DNB impulse

Ausgabe 03/2023

Deutscher Naturheilbund eV
Dachverband deutscher Naturheilvereine

Nachrichten und Informationen
aus dem Verband und
den Naturheilvereinen

Gesundheitsvermittlung im Wandel der Zeiten

Wie kann Vereinsarbeit heute gelingen?

Digital trifft Natur .... der moderne Mensch bewegt sich in beiden Welten.

Im Laufe des vergangenen Jahres haben wir fünf Vereine durch Auflösung verloren und der Trend setzt sich auch in diesem Jahr fort. Dabei liegt es nicht an den Inhalten, die wir vermitteln: Die Naturheilkunde ist hoch aktuell und wichtiger denn je. Und auch das Interesse der Menschen daran ist vorhanden. Aber das „herkömmliche" Vereinsmodell scheint (an den meisten Orten) nicht mehr zu funktionieren.

Diesen Wandel merken nicht nur die Naturheilvereine, anderen Vereinen - gleichgültig ob im Bereich Sport, Musik oder Natur - geht es ebenso. Eine Bindung in Form einer Mitgliedschaft einzugehen, die nur zum nächsten Jahresende kündbar ist und womöglich noch aktive Mitarbeit gewünscht wird, scheint unattraktiv - und erst recht, ein Amt zu bekleiden, indem man auch noch (bei groben Fehlern) privat haftbar ist. So finden ausscheidende Vorstandmitglieder keine Nachfolger. Hinzu kommt, dass die jüngere Generation vorrangig andere Informationsquellen für Fragen zur Gesundheit nutzt als monatlich erscheinende Fachmagazine und einzelne Präsenzveranstaltungen: „Wenn mir *jetzt* etwas weh tut, will ich *jetzt* wissen was ich tun kann!" - Also wird „Doktor google" um Rat gefragt. – Doch der hat oft millionenfache, unter Umständen vollkommen unterschiedliche Antworten parat und so manches Mal steckt nur ein Produkt dahinter, dass gekauft werden soll.

Unser Anspruch ist ein ganz anderer als der dieser Plattformen: Seit nunmehr 124 Jahren ist es das Anliegen des Naturheilbundes und der Naturheilvereine, den Menschen ehrliche, bewährte Gesundheitsinformationen, Therapien und Anleitung zum ‚gesund bleiben' oder ‚gesund werden' mit Hilfe der Natur zu geben.

Das Ziel ist nun kein geringeres, als sich auf die veränderten Bedürfnisse einzustellen und die Menschen über neue Wege -auch digital- zu erreichen und trotzdem so viel menschliche Nähe und direkten Kontakt/Austausch wie möglich zu erhalten. Verbands- und Vereinsstrukturen müssen dem Bedarf der Menschen angepasst werden.

Was mich bewegt

Raus in die Natur! Die zumeist milden Temperaturen in diesem Winter haben es mir leicht gemacht, dies oft zu tun. Die besondere Atmosphäre der in sich zurück gezogenen Natur hat mich zum Nachdenken über die Beziehung des Menschen zur Natur angeregt. Die Wissenschaft spricht schon seit geraumer Zeit vom Anthropozän, dem geologischen Zeitalter, in dem der Mensch einen bestimmenden Einfluss auf den Planeten Erde hat und diesen auch verantworten muss. Dieser Ansatz enthält auch die Aufforderung unsere Beziehung zur Natur und zur Erde neu zu reflektieren. Wie gehen wir mit diesem Wissen um? Welche Verhaltensänderungen resultieren daraus? Aus der Erkenntnistheorie ist bekannt, dass eine Änderung dann möglich ist, wenn wir einen Sachverhalt mit anderen Augen sehen und andere Worte finden. Im Dezember 2019 hat der Vizepräsident der EU-Kommission, Frans Timmermanns, bei einer Plenarsitzung von „Mutter Erde" gesprochen. Indigene Kulturen sehen die Erde schon immer als mütterliches Wesen und nennen sie „Gaia". Was kann diese Vorstellung in uns bewirken? Wenn wir in die Natur gehen und sie mit anderen, mit offenen, vorurteilsfreien Augen sehen, können wir wahrnehmen, dass wir ein Teil von ihr sind. Dies kann unsere Haltung so verändern, dass wir ihr mit Achtung und Hochachtung gegenübertreten und dann werden wir spüren, wie wichtig es ist, diese Natur zu beschützen und zu bewahren. Wenn ich lange und im Schnecken-Tempo im Wald unterwegs bin, erlebe ich, dass die Erfahrung in der Natur und mit der Natur uns ihre Schönheit, ihren Zauber und ihre Heilkraft offenbart. Das Motto für 2023 heißt ja „Lebenskraft Natur", also worauf warten wir? Tauchen wir ein mit allen Sinnen in diese Lebenskraft, das Waldbaden ist eine wundervolle Möglichkeit dafür. Raus in die Natur – der Frühling steht vor der Tür.

