

Lebenskraft Natur -

MIT ALLEN SINNEN ERFAHREN - EIN SOMMERSPAZIERGANG



Die Natur steht in voller Blüte, dies ist eine ideale Zeit, ihre Kraft bei einem sommerlichen Spaziergang von Kopf bis Fuß zu erleben – dazu lädt Christine Hack Sie herzlich ein.

Sind Sie bereit? Also Schuhe an, Türe auf und raus in die Natur. Nach wenigen Schritten sind wir bei einer Sommerwiese am Waldesrand angekommen. Hier gönnen wir zuerst unseren Augen ein „Grünbad“. Die Farbe Grün aktiviert in unserem Gehirn die Areale, die für Entspannung zuständig sind. Ins Grüne zu schauen, entspannt über die Vernetzung im Gehirn unser gesamtes Nervensystem. Der nächste Sinn, dem wir nun unsere Aufmerksamkeit schenken, ist das Riechen. Schnuppern Sie ganz bewusst die Gerüche des Sommers. Nehmen Sie einen Grashalm, eine Blume oder ein Blatt und lassen die verschiedenen Düfte auf sich wirken. Die ätherischen Stoffe der Pflanzenwelt stärken nachweislich unser Immunsystem. Wir sind jetzt am Waldesrand angekommen und die Gerüche sind erdiger, moosiger. Im Wald sind die erwähnten Botenstoffe, die Terpene z. B., in einer viel höheren Konzentration vorhanden, deshalb gehen wir ein Stück auf einem schmalen bemoosten Weg in den Wald, um den gesunden Cocktail intensiv aufnehmen zu können. Halt! Dieser Weg ist doch geradezu eine Einladung, die Schuhe auszuziehen und auf dem weichen Moos ein Stück Barfuß zu gehen. Über unsere Fußsohlen mit ihren zahlreichen Nervenenden und Reflexzonen gelangen die gesunden Impulse dabei in unseren gesamten Körper und regen reflektorisch

wohltuende Prozesse an: der Stoffwechsel wird aktiviert, der Blutdruck sanft gesenkt, das Immunsystem gestärkt, das Fußgewölbe gestärkt... ja, „unten ohne“ hat es wirklich in sich. Der kleine Weg führt uns wieder an den Waldesrand zu einer Bank im Schatten. Wir setzen uns und lauschen dem harmonischen Plätschern eines Baches in der Nähe. Nun dürfen sich unsere Ohren erholen, sie sind ja immer auf Empfang. Hinter der Bank entdecken wir Brennesseln. Vorsichtig nehmen wir ein Blatt von oben, falten es zu einem Päckchen und stecken es in den Mund, keine Sorge, die Brennhaare sind so unschädlich gemacht. Die Brennessel ist ein sicher zu erkennendes Heilkraut, das wir vom Frühjahr bis in den Herbst genießen können. Wie alle Wildkräuter ist sie ein wahres Kraftpaket und hat u.a. ca. 30-mal mehr Vit. C als Kopfsalat. Hildegard von Bingen nannte die Wildkräuter mit ihren wertvollen Inhaltsstoffen nicht umsonst „Grünkraft“. Nun schlendern wir entspannt und gestärkt von Kopf bis Fuß den Wiesenweg zurück. Vielleicht spüren Sie ein innerliches Dankeschön für die Lebenskraft Natur, die Sie bei unserem Spaziergang mit allen Sinnen erfahren haben.

Sommerliche Grüße
Christine Hack, Naturheilkundeberaterin
DNB, Kursleiterin Waldbaden, Vorstand DNB
und NHV Wannweil

