Deutscher Naturheilbund eV

Dachverband deutscher Naturheilvereine

Nachrichten und Informationen aus dem Verband und den Naturheilvereinen

AKTIONSTAG MIT HINDERNISSEN UND NEUEN FORMATEN:

SO LIEF DER TAG DER NATURHEILKUNDE 2021



Überzeugt auch auf dem Bildschirm: Ursula Gieringers Pilotvortrag ist nun online verfügbar



Wir laden Sie herzlich ein!

Kreativität war gefragt bei der Durchführung des Aktionstages in diesem Jahr. Manch ein Verein legte den Aktionstag gleich ins Freie: So lauschten in Wannweil auf dem Rathausplatz rund 50 Interessierte sechs Vorträgen und in Öhringen gab es einen vierstündigen Workshop draußen mit Wanderung, Vortrag und Verkostung der geernteten Köstlichkeiten. In Neulingen lachten und schunkelten die TeilnehmerInnen bei Körperübungen.



Aktionstag mal anders: Workshop im Freien beim NHV Öhringen



Nichts geht ohne Technik: Eine professionelle Ausstattung gehört bei digitalen Formaten dazu

In den virtuellen Raum gelegt hatte der Dachverband die Zentralveranstaltung zum "Tag der Naturheilkunde". Im Mittelpunkt stand dabei der Pilotvortrag zum Thema "Natürlich – Immun – Stark" der DNB-Vize-Präsidentin Ursula Gieringer. Selbst auch Vereinsvorständin und Gründerin des Naturheilvereins Heidelberg, hat sich die Verbandsaktive im Vorfeld der Aktionstage intensiv mit dem Jahresthema auseinandergesetzt, den Pilotvortrag und Pressetexte zum Thema verfasst. Auf gewohnt lockere und sympathische Art gelingt es ihr immer wieder, wichtige Fachinformationen zum aktuellen Thema in einen spannenden Gesamtkontext mit den sechs Säulen der Naturheilkunde zu stellen. Zu sehen ist der Vortag nun auf dem YouTube-Kanal des Naturheilbundes (www.youtube.com/naturheilbund).

Sabine Neff, DNB Bundesgeschäftsführerin

Was mich bewegt

Altes bewahren, Neues gestalten



Es ist beeindruckend, was sich unsere Naturheilvereine alles haben einfallen lassen, um auch in diesen schwierigen Zeiten gute Angebote zu machen: Achtzehn Naturheilvereine hatten ein buntes Ak-

tionstagsangebot auf die Beine gestellt, zwei Vereine sahen sich kurz vor Veranstaltungsbeginn jedoch leider gezwungen, diese wegen erschwerter Bedingungen abzusagen. Und trotzdem, in all' dem findet der NHV Spechbach das Wörtchen "Mut" in der "ZuMUTung".

So nehmen wir uns Friedrich Schillers Worte zu Herzen: "Frisch also! Mutig an's Werk!" Das wollen wir tun und haben im kommenden Jahr einiges vor: Unter dem Aktionstagsmotto 2022 "Heilen mit Wasser" werden wir mit einer Bucherscheinung und vielen Veranstaltungen das 200. Jubiläum der Hydrotherapie nach Vinzenz Prießnitz - also unsere Vergangenheit - ehren und gleichzeitig den Herausforderungen der Zukunft stellen. Dazu zählt, junge Menschen für die Natur(heilkunde) zu begeistern. Im Projekt "Nature for Future" wählen junge Menschen einen Lieblings- oder Kraftort in der Natur, suchen diesen regelmäßig auf und spüren, was sich in ihnen - und in der Natur - im Jahreslauf bewegt und verändert. Die Erlebnisse werden in einem Buch veröffentlicht. Außerdem sollen die jungen TeilnehmerInnen auf einem Symposium die Möglichkeit bekommen, ihre Erlebnisse zu schildern. Projektleitung und Durchführung liegen bei der Initiatorin Dr. Rosina Sonnenschmidt.

