

## 200 Jahre Kaltwasserheilkunde nach Vincenz Priessnitz



Die Buchvorstellung beim Priessnitz-Kongress: Die DNB-Vertreter Ursula Gieringer, Autor Dr. Jürgen Helfricht, Professorin Dr. Karin Kraft, Sabine Neff und Sanatoriumschef Dr. Jaroslav Novotny

Genau 200 Jahre ist es her, dass der schlesische Wasserheiler und Gründervater des Deutschen Naturheilbundes, sein Wohnhaus im damals schlesischen Freiwaldau (heute Jeseník, Tschechien) zur Behandlung von Kranken umbaute und darin eine große, hölzerne Wanne mit Wasserzulauf aufstellte. Ohne es zu wissen, war damit die erste Kaltwasserheilanstalt der Welt entstanden. Natürlich gab es bereits Badeanstalten. Diese beschränkten sich jedoch auf den diätischen, sparsamen Gebrauch des Wassers und dienten nicht annähernd zu Heilzwecken in der von Priessnitz angewandten Form. Grund genug für den Deutschen Naturheilbund, dieses Jubiläum gemeinsam mit den heutigen Betreibern des Kurortes Lazne Jeseník, in einer internationalen Konferenz, zu würdigen. Dafür reiste eine kleine Delegation des Naturheilbundes Anfang Oktober nach Tschechien. Als Vortrag hatte die 1. DNB-Vize-Präsidentin Ursula Gieringer ihren Aktionstags-Vortrag „Heilung durch Wasser“ im Gepäck. Die 2. DNB-Vize-Präsidentin Prof. Dr. Karin Kraft berichtete in ihrem Vortrag „Von Vincenz Priessnitz zum Nobelpreis für die Charakterisierung des Kälterezeptors“

erstaunliches: Erst im vergangenen Jahr erhielten zwei Forscher (David Julius und Ardem Patapoutian) den Nobelpreis für Physiologie/Medizin für die Entdeckung von Rezeptoren für Temperatur und Druck. Diesen Wirkmechanismus – nämlich die Reaktionen der Haut auf das kalte Wasser – nutzte Vincenz Priessnitz intuitiv, um den Krankheitszustand seiner Patienten einschätzen zu können. Erstmals präsentiert wurde von Dr. Jürgen Helfricht (Autor) der zwei Tage zuvor erschienene Bildband „Heilung durch Wasser“, der vom tschechischen Publikum mit Interesse aufgenommen wurde. Eine Ausgabe des vom Deutschen Naturheilbund initiierten Buches in tschechischer Sprache ist in Planung. Kongress und Buchprojekt werden dankenswerterweise gefördert vom Deutsch-Tschechischen-Zukunftsfond. Sabine Neff, Bundesgeschäftsführerin DNB

Einen ausführlichen Text unserer Vize-Präsidentin Prof. Dr. Karin Kraft zu den gesundheitspolitischen Entwicklungen finden Sie auf unserer Webseite [www.naturheilbund.de](http://www.naturheilbund.de)

### Was mich bewegt



Seit über 60 Jahren wird die Naturheilkunde in Deutschland durch viele gesundheitspolitisch bedingte Entwicklungen benachteiligt. Sehr verkürzt dargestellt ereignete sich Folgendes: Ab den 1950er Jahren verloren die Naturheilverfahren stark an Boden infolge der langen Blüte der pharmazeutischen Industrie in der BRD. In der DDR wurde zwecks Abschaffung der Heilpraktiker der Arzt für Physiotherapie mit staatlich vorgeschriebenem, stark beschränktem Therapiespektrum etabliert. Nach der kostspieligen Wiedervereinigung Deutschlands sollten die personalintensiven nichtmedikamentösen Verfahren durch Medizintechnik ersetzt werden, deren Entwicklung deshalb staatlich gefördert wurde. Die neoliberale Ideologie der 1990er Jahre führte zur forcierten Privatisierung und Aufteilung des Gesundheitsmarktes: Die wegen ihrer Nebenwirkungen ärztlich zu verordnenden Therapieverfahren wurden dem GKV-finanzierten 1. Gesundheitsmarkt zugeordnet. Im wenig regulierten, privat finanzierten 2. Gesundheitsmarkt wurden im Gesundheits- und Wellness-tourismus vor allem nebenwirkungsarme naturheilkundliche/komplementäre Verfahren vermarktet. Nach dem passageren, durch die VR China finanzierten Boom der Chinesischen Medizin kam die der Chirotherapie entstammende Manuelle Medizin/Osteopathie in Mode, Wirksamkeitsbelege fehlen hier aber noch weitgehend. Jetzt kommt durch die Digitalisierung des Gesundheitswesens endlich DIE große Chance für viele Naturheilverfahren mit bereits gesicherter Wirksamkeit. Der DNB wird Sie darüber informieren -bleiben Sie uns also treu!

