

DNB-ONLINE-VORTRAGSFORMAT:

„Zehn vor halb“



mit Horst Boss

„Zehn vor halb“ – unter diesem Titel etabliert sich ein regelmäßiges digitales Angebot des Deutschen Naturheilbundes für alle Mitglieder und Gesundheitsinteressierte. Einmal im Monat, Mittwochabends - eben zehn vor halb acht, gibt es zu verschiedenen Gesundheitsthemen einen kurzen Filmbeitrag mit anschließender Möglichkeit, dem Referenten Fragen zu stellen. Initiiert wurde diese Serie vom Medizinjournalisten und stellvertretendem Leiter des Wissenschaftlichen Beirats, Horst Boss. Der im schönen bayrischen Bad Tölz in eigener Praxis arbeitende Heilpraktiker ist es durch seine jahrelange Arbeit mit den Medien gewohnt, „Mediziner-Latein“ so herunter

zu brechen, dass auch Laien komplexe Zusammenhänge verstehen. Praxisnahe Tipps, was jede/r selbst zur Erhaltung oder Wiedererlangung von Gesundheit tun kann, runden die Beiträge ab.

Alle Termine und Beiträge finden Sie auf der Webseite des Deutschen Naturheilbundes eV unter www.naturheilbund.de/online-Veranstaltungen. Alle Filmbeiträge werden nach den Veranstaltungen auch auf dem **YouTube-Channel des DNB „Deutscher Naturheilbund eV“** eingestellt und können jederzeit angeschaut werden.

Sabine Neff, DNB Bundesgeschäftsführerin

Nächste „zehn vor halb“-Veranstaltungen (immer Mittwochabends von 19.20 Uhr bis 19.50 Uhr)

- 18. August 2021: Omega-3 – das Superfood bei Herz-/Kreislaufkrankungen
- 29. September 2021: Der Darm, dein Freund
- 27. Oktober 2021: Die Mistel in der Onkologie

So sind Sie immer „up-to-date“ und verpassen keine Online-Live-Veranstaltung

Sie haben Interesse an den online-Vorträgen und möchten über aktuelle Veranstaltungen unverbindlich informiert werden? Bitte tragen Sie sich für unseren Newsletter ein unter www.naturheilbund.de/up-to-date

Was mich bewegt

„Fürchte dich nicht vor Veränderung,
eher vor dem Stillstand“ Laotse



Mal ganz ehrlich: Wäre es nicht durch die äußeren Umstände notwendig geworden, Veranstaltungen digital anstatt in Präsenz durchzuführen, um überhaupt ein Vortrags-

angebot zu haben, wären wir nie so tief in die technischen Möglichkeiten eingestiegen. „Zehn vor halb“ würde es nicht geben. Unser YouTube-Channel würde weiterhin dahin dümpeln – Filme mit spannenden Inhalten, wie z.B. zum Thema Bluthochdruck senken, wären nie entstanden.

Ich denke, den meisten unserer Mitglieder geht es wie mir, wir gehören nicht zur Generation „digital natives“, wie Personen genannt werden, die mit dem Internet groß geworden sind. Uns nennt Wikipedia (und schon wieder sind wir im Internet) „digital immigrants“: Personen, die erst im Erwachsenenalter die digitale Welt kennenlernen. Wir setzen auf altbewährte Informationsquellen, lesen noch Zeitung oder Magazine und gehen zu Vortragsabenden. Aber gleichzeitig wünschen wir uns doch schon lange, mit unseren Angeboten auch jüngere Menschen zu erreichen. Oder denen die Teilhabe an unseren so wichtigen Gesundheitsinformationen zu ermöglichen, die nicht gerade um die Ecke wohnen oder denen die Mobilität fehlt.

Also packen wir es an: Corona hat uns den notwendigen „Schubs“ gegeben und wir stellen uns der veränderten Situation. Digital, online, hybrid – was auch immer, wir lernen dazu und werden künftig mehrgleisig fahren.

Aber ganz klar ist: Es geht nichts über das persönliche Miteinander! So Gott will, findet in Kürze, am 14. und 15. August, unsere Verbandstagung im Flair-Parkhotel in Ils-hofen statt und ich freue mich schon riesig auf das Zusammentreffen mit Vereinsaktiven, Naturheilkunde-Beratern und interessierten Gästen!

