

Nach der Jahrestagung ist vor dem Arbeitskreis Ergebnisse der ersten hybriden DNB-Jahrestagung



Nach Startschwierigkeiten am Vormittag funktionierte die Internet-Verbindung aus dem historischen Gemäuer im Schloss Bauschlott am Nachmittag reibungslos.

Es war gut, sich wieder einmal sprechen zu können und Erfahrungen auszutauschen – wenn auch „nur“ mittels einer Videokonferenz. Gleichzeitig war deutlich zu spüren: Das digitale Treffen kann den persönlichen Austausch nicht ersetzen und es wird höchste Zeit, sich „in persona“ zu sehen. So wurde am Ende der Videokonferenz besprochen, sich im Spätsommer zum Arbeitskreis im Schloss Bauschlott zu treffen.

Zu Beginn der digitalen DNB-Jahrestagung schilderte Präsidentin Nora Laubstein in ihrer Begrüßung die derzeit schwierige Lage: Sicher auch Pandemiebedingt, sind die Aktivitäten der Vereine weiter zurückgegangen und auch für den Dachverband wird es zunehmend schwieriger, alle Vereine zu erreichen. So wurde der vorab versandte Fragebogen (s. nachstehende Fragen) insgesamt nur von 22 Vereinen beantwortet, von ca. 30 Vereinen gab es kein

Lebenszeichen. Vereinsauflösungen überwiegen schon seit Jahren im Vergleich zu Vereinsgründungen.

„Der Naturheilverein im Wandel der Zeit – Chancen und Möglichkeiten und wie kann Vereinsarbeit in der heutigen Zeit funktionieren?“ Nach der Mittagspause haben Moderatorin Traudel Gerstlauer und Mitgliederbeauftragte Elke Wörfel, gemeinsam mit den TeilnehmerInnen am Bildschirm diese Frage erörtert. Dazu gehören die Bereiche Kommunikation, sowohl im Verein (zwischen Vereinsvorständen und Aktiven und den Mitgliedern), als auch die Kommunikation mit dem Dachverband: Die große Mehrheit der Vereine zeigt sich hier zufrieden bis sehr zufrieden, gleichzeitig kam die Anregung, sich zusätzlich regelmäßig (vielleicht vierteljährlich) in Online-Meetings auszutauschen und natürlich auch wieder verstärkt zu treffen.
Fortsetzung Seite 2:

Was mich bewegt

Wir werden gebraucht!



Wer sich in diesen Zeiten ehrenamtlich für einen naturheilkundlichen Verein engagiert, braucht mehr als das Wissen um die Kraft der Naturheilkunde und mehr als „etwas“

Zeit. Er oder sie braucht Mut, Feingefühl, Ausdauer und vor allem ein großes Herz, ich könnte auch sagen, Liebe für die Naturheilkunde und den Mit-Menschen.

Mut, trotz der widrigen Umstände, laut zu sagen: Wir brauchen die Natur(heilkunde), um gesund zu bleiben oder zu werden! Feingefühl, den richtigen Ton/Wortinhalt zu finden, um die verängstigten Menschen zu erreichen und Ausdauer, dran zu bleiben, wenn der Zeitpunkt noch nicht gekommen ist. Dabei denke ich an den Appell unserer Vize-Präsidentin Prof. Karin Kraft an die TeilnehmerInnen und Vereinsaktiven unserer digitalen DNB-Jahrestagung: In Krisenzeiten, wie zum Beispiel im ersten und zweiten Weltkrieg - und auch jetzt haben wir wieder eine Krisenzeit - haben es die Vereine immer unheimlich schwer gehabt. Aber es kamen und kommen auch immer wieder bessere Zeiten und dann werden wir gebraucht. Und was brauchen wir – jetzt? An allen Fronten, egal ob in der Vereinsarbeit, bei Vereinsveranstaltungen oder der Kommunikation mit dem Verband: Wir brauchen uns leibhaftig! Die digitale Kommunikation kann kein Ersatz sein, allenfalls eine Ergänzung. So haben wir es während unserer digitalen DNB-Jahrestagung empfunden und gleich entschieden, uns bald zu treffen.

Mittlerweile steht der Termin fest (27.08.22) und wir freuen uns auf viele TeilnehmerInnen!