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

Fazit zum Jubiläum: 25 Jahre Bergedorfer Naturheilverein e.V.

### Vom Anfang und Ende eines Vereines

Es begann 1996 mit einem Gespräch zwischen dem Buchautor und Kosmopolit Frede Ladefoged („Krankmacher Schwermetalle“) und dem Gesundheitsberater Rudolf Frauenberger: „Sie müssen einen Verein gründen, dann können Sie (fast) beliebige Aussagen treffen und Themen angehen, die man als Privatmensch in diesem Land nicht angehen darf. ....“ Uwe Drewelowsky, Gärtnermeister und Baubiologe und ich, sowie weitere fünf Gründungsmitglieder; Ärzte und Heilpraktiker, etablierten den Verein im November 1997. Vereinsnamen wie „Risiko Wohlstandsleiden e.V.“, nach dem Buchtitel von Dr. U. Warnke, oder „Gesund Sterben e.V.“ haben wir verworfen und einigten uns dann auf „Bergedorfer Naturheilverein e.V.“.

Ein grosses Ziel unserer Arbeit sollte sein, die Segen der Schulmedizin -die es zweifelsohne gibt- und die Segen der Naturheilkunde versöhnlich zusammenzubringen – was äußerst schwierig ist. Und die naturheilkundlich ausgelegten Therapieformen zu überblicken, ist kaum mehr möglich.

Ein weiteres, großes Ziel ist die Optimierung der Selbstheilungskräfte, ein Thema, mit dem die Schulmedizin wenig anzufangen weiß.

Es ging uns jedoch nicht nur um rein konventionelle gesundheitliche Themen, sondern auch um Themen wie „Visionäre und Grenzwissenschaften“, „Remote Viewing“ (Fernwahrnehmung), Geistheilung (zwei Workshops „Der innere Arzt“, sowie „Geist – Energie – Materie“ konnten aufgrund der „Corona-Pandemie“ nicht mehr durchgeführt werden), biologisch/ökologische Projekte, Gentechnik, CO2, Freie Energie, Chemtrails und natürlich Impfen, Virologie und Corona, nicht zu vergessen.

Zum Teil namhafte Referenten konnten wir begrüßen, wie Dr. Veronika Carstens, Dr. Walter Maus, ehem. Leiter der Wiedemann-Kliniken, Bernard Jakoby, Sterbeforscher u. Buchautor, Christian Opitz, Ernährungswissenschaftler, Hirnforscher u. Buchautor, Dr. Urs Hochstrasser, ehem. 5 Sterne Koch, Rohkost“papst“, Dr. Jenö Ebert, Dr. Stefan Lanka, Virologe, Buchautor, Hans H. Jörgensen, Heilpraktiker u. Buchautor, Dr. Rainer Holzhüter, Buchautor, u.v.m.

