

### Stiftungsprojekt nimmt Gestalt an

## Deutsches Naturheilkundearchiv und Bibliothek



Archivarin Tatjana Ford sortiert die Literatur nach Themenschwerpunkten geordnet in die neu eingerichtete Bibliothek ein.

Seit dem ersten Gedanken ein Archiv der Naturheilkunde aufzubauen und die „alten Schätze“ („Naturärzte“ aus dem 19. Jahrhundert) und deren inhaltlich wertvolles Wissen um die Naturheilkunde digitalisiert zu erhalten, sind nun mehr als zwei Jahre vergangen. Der Bestand hat sich durch Schenkungen und käufliche Erwerbungen seltener Werke erheblich vergrößert. Im elektronischen Online-Katalog auf der Webseite des Naturheilbundes sind mittlerweile rund 600 Medien zu finden. Schrittweise erfolgt die Digitalisierung der Inhalte.

Im derzeitigen Stadium ist das Archiv ein Dokumentationszentrum, dessen Schwerpunkt Bücher und Zeitschriften zur Naturheilkunde bilden. Auf dieser Basis könnten zum Beispiel künftig Forschungen zur Naturheilkunde und ihrer Potentiale erfolgen. Ein Beispiel: Welche Maßnahmen zur Seuchenbekämpfung haben sich in der Historie bewährt und was können wir heutzutage daraus lernen? Erste Recherchanfragen aus der Wissenschaft und von Journalisten konnten bereits von uns bedient werden.

Sabine Neff, DNB Bundesgeschäftsführerin

### Was mich bewegt



Der Deutsche Naturheilbund, früher Prießnitz Bund, ist die älteste Laienorganisation Europas für Naturheilkunde, seit mehr als 130 Jahren. 1889 zur Gründungszeit zählte der „Deutsche Bund

der Vereine für Gesundheitspflege und arzneilose Heilweise“ bereits 19.000 Mitglieder in 142 Vereinen.

Es ist erstaunlich, wie ohne unsere heutigen technischen Möglichkeiten die Menschen damals erreicht werden konnten. Wie viele Gedanken machen wir uns heute darüber, wie wir die Menschen, vor allem die jüngere Generation, noch besser erreichen und informieren können.

Das Motto des Deutschen Naturheilbunds „Der Natur und dem Leben vertrauen“ ist in unseren turbulenten Zeiten wichtiger denn je. Viele haben vergessen was schon Hippokrates sagte: „Die Gesundung bewirkt die Natur, der Arzt (Therapeut) ist nur Behandler“. Oder nach Prießnitz „Der wahre Arzt wohnt im Menschen selbst“.

Warum ist uns dieses Vertrauen in die eigenen Selbstheilungskräfte verloren gegangen?

Wer sich kundig macht, wie die Natur heilt, kann seine Gesundheit stärken und dieses Vertrauen zurückgewinnen.

In unserem überaus wirtschaftlich geprägten Gesundheitssystem wird es immer wichtiger, dass jeder Einzelne selbst Ursachen und Wirkungen besser erkennen kann und Selbstverantwortung für seine Gesundheit übernimmt.

Es gibt viele Möglichkeiten sich kundig zu machen und wir werden nicht müde über die Naturheilkunde zu informieren, Veranstaltungen und Vorträge zu organisieren.

Mit herzlichen Grüßen

Elke Wörfel, 1. Vorsitzende NHV Esslingen,  
Mitgliederbeauftragte im DNB-Präsidium



Sie besitzen naturheilkundliche Bücher, Schriften, etc. und möchten diese gut aufgehoben wissen? Durch die Digitalisierung bewahren wir das wertvolle Wissen der Erfahrungsheilkunde für künftige Generationen. Wir freuen uns über Zuwachs für unsere Bibliothek.

Bitte melden Sie sich in der DNB-Bundesgeschäftsstelle, Tel. 07237/4848799 oder per mail an [info@naturheilbund.de](mailto:info@naturheilbund.de)

NEU

Kleine Vorschau auf unser im Spätsommer erscheinendes Wasserkuren-Buch anlässlich des 200-jährigen Jubiläums

## Heilung durch Wasser (Jürgen Helfricht)



### Von Vincenz Prießnitz zur modernen Selbstbehandlung

Wasserkuren zählen zu den ältesten und bewährtesten Heilmethoden der Menschheit. Doch erst Vincenz Prießnitz (1799 – 1851) begründete ab 1822 auf dem Gräfenberg im Altvatergebirge ein Therapiezentrum, verhalf dem kühlen Nass zu weltweiter Popularität. Noch heute werden einige seiner Verfahren im Sanatorium am Ursprungsort in Jesenik (Tschechien) angewandt. Unterhaltsam und reich illustriert legt der Autor nicht nur dar, wie ein einfacher Bauer zum Pionier der modernen Naturheilkunde und zum Gründervater des Deutschen Naturheilbundes eV (vormals Priessnitz-Bund) wurde.

