

„Natur & Kultur“ 24. bis 29.09.2024 DRESDEN UND DAS ELBTAL

Für 2024 hat der Deutsche Naturheilbund ein ganz besonderes Reiseziel ausgewählt. Vom 24. bis 29. September statten wir Dresden und damit dem einstigen Mekka der Naturheilkunde, das auch heute noch ganz viel für uns bietet, einen Besuch ab.

Wo die Dresdner Frauenkirche, Semperoper und unermessliche Schätze in Museen zu bestaunen sind, der Dresdner Christstollen® herkommt und das Meissener Porzellan® geboren wurde, gründete sich 1861 die Zeitschrift „Der Wasserfreund“. Aus diesem ging – wiederum in Elbflorenz – „Der Naturarzt“ hervor. Unsere Reise führt nicht nur an die Quellen des Deutschen Naturheilbundes, sondern auch zu den faszinierenden Umgebungen wie der Sächsischen Schweiz. Als Reiseleiter konnte ein Dresdner mit Leib und Seele, der Medizinhistoriker und Prießnitz-Medaillenträger Dr. Jürgen Helfricht, gewonnen werden.

Die Hauptstadt des Freistaates Sachsen gilt als von Weinbergen und Wäldern umgebene barocke Perle Europas. Doch Dresden war und ist auch ein Zentrum der Naturheilkunde. Wundertätige Brunnen und die in der Kräuterkunde versierte Kurfürstin Anna (1532 – 1585) bereiteten dafür den Nährboden. In der benachbarten Domstadt Meißen wurde Homöopathie-Gründer Samuel Hahnemann (1755 – 1843) geboren. Unsere vom Gräfenberg ausgehende Bewegung ließ das Elbtal im 19. Jahrhundert zum Mekka alternativer Heilmethoden werden. Dies beweisen Koryphäen der Alternativmedizin und bekannte Sanatorien wie jene von Friedrich Eduard Bilz (1842 – 1922) in Oberlößnitz (heute Radebeul) oder Heinrich Lahmann (1860 – 1905) auf dem

Weißem Hirsch. Bis heute gehören die 1904 gegründeten Bombastus-Werke mit ihren Salbei-Feldern zu den Top-Produzenten von Naturheilmitteln. Eine exklusive Führung erwartet uns in dieser Firma.

Wo 1912 das Deutsche Hygienemuseum gegründet wurde, forschte seit den 1960er Jahren Universal-Genie Manfred Baron von Ardenne (1907 – 1997) an natürlichen Verfahren zur Bekämpfung der Menschheitsgeißel Krebs. Dessen Sohn und Institutsleiter Dr. Alexander Baron von Ardenne macht die Reisetilnehmer am Ursprungsort mit den neuesten Ergebnissen der systematischen Krebs-Mehrschritt-Therapie vertraut. Diese wirkt u. a. durch Überzuckerung, Hyperthermie und Sauerstoffanreicherung.

Beim Ausflug auf den Spuren ganz früher Wasserheilanstalten, „Bad Schweizermühle“ (gegründet 1837) und „Königsbrunn“ (gegründet 1846) in der Sächsischen Schweiz, erkunden wir sogar Europas größte Felsenfestung Königstein. Die Rückreise nach Dresden erfolgt per historischem Elbdampfer der ältesten und größten Dampferflotte der Welt. Neben gesundem Wasser und Meißner Wein warten die sächsischen Köstlichkeiten. Wir werden also nicht nur unsere naturheilkundlichen Neugierden befriedigen, sondern auf einzigartige Weise Natur, Kultur & Genuss verknüpfen.

