

Sitzung der Verbandsspitze im Schloss Bauschlott

Perspektiven für die Zukunft – DER DNB im Wandel der Zeit



Trafen sich bei spätsommerlichen Temperaturen: Christine Hack (Vorstand), Ursula Gieringer (1.Vize-Präsidentin), Tim Bialas (Vorstand), Sabine Neff (Bundesgeschäftsführerin), Horst Boss (Präsidium, Wiss.Beirat) und Elke Wörfel (Präsidium) (v.l.). Nicht im Bild, aber online zugeschaltet waren DNB-Präsident Dr. Martin Freiherr von Rosen und Prof. Dr. Karin Kraft (2. Vize-Präsidentin).

Ob mit Blick auf die Wirtschaft, politische Lage oder die Situation in den Vereinen - die natürlich für den Naturheilbund eine existenzielle Rolle spielt - die Zeiten sind herausfordernd und vieles ist im Wandel. Grund genug, für den Vorstand und das Präsidium, sich im Spätsommer im Schloss Bauschlott zu treffen.

„Wie vermitteln wir heute zeitgemäß Naturheilkunde?“

Bei dieser Frage geht heute kein Weg mehr an Social Media vorbei. Wie gut, dass zum Führungsteam beim DNB der junge, begeisterungsfähige Tim Bialas gehört. Als junger Erwachsener der sog. „Generation Z“ ist der Filmer von Beginn an mit dem Internet und den Sozialen Medien aufgewachsen. Für ihn ist es eine Leichtigkeit und Freude, mit am Social-Media-Konzept des DNB zu arbeiten und auch die Vereine einzubeziehen: So wird am Samstag, 07. Dezember, ein Social-Media-Workshop im Schloss Bauschlott stattfinden, in dem interessierte Vereinsaktive den Umgang mit facebook und Co. lernen können.

Doch allein die Anzahl der „follower“ und „likes“, wie die Aufrufe oder Zustimmung zu Beiträgen im Internet genannt werden, generiert noch keine neuen Mitglieder. Bei diesen Aktivitäten werden Reichweite und Bekanntheitsgrad gesteigert, vielleicht ein wenig vergleichbar damit, was früher die Werbung über Anzeigen, etc. war. Es stellt sich parallel die Frage, ob auch die (mitgliedspflichtigen) Kernleistungen des Verbandes und der Vereine über moderne Medien zu steigern sind. Eine Möglichkeit dafür sind (zahlungspflichtige) Online-Veranstaltungen, wie sie - insbesondere zu Corona-Zeiten - schon von einigen wenigen Vereinen durchgeführt wurden.

Bereits im vergangenen Jahr hatte der Dachverband ein Gerüst einer digitalen Community erstellt, welches jedoch noch nicht an den Start gegangen ist, weil es auch hier - sowohl von Seiten der Vereine, wie inhaltlich - noch Unklarheiten und Vorbehalte gab. Viele Fragen, deren Antworten nun unter anderem in Zusammenarbeit mit der Hochschule Pforzheim in Angriff genommen werden.

Fortsetzung auf nächster Seite

Was mich bewegt



Anfang des 20. Jahrhunderts hatten die Naturheilvereine ihre Blütezeit. Sie setzten sich für ein naturnäheres und gesünderes Leben ein und bekämpften auch die oft

sehr starken Rauchgewohnheiten. Inzwischen sind die hohen Gesundheitsrisiken des Rauchens gut bekannt. Dennoch rauchten in Deutschland im Jahr 2023 noch immer 34,4 % der Bevölkerung ab 14 Jahren. Dadurch verstarben 127.000 Personen, und es entstanden Kosten für die Solidargemeinschaft von 97 Milliarden Euro. Über weitere zwei Millionen nutzten E-Zigaretten, d.h. rauchfreie Geräte, in denen nikotinhalige Flüssigkeiten verdampft werden. Im eingeatmeten Dampf befinden sich neben dem suchtfördernden Nikotin 80–99 % weniger gesundheitsschädliche Bestandteile des Zigarettenrauchs, aber auch durch den Erhitzungsprozess freigesetzte krebsfördernde und giftige Stoffe. Die Flüssigkeiten in E-Zigaretten enthalten oft künstliche hustenreizdämpfende Aromen, die das Suchtpotenzial erhöhen, weil das Nikotin besser aufgenommen wird. Das Gesundheitsrisiko für Passivrauchende ist dagegen gering. Im Jahr 2023 haben 8,1 % der Raucher/Innen einen oft erfolglosen Stoppversuch unternommen. Mit der Kombination aus Verhaltenstherapie und Nikotinersatzpräparaten oder suchthemmenden Medikamenten, die aber von den Krankenkassen nicht bezahlt werden, schaffen es bis zu 40 %. Dagegen werden E-Zigaretten als Rauchstopphilfe nicht empfohlen, weil sie Nikotinabhängigkeit und das Rauchverhalten aufrechterhalten. Rauchstopp geht also nicht ohne Willenskraft. Das hat sich seit 120 Jahren nicht geändert.

