

DNB-Reisegruppe reist in das sächsische Zentrum der Naturheilkunde

Natur und Kultur in Dresden und dem Elbtal



Hier kurten Anfang des 20. Jahrhunderts Berühmtheiten wie Bircher-Benner, Rilke, Kafka, T. Mann und Heinrich Prinz von Preußen – die DNB-Reisegruppe vor dem weltberühmten „Physiatischen Sanatorium“ von Dr. Heinrich Lahmann

Eine bunte Gruppe aus Verbands- und Vereinsmitgliedern, Naturheilkunde-BeraterInnen und Interessierten hatte sich Ende September auf die Reise nach Dresden begeben, um mit dem Medizinjournalisten und Autor Dr. Jürgen Helfricht die sächsischen Wurzeln der Naturheilkunde zu erkunden. Ein „Sechser im Lotto“, denn es gibt keinen besseren Kenner der Naturheilszene im Elbtal als den rührigen Priessnitz-Medailenträger, dessen Familie hier bereits seit Generationen ansässig ist.

Vielseitiger kann ein Reiseprogramm nicht sein, standen doch mehrere Ausflüge in die nahe und weitere Umgebung, Kultur am Abend (Vortrag mit Dr. Helfricht, Besuch der Semper-Oper) und Naturerlebnisse wie der Besuch der Festung Königstein in der Sächsischen Schweiz, des großen Parks beim Hygienemuseum auf dem Programm.

Aufgrund der Nachwirkungen des Hochwassers wurde die Schifffahrt leider gestrichen, jedoch ein eigens angemieteter Reisebus, Straßenbahnen und ein Ausflug mit der ältesten Bergschwebbahn der Welt führten die 23 ReiseteilnehmerInnen zu den Sehenswürdigkeiten wie die einstigen Naturheilsanatorien der Koriophäen der Alternativmedizin Friedrich

Eduard Bilz (1842-1922) in Radebeul und Heinrich Lahmann (1860-1905) im Villenviertel „Weißer Hirsch“. Traditionsunternehmen wie die Bombastus-Werke in Freital und das Institut des Barons von Ardenne öffneten ihre Pforten und hießen die Naturheilkundler willkommen. Ein besonderes Highlight war natürlich der gemeinsam Besuch eines Konzertabends in der Semperoper.

Hinweis: In der nächsten Ausgabe folgt ein Bericht des Besuchs im Institut des Barons Dr. Alexander von Ardenne.

Sabine Neff, DNB Bundesgeschäftsführerin



Stippvisite im schönsten und ältesten Milchladen der Welt: Pfunds Molkerei (seit 1892) besticht durch 250 qm handbemalte Fliesen der Fa. Villeroy & Boch.

Was mich bewegt



„Der Naturheilverein bewegt“ - unter diesem Motto laden wir vom Naturheilverein Esslingen nun schon seit einigen Jahren regelmäßig zum „Trampolin Schwingen für die Gesundheit“ ein.

Das Thema „Bewegung“ ist eine der sechs Säulen der Naturheilkunde. Gerade die Bewegung hat für eine gesunde Lebensführung mindestens den gleichen Stellenwert wie Ernährung oder auch die Lebensbalance. Das Trampolin Schwingen ist ein Ganzkörpertraining für jedes Lebensalter und das ganz nebenbei mit einem hohem Spaßfaktor. Es macht mir persönlich sehr viel Freude zu erleben, wie die Teilnehmer glücklich und beschwingt wieder nach Hause gehen. In den vielen Trampolin-Einheiten habe ich schon Beeindruckendes erlebt. Nicht jeder findet den Mut sich anzumelden. Deshalb freut es mich auch ganz besonders, wenn ältere Menschen mit diversen gesundheitlichen Problemen, teilweise sogar mit einem Rollator, kommen. Sie erkennen, wie wertvoll diese Art der Bewegung für sie ist. Und gleichzeitig auch ihrer Psyche guttut.