Angeblich soll das Interesse an der Naturheilkunde stetig zunehmen; was jedoch wirklich kontinuierlich zunimmt, sind die Arztbesuche (Deutschland liegt europaweit an der Spitze; beklagt wird ja hie und da schon „Ärztmangel“; wir wissen, je geringer die Ärztedichte, desto besser die Volksgesundheit!) und der Medikamentenkonsum! Die Weißkittelgläubigkeit ist damit offensichtlich ungebrochen. Besonders übel ist die zunehmende Ökonomisierung (auch und besonders) des Gesundheitswesens! Größtmögliche Aufmerksamkeit und Selbstverantwortung sind also notwendiger denn je! Wissen ist die beste Medizin!

Natürlich gibt es eine ganze Reihe von kuriosen, witzigen und beeindruckenden Erlebnissen, die ich hier bedauerlicherweise nicht kundtun kann. An wirklich Unerfreuliches kann ich mich nicht erinnern.

Und festzustellen bleibt: die Gründung des NHV ist eines der ganz großen Ereignisse in meinem Leben, und findet nach nunmehr genau 25 Jahren nur ein administratives Ende. Die Grundidee bleibt natürlich nicht nur, sondern wird wichtiger denn je! In diesem Sinne – allerbeste Grüße an alle .....

Rudolf Frauenberger, Bergedorfer Naturheilverein e.V.

NHV Bad Pyrmont e.V. stellt sich vor beim „Tag der Vereine“



Gute Gespräche am Stand führten Yvonne Von der Heyde, Sigrid Pohl und Christine Schubert (v. l. n. r.).

Glück mit dem Wetter hatte der Naturheilverein Bad Pyrmont, der den „Tag der Vereine“ am 17.09.2022 nutzte, um sich und seine Arbeit öffentlich zu präsentieren.

Die Stadt Bad Pyrmont bot diesen Tag für viele Vereine der Region an, als kleine Unterstützung in Zeiten wie diesen. Ein tolles Rahmenprogramm für Jung und Alt wurde ganz kurzfristig auf die Beine gestellt. Der „Tag der Vereine“ wurde von der Bevölkerung und vielen Gästen der Stadt gut angenommen. Vielleicht eine kleine Inspiration auch für andere Städte?

Mit viel Liebe und Herzblut wurde der Stand des Naturheilvereins mit schönen Pflanzen, die der Herbst uns bietet, vom Vorstandsteam und Helfern geschmückt. Die Arbeit hat sich gelohnt. Es fanden viele nette und inspirierende Gespräche mit Interessierten statt. Der Stadt Bad Pyrmont ein herzliches Dankeschön für diese tolle Möglichkeit Menschen für die drei Maxime des Naturheilvereins bewusst leben, natürlich heilen und gesund ernähren zu begeistern.

Edith Mertensmeier, NHV Bad Pyrmont e.V.

## Neuerscheinung!

Jürgen Helfricht

### HEILUNG DURCH WASSER

Von Vincenz Prießnitz zur modernen Selbstbehandlung

Wasserkuren zählen zu den ältesten und bewährtesten Heilmethoden der Menschheit. Unterhaltsam und reich illustriert schildert der Autor die Entdeckung des Wassers als Heilmittel und wie ein einfacher Bauer zum Pionier der modernen Naturheilkunde und zum Gründervater des Deutschen Naturheilbundes e. V. wurde. Ein weiterer Schwerpunkt liegt auf praktischen Hinweisen zur Selbstanwendung der Bäder, Güsse, Schwitzpackungen, Waschungen und Wickel. Ob Burnout, Fieber, Fuß- und Gelenkprobleme, Halsschmerzen, Rheuma, Schlaflosigkeit, Schüttelfrost oder Wechseljahresbeschwerden – Wasser wirkt!

160 Seiten, reich bebildert, Verkaufspreis 17,95€, bestellbar im Shop unter [www.naturheilbund.de](http://www.naturheilbund.de) oder direkt bei der Bundesgeschäftsstelle unter 07237/4848799



# Wassereinlagerungen im Gewebe: was tun?

Wassereinlagerungen im Gewebe werden als Ödeme bezeichnet. Die Ursachen können unterschiedlich sein. Viele Frauen kennen das Problem der verstärkten Wassereinlagerungen aus bestimmten Zyklusphasen bzw. der Schwangerschaft. Die medizinischen Bezeichnungen verateten etwas über die Ursache des Ödems: Lymphödem, Lipödem, Hungerödem, Herzödem. Auch nach Verletzungen, Operationen, Insektenstichen und allergischen Reaktionen treten Schwellungen auf. Hier wird von entzündlichen bzw. posttraumatischen Ödemen gesprochen.

