DNB impulse
Ausgabe 08/2025
Deutscher Naturheilbund eV
Dachverband deutscher Naturheilvereine
Nachrichten und Informationen aus dem Verband und den Naturheilvereinen

Komplementärmedizin im Fokus

Diagnose Krebs – Experten-Talkrunde in Schorndorf

Ein breit gefächertes Wissen im Gepäck hatten die angereisten ReferentInnen. Prof. Dr. Katharina Pachmann, Prof. Dr. Clemens von Schacky, Prof. Dr. Johannes Westendorf, Priv.-Doz. Dr. Petra Algenstaedt, Moderator Horst Boss (v.l.)

Führende Ärzte und Wissenschaftler zu Gast hatte Medizinjournalist und Heilpraktiker Horst Boss, um das Bewusstsein für die Krebsvorsorge zu stärken und komplementäre Therapieansätze aufzuzeigen, die die schulmedizinische Behandlung sinnvoll unterstützen können. So waren in der Barbara-Künkelin-Halle Ende Juni angereist Priv.-Doz. Dr. Petra Algenstaedt, Prof. Dr. Katharina Pachmann, Prof. Dr. Clemens von Schacky und Prof. Dr. Johannes Westendorf.
Live zugeschalten waren Dr. Ilse Triebnig und Dr. Hellmut Münch.

Über die Bedeutung der Enzyme in der Krebstherapie sprach Dr. Hellmut Münch. Seines Erachtens nach ist der Aufbau des Immunsystems nach einer Chemo unabdingbar. Hierzu gehörten Enzyme wie Bromelin, Papain, Lysozym, Mikronährstoffe und Darmaufbau.
Dr. Ilse Triebnig, Fachärztin für Chirurgie mit Spezialgebieten Immunologie und Zeolith, wies auf die Bedeutung der Ausleitung und Entgiftung des Körpers hin. So könnten Mineralien oft erst nach einer Entgiftung ihre Wirkung voll entfalten.

Gute Erfahrung macht die Forscherin dabei mit verabreichtem Lavagestein, was auch zur Linderung der Nebenwirkungen der Chemotherapie und damit einer Verbesserung der Lebensqualität führe.
Langjähriger Experte auf dem Gebiet der Omega-3-Forschung ist Prof. Dr. Clemens von Schacky. Er wies auf die oft verbreitete Fehlmeinung hin, dass der Mensch aus pflanzlichen Ölen wie Leinöl längerkettige Omega-3-Fettsäuren wie Eicosapentaensäure (EPA) und Docosahexaensäure (DHA) herstellen könne, was eben nicht bzw. nicht ausreichend möglich sei. Die zusätzliche Gabe von Fischöl oder Algenöl in einem guten Produkt sei empfehlenswert. Vor Ort konnten die Besucher und Besucherinnen an verschiedenen Ständen, u.a. der Firma NORSAN, sich informieren und Produkte probieren.
Es zeigte sich, dass viel Wissen und gut verständliche Informationen notwendig sind, um mit ergänzenden Maßnahmen eine Krebstherapie zu unterstützen, Nebenwirkungen zu reduzieren und das Wohlbefinden zu steigern.
Ein herzliches Miteinander der Vereinsak-

Was mich bewegt

Wir leben in einer bewegten und ganz besonders herausfordernden Zeit.
Die Nachrichtenlage scheint sich zu überschlagen. Wir haben das Gefühl, die Welt ist in Aufruhr, mit steigender Tendenz.
Tagtäglich wird uns das von allen Medien in beeindruckender Vielfalt präsentiert.
Wie gehen wir damit um?
Vielen Menschen macht das große Angst. Sie leben in einer immer währenden Sorge vor der Zukunft. Sie fühlen sich durch die Flut der negativen Schlagzeilen bedroht und entwickeln stressbedingte Beschwerden, Depressionen oder Angststörungen. Was gibt uns denn tatsächlich den inneren Halt, um nicht von unseren Ängsten überwältigt zu werden? Es gibt aus meiner Sicht viele Wege. Immer mehr Menschen finden den Weg in die Spiritualität. Sie finden darin Antworten, Heilung und innere Ruhe. Das zeigt sich seit längerem auch bei den Veranstaltungen der Naturheilvereine. Wir merken, die Menschen sind auf der Suche nach etwas, das ihnen Zuversicht für die heutige Zeit gibt. Durch Achtsamkeit, Meditation, Visualisierung, Dankbarkeitspraxis oder Energiearbeit.
Ein weiterer wichtiger Ansatz ist die Pflege unserer Gedanken.
„Du bist was du denkst“. Unsere Gedanken bestimmen, wie wir uns fühlen. Was für eine Wirkung haben unsere Gedanken auf unser Leben? Sind wir uns dessen bewusst, wie jeder einzelne Gedanke wirkt? Jeder Gedanke ist ein Samenkorn und aus einem Samenkorn werden Worte.
Folgender Spruch, der mir vor kurzem begegnet ist, hat mich sehr berührt:
„Wie kann ich durch meine Worte Licht in die Welt bringen?“
In diesem Sinne wünsche ich uns allen eine friedliche und sonnige Sommerzeit.