Eine weitere Bewegungseinheit ist bei uns im NHV seit vielen Jahren das Laufen mit den Vibrationsringen. Einmal wöchentlich laufen wir damit durch den Wald und ziehen manches Mal erstaunte und interessierte Blicke auf uns. Anfänglich sind wir mit wenigen Teilnehmern gestartet. Mittlerweile sind wir eine große und unterhaltsame Gruppe geworden. Auch hier kommt der Spaß nicht zu kurz. Nebenbei werden bei diesen Bewegungseinheiten viele Tipps und Erfahrungen aus der Schatztruhe der Natur untereinander ausgetauscht.

So macht uns das Engagement für den Naturheilverein immer viel Freude und hält uns selbst auch in Bewegung.

Mit herzlichen Grüßen
Elke Wörfel, 1. Vorsitzende NHV Esslingen,
Mitgliederbeauftragte im DNB-Präsidium

Tipps für die „dunkle Jahreszeit“

Immunsystem und Psyche stärken mit der Kraft der Natur

Die Tage werden kürzer. Es ist oft nass, kalt und neblig. Der Mangel an Sonnen- und Tageslicht setzt dem Energiehaushalt und der Psyche zu. Wir bewegen uns weniger, gehen nicht so gerne raus, essen deftiger und kalorienreicher. Unser Tatendrang verkriecht sich im Keller und mit ihm die gute Stimmung. Wer kennt nicht die Auswirkungen des sogenannten „Winterblues“. Ein Teufelskreis. Genau dann haben auch Viren und Bakterien leichtes Spiel und beschäftigen unser Immunsystem. Der Organismus ist also ganz schön gefordert. Zum Glück bietet die Natur Unterstützung auf allen Ebenen.

Immunsystem stärken

Alt aber immer noch gut ist der Rat, trotz allem an die frische Luft zu gehen und sich zu bewegen. Und das gilt für jede Altersgruppe – vom Kleinkind bis zum Senior. Eine Unterstützung des Körpers durch Mikronährstoffe ist jetzt ebenfalls anzuraten. **Vitamin C** und **D**, **Zink**, **Selen** und **N-Acetyl Cystein (NAC)** sind fast schon essenziell. Letzteres gilt als antibakteriell, antientzündlich, antioxidativ und schleimlösend und kann daher zur Linderung von Atemwegserkrankungen bzw. zur Stärkung des Immunsystems eingesetzt werden.

Aus dem Pflanzenreich bieten sich der **Rote Sonnenhut** (auch bekannt als *Echinacea purpurea*) sowie die **Kapuzinerkresse** und die **Zistrose** zur Prophylaxe und Behandlung von Atemwegsinfekten an. **Holunder- und Lindenblütentee** gehören in jede winterliche Hausapotheke. Sie sind schweißtreibend und ideal bei allen Erkältungskrankheiten v.a. mit Husten und Katharren der oberen Atemwege. Unterstützung erhalten sie dabei durch **Salbei**, **Thymian**, **Königskerze** und **Tannen- oder Fichtenwipfel-Sirup**.

Bitterstoffe für den Stoffwechsel

Traditionell essen wir schwerer (fetter und süßer) als im Sommer. Der eine oder andere konsumiert auch mehr Alkohol als sonst – in geselliger Runde auf einer Weihnachtsfeier, am Christkindlmarkt oder auf einem der vielen Bälle. Das geht so bis zum Ende des Faschings. In dieser Zeit sind unsere Stoffwechselorgane

und besonders die Leber gefordert. Wir können sie gut unterstützen, indem wir den Körper mit ausreichend Bitterstoffen versorgen. Da unsere Nahrung nicht mehr genügend davon aufweist, empfehlen sich Tinkturen oder Elixiere aus typischen Bitterstoffpflanzen. Hierzulande sind die bekanntesten: **Enzianwurzel**, **Wermut**, **Tausendgüldenkraut**, **Schafgarbe**, **Salbei**, **Löwenzahn**, **Engelwurz**, **Meisterwurz**, **Artischocke** etc.

Sie regen die Verdauungssäfte an, unterstützen die Leber und können sogar einen positiven Effekt auf die Psyche haben. Sie gelten seit jeher als Stärkungsmittel und sind daher Bestandteil vieler „Tonika“. So profitieren auch Menschen, die rekonvaleszent sind und nicht recht in die Gänge kommen, von Bitterstoffen.

