DNB impulse

Deutscher Naturheilbund eV
Dachverband deutscher Naturheilvereine

Nachrichten und Informationen
aus dem Verband und
den Naturheilvereinen

Ausgabe 05/2021

Produktive Präsenzsitzung mit erweitertem Team

VERBANDSFÜHRUNG TAGT IM SCHLOSS

Die neue Verbandsführung des DNB v.l.: Elke Wörfel, Dieter Neutzling, Christine Hack, Sabine Neff, Gert Dorschner, Präsidentin Nora Laubstein, Ursula Gieringer, Manfred van Treek, Harald Welzel, Horst Boss.

Nachdem bereits im vergangenen Jahr sämtliche Präsenzsitzungen des Präsidiums abgesagt werden mussten, konnte man sich Mitte März im Schloss Bauschlott zur erweiterten Präsidiumssitzung treffen. Was auch Zeit wurde, es standen viele Entscheidungen und Weichenstellungen für den Verband an. Nachstehend für unsere Mitglieder einige wichtige Ergebnisse der Sitzung:

Wechsel im Vorstand: Neubesetzung der Schriftführung

Nachdem Schriftführerin Cornelia Bornhäußer zum Ende des Jahres 2020 ihr Amt als Schriftführerin aus Zeitgründen niedergelegt hatte, wurde nun einstimmig die Vorsitzende des NHV Wannweil e.V., Christine Hack, vom Vorstand als Nachfolgerin berufen. Auf der Bundesversammlung im August in Ilshofen soll dann offiziell die Stabübergabe mit einem Dank an die bisherige Schriftführerin und Bestätigung der neuen Aktiven erfolgen.

Präsidium um drei Mitglieder erweitert

Durch die Tatsache, dass Präsidiumsmitglied Manfred van Treek nun Kraft seines Amtes als Leiter des Wissenschaftlichen Beirats im Präsidium ist, war aktuell ein Platz im Präsidium unbesetzt. Da es jedoch an Aufgaben und Projekten nie mangelt und sich drei KandidatInnen fanden, beschloss der Vorstand, die Anzahl der Präsidiumsmitglieder zu erhöhen und berief Dr. Rosina Sonnenschmidt, Gert Dorschner und Horst Boss in das Präsidium. Auch diese drei werden auf der Bundesversammlung den Delegierten zur Bestätigung im Amt vorgestellt.

Fortsetzung Seite 2

Was mich bewegt

Ein „was mich bewegt“ zu schreiben, ohne das „C“-Thema anzusprechen, ist kaum möglich, denn so gut wie bei allem, was wir tun oder planen spielt es eine große Rolle. Und das seit über einem Jahr und wer weiß wie lange noch.

Erfreulich ist, dass wir endlich wieder eine Präsenzsitzung unseres Präsidiums im Schloss Bauschlott durchführen konnten, von der ich in dieser Ausgabe ausführlich berichte. Aber, dass diese Sitzung beim Rathaus angemeldet und genehmigt werden musste und ich mir trotzdem fast wie eine Gesetzesbrecherin vorkam, elf Personen zu Gast zu haben, erschreckt mich. Wie weit sind wir schon gekommen?

Gibt es „sinnvolle“ Pläne raus aus dieser Krise? Ich glaube schon. Und die Naturheilkunde kann einen wertvollen Beitrag dazu leisten. Der Naturheilbund als Dachorganisation und die bundesweiten Vereine bieten seit über 130 Jahren ehrliche, unabhängige Informationen an, die den Menschen ermöglichen, eigenverantwortlich etwas für die eigene Gesundheit zu tun. Das stärkt das Selbstvertrauen, nimmt Ängste und wir finden wieder unseren Zugang zur Natur, denn, wie unser geschätzter Ehrenpräsident Willy Hauser einmal frei Epicur zitierte:
„Das Glück des Menschen findet er nur in der Natur und mit der Natur.“

