Beirats des Deutschen Naturheilbundes.

Sabine Neff ist Bundesgeschäftsführerin des Deutschen Naturheilbundes.

Es ist unsere Aufgabe, unseren Körper gut zu behandeln, ihn zu pflegen, zu ernähren, ihn schön schlank, sportlich und leistungsfähig und vor allem lust- und liebensempfindungsfähig zu erhalten.

GEFRO
Balance

Natürlich im Gleichgewicht!
Ohne Zusatz von Haushaltszucker*, Mehl und Stärke.

Genießen Sie Ihre (Suppen-)Pause in 7 leckeren Sorten!

Die GEFRO Balance Suppen-Pausen sind natürlich, aromatisch, lecker, ballaststoffreich und spenden neue Energie. Entdecken Sie sieben leckere Sorten im praktischen Portionsbeutel, ideal für zuhause oder unterwegs in Schule, Studium und Beruf.



Balance Suppen-Pausen sind in nur 1 Minute genussfertig!

Suppen-Pause Kombi-Pack 7er Set
7 Sorten nur € 7,90
100 ml = € 0,45



Je 1 Portion:
♥ GEMÜSE-LUST
♥ EL GAZPACHO
♥ GRÜNE WELLE
♥ PILZ-CHAMPION
♥ TASTE OF ASIA
♥ GUTE BEETE
♥ TOM SOJA



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

Gleich bestellen, sparen & genießen!
Tel.: 0 83 31/95 95 0
www.gefro-balance.de

GEFRO

GEFRO GmbH & Co. KG
Rudolf-Diesel-Str. 21 | 87700 Memmingen

Chill mal mit Schüßlersalz

Fühlst du dich nach dem Unterricht oft erschöpft? Das lässt sich ändern. Mit Tipps aus der Naturheilkunde für Schülerinnen und Schüler starten wir unsere neue Serie für Kinder und Jugendliche

VON DR. PHIL. ROSINA SONNENSCHMIDT

Hallo und guten Tag! Ich heiße Rosina Sonnenschmidt und betreue ab jetzt diese Seite für euch. Ich bin Heilpraktikerin und bin begeistert von den Menschen, den jungen, älteren und alten. In meine Praxis kommen oft Kinder und Jugendliche, die krank geworden sind. Meine Erfahrung ist: Jeder kann viel selber tun, um gesund zu bleiben. Das Geheimnis ist: Du brauchst nur auf frühe Zeichen zu achten und dann – ja, dann ist es gut, wenn du eine eigene Hausapotheke parat hast und sofort etwas tun kannst, damit es dir besser geht.

In so einer Hausapotheke sollten keine Medikamente sein, sondern etwas aus

der Natur, aus der Naturheilkunde, auch aus dem Gewürzschrank deiner Mutter. Gewürze können nicht nur Speisen würzen, sie sind auch großartige Heilmittel. Viele Speisen sind erst gesund durch die passenden Gewürze. Vielleicht ist ja jemand unter euch, die oder der gerne kocht. Ab und zu schreibe ich mal eines meiner „Power-Rezepte“ zum Nachmachen auf.

Da ich auch jahrelang die Schulbank gedrückt, anschließend wiederum viele Jahre für den Beruf gelernt habe, weiß ich noch gut, wie es ist, wenn Schule mühsam wird. Momentan ist der Unterricht wie ein Hybrid-Auto: Teilweise ist es richtiger Unterricht im Klassenraum, teilweise unterhältst

du dich mit dem Bildschirm. Wie auch immer - Lernen ist anstrengend. Deshalb gebe ich dir zwei Tipps, wie du weniger müde und aufnahmefähiger sein kannst.

Schüßlersalze gegen Müdigkeit

Dabei helfen dir die Schüßlersalze Magnesium phosphoricum und Kalium phosphoricum. Die Bandwurmwürter kürzen wir jetzt ab zu Mag-phos Nr. 7 und Kali-phos Nr. 5. Das sind homöopathische Mittel, die du in der Potenzierung D12 beschaffst, egal ob als Milchzuckertabletten oder Globuli.

Beim Lernen geht es um zwei Vorgänge: Einmal sich für etwas Neues öffnen und dieses dann im Gehirn abspeichern. Es geht also etwas auf und dann wieder zu, wie am Computer, wenn du eine Datei öffnest und schließt.

So geht's:

Morgens: 1 kleines Glas voll mit heißem Wasser füllen. Ein paar Stück Mag-phos D12 als Globuli oder Tabletten hineingeben und verrühren, bis das Mittel aufgelöst ist. Dann trinken. Fertig.

Lernen ist anstrengend – manchmal zu anstrengend! Homöopathie hilft bei Erschöpfung und Antriebslosigkeit.