Dr. Jürgen Helfricht, Reiseleiter der Dresdenreise, Medizinhistoriker u. Prießnitz-Medaillenträger

Das ausführliche Reiseprogramm können Sie beim DNB anfordern unter: Tel. 07237-4848799 oder eine E-Mail an info@naturheilbund.de

Was mich bewegt



Widerstand

„Wer der Natur folgt, wird glücklich, wer ihr widerstrebt unglücklich“. Dieser Satz aus dem Vortrag von Prof. Dr. Karin Kraft bei der Jahrestagung

halt noch nach in mir. Und ich habe mich gefragt: Was ist eigentlich „Widerstreben“ bzw. Widerstand, wie wir es heute nennen? Ganz laienhaft habe ich mich auf die Suche gemacht und bin zunächst in der Physik gelandet. Bereinigt von den Begriffen der Elektronik bleibt für mich übrig: Widerstand ist eine Art Hindernis, das eine Bewegung oder Entwicklung bremst. Meine Suche hat mich dann zur Psychologie geführt. Dort habe ich entdeckt, dass Widerstand und regelmäßiges Nörgeln als gewohnheitsmäßige Lebenshaltung ein Krankheitsbild sein können und man sich damit körperlich und seelisch schadet. Also, alles hinnehmen? Nein, sondern die „andere Seite“ stärken! Verhaltenstherapeutische Ansätze zeigen, dass eine positive Sicht auf die Dinge zu einem besseren Wohlfühl und weniger Angsterleben beitragen können. Konstruktiv auf die Herausforderungen des Lebens zu reagieren, kann medizinisch gesehen als eine Notwendigkeit betrachtet werden. Denn FÜR etwas zu sein setzt positivere Kräfte frei als ein DAGEGEN. WOFÜR stehst du? WOFÜR kämpfst du? WOFÜR setzt du dich ein? Wenn ich das jährlich wiederkehrende Wunder in der Natur betrachte, kann ich dem zu Beginn erwähnten Motto des Frankfurter Naturheilvereins aus dem 19. Jahrhundert mit ganzem Herzen zustimmen: Die Natur und die Naturheilkunde machen glücklich. Für mich hat das an Aktualität nichts eingebüßt. Es lohnt sich, sich dafür in den Vereinen und im Deutschen Naturheilbund einzusetzen.

Herzliche Grüße, Christine Hack, Vorstand DNB, NHV Wannweil

Abwechslungsreiche Wanderung des Naturheilvereins Mosbach



Gute Laune trotz schlechter Wettervorhersage bei der Wanderung des NHV Mosbach

Passend zum Frühlingsbeginn und mit vorgezogenem April-Wetter startete die erste Outdoor-Veranstaltung 2024 des Naturheilvereins mit der nächsten Etappe Neckarsteig von Eberbach nach Hirschhorn unter der Leitung von Naturpark Guide Gabriele Landauer. 19 begeisterte Wanderfreunde, einige schon mehrfach dabei, trotzten der Wetterprognose und wurden zwischendurch immer mal wieder sogar von der Sonne verwöhnt. Auf der gut organisierten Tour erhielten die 18 Frauen und ein Mann zusätzliche interessante Informationen zur Natur- und Tierwelt entlang der 15 km langen Wegstrecke mit einer Pause am Waldklassenzimmer des Naturparks im „Gretengrund“. Die Teilnehmer waren alle begeistert und sind an Fortsetzungen interessiert. *Rolf Ehrle, Vorstand NHV Mosbach und Umgebung e.V.*

NHV Viernheim, Weinheim und Umgebung wandert in der Schweiz



Mitglieder des NHV Viernheim bei einer Wanderpause in der Schweiz

Wieder haben sich einige Mitglieder des NHV Viernheim, Weinheim und Umgebung im Kloster Muotathal eingefunden, um miteinander zu wandern und eine Woche lang eine Gemeinschaft auf Zeit zu leben. Einige davon kamen bereits zum zweiten oder gar zum dritten Mal. Die Altersspanne zwischen 26 und 84 Jahren versprach ein spannendes Unterfangen... Muotathal liegt am Ende eines lang gestreckten Tales in der Nähe vom Vierwaldstättersee, da wo die Schweiz vielleicht am ertümlichsten ist: ein rauschender Fluss zum Kanufahren, ein weites Tal zum Spazieren, auf beiden Seiten steile grüne Berghänge bis hinauf zu den felsigen Bergspitzen. Kristallklare Bergseen und ionisierende Wasserfälle sind fußläufig oder mit Auto bzw. Seilbahn zu erreichen. Man sagt,