Mit herzlichen Grüßen,

Ihre Prof. Dr. Karin Kraft,
Vizepräsidentin DNB

Bereits im Jahr 2015 hatte die Hochschule den Naturheilbund bei der Erstellung einer neuen Webseite und eines Marketing-Konzeptes unterstützt. In diesem Herbst wird der erste Schritt eine Studie sein, die die Anforderungen und Möglichkeiten analysiert.

Gleichwohl werden auch die Verbandsleistungen außerhalb des Internets verstärkt: Bereits seit September gibt es eine monatliche Vereinssprechstunde, bei der die bundesweiten Vereinsaktiven sich Rat und Unterstützung bei der Vereinsbeauftragten des Präsidiums, Elke Wörfel, einholen können. Und da sind die Ratsuchenden an der richtigen Stelle, denn die engagierte Ehrenamtliche ist selbst Vorsitzende des erfolgreichen Naturheilvereins Esslingen e.V. und weiß, wo der Schuh drückt. Präsidiumsmitglieder mit naturheilkundlichem Berufsfeld geben seit dem Herbst in der neuen Rubrik „Was mir geholfen hat“ ihr Wissen weiter.

Am Ende eines konstruktiven Sitzungstages war allen klar: Die Herausforderungen für den Verband und die Vereine sind immens, doch, Zitat unserer 2. Vize-Präsidentin Prof. Dr. Karin Kraft:

Der Naturheilbund hat zwei Weltkriege überstanden, er wird auch diesen Zeitenwandel schaffen – denn die Naturheilkunde ist wichtiger denn je und ohne sie geht es nicht!

Sabine Neff, DNB Bundesgeschäftsführerin

Was tun mit der Ausbildung Naturheilkunde- Berater/in DNB®

Elne DNB-Beraterin berichtet über den Schritt in die Selbständigkeit:



Liesa P.: Ich bin seit meiner Ausbildung zur Industriekauffrau im kaufmännischen Bereich tätig und habe mich schon immer für die Themen

Psychologie, Ernährung und Naturheilkunde interessiert. Nach geraumer Zeit kam in mir der Wunsch auf, selbst gern in diesem Bereich zu arbeiten, um anderen Menschen zu einem besseren und gesünderen Lebensgefühl zu verhelfen. Aus diesem Grund absolvierte ich nebenberuflich sowohl eine Ausbildung zur psychologischen Beraterin als auch eine Ausbildung zur zertifizierten Ernährungsberaterin. Im Anschluss schloss ich unter anderem diverse Weiterbildungen zur Darmtherapeutin und Mykotherapeutin (Vitalpilze) ab. Ich bin seit Jahren bereits begeisterte Leserin des Naturarztes. Als ich in einer Ausgabe von der Ausbildung zur Naturheilkunde-Beraterin DNB gelesen hatte, wusste ich sofort, dass diese zu mir und meinen Interessen passt und mein Repertoire ganzheitlich abrundet.

Diese Ausbildung war von allen die interessanteste und aufschlussreichste, da sie so ziemlich alles zusammenfasst, was man zum Thema Beratung, rund um den Menschen, wissen sollte. Ich fühlte mich durch die bereitgestellten Unterlagen und Dozenten sehr gut begleitet. Die veranstalteten Seminare im Schloss waren eine sehr schöne Bereicherung und Erfahrung für mich, an die ich sehr gern zurückdenke. Die Inhalte der Ausbildung waren anspruchsvoll, jedoch mit den Zwischenprüfungen gut zu bewältigen. Da nicht nur theoretisch gelehrt wurde, sondern auch viel Praktisches eingebunden war, gestalteten sich die Seminare immer abwechslungsreich. Die Dozenten gaben die Themen so begeistert und leidenschaftlich weiter, dass wir jedes Mal überwältigt waren. Im Anschluss beschloss ich, gefestigt aus dieser Ausbildung heraus, mich endlich nebenberuflich selbstständig zu machen. Gerne dürft ihr schauen, was ich aus der DNB-Berater-Ausbildung nun gemacht habe: www.liesapilz-beratung.com
Liesa Pilz, DNB-Beraterin

bellicon

Gesund und glücklich mit dem Minitrampolin



Rückenschmerzen lindern

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



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.