Mit herzlichen Grüßen
Sabine Neff, Bundesgeschäftsführerin des DNB

Berufung von Dr. Katharina Madrid in den Wissenschaftlichen Beirat

Dem Vorschlag des Wissenschaftlichen Beirats, Dr. Katharina Madrid aufzunehmen, stimmte der Vorstand mit einer Enthaltung zu. Dr. Madrid hatte sich bereits im Herbst vorgestellt und insbesondere mit ihrer Fachkenntnis im Bereich Umwelt, Agrar- und Landwirtschaft überzeugt. Besonders am Herzen liegt Dr. Madrid die „Aktion Natürliche Medizin in den Tropen“ und die Heilpflanze Artemisia annua.

Verbandseinhefter DNB-Impulse – Zurück zur alten Form

Nach rund fünf Jahren kehrt der Verband zurück zum monatlichen Vierseiter, eingeheftet im „Naturarzt“. Auch darüber herrschte Einvernehmen, war doch die Nachfrage nach der sechszehnseitigen Ausgabe weit hinter den Erwartungen geblieben und der finanzielle Aufwand in diesen schwierigen Zeiten nicht mehr zu rechtfertigen. Durch die gute Zusammenarbeit und Verbundenheit mit Access-Verlag und „Naturarzt“ ist nach wie vor die wichtigste Informationsquelle für unsere Mitglieder gegeben und digitale Angebote werden diese erweitern.

Projektarbeit in der Bundesgeschäftsstelle

Derzeit wird in der Bundesgeschäftsstelle mit Hochdruck an digitalen Angeboten gearbeitet, um den Mitgliedern und TeilnehmerInnen der DNB-Berater-Ausbildung ersatzweise Online-Angebote machen zu können. Darüber berichtete Bundesgeschäftsführerin Sabine Neff den Sitzungsteilnehmern, die die Bildung eines Online-Teams anregten. Spontan bereit zur Mitarbeit zeigte sich das neue Präsidiumsmitglied Horst Boss – mittlerweile fand bereits der erste Zoom-Live-Vortrag zum Vitamin D unter seiner Leitung statt und weitere Angebote werden folgen. Situationsbedingt werden auch Unterrichtseinheiten der DNB-Berater-Ausbildung derzeit online durchgeführt. „Lieber gemeinsam online als ganz allein“, wie wohl scherzhaft eine Lehrgangsteilnehmerin meinte.

Historisches Archiv ist online

Besondere Wertschätzung bei allen TeilnehmerInnen der Sitzung fand der Bericht zur Entwicklung des historischen Archivs. Mittlerweile sind rund 100 Bände mit naturheilkundlichem Wissen seit Beginn des 19. Jahrhunderts erfasst und abrufbar über eine online-Suchfunktion auf der Webseite des Verbandes. Ziel ist es, so die geschichtliche Entwicklung der Naturheilverfahren für die Nachwelt zu erhalten und der Öffentlichkeit zugänglich zu machen.

Jubiläum 200 Jahre Kaltwasserheilkunde nach Vinzenz Prießnitz

1822 eröffnete der Gründervater unseres Naturheilbundes, der schlesische Wasserheiler Vinzenz Prießnitz, in seinem Elternhaus die erste Wasserheilanstalt der Welt, indem er mithilfe von Wasserzuleitungen seinen Patienten Wannenbäder ermöglichte. Dieses Jubiläum soll im kommenden Jahr entsprechend gewürdigt werden. Hierfür soll ein Organisationsteam gebildet werden, hieran Interessierte können sich bei der Bundesgeschäftsführerin Sabine Neff melden. Mit dem Wunsch, sich schon bald wieder im Sommer, gemeinsam mit den Vereinsvorständen und Aktiven zu treffen, nämlich auf der Jahrestagung mit Bundesversammlung am 14. und 15. August im schönen Flair-Parkhotel in Ilshofen, verabschiedete Präsidentin Nora Laubstein die TeilnehmerInnen am Abend des Sitzungstages.

