

Naturheilkunde im Wandel der Zeiten Herausforderungen, Jahrestagung und Jubiläum



Lebendige Geschichte des Naturheilmundes: DNB-Quelle und Priessnitz-Sanatorium in Tschechien.

Seit 132 Jahren setzt sich unser Verband für die Naturheilkunde ein, erhebt auch -wenn notwendig- kritisch die Stimme und unterstützt die Arbeit der örtlichen Naturheilvereine. In den letzten Jahren wurden die Anliegen nicht weniger, die Herausforderungen für Naturheilkundler nicht einfacher. Die Zulassungsbedingungen für traditionelle pflanzliche Arzneimittel wurden durch eine EU-Richtlinie erschwert (2009), die Homöopathie steht -wieder mal- unter breitem Beschuss, die Vereinsarbeit wurde schwieriger durch steigende Bürokratie, DSGVO und nun seit zwei Jahren Corona. Was nun, was tun?

Am 19. März 2022 wird am Sitz der Bundesgeschäftsstelle, im Schloss Bauschlott die jährliche DNB-Jahrestagung stattfinden, allerdings dieses Mal in einem anderen Format: Der Schwerpunkt wird darauf liegen, gemeinsam mit den Vereinsvorständen und -aktiven Chancen und Möglichkeiten für die Naturheilvereine zu erarbeiten. Es gilt, wichtige Fragen anzugehen, zum Beispiel wie in diesen turbulenten Zeiten

Vereinsarbeit funktionieren kann. Eine professionelle Mediatorin wird diesen Prozess begleiten, doch die Meinungen und Erfahrungen der Vereinsaktiven, die vor Ort tätig sind, sind unerlässlich! Einladung und Anmeldeunterlagen sind bereits an die Vereine versandt worden, können aber gerne (nochmals) angefordert werden.

200 Jahre Hydrotherapie - der Ursprung unserer Naturheil- kundebewegung

Das Jahr 2022 ist für den Naturheilmund das Jahr eines ganz besonderen Jubiläums, nämlich „200 Jahre Kaltwassertherapie nach Vincenz Priessnitz“. 1822 begann dieser, sein Elternhaus umzubauen, um darin mehr Platz zu haben, die Menschen zu behandeln, die seit ein paar Jahren zu dem damals erst 23-jährigen „Wasserdoktor“ pilgerten. In einem der unteren Räume baute Priessnitz eine große hölzerne Wanne ein, zu der eine Wasserleitung führte. Ohne diese Maßnahme einschätzen zu können, war damit die erste medi-

Was mich bewegt

Wissenschaftliches Wissen ist derzeit gefragter als üblich - ein guter Anlass für mich, über abgesicherte Hintergründe gesellschaftlicher Phänomene zu informieren.



1. Bei Pandemien gibt es ein wiederkehrendes Muster: Die ersten Fälle werden auf soziale Randgruppen geschoben. Erst wenn die Seuche in vollem Gange ist, beginnt die

Politik zu handeln. Gleichzeitig schwingt in der Bevölkerung das Pendel zwischen der Forderung nach Einschränkungen des sozialen Lebens und nach Freiheit im individuellen Handeln hin und her. Am Ende kehrt die Gesellschaft zum alten Leben zurück, die Politiker versprechen Präventionsmaßnahmen, die manchmal umgesetzt werden. Wird das auch für den aktuellen Koalitionsvertrag gelten??

2. In einer Pandemie reagieren viele Menschen auf die Gefahr, sich zu infizieren, durch freiwilligen Verzicht auf sozialen Konsum. Aktuell werden ca. 80 % der Kosten in Form entfallener Wertschöpfung durch Ferienreisen etc. wegen der Furcht vor Infektion verursacht.

3. Im März 2020 schien ein neues soziales Miteinander zu beginnen. Sozialer Zusammenhalt richtet sich aber stets gegen etwas Gefährliches: Zunächst war die gesellschaftliche Krisenbewältigung national geprägt, wurde dann durch die sozialen Ungleichheitsstrukturen überlagert und schließlich durch das Pro und Kontra zur Impfung überformt.