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

tiven und Gäste prägte die Veranstaltung, zu der sich bei sehr warmen Wetter zahlreiche Teilnehmerinnen und Teilnehmer zusammen gefunden hatten. Besonders beeindruckte das tatkräftige Mitwirken der Vereine im Umkreis von Schorndorf, sprich die Naturheilvereine Esslingen, Stuttgart (Ortsgruppe), Mutlangen, Wannweil, Göppingen und insbesondere der NHV Schorndorf als Gastgeber.
Unser besonderer Dank gilt Horst Boss, Tim Bialas und Elke Wörfel, die in wochenlanger Vorbereitung diese Veranstaltung mit einem außergewöhnlichen Konzept, vielfältigen social-media-Aktivitäten und umsichtiger Organisation möglich machten.

Dr. Frank Hinrichs und Sabine Neff, DNB-Bundesgeschäftsstelle

Über Therapiemöglichkeiten mit bioidentischen Hormonen sprach Priv.-Doz. Dr. med. Petra Algenstaedt.

TIPP DES MONATS

NATURMEDIZINISCHES NOTFALLSET

Als Notfallset für die Reise sind neben den schulmedizinischen Klassikern folgende Naturheilmittel eine wertvolle und vor allem nebenwirkungsarme Ergänzung:

Gegen **Reiseübelkeit** hilft es, auf geschälten frischen Ingwerstückchen zu kauen.

Spannungskopfschmerzen lassen sich mit auf die Schläfen geriebenem Pfefferminzöl bekämpfen.

Bei krampfartigen **Magen-Darm-Beschwerden** und **Blähungen** kommen Kamillen-, Fenchel- oder Mellissen-Tee zum Einsatz.

Bei **Verstopfung** helfen Glycerin-Zäpfchen, die Wasser in den Darm ziehen und den Stuhl damit weicher machen. Achtung: Abführmittel sollten zurückhaltend und in Absprache mit einem Arzt eingenommen werden.

Gegen akuten **Durchfall** ist Uzara-Wurzel ein wirksames Mittel. Der Vorteil: Sie wirkt schleimhautberuhigend und abdichtend.

Bei Erkältungen und grippalen Infekten hilft:

Bei **Halsschmerzen** Salbeitee, bei sehr **trockenem Husten** Efeublätterextrakte, bei **normalem Husten** Thymiansaft. Es gibt aber auch bereits fertige Bronchialteemischungen, etwa aus Thymiankraut, Eibischwurzeln und Efeublättern.

Tipp: Nehmen Sie **Honig statt Zucker,** um den Tee zu süßen, denn Zucker schwächt ebenfalls die Immunabwehrkraft. Honig dagegen wirkt antientzündlich, antibakteriell und antiviral.

So etwas wie ein **„natürliches Antibiotikum“** sind die Tropfen mit dem Extrakt der Wurzel der südafrikanischen Kapland-Pelargonie. Sie hemmen Bakterien und Viren und sind auch gut für Kinder geeignet. Alternativ: Extrakte aus Meerrettich und Kapuzinerkresse, die es in Tablettenform gibt.

Bei **Schlafproblemen** können Baldrian-Dragees helfen.