WADENWICKEL - Fieber senken ohne Pillen

TIPP DES
MONATS

Fieber, der Zustand des menschlichen Körpers, bei dem die Körpertemperatur erhöht ist, kann ein Symptom unterschiedlichster Krankheiten sein. Die häufigsten Ursachen für Fieber sind Infektionskrankheiten, zu denen gerade im Spätjahr auch die typischen Erkältungskrankheiten zählen. Geregelt über den Hypothalamus wird die Stoffwechselaktivität im Körper angekurbelt und die Kerntemperatur erhöht, wodurch das Immunsystem besonders gut funktioniert. Oft macht es deshalb Sinn, das eigene Immunsystem erstmal arbeiten zu lassen und nicht sofort Maßnahmen gegen das Fieber zu ergreifen, denn Viren und Bakterien „verbrennen im Feuer des Fiebers“. Wenn das Fieber jedoch über längere Zeit hoch ist, zu sehr an den Kräften zehrt oder mit heftigen Beschwerden und starkem Krankheitsgefühl einhergeht, gibt es eine Auswahl natürlich wirksamer, fiebersenkender Hausmittel, die schnell und effektiv Linderung versprechen. Als bewährte Klassiker unter den fiebersenkenden Hausmitteln gelten Wadenwickel. Die Kühlung der Unterschenkel durch feuchte Wickel führt nicht nur zu einem Wärmeverlust des Körpers bzw. einer Ableitung der Wärme vom oberen Körperbereich in die unteren Bereiche, sondern aktiviert das vegetative Nervensystem. Zunächst wird der Sympathikus angeregt, der den Stoffwechsel aktiviert, die Blutgefäße verengt, den Blutdruck steigert und die Atmung vertieft. Nach ca. 10 Minuten, wenn der Wickel die Temperatur der Haut hat, beginnt eine umgekehrte Reaktion und der „Erholungs-“ Parasympathikus wird aktiviert. Die Wirkung von kalten Wickeln hängt also davon ab, wie lange diese anliegen. Idealerweise bestehen Wickel aus 3 Schichten: Ein Leinen- oder Baumwoll-



tuch wird in kühles Wasser getaucht, ausgewrungen und vom Fußknöchel über die Wade bis zur Kniekehle gelegt. Für die Wassertemperatur gibt es unterschiedliche, altersabhängige Empfehlungen. Bei Kindern reicht lauwarmes Wasser (28-32° C) aus, bei Erwachsenen wird mit höheren Temperaturdifferenzen und leitungskaltem Wasser gearbeitet (16-20° C). Über das nasse, nicht mehr tropfende Tuch kommt eine Lage trockener Tücher zum Aufsaugen der Feuchtigkeit, z.B. aus Frottee oder Wolle. Eine 3. Stofflage um die Beine hilft die Temperatur und Nässe zu halten.

Jedes Bein wird extra gewickelt. Die Wickel sollten faltenfrei und straff sitzen. Sobald sie sich erwärmt haben (nach ca. 5-10 Minuten), werden sie abgenommen. Durch das wiederholte Anlegen dieser wärmeentziehenden Umschläge kann das Fieber um bis zu 1° C gesenkt und dadurch Begleitsymptome wie innere Unruhe oder Kopfschmerzen gelindert werden. Die Wirkung der Wadenwickel kann durch Zusatz von Essig im Wasser unterstützt werden (2 Esslöffel/Liter Wasser).

Wichtig: Keine Wadenwickel bei kalten Händen, Füßen, Beinen, Schüttelfrost, Harnwegsinfekten oder Durchblutungsstörungen! Weiterhin ist bei Fieber auf Ruhe, leichte Kleidung und den Ausgleich des erhöhten Flüssigkeits- und Mineralienverlusts (pro ° Temperaturerhöhung ca. ½ Liter zusätzlich) zu achten. Besonders gut geeignet sind Wasser und fiebersenkende Tees aus Lindenblüten, Holunderblüten, Schafgarbe oder auch Ingwer, gesüßt mit Honig, der in etwas abgekühltem Tee mit seiner antientzündlichen und antibakteriellen Wirkung das Immunsystem unterstützen kann. Knoblauch und Zwiebel zählen ebenfalls zu fiebersenkenden Hausmitteln, genauso wie Essig. Auch innerlich eingenommen in Form von Apfelessig mit Honig (z.B. als Oxymel), wird dieser fiebersenkende Wirkung zugeschrieben. Bei sehr hohem Fieber und starkem Krankheitsgefühl empfiehlt es sich, ggf. einen Arzt aufzusuchen.

