

Das Ehrenamt ist das Rückgrat der Demokratie!



PolitikerInnen wissen es längst: Die Demokratie wird durch ehrenamtliches Engagement stark unterstützt. Tatsächlich sind in Deutschland derzeit ca. 37 % der Menschen ehrenamtlich tätig: Die meisten setzen sich allerdings nur 2 Stunden pro Woche ein. Sie arbeiten lieber an kurzfristigen Projekten wie einem Stadtteilstreit mit, denn da gibt es wenig Hierarchie, Raum für Kreativität und Spontaneität, und es macht richtig Spaß. Aber: Wer keine Mitglieder bindet und sich keine langfristigen Ziele setzt, kann auch nichts Dauerhaftes bewirken, d.h. die Energiekosten dieses Engagements sind für das, was erreicht werden soll, viel zu hoch. In einem Verein können dagegen alle entsprechend ihrer Fähigkeiten gesellschaftlich und vor allem nachhaltig mitgestalten, das Jahr wird durch regelmäßige Veranstaltungen strukturiert, und die Vereinsarbeit sorgt für intensive Gemeinschaftserlebnisse, die durch soziale Medien oder Teilnahme an Großveranstaltungen nicht erreicht werden. Vereine tragen zudem zur Zunahme der Gerechtigkeit in der Welt bei, d.h. zu

einer Welt, in der Lebensqualität und Gesundheit über finanziellen Interessen stehen!

Laut der Deutschen Stiftung für Engagement und Ehrenamt (DSEE) ist wohl deshalb die Zahl der Vereine bundesweit in den letzten 10 Jahren um 6,1 % angestiegen. Vermutlich wären es noch mehr, wenn sich Vereinsvorstände nicht mit so vielen Verwaltungsaufgaben wie Steuern, Datenschutz oder Vereinshaftung befassen müssten. Der Unterausschuss Bürgerschaftliches Engagement im Bundestag entwickelt deshalb derzeit in Begleitung durch das Parlament, die DSEE, die Sozialministerien der Bundesländer und die Zivilgesellschaft eine Strategie zur Verbesserung der Bedingungen für ehrenamtliches Engagement, insbesondere durch Abbau von Bürokratie und bessere finanzielle Förderung. Damit soll auch der in vielen Vereinen derzeit stattfindende Generationswechsel in den Vorständen erleichtert werden.

Prof. Dr. med. Karin Kraft,
Vizepräsidentin DNB

Was mich bewegt



Während ich diese Zeilen schreibe, befinden wir uns gerade in der dritten Woche der großen Demonstrationen gegen Rechts-Extremismus. Dieser spontane Ausdruck

der Unterstützung unserer Demokratie ist hocherfreulich. Allerdings: Die Demokratie wird noch besser durch nachhaltigere Aktionen unterstützt, d.h. durch ehrenamtliches Engagement. Hier kann der Deutsche Naturheilbund (DNB) richtig punkten! Seit über 130 Jahren setzt er sich als Dachverband mit seinen regionalen Vereinen unabhängig, ehrenamtlich und gemeinnützig für die Verbreitung und Anerkennung naturheilkundlichen Wissens ein. Das Angebot für unsere Mitglieder kann sich sehen lassen: Bei den Medien sind es neben der für Mitglieder vergünstigten Zeitschrift „Naturarzt“ die ständig aktualisierte Website, das stetig wachsende naturheilkundlich orientierte DNA-Archiv, die DNB-Reihe „Naturheilkunde schützt und heilt“ und die online-Veranstaltung „Zehn vor Halb“. Zur Stärkung der Außenwahrnehmung werden Stellungnahmen zu aktuellen gesundheitspolitischen Entwicklungen erarbeitet. Unsere Vereinsvorstände treffen sich jährlich auf der Mitglieder- bzw. Bundesversammlung, und sie erhalten viel Unterstützung durch den DNB, z. B. bei der Vorbereitung des jährlichen Aktionstags/Tag der Naturheilkunde, bei der Organisation von Mitgliederversammlungen und lokalen Veranstaltungen sowie bei Rechtsfragen einschließlich Neugründungen oder Verschmelzungen. Für alle Mitglieder gibt es zudem die Ausbildung zum Naturheilkundeberater DNB® und die DNB-Gesundheitswoche, die dieses Jahr in Dresden stattfindet.