Mit herzlichen Grüßen,
Sabine Neff, DNB Bundesgeschäftsführerin

Zur Frage: „Wie erreichen die Nachrichten, Aktivitäten und Informationen des DNB die einzelnen Mitglieder der Naturheilvereine?“ gab es ein breites Spektrum an Antworten: Manche Vereine arbeiten bereits mit regelmäßigen elektronischen Informationen an ihre Mitglieder wie Rundmails oder Newsletter, bei vielen Vereinen liegen jedoch kaum E-Mail-Anschriften der Mitglieder vor.

Kreative Ideen und viele Anregungen fanden sich zur Frage: „Wie können neue Mitglieder, auch in der jüngeren Altersgruppe und Aktive gewonnen werden?“ So stehen Bewegungsangebote, besonders auch im Freien, hoch im Kurs und viele Vereine profitieren von der Zusammenarbeit mit anderen Institutionen wie Familienbildungsstätten und Schulen oder Kooperationen mit gesundheitsrelevanten Bereichen, wie z. B. Heilpraxen, Apotheken, Hofläden u.v.m. Auch ein Infostand bei Veranstaltungen von Städten und Gemeinden oder vor Geschäften wurde als sehr hilfreich bewertet.

Gefreut hat uns in der Bundesgeschäftsstelle natürlich, dass viele Vereine auf die Frage: „Welche Unterstützung wünscht ihr euch vom Dachverband?“ „Spitze!“ oder „passt“ geantwortet haben. Gleichzeitig wurde uns bewusst, dass einige Vereinsleistungen gar nicht bekannt sind (wie z.B. die finanzielle Anzeigenunterstützung

für die Vereinsprogrammhefte) oder wieder mit neuem Leben gefüllt werden müssen (z.B. die Referentenvermittlung oder Präsente für verdiente Vereinsaktive). Und auch neue Ideen wie eine Sprechstunde mit der Bundesgeschäftsführerin werden künftig aufgegriffen.

Da unsere Vereinsleistungen ein ganz wichtiger Beitrag zur Unterstützung der Arbeit der Vereine vor Ort sind, werden derzeit weitere Anregungen verbandsintern bearbeitet – mehr dazu an anderer Stelle.



Mit Blick in die Kamera anstatt ins Publikum: Vize-Präsidentin Ursula Gieringer stimmte die TeilnehmerInnen mit ihrem Online-Pilotvortrag in das Jahresthema „Heilung durch Wasser“ ein.

Einen Einstieg in das diesjährige Jahresmotto, gab anschließend Vize-Präsidentin Ursula Gieringer.

Mit ihrem Pilotvortrag „Heilen durch Wasser“ stimmte Ursula Gieringer in das Aktionstagsmotto 2022 ein, das natürlich ganz im Zeichen des Jubiläums 200 Jahre Hydrotherapie nach Vincenz Priessnitz steht.

Sabine Neff, DNB Bundesgeschäftsführerin

Werden Sie

Naturheilkunde-Berater/in DNB®

Der Lehrgang über naturheilkundliches Basiswissen für Alltag und Beratungspraxis.

NEU: Sommer-Wochen-Ausbildung 2022

Diese ärztlich geleitete Original-DNB®-Ausbildung umfasst sieben Präsenz-Tage, inkl. Prüfungstag.

ODER: Ausbildung mit Start September 2022

Umfang: 4 Präsenz-Wochenenden, Prüfungstag und Selbstlernphasen, Zeiträumen ca. 5 Monate.

Termine, Info und Anmeldung:

Deutscher Naturheilbund eV

Am Anger 70 • 75245 Neulingen • Tel. 07237-48 48 799
info@naturheilbund.de • www.naturheilbund.de



Ausbildung



Naturheilkunde-
Berater/in DNB®

➡ noch gibt es
freie Plätze



Deutscher Naturheilbund eV

Welches Wasser sollen wir trinken?

Ist unser Leitungswasser Trinkwasser?

Unser Wasser aus der Leitung kommt aus drei verschiedenen Ressourcen: Wir unterscheiden in Oberflächenwasser (30%), Grundwasser (62%) und Quellwasser (8%). Die beiden Letzteren reinigen sich auf dem natürlichen Weg durch die Gesteinsschichten im Untergrund auf natürliche Art, so dass sie im günstigsten Fall ohne weitere Aufbereitung als Trinkwasser verwendet werden können. Unser Oberflächenwasser jedoch kann stärker durch Abwässer, Niederschläge oder Bodenabspülungen verunreinigt sein. In Deutschland stammt es aus Talsperren, Flüssen oder Seen, zum Beispiel dem Rhein oder dem Bodensee, wobei der Bodensee durch umfangreiche Maßnahmen heute wieder eine sehr gute Qualität erreicht hat.