die Kloster-Kapelle habe über 18.000 Bovis-Einheiten. Gute Schwingungen waren also vorprogrammiert. Die jeweiligen Touren wurden beim Frühstück festgelegt, je nach Wetter, Kondition, Lust und Laune. Die Wanderungen im Bereich der SAC-Wanderskala T1 (gelbe Markierung) und T2 (rot-weiss-rot) waren unterschiedlich anspruchsvoll, aber bei mancher kleinen Rast belohnten grandiose Ausblicke auf ein atemberaubendes Bergpanorama jede Anstrengung. Auch eine Alpkäserei konnte besucht werden und an einem Regentag das Hölloch, der erschlossene Teil des mit über 200 km größten Höhlensystems Europas. Am späten Nachmittag bereiteten viele helfende Hände die vegetarischen Hauptmahlzeiten zu und nach dem Essen luden die Schwestern zu einem Singabend ein, mal gab es ein kleines privates Orgelkonzert, auch Spiele oder einfach nur Gesprächsrunden über gesellschaftliche oder spirituelle Themen. Nach dieser intensiven Zeit fiel der Abschied nicht nur vom „Täli“ schwer, sondern auch von der über die Tage zusammengewachsenen Gruppe. Kein Wunder, dass man nachher noch über einen Chat Fotos sowie eine Einladung zum Sommerfest bekam oder sich schon für ein nächstes Mal verabredete. Auf www.kammerdinner.ch/muotathal gibt es weitere Infos zu den Wanderwochen im Sommer. Und für den Herbst ist wieder eine Scheinfasten-Wanderwoche mit einer Ernährungstherapeutin geplant. *Ingelore Bonfert NHV Viernheim*

bellicon

Gesund und glücklich mit dem Minitrampolin



Rückenschmerzen lindern

Löst Verspannungen und massiert die Bandscheiben durch Druck- und Zugsbewegungen.



Lymphfluss und Detox anregen

Erhöht die Pumpwirkung der Muskeln und beschleunigt den Lymphfluss sowie die Entgiftung des Körpers.



Entspannung finden

Fördert die Endorphinproduktion und den Abbau von Stresshormonen durch sanfte Schwingung.

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

UNTERSTÜTZUNG FÜRS LYMPHSYSTEM: Geschichte, Hollywood-Hype und Homöopathie



Fotoquelle: iStock

In unserem Institut für physikalische Therapie in Cannes hatten wir eines Tages einen Lymphatiker mit Sinusitis, Schnupfen, Migräne, unreiner feuchter Haut als Patienten bekommen ...

Wäre es möglich, so fragte ich mich, dass diese Stauungen in den stark geschwollenen Lymphknoten die tiefere Ursache dieser verschiedenen Leiden sind? Erfüllt die Lymphe ihre Aufgabe, das Gewebe zu reinigen nicht? – verursacht das die unreine Haut und die Entzündungen der Schleimhäute?

Mein Patient war nach 10 Gesichtsbearbeitungen mit vorsichtig drehenden Pumpbewegungen über die Lymphknoten- Ketten am Hals von allen Beschwerden völlig befreit und hatte keine Rezidive.

Hatte die Lymphe ungeahnte Heilkräfte? Ohne Zweifel!

Mit diesen Worten erinnert sich der spätere Begründer der manuellen Lymphdrainage Dr. Emil Vodder an seine ersten Erfahrungen mit dieser Therapieform in den 30er Jahren des 20. Jahrhunderts. Sie zeigen deutlich, wie komplex die Auswirkungen eines Lymphstaus sein können. Trotzdem spielt das Lymphsystem leider in der Medizin auch fast 100 Jahre später noch lange nicht die Rolle, die ihm zukommt.