Machen Sie mit, werden Sie aktiv!

Mit herzlichen Grüßen

Prof. Dr. med. Karin Kraft,
Vizepräsidentin DNB

Reiner Frank, Food Coach, DNB-Berater

Energy Balls, die perfekten Energiekugeln Einfach gesund naschen ohne schlechtes Gewissen

Energy Balls sind inzwischen in aller Munde, viele kennen sie auch unter anderem Namen, wie beispielsweise Bliss Balls, Powerballs oder Energiebomben. Vergiss Deinen Schokoriegel oder Deine Kekse, gib Deinem Körper mit Energy Balls die maximalen Nährstoffe. Energy Balls sind das ideale Kraftfutter nach einer Mahlzeit oder für zwischendurch. Sie sind sehr sättigend und ihre Grundzutaten bestehen aus Nüssen, Trockenfrüchten und Fett. Diese werden zusammen mit einem Mixer zu einer homogenen Masse verarbeitet und zu Kugeln geformt. Sind die Kugeln fertig, werden sie in der Regel in Kokosflocken gewälzt. Energy Balls sind meistens vegan, laktosefrei und glutenfrei. Energy Balls eignen sich zum Mitnehmen auf einen Geburtstag, auf eine Party oder einfach ins Geschäft für eine gesunde Stärkung zwischendurch.

Und los geht es mit dem Zubereiten. Experimentieren macht Spass.
Alle Rezepte und Tipps findest Du in meinem Buch. Schau doch mal rein.

Für 13 Euro erhältlich beim DNB: www.naturheilbund.de/dnb-shop
oder direkt bei Reiner Frank: www.foodcoachfrank.de/shop
ISBN 9783748133605 Buch, ISBN 9783757898250 eBook



Fotos: Martin Schrempf

Die Darm-Vital-Therapie - Vortrag beim NHV Schorndorf

Herr Geiger stellte die von ihm in seinem Therapiezentrum in Bad Boll angewandte Methode vor. Ziel dieser Therapie ist es, **mentales und physisches Wohlbefinden sowie Gesundheit** wiederherzustellen. Diese Ziele sollen durch ein integratives Behandlungskonzept erreicht werden, d.h. es werden verschiedene Behandlungsmethoden kombiniert. Wichtig dabei ist auch eine **aktive Mitarbeit der Patienten**.

Wer erwartete, dass Christian Geiger zum Thema Darm sagen würde: „Iss Dies und lass Jenes weg, dann wirst oder bleibst du gesund“, der sah sich getäuscht. Ein erster Ansatz ist, sich die Lebensweise der Patienten anzusehen und danach zu trachten, sie an die innere Uhr anzupassen, dem sog. **Zirkadianen Rhythmus**. Eine **Work-Life-Sleep Balance** soll hergestellt werden. Diese Balance kann stabilisiert werden über das Setzen von Prioritäten, ein gutes Zeitmanagement, Schlafhygiene, sowie geeignete Entspannungstechniken. An einem Schaubild mit verschiedenen Körperhaltungen von Personen zeigte Herr Geiger auf, wie man den Zustand des Darms schon am äußeren Erscheinungsbild sehen kann. Die gezeigten **Haltungsschäden entstehen durch Darmstörungen**. Dieser erste Eindruck wird noch durch weitere Diagnosemethoden unterstützt, z.B. die manuelle Abtastung des Darms.

Zusammen mit dem Patienten wird dann ein **integrativer Plan** entwickelt, der Lebensweise und Ernährung umfasst. Ein Tagebuch unterstützt bei der Analyse des Erfolgs der Maßnahmen. Um den Darm in seiner Heilung und Vitalität zu unterstützen, können Einläufe, Ölziehen, unterstützende Bäder sowie Tees und die Einnahme von z.B. Mineralsubstituten begleitend eingesetzt werden.