Mit herzlichen Grüßen

Sabine Neff, Bundesgeschäftsführerin des DNB

NEUER DNB-RATGEBER: „DIE HEILKRAFT DER PFLANZEN“

Aus dem Inhalt:

Die alten Schüßler-Mineralosalze

Die 12 Mineralosalze von Dr. Wilhelm Schüßler (1821-1898) kennt fast jeder. Sie entstanden im Morgenlicht der Zellbiologie und Biochemie und im Abendlicht zweier Elendskrankheiten, deren man immer noch nicht Herr war: Tuberkulose und Skrofulose. Schüßler, seine Mitstreiter und Nachfolger wählten nicht nur Nährsalze, die der menschliche Organismus zum Leben braucht. Sie entwickelten auch eine Anflitzdiagnose. Das war bahnbrechend, weil man auf diese Weise Frühzeichen von Mangelerkrankungen in Farben und Formen im Gesicht sah und daraufhin Mineralosalze in niedrigen Potenzen verabreichte.

Wir haben heute mit ganz anderen chronischen Krankheiten zu kämpfen als im 19. und frühen 20. Jh., nämlich mit sehr komplexen und destruktiven chronischen Erkrankungen. Seit dem 21. Jahrhundert kommen Krankheiten durch technische oder auch radioaktive Strahlenbelastung hinzu. Das fordert auf, in der Heilkunde neue Arzneien anzuwenden. Die Schüßler-Mineralstoffe 1 - 12 von Dr. Wilhelm Schüßler (1821-1898) sind ein fester Bestandteil der Naturheilkunde geworden.

Dr. Rosina Sonnenschmidt ist international renommierte Homöopathin

Die vollständige Auflistung ALLER Schüßler-Mineralosalze finden Sie in unserer neu aufgelegten Pflanzen-Broschüre in unserem Online-Shop: www.naturheilbund.de/dnb-shop/ oder bei Ihrem Naturheilverein

Nr.	Mineralosalz	Wirkung auf	Indikationen
1	Calcium fluoricum	Zähne, Knochen, elastische Fasern	Bringt wieder in Form, was aus der Form geraten, brüchig und weich geworden ist. Osteoporose, Parodontose, Karies, Zahnung beim Säugling
2	Calcium phosphoricum	Zähne, Knochen, Blut, Nerven	Kräftigung und Blutregeneration, baut Substanz in Zähnen und Knochen auf. Frauenkrankheiten: Beschwerden, Klimakterium
3	Ferrum phosphoricum	Muskeln, Blut, rote Blutkörperchen	Fieber-, Schmerzmittel, Entzündung im 1. Stadium, Nasenbluten, frische Wunden, Verrenkung, Verstauchung. Eiweißartige Absonderungen
4	Kalium chloratum	Drüsen, Schleimhäute	Entzündung im 2. Stadium, weiße zähe Absonderungen, löst Verschleimungen im Atemtrakt
5	Kalium phosphoricum	Nervensystem	Faulige Absonderungen, Infektionen, hohes Fieber, Lähmungserscheinungen. Starkes Entgiftungsmittel!
6	Kalium sulfuricum	Stoffwechsel, Schleimhäute, venöser Blutkreislauf	Entzündung im 3. Stadium, chronische Katarrhe der Atem- und Verdauungsorgane, Gelenkentzündungen. Gelbe Absonderungen, löst tief sitzende Stoffwechselschlacken
7	Magnesium phosphoricum	Nervensystem, Gehirn, Rückenmark	Löst Krämpfe, Koliken und Verspannungen, Gehirnerschütterung, Schmerzen
8	Natrium chloratum	Blut, Wasserhaushalt	Blutarmut, Bleichsucht, Wassereinlagerungen im Gewebe (Ödeme), Einschlafen in Händen und Füßen. Salzige Absonderungen
9	Natrium phosphoricum	Stoffwechsel, Blut	Krankheiten durch Übersäuerung: Sodbrennen, Rheuma, Venenentzündungen, Leber-Gallenprobleme, Arthrose. Honiggelbe rahmartige Absonderungen
10	Natrium sulfuricum	Zell- und Gewebeflüssigkeit, Nieren, Leber, Gallenblase	Reguliert den Wasserhaushalt des Körpers, Verstopfung, Ausscheidung von Giften, Schlacken und Fremdkörpern. Grüngelbe Absonderungen
11	Silicea	Bindegewebe, weiße Blutkörperchen, Drüsen, Haare, Nägel, Knochen	Schweißregulierung, Eiterung, löst harte Ablagerungen in Gefäßen und Gelenken, strafft das Bindegewebe. Drüsen-, Knochen- Gelenkentzündung
12	Calcium sulfuricum	Leber, Muskeln	Abszess, Eiterung, Fisteln. Sorgt für den Abfluss von Eiter!