Mit herzlichen Grüßen, Christine Hack, Vorstand DNB, NHV Wannweil

Wir machen uns viele Gedanken darüber, wie wir diesen Zeitenwandel gestalten können: So haben wir im Frühjahr 2022 in unserer hybriden Jahrestagung mithilfe einer Moderatorin das Thema „Der Naturheilverein im Wandel der Zeit“ bearbeitet und zusätzlich mittels einer Fragebogen-Aktion alle Vereine nach ihren Erfahrungen, Wünschen und Vorstellungen befragt. Seit gut einem halben Jahr arbeiten wir nun mit Profis in verschiedenen Bereichen zusammen, um eine neue Verbandsstruktur zu entwerfen, von der auch unsere Naturheilvereine und deren Mitglieder profitieren können. Auf der DNB-Jahrestagung im März ist es dann soweit: Wir werden den Delegierten der Naturheilvereine und allen interessierten Mitgliedern unser neues Verbandskonzept anhand eines neuen, digitalen Auftritts vorstellen. Auf diesem werden die registrierten User unter vielen anderen Leistungen ein breites Naturheilwissen und Therapeuten finden, sich in geschützten Foren austauschen können und sehen, was in ihrer Nähe an Veranstaltungen, Vereinsangeboten, Stammtischen präsent ist.
Eine Aktualisierung der Serviceleistungen für die Mitglieder der Naturheilvereine steht in diesem Zuge ebenso an. Hierzu erarbeitet eine verbandsinterne Arbeitsgruppe derzeit Vorschläge, die dann der Bundesversammlung im März zur Diskussion vorgelegt werden und anschließend ggfls. ergänzt durch Vorschläge der Delegierten beschlossen werden.
Sabine Neff, DNB Bundesgeschäftsführerin

Digitalisierung und Naturheilvereine als Chance der Naturheilkunde

Die Zeit für die digitale Vermittlung von gut abgesicherten naturheilkundlichen Inhalten ist längst da. Im Esoterikmilieu wurden die entsprechenden Chancen unter dem Gesichtspunkt der Vermarktung schon lange genutzt. So werben z. B. InfluencerInnen, die mit großer Ausdauer gegen die moderne Medizin wettern und Verschwörungstheorien verbreiten, gleichzeitig am laufenden Band für Nahrungsergänzungsmittel, obwohl bei diesen in der EU alle Aussagen, die sich auf die Beseitigung, Linderung oder Verhütung von Krankheiten beziehen, verboten sind. Die konkrete Anwendung von wissenschaftlich fundierten naturheilkundlichen Verfahren zur Steigerung des Wohlbefindens kann digital leicht verbreitet werden, hinsichtlich ihres Nutzens für den Einzelnen ist das den üblichen Wohlfühlvideos auf jeden Fall haushoch überlegen. Esoterische Vermenschlichungen von Naturkatastrophen wie z. B. die Erklärung von Hochwasserereignissen als Blockade weiblicher Energien, die zu Wasserstau führt, kommen zwar dem weitverbreiteten Bedürfnis nach einfachen und bequemen Erklärungs- und Bewältigungsmodellen in den gegenwärtigen vielfältigen Krisen entgegen, bieten aber bekanntlich keine reale Hilfestellung. Dagegen kann die expertengestützte Anwendung von Naturheilverfahren, die gezielt durch kreative, leicht zugängliche digitale Botschaften und Ratschläge unterstützt wird, vielfältig insbesondere bei leichteren gesundheitlichen Problemen helfen. Gerade Naturheilvereine sind hervorragend geeignet, der in den letzten Jahren zunehmenden Vereinsamung der Menschen reale Kontakte entgegenzusetzen. Zugleich können die dort organisierten Gesundheits- und Lebensstilexperten den für den Normalbürger undurchdringlichen Dschungel an digitalen Informationen gezielt vorab lichten und dadurch eine große Hilfestellung bieten. Wir müssen jetzt alle aus unseren Pseudokomfortzonen ausbrechen und eigene Initiative zeigen, wenn wir die derzeitigen und noch kommenden Probleme gut bewältigen wollen. Die individuelle bzw. gemeinsame Anwendung von fundierten naturheilkundlichen Verfahren kann uns dabei sehr helfen.

