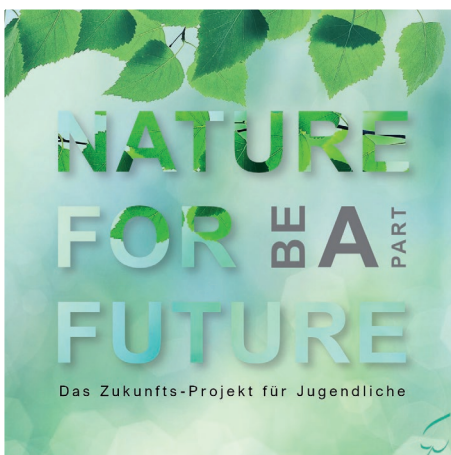


DNB-JUGENDPROJEKT: AM 29. JANUAR GEHT'S LOS

„Nature for Future“ in den Startlöchern



Eine Auswahl der kreativen Posts zu unserem DNB-Jugendprojekt

Am Anfang stand die Frage: „Wie erreichen wir junge Menschen, um sie für die Natur zu begeistern?“ Schnell war klar, dass die Jugend da abgeholt werden muss, wo sie sich am meisten aufhält: Im Internet – so entwickelte das junge DNB-Social-Media-Team, Tatjana Ford und Tim Bialas, eine Blickfang-Kampagne auf Facebook und Instagram mit coolen Posts und lockeren Sprüchen – wobei selbstverständlich auch die üblichen Wege über die Presse und Flyer bedient wurden.

Mittlerweile steht eine kleine Gruppe junger Menschen bereit zum Start des Projekts, das mit einer Auftaktveranstaltung am 29. Januar im Seminarraum der Bundesgeschäftsstelle im Schloss Bauschlott, Neulingen beginnt. Zusammen mit Projektleiterin Dr. Rosina Sonnenschmidt und Filmemacher Tim Bialas wird dann der genaue Ablauf besprochen: Im Mittelpunkt steht das regelmäßige Erleben und Spüren der Natur und wie diese sich im Jahreslauf wandelt. Gleichzeitig gilt es natürlich, sich selbst zu spüren, was einem der persönliche Kraftort zu sagen hat und welche Emotionen und Veränderungen der Einklang mit der Natur hervorruft.

Zurück in der modernen Welt werden die Naturerlebnisse gesammelt und umfassend medial vielschichtig verarbeitet: Filmbeiträge in den sozialen Medien, ein Buchprojekt und schließlich im darauffolgenden Jahr ein internationales Symposium, auf dem einzelne TeilnehmerInnen, die das möchten, aktiv mitwirken können, sollen folgen.

Noch sind einige Plätze frei und wir freuen uns über weitere junge Menschen, die mitmachen möchten. Die Teilnahme ist aus dem gesamten Bundesgebiet möglich, auch ohne persönliche Anwesenheit an der Auftaktveranstaltung, da diese voraussichtlich als Hybrid-Event stattfindet.

Sabine Neff, DNB Bundesgeschäftsführerin

Kontaktdaten bei Interesse:

WhatsApp an Tim: 01578 6642439
Bundesgeschäftsstelle DNB: 07237 4848-799, info@naturheilbund.de oder rosinamaria@t-online.de

Was mich bewegt

Neues Jahr - neue Chancen!?



Immer noch ist die Welt nicht wieder so, wie sie es vor zwei Jahren war und sie wird wohl nie wieder so sein. Auch wir beim Deutschen Naturheilbund haben uns darauf

eingestellt, wollen die Herausforderungen als Chance für Neues sehen: So haben wir zum Beispiel neue Online-Formate entwickelt, wie die Live-Kurzvortragsreihe „Zehn vor halb“ mit unserem Leiter des Wissenschaftlichen Beirats, Horst Boss, und unser YouTube Channel enthält mittlerweile viele eigene Filmbeiträge. Ganz jung ist noch unser Mitwirken bei den digitalen Naturheilkundtagen (s. Kasten Seite 3) mit hochwertigen Online-Live-Vorträgen und Themen-Events (MedTalk).

Doch, wenn wir raus wollen aus der Digitalen Welt: Wohin gehen, wenn alles zu hat oder nur eingeschränkt zugänglich ist? Die Natur, der Wald, die Berge, der See sind immer da und wer sich darauf einlässt, wird merken, wie gut das tut und wie erfüllend die Natur sein kann. Die Begegnung mit der Natur kann eine Chance sein! In unserem Jugendprojekt möchten wir junge Menschen für die Natur begeistern und ihnen dabei helfen, sich zu spüren, in Einklang mit sich selbst und der Natur zu sein. Und natürlich eine neue „community“ aufbauen, junge Menschen auch für die Naturheilvereine zu begeistern.

