



Ursula Gieringer, Elke Wörfel und Sabine Neff (Bild rechts) bedanken sich für das zahlreiche Erscheinen der Vereinsvorstände im Schloss.



Was mich bewegt

Die Welt ist im Wandel – wir auch



Der Arbeitskreis liegt hinter uns, ebenso das Jahr 2023. Die Zeiten ändern sich, ebenso die Menschen und Ihre Bedürfnisse.

Weiter wie bisher ist in vielen Lebensbereichen und auch in manchen Vereinen nicht mehr möglich. Im Arbeitskreis haben wir vieles beleuchtet und Ideen aufgegriffen, wie die Verbands- und Vereinsarbeit erfolgreich(er) werden kann. Auf der DNB-Jahrestagung Anfang März 2024 wollen wir alle in Form eines aktiven Projekttagges gemeinsam daran arbeiten. Schon an dieser Stelle herzliche Einladung an ALLE, die Interesse haben, daran mitzuwirken. In den nächsten Impulsen gibt es nähere Informationen dazu.

Zeitenwandel bedeutet jedoch leider auch für manche Vereine, dass eine Fortführung als „herkömmlicher e.V.“ nicht mehr möglich ist. Hier arbeitet der Dachverband gemeinsam mit den Vereinen und Experten an neuen Wegen, um die Gemeinschaft trotzdem zu erhalten und weiterhin Gesundheitsangebote wie Vorträge, den „Naturarzt“ und Ansprechpartner bieten zu können. Eine mögliche Lösung kann die Verschmelzung des Vereins mit dem DNB und vor Ort die Bildung von Regionalgruppen sein, die dann einen minimalen bürokratischen und haftungsrechtlichen Aufwand - im Vergleich zum e.V. - haben. Der Weg dorthin ist nicht einfach. (Und immer nur „zweite Wahl“, wenn eine Vereinsliquidation ansteht). Aber einfach ein Rettungsanker im Wandel der Zeiten.

Mit weihnachtlichen Grüßen,

Sabine Neff

Sabine Neff, DNB Bundesgeschäftsführerin

Arbeitskreis

PLANUNG FÜR 2024 ERFOLGREICH GESTARTET

27 Vereinsvorstände und Aktive aus 15 Vereinen haben sich im November zum Arbeitskreis am Sitz der Bundesgeschäftsstelle im Schloss Bauschlott getroffen.

Gleich bei der Begrüßung erinnerte Sabine Neff daran, welche Bedeutung die Tradition der Naturheilvereine hat. 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. Die Welt ist im Wandel und die Herausforderungen für die Naturheilvereine sind enorm. Die notwendigen Veränderungen können wir am besten gemeinsam angehen. So haben zu Beginn der Veranstaltung alle anwesenden Vereine über die momentane und zurückliegende Situation berichtet. Es war schön zu hören, dass in diesem Jahr doch wieder viele erfolgreiche Veranstaltungen durchgeführt werden konnten. Der Freundeskreis Naturheilkunde in

Mutlangen berichtete von ca. 3000 Besuchern und 40 Ausstellern bei den 2-tägigen Naturheiltagen, die Naturheilgesellschaft **Stuttgart** konnte bei ihrem Aktionstag in einer Abendveranstaltung mit den Referenten Horst Boss und Dr. Markus Strauss 90 Besucher begrüßen. Auch der NHV **Esslingen** hatte am Aktionstag ein volles Haus zum Thema Ernährung mit Frau Dr. Bihlmaier und Steffen Gabelmann. Einige Vereine haben ihren Aktionstag mit Angeboten im Freien veranstaltet. So war vom Waldbaden beim NHV **Mosbach** bis zum Lavendeltanz beim NHV **Heidelberg** viel Interessantes dabei. Überhaupt sind Veranstaltungen im Freien sehr gefragt. Mit Kräuterwanderungen, die Gemmotherapie bzw. den Knospenwanderungen, Barfußlaufen, Waldbaden usw. können die NHVs immer wieder neue Interessenten ansprechen, so das allgemeine Fazit. Auch spirituelle Themen sind momentan sehr gefragt und locken viele interessierte Besucher zu den Vorträgen. Man konnte insgesamt ein sehr positives und zufriedenes Feedback für die vergangenen Veranstaltungen vernehmen.