Gegen den Winterblues

Wer jetzt häufiger eine gedrückte Stimmung hat, vermehrt grübelt, weniger Antrieb verspürt, Heißhunger auf Süßes und ein erhöhtes Schlafbedürfnis hat, könnte am sogenannten Winterblues bis hin zu einer Winterdepression leiden, einer Lichtmangel-Störung. Aufgrund der kürzeren Tage wird bei den betroffenen Personen Serotonin auch während des Tages zu Melatonin, dem Schlafhormon, umgewandelt. Durch diesen Serotoninmangel entstehen die depressiven Beschwerden. Unsere Botenstoffe werden auch über das Licht gesteuert. Daher haben wir im Sommer und bei ausreichend Sonnenlicht meist bessere Laune. Im Herbst/Winter kann eine Lichttherapie helfen (Tageslichtlampe, 30 min pro Tag, z.B. morgens beim Frühstück). Oder wir vertrauen auf eine Pflanze, die als „Lichtbringer“, besonders in der dunklen Jahreszeit bekannt ist. Das **Johanniskraut** (*Hypericum perforatum*) speichert das Licht („Energie“) des Sommers für dunkle Wintertage. Es gilt aus wissenschaftlicher Sicht als eine der bestuntersuchten Heilpflanzen. Zahlreiche klinische Studien belegen seine leicht antidepressive Wirkung.

Mag. Heidi Friedberger, TEH-Praktikerin (Traditionelle Europäische Heilkunde) und Geschäftsführerin der Akademie für Naturheilkunde in Salzburg

SEEWALD
ORTHO



-20% Rabatt*
auf Bestellungen in
unserem Onlineshop.

Mit dem Vorteils-Code:

HBBJHB

*für alle Mitglieder des
Deutschen Naturheilbundes
und der Naturheilvereine.

Code ohne Registrierung nicht möglich



OrthoTherapia wird
SEEWALD Ortho.
Natur. Jetzt auch
im Namen.



Anzeige

www.seewald-ortho.com

Hatschi - und es geht schon wieder los!

**TIPP DES
MONATS**



Gesundheit - die Erkältungssaison kommt. So wie jedes Jahr. Viren kommen, Viren gehen, Viren mutieren. Kein Grund zur Besorgnis. Wir selber sind für unsere Gesundheit verantwortlich und können viel für unser Immunsystem tun.

MEINE TIPPS FÜRS IMMUNSYSTEM:

1. Sich gesund und biologisch ernähren, um so das Immunsystem zu entlasten. Ca 80% unserer Immunzellen liegen an der Darmschleimhaut. Deswegen sagt man auch „schwacher Darm = schwaches Immunsystem“.
2. Deswegen Verzicht auf Kuhmilch. In der TCM belastet Kuhmilch das menschliche Immunsystem.
3. Möglichst glutenarm essen! Wir sind Jünger der Backwahn-Sekte. Also Brotfresser. Mehl enthält heute idR mehr Gluten und wird durch die ultraschnellen Gärzeiten nicht richtig fermentiert und belastet unser Immunsystem im Dünndarm.
4. Nehmen Sie nicht gleich Antibiotika. Durch Antibiotika wird die Darmflora gestört mit der häufigen Folge der Infektanfälligkeit. Bei leichten Infekten hat sich Kapuzinerkresse bewährt, Heilpflanze des Jahres 2013 und im Volksmund „Penicillin des armen Mannes“ genannt.
5. Einnahme von Vitamin D. Ich persönlich nehme ca. 3000 Einheiten pro Tag im Sommerhalbjahr und das Doppelte im Winter. Das ist deutlich mehr als in Deutschland empfohlen wird. Es gibt aber Studien, die eine verbesserte Immunfunktion bei Vitamin D Spiegeln von > 56ng/ml aufzeigen.
6. Gehen Sie bei Wind und Wetter in die Natur. Auch dann, wenn's kalt ist. Ist gut für die Seele und härtet ab gegen „Erkältung“.
7. Ausreichend Schlaf. Ein Mangel oder auch Schichtdienst erhöht die Infektgefahr.
8. Vitamin C. Der zweifache Nobelpreisgewinner Linus Pauling hat täglich mehrere Gramm Vitamin C zu sich genommen. Sie können sich Infusionen mit Vitamin C geben lassen, sofern Ihr Arzt oder Ärztin mitspielen. Übrigens war Linus Pauling ein wahrer Kämpfer für den Frieden und hat dafür den Friedensnobelpreis bekommen. Ein Vorbild in diesen Zeiten.
9. Sich nicht anstecken lassen von der medialen Panik. Angst läßt einen schlecht schlafen und schwächt das Immunsystem.
10. Bewahren Sie sich eine fröhliche, gelassene Grundeinstellung, die Sonne im Herzen und die richtigen Menschen in Ihrer Umgebung.