Das gestiegene Interesse der Gesellschaft an sachlichen Informationen bietet die Chance, eine Diskussion bisher viel zu kurz gekommener Fragen anzuregen wie z. B.: Wie viel ist uns Gesundheit wert? Ich bin sicher, dass die Vereine des DNB hier einen großen Beitrag leisten können.

Mit herzlichen Grüßen,
Prof. Dr. Karin Kraft, 2. Vizepräsidentin DNB

zinische Wasserheilstätte der Welt entstanden! Natürlich gab es bereits Badeanstalten, diese beschränkten sich aber alle auf den diätetischen, sparsamen Gebrauch des Wassers und dienten nicht zu Heilverfahren in einer von Prießnitz angewandten Form. Im Laufe seines Lebens behandelte Prießnitz rund 40.000 Menschen. Seine Heilerfolge erlangten in den 1830er Jahren in Europa eine hohe Popularität, zahlreiche Wasserheilstätten überall wurden eröffnet und es gründeten sich die ersten Vereine, die über natürliche ‚volksverständliche‘ Heilweisen informierten. Schließlich wurde 1889 unser Dachverband der Vereine in Berlin gegründet, womit sich der Kreis wieder schließt.

Der Aktionstag 2022: Würdigung des Jubiläums

Es versteht sich fast von selbst, dass in diesem Jahr der Aktionstag unter dem Zeichen des Jubiläums steht. So wurde von den Delegierten der Bundesversammlung 2021 das Motto „Heilen mit Wasser“ festgelegt, welches ein breites Themen-Spektrum für Vereinsveranstaltungen bietet, zum Beispiel im Bereich Ernährung: Wasser als Lebensmittel, der Umwelt: Belastung unseres Wassers oder in der Heilkunde: Wasseranwendungen.

Einen ganz anderen Aspekt des Wassers wird DNB-Vize-Präsidentin Ursula Gieringer bei der Jahrestagung am Vormittag in ihrem Pilotvortrag zum Aktionstag beleuchten, die Geschichte des Badens, der Badekultur: Ob die alten Römer oder Griechen mit ihren Thermen, der „Bader“ im Mittelalter, der als Naturheiler tätig war oder der Künstler Lucas Cranach, der die Heilkraft des Badens in seinem berühmten Gemälde „Der Jungbrunnen“ (1546) auf Leinwand festhalten wollte – es gibt zahlreiche Überlieferungen wie und warum in der gesamten Menschheitsgeschichte das Wasser als Heilmittel eingesetzt wurde. Instinktiv wurden damals Gesundheitsfaktoren berücksichtigt, die erst viel später erforscht und belegt werden konnten. Dass zum Beispiel der pH-Wert des Wassers basisch sein sollte (über acht) und der positive Reiz des kalten Wassers genutzt.

Sabine Neff, DNB Bundesgeschäftsführerin

„Zehn vor halb“ kostenfreie Live-Online-Veranstaltung des DNB (einmal im Monat von 19.20 h – 19.50 h)

So heißt die neue, monatliche Info-Sendung des Deutschen Naturheilbundes (DNB). Immer wieder gab es in der Vergangenheit Diskussionen darüber, wie man Wissen einfach besser und schneller transportieren kann. Horst Boss, Vorsitzender des wissenschaftlichen Beirats, hatte die Idee, einmal im Monat gesundheitlich relevante Themen per Webinar zu präsentieren. Gerade in Zeiten wie Corona ist es wichtig, dass man den Kontakt zueinander nicht verliert. Zudem kann man die Vorträge mit anschließender Fragenstellung bequem zuhause am PC verfolgen. Jetzt ging es nur noch darum, einen Titel für die Sendung zu finden und um die technische Umsetzung. Den Titel hatte Boss schnell parat: „10 vor halb“. Mit anderen Worten, um 19.20 Uhr. Zum einen sollten die meisten dann das Abendbrot schon hinter sich haben. Zum anderen dürfen die Beiträge nicht länger als 10 oder 15 Minuten sein, sodass noch genügend Zeit vorhanden ist, um Fragen zu stellen und diese zu beantworten, bevor die Tagesschau um 20 Uhr beginnt. Die technische Umsetzung übernahm Tim Bialas, Naturheilverein Wannweil. Anfängliche Schwierigkeiten bei der Bild- und Tonqualität konnten mittlerweile überwunden werden. Das Format „10 vor halb“ steht. Jedes Webinar wird stets im Voraus in Form einer Rundmail an die Vereinsvorstände und im Verbandseinhefter (Naturarzt) angekündigt. Wer sich in den „Up to date“ Newsletter auf der DNB-Homepage einträgt, wird ebenfalls informiert. Und wer gerne einmal selbst zu einem Thema referieren will, der hat zukünftig die Möglichkeit dazu. Schlagen Sie als Vereinsmitglied einfach ein Thema vor. Ganz unkompliziert, kurz und bündig, per eMail an die Geschäftsstelle des DNB. Machen Sie mit! Melden Sie sich. Wir freuen uns auf Sie.

