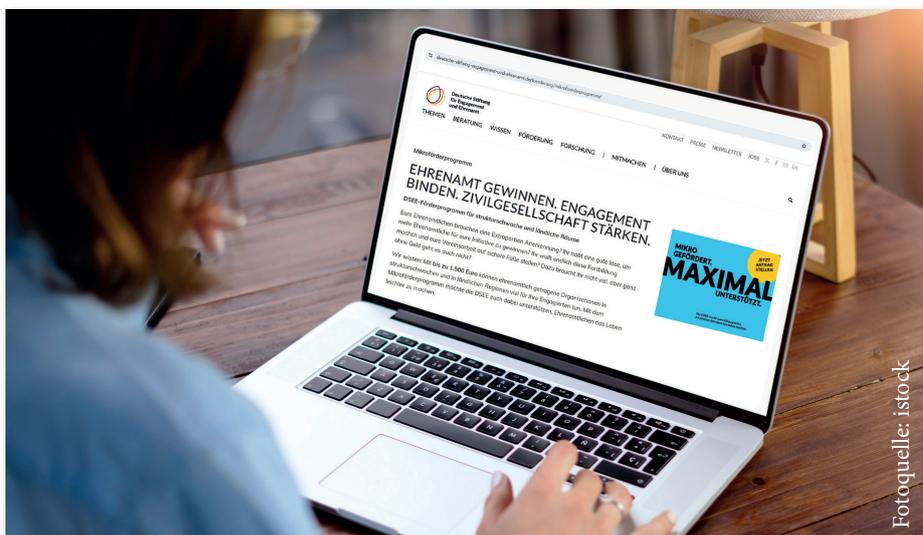


Naturheilkunde Wannweil & Neckar-Alb geht mit erfolgreichem Beispiel voran

Fördermittel und Schulungen für Vereine



Fotoquelle: istock

Ohne engagierte Aktive geht nichts im Verein, das ist klar. Weitere Erfolgsfaktoren sind Unterstützung und Fachwissen in Vereinsbelangen sowie finanzielle Mittel, um Ideen und Projekte zu verwirklichen. Hier kann die Akquise von Fördermitteln hilfreich sein. Gute Erfahrung haben der Naturheilbund und bereits ein paar Naturheilvereine mit der Deutschen Stiftung für Engagement und Ehrenamt (DSEE) gesammelt.

Im Nachfolgenden stellen wir euch die Organisation vor und zeigen am Beispiel des Naturheilvereins „Naturheilkunde Wannweil & Neckar-Alb e.V.“, wie ein solcher Antrag erfolgreich verlaufen kann.

Wer ist die DSEE?

Als erste bundesweit tätige Anlaufstelle für Ehrenamtliches Engagement wurde die Deutsche Stiftung für Engagement und Ehrenamt (DSEE) vor fünf Jahren gegründet. Die öffentlich-rechtliche Stiftung wird gemeinsam vom Bundesministerium für Bildung, Familie, Senioren, Frauen und Jugend (BMBFSFJ), vom Bundesministerium des Innern und für Heimat (BMI) und dem Bundesminis-

terium für Landwirtschaft, Ernährung und Heimat (BMELH) finanziert. Das Arbeitsprogramm für 2025 legt den Fokus auf sechs zentrale Schwerpunkte, die sich den aktuellen Herausforderungen annehmen und gleichzeitig zukunftsorientierte Lösungen anbieten. Im Mittelpunkt stehen dabei die Qualifizierung und Beratung engagierter Personen, die Förderung des Wissenstransfers und der Vernetzung sowie die Stärkung der Resilienz des Ehrenamtes. Besonders die Gewinnung von Nachwuchs, die Nutzung digitaler Potenziale und die Stärkung des Engagements in strukturschwachen und ländlichen Regionen sind wichtige Handlungsfelder, die die DSEE mit gezielten Maßnahmen angeht.

Welche Angebote gibt es konkret?

Zu den Angeboten gehören Online-Schulungen und Seminare rund um die Vereinsarbeit und das Fundraising, wie zum Beispiel zur Mitgliederbindung, Erstellung von Social Media Kanälen für die Vereinsarbeit oder die Vereinsfinanzen. Immer wieder schreibt die Stiftung Förderprogramme mit verschiedenen

Was mich bewegt



Kürzlich las ich einen Bericht zur Entwicklung des Pharmamarktes in Deutschland (Vor-Ort-Apotheken, Apotheken-Versandhandel) im ersten Quartal 2025 [1]. Der Gesamtumsatz von

rezeptfreien Arzneimitteln und von Gesundheitsmitteln (Vitamine, Mineralstoffe, Arzneitees, Nahrungsergänzungsmittel) betrug 3,26 Milliarden € (+7,0 % gegenüber Vorjahreszeitraum). Davon fielen 84 % in die Kategorie Selbstmedikation, d.h. ohne Rezepteinreichung. Für den Markt außerhalb der Apotheken, z. B. Drogerie- oder Supermärkten und das Internet mit der unüberschaubaren Zahl von Gesundheitsmitteln sind keine Umsatzzahlen verfügbar.

Die Selbstfürsorge, die sich hier widerspiegelt, ist eigentlich zu begrüßen. Nur ist sie wenig effektiv, wenn man lediglich Gesundheitsmittel nutzt, wie Studien zeigen. Viel wichtiger sind glückliche persönliche Beziehungen und Kontakte (einschließlich des daraus resultierenden Immuntrainings!), eine gemüse- und obstbetonte Kost, Meidung von hochverarbeiteten Lebensmitteln, Alkohol- und Rauchverzicht, eine mäßige bis stärkere körperliche Aktivität für 30 min/Tag möglichst in frischer Luft, ungestörter Nachtschlaf, die Reduktion von stärkeren Stressbelastungen (einschließlich social media) und der kluge Umgang mit kleineren Gesundheitsproblemen, z. B. durch Nutzung von Hydrotherapie. All dies ist zunehmend wissenschaftlich gesichert - und war schon immer das Anliegen des Deutschen Naturheilbundes.

