

#### Naturheilkundliches Archiv wächst stetig

## Zuwendungen der Kramski-Stiftung: Mehr als eine Spende



Auch zum Ende des Jahres 2023 wurde der DNB wieder mit einer Spende bedacht – im Bild symbolisch in Form eines Sparschweines überreicht. Im Bild (v.r.) Wiestaw Kramski, Sabine Torres-Kramski (Kramski GmbH), Sabine Neff und Alexandra Probst (beide DNB).

Seit nunmehr vier Jahren unterstützt die Kramski-Stiftung die gemeinnützige Arbeit des Deutschen Naturheilbundes mit regelmäßigen Spenden. Diese sind insbesondere gedacht für den Aufbau eines einzigartigen Archivs und einer Bibliothek zur Geschichte der Naturheilkunde. Unsere bewährte europäische Erfahrungsheilkunde ist nämlich ein Schatz, der in Vergessenheit zu geraten droht. „Was Großmutter noch wusste“ und früher mit einfachen Mitteln aus der Natur zuhause angewandt und traditionell von Familie zu Familie weitergegeben wurde, ist vielen nicht mehr bekannt oder wird kritisch als unwissenschaftlich oder nicht bewiesen abgetan. Dabei ist oft das Gegenteil der Fall: Was in der Geschichte intuitiv angewandt wurde, hat heute eine wissenschaftliche Bestätigung bekommen. Zwei Beispiele: Eine Studie zur Wirksamkeit von Kohlwickeln der Universität-GHS Duisburg-Essen (2016) zeigte z.B., dass diese – bei entsprechender Anwendung - bei Kniegelenksarthrose ähnlich effektiv Besserung verspre-

chen wie die tägliche Anwendung des Schmerzmittels Diclofenac. Aus der Botanik: Die Verwendung von Euphrasia (Augentrost) bei Augenerkrankungen ist seit dem 14. Jahrhundert dokumentiert und bereits Berühmtheiten wie Paracelsus und Melanchton schätzten dessen Wirkung – heute u.a. von der Firma WALA nachgewiesen und belegt.

Durch das Engagement der Kramski-Stiftung konnte im Schloss Bauschlott eine Bibliothek eingerichtet werden, die allen Interessierten offen steht. Gleichzeitig wächst das digitale Archiv, indem mittlerweile rund 700 Titel erfasst und abrufbar sind. Parallel dazu werden die historischen Schriften, darunter seltene und kostbare Einzelbände naturheilkundlicher Persönlichkeiten wie Rausse, Oertel und Hahn, eingescannt und digital blätterbar gemacht, um die Schriften, die zum Teil aus dem 18. Jahrhundert stammen, zu schonen und doch „greifbar“ zu machen.

Sabine Neff, DNB Bundesgeschäftsführerin

#### Was mich bewegt

#### WHO-Diktatur? Vertrauen statt Angst!



Als ich vor etwa 10 Jahren Mitglied der Gesundheitskonferenz des Kreistages wurde, wunderte ich mich über die Macht des Gesundheitsamtes.

Auf Verdacht hin konnten Quarantänemaßnahmen, Schul- und Betriebsschließungen etc. verfügt werden.

In etwa zwei Monaten will die WHO auf der 77. Weltgesundheitsversammlung zwei Gesundheitsverträge beschließen, die ihr global noch weit mehr Macht geben. Die Entwürfe zeigen, dass die Angst vor einer fiktiven potentiellen Gesundheitsgefahr genügen soll, um weltweit Maßnahmen zu befehlen. Medizinische Untersuchungen, Zwangsimpfungen und -medikationen, Quarantänen, Reiseverbote ... sollen von der WHO ohne Diskussion beschlossen, von allen Mitgliedsstaaten unmittelbar umgesetzt und von Abgesandten der WHO überwacht werden.

Ganzheitliche Alternativen oder gar das einfache Vertrauen in das eigene Immunsystem sollen zum Verbrechen werden. Schon vor 200 Jahren hatte Vincenz Priëßnitz mit der Ignoranz studierter Mediziner zu kämpfen, die seine Heilerfolge durch Stärkung des Immunsystems nicht verstehen konnten. Das Prinzip ist geblieben: Die Krankheitsindustrie verdient an der Angst und bekämpft das Vertrauen in die Selbstheilung. Wenn wir die Wahl zwischen Angst und Vertrauen behalten wollen, müssen wir jetzt aktiv werden. Mein Frühlingwunsch ist: Informieren Sie sich z.B. bei [www.mwgf.org](http://www.mwgf.org) > WHO – und sprechen Sie darüber in Ihrem Umfeld. Dann stärken wir Vertrauen und besiegen die Angst!

