

## Die Geheimnisse der Naturheilkunde erfahren - Erfolgreicher Abschluss DNB-Kurs 23



Strahlende Gesichter aller Beteiligten, hintere Reihen v.l.n.r.: G. Dorschner (ärztlicher Leiter), R. Kröckel, U. Wahler, T. Walther, N. Wilde-Kempf, A. Strobelt-Dittmann, M. Bauling, M. Moritz, N. Orecher, vordere Reihen v.l.n.r.: S. Neff, C. Reckers, A. Nemeyer, A. Dittrich, A. Helfrich, N. Poddey, V. Harig

Vorfreude ist bekanntlich die schönste Freude, so sagt man zumindest. Der ursprüngliche Verfasser dieser Weisheit hat sicher keine Ausbildung zum Naturheilkundeberater DNB durchlaufen. Die Freude über die bestandene Prüfung war nicht nur schön, sondern überwältigend, als wir an einem Nachmittag Anfang Juli schließlich alle unser Zertifikat „Naturheilkunde-Berater/In DNB“ in den Händen hielten. Wir, das waren 12 Teilnehmerinnen und ich, Christoph Reckers, tatsächlich der einzige männliche Teilnehmer.

### Hier mein Erfahrungsbericht.

Gestartet waren wir vier Monate vorher, im März, bei herrlichem Wetter im Schloss Bauschlott bei Pforzheim, einem perfekten Seminarort für die Naturheilkunde. Erbaut zwischen 1532 und 1540, noch fernab von schulmedizinischem Wissen und Pharmaindustrie.

Die Zusammensetzung unserer Ausbildungsgruppe hätte nicht unterschiedlicher sein können. Pädagogische Fachkräfte aus den Bereichen Medizin, Kindererziehung, Schule und Gesundheit, Verwaltungsangestellte, Beamte. Uns allen gemeinsam war und ist das Interesse an der Vielfalt der Naturheilkunde und ihrer Heilkräfte.

Ich selbst stieß zufällig auf diese Ausbildung beim Deutschen Naturheilbund und nutzte die Gelegenheit, meine Kenntnisse zu vertiefen. Mein ursprünglicher Gedanke, das Wissen nur für mich und meine Familie zu nutzen, änderte sich bald. Mit meinem naturheilkundlichen Grundlagenwissen möchte ich nun mit Vorträgen und Seminaren in Vereinen, Schulen, Volkshochschulen und anderen interessierten Institutionen die Bereitschaft zur Selbstverantwortung für die eigene Gesundheit fördern.

### Was mich bewegt

#### Naturheilbund – veraltet oder hochmodern?



Wir erleben eine gegenläufige Bewegung. Veranstaltungen der Naturheilvereine werden weniger besucht. Die Vereine verlieren Mitglieder, viele müssen aufgeben.

Auf der anderen Seite ist das Thema „Gesundheit“ so präsent wie noch nie – nicht nur durch Corona. Seit 2022 haben die Krankschreibungen in Deutschland um fast 40% zugenommen\*. Das schulmedizinische Paradigma versagt, seine Spritzen und Tabletten lindern vielleicht Symptome, heilen aber keine Ursachen. Was heute „Gesundheitsprävention“ genannt wird, beschränkt sich i.d.R. auf die Früherkennung von Erkrankungen. Schon zu Prießnitz Zeiten war der Gegensatz zwischen symptomkurierender Schulmedizin und Ursachen behandelnder Naturheilkunde deutlich. Daraus entwickelten sich mehr als 900 Naturheilvereine mit fast 150.000 Mitgliedern. Auch heute lebt das Bedürfnis nach naturheilkundlicher Prävention und Behandlung, nur finden die Menschen nicht mehr in die Naturheilvereine. Natürliche Heilmethoden drohen in Vergessenheit zu geraten. Die Herausforderung des DNB als Dachverband der Naturheilvereine ist es, die nach natürlichen Heilmethoden und wirklicher Gesundheitsprävention suchenden Menschen zu erreichen und ihnen zeitgemäße Formen der Mitarbeit anzubieten. Ziel muss es sein, wieder zu einer Bewegung mit hunderttausend Mitgliedern zu werden, denn nur mit breiter Unterstützung kann sich ein neues, ganzheitliches Paradigma in der Medizin etablieren.