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



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



Mein Name ist Hashimoto

Ich bin eine Autoimmunerkrankung, die deine Schilddrüse angreift und eine Unterfunktion hervorruft. Ob du es wahrhaben willst oder nicht: Ich gehöre zu deinem Leben. Wenn Du eine Unterfunktion hast, bin ich die wichtigste Ursache dafür. Und nein, ich zeige mich oft nicht in deinen Blutwerten.

Niemand um dich herum kann mich sehen oder hören, aber dein ganzer Körper kann mich spüren. Ich kann dir Schmerzen bereiten und deinen Schlaf rauben, selbst wenn du hundemüde bist.

Deine Energie habe ich dir genommen und Erschöpfung hinterlassen. Dein Gehirn habe ich so vernebelt, dass du dich nicht mehr konzentrieren kannst. Ich Sorge dafür, dass du innerlich zitterst, oft frierst und ständig kalte Hände oder Füße hast. Die kann ich dir sogar anschwellen lassen, sowie viele andere Körperteile auch.

Du hast trockenes brüchiges Haar oder sogar Haarausfall? Auch dahinter kann ich stecken.

Du nimmst zu, obwohl du nicht mehr als vorher isst und sogar noch Sport treibst? Solange ich da bin, hast du keine Chance abzunehmen.

Ich kann Ängste und Depressionen auslösen, die von keinem Antidepressivum, das dir ein Arzt verschreibt, verschwinden werden. Viele Ärzte werden nicht erkennen, dass ich da bin. Ach wie gut, dass niemand weiß, dass ich Hashimoto heiß! Man wird dir Schmerz-, Schlaf- und Aufputzmittel verschreiben und dennoch wirst du dich weiter elend fühlen.

Ich kann überall drinstecken: Bei Augenproblemen genauso wie bei Herzstolpern, Gelenk- oder Muskelschmerzen, Zahnfleischproblemen und noch vielem mehr.

Die Menschen um dich herum können das nicht nachvollziehen. Sie geben dir gute Ratschläge, wie du deinen inneren Schweinehund besiegen kannst: Geh raus, unternimm was, bewege dich mehr, denke positiv. Jeder hat doch mal einen schlechten Tag! Du hast sehr viele davon und ich bin der Grund dafür!

Deine Familie und deine Freunde können nicht verstehen, dass ich jede Zelle deines Körpers, deine Gedanken und Emotionen, deine gesamte Energie von Kopf bis Fuß beeinträchtigt. Die einzigen Menschen, die wirklich mit dir mitfühlen können, sind diejenigen, die mich in sich tragen.

Die meisten Medikamente können mich nicht stoppen, sondern nur für eine

bestimmte Zeit die Symptome lindern, bis deren Dosis erhöht werden muss. Irgendwann ist mein Zerstörungswerk getan und ich suche mir in deinem Körper ein neues Organ, das ich zerstören kann. Ich bin nicht zu stoppen und werde immer bei dir bleiben.

Dein Hashimoto (gern auch Hashi)

Die Wahrheit ist: Hashimoto ist kein Sckicksal!

Wie du gesund werden kannst? Nur ganzheitlich über alle dir direkt zugängliche Ebenen deiner menschlichen Existenz.

Wie das konkret aussieht? Dazu findest du demnächst mehr bei:



Christiane Hohl studierte Biologie und Chemie in Stuttgart. Danach war sie fast 20 Jahre bei IBM als Personalreferentin, Kommunikationstrainerin und Projektleiterin international tätig. Als ganzheitliche Gesundheits-Coach und Heilpraktikerin, unterstützt sie heute Menschen dabei, gesund zu werden und zu bleiben.

Mehr als 40 Jahre hatte Christiane Hohl mit Krankheiten zu tun wie u.a. Krebs, Neurodermitis und Fibromyalgie. Nach einem Burnout 2015 kündigte sie und ging in die Selbständigkeit. Heute fühlt sie sich so gesund wie nie und voller Energie. Diese radikale Veränderung ermöglichte in kurzer Zeit die Arbeit von Dr. Joe Dispenza, dessen Trainerin sie 5 Jahre lang war.

Ihr Credo: Nachhaltige Gesundheit braucht alle uns direkt zugänglichen Ebenen - Körper, Gedanken, Emotionen und Energie.