## Wie kommt es zu einem Ödem?

Im Idealfall besteht ein Gleichgewicht: Über die Venen und die Lymphgefäße wird genauso viel Flüssigkeit abtransportiert, wie aus dem Blut ins Gewebe gelangt, um es mit Signal- und Nährstoffen zu versorgen. Viele Faktoren sind an der Aufrechterhaltung dieses Gleichgewichtes beteiligt: Herz, Leber, Nieren, Venen, Lymphgefäßsystem und die hormonelle Regulation. Ist einer dieser Faktoren gestört, kann möglicherweise nicht genügend Flüssigkeit aus dem Gewebe abtransportiert werden. Bei Verletzungen und Entzündungen dagegen gelangt sehr viel Flüssigkeit ins Gewebe, sodass der Abtransport vorübergehend überfordert ist. Die Folge in beiden Fällen: Es entsteht eine Schwellung – ein Ödem.

## Behandlung: Welche Rolle spielen die Eiweiße?

Die Therapie muss sich nach den Ursachen richten. Werden diese nicht beachtet, kann sie mehr schaden als nutzen. Als entscheidend für die Behandlung hat sich der Eiweißgehalt des Ödems erwiesen. Eiweiße haben die Eigenschaft, Flüssigkeit zu ziehen und zu binden: Dort wo viel Eiweiß ist, wird auch viel Flüssigkeit hingezogen. Das richtige Verhältnis der Eiweißmenge im Blut zu der im Gewebe ist demnach entscheidend für eine ausgeglichene Flüssigkeitsverteilung. Eiweiße spielen eine wichtige Rolle bei Entzündungen: Entzündungsbotenstoffe in Form von Eiweißen werden vom Körper an den Ort des Geschehens gesendet. Wenn aufgrund einer Entzündung viele Eiweiße im Gewebe sind, diffundiert viel mehr Wasser aus den Blutgefäßen ins Gewebe. So entsteht ein entzündliches Ödem. Ist durch eine Verletzung oder Entzündung der Lymphabfluss beeinträchtigt, handelt es sich um ein Lymphödem. Wenn man jetzt durch Anregung der Harnbildung einfach nur das Wasser aus dem Gewebe ziehen würde, könnte das kontraproduktiv sein, weil die Eiweiße immer wieder Wasser nachziehen. Möglicherweise würde man so das Problem sogar verschärfen. Bei solchen eiweißreichen Ödemen muss die Therapie darauf ausgerichtet sein, den Lymphabfluss zu unterstützen, damit nicht nur das Wasser,

sondern auch die Eiweiße abtransportiert werden. Dafür gibt es beispielsweise die Manuelle Lymphdrainage und die Kompressionstherapie. Auch naturheilkundliche Lymphmittel können hier unterstützend wirksam sein. Ganz anders sieht die Therapie aus, wenn es sich um eiweißarme Ödeme handelt. Bei eiweißarmen Ödemen sind Diuretika - volkstümlich häufig als Wassertabletten bezeichnet - das Mittel der Wahl.

## Was sind Diuretika?

Diuretika sind Arzneimittel, die die Flüssigkeitsausscheidung über die Nieren anregen. Sie sorgen dafür, dass die Gewebeflüssigkeit besser ausgeschwemmt und mit dem Urin ausgeschieden wird. Solche Diuretika werden insbesondere bei so genannten Herzödemen verschrieben. Diese entstehen, wenn die Herzkraft nicht reicht, die Flüssigkeit gegen die Erdanziehungskraft zurück zum Herzen zu transportieren. Auch bei anderen eiweißarmen Ödemen sind harntreibende Mittel sinnvoll. Dazu gehören Ödeme, die entstanden sind durch Erkrankungen von Leber, Nieren oder Venen, durch hormonelle Schwankungen (zyklusabhängig) oder Nebenwirkungen von Medikamenten.