Zum Thema **Ernährung** nannte der Referent einige Grundprinzipien: Rhythmus der Nahrungsaufnahme einstellen, eine verdauungsfreundliche Zubereitung, mehr Lebensmittel als nur Nahrungsmittel essen, den Fleischkonsum reduzieren, Getreide gerne verwenden, aber darmfreundlich zubereiten, Nahrungsmittel meiden, die man nicht verträgt, den Säure-Basen-Haushalt beachten, Bunte Teller anrichten, genügend Trinken. Nicht zu vergessen ist auch genügend **Bewegung**, welche die Darmtätigkeit anregt. Mit Spannung verfolgten die Zuhörer die Ausführungen des Referenten Christian Geiger und dankten mit viel Applaus.

Christa Scherhauser, Naturheilverein Schorndorf und Umgebung e.V.

bellicon

GESUND UND GLÜCKLICH

Minitrampolin mit maximaler Wirkung

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

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



WENN DER APPETIT KOMMT, KOMMT AUCH DIE GESUNDHEIT



Foto: pixabay.com

Ohne Appetit geht ein großes Stück Lebensqualität verloren. Denn die Freude über ein lecker zubereitetes Essen ist auch ein Zeichen von Lebenslust. Seit Generationen greifen wir zu Bitterstoffen, um den Appetit anzuregen. Sie fördern die Magensaft- und Speichelsekretion und auf diesem Weg sowohl den Appetit als auch die Verdauung. Daher kommt die Tradition, vor der Hauptmahlzeit einen Aperitif zu nehmen, der ursprünglich eher ein Amaro war, also Bitterstoffe enthielt, damit einem das Wasser im Munde zusammenlaufen möge. Eine ähnliche Tradition hat übrigens auch der Salat vor dem Essen: frühere Salatsorten waren tendenziell bitterstoffhaltig, denn:

Was bitter dem Mund, ist dem Magen gesund

Natürlich gilt diese Weisheit nicht immer. Schließlich sollen uns unsere Geschmacksknospen durch die intuitive Ablehnung gegenüber Bitterkeit auch schützen, denn viele Gifte schmecken bitter. Aber: Die bitterste natürliche Substanz wird aus der Enzianwurzel gewonnen – und diese ist traditionell wesentlicher Bestandteil von verdauungssaftfördernden Aperitiven. Leider sind Bitterstoffe gezielt aus unseren Nahrungsmitteln herausgezüchtet worden. Dadurch hat sich auch unsere Abneigung dagegen verstärkt: Wir sind Bitteres kaum mehr gewöhnt. In unseren Redewendungen finden sich viele Weisheiten über den Zusammenhang von Appetit und Gesundheit. Ein weiteres Beispiel:

Da bleibt einem doch glatt die Spucke weg

Wenn uns etwas erzürnt oder wir völlig verblüfft sind, bleibt uns sprichwörtlich die Spucke weg. Das bedeutet: Unser Körper hat anderes zu tun, als sich auf den Verdauungsvorgang vorzubereiten. Gleiches gilt, wenn uns etwas bedrückt oder wenn wir traurig sind – hier vergeht uns im wahrsten Sinne des Wortes der Appetit. Im Umkehrschluss heißt das: Ärger und Stress sind schlechte Begleiter einer gesunden Verdauung. Dabei möge bitte nicht Heißhunger auf Süßes oder auf „Zuviel des Guten“ mit einem gesunden Appetit verwechselt werden.

Bitter: Für gesunden Appetit

Was den gesunden Appetit betrifft, sind Bitterstoffe ideale Regulatoren: Sie regen den Appetit an – aber nur, wenn er fehlt. Menschen, die eher unter Heißhunger-Attacken leiden und lieber weniger essen möchten, brauchen Bitterstoffe nicht zu meiden. Auch bei ihnen kann die Verdauung reguliert werden – ohne zusätzliche Heißhunger-Attacken auszulösen.

Alles eine Frage der Dosis!

Um die Bildung der Verdauungssäfte und damit den Appetit anzuregen, sollten Bitterstoffe in geeigneter Dosierung vor dem Essen eingenommen werden. Im Falle von Amara-Pascoe® Tropfen sind das 15 bis 20 Tropfen, die ca. eine halbe Stunde vor dem Essen eingenommen werden sollten.