Christiane Hohl
TRUE HEALTH Expertin
Heinrich-Heine-Weg 3
71116 Gärtringen
mobil 0049 (0)171 4538160
www.christiane-hohl.com

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





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 ihr unter: www.naturheilbund.de/kids&teens. Seid dabei und schaut euch die kompletten Beiträge auf facebook, YouTube, Instagram an!



WER ANGST HAT, KENNT DIE GEFAHR

Du kennst Angst und deshalb bist du ein gesunder Mensch. Denn nur ein Gesunder kann Gefahren einschätzen. Die Angst gehört zu den menschlichen Fähigkeiten, das Leben zu meistern. Wovor wir Angst haben, lernen wir schon als Kinder. Und da wird es nun spannend! Das Wort Angst kommt von Enge. Das bedeutet: du stehst z.B. an der roten Ampel, viele Autos fahren hin und her. Du hast gelernt: Rote Ampel – stehen, grüne Ampel gehen. Du rennst nicht bei Rot über die Straße, weil du die Gefahr einschätzt, nicht heil drüben anzukommen. Dazu passiert etwas unbewusst: Dein Geist konzentriert sich, bündelt die Gedankenkraft auf dein Wissen: „bei Grün ist keine Gefahr. Ich muss nur warten“. Dieses Warten ist das Geheimnis der Klugheit. Das hast du gelernt und kannst dieses Wissen an jeder roten Ampel einsetzen, weil du die Lösung kennst: bei Grün gehen.

Nun gibt es aber auch Ängste, die wir lernen, besser, von anderen vermittelt bekommen, die aber keine Lösung bieten. Hier mal ein Beispiel: Ich habe als Dreijährige keinen Kindergarten gekannt. Mutter arbeitete, Oma auch. Oma brachte mich jeden Tag, auch im Winter auf den Friedhof. Dort konnte ich spielen, bis die Oma mich am Nachmittag wieder abholte. Ich lernte keine Angst vor Friedhof, keine Angst vor Dämmerung oder Dunkelheit kennen. Die Lösung war immer: Oma bringt mich auf den „Spielplatz“, Oma holt mich wieder ab. Fertig! In den folgenden 70 Jahren bin ich zahllosen Menschen begegnet, die „Angst vor Friedhof, Angst vor Dunkelheit, Angst vor Spinnen, schwarzen Männern, Krankheit, Weltuntergang usw.“ haben, ohne irgendeine konkrete Erfahrung. Eine endlose Liste von Vermutungen, dass da etwas Gefährliches passieren könnte. Wohlgermerkt: hier geht es um eingetrichterte Ängste ohne Erfahrung, denn Erfahrung ist die Lösung. Also: Wenn dir

jemand ein Angstgebilde nennt, vor dem du dich in Acht nehmen sollst, dann frag: „Und was ist die Lösung? Welche Erfahrung soll ich machen?“ Du wirst sehen: 90% der Erwachsenen wissen darauf keine Antwort, weil sie selber solche Ängste von anderen einfach übernommen haben und sie weitergeben. Dadurch schwindet immer mehr der Mut zur eigenen Erfahrung. Nimm eine Herausforderung an, um zu wachsen, zu reifen, einen eigenen Standpunkt einzunehmen. Es gibt nämlich ein Naturgesetz: **In was du Energie eingibst, das vermehrt du.**

Willst du eigene Erfahrungen machen, selber prüfen, was Gefahren sind und was nicht, dann vermehrt du deine positiven Kräfte und meisterst dein Leben, überwindest Krisen. Übernimmst du vorgekaute Urteile, Meinungen, Ängste, vermehrt du diese schwächenden Energien und traust dich bald nicht mehr aus dem Haus. Das ist nicht intelligent und macht auch nicht lebensstark. Du hast die Wahl. Prüf mal deine Ängste, welche du als sinnvoll empfindest und welche du loslassen kannst, weil sie keine Lösung bieten. Dadurch wächst du über dich hinaus! Nächstes Mal schauen wir uns die Furcht an, wie du „geparkte Ängste“ wieder los wirst.

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

Wir, der DNB, haben unseren Social-Media-Auftritt erweitert, schaut bei uns vorbei:

-  www.naturheilbund.de
-  www.instagram.com/naturheilbund1889
-  www.facebook.com/naturheilbund
-  www.youtube.com

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 August:



Dr. med. Wolfgang May
Facharzt für innere Medizin, Physikalische Medizin und Rehabilitation, Zusatzausbildung in Umweltmedizin und Akupunktur, Mitglied im wissenschaftlichen Beirat

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:
BONIFATIUS GmbH, Paderborn

Erscheinungsweise:
Monatliche Ausgabe eingehftet 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 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.