Bei **nervösen Angstzuständen** wirkt die Beduftung mit Lavendelöl. Es hat eine beruhigende Wirkung und steigert das seelische Wohlbefinden. Alle, die unter **Unruhezuständen und Angespanntheit** leiden, sollten Präparate mit dem Wirkstoff der Passionsblume mitnehmen. Er fördert innere Ruhe, Entspanntheit und gesunden Schlaf.

Als **Nothelfer** in stressigen Situationen, etwa bei Unfällen oder Verletzungen, wirken Tropfen aus der Bachblüten-Therapie.

Bei **Kreislaufbeschwerden** oder einer **Ohnmacht** wirken Herz-Kreislauftropfen mit Kampfer und Weißdorn-Extrakt. Bei **Muskel- und Gelenkschmerzen** hilft eine Salbe aus Beinwellextrakt und lindert Schwellungen und damit den Schmerz.

Zusammengestellt von Gert Dorschner (Facharzt für Allgemeinmedizin, Notfallmedizin, Naturheilverfahren, Ernährungsmedizin, Akupunktur und Klassische Homöopathie) und Ursula Gieringer (PTA und Heilpraktikerin für Psychotherapie). Beides Referenten unserer Ausbildung zum Naturheilkundeberater.

Fotoquelle: pixabay

Erfolgreicher Start der Aktionstage 2025 beim Naturheilverein Kiel und Umgebung e.V.

Impressionen vom Tag der Naturheilkunde im Schlosspark Eutin: Ein inspirierendes Fest aus Vorträgen, Musik, Meditation und kreativen Erlebnissen

Im Juni 2025 lud der Naturheilverein zum Aktionstag der Naturheilkunde in den idyllischen Schlosspark Eutin ein. Unter dem Motto „Naturheilkunde – nachhaltig und gesund“ erwartete die rund 250 Besucher ein inspirierendes Programm aus Vorträgen, Mitmachaktionen, Musik und kulinarischen Genüssen. Der Aktionstag feierte in diesem Jahr seine 17. Auflage und bot eine vielfältige Mischung aus ganzheitlicher Gesundheit, Kreativität und Naturerlebnis.

Der Tag begann um 11 Uhr mit einer Begrüßung begleitet von warmem Sonnenschein. Dr. med. Peter Greb eröffnete das Programm mit einem Vortrag über den „elastischen Gang auf dem Ballen“, auch bekannt als GODO-Gang. Die Teilnehmer hatten die Möglichkeit, die Bewegungsweise direkt auf der Wiese auszuprobieren. Zeitgleich lud EvaMaria Siebert zur Kristallmantra-Meditation im historischen Neuholländerhaus ein, wo Klänge und Mantras Körper und Geist in Einklang brachten.

In der Orangerie sprach Dr. Jan Harders, Zahnarzt und Schmerztherapeut, über die Bedeutung des Kiefergelenks für das gesamte Körpersystem. Eine weitere Bereicherung bot der Vortrag von Sven Spenner, Gesundheitscoach aus Bordesholm, der in die Welt der ätherischen Öle eintauchte und deren heilende Wirkung erläuterte. Für künstlerische Eindrücke sorgte Smetana van Dänicken, die im Pavillon Frequenzen auf Textilien brachte und so eine interaktive Kunsterfahrung schuf. Besondere Momente gab es auch bei Lachyoga mit Pravas Heinhold und Angelika Vollbrecht, das die Gäste zum Lachen ohne Grund einlud und damit für eine heitere und befreiende Atmosphäre sorgte. Ein weiteres Highlight war der Klangworkshop von Martin Bläse, einem international bekannten Silberschmied und Klangkünstler, der mit seinen Gongs das Publikum verzauberte. Musikalische Unterstützung kam von Markus Obleger und Lasse Musik machen, die mit ihren Rhythmen für eine mitreißende Stimmung sorgten.

Kulinarisch wurde der Tag von der mobilen Crêperie „srille oldtimer“ bereichert, die eine Auswahl an Crêpes, Gemüsesuppe, Kaffee und Tee anbot. Der Naturheilverein präsentierte am Stand aktuelle Themen der gesunden Lebensweise und verteilte Informationsmaterial des Deutschen Naturheilbundes sowie die Zeitschrift „Der Naturarzt“. Carmen Loger stellte regionale Hanferzeugnisse vor, und vom Nutriologischen Zentrum Nord präsentierte Erich Conradi die moderne Mayr-Kneipp-Kur.