Ein Schwerpunkt liegt auch auf praktischen Hinweisen zur Selbstanwendung der Bäder, Güsse, Schwitzpackungen, Waschungen und Wickel. Für jeden wird nachvollziehbar erklärt, wie sich diese zur Abhärtung, Schmerzlinderung und unterstützenden Behandlung vieler Leiden nutzen lassen. Ob Burnout, Fieber, Fuß- und Gelenkprobleme, Halsschmerzen, Rheuma, Schlaflosigkeit, Schüttelfrost oder Wechseljahresbeschwerden – Wasser wirkt!

228 Seiten, reich bebildert, erscheint im Spätsommer im Husum Verlag.

Herausgeber: Deutscher Naturheilbund eV

Verkaufspreis 19,95€

## 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



## KRAFTPLATZ WASSER – Ein Erfahrungsweg an den Gönninger Seen

Das Wetter spielte mit und so konnten alle Beteiligten die herrliche Natur an den Gönninger Seen genießen, das Wasser zeigt sich dort in munteren Bächen, lebendigen Wasserfällen und auch in ruhigen Seen. Drei Stunden lang haben wir diese unterschiedlichen Wasserqualitäten erspürt und die verschiedenen Geräusche erlauscht... Rauschen, Gluckern, Plätschern und Stille. Mit kleinen Achtsamkeitsübungen konnten wir die Lebendigkeit und auch die Ruhe des Wassers wahrnehmen.



Entspannte Teilnehmer beim NHV Wannweil

Die Tuffsteinfelsen am Wegesrand regten unsere Fantasie an und wir sahen Figuren, Tiere und fabelhafte Wesen darin, mit kindlicher Freude, wie eine Teilnehmerin feststellte. Dazu gab es kleine Theoriehäppchen über die Bedeutung und Wirkung des Wassers und nebenbei erfuhren die Teilnehmer/Innen Wissenswertes zu gesunden Frühlingskräutern wie Löwenzahn, Giersch, Knoblauchsrauke, Bärlauch, Brennnessel und Spitzwegerich. Die Veranstaltung hat alle Sinne angesprochen und durch das absichtslose Herumstreifen in eine angenehme Entspannung geführt.

Christine Hack (Kursleiterin Waldbaden, Vorstand NHV Wannweil)

## ENDLICH WIEDER VORTRAGSVERANSTALTUNGEN IN PRÄSENZ NHV Schorndorf mit Vortrag „Die Geburt – das Tor ins Leben“

Endlich wieder ein öffentlicher Vortrag ohne Einschränkungen. Und wie der Zufall es wollte, lautete das Thema „Die Geburt – das Tor ins Leben“. Insgesamt durften wir fünfzehn Interessierte begrüßen, die den Worten von Melanie Gußmann lauschten. Schwangerschaft und Geburt können für jede Frau als Tor in ein neues Leben erfahren werden, als Initiation und große Bereicherung. Für das Baby sei diese Erfahrung gleichermaßen ein erster großer Übergang, eine große Herausforderung, die es gemeinsam mit der Mutter zu meistern gilt. Wenn es dieses in einem sicheren Rahmen und in dem Gefühl von Verbindung und Geborgen-Sein erleben könne, werden die Grundlagen für ein tiefes Gefühl von Vertrauen



Heilpraktikerin Melanie Gußmann  
beim NHV Schorndorf

ins Leben und das Aufgehoben sein in sicherer Anbindung an die Mutter gelegt und ein offenes Hineinwachsen in diese Welt ermöglicht, erläuterte die Heilpraktikerin den ZuhörerInnen. Doch jeder Geburtsverlauf bringe auch ungeahnte Faktoren, die sowohl in der Geschichte und Einstellung der Eltern, der Art der Begleitung und Vorbereitung, aber auch in der persönlichen Kapazität der Beteiligten mit Herausforderungen und Stress umzugehen, begründet lägen. Diese könnten während der Geburt zu massivem Stress und Unsicherheiten führen, sowohl für die Mutter als auch für ihr Baby.

Eine Geburt sei also in ihrem Erleben ein großer Übergang – eine Verwandlung in ein neues Leben: Der Eintritt in ein neues Sein, sowohl für die Mutter als auch für das Kind – aber auch für eine Partnerschaft, für Geschwister und das ganze Familiensystem. Übergänge und herausfordernde Veränderungen begegnen uns im Laufe unseres Lebens immer wieder und könnten als Chance oder als überfordernde Krise erlebt werden. Unsere Fähigkeit zur Selbstregulation träge grundlegend dazu bei, durch solche Herausforderungen zu wachsen – uns in unserem Menschsein als kreative Wesen zu entfalten, hineinzuwachsen in unser Potential und unser ganz eigenes Geschenk an die Welt zu entdecken und mit der Welt zu teilen. Je öfter wir die Erfahrung machen dürfen gut durch eine Herausforderung gegangen zu sein, umso sicherer erfahren wir uns Selbst und auch die Welt, in der wir herausgefordert aber auch geborgen sind. Lebensphasen die uns mit Neuem und Unbekanntem konfrontieren, erzeugen Aufregung in unserem Leben – in unserem Nervensystem. Wie wir mit dieser Aufregung umgehen können, wie wunderbar unser Nervensystem dafür ausgestattet ist und was es braucht, um sicher und gut durch solche Herausforderungen zu gehen, uns als Mensch gesund und resilient zu entfalten, war ebenso Thema der Heilpraktikerin Melanie Gußmann im Naturheilverein Schorndorf.