Ideen, Mitarbeit und Unterstützung sind herzlich willkommen.

Herzlich Ihr Dietmar Feger,  
Mitglied im Präsidium des DNB

\* [www.statistik-bw.de/SozSicherung/SozVersicherung/SV\\_KS.jsp](http://www.statistik-bw.de/SozSicherung/SozVersicherung/SV_KS.jsp)

### Liebevolle Betreuung

Was wären aber all die schönen, interessanten und spannenden Themen gewesen, wenn es nicht die perfekte Organisation und die liebevolle Betreuung drumherum gegeben hätte? Was wäre gewesen, wenn wir nicht Dozentinnen und Dozenten gehabt hätten, die ihr Wissen nicht nur vermittelt haben, sondern dies auf eine Art und Weise getan haben, die keinen Zweifel daran ließ, dass Naturheilkunde ein fester Bestandteil ihres Lebens ist?

Da sind zunächst die Seminarbetreuerinnen Tina und Annette, die als gute Geister (die soll es ja tatsächlich in einem Schloss geben) stets für eine Wohlfühlatmosphäre sorgten: Für das gemeinsame Mittagessen im kleinen Gärtchen war immer alles vorbereitet und stets standen Getränke und Snacks bereit. Dafür vielen Dank euch beiden!

### Vielseitige Wissensvermittlung

Solumöl, Salutogenese, Artemisia annua, Autophagie, Bachblütentherapie und vieles mehr waren für mich und sicherlich auch für die eine oder andere Mitlernende zu Beginn unserer Ausbildung „böhmische Dörfer“. Das sollte sich dann aber in den 4 Monaten bis zur Prüfung ändern. Wer jetzt an büffeln und trockenes Lernen denkt, liegt ganz falsch. Spannende Präsentationen im Wechsel mit praktischen Übungen (z.B. bellicon Trampolin, Wickel und Auflagen, singen und trommeln) haben die vier Wochenenden bestimmt.

„Diese Ausbildung ist ein richtiges Feuerwerk der Naturheilkunde!“, so formulierte es Ursula Gieringer (1. Vizepräsidentin des DNB). Treffender kann man es nicht auf den Punkt bringen. Alle Referentinnen und Referenten haben durch ihre Art zu lehren und durch ihre Kompetenz begeistert. Mein besonderer Dank geht an Gert Dorschner (Ärztlicher Leiter der AfG HD), der uns mit seiner herzerfrischenden Weise und seiner motivierenden Art oft zum Lachen brachte und gewissenhaft an der Abschlussprüfung zusammen mit Bundesgeschäftsführerin Sabine Neff auf Herz und Nieren prüfte.

Zum Schluss danke ich meinen Mitstreiterinnen für die großartige Zeit. Ich habe mich immer gut aufgehoben gefühlt.

Christoph Reckers, DNB Berater Kurs 23

Weitere Informationen zu der Ausbildung DNB Berater finden Sie auf unserer Homepage: [www.naturheilbund.de](http://www.naturheilbund.de)

### Gute Stimmung beim Freundeskreis Naturheilkunde im Schloss



Die Referentin Denise Rügamer erklärt das Emotionstraining im Alltag

Mit ihrer herzlich offenen Art begeisterte Denise Rügamer beim Freundeskreis Naturheilkunde im Schloss an einem Freitagabend die interessierten Gäste mit einem Vortrag über emotionale Turbulenzen im Alltag - die vermutlich jeder von uns kennt. Der oft stressige Alltag führt zu Überreizungen aller Art, die für jeden Menschen anders gelagert sein können. Daher ist das Erkennen der eigenen Bedürfnisse das A und O, um mit allen Situationen (bestmöglich) umgehen zu können. Unter Einbezug ihrer „Feel it“-Karten verdeutlichte sie, dass alle Emotionen – vermeintlich schlechte wie gute - uns jederzeit begleiten, sowie gesehen und gefühlt werden möchten. Erst mit dem Zulassen der Gefühle können diese uns durchfließen und auch wieder gehen – so haben wir die Möglichkeit dem inneren Frieden (gerade im stressigen Alltag) ein Stückchen näher zu kommen. Auch die „Innere Taschenlampe“ ist ein alltagstaugliches Tool, um den Focus kurzerhand nach innen zu richten und sich selbst wahrzunehmen. Tanja Straub, Freundeskreis Naturheilkunde im Schloss e.V.

