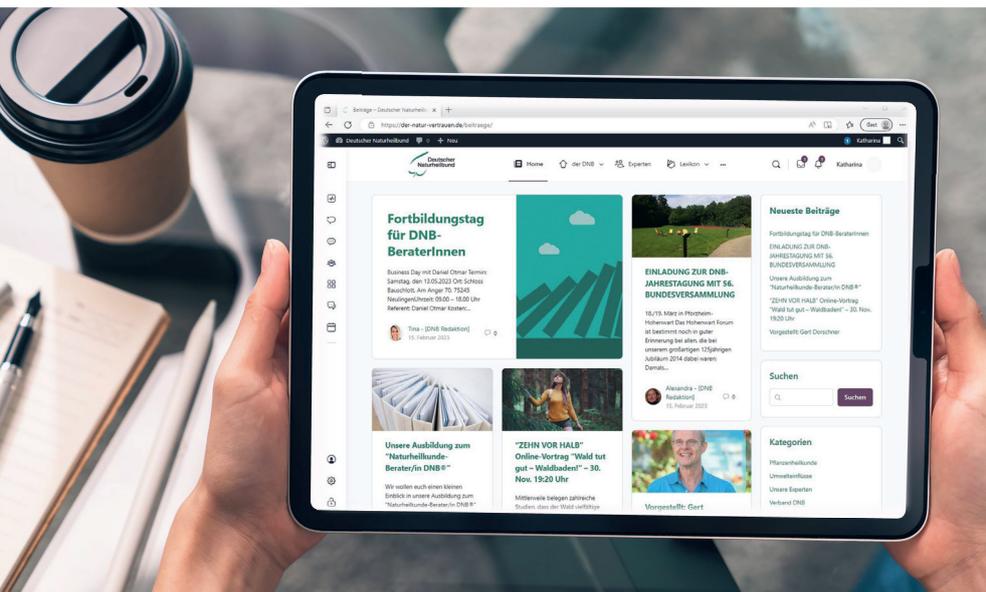


## 134 Jahre Naturheilbund und kein bisschen eingestaubt: Der DNB 2.0 steht in den Startlöchern



Die digitale Gemeinschaft beim DNB - unsere neue Homepage ist der Treffpunkt für alle Naturbegeisterten, ob Laien oder Experten.

Mal kurz hören, wie andere Mütter es schaffen, einen Kinderarzt zu finden, der naturheilkundlich behandelt. Oder Antwort auf die Frage „Wie ging nochmal gleich der Pulswickel und hat schon jemand Erfahrung damit gemacht?“ bekommen. Von einer neuen „Wunderpflanze“ gelesen und doch erst mal von anderen hören, ob sie wirklich jemandem geholfen hat oder einfach nur viel Geld kostet? Nach langem Suchen endlich die Lösung für ein gesundheitliches Problem gefunden und den Rat gerne weitergeben? Oder einfach mal eine Frage ins Forum stellen, was anderen in einer ähnlichen Situation geholfen hat? Mit all' diesen Anliegen seid ihr bei uns richtig!

In unserer neuen digitalen Gemeinschaft treffen sich Gleichgesinnte, Interessierte, Suchende, Laien wie Therapeuten, Einzelpersonen und Gruppen oder Vereine. Es ist möglich,

Beiträge zu erstellen und damit Wissen und Informationen weiterzugeben, Diskussionen anzuregen oder in einem Forum ein Thema umfänglich und zur Bereicherung für alle aufzuarbeiten.

Sich digital austauschen und persönlich treffen? Auch das ist möglich. Regionale Gruppen und Vereine nutzen unsere Plattform, um Gleichgesinnte zu erreichen und Veranstaltungen anzukündigen oder zu bewerben. Therapeuten können Rat geben und/oder Termine vor Ort anbieten.

Neue Kontakte und Verbindungen entstehen – Networking im besten Sinne! Offen für alle und doch eine geschützte Community, denn die DNB-Webseite wird NICHT von Facebook und Google ausgelesen und grenzt sich klar davon ab. Und es gibt noch einen weiteren großen Unterschied zu anderen großen Online-Communities: Wir sind für

### Was mich bewegt



Die erste gute Nachricht: ich habe in meiner kleinen Praxis wirklich viel zu tun. Die zweite gute Nachricht: Exakt fünf Menschen suchen mich regelmäßig auf, nur, weil sie möglichst gesund bleiben wollen. Fünf von vielen hunderten Patienten. So viel zum Thema Vorsorge.