Ihr Horst Boss, Leiter des Wissenschaftlichen Beirats des DNB



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

Thema am 22. März, 19.20 Uhr:
Internationalen Weltwassertag
Welches Wasser sollen wir trinken?

Sie wollen keine Veranstaltung verpassen?
Infos und Zugangslink unter
www.naturheilbund.de

Reisen Sie mit uns nach Tschechien zur
JUBILÄUMS-GESUNDHEITSWOCHE
in das Prießnitz Kur- und Heilbad Jeseník auf dem Gräfenberg!



**ERLEBEN SIE,
WIE GESCHICHTE LEBENDIG WIRD!**

TERMIN:

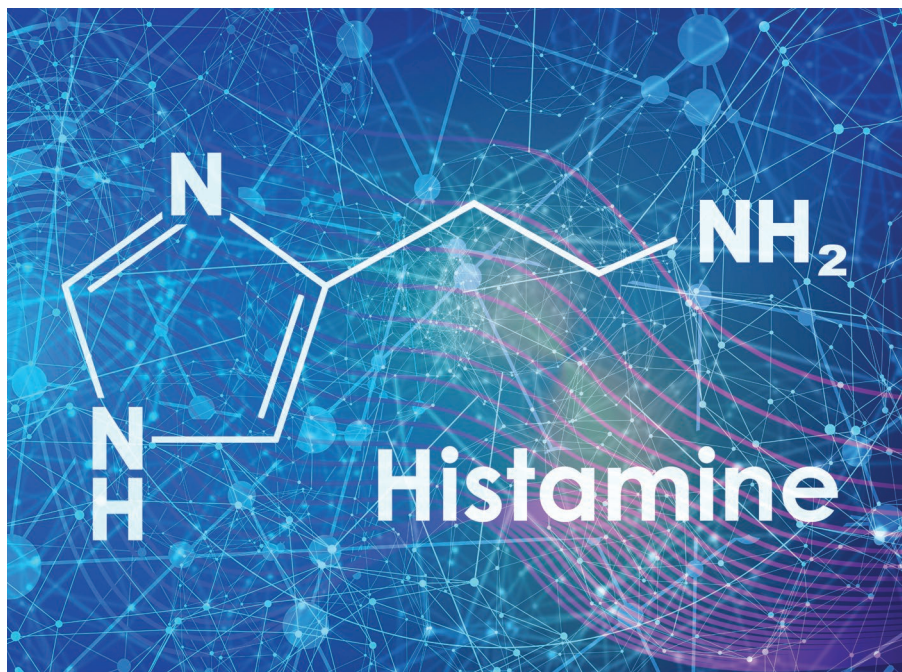
**02.10. bis
09.10.2022**

Ausführliche Info, Preise
und Buchung:

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

HISTAMIN UND HISTAMIN-INTOLERANZ - Was ist das?