## Was bietet die Naturmedizin?

Neben den verschreibungspflichtigen Diuretika gibt es auch Pflanzen, die die Wasserausscheidung anregen. Dazu gehört die Dornige Hauhechel (*Ononis spinosa*). Sie ist beispielsweise ein wesentlicher Wirkstoff des homöopathischen Komplexmittels Pascodem®. Dieses Mittel kann man verwenden, um bei Wasseransammlungen im Gewebe sanft zu unterstützen.

## Was bietet die Naturmedizin?

Egal, ob es sich um eiweißreiche oder eiweißarme Ödeme handelt: Das können Sie selbst tun:

- Bewegen Sie sich so viel wie möglich. Vermeiden Sie dabei aber Überlastung. Am besten ist Schwimmen.
- Nutzen Sie jede Gelegenheit für Beimgymnastik, um die Blutzirkulation anzuregen. Tipp: ständiger Wechsel vom Fersen- zum Zehenstand – auch im Sitzen.
- Lagern Sie die betroffenen Gliedmaßen oft hoch, um den Rückstrom zum Herzen zu unterstützen.
- Vermeiden Sie einschnürende Kleidung und minimieren Sie die Verletzungsgefahr an den betroffenen Gliedmaßen.
- Nutzen Sie die Möglichkeiten der Kompression richtig. Lassen Sie sich dazu von Fachleuten in Apotheke oder Sanitätshaus beraten: Kompressionsstrümpfe müssen exakt sitzen, um nicht mehr zu schaden als zu nutzen.

Bärbel Tschek ist Diplom-Biologin bei Pascoe Naturmedizin



# Pascodem® Tropfen

## Ödeme entwässern – aber natürlich

- zur Entwässerung bei Wasseransammlungen im Gewebe
- mit der Urtinktur aus der Heilpflanze Dornige Hauhechel (*Ononis spinosa*)
- keine Nebenwirkungen und Wechselwirkungen bekannt

Pascodem® Tropfen · Wirkstoffe: *Ononis spinosa* Ø, *Apis mellifica* Dil. D3, *Kalium carbonicum* Dil D3. Die Anwendungsgebiete leiten sich von den homöopathischen Arzneimittelbildern ab. Dazu gehört: Wasseransammlung im Gewebe (Ödeme). Enthält 62 Vol.-% Alkohol. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. Pascoe pharmazeutische Präparate GmbH, D-35383 Gießen

Anzeige

[www.pascoe.de](http://www.pascoe.de)



## Regen zum Aktionstag in Wannweil

Das Wetter hat sich dem Thema unseres diesjährigen Aktionstages angepasst - das Wasser kam auch von oben. Rund 40 Besucher und Besucherinnen waren neugierig auf das Motto: Heilen mit Wasser. Der Bürgermeister würdigte die Arbeit des Vereins mit anererkennenden Worten.



Das Vorstandsteam vom NHV Wannweil: Tim Bialas, Gisela Bleher und Christine Hack.