Viele Patienten konsultieren mich sporadisch, also immer dann, wenn es mit dem Wohlbefinden und der Schulmedizin alleinig halt dann doch nicht so recht klappen will. Meines Erachtens geht es denen gar nicht um Heilung, sondern lediglich darum, ihr Gewissen zu beruhigen. Medikamente dürfen nicht mehr als 7,95 € kosten und die Behandlung nicht mehr als 20 oder 30 €. Trotzdem nehme ich diese Personengruppe sehr ernst. Schließlich lebe ich auch von diesen Patient/en/innen und unter dem Strich nicht schlecht.

Die dritte Gruppe sind die Schwerkranken. Oft kommen sie erst im fortgeschrittenen Stadium in die komplementäre Praxis. Man versucht zu retten, was noch zu retten ist und wieder zu mehr Wohlbefinden und Lebensqualität zu verhelfen. Ich sage Ihnen klipp und klar, welche Faktoren heute immer mehr krank machen und, wie Sie dabei trotzdem möglichst gesund bleiben können. Ob Diabetes, Bluthochdruck, Gicht, hohe Cholesterinwerte, Rheuma usw. Es gibt viele Möglichkeiten zur Linderung der Beschwerden.

Zur Heilung kann es nur kommen, wenn Patient/in das wirklich will. Man muss wissen: Kein/e Therapeut/in kann Sie heilen, letztendlich auch keine chemische Keule. Es sind lediglich Anweisungen, also Ratschläge, die man Patienten geben kann.

Heilen kann sich nur der/die Einzelne selbst.

Mit herzlichen Grüßen, Horst Boss,  
Vorsitzender wissenschaftlicher Beirat DNB  
Präsidiumsmitglied DNB

## Aus dem Verband

euch erreichbar und wir sind persönlich für euch da! Nicht rund um die Uhr, das werden wir nicht schaffen. Doch wann immer möglich, wird ein DNB-Teammitglied live online zugeschaltet sein und zur Verfügung stehen. Jede Frage wird zeitnah beantwortet, jeder Kommentar ist wichtig. Ein hohes Ziel? Ja, sicher! Doch das ist „es“ uns wert. Es? Der Mensch. Die Gesundheit mit Hilfe der Natur-Heilkunde. Und heute eben auch mittels Digitaler Medien. Wir laden euch herzlich ein, dabei zu sein!

Sabine Neff, DNB Bundesgeschäftsführerin

Deutscher Naturheilbund  
Bewusst leben · Gesund ernähren · Natürlich heilen

Willkommen in der neuen digitalen Community des DNB - ab Frühjahr 2023

Informiere Dich über neue Entwicklungen, finde Experten, entdecke im Online-Lexikon für Naturheilkunde unser gesammeltes Wissen und tausche Dich mit anderen interessierten Menschen aus. Lass' dich jetzt vormerken und werde informiert, wenn es los geht!

[www.der-natur-vertrauen.de](http://www.der-natur-vertrauen.de)

**JETZT EINTRAGEN**  
... und von Anfang an dabei sein  
... wir sind im Wandel



## Freundeskreis Naturheilkunde im Schloss e.V. startet mit besonderem Kursangebot



Selbst während einer akuten Behandlungsphase bei Krebs ist ein sanftes Yoga möglich - Sandra May zeigt wie es geht.

Zum Angebot des Vereines am Sitz der DNB-Bundesgeschäftsstelle im Schloss Bauschlott gehören unter anderem fortlaufende Kursangebote wie Trampolin-Training, Qi Gong und drei Yoga-Kurse. Yoga-Lehrerin Sandra May bietet nun zusätzlich seit März 2023 Yoga für Menschen mit Krebsdiagnose an. Was es damit auf sich hat, erklärt sie im nachstehenden Text.

