DNB impulse
Ausgabe 09/2025
Deutscher Naturheilbund eV
Dachverband deutscher Naturheilvereine
Nachrichten und Informationen aus dem Verband und den Naturheilvereinen

BUNDESWEITE AKTIONSTAGE IN UNSEREN NATURHEILVEREINEN:

Naturheilkunde – bewährt und zeitgemäß

Wir laden ganz herzlich ein, gemeinsam mit unseren Naturheilvereinen den „Tag der Naturheilkunde“ zu erleben – **„unser“ Tag** für natürliche Gesundheit, Wissen und Begegnung, eingetragen im offiziellen Kalender der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA).
Die teilnehmenden Naturheilvereine gestalten ein vielfältiges Programm rund um das jährlich wechselnde Motto. Nehmen Sie teil an spannenden Vorträgen und erhalten Sie praktische Tipps im Austausch mit Experten und Gleichgesinnten.
Seien Sie dabei – wir freuen uns auf Sie!

Volles Haus beim Aktionstag 2024 beim NHV Esslingen

Verein	Datum	Vortragsthemen (Auswahl)	Kontakt
Darmstadt	12. Oktober 2025	Gesund leben trotz Mobilfunk, WLAN, etc. Einblicke in die ganzheitlichen Anwendungen der Naturheilkunde	www.naturheilverein-darmstadt.de
Esslingen	06. November 2025	Neue Arzneien für unseren Zeitgeist: Graphenum, Detox, Oleander torimaki	www.naturheilverein-esslingen.de
Kempten	07. November 2025	Kunst des Qi Gong Was tun bei Rückenschmerzen	www.nhv-kempten.de
Kiel	09. Juni 2025	Gehen im Ganzen Was hat das Kiefergelenk mit Kopfschmerzen u. Rückenleiden zu tun? Herzlich Lachen - Lachyoga Faszien - unerschöpfliche Energie	www.naturheilverein-kiel.de
Mühlacker	26. Oktober 2025	Cannabis als Medizin Ein Büffet von Ispirationen - für ein entzündungsfreies Leben in Leichtigkeit	www.naturheilverein-muehlacker.jimdofree.com
Neulingen	08. November 2025	Kräuter, Wickel, Pillen - sinnvoller Umgang mit Medizin in Eigenverantwortung Natürlich durch die Infektzeit - sanfte einfache Kinderheilkunde	www.naturheilkundeimschloss.de
Schorndorf	22. Oktober 2025	Hypnose - die Therapie für mich?	www.NHV-Schorndorf.de
Schwäbisch Hall	19. Oktober 2025	Klangreise - Finde Deine innere Balance! Mineralien und Gesundheit	www.naturheilverein-sha.de
Spechbach	13. September 2025	Was ist, wenn deine Krankheit dich nicht blockiert, sondern beschützt? Stress? Muss nicht sein! Cannabis als Medizin	www.NHV-Spechbach.de
Stuttgart	10. Oktober 2025	Das innere Dreieck -Leber, Galle und Bauchspeicheldrüse Jungbrunnen Entsäuerung - Leistungsstark ohne Zipperlein	www.naturheilbund.de
Ulm	11./12. Oktober 2025	Standpräsentation auf der Ehrenamtsmesse Burn-out-Prävention im Wald	www.naturheilverein-ulm.de
Vaihingen/Enz	05. Oktober 2025	Ätherische Öle für Atemwege und Immunsystem Wie kann ich Leber und Gallenfluss stärken	www.nhv-vaihingen-enz.de
Wannweil & Neckar-Alb	27. September 2025	Die Geheimnisse des Wassers; Wirksame Hilfe bei entzündlichen Erkrankungen wie Rheuma, Post Covid, Endometriose; Borreliose - praxisnahe Therapieempfehlungen	www.naturheilkunde-neckar-alb.de

Neuer Name – bewährtes Team – engagiert für die Naturheilkunde

Naturheilverein Wannweil

Christine Hack (Vorstand) erläutert die geplante Namensänderung des Vereins.