### Der Start aller Aktionstage beim NHV Ulm/Neu-Ulm e.V.



Referentin Dr. rer. nat. Gabriele Mecklenbrauck berichtet über das Herz und den Blutdruck

Trotz der wenigen Teilnehmer, wurde der Aktionstag durchgeführt. Am Samstag gab es Schnupperangebote zu Japanischem Heilströmen, Osteopathie und Ohrakkupunktur. Die anwesenden Teilnehmer (mehrheitlich Vereinsmitglieder) waren begeistert und stellten zu jedem Vortrag auch Fragen. In den Pausen gab es Kaffee und Kuchen und Vereinsgespräche wie z.B. „was könnte man tun, um mehr Teilnehmer zu erreichen“. Der letzte Vortrag von Gisela Fritz „Lachen und Herzgesundheit“ endete mit einer Scherzfrage:

„Was ist der Unterschied zwischen einem Arzt und einer Hebamme?“

.....der Arzt sagt H2O....

....Die Hebamme sagt OH2...“

Gisela Fritz, NHV Ulm/Neu-Ulm e.V.

## HERZENSSACHE NATURHEILKUNDE

Wohin Du auch gehst,  
geh mit ganzem  
Herzen.

Zitat: Konfuzius,  
chinesischer Philosoph

### 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](mailto: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

# MARIENDISTEL – eine wertvolle Leberpflanze



Fotoquelle: iStock

## Wo findet man die Mariendistel und was bedeuten ihre Namen?

Die Mariendistel ist in trockenen und sonnigen Lagen Südeuropas und Nordafrikas heimisch, und wird in Mittel- und Osteuropa kultiviert.

„Marien-“ bzw. „marianus“ weist auf die weißen Flecken und Streifen auf den Blättern hin, die nach einer alten Legende von der Milch der Jungfrau Maria herrühren sollen. Auch andere Namen deuten auf die Wertschätzung hin, die man dieser Heilpflanze seit Jahrhunderten entgegenbringt: Christi Krone, Fieberdistel, Frauendistel, Heilands Distel, Marienkörner oder Stechkörner. Allgemein bekannt ist die Mariendistel auch unter ihrem früheren lateinischen Namen *Carduus marianus*. Innerhalb der botanischen Gattung *Carduus* nimmt sie jedoch eine besondere Stellung ein – u.a. wegen ihrer Wirkstoffe. Deshalb wird sie inzwischen als einzige Vertreterin der Gattung *Silybum* angesehen und trägt seit einigen Jahren den wissenschaftlichen Namen *Silybum marianum*.

## Welche Bedeutung hat die Mariendistel für die Leber?

Die botanische Bezeichnung *Silybum* ist gleichzeitig Namensgeber für den Hauptwirkstoff der Mariendistel: Silymarin. Als Silymarin bezeichnet man das Gemisch aus Silybin bzw. Silibinin, Silychristin und Silydianin, das besonders in den Mariendistelfrüchten hoch konzentriert ist.

Der Wirkstoffkomplex Silymarin – allen voran das Silybin - hat zwei wichtige Wirkungen: Er schützt die Leberzellen vor der zerstörerischen Gift-Wirkung und regt zusätzlich deren Regenerationsfähigkeit an.

Gifte werden aus der Umwelt und der Nahrung aufgenommen. Sie entstehen aber auch ständig als Abbauprodukte in unserem Stoffwechsel. Die Leber wird besonders stark mit ihnen konfrontiert, weil sie das Stoffwechselzentrum und damit auch die Entgiftungszentrale unseres Körpers ist. Sie muss giftige Stoffe abbauen und für die Ausscheidung vorbereiten. Bei dieser Aufgabe können die Leberzellen geschädigt werden.