Hans-Dieter Sturm, 1. Vorsitzender NHV Schorndorf

**GEFRO**

*Balance*

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 Sorten nur**  
**€ 7,90**  
100 ml = € 0,45



**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](http://www.gefro-balance.de)

**GEFRO**

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

### FRÜHJAHRSWANDERUNG DES NATURHEILVEREINS ESSLINGEN zur Kirschblüte im Neidlinger Tal

Der dunkelgraue Himmel verhielt eigentlich „nichts Gutes“, als sich am frühen Samstagnachmittag 20 interessierte und unerschrockene Wander- und Naturfreunde vom Wanderparkplatz Braike auf den Weg ins ruhige Neidlinger Tal machten - doch „wenn Engel wandern...“, der Himmel hellte sich zunehmend freundlich auf.

Unter der Leitung von Elke Wörfel, der Vorsitzenden des Vereins, ging es um 13 Uhr los. Barbara Ziegler-Schneeberger, Heilpflanzen-Fachfrau aus Beuren, machte unterwegs aufmerksam auf die vielerlei Pflanzen am Wegesrande, an denen wir oft achtlos und unwissend vorübergehen.

Sie berichtete über ihre gesundheitliche Wirkung, wie sie in der Küche bei den verschiedenen Speisen verwendet werden können und hatte immer kleine Geschichten dazu parat.



*Gute Stimmung bei den Wander- und Naturfreunden aus Esslingen*

Die muntere Wandergruppe erfuhr Spannendes über Kirschen, über den Anbau und ihre vielfältige Verwendung. Nach den vielen Sonnentagen waren nur noch wenige Kirschbäume in der Blüte und die meisten bereits dabei, ihre Früchte vorzubereiten.

In guter Stimmung wanderte die Gruppe auf dieser schönen Tour durch das frühlinggrüne, von Vogelgezwitscher erfüllte Neidlinger Tal. Die Tour war für alle gut zu meistern, unabhängig von Alter und Kondition, selbst der Aufstieg hinauf bis zum Neidlinger Wasserfall, der idyllisch aus der Höhe ins Tal stürzt - landschaftlich ein Traum.

Bei einem netten und leckeren Ausklang verweilte die Runde noch lange in den „Ratsstuben“ im schönen Weilheim.

*Elke Klös, NHV Esslingen*

### VORTRAG BEIM FREUNDESKREIS NATURHEILKUNDE IM SCHLOSS e.V. Fußgesund & munter - aktiv ein Leben lang



*Über zahlreiche BesucherInnen und reges Interesse am Thema freute sich der Naturheilverein in Neulingen bei Pforzheim*

Aus Oberkirch angereist war die dort ansässige und im NHV Oberkirch aktive Bewegungspädagogin und „Naturheilkunde-Beraterin DNB“ Kerstin Schreiber. Auch wenn im Mittelpunkt des Vortrages die Füße standen, war es der Dozentin wichtig, auf die ganzheitlichen Zusammenhänge im Körper hinzuweisen und die Erfolgsmethode der Spiraldynamik zu erläutern. Diese berücksichtigt die Gesetzmäßigkeiten der Natur in Bewegung und in Ruhe. Die Schwerkraft ist Wegweiser zur natürlichen Aufrichtung und zu verschleißschonenden einfachen Bewegungen. Wie das geht, probierten die zahlreich erschienenen Interessierten in einfachen Übungen. Und merkten sofort am eigenen Leib, dass allein die Vorstellung, der Kopf ziehe - wie an einer Schnur an der Decke befestigt - nach oben, beim Aufstehen hilft. Oder dass es leichter wird, im Sitzen ein Bein anzuheben, wenn vorher Schwung durch Druck geben auf das am Boden verbleibende Bein geholt wird.

Zwischen einer und zwei Millionen Schritte pro Jahr trügen uns unsere Füße. Sie gäben uns Stabilität, Mobilität, Kraft, fungieren als Stoßdämpfer und steigern unsere Eigenwahrnehmung, und vieles mehr, erläuterte die Referentin. Die häufigste Ursache für Fußprobleme seien chronische Fehlbelastungen. Kleine Abweichungen über Jahre hinweg hätten eine große Wirkung – kleine Korrekturen ebenso. Praktische und wirksame Übungen für die Fußgesundheit wie das „Auswringen der Füße“, Bewegungsübungen der Ferse und Zehengymnastik rundeten den spannenden Vortragsabend ab. *Sabine Neff, Teamvorstand Freundeskreis Naturheilkunde im Schloss Bauschlott*



### 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](mailto:dnb-sprechstunde@naturheilbund.de)**

Unsere Therapeuten melden sich zeitnah.

### Am Therapeuten-Telefon im Juli:



**Christian Hilse, M. Sc.**  
Psychotherapeut  
und Heilpraktiker



**„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](http://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](mailto:info@naturheilbund.de)

Internet: [www.naturheilbund.de](http://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.