Dieses sog. „Rohwasser“ wird in den Wasserwerken mit Hilfe verschiedener Verfahren gereinigt und aufbereitet: Gemäß der Trinkwasserverordnung muss das Leitungswasser keimarm, appetitlich, farb und geruchlos, klar und kühl und geschmacklich einwandfrei sein. In der Trinkwasserverordnung werden für eine Reihe an Stoffen, die bei zu hoher Aufnahme die Gesundheit gefährden können, Grenzwerte gesetzt und diese überprüft. Allerdings werden bei weitem nicht alle Stoffe erfasst: Von über 2.000 möglichen Inhaltsstoffen werden nur durchschnittlich ca. 60 Parameter untersucht! Arzneimittelrückstände, Pestizide und PCB (polychlorierte Biphenyle) und von Mensch und Tier ausgeschiedene Pharmaka wie Antibiotika und Hormone z.B. gehören nicht dazu.

Außerdem garantieren die Wasserwerke die Sauberkeit des Trinkwassers nur bis zum Wasserzähler des Verbrauchers – für die Leitungen auf dem Grundstück und die Hausinstallation ist der Hauseigentümer verantwortlich. Ungeeignete Materialien können zu problematischen Anreicherungen des Trinkwassers führen: z.B. Blei aus älteren Bleirohren (schädigt die Blutbildung und das Nervensystem und ist vor allem für Säuglinge, Schwangere und Kleinkinder gefährlich), Nickel aus verchromten Armaturen (bei längerem Wasserstand – Achtung bei Nickelallergie), Kupfer aus Kupferrohren (löst sich bei saurem Wasser aus den Rohren – in zu hoher Konzentration möglicherweise schädlich für Säuglinge).

Was ist Mineralwasser?

Mineralwasser hat seinen Ursprung in unterirdischen, vor Verunreinigungen geschützten Wasservorkommen und muss direkt am Quellort abgefüllt werden, damit seine ursprüngliche Reinheit bis zum Verbraucher bewahrt wird.

Mineralwasser darf in Deutschland gewerbsmäßig nur verkauft werden, wenn die Quelle amtlich anerkannt ist (820 Quellen im Jahre 2015) und den hohen Anforderungen der Mineral- und Tafelwasserverordnung (MTV) entspricht. Dafür wird das Wasser in einem umfangreichen Verfahren (über 200 geologische, chemische und mikrobiologische Einzeluntersuchungen) überprüft. Mineralwasser ist das einzige Lebensmittel, das einer solchen amtlichen Anerkennung bedarf.

Enteisung und Entschwefelung

Eisen, Mangan, Schwefelverbindungen und Arsen dürfen entfernt werden. Entfernt man das gelöste Eisen nicht, setzt es sich nach Öffnen der Flasche als unappetitliche, wenn auch als harmlose, braune Flocken ab. Die Schwefelverbindungen werden entfernt, da sonst der Geruch und Geschmack leiden würden.

Fluorid

Nach einer EU-Verordnung von 2010 darf der Fluoridgehalt reduziert werden, da die Aufnahme von zu viel Fluorid zu gesundheitlichen Schäden führen kann. Achtung: Bei Mengen von über 1,5 mg/l muss ein entsprechender Warnhinweis auf dem Etikett stehen, der zulässige Grenzwert liegt bei 5,0 mg/l. (Quelle: BVL)

Kohlensäure

Die im Mineralwasser vorhandene Kohlensäure darf ganz oder teilweise entzogen werden, ebenso ist der Wiederversatz und die Zugabe erlaubt.

Kohlensäure (Kohlendioxid) kann zur Konservierung des Wassers und aus geschmacklichen Gründen zugesetzt werden.

Sabine Neff, DNB Bundesgeschäftsführerin

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



Vitapas® C liposomal 1.000

Nahrungsergänzungsmittel mit 1.000 mg Vitamin C

- für ein funktionierendes Immunsystem*
- schützt die Zellen vor oxidativem Stress**

laktosefrei · glutenfrei · vegan
90 Kapseln (55 g)

NEU

Vitapas® C liposomal 1.000

Die Vorteile des veganen Kapselprodukts:

- Nahrungsergänzungsmittel mit Vitamin C
- für ein funktionierendes Immunsystem*
- 1000 mg Vitamin C in 3 Kapseln
- gemeinsam mit Wissenschaftlern der Universität Marburg entwickelt
- vegan, glutenfrei und laktosefrei

* Vitamin C trägt zu einer normalen Funktion des Immunsystems bei

www.pascoe.de

LIPOSOMEN:

Transportvehikel für Arzneimittel und Nährstoffe

Insbesondere bei Nahrungsergänzungsmitteln fällt auf, dass diese zunehmend häufig in liposomaler Form angeboten werden. Was hat es damit auf sich?