Was mich bewegt



Das Thema „Lebenskraft Natur“ erinnert daran, wieviel Leben und Kraft in der Natur steckt. Jedes Jahr entfaltet sich die Natur aus dem Winterschlaf, die geheimnisvolle Kraft der Knospen wird durch die Sonne erweckt. Jetzt im Sommer ist die Natur so üppig und bringt uns eine reiche Ernte an lebenswichtiger Nahrung. „Eure Lebensmittel sollen eure Heilmittel und eure Heilmittel eure Lebensmittel sein“, ein jahrtausendalter Spruch von Hippokrates. Heute leben wir in einer Welt der Supermärkte und der schnellen Fertiggerichte. Die uns zur Verfügung stehenden Lebensmittel sind immer mehr zu Krankheitsmitteln geworden. Wir lassen uns täuschen durch Farbstoffe, Aromastoffe..., die geschmacklichen Überdosierungen nehmen zu. Die verlockenden Bilder auf den Verpackungen täuschen Natur vor, wo der Inhalt nur billige Aromen enthält. Unsere Lebenskraft erhalten wir jedoch durch möglichst naturbelassene Lebensmittel. Umdenken beim Einkaufen und der Zubereitung unserer Speisen ist angesagt. Lebenskraft Natur heißt auch, so viel wie möglich raus in die Natur. Den Alltagsstress hinter sich lassen. Wälder, Wiesen, Seen und Berge geben uns Kraft. Da können wir Energie tanken. Die Natur hilft uns, sich auf das wirklich Wichtige zu besinnen. Für einen Spaziergang im Wald braucht man keinen Knopf im Ohr. Wir lauschen mit allen Sinnen den Geräuschen und Düften, die uns da umgeben. So können wir uns mit der Natur verbinden und in uns reinhören, was an Informationen und Gedanken auf uns zukommen mag. Beim Laufen in der Natur entstehen die besten Ideen und man kann Angst und Sorgen hinter sich lassen.

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

KRAMSKI

EINE FAMILIE MIT MARKE, PERSÖNLICHKEIT UND HERZ FÜR DIE NATURHEILKUNDE



Über eine gute Zusammenarbeit freuten sich Kramski-Gesellschafterin Sabine Torres-Kramski (rechts) und Bundesgeschäftsführerin des Deutschen Naturheilbundes Sabine Neff.

Perfektion braucht Persönlichkeit – so lautet das erklärte Leitbild des Familienunternehmens KRAMSKI. Neben dieser Anforderung weiß man: Perfektion braucht auch die nötigen Fähigkeiten und Erfahrungen. Mit all diesen Eigenschaften und einer Menge Persönlichkeit hat sich das 1978 in Pforzheim gegründete Unternehmen zu einem internationalen Player im Bereich anspruchsvoller Stanz- und Hybridteile entwickelt.

Schon der Start des Unternehmens war so ungewöhnlich wie vielversprechend. 1978 gewinnt Werkzeugmachermeister und Firmengründer Wiestaw Kramski beim Gründerwettbewerb der Zeitschrift „Capital“ den ersten Preis. Die Prämie bildet den Grundstein für die erste Maschine und Erfolgsgeschichte des Unternehmens. Kompromisslose Präzision steht von Anfang an im Fokus der Arbeit. Was mit reinem Werkzeugbau begann, wurde schnell weiter ausgebaut. So hat sich das Unternehmen bereits in den 90er Jahren vom reinen Werkzeugbauer zu einer Topadresse für komplexe Stanz-, Spritzgieß- und Systemteile entwickelt. Diese Erweiterung hat das Wachstum des Unternehmens weiter beschleunigt.

Die KRAMSKI Gruppe beliefert Industrien mit hochinnovativen Lösungen aus verschiedenen Technologien. Dafür baut das Unternehmen auf Mitarbeiter, deren Motivation ihrer Qualifikation in nichts nachsteht. Heute ist KRAMSKI mit rund 700 Mitarbeitern auf drei Kontinenten an vier Standorten weltweit im Einsatz.

Diese Menschen sind DER Erfolgsfaktor: Bei KRAMSKI arbeiten Persönlichkeiten, die den Charakter eines inhabergeführten Familienunternehmens schätzen – sich aber gleichzeitig in einem hochdynamischen Umfeld entwickeln wollen. Mitarbeiter, denen regionale Verwurzelung etwas bedeutet – und die sich zugleich für Kulturenvielfalt und Internationalität begeistern können.

Dafür gilt es, sich als Arbeitgeber permanent weiterzuentwickeln. Mit einer Reihe von Programmen, die das Arbeiten noch attraktiver machen. Einer dieser Schwerpunkte ist die Gesundheitsförderung. Facettenreich und dennoch mit einem klaren Schwerpunkt auf der Naturheilkunde.

PERFEKTION BRAUCHT GESUNDHEIT – ist hier das Motto.