Einen gesunden Herbst wünscht Ihnen

Ihr

Dr. med. Martin Freiherr von Rosen
Präsident des Deutschen Naturheilbundes



Dr. von Rosen
Essenz des Lebens



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

Anzeige



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



TAG DER NATURHEILKUNDE BEIM NATURHEILVEREIN SPECHBACH UND UMGEBUNG e.V.



V.l.n.r.: Gert Dorschner (Referent), Sonja Auf dem Berge, Annelie Schupp, Wilma Körner, Hanne Christ-Zimmermann, Thorsten Koglin (Referent)

Im September fand beim Naturheilverein Spechbach und Umgebung e.V. der **Tag der Naturheilkunde** zum diesjährigen Motto: „**Herzessache Naturheilkunde**“ statt. Bei heißen 30 Grad füllte sich Müller`s Scheune in Eschelbronn bis zum letzten Platz. Thorsten Koglin, Heilpraktiker aus Dielheim, referierte zum Thema: „Das Herz - aus der Sicht der traditionellen chinesischen Medizin“. Über das System der Fünf Elemente beschreibt er die Analogien und Entsprechungen, wie z.B.

Tages-, Jahreszeit, Emotion, Geschmack und Farbe, die mit dem Herz in Verbindung gebracht werden können. Nach diesem ersten Vortrag gab es eine Pause, in der bereits ein reger Austausch der Besucher und Fragen an den Referenten im Mittelpunkt standen. Für das leibliche Wohl mit Kaffee, Tee, Kuchen, Wasser und Gebäck war ebenfalls bestens gesorgt. Gert Dorschner, Facharzt für Allgemeinmedizin und ärztl. Leiter der Akademie für Ganzheitsmedizin in Heidelberg, referierte über das Thema: „**Fassen Sie sich ein Herz und übernehmen Sie Verantwortung für Ihre eigene Gesundheit**“.

Sein Vortrag war ein Feuerwerk an Informationen und Inspiration zur Gesundheitskompetenz, sowie einem 15-Stufenplan zur Prävention und ganzheitlichen Therapie. Viele Beispiele aus der täglichen Praxis verdeutlichten anschaulich, wie einfach es sein kann, einen planvollen Umgang mit akuten und chronischen Krankheiten in seinen Alltag zu integrieren. Das Interesse war immens von Seiten der Besucher und viele Fragen wurden in die Runde geworfen. Bei guter Stimmung und vielen guten Vorsätzen bei weiter gestiegenen Temperaturen ist der Tag der Naturheilkunde ausgeklungen.

Sonja Auf dem Berge, NHV Spechbach und Umgebung e.V.

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 November:



Christian Hilse, M. Sc.
Psychotherapeut
und Heilpraktiker

„Zehn vor halb“

Kurzvortrag live mit Nicoletta Poddey, DNB-Beratin und ganzheitl. Gesundheitscoach von EatCareHeal, moderiert von Sabine Neff, Bundesgeschäftsführerin DNB

Thema am 13.11.2024, 19.20 Uhr: Deine Leber als Kraftwerk deines Körpers

- Was die Leber leistet,
Symptome bei Überlastung und
Tipps zur Unterstützung.

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.

HERZENSSACHE NATURHEILKUNDE

Dankbarkeit ist die
Erinnerung des
Herzens.

Zitat: Jean-Baptiste
Massillon

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.

11.11.2024, 20 Uhr
09.12.2024, 20 Uhr

Wir freuen uns auf Euch,
Elke Wörfel, Vereinsbeauftragte,
Präsidium DNB
Sabine Neff, Bundesgeschäftsführerin DNB