Bärbel Tschech ist Diplom-Biologin bei Pascoe Naturmedizin



Pflanzliche Bittertropfen

Amara-Pascoe®

- natürliche Bitterstoffe aus Bitterorange, Zimtrinde, Chinarinde und Gelbem Enzian
- fördert die Verdauung
- seit über 20 Jahren bewährt

Amara-Pascoe® • Pflanzliches Magen-Darmmittel
Bei Magenbeschwerden, wie z. B. durch mangelnde Magensaftbildung; zur Appetitanregung. Enthält 65 Vol.-% Alkohol. **Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke.**
Pascoe pharmazeutische Präparate GmbH,
D-35383 Gießen

www.pascoe.de

Thema beim Live-Online-Vortrag „Zehn vor Halb“ im April

„Die Amanita Tumor Therapie“

Mehr zu diesem Thema erfahren Sie bei unserem kostenlosen Zehn vor halb - Onlinevortrag am 17.04.2024, 19.20 Uhr mit Dr. Isolde Riede und Horst Boss. (Mehr Infos zu Onlineveranstaltungen unter www.naturheilbund.de)

Was macht eine Zelle zur Tumorzelle? In jahrelanger Analyse hat Dr. Isolde Riede neue Sichtweisen entwickelt. Aus der neu verstandenen Genetik, Zellbiologie und Biochemie der Tumorentstehung ergeben sich neue Therapie-Möglichkeiten. Die Amanita Tumor Therapie wird ausführlich erklärt. Schlussendlich wird erläutert wie eine Borreliose als Leukämie auftreten kann.

Dr. Isolde Riede ist Diplom-Biologin, Heilpraktikerin und Privatdozentin. Nach dem Abitur studierte sie Biologie und Mikrobiologie in Stuttgart und Tübingen. Sie habilitierte in Molekularer Genetik an der Universität Tübingen. Nach einem Aufenthalt am European Molecular Biology Laboratory in Heidelberg war sie in der Firma Boehringer

Mannheim in der Strategischen Planung und als Produktmanagerin beschäftigt. Es folgten Forschungsaufenthalte an der Universität Mainz, im Deutschen Krebsforschungszentrum, dem Institut für Neurobiologie in Magdeburg, sowie dem Weitzmann Institut in Rehovot, Israel. Sie war auch Privatdozentin an der Medizinischen Fakultät der Universität Magdeburg.

Ihren Lebensweg mit ausführlicher Darstellung des Erkenntnisgewinns hat sie in einem Buch zusammen gefasst: „Mein Weg zu neuen Therapien: Sanfte Anwendungen bei Tumorerkrankungen, Borreliosen und Autoimmunität.“ Bestellbar bei amazon.de



„Natur & Kultur“ DRESDEN 2024

25. bis 29.09.2024

Naturheilkunde hat in - und um - Dresden eine lange Tradition.

Ein Highlight für alle Interessierten mit Freude an Natur(heilkunde), Kultur und gemeinsamen Reisen unter Gleichgesinnten!

Bedeutende Naturheilkundler wirkten in Dresden und heute sind die Bombastus Werke und das Ardenne Institut dort angesiedelt. Gleichzeitig lockt Dresden natürlich mit Kultur und einem Ausflug in die Sächsische Schweiz.

Besonderes „Schmankerl“: Als Reiseleiter konnte Medizinjournalist und Prießnitz-Medaillenträger Dr. Jürgen Helfricht gewonnen werden, der hier zuhause ist.

Ausführliche Info, Preise und Buchung:
DNB-Geschäftsstelle - Am Anger 70 - 75245 Neulingen
Tel. 07237-4848799 - info@naturheilbund.de - www.naturheilbund.de



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 April:



Christian Hulse, M. Sc.
Psychotherapeut
und Heilpraktiker



„Zehn vor halb“

Kurzvortrag live mit
Isolde Riede, Heilpraktikerin,
moderiert von Horst Boss,
Leiter wissenschaftlicher Beirat DNB

Thema am 17.04.2024, 19.20 Uhr:
**Die Amanita Tumor-
Therapie**

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

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: Karin Kraft (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.