## Wie kommt man an die Wirkstoffe?

Einen Teil der wertvollen Wirkstoffe kann man herauslösen, indem man die getrockneten Früchte anquetscht, mit kochendem Wasser übergießt und als Tee trinkt. Viele Komponenten sind aber nicht wasserlöslich. Zur Herstellung von hochdosierten pflanzlichen Mariendistel-Präparaten wird deshalb meist mit Hilfe von Alkohol als Auszugsmittel zunächst ein Extrakt aus den Mariendistelfrüchten hergestellt und dann zu Arzneimitteln mit einem standardisierten Gehalt an Silymarin verarbeitet.

## Mariendistel in Mystik und Erfahrungsheilkunde

Unsere Vorfahren schlossen aus dem Äußeren, dem Wesen einer Pflanze, auf ihre Heilwirkungen. Man bezeichnet diese Form der Erfahrungsheilkunde als Signaturenlehre. Die Mariendistel kommt gut mit Trockenheit, intensiver Sonne und anderen Widrigkeiten zurecht. Was verrät uns daher die Signatur dieser mannshohen, aufrechten und stark bewehrten Distel über sich? Schutz und Abgrenzung! Die Mariendistel kann lebensfeindliche Bedingungen perfekt abwehren, sich selbst abgrenzen und so das verletzte Innere schützen. Nach der Signaturenlehre schützt sie nicht nur sich selbst sehr effektiv vor schädlichen Einflüssen, sondern auch diejenigen, die ihre Heilkräfte kennen und nutzen.

Wussten Sie, dass auch die bekannten Charaktere Melancholiker und Choliker in der Erfahrungsheilkunde einen Bezug zur Leber haben? In beiden steckt der Begriff chol für die Galle, also den „Saft der Leber“. Beim Choliker läuft diese sprichwörtlich manchmal über, dem Melancholiker fehlt ihre stimmungsaufhellende Kraft. Beide können durch leberstärkende Maßnahmen Unterstützung finden. Lebermittel und bewährte Hausmittel - wie Leberwickel - bieten sich hier an.

Bärbel Tschech ist Diplom-Biologin bei Pascoe Naturmedizin



## Schützt die Leber

## Hepar-Pasc®

- pflanzliches Arzneimittel aus Mariendistelfrüchten
- regt die Regenerationsfähigkeit der Leberzellen an
- schützt die Leberzellen vor der Wirkung von Giftstoffen

Hepar-Pasc - Filmtabletten Wirkstoff: Mariendistelfrüchte-Trockenextrakt. Zur unterstützenden Behandlung bei chronisch-entzündlichen Lebererkrankungen, Leberzirrhose und toxischen (durch Lebergifte verursachten) Leberschäden. Nicht zur Behandlung von akuten Vergiftungen bestimmt. Enthält Lactose. 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](http://www.pascoe.de)

Anzeige

## Medizinisches Cannabis: Chancen und Risiken, Einsatz in der Schulmedizin und Naturheilkunde

Cannabis wird seit Jahrtausenden als Heilmittel verwendet. Die Pflanze war in vielen Kulturen Bestandteil der traditionellen Medizin. In der modernen westlichen Welt wurde Cannabis jedoch lange Zeit vor allem als Rauschmittel wahrgenommen und kriminalisiert. Erst in den letzten Jahrzehnten hat sich das Bild geändert, was zur Legalisierung von medizinischem Cannabis in vielen Ländern geführt hat. In Deutschland ist Cannabis als Medizin seit 2017 legal. Patienten mit schwerwiegenden Erkrankungen können es auf ärztliche Verschreibung erhalten. Die rechtlichen Rahmenbedingungen im Hinblick auf den Zugang zu medizinischem Cannabis haben sich durch die Legalisierung in Deutschland nun auch für die Patienten und verschreibenden Ärzte deutlich verbessert.

### Chancen des medizinischen Cannabis Schmerztherapie

Einer der am häufigsten untersuchten Einsatzbereiche von medizinischem Cannabis ist die Schmerztherapie. Cannabinoide, die Wirkstoffe der Cannabispflanze, wirken auf das Endocannabinoid-System des menschlichen Körpers, das an der Schmerzregulierung beteiligt ist. Studien haben gezeigt, dass Cannabis bei chronischen Schmerzen, neuropathischen Schmerzen und Schmerzen bei Krebspatienten wirksam sein kann. Es kann eine Alternative zu Opioiden darstellen, die oft mit erheblichen Nebenwirkungen und einem hohen Suchtpotenzial verbunden sind.