Den stimmungsvollen Abschluss bildete der Dokumentarfilm „Der Zauberwald“, der ein spirituell-ökologisches Projekt in Indien begleitete und nachhaltiges Leben in Gemeinschaft thematisierte.

Der Aktionstag 2025 war ein voller Erfolg, der die Besucher mit einer einzigartigen Mischung aus Wissen, Kunst, Musik und Genuss begeisterte. Der Naturheilverein bedankt sich herzlich bei allen Mitwirkenden und freut sich auf weitere Veranstaltungen.

Erich Conradi, NHV Kiel und Umgebung e.V.

Kräuter kennenlernen beim Naturheilverein Ulm e.V.:

Ein Erlebnis für die ganze Familie!

Freude an der Natur und den Kräutern hatten Jung und Alt.

Der Frühling ist da und mit ihm die Fülle der Natur! Die Mai-Pflanzen sind wahre Boten der Lebensfreude. Bei strahlendem Wetter trafen sich die Teilnehmer und Naturbegeisterte, insbesondere Familien mit Kindern, am Hochsträß, um gemeinsam auf Entdeckungsreise zu gehen und um Kräuter kennenzulernen. Unter der fachkundigen Leitung von Annette Bilgery, Wildkräutermeisterin, wurden vierzehn wertvolle Heilkräuter am Wegesrand entdeckt. Die Referentin erklärte ausführlich die Wirkungsweise und Zubereitung dieser Kräuter, die nicht nur eine positive Wirkung auf unseren Körper haben, sondern auch tiefere Botschaften vermitteln können.
Die Kinder hatten die Möglichkeit, die Pflanzen mit allen Sinnen zu erfahren: Sie fühlten die unterschiedlichen Texturen, schmeckten die Aromen und rochen die vielfältigen Düfte der Kräuter. Diese interaktive Herangehensweise fördert nicht nur das Bewusstsein für die Natur, sondern macht das Lernen zu einem unvergesslichen Erlebnis.

Zu den entdeckten Kräutern gehörten unter anderem Beifuss, Eisenkraut, Gänsefingerkraut, Gundermann, Hagedorn, Weißdorn, Hirtentäschel, Johanniskraut, Labkraut, Nelkenwurz und Spitzwegerich.
Jedes dieser Kräuter hat seine eigene Geschichte und Anwendung, die die Teilnehmer mit nach Hause nehmen konnten.
„Es war toll, vielen Dank Frau Bilgery!“, äußerten sich die Teilnehmer begeistert.
Die Veranstaltung hat nicht nur Wissen vermittelt, sondern auch die Freude an der Natur und den Kräutern geweckt. Wir freuen uns darauf, auch in Zukunft weitere Veranstaltungen anzubieten, die das Bewusstsein für die heilenden Kräfte der Natur stärken und Familien die Möglichkeit geben, gemeinsam zu lernen und zu wachsen.
Rückfragen und Informationen gerne direkt an den Verein unter:
info@naturheilverein-ulm.de
www.naturheilverein-ulm.de
Gisela Fritz, Naturheilverein Ulm

VERSCHENKEN SIE GESUNDHEIT UND LEBENSFREUDE!

Mit monatlichem Bezug der Fachzeitschrift „Naturarzt“, Teilnahmemöglichkeit an Telefonsprechstunde, Beratung in Gesundheitsfragen und vielen naturheilkundlichen Veranstaltungen.
6-monatige Mitgliedschaft beim DNB oder bei einem unserer Vereine für 35 Euro verschenken:
www.naturheilbund.de/aktiv-werden/mitglied-werden

Telefonsprechstunde

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 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“-Online-Vortrag

Kurzvortrag live mit Nina Nicolussi, Yogalehrerin, Yogatherapeutin und Heilpraktikerin, moderiert von Sabine Neff, Leitung der Bundesgeschäftsstelle

Thema am 03.09.2025, 19.20 Uhr:

GUT SCHLAFEN MIT YOGA

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: Dr. Frank Hinrichs (Verantw.)
Bilder: Privat vom DNB/Archiv, pixabay
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.