Liposom: Was ist das?

Lipos stammt aus dem Griechischen und bedeutet Fett. *Soma* steht für Körper. Die Kombination beider Begriffe ergibt Liposom. Das ist die treffende Bezeichnung für mikroskopisch kleine, kugelförmige, flüssigkeitsgefüllte Lipid-Vesikel (Bläschen).

Sie gewinnen momentan in der Medizin und bei Nahrungsergänzungen an Bedeutung, weil sie sich hervorragend eignen, um bestimmte Wirkstoffe bzw. Nährstoffe sicher und geschützt direkt in die Darmzellen abzugeben – unbeschadet von der Magensäure und anderen Reabsorptionsbarrieren. Wie ist das möglich?

Das Besondere an Liposomen ist ihr Aufbau

Liposomen bestehen aus einer so genannten Lipid-Doppelschicht. Diese wird auf Grund folgender Eigenschaften gebildet: Die einzelnen Moleküle (Phospholipide) bestehen aus einem hydrophilen (wasserliebenden) Kopf und einem hydrophoben (wasserabweisendem) Schwanz. Wasser und Fett stoßen sich gegenseitig ab. Sobald die Phospholipide in eine wässrige Umgebung gelangen, ordnen sie sich deshalb spontan zu zwei parallelen Schichten: die wasserabweisenden Fettsäure-Schwänze richten sich zueinander aus. Die wasserliebenden Köpfe weisen nach außen bzw. die vom inneren Teil der Doppelschicht nach innen ins wässrige Milieu. Auf diese Weise bilden sich hohle, kugelförmige, geschlossene Strukturen mit einer inneren wässrigen Umgebung – die Liposomen. Wenn man die wässrige Umgebung, in die man die Phospholipide gibt, mit wasserlöslichen Wirkstoffen anreichert, werden diese sicher in den Hohlraum eingeschlossen. Sind dagegen fettlösliche Substanzen enthalten, können diese in

die Membran eingebaut werden. Auf diese Weise werden Liposomen zu Vehikeln für wasserlösliche bzw. fettlösliche Stoffe.

Wie funktioniert die Aufnahme von Liposomen?

Die Doppellipidschicht der Liposomen ist den Membranen (Hüllen) der Körperzellen nahezu identisch. Dadurch können die Liposomen mit der Zellmembran von Darmzellen einfach verschmelzen und ihren Inhalt an diese Zellen abgeben. Die Darmzellen geben daraufhin den Stoff über das lymphatische System in den Blutkreislauf, von wo er zu seinem Einsatzort gelangen kann.

Welche Vorteile bieten liposomale Nahrungsergänzungsmittel?

Nur ein Teil der über die Nahrung angebotenen Nährstoffe wird in die Körperzellen und in den Blutkreislauf aufgenommen. Ein nicht unwesentlicher Teil wird zerstört oder/und verlässt unseren Körper ungenutzt über den Darm. Die Liposomen ermöglichen nicht nur den Schutz empfindlicher Stoffe, sondern auch eine deutlich höhere Bioverfügbarkeit der aufgenommenen Stoffe: Mit Hilfe von Liposomen muss viel weniger eines Nährstoffes geschluckt werden, um die gleiche physiologische Wirkung zu erreichen.

Ein weiterer Vorteil: Da es keinen direkten Kontakt zwischen Nährstoffen und möglicherweise empfindlichen Magen- und Darmschleimhäuten gibt, werden viele Nährstoffe in Liposomen-Form sehr viel besser vertragen als in „ungeschützte“ Form.

Und noch einen Vorteil haben Liposomen: Sie sind relativ einfach aus Pflanzenölen herzustellen und brauchen keine weiteren Zusatzstoffe – abgesehen von der Kapsel zur Aufbewahrung.

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 Juni:



Bettina Fornoff

Heilpraktikerin
Schwerpunkte:
Frauenheilkunde,
klassische Homöopathie,
Autoimmunkrankheiten,
chronische Beschwerden



„Zehn vor halb“

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

Thema am 30. Juni, 19.20 Uhr:

Jungbrunnen Dauerbrause – wirkungsvolle Ganzkörper-Wassermassage mit beachtlichen Heilungserfolgen, wie z.B. lösen von Stress und Anspannungen.

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 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.

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