### Yoga und Krebs

Seit 2021 ist Yoga in den deutschen Behandlungsleitlinien verankert und

gewinnt als komplementärmedizinisches Verfahren in der Krebstherapie immer mehr an Bedeutung. Warum bringt die ganzheitliche Betrachtung von Körper und Geist in dieser schwierigen Lebensphase so viel? Statistisch gesehen ist laut Robert-Koch-Institut jeder Zweite in seinem Leben von einer Krebserkrankung betroffen. Und keine Frage, es ist eine bedrohliche Erkrankung, auch wenn dank moderner Therapien und integrativer Ansätze die Heilungschancen immer besser werden. Die meisten Menschen überwinden heute ihre Krebserkrankung!

bellicon

Gesund und glücklich mit dem Minitrampolin



#### Rückenschmerzen lindern

Löst Verspannungen und massiert die Bandscheiben durch Druck- und Zugbewegungen.



#### Lymphfluss und Detox anregen

Erhöht die Pumpwirkung der Muskeln und beschleunigt den Lymphfluss sowie die Entgiftung des Körpers.



#### Entspannung finden

Fördert die Endorphinproduktion und den Abbau von Stresshormonen durch sanfte Schwingung.

## Von der „Ohn-Macht“ zur „OM-Macht“!

Eine Krebsdiagnose macht zunächst im wahrsten Sinne des Wortes „ohn-mächtig“. Zukunftsängste, enge Therapiepläne und die Notwendigkeit, inmitten der größten Verunsicherung, weitreichende Entscheidungen zu treffen, lassen uns zunächst erstarren. Wir fühlen uns fremdgesteuert, haben das Gefühl, die Fäden unseres Lebens nicht mehr selbst in der Hand zu haben. Wir spüren die Nebenwirkungen von Therapien, den Verlust der physischen Kraft, haben das Gefühl, dass sich unsere ganze Welt verändert und wir nichts dagegen tun können. Am liebsten möchten wir wegschauen. Aber gerade jetzt lohnt es sich, ganz genau hinzusehen.

## Empowerment: Sorge gut für dich

Angesichts all dieser Schwierigkeiten steht eins an oberster Stelle: gut für sich selbst zu sorgen. Yoga kann der Weg sein, selbst aktiv dazu beizutragen, dass es uns besser geht. Gut für sich selbst zu sorgen, setzt voraus, dass ich weiß, was ich gerade brauche und was mir guttut. Das hört sich einfach an, ist es aber nicht. Job, Familie und ein prall gefüllter Terminkalender, lassen uns nur wenig Raum zu spüren, was wir gerade wirklich brauchen. Durch Yoga und Meditation lernen wir, die Aufmerksamkeit wieder mehr vom Außen ins Innen zu lenken. Während oder nach einer Krebserkrankung kann dies bedeuten, bewusst wahrzunehmen, wie es mir gerade geht. Wie fühlt sich der Körper heute an? Habe ich viel oder wenig Energie? Habe ich Angst oder Schmerzen? Was brauche ich heute? Der Ansatz in den Yoga und Krebs-Stunden ist dabei stets positiv. Das bedeutet nicht, dass alles gut ist. Es bedeutet, die Situation, den Ist-Zustand, so anzunehmen, wie er gerade

## ist, mit allem, was da ist. Und Yoga kann noch mehr:

Eine Vielzahl von Studien konnte zeigen, dass typische Nebenwirkungen der Krebstherapien mit Yoga effektiv gelindert werden können, darunter Lymphödeme, Schmerzen, Neuropathien, Ängste, Depressionssymptome und Schlafstörungen. Die American Cancer Society fasste 2019 eine Reihe von zufälligen Kontrollstudien zusammen. Die Ergebnisse waren verblüffend: Yoga hat die Lebensqualität der Krebspatienten sowohl während als auch nach den Therapien positiv beeinflusst.

## Das Gute

Yoga geht immer. Sogar wenn während der akuten Behandlungsphase keine Asana-Praxis möglich ist, können wir mit energetischen Übungen und sanftem Pranayama das vegetative Nervensystem positiv beeinflussen, neue Kraft schöpfen und unser Prana – die Lebensenergie – wieder zum Fließen bringen. Du bist selbst betroffen oder Angehöriger eines/er Betroffenen und möchtest mehr erfahren oder hast Interesse an einem Yoga und Krebs Kurs, dann findest du weitere Infos hier:

Sandra May, Yoga und Krebs Yogalehrerin  
[www.yoga-und-krebs-enzkreis.de](http://www.yoga-und-krebs-enzkreis.de)  
[www.yoga-und-krebs.de](http://www.yoga-und-krebs.de)



## Eure Veranstaltung im Verbandseinhefter „DNB-Impulse“

Es ist immer lesenswert, was so alles in den Naturheilvereinen stattfindet. Gerne veröffentlichen wir einen Bericht/Bild über eure Vereinsveranstaltung. Bitte mailt uns einfach an [walther@naturheilmund.de](mailto:walther@naturheilmund.de) einen kleinen Veranstaltungsbericht und gebt gerne ein Bild dazu.