Ich denke, das ist eine unserer Aufgaben für die Zukunft: Die digitale Welt sinnvoll zu nutzen, aber nie zu vergessen, was das Wichtigste ist: Die Natur und das persönliche Miteinander aller Generationen. Dafür stehen wir und unsere Naturheilvereine. Gerne. Engagiert. Und zuverlässig seit 132 Jahren.

Mit herzlichen Grüßen,
Sabine Neff, DNB Bundesgeschäftsführerin

Corona und kein Ende, wie eine Pandemie aus dem Ruder lief

Zu diesem Thema referierte Dr. Gunter Frank, Allgemeinarzt seit 20 Jahren in eigener Praxis in Heidelberg für den Naturheilverein Mosbach. 220 Zuschauer waren online und verfolgten seine Präsentation. Über was reden wir eigentlich, waren seine Anfangsworte: Corona betrifft vor allem Hochbetagte und Menschen mit Vorerkrankung, für sie kann es wirklich gefährlich werden. Dr. Frank ist Buchautor, ein gefragter Gesundheitsexperte und seine Beiträge haben vielen geholfen, die Gefahr Corona einzuschätzen, ohne dabei in die Panik der Irrationalität zu verfallen, die von den Medien seit fast 20 Monaten ununterbrochen verbreitet wird. Mittlerweile habe man viel dazugelernt, zum Beispiel einen Patienten nicht zu intubieren, wenn er noch ansprechbar ist. Durch die nicht invasive Behandlung sei die Sterblichkeit deutlich niedriger geworden. Durch die fehlerhaften Behandlungen kam es oft erst zu den sog. Langzeitfolgen. 20-30% der Patienten seien durch diese unnötig gestorben. Der Chefarzt der Lungenklinik Dr. Thomas Voshaar aus Moers habe schon früh eine Behandlungsmethode ohne Tubus angewandt und dadurch weniger Todesfälle als in anderen Kliniken gehabt. Mittlerweile macht Moers weltweit Schule. Covid könne bei 5% der Betroffenen zu einem schweren Verlauf führen, aber wie schlimm ist Corona für die Gesellschaft? fragte Frank. Wie hoch ist die Infektionssterblichkeit? Dazu brauche man geschlossene Gruppen, um dies festzustellen. Laut Dr. John Ioannidis, Professor für Medizin und Epidemiologie an der Stanford University, ist Corona ernst zu nehmen, aber es sei nicht dramatisch. Die sogenannte PCR-Testung sei an gesunden Menschen viel zu ungenau und ist ursprünglich vom Erfinder nur für die Labordiagnostik vorgesehen gewesen.

Keine Übersterblichkeit durch Corona?

Laut den WHO-Daten liegt die Sterblichkeit bei 0,23%, d.h. von 10.000 Menschen sterben 23, das entspreche dem einer starken Grippe. Bei den unter 70-Jährigen sind es nur 0,05 % was einer schwachen Grippe entspricht. Der Referent kritisierte, dass es keine repräsentative Stichprobenstudie gegeben habe, eine sog. Kohortenstudie, das sei Wissen erstes Semester: 5000 Menschen müssen auf Alter, Geschlecht, Wohnort (Stadt oder Land) getestet werden. So mache man dies auch bei Wahlvorhersagen und dies seien dann verlässliche Angaben. Außerdem wurden in der Öffentlichkeit



Dr. Gunter Frank referierte online beim NHV Mosbach

positive Testergebnisse gleichgesetzt mit Infizierten, aber positive Testergebnisse sind keine Fälle und keine Neuinfizierten. Täglich sterben ca. 2700 Menschen in Deutschland und sind Teil eines normalen Sterbegeschehens so Frank. Anhand einer Folie von Marcel Bartsch (sog. Erbsenzähler) zeigte Dr. Frank, dass es in 2020 keine erhöhte Sterblichkeit gab, sondern wir immer mehr 80-jährige hätten, was auf die höheren Zahlen schließen ließ.

Die Verbreitung von Coronaviren wird durch Aerosole übertragen und deshalb sind gute Lüftungen viel wichtiger als Abstand und Masken. Auch Desinfektionsmittel habe kaum Nutzen. Corona komme immer in Wellen und von daher zeige der Lockdown auch keine Wirkung. Die Wellen kommen mit und ohne, wie wir in anderen Ländern, wie z.B. Schweden sehen würden. 2020 waren 4% der Intensivbetten mit Coronapatienten belegt, von Anfang 2020 bis Oktober 2021 sind 5000 Betten auf der Intensivstation verschwunden. Laut Dr. Frank bestand zu keinem Zeitpunkt eine Epidemie nationaler Tragweite und somit seien die Einschränkungen der Grundrechte unverhältnismäßig. Jedes Jahr erscheinen Schlagzeilen über Grippewellen und 2012 war ein Übersterblichkeitsjahr, aber zu keinem Zeitpunkt wurde ein Lockdown verordnet.