Anke Blasi, Studienleiterin Akademie für Ganzheitsmedizin, Heilpraktikerin

BUCHTIPP

Heilung durch Wasser,
Jürgen Helfricht
159 Seiten, 17,95 Euro,
in unserem Shop
www.naturheilbund.de



Black Forest

Das stille Mineralwasser
aus dem
Schwarzwald.



Black Forest ist niederminalisiert

- 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



www.blackforest-still.de



Das Mikrobiom beeinflusst den gesamten Organismus

Bakterien begleiten Mensch und Tier schon immer. Neben Krankheitserregern, die nur einen kleinen Teil der Bakterien und Viren ausmachen, gibt es viele dieser Mikroorganismen, die positive Aufgaben erfüllen und auch lebenswichtig sind.

Nachdem Bakterien nach ihrer Entdeckung lange Zeit nur als gefährlich und krankmachend angesehen wurden und unter Hygiene sowie Desinfektion unbedingt vernichtet werden mussten, hat die Forschung über das sogenannte Mikrobiom in den letzten Jahren Bakterien als lebensnotwendig und von großem positiven Einfluss auf den gesamten Organismus entdeckt. Leider ist die überzogene Angst vor Bakterien und auch Viren vor allen in den letzten Jahren in der Bevölkerung tief verankert, so dass die positive Bedeutung von Mikrobiom und Bakterien noch nicht ausreichend bei den Menschen angekommen ist.

Unser Darmmikrobiom ist sehr vielschichtig aufgebaut. Rund 500 verschiedene Bakterienarten besiedeln die unterschiedlichen Darmabschnitte eines Menschen und bringen für den Wirt auch enorme positive Effekte mit. Neben dem Darm, wo das größte Reservoir an Bakterien vorliegt, haben die Bakterien über die sogenannte Darm-Hirnachse, die Darm-Lungenachse, Darm-Herzachse etc. einen großen Einfluss auf die körperliche und psychische Gesundheit unseres Organismus. Auch unser Genitalbereich und damit unsere Fortpflanzungsfähigkeit wird über unser Mikrobiom positiv oder negativ beeinflusst.

Der größte Teil unseres Immunsystems befindet sich im Darm. Damit stellt die Zusammensetzung unserer Darmflora einen bedeutenden Faktor für die Abwehr von Erkrankungen dar. Die geschieht über bakterielle Stoffwechselprodukte, durch Training von Immunzellen und durch Verdrängung von pathogenen Keimen.

Unsere psychische Verfassung und unsere kognitiven Fähigkeiten werden ebenfalls über die Darm-Hirn-Achse beeinflusst. Verschiedene Studien zeigen hier positive Wirkungen von speziellen Keimen und speziell zusammengesetzten Probiotika.

Die in den letzten Jahren aus dem Forschungsbereich des Mikrobioms gewonnenen Erkenntnisse bestätigen die jahrhundertealten Grundpfeiler der Naturheilkunde. Dazu gehören der Darm und die Ernährung. Diese stellen über das Mikrobiom eine grundlegende Basis für unsere Gesundheit dar.

Darüber ist verständlich, dass die moderne Ernährung mit z.B. viel Zucker und denaturierten Stoffen unsere Mikrobiom und unser Befinden negativ beeinflusst. Auch moderne chemische Medikamente, die natürlich häufig notwendig sind, können unser Mikrobiom beeinträchtigen und damit unerwünschte Nebenwirkungen initiieren. Hier wäre eine gleichzeitige Stärkung über Präbiotika hilfreich, wie dies bei Antibiotika schon bisweilen gehandhabt wird.

Die Welt des Mikrobioms ist hochinteressant und hat einen wesentlichen Einfluss auf unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden.

*Dr.rer.nat. Klaus Zöltzer,
Heilpraktiker*

Für Vorträge steht Dr. Klaus Zöltzer gerne zur Verfügung. Anfragen können über die Geschäftsstelle des DNB info@naturheilbund.de oder über NHP-Zoeltzer@t-online.de getätigt werden.

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.

14.10.2024, 20 Uhr

11.11.2024, 20 Uhr

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

Sabine Neff, Bundesgeschäftsführerin DNB

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 Oktober:



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



„Zehn vor halb“

Kurzvortrag live mit
Denise Rügamer, Naturheilkunde-
beraterin, Emotionscoach,
moderiert von Sabine Neff,
Bundesgeschäftsführerin DNB

**Thema am 16.10.2024, 19.20 Uhr:
Lebensveränderungen
im Alltag**

- wie du mit kleinen Übungen große
Wirkung erzielst

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: 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.