Unsere Bitte an Sie, liebe Mitglieder und LeserInnen: Helfen Sie uns, die Jugendlichen zu erreichen! Gerne senden wir Ihnen und interessierten Jugendlichen eine ausführliche Projektbeschreibung zu.

Mit herzlichen Grüßen,

Sabine Neff, Bundesgeschäftsführerin des DNB

Gesundheitskampagne statt Coronajammer!



Christel Ströbel referiert bei der NHG Stuttgart über Artemisia annua

Zum Jahresmotto "Natürlich – Immun - Stark!" gestaltete die Naturheilgesellschaft Stuttgart am Samstag, 02. Oktober einen Nachmittag mit zwei thematisch passenden Vorträgen und einer Übersicht zum 25jährigen Bestehen des Vereins. Der Vorsitzende Alois Sauer informierte über die Entwicklung des 1996 neu gegründeten Vereins, nachdem die früheren Naturheilvereine sich nach und nach aufgelöst hatten. Heute repräsentiert nur noch die Naturheilgesellschaft die naturheilkundliche Laienbewegung in der Landeshauptstadt. Ursprünglich war zum Jubiläum ein attraktives Vereinsfest geplant, aber Corona lässt leider keine Feier zu. Der Vorsitzende appellierte an die Mitglieder insgesamt, die Angebote wahrzunehmen, dem Verein die Treue zu halten und dankte herzlich den über 40 Teilnehmern, die trotz 3G-Regeln die Veranstaltung besuchten und begeistert waren!

Passend zum Aktionstagsthema informierte der Heilpraktiker Wolfgang Spiller über "Die Macht der Viren", wie sie uns schützen, oder uns schaden und wie wir uns selbst schützen können. In der Evolution des Menschen spielen Viren eine wichtige Rolle, da unsere Gene durch sie beeinflusst werden, wichtige Funktionen in unserem Körper zu steuern. Durch die Coronapandemie wird uns sehr einseitig der Eindruck vermittelt, dass Viren uns nur schaden, krank machen oder töten. Wolfgang Spiller erläuterte an einigen Fallbeispielen, wie mit Hilfe der Microimmuntherapie das Immunsystem und Infektionen reguliert werden können. Christel Ströbel stellte in ihrem Vortrag über Artemisia annua die "Pflanze der Hoffnung" vor. Ihr Wirkstoff Artemisinin eliminiert Parasiten im tierischen und menschlichen Blut, beugt Malaria vor

und kann diese Krankheit ausheilen. Dafür bekam eine chinesische Forscherin 2015 den Medizin-Nobelpreis. Das breite Wirkstoffspektrum der ganzen Pflanze weist in Studien positiven Einfluss aus z.B. auf virale und bakterielle Infektionen, unterstützt Therapien bei Borreliose, HIV, SARS, Coronaviren bis hin zur Krebsbehandlung. Durch die Novel Food-Verordnung darf Artemisia annua innerhalb der EU jedoch nicht als Heilmittel angeboten werden.

Im Anschluss gab Klaus Umbach, Inhaber einer Biolandgärtnerei in Heilbronn, wichtige Tipps zur Selbstzucht von Artemisia annua von der Aussaat bis zur Ernte. Die angebotenen Samentütchen und Jungpflanzen fanden großes Interesse der Besucher. Wir geben die Informationen über Artemisia annua (Einjähriger Beifuß) gerne weiter zum Download auf unserer Vereins-Homepage www.naturheilgesellschaft.de

Alois Sauer, NHG Stuttgart

Aktionstag beim Naturheilverein Echazaue Wannweil eV



Christine Hack bedankt sich bei den Referentinnen

Bei strahlendem Sonnenschein veranstaltete der Naturheilverein Wannweil eV am 18.9.21 einen Aktionstag im Freien und bestand mit seiner ersten Präsenzveranstaltung mit Bravour seine "Feuertaufe". Fast 50 Interessierte folgten der Einladung und hörten sich begeistert die 6 lebendigen und praxisorientierten Impulsvorträge zum Themenbereich "Lebensbalance und Selbstfürsorge" an. Sabine Neff, Bundesgeschäftsführerin vom DNB, bereicherte den Nachmittag mit ihrem Vortrag "Der Natur und dem Leben vertrauen". Zum Abschluss durfte beim Lachyoga herzhaft gelacht werden. Der Nachmittag bescherte dem jungen Verein, der am 20. Oktober sein einjähriges Bestehen gefeiert hat, zudem vier neue Mitglieder.