### Neurologische Erkrankungen

Medizinisches Cannabis hat auch bei verschiedenen neurologischen Erkrankungen Potenzial gezeigt. Beispielsweise können Patienten mit Multiple Sklerose (MS) von der krampflösenden und schmerzlindernden Wirkung der Cannabinoide profitieren. Auch bei Epilepsie, insbesondere bei Formen, die auf konventionelle Medikamente nicht ansprechen, wurden positive Effekte beobachtet. Ein bekanntes Beispiel ist das Cannabidiol (CBD), das in einigen Fällen die Häufigkeit und Schwere von epileptischen Anfällen reduzieren kann.

### Psychische Erkrankungen

Cannabis wird ebenfalls bei psychischen Erkrankungen wie Angststörungen und posttraumatischer Belastungsstörung (PTBS) eingesetzt. Hier kann es helfen, die Symptome zu lindern und die Lebensqualität der Betroffenen zu verbessern. Allerdings ist der Einsatz von Cannabis bei psychischen Erkrankungen umstritten, da es bei bestimmten Personen das Risiko für psychotische Episoden erhöhen kann.

### Onkologie

In der Onkologie wird Cannabis zur Linderung von Nebenwirkungen der Chemotherapie wie Übelkeit und Erbrechen eingesetzt. Zudem gibt es Hinweise darauf, dass Cannabinoide das Tumorwachstum hemmen und die Apoptose (programmierter Zelltod) von Krebszellen fördern können. Diese Wirkungen sind jedoch noch nicht ausreichend erforscht, um eine klare Empfehlung für die onkologische Therapie abzugeben.

### Risiken und Nebenwirkungen

Trotz der zahlreichen Chancen gibt es auch Risiken und Nebenwirkungen, die beim Einsatz von medizinischem Cannabis berücksichtigt werden müssen.

### Psychische Auswirkungen

Einige Patienten können auf Cannabis mit psychischen Nebenwirkungen reagieren. Diese reichen von leichteren Symptomen wie Angst und Paranoia bis hin zu schwerwiegenden psychotischen Zuständen. Besonders gefährdet sind Personen mit einer familiären Vorbelastung für psychische Erkrankungen. Bei solchen Patienten sollte der Einsatz von Cannabis mit besonderer Vorsicht erfolgen.

### Abhängigkeitspotenzial

Obwohl Cannabis als weniger suchterzeugend gilt als andere Substanzen wie Alkohol oder Opioide, besteht dennoch ein gewisses Abhängigkeitspotenzial. Eine Langzeitanwendung kann zu einer psychischen Abhängigkeit führen, und bei abruptem Absetzen können Entzugerscheinungen auftreten wie z.B. Schlafstörungen.

### Physische Nebenwirkungen

Physische Nebenwirkungen von Cannabis können Schwindel, Mundtrockenheit, Herzrasen und Blutdruckabfall umfassen. Diese Symptome sind meist vorübergehend und verschwinden nach Anpassung der Dosis oder Absetzen des Medikaments. Bei inhalativem Konsum sind zudem die Risiken für Atemwegserkrankungen zu berücksichtigen, ähnlich wie beim Rauchen von Tabak.

In welchen Bereichen medizinisches Cannabis in Schulmedizin und Naturheilkunde eingesetzt wird, lesen Sie im vollständigen Artikel auf unserer Homepage: [www.naturheilbund.de](http://www.naturheilbund.de) oder bei unserem Zehn vor halb - Vortrag mit dem Autoren und Fachberater Thorsten Klein



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

### Am Therapeuten-Telefon im September:



**Bettina Fornoff**

Heilpraktikerin  
Schwerpunkte:  
Frauenheilkunde,  
klassische Homöopathie,  
Autoimmunerkrankungen,  
chronische Beschwerden



### „Zehn vor halb“

Kurzvortrag live mit

**Gert Dorschner**, Facharzt für  
Allgemeinmedizin und Naturheilverfahren,  
und **Thorsten Klein**, zertifizierter Fachberater  
für medizinisches Cannabis

**Thema am 18.09.2024, 19.20 Uhr:**

**Cannabis - Chancen und  
Risiken, Einsatz in Schulmedizin  
und Naturheilkunde**

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 eV, 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.