Herzlich Ihr Dietmar Feger,  
Mitglied im Präsidium des DNB

# IMMUN UND FIT - so entgiftest Du Deinen Körper ganz natürlich und gesund

Nachstehend eine Einführung in das Thema von Esther Busch. Mehr zu diesem Thema erfahren Sie bei unserem Zehn vor halb - Onlinevortrag am 13.03.2024, 19.20 Uhr mit Esther Busch und Helga Benz (mehr Infos zu Onlineveranstaltungen unter [www.naturheilmund.de](http://www.naturheilmund.de))

## Fasten ist IN:

„Wer stark, gesund und jung bleiben will, sei mäßig, über den Körper, atme reine Luft und heile sein Weh eher durch Fasten als durch Medikamente“ (Hippokrates)

Entgiftung stärkt den Körper, erfordert jedoch keinen Verzicht auf Nahrung. Im Gegensatz zum Fasten konzentriert sich natürliche Entgiftung auf eine gesunde, basische Ernährung. Überlastete Entgiftungsorgane wie Leber, Niere und Darm können zu Müdigkeit und Erschöpfung führen. Detox-Tage bieten eine schonende, effektive Lösung, ohne feste Nahrung zu meiden.

## Immun und Fit – So entgiftest Du Deinen Körper ganz natürlich und gesund

Basenfasten ist ein sehr guter Einstieg in ein neues Ernährungsbewusstsein. Das Bewusstsein, dass die Ernährung den größten Einfluss auf alle Körperfunktionen hat und man mit der richtigen Ernährung Krankheit und Gesundheit beeinflussen kann. Denn auch beim Basenfasten spürt man schon nach wenigen Tagen einen Körpereffekt. Altlasten werden gelöst, der Stoffwechsel wird entlastet. Basenfasten kann man gut in den Alltag und in der ganzen Familie integrieren. Die Teil-Fastendauer kann eine bis sechs Wochen dauern oder auch als Entlastungstage und als Aufbau- tage für strengere Fastenmethoden angewandt werden.

## Wodurch entsteht Übersäuerung?

Stehen im Organismus nicht genügend Basen zur Verfügung, damit in Ruhe die Säuren neutralisiert und ausgeschieden werden können, dann werden Säuren aus der Blutbahn durch die Aderwände ins Bindegewebe verschoben. Anfangs lassen sie sich immer wieder bei günstiger Gelegenheit als Salze neutralisiert in die Blutbahn zurück transportieren und über Lunge und Niere, aber auch Haut, Leber und Darm ausscheiden. Grundvoraussetzung hierfür ist jedoch, die ausreichende Aufnahme von Niederminalisiertem Wasser ohne Kohlensäuren zur Regulation des Säure-Basen-Verhältnisses.

## Anzeichen für eine Übersäuerung:

Die ersten Anzeichen können Erschöpfung, Müdigkeit, Gereiztheit, Schreckhaftigkeit, Abgeschlagenheit, Verspannungen, Empfindlichkeit und Antriebsschwäche sein. Werden jedoch diese Symptome ignoriert, können sich weitere Symptome einstellen, wie Empfindlichkeit gegen Lärm, Licht, Kälte und Sonnenschein. Empfindliche Zahnhäuse sowie erhöhtes Schmerzempfinden und schnelles Frieren können ebenso dazu gehören.

Eine Gefäßlabilität kann sich einstellen und sich mit „Weißwerden“ der Finger, Fliegende Hitze, „Aufgequollensein“, fleckförmige Rötung; erhöhter Ruhepulsfrequenz zeigen. Ganz klassisch reiht sich hier die Muskelverspannung, Wadenkämpfe, Augenlidzittern, Zähneknirschen, Schluckauf, schlechtes Sehen sowie Morgensteifigkeit ein.

*Ändern Sie Ihre Ernährungsgewohnheiten, verändern Sie Ihre Lebensweise und Sie gewinnen an Lebensfreude, an Energie, an Gesundheit – kurz rundum an Lebensqualität.*

**Grundsätzlich:** Eine gesunde Ernährung muss im 1 : 4 Säure – Basengleichgewicht sein. Ein Teil Säurebildend – vier Teile basenbildend. Also 80 % basisch – 20 % sauer.