Tim Bialas, NHV Wannweil



Schlecht geschlafen?

Pascoflair® Night

So traumhaft kann Schlafen sein

- mit Passionsblume, Baldrian und Melisse
- einschlaffördernd und beruhigend
- ohne Titandioxid

Pascoflair® Night Wirkstoffe: Melissenblätter-Trockenextrakt, Baldrianwurzel-Trockenextrakt und Passionsblumenkraut-Trockenextrakt. Traditionelles pflanzliches Arzneimittel zur Besserung des Befindens bei nervlicher Belastung und zur Förderung des Schlafes. Enthält Sucrose und Glucose. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. Pascoe pharmazeutische Präparate GmbH, D-35383 Gießen

2 DNB impulse 12/2021 www.pascoe.de

"Ich habe beschlossen, glücklich zu sein denn es ist förderlich für die Gesundheit."





HEILKFRAFT AUS DER NATUR FÜR DIE PSYCHE

Eine der positiven Entwicklungen in den vergangenen 2 Jahren war wohl die Tatsache, dass viele Mitmenschen die heilsamen Kräfte der Natur für sich (wieder)entdeckt haben. Viel mehr Familien als in den Jahren zuvor hat man während der Lockdowns draußen gesehen: Mit einer heißen Thermosflasche und einem einfachen Picknick im Rucksack raus in die Natur. Das, was vor wenigen Jahrzehnten noch Normalität war, wurde in den letzten Jahren eher zur Seltenheit, wird aber seit wenigen Jahren auch als therapeutisches "Waldbaden" neu entdeckt. Gut so!

Foto: Pixabay.con

Trotzdem war und ist die Zeit sehr belastend. Vielleicht spüren Sie auch an sich und ihrem Umfeld, dass der vergangene Sommer in vielen Regionen zu wenig Sonne zum Auftanken geboten hat. Gepaart mit vielschichtigen Sorgen und Bedenken fühlen sich viele nicht gut gerüstet für die graue Jahreszeit.

Deshalb wollen wir hier nochmal die Heilpflanzen beleuchten, die uns unterstützen können, wenn man gestresst ist, die Nerven blank liegen, der ersehnte Schlaf sich nicht einstellen mag, das Grau sich auf die Seele legt.

Baldrian (Valeriana officinalis)

Wussten Sie, dass der Name "Valeriana" abgeleitet ist vom lateinischen Wort "valere", das so viel bedeutet wie "sich kräftig und wohl fühlen".

Baldrian kann seine beruhigende Wirkung in verschiedenen Lebenssituation entfalten. Insbesondere überreizte,

nervöse, überempfindliche Personen mit übersteigerter Gedanken-Aktivität, schlechtem Schlaf, mangelnder Bodenhaftung und unkontrolliertem Gefühlsleben können ihn nutzen. Inzwischen weiß man, dass einer der Angriffsorte der Baldrian-Wirkstoffe der Botenstoff GABA ist. Die Aktivität dieses Botenstoffes sorgt unter anderem dafür, dass nicht alle Reize, die unser Gehirn erreichen, auch wirklich weitergeleitet werden und im Bewusstsein ankommen. So kann eine Reizüberflutung verringert werden, die die Nerven belasten würde.

Johanniskraut (Hypericum perforatum)

Es gilt als die eingefangene Kraft der Sonne, wirkt also stimmungsaufhellend. Johanniskraut beeinflusst den Botenstoff Serotonin, der im Volksmund als Glückshormon bezeichnet wird.