Sabine Neff, DNB-Bundesgeschäftsführerin

WAVE

ENTSPANNT, GESUND UND IM GLEICHGEWICHT

Energielos 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

Korporativer Partner

anamed

Anamed steht für die Förderung des internationalen Austausches der Kenntnisse über tropische Heilpflanzen zugunsten humanitärer Organisationen. Förderung von landeseigenen Aktivitäten in „Natürlicher Medizin“, ein Schritt gegen die drohende Patentierung von Heilpflanzen. Wir verheimlichen oder patentieren nichts! Alle unsere Arzneimittel können Sie selbst von Daheim aus mit einfachen Haushaltsgegenständen herstellen. Unsere Ergebnisse und Erfahrungen haben wir in Form von Postern und Büchern festgehalten, welche teilweise frei als Download auf unserer Homepage zu finden sind und ständig aktualisiert werden. Berühmt wurde unsere Aktion in letzter Zeit vor allem durch die Beschäftigung mit der Heilpflanze Artemisia annua. Diese wird weltweit gegen Malaria, Krebs und Corona eingesetzt.

Anamed-edition, Aktion Natürliche Medizin, Schafweide 77, 71364 - Winnenden, 07195-2092133, info@anamed.org, www.anamed-edition.com

Auch bei Frühjahrs-Diäten auf Leber, Darm und Säure-Basen-Haushalt achten!

Ob nun der Winterspeck weggehen oder der gute Vorsatz für eine gesündere und bewusstere Ernährung endlich konsequenter umgesetzt werden soll: Das Frühjahr bietet sich einfach an für eine Überprüfung der Ernährungsgewohnheiten.

LowCarb-Diäten: Für und Wider

Diese Kohlenhydrat-armen Diäten werden immer beliebter, wenn es um Gewichtreduktion geht. Man verzichtet auf leicht verdauliche Kohlenhydrate wie Zucker und Weißmehl – wenn man es streng nimmt, sogar auf Kartoffeln, Nudeln und Reis. Der Fokus liegt auf Proteinen, also Eiweißen. Diese sind in Fleisch, Fisch und Milchprodukten, aber auch in Linsen, Kichererbsen und Soja in recht großen Mengen enthalten. Viele setzen sogar auf Proteinshakes.

Proteine werden sauer verstoffwechselt – Übersäuerung droht

Die Gefahr: Ein Überschuss an Proteinen kann zu einer Übersäuerung des Körpers führen, denn Eiweiße werden im Körper sauer verstoffwechselt. Nur, wenn die Nahrung als Ausgleich viel Gemüse enthält, welches basisch verstoffwechselt wird, kann der Säureüberschuss durch Proteine ausgeglichen werden.

Auch die Darmflora wird beeinflusst

Darmbakterien unterstützen nicht nur bei der Verdauung und Aufnahme der Nährstoffe aus der Nahrung. Sie haben auch Einfluss auf das Immunsystem, die Stimmung und das allgemeine Wohlbefinden. Die Darmflora wird sogar mit verschiedenen Krankheitsbildern in Verbindung gebracht. Allerdings besteht noch nicht immer Klarheit darüber, ob die Darmflora die Entstehung bestimmter Krankheiten verursacht oder anders herum. In jedem Fall hat auch die Ernährung einen großen Einfluss auf die Darmflora: Wird viel Eiweiß gegessen, bekommen die Eiweiß-spaltenden Darmbakterien einen Überlebensvorteil. Gewinnen diese im Darm die Oberhand, kann das gravierende Auswirkungen haben – u.a. auf unser wertvolles Entgiftungsorgan, die Leber.