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



Mittags / Nachmittags: Wenn Du aus der Schule kommst oder das Home-Schooling beendet ist, brauchst du erst mal eine Pause, um das Ganze abzuspeichern. Dazu nimmst du ein paar Globuli oder ein paar Tablettchen Kali-phos. Fertig.

Solltest du dann Schulaufgaben machen müssen, dann trink vorher wieder 1 Glas voll mit heißem Wasser und Mag-phos. Bist du mit den Schulaufgaben fertig, schließt du deine Arbeit wieder mit Kali-phos ab.

Manchmal ist Lernen mühsam

Da wir ja gerade vom Lernen gesprochen haben, bleiben wir noch ein wenig beim Thema. Schule bedeutet Wachstum und Reife, egal wie lange du zur Schule gehst. Leider lernen wir in der Schule nicht, wie man lernt und das viele neue Zeug im Gedächtnis behält oder wie man seine Konzentration stärkt. Es ist leider unser Privatvergnügen, etwas über den Lernvorgang zu lernen. Ich weiß, es gibt Schulfächer, in denen geht dir alles leicht von der Hand und es gibt welche, da fühlst du dich wie eine alte Schnecke, die mühsam durch den Lernstoffdschungel kriecht. Ja, das ist so. Dennoch bedeutet Schule geistiges Wachstum. Wenn du es schaffst, die „Kriechfächer“ einfach zu akzeptieren und dein Bestes dafür tust, sie in dein Wachstum zu integrieren, macht Lernen auch in diesen Fächern schon etwas mehr Spaß.

Zu den Schüßlersalzen:

Menge: Der Zucker wird durch Aufprägen oder Aufsprühen der Heilinformation informiert. Mit mehr Kügelchen hat man deshalb nicht mehr Information. Entweder der Trägerstoff ist informiert oder nicht. Deshalb kannst du sparsam mit den Schüßlersalzen umgehen.

Wirkung: Mag-phos öffnet dein Nervensystem und dein Gehirn fürs Lernen. Kali-phos bringt dein Nervensystem und Gehirn zur Ruhe, um geistig zu verdauen.

Denn nicht nur Magen, Dünn- und Dickdarm verdauen, auch Informationen, Fakten, Lernstoff und Emotionen müssen verdaut werden. Das geschieht am besten durch Ruhe, also indem für

eine gewisse Zeit die geistigen Türen geschlossen werden.

Bewegung hilft

Wenn du Kali-phos genommen hast, kannst du die geistige „Verdauung“ dadurch unterstützen, dass Du erstmal raus gehst an die frische Luft. Die Premiumfassung wäre: Du joggst einmal ums Haus herum und atmest rhythmisch: Auf 4 Schritte einatmen, auf 4 Schritte ausatmen – ganz gleichmäßig. Wenn du danach Schulaufgaben machst, wirst du staunen.

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

Neue Serie: Naturheilkunde für Kids & Teens

Die Naturheilkunde bietet eine Fülle an Möglichkeiten für Kinder und Jugendliche, selbst aktiv zu werden und etwas für die eigene Gesundheit zu tun.

Mit der neuen Serie von Dr. Rosina Sonnenschmidt möchten wir ab dieser Ausgabe junge Menschen ansprechen. Ganz direkt. Ganz persönlich und ganz praktisch. Mit spannenden Beiträgen, Rätseln und vielem mehr. Regelmäßig in unserem gedruckten Verbandsmagazin, aber auch auf den digitalen Kanälen.

Dafür brauchen wir noch Ihre Unterstützung, liebe erwachsene Leserinnen und Leser unseres Verbandsmagazins: Bitte geben Sie diesen Beitrag weiter an die Jugend! Wir freuen uns auf Rückmeldungen, Ideen und eine wachsende junge Community!

Aktuelle Beiträge und Informationen gibt es auch unserer Webseite
www.naturheilbund.de





**Deutscher
Naturheilkundebund eV**

(Prießnitz-Bund) gegr. 1889
Dachverband
deutscher Naturheilvereine

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 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 Ausbildungskonzept und Termine.

Name: _____

Straße: _____

Plz, Ort: _____

Telefon: _____

Mail: _____

Beauf: _____

Schicken Sie diese Anfrage per Post oder Fax an

Deutscher Naturheilkundebund eV
Bundesgeschäftsstelle

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

DNB: Aus dem Verband

Gesundheitspolitische Tagung in Berlin

Gemeinsame Veranstaltung des DNB und der Stiftung für Ökologie und Demokratie e.V.