Wenn es um das Thema „Gesundheit“ geht, orientiert man sich nicht an den Mindestanforderungen des Gesetzgebers, sondern sucht ständig nach Möglichkeiten, die Gesundheit und das Wohlbefinden jedes KRAMSKI-Mitarbeiters zu fördern.

Wie beispielsweise beim wöchentlichen Lauftraining unter der Leitung einer Profisportlerin oder eine im Unternehmen praktizierende Heilpraktikerin sowie einem Osteopathen plus Zuschüsse für Fitnessstudio- oder Rehasportverträge. Hinzu kommen hauseigene Seminare und Kochkurse unter der Leitung von

bekanntem Ernährungsexperten und ausgewogene Mahlzeiten und Getränke in der firmeninternen SkyLounge. Gute Gründe für viele Mitarbeiter der Firma über lange Jahre treu zu bleiben.

Das Thema Naturheilkunde ist dabei den Gesellschaftern eine Herzensangelegenheit und auch gelebte Praxis in Familie und Unternehmen. Daraus entstand auch die Verbindung zum DEUTSCHEN NATURHEILBUND e.V. (DNB), der seit Jahren von der KRAMSKI Stiftung unterstützt wird.

Eine besondere Affinität hat der Firmengründer und leidenschaftliche Golfspieler Wiestaw Kramski zudem für den Golfsport. Mit maßgefertigten High Precision Golfputtern und spezieller Anwendungsmethodik hat sich das eigene Tochterunternehmen KRAMSKI PUTTER GmbH mit ausgezeichneter Reputation in der Golfszene etabliert.

Die Firmenfamilie weiter ergänzt das Telekommunikationsunternehmen Skytron Communications GmbH & Co. KG, das durch hybride Technologie (Glasfaser, Richtfunk, VDSL) den Breitbandausbau für Städte und Gemeinden durchführt und selbst die Netze betreibt.

Hier wie an alle Unternehmen der Firmenfamilie gelten die gesetzten Grundregeln für den gemeinsamen Erfolg. Erstklassige Präzision mit ganz viel Persönlichkeit. Eine ebenso erfolgreiche wie sympathische Kombination.

Sommerfest: 120 Jahre NHV Bad Hersfeld e.V.



Gemütliches Miteinander beim NHV Hersfeld e.V.

Im gemütlichen Kreise kamen 32 Mitglieder beim Sommerfest des NHV Bad Hersfeld zusammen, um sich neu kennenzulernen, sich nach 3 Jahren persönlich wiederzusehen und sich über Vergangenes und Zukünftiges auszutauschen. Viele Mitglieder verspürten dadurch wieder einen besseren Zugang zum Vereinsleben und zu möglichen Aktionen in der Zukunft. Wichtig sei, so der 1. Vorsitzende Raimund Wörner, daß die Ideen, die Initiative und die Umsetzung von Aktionen für die Mitglieder aus ihrer Mitte entwickelt werden. Dies sei hier schon in den Anfängen gelungen. Nach einem gemeinsamen Abendessen wurde das Sommerfest beendet.
Raimund Wörner, NHV Hersfeld e.V.

AKTIONSTAG 2023

ALLE VERANSTALTUNGEN DER TEILNEHMENDEN VEREINE DES AKTIONSTAGES FINDEN SIE AUF UNSERER HOMEPAGE: WWW.NATURHEILBUND.DE

NHG Stuttgart: Heilkräuter zum Staunen, Riechen, Schmecken und Anfassen



Kräuter zum Anfassen mit Dieter Berweiler
(Foto A. Sauer)

Für Kräuterkundige oder die es werden wollen, ist ein Besuch des Calendula Kräutergarten in Stuttgart-Mühlhausen stets zu empfehlen. Unter der sachkundigen Führung von Heilpraktiker Dieter Berweiler, dem Hausherrn dieses kostbaren wie großzügigen Refugiums über dem Neckar, fand sich eine Gruppe interessierter Mitglieder und Gäste der Naturheilgesellschaft Stuttgart ein, um