Foto: Fotolia.com



Histamin ist ein Entzündungsbotschaft: Er wird u.a. von unseren Immunzellen gebildet, um im Zuge einer Abwehrreaktion Gefahren - wie z.B. Krankheitserreger - zu bekämpfen. Ist die Gefahr gebannt, wird kaum noch Histamin gebildet, sondern abgebaut und die Entzündung klingt ab. Im Falle einer Allergie reagiert das Immunsystem jedoch anders: Es wehrt auch harmlose Stoffe durch eine Entzündungsreaktion ab. Das dabei gebildete Histamin ist für die meisten Allergie-Symptome verantwortlich: Rötung, Schleimhaut-Schwellung und Nase-Laufen. Histamin ist also ein allgegenwärtiger Stoff – und das nicht nur im menschlichen Körper.

Was bedeutet Histamin-Intoleranz?

Betroffene vertragen keine größeren Mengen an Histamin, welches zusätzlich aufgenommen bzw. gebildet wird. Sie müssen deshalb histaminreiche Nahrungsmittel meiden. Dazu gehören: geräuchertes oder gepökelt Fleisch, viele Tee- und Käsesorten, Hefe, Bananen, Ananas, Zitrusfrüchte, Tomaten, Spinat, Soja, Nüsse, Schokolade. Auch Alkohol, Nikotin, verschiedene Medikamente und v.a. Stress sorgen für viel Histamin im Körper – u.a., weil sie den natürlichen Histamin-Abbau hemmen. Die Auswirkungen

sind vielfältig, meistens Allergie-artig. Typisch sind Verdauungsprobleme, Kopfschmerzen und Schwellungen, aber auch das zentrale Nervensystem ist betroffen mit möglichen Auswirkungen auf Schlaf, Konzentrationsfähigkeit, Erbrechen u.v.a.m.

Was kann man dagegen tun?

Natürlich geht es in erster Linie darum, die entsprechenden Nahrungsmittel zu meiden - aber auch Stress, Alkohol und Nikotin. Ein langfristiges Ziel kann die Erhöhung der Toleranzschwelle für Histamin sein. Da der Darm der Sitz des Immunsystems ist, wird von Naturheilkundlern immer wieder auf den Zusammenhang von mangelnder Darmgesundheit und Histamin-Intoleranz verwiesen. Eine individuell angepasste Darmsanierung kann hier hilfreich sein.

Interessant zu wissen ist, dass auch in probiotischen Lebensmitteln wie Joghurt und in verschiedenen Nahrungsergänzungsmitteln Milchsäurebakterien enthalten sein können, die natürlicherweise Histamin produzieren. Menschen mit Histamin-Intoleranz sollten deshalb auch darauf achten, keine Histamin-bildenden Bakterien zu sich zu nehmen.

Bärbel Tschsch ist Diplom-Biologin bei Pascoe Naturmedizin

seit 1895

NEU

Pascoflorin[®] sensitiv
mit 6 Bakterienkulturen zur Aufrechterhaltung einer normalen Darmschleimhaut (Biotin) ohne Histamin-bildende Bakterienstämme
Pulver (80 g)

Pascoflorin[®] sensitiv
ohne Histamin-bildende Milchsäurebakterien-Stämme

- 6 sorgfältig ausgewählte Milchsäurebakterien-Kulturen*
- plus Biotin
- mit Nutriose
- vegan, laktosefrei, glutenfrei

* Bifidobacterium breve, Bifidobacterium lactis, Bifidobacterium infantis, Bifidobacterium longum sowie die Laktobacillen gasseri und rhamnosus

www.pascoe.de

NEU: jeden Monat wertvolle Tipps und Berichte zum Thema Wasser

AM ANFANG STAND DAS KALTE WASSER: Feucht/kalter Prießnitz-Wickel und seine Wirkung über die Haut

Die Fähigkeiten unseres größten Organs, der Haut, sind vielfältig. Diese bietet einerseits Schutz und Hülle, begrenzt unseren Körper in seinen komplexen Kräftewirkungen und ist andererseits ein Spiegel unserer innerlich stattfindenden körperlichen und seelischen Prozesse. Zum Beispiel ein Ikterus (Gelbsucht) oder seelische Prozesse wie z.B. rot werden aus Freude oder Scham oder vor Schreck erblassen.