Textauszug aus dem Beitrag:
„Die Zukunft der Naturheilkunde“,
von Prof. Dr. Karin Kraft, Vizepräsidentin DNB
Den vollständigen Text finden Sie auf unserer Homepage: www.naturheilbund.de

Kann man Bluthochdruck mit natürlichen Mitteln senken?

Sind gesündere Blutdruckwerte mit natürlichen Mitteln erreichbar?

Ja, das ist möglich - wenn es um eine langfristige Verbesserung der körpereigenen Blutdruckregulation geht. Dafür ist jedoch viel Eigeninitiative notwendig. Die schnelle Senkung eines deutlichen Bluthochdrucks ist dagegen nur mit chemischen Medikamenten möglich.

Deutschland gehört zu den Spitzenreitern ...

… hinsichtlich der Häufigkeit von Bluthochdruck in Europa: Fast ein Viertel (23 %) der Deutschen leidet unter zu hohem Blutdruck. Das zeigte eine große Datenerhebung (European Social Survey, ESS). Diesbezüglich geht es den Franzosen mit rund 14 % und den Iren mit rund 12 % deutlich besser. Dass ein anhaltend hoher Blutdruck Gefäße und Organe massiv belastet und deshalb gesenkt werden muss, steht außer Frage.

Gegen zu hohe Blutdruckwerte ...

... gibt es verschiedene wirkungsvolle Maßnahmen. Die konventionelle Therapie nutzt stark und komplex wirksame Mittel z.B. aus den Arzneimittelgruppen der Betablocker und ACE-Hemmer, aber auch entwässernde Mittel. Die starke Blutdrucksenkung mit diesen Arzneimitteln wirkt sich sehr komplex auf das gesamte Regulationssystem unseres Körpers aus. Unangenehme Nebenwirkungen können damit verbunden sein.

Sanfte Regulation statt starker Senkung ...

… heißt die Devise in der Naturheilkunde. Kein natürliches Mittel kann vergleichbar mit konventionellen Blutdrucksenkern direkt und schnell auf den Blutdruck wirken. Natürliche Maßnahmen aktivieren eher und regen die körpereigenen Regulationsmechanismen an.
Hypercoran® beispielsweise, ein homöopathisches Komplexmittel, zielt darauf ab, sanft die körpereigene Blutdruck-Regulation, also die Selbstheilungskräfte anzustoßen. Ideal ist das in Kombination mit einer Verbesserung der Lebensweise, denn sehr oft ist diese die eigentliche Ursache für den Bluthochdruck.

Was Sie selbst tun können ...

… ist viel – v.a. in der Frühphase von erhöhtem Blutdruck, aber auch begleitend zur schulmedizinischen Blutdrucksenkung.
Unterschätzen Sie nicht die so oft zitierten und einfachen Maßnahmen:

1. Vermindern Sie Stress und sorgen Sie für ausreichende Entspannungsphasen.
2. Bewegen Sie sich regelmäßig an der frischen Luft, machen Sie leichtes Ausdauertraining.
3. Rauchen Sie nicht.
4. Streben Sie Normalgewicht an.
5. Ernähren Sie sich gesundheitsbewusst:
   - viel Gemüse. Vegetarier haben einen durchschnittlich niedrigeren Blutdruck als Fleischesser (besonders wertvoll: Rote Beete, Knoblauch)
   - wenig tierische Fette, keine gehärteten Fette
   - wenig Zucker und wenig Weißmehlprodukte
   - Omega-3-Fettsäuren aus Seefisch, Raps-, Lein-, Walnuss- und Sojaöl
   - Sauermilchprodukte (Sauerteigbrot, Sauerkraut)
   - Antioxidantien: Vitamin C, dunkle Beeren, Obst
   - achtsam, das heißt: mit allen Sinnen essen. So werden Sie auch den Unterschied zwischen hochwertiger Nahrung u. Fertigprodukten spüren.