Lymphdrainage: Traditionelle Therapie und Hollywood-Hype in einem

Manch einen mag es verwundern, dass die „Brasilianische Lymphdrainage“ momentan eine Hochkonjunktur erlebt. Sie verspricht ein Jungbrunnen zu sein, Schlankheit und Schönheit zu schenken. Zunächst als regelrechter Hype bei den Reichen und Schönen in Hollywood beliebt, etabliert sie sich zunehmend auch in den europäischen Metropolen. Da fragt man sich doch: Wie kann es sein, dass die manuelle Lymphdrainage, die in Europa ihre Ursprünge und eine große medizinische Bedeutung hat, erst dann viele Menschen in ihren Bann zieht, wenn sie aus Amerika zurück zu uns kommt? Brauchen wir Hollywood, damit unsere urreigensten Therapiemethoden das Ansehen bekommen, das sie verdienen? – Wie schade!

Aber zum Glück gibt es gute Nachrichten aus der Forschung: Auch für die Wissenschaft ist das Lymphsystem in den vergangenen Jahren interessant geworden: Viele neue Erkenntnisse zeigen nun endlich die Bedeutung dieses unscheinbaren Entsorgungssystems für unsere Gesundheit.

Das Lymphsystem in der Naturheilkunde

Die Erfahrungsheilkunde kennt die Bedeutung des Lymphsystems schon lange und Lymphmittel gehören zu den ältesten homöopathischen Komplexmitteln überhaupt. Sie kommen u.a. dann zum Einsatz, wenn im Zuge von Infekten der oberen Atemwege das lokale Lymphsystem angeregt werden soll.

Bärbel Tschsch ist Diplom-Biologin bei Pascoe Naturmedizin



Bei Infekten der oberen Atemwege

Lymphdiaral® Basistropfen SL

Die Vorteile des natürlichen Arzneimittels:

- Lymphtropfen mit 9 bewährten Wirkstoffen, u. a. Ringelblume und Löwenzahn
- regt das Lymphsystem an und unterstützt so das Immunsystem
- z. B. bei geschwollenen Lymphknoten am Hals

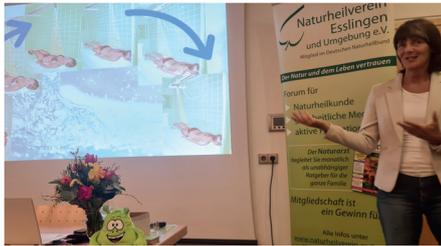
Lymphdiaral® Basistropfen SL

Die Anwendungsgebiete leiten sich von den homöopathischen Arzneimittelbildern ab. Dazu gehören: Unterstützende Behandlung von Infekten der oberen Atemwege, insbesondere mit Beteiligung des lokalen Lymphsystems. Enthält ca. 39 mg Alkohol (Ethanol) pro 5 Tropfen (entsprechend 39 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

Anzeige

Vortrag der Casa Medica beim NHV Esslingen



Christina Leser von der Casa Medica berichtet über die einmalige Quellwasser-Dauerbrause.

Der NHV Esslingen hatte Frau Cristina Leser (Leiterin und Inhaberin) von der Casa Medica in Elztal-Dallau mit ihrem interessanten Vortrag zur gesundheitlichen Wirkung der Quellwasser-Dauerbrause zu Besuch. Sie führte ihre zahlreichen Zuhörer erstmal in die 60-jährige Geschichte der Dauerbrause ein. Dr. Friedrich Dorschner nutzte 1963 zum ersten Mal das Wasser der Danter Quelle in Dallau für die Anwendung der Dauerbrause. Frau Leser berichtete, wie dieses sanfte, aber intensiv wirksame Verfahren entdeckt wurde, wie es wirkt und wie es noch immer erfolgreich eingesetzt wird. Die Wirkung der Dauerbrause wird auch als wahrer Jungbrunnen bezeichnet. Durch verschiedene Belastungen wie falsche Ernährung, Rauchen, mangelnde Bewegung usw. können sich in unserem Bindegewebe Verunreinigungen, Verhärtungen und Stoffwechselabfallprodukte ablagern. Somit wird die Versorgung der einzelnen Körperzellen behindert. Der warme Wasserstrahl bewirkt neben der schonenden Massage eine tiefgreifende Reinigung des Bindegewebes. Die Faszien werden druckfrei massiert und der Lymphfluss auf angenehme Weise intensiviert. Dadurch wird die Versorgung der Körperzellen verbessert und die Leistungsfähigkeit wieder hergestellt. Der Körper wird entschlackt, der Stoffwechsel wird angeregt und das Immunsystem gestärkt. Im weiteren Verlauf des Vortrags erläuterte Frau Leser eindrucklich die Funktionsweise unseres autonomen Nervensystems. Das ganzheitliche Gesundheitskonzept in der Casa Medica kombiniert die Quellwasser-Dauerbrause und veganer Heilernährung aus dem eigenen Biogarten mit der Wiederherstellung der Balance im autonomen Nervensystem. Die Hausgäste genießen nicht nur die gesundheitlichen Vorteile der Dauerbrause, sie lernen einem Burnout vorzubeugen und Stress wirkungsvoll zu managen. Elke Wörfel, NHV Esslingen

Volles Haus beim Freundeskreis in Mutlangen



Großes Interesse beim Vortrag „Fehlfunktionen der Schilddrüse natürlich behandeln“

Als Publikumsmagnet entpuppte sich der Vortrag von Wolfgang Spiller aus Villingen zum Thema „Fehlfunktionen der Schilddrüse natürlich behandeln“. Der ausgebildete Krankenpfleger ist seit über 40 Jahren als Heilpraktiker tätig, ist Gründer der „Schwarzwaldklinik“ und Mitglied der Freiburger Gesellschaft für Mikroimmunologie. „Es freut mich, dass unsere Vortragsreihe so gut startet!“ Mit diesen Worten begrüßte Harald Welzel, der Vorsitzende des Freundeskreises Naturheilkunde, die vielen Gäste im Konferenzsaal des Stauferklinikums. Ein volles Haus bedeutet auch, dass das Thema ein breites Publikum anspricht und Informationsbedarf besteht. Die wichtigste Aussage Spillers lautete: Eine geschwächte Schilddrüse kann sich mit der richtigen Therapie auch wieder erholen! Die Schilddrüse ist eine lebenswichtige Hormondrüse. Sie spielt eine große Rolle für Stoffwechsel, Zellwachstum, Zellenergie und Reifung des Körpers. Sie kann nicht für sich allein betrachtet werden, sondern ist eingebettet in ein komplexes System. Bei einer Blutuntersuchung wird in der Regel nur der TSH-Wert bestimmt. Das lässt aber keine Rückschlüsse auf die tatsächliche Erkrankung zu. Trotzdem heißt die Standardtherapie: Einnahme des Schilddrüsenhormons Thyroxin. Doch erst genauere Untersuchungen zeigen die Gründe der Fehlfunktion. Oft sind Infektionen die Ursache, ebenso Impfungen, Störungen des Mineralhaushalts, Vitamin D3- Mangel oder Hormonschwankungen. Nicht zu vergessen: Leber und Darm. Die Diagnostik erfolgt zunächst durch labormedizinische Untersuchungen. Je nach Befund bieten sich dann unterschiedliche Therapien an. In bestimmten Fällen ist natürlich auch die Einnahme von Thyroxin angebracht – aber eben nicht immer! Harald Welzel, Vorstand Freundeskreis Naturheilkunde Mutlangen



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 Juni:



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



Kurzvortrag live

**IM JUNI MACHEN
WIR EINE PAUSE**

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: Christine Hack (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.