Aus unseren Vereinen

Die eine oder andere Idee und viele hilfreiche Tipps wurden weitergegeben. Zur Sprache kam auch immer wieder, dass eine gute Unterstützung durch die Presse sehr wichtig ist, jedoch leider nicht immer gegeben.

So rückt die Werbung im Social Media Bereich immer mehr in den Fokus. Um gerade auch jüngere Menschen auf die Veranstaltungen aufmerksam zu machen, müssen die Vereine hier neue Wege gehen. Das war dann auch das Thema von Tim Bialas, vom NHV Wannweil. Digitale Medien funktionieren nur, wenn regelmäßig über die Aktivitäten in den Vereinen berichtet wird. Hier ist die Frage: Wie füllt man Social Media mit Inhalt? Auf was kommt es an, dass man auf Instagram & Co auch gesehen wird und die Menschen dann tatsächlich zu den Veranstaltungen kommen?

Recht schnell einigen konnte man sich bei der Entscheidung über das **Aktionstagsmotto 2024**. Der Vorschlag von unserem Präsidenten Dr. med. Martin Freiherr von Rosen „**Herzessache Naturheilkunde**“ fand gleich allgemeine Zustimmung. Dieses Motto spricht die Menschen mit dem Herzen an, gibt eine Richtung vor, doch es bleibt noch genügend Spielraum für die eigene Auswahl der Vortragsthemen.

Ein schwieriger Tagesordnungspunkt waren die anstehenden Vereinsverluste. Sabine Neff betonte, dass die Vereinsauflösungen eine allgemeine schwierige Herausforderung sind. Wenn in den Vereinen vor Ort die „Aktiven“ fehlen,

müssen neue Wege gegangen werden. So ist eine Verschmelzung mit dem Dachverband eine Möglichkeit. Hierzu ist ein umfangreicher rechtlicher Rahmen erforderlich, die Kosten und der Aufwand sind enorm. Doch bei einer Vereinsauflösung sind die Mitglieder verloren, bei Verschmelzungen mit dem DNB bleiben die Mitglieder erhalten. Die jeweiligen Mitgliederversammlungen müssen einer Verschmelzung zustimmen. In Stuttgart wird es nach der angedachten Verschmelzung mit dem DNB eine Regionalgruppe bzw. Ortsgruppe geben, die vor Ort weiter aktiv ist und Vorträge und Veranstaltungen organisiert und durchführt. So wird die Verbreitung und die Informationen zur Naturheilkunde weiterhin vor Ort stattfinden und die persönliche Verbindung zu den Mitgliedern erhalten bleiben. Diese Umstrukturierungen entsprechen zwar dem Zeitgeist und sind zu befürworten, doch sie sind auch ein absolutes Neuland für den DNB.

In der gemeinsamen Aussprache mit den anwesenden Vereinen kam man überein, dass bei der nächsten Bundesversammlung im März 2024 in Projektgruppen die weiteren Möglichkeiten und Chancen für eine erfolgreiche Zukunft der Vereine erarbeitet werden. Zum Beispiel mit den Themen: Wie kann ein Verein weitergeführt werden, wenn Aktive aufhören? Oder wie können Menschen für diese ehrenamtliche, wertvolle und sinnbringende Aufgabe in den Vereinen gewonnen werden?

Nach der Kaffeepause gab Sabine Neff



Aktive Beteiligung der Vorstände für bevorstehende Vereinsplanungen 2024.

noch einige Tipps an finanziellen Unterstützungsmöglichkeiten für die Vereine in Richtung Fördermittel durch verschiedene Stiftungen. Attraktive Veranstaltungen, gewisse Trendthemen und Ideen, die bessere Vernetzung, nicht nur unter den Naturheilvereinen und vieles mehr wurden dann in der Abschlussrunde miteinander diskutiert.

Alle waren sich einig, es geht doch nichts über einen direkten persönlichen Austausch.

So konnten nach diesem langen und intensiven Tag die Teilnehmer von Sabine Neff, Ursula Gieringer und Elke Wörfel verabschiedet werden.