Ganz wichtig: Verordnete Blutdruck-Senker dürfen nicht in Eigenregie abgesetzt werden. Aber die oben genannten Empfehlungen sind geeignet, deren Dosis in Absprache mit der Ärztin bzw. dem Arzt langfristig reduzieren zu können.

Homöopathische Mittel wie Hypercoran® ...

… haben den großen Vorteil, dass sie auch zusätzlich zu konventionellen Blutdrucksenkern genommen werden können, da bisher keine unerwünschten Wechselwirkungen mit anderen Arzneimitteln beobachtet wurden. Außerdem sind sie geeignet, die lebensstilverbessernden Maßnahmen zur Blutdrucksenkung natürlich zu unterstützen. Lassen Sie sich in Ihrer Arzt-, Naturheilpraxis oder Apotheke dazu beraten!

Bärbel Tschech ist Diplom-Biologin bei Pascoe Naturmedizin

Pascoe
Naturmedizin seit 1895

Hypercoran®

Ihr natürlicher Herzbegleiter bei Bluthochdruck

- unterstützende Therapie bei Bluthochdruck
- mit natürlichen Wirkstoffen, wie Mistel und Weißdorn
- ausgezeichnet verträglich
- gut kombinierbar mit anderen Arzneimitteln

Hypercoran® · Die Anwendungsgebiete leiten sich von den homöopathischen Arzneimittelbildern ab. Dazu gehören: Unterstützende Therapie bei Bluthochdruck. Enthält 44 Vol.-% Alkohol. **Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.** Pascoe pharmazeutische Präparate GmbH, D-35383 Gießen

www.pascoe.de

Anzeige

Werden Sie

Naturheilkunde-Berater/in DNB®

Der Lehrgang über naturheilkundliches Basiswissen für Alltag und Beratungspraxis.

Abschluss: Zertifikat: Ärztlich geprüfte/r „Naturheilkunde-Berater/in DNB® "

Lehrgangs-Zeitrahmen: **71 Lehrgangsstunden,** verteilt auf 4 Wochenenden inkl. Abschlussprüfung
Samstags von 09.00 – 18.30 Uhr
Sonntags von 09.00 – 16.30 Uhr
Nächste Ausbildung startet am **06. Mai 2023**

Unsere Ausbildungsinhalte:

- Naturheilkunde im Überblick
- Bewegungstherapie und Sportmedizin
- Ernährungstherapie
- Phytotherapie und Homöopathie
- Hydrotherapie
- Ordnungstherapie
- Umweltmedizin

Termine, Info und Anmeldung:

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

Lerne an drei Wochenenden, wie du Menschen im Gesundheitsraum Wald in eine spürbare Entspannung führst.
Die Ausbildung ist anerkannt vom DNB, du erhältst nach der Prüfung ein Zertifikat und kannst dann selbst Waldbaden-Kurse anbieten.
Alle Informationen zur Ausbildung und zwei Videos dazu findest du unter www.naturheilverein-wannweil.de
Sei dabei und spüre selbst an diesen drei Wochenenden die Wirkung des Waldes auf Körper, Geist und Seele.

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 März:

Dr. rer. nat. Klaus Zöltzer
Heilpraktiker,
Diplom-Physiker
Schwerpunkt:
ges. Naturheilkunde

„Zehn vor halb"

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

Thema am 15. März 2023, 19.20 Uhr:

Homocystein

diesen Wert bestimmt immer noch so gut wie kein Arzt. Dabei ist dieser so wichtig.

Registrierung unter
https://naturheilbund.de/up-to-date/
Oder Link erfragen: 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
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 eingeheftet 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.