Als jüngster Verein im Naturheilbund feiern wir im Oktober unser 5-jähriges Gründungsjubiläum. Ihr „Alten" schmunzelt jetzt vielleicht, schaut ihr doch alle auf eine viel längere Tradition…

Wir blicken jedenfalls genauso stolz auf diese 5 Jahre und mit Freude auf die kommenden. Das Jubiläum haben wir zum Anlass genommen unseren Namen zu ändern, um ihn der Entwicklung unseres Vereins anzupassen. Zum einen kommen ¾ unserer über 80 Mitglieder aus dem Umfeld von Wannweil, zum anderen wollten wir die Naturheilkunde in den Mittelpunkt stellen. Deshalb wurde bei einer außerordentlichen Mitgliederversammlung der neue Name vorgestellt und nach der konstruktiven Aussprache einstimmig angenommen. Das hat uns sehr gefreut, denn es ist für uns auch ein Vertrauensbeweis der zahlreich erschienenen Mitglieder. Der Wannweiler Bürgermeister Dr. Majer, der unseren Verein wohlwollend unterstützt, war ebenfalls dabei und hat unsere Namensänderung ausdrücklich als sinnvoll und nachvollziehbar bezeichnet.

Aus Naturheilverein Echazaue Wannweil e.V. ist Naturheilkunde Wannweil & Neckar-Alb e.V. geworden.
www.naturheilkunde-neckar-alb.de
info@naturheilkunde-neckar-alb.de

Wir freuen uns darauf, unter diesem Namen weiter zu gehen und die Naturheilkunde mit Kräften zu fördern.

Der Teamvorstand
Tim Bialas und Christine Hack

TIPP DES MONATS

WAS TUN BEI SODBRENNEN?

Bildquelle: IStock

Sodbrennen ist häufig lästig und meist auf Ernährungsfehler und die Lebensführung zurückzuführen. Stress („Es schlägt mir auf den Magen") und Rauchen triggern nämlich Sodbrennen und können sogar zu Geschwüren im Magen und Zwölffingerdarm führen. Deswegen vorab: Lassen sich die Beschwerden nicht beheben, so gehen Sie am besten zum Arzt, lassen das Blut kontrollieren und ggf. eine Magenspiegelung durchführen. Dort kommt dann meist die Diagnose „Reflux" raus. Es werden Protonenpumpenhemmer wie Pantoprazol verordnet, welche in Fällen von Magengeschwüren auch angezeigt sind und helfen. Häufig verschwinden die Beschwerden aber nicht, denn viele Menschen haben Beschwerden nicht durch zu viel Magensäure, sondern mit zu wenig. Sie bekommen z.B. Sodbrennen, auch auf blankes Wasser.
Dem ist oft abzuhelfen durch ein Glas warmes Wasser mit einem Schuss guten, milden Apfelessig. Wem dies zu sauer ist, gibt noch einen Teelöffel Honig dazu. Liegt doch zu viel Magensäure vor, so hilft das gute alte Bikarbonat (wie z.B Kaiser Natron). Dies sollte dann entweder 30´vor der Mahlzeit oder 1 Stunde danach eingenommen werden, weil sonst die Verdauung geschwächt wird (ebenso wie durch die Säureblocker).
Neben Apfelessig ist Zeolith mein Haus- und Hofmittel. Zeolith ist Vulkangestein. Als Pulver in Wasser eingerührt wirkt es schon im Magen, eingekapselt erst im Darm (indiziert z.B. bei Blähungen, Durchfällen und zum Entgiften). Zeolith dichtet die Darmschleimhäute ab (wichtig bei leaky-gut Syndrom), es bindet entzündliche Botenstoffe und Histamin (Histamin verursacht auch Sodbrennen) und bindet außerdem Ammoniak, wodurch die Leber entlastet wird. Die Leber wiederum ist neben den Darmschleimhäuten der wichtigste Ort zur Herstellung der Diaminooxidase, dem Enzym welches Histamin abbaut. Zeolith wird auch bei Helicobacter pyloris Befall eingesetzt, denn das Bakterium Hp umgibt sich mit einem Ammoniakmantel, welcher durch die Bindung von Ammonium anfällig wird. Durch die Magensäure kann Helicobacter dann zerstört werden.
Zudem bindet Zeolith auch Schadstoffe sowie Schwer- und Leichtmetalle, wie Aluminium, Cadmium, Blei, Quecksilber usw. Ich setze es deswegen auch gerne nach Amalgamentfernung ein.