Basischen Ausgleich finden

Wie fast überall im Leben gilt es deshalb, die gesunde Balance zu halten: Statt Einseitigkeit und künstlich zusammengesetzter Nahrung auf Vielfalt und Natürlichkeit setzen. Vorübergehende Diäten, die entweder Eiweiß-lastig oder sehr energiearm sind, sind für die meisten Menschen nicht nur gut verträglich, sondern sogar förderlich für die Gesundheit. Aber ein paar Regeln sollten beachtet werden:

- Einseitige Ernährungsformen bergen immer die Gefahr, dass es zum Mangel an bestimmten Nährstoffen kommt. → auf Vielfalt achten, gegebenenfalls mit Nahrungsergänzungsmitteln unterstützen!
- Wenn die Nahrung Eiweiß-lastig ist, entstehen viele Säuren → auf den Säure-Basen-Haushalt achten!
- Ernährung, Verdauung und Darmflora beeinflussen sich gegenseitig und sind eine wesentliche Basis für die Gesundheit → auf die Verdauung achten und gegebenenfalls mit Bitterstoffen, Präbiotika und Probiotika unterstützen!
- Wenn der Körper auf seine eigenen Energiereserven (Fettpolster) zurückgreifen muss, werden viele Säuren freigesetzt → auf den Säure-Basen-Haushalt achten!
- Körper, Geist und Seele beeinflussen sich gegenseitig und Stress wirkt auch auf die Verdauung → Die Frühlingssonne und das beginnende Leben in der Natur zum Entspannen und Auftanken nutzen!

Bärbel Tschech ist Diplom-Biologin bei Pascoe Naturmedizin

Pascoe
seit 1895

Basentabs
pH-balance Pascoe®
Basisch im Gleichgewicht

- mit basischen Mineralien
- Zink trägt zu einem ausgeglichenen Säure-Basen-Haushalt bei
- Calcium ist wichtig für den Energiestoffwechsel
- Magnesium trägt zu einer normalen Muskelfunktion bei
- inkl. 15 pH-Teststreifen

* 541 Apotheken-Mitarbeiter haben die Basentabs pH-balance Pascoe® im Rahmen der DAP-Testaktion 2018 getestet und würden diese weiterempfehlen.

www.pascoe.de

Aktuelles aus der Natur für Jugendliche

Die Naturheilkunde bietet eine Fülle an Möglichkeiten für Kinder und Jugendliche, selbst aktiv zu werden und etwas für die eigene Gesundheit zu tun. Mehr Jugendtipps findet ehr unter: www.naturheilbund.de/kids&teens. Seid dabei und schaut euch die Beiträge ausführlich unter facebook, youtube, instagram an

Immunstark sein, Teil 1

Sicher hast du dich mal gefragt, wieso wir eigentlich eine Pandemie durchlaufen? Die Akutmaßnahmen – Maske, Abstand , Desinfektion – kennst du schon. Aber das ist nur die Hälfte in der Bewältigung von einer Epidemie oder Pandemie: Eine massenweise Infektionskrankheit im begrenzten (epi-) oder länderübergreifenden (pan-) Raum. Die andere Hälfte betrifft die Immunstärke der betroffenen Menschen. Wir schauen mal, wie die zwei Richtungen der Heilkunde entstanden sind:

VON DR. PHIL. ROSINA SONNENSCHMIDT

FEINBILD „ERREGER“

Im 18.Jh. entstand ein neues Forschungsgebiet: die Mikro-Biologie. Das verdanken wir den immer besseren Vergrößerungsgläsern, die eine völlig neue Welt des Kleinen, Winzigen, die „Mikrowelt“ sichtbar machten und das Gerät dazu nannte man „Mikroskop“. Man entdeckte im menschlichen Körper nicht nur Substanzen, aus denen wir gebaut sind, sondern auch Mikroben, die krankmachen. Das war ein „Hit“, denn bis dahin suchte man bei Seuchen immer einen Schuldigen: der Mensch hat gesündigt und wird deshalb von (einem) Gott mit einer Seuche bestraft. Die Forschungen von Louis Pasteur (1822 – 1895), Chemiker und Physiker, halfen, diesen unseligen Aberglauben abzuschaffen. Er legte den Grundstein zu dem Siegeszug der „Vorbeugung von Infektionskrankheiten“, die in der Entwicklung von Impfstoffen gipfelte. Pasteur richtete seinen Fokus auf den Erreger und betrachtete ihn als Feind, der vernichtet werden muss. Diese Sichtweise erschuf die Akutmedizin; sie hat Impfstoffe und Medikamente erfunden, die AKUT helfen und Leben retten können. Aber das ist nur die Hälfte der Heilkunde, auf der unsere Kultur aufbaut.