Elke Wörfel, Vereinsbeauftragte DNB, NHV Eschlinöden



V.l.: Dr. Martin Freiherr von Rosen (Präsident), Christine Hack, Ursula Gieringer (1. Vize-P.), Tim Bialas (vorne)

wünschen Vorstand, Präsidium und Bundesgeschäftsstelle

V.l.: Prof. Dr. Karin Kraft (2. Vize-P.), Nora Laubstein, Horst Boss, Sabine Neff, Dietmar Ferger (vorne)



Erfolgreicher Abschluss der Ausbildung Waldbaden, einem Angebot des NHV Wannweil



Strahlende Gesichter bei den 10 Teilnehmerinnen des ersten Ausbildungsjahrganges Wegbegleiter/In Waldbaden.

Nach 3 Wochenenden, in denen die Theorie und vor allem die Praxis des Waldbadens durch die Kursleiterin für Waldbaden, Christine Hack, vermittelt wurde, haben alle die Prüfung bestanden. Die Teilnehmerinnen kamen aus unterschiedlichen Richtungen – aus dem Kleinwalsertal, dem Allgäu, aus Metzingen, Esslingen, Tübingen, Reutlingen – und können nun dort das gesundheitsfördernde Waldbaden

anbieten. Sie haben nicht nur „Feuer“ gefangen für die nachgewiesenen Wirkungen von Dr. Wald, sondern haben auch umfangreiches Hintergrundwissen erlangt, damit sie Gruppen sicher und erfolgreich bei diesem Erleben begleiten können. Denn eine Waldbaden-Führung ist wirklich mehr als ein Waldspaziergang und folgt einer wohlgedachten Choreografie.

Diese Ausbildung (3 Wochenenden, 2 Online-Module) wird vom NHV Wannweil auch im Jahr 2024 angeboten und ist vom DNB anerkannt. Der Ausbildungsort ist Hechingen. Diese richtet sich übrigens auch an Männer, der männliche Teilnehmer dieses Jahr hat aus persönlichen Gründen die Prüfung nicht mitgemacht.

Anmelden können Sie sich auf der Homepage des NHV Wannweil www.naturheilverein-wannweil.de, es gibt eine Extraseite zur Ausbildung mit aktuellen Bildern und Videos zum Waldbaden.

Ich freue mich auf Sie.

Christine Hack, NHV Wannweil
(Kursleiterin Waldbaden, Meditationskursleiterin, Naturheilkundeberaterin DNB)

„Beeinflussen Ernährung und Impfstoffe das Verhalten unserer Kinder?“ - Thema beim NHV Schorndorf und Umgebung e.V.



Der Referent Friedrich Klammrodt und rechts Matthias Gaiß vom Naturheilverein Schorndorf

Der Referent, Friedrich Klammrodt, beobachtete bei seiner Tätigkeit als Grundschullehrer ab den 90er Jahren des letzten Jahrhunderts eine starke Zunahme von verhaltensauffälligen und wenig konzentrationsfähigen Schülern. Auffallend war, dass gerade ab ca. 1990 die Zahl der Impfdosen für 0-6 Jährige stark angestiegen war.

Heute erhalten Kinder bis zu 40 Impfdosen, und das immer früher. Problematisch sind auch, so Klammrodt, die mit der Impfung verabreichten Zusatzstoffe, wie z.B. Quecksilber und Aluminiumoxide. Diese sollten mit geeigneten Methoden ausgeleitet werden. Als geeignete Therapiemittel nannte er die Homöopathie, die Bioresonanzbehandlung sowie Schüsslersalze. Auch die Ernährung spielte, so Klammrodt, eine wichtige Rolle. So sollte auf Zucker und gesüßte Getränke verzichtet werden. Oft liegt auch eine Milchunverträglichkeit vor.

Herr Klammrodt führte noch eine Reihe von Fallbeispielen an, bei denen nach Impfungen plötzliche negative Verhaltensänderungen auftraten, die durch Ernährungsumstellung und andere Therapiemittel (s.o.) wieder rückgängig gemacht werden konnten.

Christa Scherhauser, NHV Schorndorf und Umgebung e.V.

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





Erfolgreicher Tag der Naturheilkunde in Esslingen



Die Referentin Dr. Susanne Bihlmaier und ihr Mann hatten leckere Kostproben dabei.