Melisse (Melissa officinalis)

Der Name Melissa stammt aus dem Griechischen und bedeutet Honigbiene. Der Grund ist, dass die Melisse im Altertum als Bienenweide kultiviert wurde. In unserer Region wird sie seit dem 16. Jhd. als Heilpflanze angebaut. Als Bestandteil des Karmelitergeistes und anderer Melissengeiste spielte die Melisse als Hausmittel mit breiter Anwendung eine wichtige Rolle - insbesondere auf Grund ihrer beruhigenden und verdauungsfördernden Eigenschaf-

Passionshlume (Passiflora incarnata)

Viele Naturheilkundler kennen das Phänomen: Wenn eine Heilpflanze besonders benötigt wird, tritt sie örtlich und zeitlich gehäuft auf. Die Passionsblume scheint ein typisches Beispiel zu sein: Parallel zu der immer größer werdenden Rolle von Stress in unserer Gesellschaft wuchs deren Bekannt- und Beliebtheitsgrad.

Heute weiß man, dass deren Wirkung durchaus mit der von chemisch-synthetischen Arzneimitteln zur Beruhigung vergleichbar ist und - genau wie einige von ihnen - auf den Botenstoff GABA wirkt. Passiflora incarnata ist aber viel sanfter und besser verträglich.

In der Apotheke gibt es Fertigprodukte mit diesen Heilpflanzen - sowohl als Mono-Produkte als auch in fixen Kombinationen, beispielsweise

- Johanniskraut + Baldrian + Passionsblume
- Passionsblume + Baldrian + Melisse
- Baldrian + Johanniskraut + Melisse Man geht davon aus, dass sich in solchen Kombinationen die Wirkungen sinnvoll ergänzen, also mehr sind, als nur die Summe der Einzelwirkungen. Denken Sie an Voltaires Worte in der Überschrift und nutzen Sie die Kräfte der Natur zum Glücklichsein - allen voran die Sonne, aber auch die Heilpflanzen. Damit können Sie sich wappnen für graue bzw. stressige Zeiten. Ihre Seele und Ihr Körper - auch Ihr Immunsystem - werden es Ihnen danken.

Bärbel Tschech ist Diplom-Biologin bei Pascoe Naturmedizin

Tag der Naturheilkunde beim NHV Mosbach und Umgebung e.V.

"Das Immunsystem – dein stärkster Freund" Die Referentin war Dr. phil. Rosina Sonnenschmidt, Heilpraktikerin und Buchautorin div. Bücher über Ganzheitsmedizin.

Schon der erste Eindruck von Frau Sonnenschmidt in ihrem bunten sommerlichen Kleid und ihrer positiven Ausstrahlung, erweckte bei den zahlreichen Besuchern große Neugierde. Zuerst signalisierte sie, dass schon Lachen alleine unser Immunsystem dazu bringe, es positiv zu beeinflussen. Anschließend wurde es sofort anschaulich in einem Mitmach-Part vermittelt.

Eine weitere einfache Möglichkeit ohne den Gebrauch von Medikamenten sei das richtige Atmen. Auch hier versuchte die Referentin in einem anschaulichen Beispiel die Wirkung zu zeigen: Atmen im Rhythmus des 60er Schlages. Der folgende Spruch helfe dabei in den Rhythmus zu kommen: "Schüttle und rüttle, ermuntere Dich, schlummernde Kräfte entfalten dann sich, treiben mein Leiden, aus Herz und Sinn, mit Rhythmus und frohem Gemüt".