VON SABINE NEFF

Politik, Umwelt, Gesundheit: Nicht erst durch den Klimawandel oder die Corona-Pandemie ist uns bewusst geworden, wie eng diese drei Bereiche zusammen gehören. Nehmen wir die Bienen: Naturheilkundige denken sofort an die medizinische Verwendung von Bienenprodukten – die Apitherapie - oder den Honig als gesundheitsförderndes Lebensmittel. Naturschützer betonen ihre Wichtigkeit für die Fruchtfolge und den Erhalt der Artenvielfalt. Umweltaktivisten unterstützen die Bienen mit ihrem Protest gegen Monokulturen, den Einsatz von Pestiziden und gentechnisch veränderten Organismen (GVO). Letztendlich ist es dann der Gesetzgeber, der entscheidet, ob und wie die Forderungen der verschiedenen Gruppierungen umgesetzt werden.

Kooperation und Vernetzung

Das Vernetzen von verschiedenen Institutionen, die in diesen Bereichen tätig sind, ist daher unumgänglich. Zwischen der „Stiftung für Ökologie und Demokratie e.V.“, einem anerkannten Träger der politischen Bildung auf Bundesebene, und dem „Deutschen Naturheilkundebund e.V.“ besteht bereits seit vielen Jahren eine Kooperation: DNB-Ehrenpräsident Dr. Rainer Matejka ist im Kuratorium der Stiftung tätig und im vergangenen Jahr wurde DNB-Präsidentin

Nora Laubstein in das Amt der „Ökologia“ berufen, als Botschafterin mit Ausstrahlung und ökologischer Kompetenz.

Gesundheitspolitik neu denken

In diesem Jahr wird zum ersten Mal eine gemeinsame gesundheitspolitische Tagung in Berlin stattfinden. Dafür konnten namhafte Referenten gewonnen werden, u.a. Dr. Rainer Stange vom Immanuel Krankenhaus Berlin, Abteilung Naturheilkunde, dessen Vortrag den Titel „Naturheilverfahren und Komplementärmedizin – wo stehen sie heute im Gesundheitssystem?“ trägt. Hans-Joachim Ritter, Vorsitzender der Stiftung Ökologie und Demokratie e.V. erläutert den Zusammenhang zwischen Politik, Umwelt und Gesundheit. DNB-Präsidentin Nora Laubstein stellt die Frage „Welchen Beitrag leistet die Naturheilkunde für eine naturgemäße Umweltpolitik?“ und Dr. Rainer Matejka wird anregen, die Gesundheitspolitik neu zu denken, um Kosteneinsparungen zu ermöglichen.

Die Tagung findet als Kombination aus Online- und Präsenzveranstaltung statt. (Stand bei Drucklegung im Jan. 2021)

„Gesundheitliche Prävention im Einklang mit der Umwelt“, 24. April 2021, 9 bis 17 Uhr, Jugendherberge Berlin-Ostkreuz, 10317 Berlin

Mehr Infos, Programm und Anmeldeunterlagen gibt es telefonisch unter Tel. 07237/4848799 oder im Netz unter www.naturheilkundebund.de und www.stiftung-oekologie-u-demokratie.de

Sabine Neff ist Bundesgeschäftsführerin des DNB.

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

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



Foto: Tatjana Ford

Sabine Neff und Tatjana Ford beim Sichten der historischen Schriften.

Neue Schätze für das DNB-Archiv

Naturheilbund erwirbt wertvolles historisches Schriftgut zur Hydrotherapie

VON SABINE NEFF

Eine private Sammlung von rund vierzig historischen Schriften aus dem Bereich der Hydrotherapie konnte zum Ende des Jahres 2020 in den Bestand des Deutschen Naturheilbundes wechseln. Die meisten der Schriften stammen aus der ersten Hälfte des 19. Jahrhunderts und spiegeln die Erfahrungen aus den Anfängen der modernen Kaltwassertherapie in Europa wieder, viele davon mit direktem Bezug zum Gründervater des Naturheilbundes, dem schlesischen Wasserheiler Vinzenz Prießnitz (1799-1854). Das macht diese Dokumente natürlich für den DNB besonders interessant.

Mit dabei sind Raritäten wie Ausgaben des Vorläufers des „Naturarzt“, die „Allgemeine Wasser-Zeitung“ von 1838 und die Zeitschrift „Der Wasserfreund“ von 1839-1841 mit Portraits der zu Vinzenz Prießnitz' Lebzeiten tätigen Heilkundler und Hydropathen Josef Weiss, Dr. Oertel und dem Apotheker Theodor Hahn. Von diesen sind in der erworbenen Sammlung zusätzlich eigene Beiträge enthalten.

Raritäten und Streitschriften

Von Carl Adolph Richter (1808-1877), Leiter von Wasserheilanstalten in Danzig, Berlin und Alexisbad, Autor und

Herausgeber einer Zeitschrift für naturgemäße Gesundheitspflege enthält die erworbene Sammlung eine Ausgabe der „Offenen Empfehlung der Wasserkuren“ (1839) und zwei Bücher zur wissenschaftlichen Begründung der Wasserkuren, erschienen in den Jahren 1835 und 1855.