# Black Forest

Das **stille Mineralwasser** aus dem **Schwarzwald.**



## Black Forest ist niederminalisiert

- Von Öko-Test mehrfach mit „sehr gut“ ausgezeichnet
- Alle PET-Flaschen aus 100 % Recyclingmaterial
- PET-Flaschen frei von Weichmachern
- Zur kochsalzarmen Ernährung auch bei Bluthochdruck und Diabetes geeignet.
- Ideal für die Zubereitung von Babynahrung



# Praxisseminar für DNB-BeraterInnen beim Deutschen Naturheilbund

## Business Day mit Daniel Otmar



**Termin: Samstag, den 13.05.2023, 09.00 – 18.00 Uhr**  
**Ort: Schloss Bauschlott, Am Anger 70, 75245 Neulingen**  
**Referent: Daniel Otmar, Faszientrainer und Mentalcoach**  
**Kosten: 150 € incl. Pausenverpflegung**  
**Mindestteilnehmerzahl 12 Personen**  
**Anmeldung bis 26.04.2023 möglich**  
**Das Anmeldeformular erhalten Sie über [walther@naturheilbund.de](mailto:walther@naturheilbund.de)**

Ganz am Anfang steht ein Traum. Aus diesem großen Traum entstehen die Motivation und der unbändige Glaube, die ganze Welt verändern zu können – im besten Fall mit seinem eigenen Business. Diese Energie in ein tragfähiges, erfüllendes und profitables Business zu packen, ist aber gar nicht so einfach.

### Wie steht es um dein Business?

- Siehst du das große Ziel vor Augen?
- Weißt du, was dich bewegt und antreibt?
- Und weißt du vor allem, wie du andere von deiner Idee begeistern kannst?
- Wie du an deine ersten Kunden kommst?
- Welche Preise du abrufen kannst?
- Wie du Kunden begeisterst und magisch anziehst?

Wir helfen dir ein erfülltes und profitables Herzens-Business aufzubauen!  
Wie? Das zeigen wir dir gemeinsam mit einer kleinen Gruppe am Samstag, den 13.5.2023.  
Die Vision und Mission deiner Selbstständigkeit müssen die richtigen Menschen erreichen. Diese Zukunftsbilder sollen bei den potenziellen Kunden Begeisterung auslösen und klar machen, für wen du stehst und für wen nicht.

### Ziel des Workshops

- Du weißt, wofür deine Selbstständigkeit steht
- Klarheit, was deine Selbstständigkeit bewegen und verändern will
- Potenzial für deine Selbstständigkeit vor Augen, sich durch Authentizität und Persönlichkeit eindeutig von Mitbewerbern zu unterscheiden
- Erkenntnisse für Marketing und Vertrieb können genutzt werden, um die passenden Zielgruppen anzusprechen
- Klare Schritt-für-Schritt-Anleitungen, die du umsetzen kannst
- Auflösen alter Blockaden zum Thema Geld

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](mailto:dnb-sprechstunde@naturheilbund.de)** Unsere Therapeuten melden sich zeitnah.

### Am Therapeuten-Telefon im April:



**Horst Boss**  
Heilpraktiker,  
Medizinjournalist,  
Leiter des wissenschaftlichen Beirats DNB



### „Zehn vor halb“

Kurzvortrag live moderiert von  
Horst Boss, Leiter des Wissenschaftlichen Beirats des DNB

**Thema am 19. April 2023, 19.20 Uhr:**  
**Ayurveda**

... für jeden Tag – alltagstaugliche Tipps aus der ayurvedischen Schatztruhe

Registrierung unter  
<https://naturheilbund.de/up-to-date/>  
Oder Link erfragen: [info@naturheilbund.de](mailto: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](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 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.