Auch werden thermische, mechanische (Druck, Stoß etc.) und Schmerzreize über sogenannte Rezeptoren wahrgenommen (Rezeptoren sind Nervenendigungen in der Haut, den Gelenken und Organen). Diese Rezeptoren leiten die Impulse weiter über Nervenfasern ins Rückenmark zu bestimmten Gehirnarenalen oder zur unbewußten muskulären Reflexreaktion.

Die Thermorezeptoren tragen zur Temperaturerfassung bei und wirken regulierend auf den körperlichen Wärmeausgleich, in dem Blutgefäße verengt werden (z.B. durch die „Gänsehaut“, um die Wärme im Körperinnern zu halten) oder durch Erweiterung der Blutgefäße (schwitzen).

Die Wärmeregulation ist für die Körpertemperatur von ungefähr 37 Grad sehr wichtig, sollen doch lebenswichtige Funktionen erhalten bleiben, wie z. B. der Stoffwechsel und die Produktion von Enzymen.

Die Dichte der Wärme und Kälterezeptoren sind unterschiedlich - geschätzte 30.000 Wärmerezeptoren sind vorhanden, dem gegenüber stehen 250.000 Kälterezeptoren, die sich vor allem in der Rumpffregion befinden, weniger an den Armen und Beinen.

ES IST NICHT DIE KÄLTE DIE HEILT, SONDERN DIE WÄRME, DIE DURCH DIE KÄLTE ERZEUGT WIRD

Vincenz Prießnitz

Diese Worte von Prießnitz belegen, dass das kalte Wasser nicht das eigentliche Heilmittel war, sondern der Anreiz für die körperlich innewohnende Heilkraft (Zitat aus dem DNB-Buch „QUELLEN DER NATURHEILKUNDE“, 1999, Alois Sauer).

In der heutigen Zeit wird die Wirkung einer Wasseranwendung als eine „Reiz-Reaktions-Regulationstherapie“ beschrieben.

Durch einen therapeutisch gezielten Reiz mit einem feucht/kalten Wickel wird der Wärmeorganismus zu allererst einmal „gestört“.

Es findet auf die „Reizung“ eine körperliche Selbstregulation statt, z.B. eine anfänglich lokale Gefäßverengung und ein Wärmeentzug, da die „Außentemperatur“ auf der Haut tiefer ist als die Körperkerntemperatur.

Bedingt durch die physikalische Gesetzmäßigkeit, die besagt, dass Wärme stets vom Ort der höheren Konzentration zum Ort der niedrigen Konzentration übergeht, kommt es zu einer Anregung der Ausscheidungsfunktion über die Haut (Drüsensekrete, Stoffwechselprodukte) und zu einer Stimulierung des Immunsystems. Auch führt die Anwendung zu einer Vertiefung der Atmung.

Bei einer warmen Wasseranwendung wird dem Organismus passiv Wärme zugeführt.

Vincenz Prießnitz war ein empathischer Therapeut, der es verstanden hat, individuell die Selbstheilungskräfte des kranken Menschen anzuregen, nicht nur auf körperlicher Ebene mit Wasser- und Luftanwendungen und diätetischen Maßnahmen, sondern er band auch die Wichtigkeit einer rhythmischen Lebensführung in sein Behandlungskonzept mit ein.

Birgit Breit, Heilpraktikerin, Krankenschwester, DNB-Ausbildungsdozentin

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 Telefonprechstunde 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 März:



Dr. med. Wolfgang May

Facharzt für innere Medizin, Physikalische Medizin und Rehabilitation, Zusatzausbildung in Umweltmedizin und Akupunktur, Mitglied im wissenschaftlichen Beirat



„Zehn vor halb“

kostenfreie Live-Online-Veranstaltung des DNB (einmal im Monat von 19.20 h – 19.50 h)

Thema am 24. Februar, 19.20 Uhr:

Wichtige Mikronährstoffe – Magnesium, Kalzium, Eisen & Co.

Thema am 22. März, 19.20 Uhr:

**Internationalen Weltwassertag
Welches Wasser sollen wir trinken?**

Infos und Zugangslink unter www.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 Verfassername 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.