Nach einer erfolgreichen Wasserkur bei Prießnitz begeisterte sich Heinrich Friedrich Francke (1805-1848) für die Hydrotherapie. Er publizierte unter dem Pseudonym J.H. Rausse. Von ihm befindet sich nun die bekannte Streitschrift „Wasser thuts freilich“ (Auflage von 1852) im Besitz des Naturheilbundes.

Weitere in das Archiv des DNB übergegangene Schriften sind von Carl Munde oder von C.W. Hufeland. Auch von dem Orthopäden Daniel Gottlob Moritz Schreiber, der den Schrebergärten ihren Namen gab, liegt eine Schrift zur Kaltwasser-Heilmethode vor.

DNB-Mitarbeiterin und Medienfachstellte Tatjana Ford hat begonnen, diese wertvolle Literatur für das DNB-Archiv zu erfassen und zu digitalisieren.

Erste Einblicke in das Archiv werden ab Ende Februar über die Verbandswebseite www.naturheilbund.de möglich sein.

**Telefon-
sprechstunde**



Die Telefonsprechstunde des DNB richtet sich an Menschen, die eine unabhängige und persönliche Beratung zu medizinischen oder psychosomatischen Problemen wünschen. Am Telefon sitzen erfahrene Heilpraktiker, Ärzte und Fachärzte aus unseren Vereinen bzw. dem wissenschaftlichen Beirat. Diese telefonische Beratung ersetzt jedoch nicht eine körperliche, medizinische Untersuchung. Die Beratung ist für Mitglieder kostenlos. Von Nichtmitgliedern wird eine Spende erbeten.

Anfragen bitte telefonisch bei der Bundesgeschäftsstelle des Deutschen Naturheilbundes zu den üblichen Bürozeiten unter der Telefonnummer

07237/4848-799

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

Am Therapeuten-Telefon im März



Horst Boss
Heilpraktiker und
Medizinjournalist

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

Natürlich
gesund mit
dem NATUR-
HEILBUND



Gesundheit fördern und heilen mit den Kräften der Natur.

Werden auch Sie Mitglied!

Pascoe Naturmedizin spendet 100.000 Euro an Pflegekräfte

2020 war ein herausforderndes Jahr. Besonders die Pflegekräfte mussten aufgrund der Corona Pandemie weit über ihre Leistungsgrenzen gehen. Umso wichtiger ist es, dass diese Leistung öffentlich anerkannt und monetär gewürdigt wird. Der Staat hat eine Corona-Prämie steuer- und sozialversicherungsfrei ausgelobt. Doch längst nicht alle können davon profitieren. Emotional berührt nahm die Geschäftsführung von Pascoe Naturmedizin durch einen Zeitungsartikel in der „Gießener Allgemeinen“ zur Kenntnis, dass auch in ihrer Heimatstadt nicht alle Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer, die am Limit arbeiten, um Menschenleben zu retten, in den vollen Genuss eines abgabefreien Bonus kommen.

Als Unternehmen Gutes tun

Daher fasste die Geschäftsführung den Entschluss, 100.000 Euro an die Pflegekräfte des Uniklinikums Gießen zu spenden. Voraussetzung ist jedoch, dass sichergestellt ist, dass die Pflegekräfte den Bonus frei von Steuer- und Sozialabgaben auf ihr Konto bekommen.



Foto: Freepik.com

Gleichzeitig ruft Pascoe andere Unternehmen auf, ihrem Beispiel zu folgen: „Gerade in dieser herausfordernden Zeit ist es wichtig, sich immer wieder auch auf das zu konzentrieren, was erfreut und was Kraft schenkt. Als Gemeinschaft sollten wir die Leistung der Pflegekräfte öffentlich wertschätzen und finanziell anerkennen.“

Unternehmen, die in diesem Jahr erfolgreich sein durften, legen wir ans Herz, sich mit den Kliniken in ihren Städten in Verbindung zu setzen. Es gibt immer Möglichkeiten, die Arbeit der Pflege zu unterstützen“, heißt es auf der Webseite.

www.pascoe.de

WAVE

ENTSPANNT, GESUND UND IM GLEICHGEWICHT



Energieelos und schlapp? Dauernd gestresst? Schlaflos und erschöpft? Haben Sie Allergien, Elektrosmog oder Störfelder im Verdacht? Hier kann Wave helfen. Die Geräte geben Ihrem Körper die Impulse, die er braucht, um negative Einflüsse zu überwinden – und sich voll und ganz auf das Positive zu konzentrieren.

Aus langjähriger Erfahrung bei Mensch, Tier, Pflanze und Raumenergie durch „Health Balance“, Begründer Urs Bühler

Infos: www.inroso.com
Buchempfehlung: „Digitale Strahlenbelastung“
(Dr. phil. Rosina Sonnenschmidt)

WAVE – Dank sanfter Wellen in innerer Balance

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: