

START DER BUNDESWEITEN AKTIONSTAGE IN UNSEREN NATURHEILVEREINEN: HERZENSSACHE NATURHEILKUNDE

Der Deutsche Naturheilbund ist Initiator des jährlichen "Tag der Naturheilkunde", der jeweils am 2. Wochenende im Oktober stattfindet. Er ist im Kalender der medizinischen Gesundheitstage bei der BzGA (Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung) eingetragen. Die teilnehmenden Naturheilvereine gestalten das gemeinsame, jährlich wechselnde Aktionstagsthema mit eigenem Programm. Nehmen Sie teil an den Veranstaltungen der örtlichen Vereine. Hier bringen Sie Ärzte, Heilpraktiker und andere ausgewiesene Experten für Naturheilverfahren und Ernährung auf den neuesten Stand: laienverständlich, praxisbewährt und lebensnah.

Foto: istockphoto.com

Verein	Datum	Vortragsthemen (Auswahl)	Kontakt
Darmstadt	13. Oktober 2024	Ganzheitliche Fußanalyse, Artemisia annua und Corona/Long Covid Gesund leben trotz Mobilfunk, WLAN, 5 G, etc.	www.naturheilverein-darmstadt.de
Esslingen	20. Oktober 2024	Das Herz in unserer Zeit, Winterpower für Gelenke und Immunsystem, Aurachirurgie nach Gerhard Klügl Gefährliche Krankmacher - versteckte Entzündungen	www.naturheilverein-esslingen.de
Heidelberg	21. September 2024	Herzenssache Naturheilkunde, Kräuter, Wickel, Pillen - Sinnvoller Umgang mit Medizin in Eigenverantwortung	www.nhv-heidelberg.de
Kempten	25. Oktober 2024	Chakras und Gesundheit, Herz-Chakra Meditation	www.nhv-kempten.de
Kiel	27. September 2024	Stoffwechsel, Bewegungsenergie und Homöopathie aus physikalischer Sicht, Das Herz ist nicht nur ein Muskel, Cannabis mit Herz	www.naturheilverein-kiel.de
Mühlacker	27. Oktober 2024	Man sieht nur mit dem Herzen gut - Wie kann ich meinem Herzen wieder nahe sein? Speisen, die das Herz begehrt, Herzgesundheit und ihre Pflanzen	www.naturheilverein-muehlacker.jim-dofree.com
Neulingen	09. November 2024	Herzgesundheit, Hilf dir einfach selbst - mit einfachen Übungen zur Entspannung und Gesundheit	www.naturheilkundeimsschloss.de
Öhringen	12. Oktober 2024	Herzenssache Naturheilkunde: Ein Nachmittag rund ums Herz	www.kneipp-naturheilverein-oehringen.de
Oldenburg	26. Oktober 2024	Die Harmonie des Herzens, Entspannungsübungen für das Herz, Mit Heigln das Herz stärken	www.sauna-melkbrink-priessnitz.de
Schorndorf	16. Oktober 2024	Freiheit durch Aurachirurgie	www.NHV-Schorndorf.de
Schwäbisch Hall	26. Oktober 2024	Natürlich Gesund - auf ins Abenteuer zu Deiner Gesundheit! Sinnvoller Umgang mit Medizin in Eigenverantwortung, Hanf - Nutz- u. Heilpflanze mit langer Tradition	www.naturheilverein-sha.de
Spechbach	07. September 2024	Das Herz - aus Sicht der Traditionellen Chinesischen Medizin Fassen Sie sich ein Herz und übernehmen Sie die Verantwortung für Ihre Gesundheit	www.NHV-Spechbach.de
Stuttgart	18. Oktober 2024	Die besten Praxistipps für winterfeste Abwehrkraft, Kräuter, Wickel, Pillen - Sinnvoller Umgang mit Medizin in Eigenverantwortung	www.naturheilmund.de
Ulm	07. Juli 2024	Herz (Blutdruck) - Homöopathische Möglichkeiten, Innere Harmonie - Mit Sicherheit gelassen bleiben, Herzlich gelacht	www.naturheilverein-ulm.de
Vaihingen/Enz	20. Oktober 2024	Bienenstockluft - eine sanfte Therapie bei Atemwegsbeschwerden Guter Schlaf und Venengesundheit nach Kneipp Stellenwert kaltgepresster Bio-Öle, insbesondere Leinöl	www.nhv-vaihingen-enz.de
Wannweil/ Echazaue	21. September 2024	Herzgesunde Ernährung - spürbar wirksam, einfach und lecker Qigong-Impuls und Meditation für das Herz Chronisch erschöpft - bei sich selbst ankommen und Kraft tanken	www.naturheilverein-wannweil.de

Ausbildung zum Naturheilkunde- Berater/in DNB®

Nächster Ausbildungsstart: 14.09.2024

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

Lehrgangs-Gebühren: 1175,- € Studiengebühr (einschl. 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., Tel. 07237-4848 799, info@naturheilbund.de, www.naturheilbund.de

UNSERE AUSBILDUNGSGEHÄLT:

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

Bewegungstherapie & Sportmedizin: Grundlagen Bewegungsapparat, Faszien, Trainingslehre, Sturzkrankheit, Osteoporose, Trampolin, praktische Übungen.

Ernährungstherapie: Prinzipien der Vollwertkost und veganer Ernährung, Vitalstofflehre, Stoffwechselvorgänge, 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 u. äußere Wasseranwendungen nach Kneipp-/Prießnitz mit Wickel u. Auflagen in Theorie und Praxis, Qualität u. Unterschiede von Trink- und Mineralwasser, Wasseraufbereitungsmöglichkeiten.

Ordnungstherapie: Psychosomatik, positive Psychotherapie, alltagstaugliche Meditationen, Erlernen von Entspannungstechniken.

Umweltmedizin: Radiologie - 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?



Freundeskreis Naturheilkunde im Schloss mit Stand auf Gesundheitsmesse



Unter dem Motto „Gesundheit und Natur mit allen Sinnen“ fand in Bilingen bei Pforzheim die 5. Gesundheitsmesse statt – übrigens organisiert von der DNB-Beraterin Sigrid Bellitto. Eine Vielfalt von Ausstellern und interessante Vorträge im 30 Minuten-Takt erwarteten die zahlreichen BesucherInnen. Gerne war der „Freundeskreis Naturheilkunde im Schloss e.V.“ mit einem Stand vertreten.

Sabine Neff, Teamvorstand Naturheilkunde im Schloss

Bild: Marion Ostendorf und Tanja Straub (v.l.)

Voller Saal mit dem Autorenpaar Bihlmaier beim Freundeskreis Naturheilkunde Mutlangen



Aktives Mitmachen bei einer Faszienstretch-Übung mit den Referenten Bihlmaier.

„So viele Naturheilkunde-Interessierte!“ freuten sich Dr. Susanne und Armin Bihlmaier, als sich am Donnerstagabend trotz Hitze und Fußball der Saal im Stauferklinikum bis auf den letzten Stehplatz füllte. Den Naturpädagogen und Lehrbeauftragten für Wildpflanzen und die Naturärztin aus Tübingen hatte der Vorsitzende vom Freundeskreis Naturheilkunde Harald Welzel mit einer VIP-Führung im Wildpflanzenpark auf der Mutlanger Heide angelockt. Danach begeisterten die beiden die Besucher im Konferenzsaal in einem Mitmach-Vortrag mit handfesten, spürbaren und schmeckbaren Tipps aus der Natur. Dabei verzauberte der Botaniker vermeintliche Unkräuter zu Heilkräutern. Ein Beispiel: Wer sich in neuen Wanderschuhen eine Blase zu laufen droht, der kann sich mit einem Breitwegerichblatt zwischen gereizter Stelle und Socke schnell Linderung verschaf-

fen. Aus dem Bestseller der Ärztin, dem Gesundheitskochbuch „Tomatenrot und Drachengrün“ gab es zudem Genusstipps für starke Knochen, „ganz ohne Muh“, und der Balkonkasten wurde zum monatelangen Salatparadies. Den ganzen Abend wurden wertvolle Hinweise zur Ernährung und die Heilwirkung der Pflanzen vorgestellt. Die akrobatische Zwischeneinlage einer chinesischen Faszienstretch-Übung brachte buchstäblich den ganzen Saal in Bewegung. „Die Zeit verging ja im Flug“ schwärmte eine Zuhörerin als es am Ende sogar einen Gruß aus der Bihlmaierschen Küche gab: vier Backbleche Giersch-Kräuterschnecken und zwei 5-Liter Ballonflaschen mit eisgekühlter Giersch-Limo gingen schneller weg als die sprichwörtlichen warmen Semmeln.

Harald Welzel, 1. Vorsitzender Freundeskreis Naturheilkunde Mutlangen

HERZENSSACHE NATURHEILKUNDE

Nicht im Kopf,
sondern im Herzen
liegt der
Anfang.

Zitat: Maxim Gorki

VEREINSSPRECHSTUNDE

Für Vorstände und Aktive unserer Naturheilvereine und Ortsgruppen bieten wir ab September einmal im Monat montagabends um 20 Uhr den Austausch per Teams an.

Bei Anmeldung bis freitags davor unter info@naturheilbund.de erhaltet Ihr den Link.

09.09.2024, 20 Uhr
14.10.2024, 20 Uhr
11.11.2024, 20 Uhr

Wir freuen uns auf Euch,
Elke Wörfel, Vereinsbeauftragte,
Präsidium DNB

Sabine Neff, Bundesgeschäftsführerin DNB



Genießen Sie Ihre (Suppen-) Pause in 7 feinen Sorten

Die Balance Suppen-Pausen sind natürlich, aromatisch, lecker und ballaststoffreich. Entdecken Sie 7 feine Sorten im praktischen Portionsbeutel, ideal für zu Hause oder unterwegs in Schule, Studium und Beruf.

**Kombi-Pack
7 Sorten nur € 8,90**
(1 l = € 6,36)

**IN 7
LECKEREN
SORTEN**



**1
MIN**

In nur 1 Minute
genussfertig.



Gleich bestellen,
sparen und genießen
auf www.gefro.de



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

Erlebnisvortrag beim NHV Schorndorf:

„Speisen, die das Herz begehrt“ Blutdruck, Blutzucker und Cholesterin natürlich senken

Dipl.oec.troph. Ralf Moll lieferte kompetent sehr viele Informationen und würzte seinen Vortrag mit zahlreichen netten Karikaturen, die immer wieder für Auflockerung und Lachen sorgten, z.B.: „Betet ihr vor dem Essen?“ – „Nein, unsere Mutter kann gut kochen!“

Mit fast 40 % liegen Herz- und Kreislauf-erkrankungen an der Spitze der Todesur-sachen. Etwa 30 % der Männer und 15 % der Frauen erkranken im Laufe ihres Lebens daran, wobei sich die Geschlechter bis zum 75. Lebensjahr angleichen. Die Verengung der Herzge-fäße nennt man Arteriosklerose.

Was verengt die Herzgefäße?

1. Entzündungen im Stoffwechsel
2. Zähes Blut
3. Kalkablagerungen (nicht Cholesterin!)
4. Nährstoffmangel
5. Übersäuerung blockiert rote Blut-körperchen

Für Ralf Moll spielt der Lebensstil der Menschen eine Schlüsselrolle. Er nennt dazu viele Beispiele, wie etwa Nährstoffmangel, Bewegungsmangel, Dauerstress, Nikotin, Übergewicht, Übersäuerung und einige andere. In der naturheilkundlichen Therapie gilt die Regel: Ausleiten, Umstimmen, Regulieren.



Der Referent nannte zahlreiche ent-säuernde, gefäßregulierende Empfeh-lungen, welche die Naturheilkunde bietet. Hier nur einige davon:

- 1-2 x jährlich Typfasten, Suppen-, oder Saftfasten
- kalium- und magnesiumreich essen, täglich 70 % basische Ernährung (Kartoffeln, Gemüse, Salate, Früchte, Getreide etc.)
- Vitamine zuführen
- genügend Wasser aufnehmen
- Magnesium ausgleichen
- frisch gepresste kaliumreiche Säfte (Kartoffel, Sellerie, Petersilie, Spinat)
- tägl. 1 x Brottrunk zur Darmsanierung
- Wohlfühlgewicht, Normalgewicht anstreben
- regelmäßige Bewegung und Kreis-lauftraining
- Omega-3-Fettsäuren (z.B. fetter Fisch, Avocado, Leinöl mit DHA)
- gute Butter, hochwertige Öle verwenden
- isolierten Zucker reduzieren, tie-risches Eiweiß reduzieren
- Knoblauchprodukte einnehmen
- regelmäßiges Kreislauftraining: Wechseldusche, Trockenbürsten, Sauna etc.

Das Publikum dankte Ralf Moll mit viel Applaus für diesen sehr informativen und kurzweiligen Vortrag.

Christa Scherhauer, NHV Schorndorf und Umgebung e.V.



mit naturheilkundlichen Therapeuten

Es gibt viele Informationen über schulme-dizinische, aber nur wenige über naturheil-kundliche 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 Heilprakti-ker, Ärzte und Therapeuten aus unseren Vereinen bzw. dem wissenschaftlichen Bei-rat. Diese kostenfreie telefonische Beratung ersetzt jedoch nicht eine körperliche, medi-zinische Untersuchung.

Melden Sie sich bei der Bundesgeschäfts-stelle des DNB zu den üblichen Büro-zeiten 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:



Jörg A. Mietz
Heilpraktiker,
Schmerztherapeut
und Chiropraktiker

„Zehn vor halb“
Kurzvortrag live

**IM AUGUST
SOMMERPAUSE**

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



„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

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 er-stellt, 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. Verant-wortlich für den Inhalt der Beiträge sind die Autoren.