Der Hauptvortrag von Dr. med. Schlodder führte über das Vorkommen des Wassers in uns Menschen und in der Natur zu ganz konkreten Anwendungsmöglichkeiten der Wassertherapie, die auch von der Schulmedizin anerkannt sei, wie der Referent betonte. Herr Dr. Schlodder erklärte anschaulich und praxisnah verschiedene Bäder und Auflagen für den Hausgebrauch und gab wertvolle Tipps fürs tägliche Wassertrinken. Beim kurzen geschichtlichen Rückblick wurde der „Vater“ der Hydrotherapie, Vincenz Prießnitz, natürlich auch gewürdigt. Am Ende seines Vortrages gab der Mediziner das Motto seiner ärztlichen Tätigkeit weiter: „So wenig Schulmedizin wie nötig, so viel Naturheilkunde wie möglich.“ Dieser Aussage schließen wir uns als Naturheilverein gerne an. Nach der Pause zeigte die Heilpraktikerin Renate Wirsching, welche therapeutischen Chancen in der Hypnose liegen und welche Kraft unsere Gedanken haben – im Positiven wie im Negativen. Sie beleuchtete auch gängige Vorurteile gegenüber dieser Therapiemethode und betonte, dass dabei nichts gegen den eigenen Willen geschehe. Mit dem Zitat von Marc Aurel, „Das Glück deines Lebens hängt von der Beschaffenheit deiner Gedanken ab“, schloss sie ihren inspirierenden Vortrag. Nachdem die Vorsitzende Christine Hack die gesundheitlichen Vorzüge des Minitrampolins erklärt hatte, begleitete die Atemtherapeutin Helgaclara Buck die Anwesenden bei einem Wasserritual, das uns an die hilfreichen Wassergeister erinnern sollte. Im Kreis stehend sangen alle das Lied „Froh zu sein bedarf es wenig und wer froh ist, ist ein König. Dies war ein passender Abschluss der gelungenen Veranstaltung.“  
Christine Hack, NHV Wannweil

## Aktionstag der NHG Stuttgart

Der Einsatz für einen rundum gelungenen Aktionstag war auch beim 14. Mal genauso sorgfältig wie beim ersten Mal, zufällig waren sich die Themen ähnlich: 2008 „Wasser – unser Leben“, 2022 „Heilung durch Wasser“. Der krasse Unterschied war die Besucherzahl: etwa 100 damals (mit Eintritt) im Gegensatz zu 25 Besuchern in diesem Jahr bei freiem Zugang. Was die Zurückhaltung der Teilnehmerzahl betrifft, so sehe ich aus der Tendenz im laufenden Jahr als Grund eine tiefsitzende Pandemienachwirkung und die Verängstigung vor einer Infektion. Unser Programmangebot stützte sich auf zwei Vorträge, die sich in anschaulicher Theorie und praktischer Anwendung ausgezeichnet ergänzten. Meine Botschaft befasste sich mit der Entstehung der Hydrotherapie und der Entwicklung zur erfolgreichen Volksmedizin, wobei ich in Bild und Text Passagen aus unserem aktuellen Jubiläumsbuch „Heilung durch Wasser“ zitierte und an einem Denkmodell darstellte, wie ein seuchenerprobter Vincenz Prießnitz vermutlich mit Erfolg unsere Covid-19-Pandemie behandelt hätte.



Die Referentin Frau Lehner-Laiß erhält von Alois Sauer für ihren eindrucksvollen Vortrag zum Dank das neue Jubiläumsbuch.

Den zweiten Vortrag gestaltete unsere bekannte Gesundheitsberaterin und Buchautorin Gertrud Lehner-Laiß vom Gesundheitstreff TuWas. Sie begeisterte anhand vieler praktischer Anregungen und aus reicher Beratungserfahrung in überzeugender Frische, wie Wasser mit und ohne Zusätze von Fuß- bis Kopfbädern Vitalität steigert und vor vielen Problemen schützen kann. Dazu ließ sie Proben natürlicher Badezusätze weiterreichen und erzeugte eine heitere Überraschung mit dem Kopfbad mittels Schnorchel und Nasenklemme. Zum dankbaren Applaus der Besucher überreichte ich ihr als Geschenk das eindrucksvolle neue Jubiläumsbuch.  
Alois Sauer, Naturheilgesellschaft Stuttgart eV

## 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 Dezember:



Jörg A. Mietz  
Heilpraktiker,  
Schmerztherapeut  
und Chiropraktiker

### „Zehn vor halb“

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

**Thema am 30.11., 19.20 Uhr:**  
**Wald tut gut – Waldbaden!**

Erfahren Sie mehr über die heilsamen Effekte des Waldbadens - mit Heilpraktiker Horst Boss und der Kursleiterin für Waldbaden Christine Hack.

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 eingehaftet 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.