Zeolith ist also ein Tausendsassa, welches ebenso wie Natron und Apfelessig in jede Hausapotheke gehört.

Herzlichst Ihr Dr. Martin von Rosen, Präsident DNB

Halswickel für Lymph- und Immunsystem

Großmutter ging meist erstmal in die Küche, statt Arzneimittel zu kaufen, wenn es Jemandem in der Familie im Hals kratzte und dann nahm sie sich Zeit für ihn. Sie wusste: Ruhe, Zuwendung und die guten alten Hausmittel sind in vielen Fällen das Beste, was man für die kranken Lieben tun kann.

Gerade Wickel und Auflagen haben sich seit Generationen bewährt: Sie sind preiswert, man hat meist alles Notwendige im Haus, sie sind leicht zuzubereiten und das Beste: Sie helfen!

Bildquelle: IStock

Bei Halsweh haben sich besonders bewährt: Zitronen- und Quarkwickel als kühlende Halswickel oder Zwiebel- und Kartoffelwickel als wärmende Halswickel. Ob Wärme oder Kälte besser ist, können die Betroffenen meist am besten selbst einschätzen. Im Allgemeinen gilt: Die kühlen Varianten tun bei akuten starken Halsschmerzen gut, während die wärmenden besonders bei Halsschmerzen in Zusammenhang mit allgemeinen Erkältungssymptomen und zur Schleimlösung wohltuend sind.

Das Prinzip von Halswickeln ist immer ähnlich: Die Wirkstoffe - also beispielsweise gehackte Zwiebel, in Scheiben geschnittene Zitrone, Quark oder gekochte Kartoffeln - werden in ein Baumwolltuch gegeben und dieses dann um den Hals gelegt.
Bei den kühlenden Wickeln noch ein dünnes Tuch obenauf, bei den wärmenden einen Wollschal. Den Wickel so lange um den Hals belassen, wie es guttut.

Wollen Sie mehr darüber erfahren, wie man die genannten 4 Wickel anwendet? Hier finden Sie eine Anleitung zum Download:

Bildquelle: DNB privat

TIPP:

Sie können nach Entfernen des Wickels die Lymphdiaral sensitiv Salbe auftragen, um zusätzlich das Lymph- und damit das Immunsystem zu unterstützen.

oder

Sie wenden die Lymphsalbe direkt im Halswickel an: Dazu wird die Lymphdiaral® Salbe großzügig und flächig um den Hals, besonders im Bereich der Lymphknoten, aufgetragen. Dann ein Baumwolltuch um den Hals legen und darauf kommt dann noch ein wärmender Schal. Nach einer Einwirkzeit von etwa 30 bis 60 Minuten kann man den Salbenwickel dann wieder entfernen. Er kann aber auch bleiben, solange er guttut.

Bärbel Tschech ist Diplom-Biologin bei Pascoe Naturmedizin

Lymphdiaral®

von Heilpraktikern empfohlen*

Jetzt **www.lymphe.de** entdecken

*Ergebnisse der Online-Heilpraktiker-Umfrage von Pascoe zu Lymph-Produkten (Okt. 2024) mit 1.520 Teilnehmern: Lymphdiaral sensitiv Salbe N (empfohlen von 646 Teilnehmern)

Lymphdiaral® sensitiv Salbe N · Die Anwendungsgebiete leiten sich von den homöopathischen Arzneimittelbildern ab. Dazu gehören: Unterstützende Behandlung des lokalen Lymphsystems bei Infekten des Hals-Nasen-Rachenraumes. Enthält Cetylstearylalkohol. **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