etwa 160 Heilpflanzen in ihrer idealen Vegetationsphase zu erleben. Während der mehrstündigen Führung vermittelte uns der erfahrene Phytotherapeut, wie die Kräuter aussehen, womit man sie verwechseln kann, wie und wann sie geerntet werden, ihre Wirkung und welche Teile der Pflanze verwendet werden und ließ keine zusätzlichen Fragen offen. Nur wenige Wochen später vermittelte uns Dieter Berweiler in einem Vortrag im Bürgerzentrum West hoch interessante Eigenschaften von DMSO (Dimethylsulfoxid) und die vielfältigen Möglichkeiten als natürliches Lösungsmittel zur Optimierung therapeutischer Extrakte. Die organische Schwefelverbindung hilft bei der Regeneration der Zellen und optimiert den Transport der Pflanzenextrakte. Die Kombination mit DMSO kann dort wirken, wo Extrakte allein nicht mehr greifen. Damit eröffnen sich neue Therapiemöglichkeiten in der Naturheilkunde. Das Interesse der Teilnehmer am Script zum Vortrag war entsprechend groß.
Alois Sauer,
Naturheilgesellschaft Stuttgart e.V.

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
€ 8,90
1 Liter = € 6,36



- 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

GEFRO

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

Freundeskreis Naturheilkunde nimmt an Gesundheitsmesse teil



Glückliche Aussteller und Besucher bei der Gesundheitsmesse in Bilfingen.

„Wie schön, dass wieder Gesundheitsmessen stattfinden können! Wenn sich dann noch ein Team an Vereinsaktiven die Arbeit teilt und viele Freunde des Vereins und neue Interessierte an den Stand kommen - so war es an diesem Sonntag – dann sage ich gerne: Es hat sich gelohnt“ so das Fazit von Sabine Neff, Team-Vorstandsmitglied des Freundeskreis Naturheilkunde im Schloss e.V. mit Sitz in Neulingen bei Pforzheim. Veranstalterin Sigrid Bellitto („Naturheilkunde-Beraterin DNB“ und Fachfrau für Effektive Mikroorganismen) und ihr Mann Antonio wagten die Neuauflage ihrer Gesundheitsmesse 2020 mit rund

40 Ausstellern, über 20 Vorträgen, einer Pflanzentauschbörse und einem lockeren Rahmenprogramm wie Bretonischen Gruppentänzen. Und bereuten es nicht – an einem sonnigen, sommerlichen Tag Ende Mai fanden zahlreiche Interessierte den Weg in die Kämpfelmachhalle in Bilfingen. Der Freundeskreis Naturheilkunde war mit einem breiten Angebot vertreten: Hauptanliegen war es natürlich, den noch recht jungen Verein (gegründet 2018) bekannt zu machen und auf das attraktive Veranstaltungsangebot in diesem Jahr hinzuweisen. So fanden über 500 Programmhefte interessierte AbnehmerInnen. Natürlich gab es am Stand Gesundheitsliteratur und -informationen, dazu eine Wasserverkostung und die Möglichkeit, sich auf dem bellicon-Minitrampolin zu lockern. Die Heilpraktikerin Renate Baas bereicherte den Stand mit Informationen zur Kiefergelenksentspannung R.E.S.E.T., über die sie auch einen Vortrag hielt. Gute Laune brachte eine Art „Klassentreffen“ von „Naturheilkunde-BeraterInnen DNB“ an den Stand, die sich spontan getroffen hatten und nicht müde wurden, MessebesucherInnen von ihrer tollen Ausbildung beim DNB zu erzählen. Ein ereignisreicher Messetag für alle Beteiligten!
Sabine Neff, Mitglied Teamvorstand FK Naturheilkunde im Schloss e.V.

bellicon

GESUND UND GLÜCKLICH

Minitrampolin mit maximaler Wirkung

Jetzt 10% Rabatt sichern!*

- ✔ Rückenschmerzen lindern
- ✔ Lymphfluss und Detox anregen
- ✔ Entspannung finden

info@bellicon.de | 0221 / 888 258 0
bellicon.com

Dein Rabattcode*

Naturheilbund23

* Mindestbestellwert: 498,00 €.
Gültig bis zum 07.09.2023.



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 August:



Christian Hulse, M. Sc.
Psychotherapeut
und Heilpraktiker



„Zehn vor halb“

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

Im August:

Wir machen Sommerpause.

Gerne können Sie sich jedoch verschiedene Vortragsaufzeichnungen auf unserer Homepage www.naturheilbund.de anschauen.

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: Sabine Neff

Bilder: Privat vom DNB/Archiv, iStock

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.