FREUNDBILD „WIRT“

Zur selben Zeit von Pasteur entstand eine weitere Erkenntnis der Mikrobiologie durch den Arzt Antoine Béchamp (1816-1908). Von ihm stammt die berühmte Erkenntnis „Die Mikrobe ist nichts, das Milieu ist alles.“ Dieser geniale Arzt und Pharmazeut entdeckte ebenfalls Erreger, aber nicht nur die krankmachenden, sondern die positive Leistung von Bakterien. Ihn interessierte, wo die Mikroben im menschlichen Körper andocken und warum sie bei dem einen krank machen, bei dem anderen Menschen nicht. Er begriff: Das Milieu, das Lebensumfeld innen im Körper und außen, wo und wie der Mensch lebt, ist entscheidend. Er erkannte z.B. in den Schleimhäuten und vor allem in der Darmflora, dass es eine gesunde Überzahl sauerstoffabhängiger (aerobe) Bakterien und Mikroorganismen gibt und eine kleinere Zahl von sauerstoffunabhängigen (anaeroben) Bakterien. Die geniale Erkenntnis war, dass Bakterien bei einer Infektion Substanz, z.B. Schleim oder Ablagerungen **aufbauen und abbauen können.** Ein Virus hingegen kann nur Substanz aufbauen und benötigt aerobe Bakterien, um Schleim & CO abzubauen. Béchamp hat deshalb kein Feindbild in den Mikroben gesehen, sondern hat den Fokus auf den „Wirt“, den Menschen gerichtet. Darum hat er bei Epidemien das Immunsystem des Menschen gestärkt, damit es dem Erreger ungemütlich wird. Jetzt weißt du, warum bei demselben Virus die einen krank werden und die anderen nicht. Im nächsten Teil erkläre ich dann, wie dein bester Freund, dein Immunsystem funktioniert und was du tun kannst, damit es stark bleibt.

Dr. Rosina Sonnenschmidt ist international renommierte Homöopathin und Autorin von über 50 Fachbüchern. www.inroso.com

Telefonsprechstunde

mit naturheilkundlichen Therapeuten

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

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

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

Unsere Therapeuten rufen Sie zeitnah zurück.

Am Therapeuten-Telefon im Mai:

Christian Hilse, M. Sc.
Psychotherapeut
und Heilpraktiker

IMPRESSUM

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

Herausgeber & Redaktionsanschrift:
Deutscher Naturheilbund eV, Schloss Bauschlott
Am Anger 70, 75245 Neulingen
Tel. 07237/4848-799 • Fax 07237/4848-798

E-Mail: info@naturheilbund.de
Internet: www.naturheilbund.de

Redaktion dieser Ausgabe:
Nora Laubstein (Verantw.), Sabine Neff

Bilder: Privat vom DNB/Archiv, Pixabay

Druck:
Brühlsche Universitätsdruckerei GmbH & Co KG, Gießen

Erscheinungsweise:
Monatliche Ausgabe eingeheftet im „Naturarzt“.

Hinweise für den Leser:
Der Zeitschrifteninhalt wird nach bestem Wissen erstellt, Haftung und Gewähr müssen jedoch wegen der Komplexität der Materie ausgeschlossen werden. Mit Verfassernamen gekennzeichnete Beiträge geben in erster Linie die Auffassung der Autoren und nicht in jedem Fall die Auffassung des DNB wieder. Verantwortlich für den Inhalt der Beiträge sind die Autoren.