Der Naturheilverein Esslingen veranstaltete im Herbst den **Tag der Naturheilkunde** in einer Abendveranstaltung mit zwei Vorträgen und leckeren gesunden Häppchen und Getränken. Sehr viele interessierte Besucher strömten an diesem Abend in die Vortragsräume. Nach der Begrüßung der 1. Vorsitzenden Elke Wörfel ging es im ersten Vortrag um „Natürliche Lebensmittel – Lebensmittelkennzeichnungen besser verstehen“ mit Steffen Gabelmann, Personaltrainer und Ernährungsberater. Hier wurde schnell klar, dass die Lebensmittelkennzeichnungen sehr verwirrend sind und vieles geschickt verpackt wird. Zahlreich verschiedene Zuckerbezeichnungen und unerwünschte Zusatzstoffe in den Produkten werden versteckt deklariert. Auch der vor ein paar Jahren eingeführte „Nutri-Score“ gibt nicht wirklich Auskunft, ob das Produkt hochwertig und gesund ist. Interessant waren die Hintergründe der verschiedenen Siegel. Bei Produkten mit Demeter, Bioland und Naturland Zertifizierung ist man auf

der sicheren Seite. Zum Schluss gab es praktische Tipps, wie und wo am besten eingekauft wird. Zum Beispiel möglichst frische unverpackte Lebensmittel auf dem Wochenmarkt oder direkt beim Erzeuger einkaufen. Auf jeden Fall sollte man Produkte aus der Massenproduktion vermeiden und auf minimal prozessierte und behandelte Lebensmittel aus dem Supermarkt achten. Nach dem Motto: Augen auf beim Einkauf! Frau Dr. Bihlmaier, Ärztin für Naturheilverfahren und chinesische Medizin, hat mit ihrem Vortrag: „Gesundheitsaktive Kraftnahrung bei Erschöpfung“ die Besucher begeistert. Mit viel Herz und Leidenschaft hat sie den Zuhörern wichtige Informationen über den Darm und unser Immunsystem mit auf den Weg gegeben. Fleisch wirkt nach der TCM innerlich wärmend bis erhitzend. Das erzeugt einen „Energiestau“ und fördert somit Bluthochdruck, Übergewicht bis hin zu „Zusammenballungen“ (Krebs). Deshalb ist einmal Fleisch in der Woche ausreichend, welches dem altbekannten „Sonntagsbraten“ entspricht. Es wurden viele leckere und schnelle Rezepte zur gesunden Ernährung vorgestellt. Dazu noch bestimmte Kräuter und Gewürze, wie Kardamon, Kurkuma, Anis, Fenchel, Kümmel, die sehr wohltuend und aufbauend für den Darm wirken. Eine gesunde Ernährung geht auch fix und einfach. In ihrem neu aufgelegten Gesundheits- und Kochbuchbestsellers „Tomatenrot & Drachengrün“ mit dem zusätzlichen Schwerpunkt auf entzündungshemmender Ernährung zeigt die Naturärztin und Autorin wie das geht. (Buchvorstellung in der nächsten Impulseausgabe).
Elke Wörfel, NHV Esslingen

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 Januar:



Jörg A. Mietz
Heilpraktiker,
Schmerztherapeut
und Chiropraktiker



„Zehn vor halb“

Kurzvortrag live mit
Dr. Susanne Bihlmaier,
moderiert von Sabine Neff,
Bundesgeschäftsführerin

Thema am 24.01.2023, 19.20 Uhr:
**Gaumenfreude und
Gesundheit**

fundiert, fix & einfach

Link unter
www.naturheilbund.de oder bei
info@naturheilbund.de anfragen

WEIHNACHTSAKTION bis 15.12.2023 bestellen

Wasserbuch + Wasserbroschüre für 17,95 Euro
(inkl. Verpackung und Versand)



Bitte teilen Sie uns folgendes per Mail an **info@naturheilbund.de** mit:

- Bestellmenge
- Rechnungsadresse
- Lieferadresse
- kurzer persönlicher Gruß/Wünsche

Bestellen Sie bis spätestens
15.12.2023, wir verpacken es
für Sie und schicken es an Ihre
Wunschadresse mit individuellen
kurzen Wünschen.



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 (Verantw.)

Bilder: Privat vom DNB/Archiv, iStock

Druck: BONIFATIUS GmbH, Paderborn

Erscheinungsweise: Monatliche Ausgabe

Hinweise für den Leser:

Der Zeitschrifteninhalt wird nach bestem Wissen erstellt, Haftung und Gewähr müssen jedoch wegen der Komplexität der Materie ausgeschlossen werden. Mit Verfasseramen 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.