Anzeige

Strahlende Gesichter nach erfolgreicher Prüfung

Neue DNB-Berater mit naturheilkundlichem Wissen

Iris Bastendorf, Christina Scheuerle, Paul Richter, Anita Melcher und Dr. Gudrun Horn (vorne, v.l.) freuen sich mit dem DNB-Team Dr. Frank Hinrichs, Christoph Reckers (hinten, v.l.) und ärztlichem Leiter Gert Dorschner über ihr Zertifikat

Bei sommerlichen Temperaturen legten Ende Juli fünf TeilnehmerInnen erfolgreich ihre Abschlussprüfung zum/r „Naturheilkunde-BeraterIn DNB“ ab. Spannend war auch wieder die Abschlussrunde, bei der die TeilnehmerInnen zu einem von ihnen gewählten Thema referierten. Darunter fanden sich medizinhistorische Themen wie Aderlass, Homöopathie, Paracelsus-Medizin oder noch recht junge Gebiete wie Waldgesundheit, Physiognomie und Nahrungsergänzungen/gesunde Ernährung heute.

Sabine Neff,
Leitung der Bundesgeschäftsstelle DNB

Mein Weg zur DNB-Beraterin

Die Welt der Naturheilkunde hat mich schon lange fasziniert und begeistert. Vor einiger Zeit suchte ich eine ergänzende Ausbildung, um meine Mitmenschen ganzheitlich und kompetent zu beraten.

So empfahl mir eine Bekannte, die selbst im Bereich Naturheilkunde tätig ist, die Ausbildung zur DNB-Beraterin beim Deutschen Naturheilbund. Nach weiteren Informationen aus dem Internet wurde mein Interesse endgültig geweckt. Im Frühling meldete ich mich schließlich an. Und was soll ich sagen? Es war eine goldrichtige Entscheidung!

Die Ausbildung ist inspirierend, praxisnah und vermittelt fundiertes Wissen über die Kernelemente der Naturheilkunde als System. Besonders bereichernd ist der lebendige Austausch mit anderen, die ähnliche Interessen teilen. Ich habe wundervolle Menschen getroffen, viel dazugelernt und fühle mich sicherer und motivierter, Naturheilkunde kompetent weiterzugeben. Ich bin nun gestärkt in meinem Wissen an die Einheit von Körper - Geist - Seele, wenn es um unsere Gesundheit geht. Mein Plan ist auch, Vorträge zu gesundheitlichen Themen zu halten.

Christina Scheuerle
(DNB Beraterin, Sommer 2025)

Online-Veranstaltungen
mit Nina Nicolussi

GUT SCHLAFEN MIT YOGA WISSEN UND PRAXIS

Guter Schlaf ist die Voraussetzung für ein gesundes, aktives Leben und ein wichtiger Aspekt des Wohlbefindens, denn im Schlaf finden viele elementare Regenerationsprozesse statt, die für unsere Gesundheit so wichtig sind. Ist der Schlaf gestört, sind auch diese Prozesse gestört und das hat auf Dauer Folgen für unsere Gesundheit. Mit seinem ganzheitlichen Ansatz finden wir im Yoga viele Möglichkeiten zur Selbsthilfe.
Erfahren Sie in unserem Kurzvortrag „Zehn vor halb“ am 03.09.25 (s.Kasten rechts), warum guter Schlaf so wichtig ist und wie man aus Sicht der Yogatherapie den Schlaf verbessern und wieder in eine regelmäßige Schlafroutine finden kann. Ab dem 29.09. findet zudem ein zehnwöchiger Online-Kurs mit vielen kreativen Ansätzen und angeleiteten Mediationen statt (jeweils Montagsabends 18.00-19.15 Uhr). Näheres hierzu auch im „Zehn vor halb“ oder unter info@ninanicolussi.de oder www.ninanicolussi.de
Sabine Neff,
Leitung der Bundesgeschäftsstelle DNB

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.

Therapeuten-Telefon im September:

Willi Heimpel
Heilpraktiker,
1. Vors. NHV Kempten
Schwerpunkte: Nahrungsmittelunverträglichkeiten, Haut, Immunsystem, Verdauung, Stoffwechsel, Allergien

„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.