„Wie wollen wir zukünftig sterben? Wollen wir weiterhin alte Menschen in Krankenhäuser karren, die dann dort einsam sterben, was einer humanitären Katastrophe gleichkäme. Oder wollen wir gut ausgestattete Pflegeheime mit Palliativ-geriatischer Kompetenz, in denen die alten Menschen schmerzfrei im Beisein ihrer Angehörigen sterben können?“

Das Drama mit dem Personalmangel in Kranken- und Pflegeheimen sei seit 2017 hausgemacht und schon lange bekannt, es würde aber nichts daran geändert, sondern durch profitgesteuerte Prozesse verschlechtert. Die Krankenhäuser haben 15 Milliarden als Ausgleichszahlungen erhalten. Wieviel wurde davon an das Pflegepersonal bezahlt? Man könne Einstiegsprämien bezahlen und wertschätzende Gehälter zahlen, damit nicht immer mehr Personalmangel herrsche.

Impfung unter Druck

Die Corona-Impfung setze Menschen massiv unter Druck und dies sei nicht in Ordnung. Es fehlen noch ausreichende Langzeitstudien. Er erinnerte an das Medikament Contergan, das verheerende Folgen für tausende Neugeborene hatte. Genau aus diesem Grund gäbe es Langzeitstudien und solche seien deshalb auch so wichtig. Es muss schon einen triftigen Grund geben, um einen Impfstoff verfrüht auf den Markt zu bringen. Wäre der Virus für alle tödlich, wäre das ein Grund, er sei es aber einfach nicht, so der Referent. Man dürfe auch nicht Äpfel mit Birnen vergleichen. Geimpfte wurden viel seltener, wenn überhaupt getestet und so könne man nicht davon sprechen, dass Ungeimpfte höhere Inzidenzen hätten. Außerdem vertusche bzw. berichte man nicht über Impfnebenwirkungen. Seit der Coronaimpfung gäbe es insgesamt 175.000 schwere Nebenwirkungen des Nervensystems, 4000 Todesfälle, 800 Myokarditisfälle (Herzmuskelentzündungen) bei Kindern, obwohl für diese Corona so gut wie keine Gefahr darstelle. Der Pathologe Dr. Schirmacher aus Heidelberg hat sich dafür eingesetzt, dass Menschen, die bis zwei Wochen nach der Impfung plötzlich versterben, obduziert werden. Aufgrund der Obduktionen habe man festgestellt, dass 30-40% an der Impfung verstorben sind, die vor der Impfung gesund waren. Dänemark berichtet über 4x mehr Nebenwirkungen der Impfung als in Deutschland, obwohl doch derselbe Impfstoff verwendet wird, d.h. dass die Dunkelziffer an Nebenwirkungen wahrscheinlich um ein Vielfaches höher seien. Außerdem funktionieren auch die Meldesysteme nicht einwandfrei und für Ärzte bedeute das Melden von Impfschäden einen unbezahlten zeitlichen Mehraufwand, so dass diese deshalb nicht gemeldet werden. Menschen unter 60 hätten ein deutlich höheres Risiko mit der Impfung zu sterben, als durch Corona.

Wir müssen lernen, die Angst zu überwinden, die Wirklichkeit anerkennen, andere Meinungen respektieren und nicht ausgrenzen und die offene Debatte zurück holen so Frank. Vernunft sei der Schlüssel zum erfolgreichen, demokratischen Rechtsstaat. Dann könne es vielleicht auch wieder möglich sein, eine Epidemie medizinisch und nicht ideologisch zu bekämpfen. In seinem Buch: „Der Staatsvirus“ kann man sich über dieses Thema noch mehr informieren.

Monika Kretz, NHV Mosbach



Naturheilkundetage

VIRTUELLE KONFERENZ UND MESSE

Naturheilbund ist neuer Partner bei den virtuellen Naturheilkundetagen

Es ist schon einige Zeit her, dass Schirmherr Prof. Andreas Michalsen mit einem Grußwort das erste große Event der digitalen Naturheilkundetage eröffnete. Er beschrieb dieses Forum als im Gebiet der Naturheilkunde einmalige virtuelle Plattform, die es ermöglichte, auf einzigartige Weise Interaktion und Expertise zu teilen – dies an 365 Tagen im Jahr, 7 Tage die Woche und 24 Stunden am Tag und komplett kostenfrei. Die mittlerweile umfangreiche Mediathek mit vielen Fachvorträgen und die Ausstellungsmesse sind nämlich jederzeit kostenfrei verfügbar. So sind zum Beispiel Vorträge zu den Themenschwerpunkten „Natürliche Wege aus der Erschöpfung“, „Immuntraining für Herbst und Winter“ und „Guter Schlaf ist kein Zufall“ abrufbar.