Basenbildende / - überschüssige Lebensmittel sind im Grunde alle mineralstoffreichen Lebensmittel. Hierzu zählen unter anderem:

- Alle frischen grünen Salate
- Alle Gemüse – bis auf Spargel und Artischocken
- Alle Küchenkräuter, Wildkräuter, Zwiebeln, Knoblauch
- Gekeimte Samen und Sprossen
- Alle reifen unerhitzten Obstsorten
- Trockenobst wie Feigen, Datteln, Rosinen, Aprikosen
- Frisch geerntete Nüsse – außer Erdnüsse – und Samen
- Kartoffeln, Avocados, Pilze
- Reines Mineralwasser
- Frisch gepresste Obst- und Gemüsesäfte
- Buchweizen, Hirse, Braunhirse, Maronen
- Sesam, Leinsamen, Mohnsamen, Hefeflocken, Kichererbsen, Sonnenblumen

Bei basischer Kost ist nicht nur auf basenüberschüssige Nahrung zu achten, sondern zusätzlich auf lebendige, naturbelassene und vitalstoffreiche Lebensmittel Wert zu legen, eben eine Kost wie die Natur sie uns schenkt. Dies gilt nicht nur für die Nahrung, sondern auch für unsere Getränke. Um den optimalsten Ausleitungs- und Entgiftungserfolg für seinen Körper zu ermöglichen, sollte unbedingt darauf geachtet werden, dass die tägliche Flüssigkeitszufuhr mit mineral- und kochsalzarmen Mineralwasser erfolgt. Generell wird dies bei Bluthochdruck und Diabetes empfohlen. Dies eignet sich auch hervorragend zur Zubereitung für Säuglingsnahrung.

Reines, mineralstoff- und kochsalzarmes Mineralwasser (wie z.B. Peterstaler) ist wie ein leerer Bus, der zu seiner Fahrt startet. An jeder Haltestelle können Fahrgäste einsteigen bis er am Ziel als vollbesetzter Bus ankommt. Hochmineralisierte Mineralwässer, Tee oder Säfte sind Busse, bei denen bereits zu Fahrtbeginn schon in unterschiedlicher Anzahl Sitzplätze belegt sind. Hier können längst nicht mehr so viele Passagiere einsteigen. Bei Kaffeekonsum sind bereits beim Start alle Sitzplätze komplett belegt.

Desweiteren ist Wasser ein geniales Lösungsmittel – ideal für unseren Frühjahrsputz der Zellen und ein idealer Reaktionspartner bei Stoffwechselprozessen. Die vielfältige Funktionen des Wassers regulieren nicht nur unseren Säure-Basen-Haushalt und sind Baustoffe für jede Zelle, sondern reinigen den Körper von Giftstoffen und transportieren Nährstoffe in die Blutbahn.

Lebenselixier Wasser – kostbarer Baustein - unverzichtbar beim Fasten. Unser Körper besteht zu 60 – 70 % aus Wasser, unsere Knochen zu 40 – 50 % u. unsere Muskulatur sogar bis zu 70 %.

Alleine das menschliche Gehirn besteht zu 80 Prozent aus Wasser. Umso wichtiger ist es, dass der Wasserhaushalt im Hirn ständig reguliert wird. Fasten als Anti-Aging für innere und äußere Gesundheit.

*Esther Busch, Heilpraktikerin*

# Ausbildung zum Naturheilkunde- Berater/in DNB®

**Nächster Ausbildungsstart: 09.03.2024**

**Abschluss:** Ärztlich geprüfte/r „Naturheilkunde-Berater/in DNB®“

**Lehrgangs-Gebühren:** 1175,- € Studiengebühr (einschl. umfangreichem Lehr- u. Arbeitsmaterial, Prüfung, Getränke)

**Lehrgangs-Zeitrahmen:** 71 Lehrgangsstunden, verteilt auf 4 Wochenenden, inkl. Abschlussprüfung

**Die genauen Ausbildungsinhalte, sowie weitere Informationen können Sie gerne anfragen unter:**

**Deutscher Naturheilbund e.V., Am Anger 70, 75245 Neulingen**

**Tel. 07237-4848 799, info@naturheilbund.de, www.naturheilbund.de**

## UNSERE AUSBILDUNGSMATERIALIEN:

### Naturheilkunde im Überblick

Historische Entwicklung der Naturheilkunde, bedeutende Laien und Ärzte, Übersicht naturheilkundlicher Verfahren und Begriffe.