Nach einigen Übungen, die alle Gäste mitmachten, war die Botschaft von Dr. Sonnenschmidt seinem Immunsystem zu vertrauen und öfters Pausen zu machen und zu feiern. Zu diesen Themen hat die Referentin etliche Bücher geschrieben, die im Foyer zum Kauf angeboten wurden. Rosina Sonnenschmidt erzählte sehr persönlich aus ihrem Leben. Im Alter von 18 Jahren war sie sehr schwer am Herz erkrankt. Die Ärzte gaben ihr eine Lebenserwartung von höchstens 30 Jahren. Dies wollte sie nicht akzeptieren

und suchte nach Alternativen. Allein mit Atmen im Rhythmus, Lachen und Vertrauen in ihr Immunsystem sei sie wieder total gesundet. Diese Erfahrung möge sie gerne an Menschen weitergeben. Ein weiteres "Steckenpferd", dem sie sich

schon seit vielen Jahrzehnten widmet ist die Strahlung der Mikrowellen und die damit verbundenen schwerwiegenden Auswirkungen auf unser Immunsystem. Sie verdeutlichte die Auswirkungen schon bei geringen Wattleistungen der Mikrowellen. Deutschland sei ein Land, in welchem die höchsten Wattleistungen zugelassen seien (z.B. Handybelastungen von 9.000 Watt).

Dies habe negative Auswirkungen auf das Gehirn, auch schon bei Kindern. Hier lautete ihre Botschaft öfter eine Pause einlegen und das Handy einfach mal ausschalten. Mikrowellen seien heutzutage keine Wellen mehr, sondern verzerrte Gebilde, die hörbar gemacht werden

In Japan wurde dies erforscht und Frau Sonnenschmidt hat Komplexmittel zum Aufbau und zur Stärkung des Immunsystems und Abwehrkräften entwickelt. Sie empfiehlt statt gleich eine Therapie zu machen öfter mal eine Kur mit Remedien (Heilmittel). Die Yamswurzel helfe Magen, Darm und Gemüt und sorge für einen klaren Kopf. Echinacea (Sonnenhut) sei der König fürs Blut, der Löwenzahn wehre Spikeproteine in Nieren und Lungenzellen ab. Der japanische Oleander helfe bei Strahlenbelastung, Thuja der Lebensbaum hebe alle Formen von Unterdrückung auf, z.B. Ängste krank zu werden.

Anita Bittler/Monika Kretz, NHV Mosbach

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 Therapeuten aus unseren Vereinen bzw. dem wissenschaftlichen Beirat. Diese kostenfreie telefonische Beratung ersetzt jedoch nicht eine körperliche, medizinische Untersuchung.

Melden Sie sich bei der Bundesgeschäftsstelle des DNB zu den üblichen Bürozeiten unter Tel. **07237/4848-799** oder schreiben Sie eine Mail an

dnb-sprechstunde@naturheilbund.de Unsere Therapeuten melden sich zeitnah.

Am Therapeuten-Telefon im Dezember:



Christian Hilse, M. Sc. Psychotherapeut und Heilpraktiker

"Zehn vor halb"

Kurzvorträge zu verschiedenen Themen, live moderiert von Horst Boss, Leiter des Wissenschaftlichen Beirats des DNB

Thema am 15. Dezember, 19.20 Uhr: Die Mistel in der Onkologie (Teil 3)

Sie wollen keine Veranstaltung verpassen? Registrierung unter https://naturheilbund.de/up-to-date/ Oder Link erfragen: info@naturheilbund.de

NATURHEILBUND-JUGEND-PROJEKT 202

"Nature for Future"

Hallo du!

Die Natur ist dir wichtig, du bist gerne draußen und möchtest gerne etwas für die Natur und auch für deine Gesundheit tun?

Dann nimm teil an unserem Jugendprojekt, sammle deine Erfahrungen und werde berühmt (na ja, das ist jetzt etwas übertrieben, aber wir werden ein Buch über dieses Projekt veröffentlichen und DEINE Erlebnisse können da drin stehen! Außerdem hast du die Möglichkeit, deine Erlebnisse auf unserem internationalen Kongress zu schildern....wenn du magst)!

Interesse? Nähere Informationen erhältlich beim Deutschen Naturheilbund eV, info@naturheilund.de oder direkt bei der Projektleiterin Dr. Rosina Sonnenschmidt, rosinamaria@t-online.de

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, fotolia

Druck: BONIFATIUS GmbH, Paderborn

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.