Jeweils an einem Mittwochnachmittag im Monat findet eine Live-Online-Veranstaltung statt. Hier werden spezielle Themen oder Therapieformen für einen ganzheitlichen Behandlungsansatz für das Fachpublikum als auch für die breite Öffentlichkeit intensiv behandelt und diskutiert, immer live moderiert

von Dr. med. Rainer Stange, Internist und Experte für Naturheilverfahren und physikalische Therapie. Stange ist Präsident des Zentralverbandes der Ärzte für Naturheilverfahren (Zaen e.V.), diese wiederum sind Partner der Naturheilkundetage. Weitere Partner dieser Plattform sind die Internationale Gesellschaft für Ganzheitliche Zahnmedizin (GZM e.V.) und die Internationale Gesellschaft für Natur- und Kulturheilkunde (IGNK). Seit Dezember gehört nun auch der Deutsche Naturheilbund eV als erster Laienverband zu den vorgenannten Partnern.

Im kommenden Jahr wird der Deutsche Naturheilbund auch aktiv an der Programmgestaltung beteiligt sein, insbesondere mit Blick auf das Jubiläum 200 Jahre Hydrotherapie nach Vincenz Prißnitz. Die Naturheilvereine, Mitglieder und alle Interessierten sind herzlich eingeladen, sich zu registrieren und die umfangreichen kostenfreien Angebote zu nutzen.

Mehr unter:

www.dienaturheilkundetage.com

Sabine Neff, DNB Bundesgeschäftsführerin



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
€ 7,90
100 ml = € 0,45



*Saccharose

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

krempel-und-code | 1220

JUBILÄUMS - GESUNDHEITSWOCHE

mit dem Deutschem Naturheilbund

Wandern und Kuren auf Prißnitz' Spuren



TERMIN:

**02.10. bis
09.10.2022**

Ausführliche Info, Preise
und Buchung:

DNB-Geschäftsstelle
Am Anger 70
75245 Neulingen
Tel. 07237-4848 799
info@naturheilbund.de
www.naturheilbund.de

Reisen Sie mit dem Deutschen Naturheilbund in das Kur-
und Balneozentrum Prißnitz am Gräfenberg/Tschechien.

NEU: Jeden Monat wertvolle Tipps und Berichte zum Thema Wasser

Die Heilkraft des Wassers

Die Heilkraft des Wassers ist seit Menschengedenken bekannt, neben Luft, Licht, Ernährung und Bewegung bildet die Hydrotherapie eine starke Säule der Naturheilkunde.

Die weitreichenden Heilerfolge liegen einerseits in der differenzierten Anwendung physikalischer und thermischer Reize, die an die Art der Erkrankung und an die Konstitution des Patienten angepasst werden.

Andererseits übernimmt das Wasser Aufgaben im Stoffwechsel: Es leitet gelöste Gifte im Körper zur Ausscheidung, lässt alle Körperregionen miteinander kommunizieren, reguliert den Säure-Basen-Haushalt, die Körpertemperatur, stärkt die Immunabwehr und noch manches mehr.

Das Natur-Heilmittel Wasser schenkt uns preiswert Vitalität und Gesundheit.

Zitronenwasser-Brust- und Rückenwickel bei Lungenentzündung, Bronchitis, bei hohem Fieber

Die Zitrone wirkt zusammenziehend, dadurch sekretionsanregend, gewebe-straftend, wärmeentlastend und erfrischend. Das ätherische Öl wirkt antibakteriell und entzündungshemmend.

Zu beachten:

Zitrone kann die Haut reizen und wird nicht von allen Patienten vertragen.

Gegenanzeigen:

- Unverträglichkeit gegen Zitrone,
- Hautverletzungen.

Anleitung:

½ Zitrone (biologisch) wird in eine Schüssel gelegt und mit 75 – 80 Grad heißem Wasser überbrüht, mittels eines Glases wird sie unter Wasser gehalten, mit einem Messer eingeschnitten und ausgedrückt. Substantuch in Zitronenwasser legen, sehr gut auswringen.



Tücher im Bett vorbereiten. Substantuch auf Rücken legen, Trockentuch darüber, mit Innen- und Außentuch zügig einwickeln.

Dauer:

30 Minuten feuchtes Tuch belassen. Nachruhe 30 Minuten. Danach Substantuch und Trockentuch sehr gut auswringen und zum Trocknen aufhängen.

Alle Wickel und Auflagen in der DNB-Ratgeber-Broschüre „Wasser, Wickel und Auflagen“, 66 Seiten, 5€ zu beziehen über den Naturheilbund oder Ihren Ortsverein.



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 Februar:



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



„Zehn vor halb“

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

Thema am 24. Februar, 19.20 Uhr:
Wichtige Mikronährstoffe
– Magnesium, Kalzium, Eisen & Co.

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