### Bewegungstherapie & Sportmedizin

Grundlagen Bewegungsapparat, Faszien-Anatomie, Trainingslehre, Sturzkrankheit, Osteoporose, Trampolin, viele praktische Übungen.



### Ernährungstherapie

Prinzipien der Vollwertkost und veganer Ernährung, Vitalstofflehre, Stoffwechselfvorgänge, Diäten, Fasten, Eiweißmast, Säure-Basen-Haushalt, Ölkunde, Mühlenkunde.



### Phytotherapie & ganzheitliche Therapie

Heilpflanzen, Homöopathie, Schüssler-Salze, Bachblüten, orthomolekulare Nahrungsergänzung, Wildkräuter.



### Hydrotherapie

Die Heilkraft des Wassers: Innere und äußere Wasseranwendungen nach Kneipp-/Prießnitz mit Wickel u. Auflagen in Theorie und Praxis, Qualität und Unterschiede von Trink- und Mineralwasser, Wasseraufbereitungsmöglichkeiten.



### Ordnungstherapie

Psychosomatik, positive Psychotherapie, alltagstaugliche Meditationen, Erlernen von Entspannungstechniken



### Umweltmedizin

Radiologie, Geobiologie. Umgang mit natürlichen und technischen Feldern und Strahlungen



### Ergänzung

Salutogenese, richtiges Verhalten bei medizinischen Notfällen für Laien, praktische Übungen, „Beratung live“: Wie berate ich in der Gesundheitsprävention?



# Black Forest

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



**Black Forest ist niederminealisiert**

- 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



Esther Busch  
Naturheilpraxis



Telefonsprechstunde



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

### Am Therapeuten-Telefon im März:



**Dr. med. Wolfgang May**  
Facharzt für innere Medizin, Physikalische Medizin und Rehabilitation, Zusatzausbildung in Umweltmedizin und Akupunktur, Mitglied im wissenschaftlichen Beirat

## Basische Gesundheitstage

### Immun und Fit - So entgiftest Du Deinen Körper ganz natürlich und gesund

Entgiftung stärkt den Körper, erfordert jedoch keinen Verzicht auf feste Nahrung. Im Gegensatz zum Fasten konzentriert sich natürliche Entgiftung auf eine gesunde, basische Ernährung. Überlastete Entgiftungsorgane wie Leber, Niere und Darm können zu Müdigkeit und Erschöpfung führen. Detox-Tage bieten eine schonende, effektive Lösung, ohne feste Nahrung zu meiden.



### Basische Wellness- und Gesundheitstage

Haus Schwarzwaldsonne • Herrenfelder Straße 13 • 72250 Freudenstadt

- Fr. 02.02.2024 - So. 04.02.2024
- So. 21.04.2024 - Fr. 26.04.2024
- So. 07.07.2024 - Fr. 12.07.2024
- Fr. 15.11.2024 - So. 17.11.2024



Anmeldung und Infos unter: 0781 / 9703379 oder 0170 / 9570197

[www.naturheilpraxis.esther-busch.de](http://www.naturheilpraxis.esther-busch.de)

# ERLEBNIS WALDBADEN

AUSBILDUNG AN 3 WOCHENENDEN MIT  
PRÜFUNG UND ZERTIFIKAT  
START 20.04.2024

Werde WegbegleiterIn Waldbaden

[www.naturheilverein-wannweil.de](http://www.naturheilverein-wannweil.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](http://www.naturheilverein-wannweil.de)

Sei dabei und spüre selbst an diesen drei Wochenenden die Wirkung des Waldes auf Körper, Geist und Seele.



### „Zehn vor halb“

Kurzvortrag live mit  
Helga Benz, Wassersommelière  
und Gesundheits-Trainerin, zusammen  
mit Esther Busch, Heilpraktikerin  
moderiert von Horst Boss,  
Leiter wissenschaftlicher Beirat DNB

Thema am 13.03.2024, 19.20 Uhr:

### Immun und fit -

so entgiftest Du Deinen Körper  
ganz natürlich und gesund

Link unter [www.naturheilbund.de](http://www.naturheilbund.de) oder bei  
[info@naturheilbund.de](mailto:info@naturheilbund.de) anfragen

### IMPRESSUM

DNB-impulse ist das Verbandsmagazin des Deutschen Naturheilbundes für Naturheilvereine und Mitglieder.

#### Herausgeber & Redaktionsanschrift:

Deutscher Naturheilbund e.V., 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: 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 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.