Aber es steht schon in Faust Teil 1: „Das bin ich nicht gewöhnt.“ Mephistopheles antwortet: „So muss denn doch die Hexe dran“.

Wofür entscheiden Sie sich?

Alles Gute wünscht Ihnen
Prof. Dr. Karin Kraft, Vizepräsidentin DNB

[1] <https://www.iqvia.com/-/media/iqvia/pdfs/germany/library/publications/iqvia-pharma-marktbericht-classic-q1-2025.pdf>

Schwerpunkten aus, auf die registrierte, eingetragene Vereine sich bewerben können. So geht es zum Beispiel im Förderprogramm „100x digital“ um die Digitalisierung im Ehrenamt, im „Mikroförderprogramm für ländliche Regionen“ können örtliche Vereinsprojekte realisiert werden und bei „FutureE“ werden ehrenamtlich Engagierte für Führungsaufgaben geschult. Der Deutsche Naturheilbund hat bereits ein paar Förderanträge erfolgreich gestellt und derzeit läuft die Bewerbung für neue Projekte.

Wie kann euer Verein dabei sein?

Damit ein Verein von den kostenfreien Angeboten profitieren kann, ist zunächst eine Registrierung erforderlich. Dieser Schritt ist schnell erledigt und öffnet die Tür zu zahlreichen Unterstützungs- und Fördermöglichkeiten.

Ein besonderer Tipp: Abonniert unbedingt den Newsletter! So bleibt ihr stets auf dem Laufenden, wenn neue Angebote oder spannende Förderprogramme starten. Viele Programme sind zeitlich begrenzt und werden jährlich neu aufgelegt. Wer den Newsletter abonniert, bekommt nicht nur rechtzeitig Bescheid, sondern erhält auch hilfreiche Hinweise, wie sich die Bewerbung für eine Förderung optimal vorbereiten lässt. Ob Workshops, Beratungen oder finanzielle Unterstützung – mit Registrierung und Newsletter-Abo verpasst euer Verein keine Chance mehr, wertvolle Ressourcen zu nutzen. So könnt ihr euch voll und ganz auf das konzentrieren, was zählt: eure Vereinsarbeit und die Menschen, für die ihr euch engagiert.

<https://www.deutsche-stiftung-engagement-und-ehrenamt.de/>

Sabine Neff, DNB Bundesgeschäftsführerin

Naturheilverein Wannweil & Neckar-Alb e.V.:

Wie wir unsere Jubiläumszeitschrift mit einer Mikroförderung der DSEE Förderbank finanzieren konnten

Ja, wir haben es gewagt; wir haben zu unserem 5-jährigen Gründungsjubiläum eine Zeitschrift herausgegeben mit dem Titel: „Naturheilkunde für alle“. Wenn Sie diesen Artikel lesen, wird sie schon eifrig verteilt, denn die Premiere ist am 27.9. – an unserem diesjährigen Tag der Naturheilkunde.

Wie kam es dazu? Als Tim (mein Teampartner im Vorstand) im Mai mit seiner Idee: „Lass uns eine eigene Zeitschrift über Naturheilkunde machen!“ zu mir kam, konnte ich mich schnell für dieses Projekt begeistern. Wir waren uns einig, dass diese Zeitschrift großflächig verteilt werden sollte und zwar kostenfrei. Also machten wir uns zuerst einmal Gedanken über eine Finanzierung der geplanten Auflage von 1500 Stück. Ein Blick auf unser Vereinskonto zeigte, dass dies gut mit eigenen Mitteln machbar wäre, da außer den Druckkosten keine weiteren Posten zu stemmen sind, denn Redaktion und Layout werden ehrenamtlich von Tim und mir erledigt. Der nächste Schritt war, unsere Therapeuten-Mitglieder mit ins Boot zu nehmen. Von dieser Seite haben wir begeisterte Zustimmung erhalten, obwohl alle auf ein Honorar verzichteten. Irgendwann in diesem Prozess habe ich mich erinnert, dass der Naturheilbund seine Unterstützung angeboten hat für die Erstellung eines Förderantrages bei

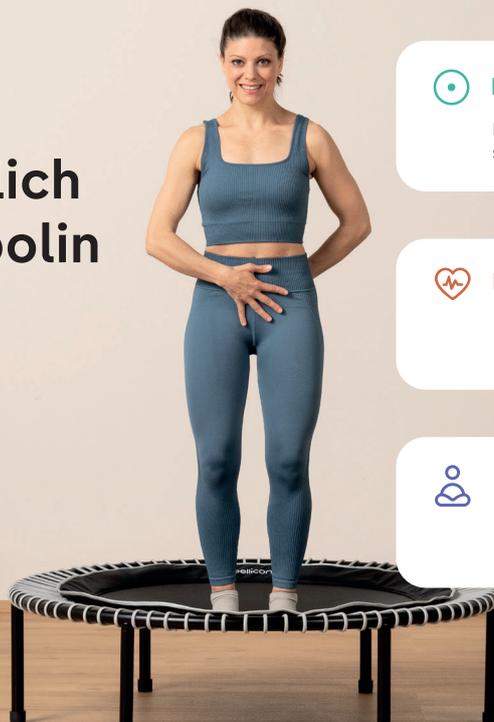
der DSEE-Förderbank. Ein Anruf bei Alexandra Probst, der zuständigen Sachbearbeiterin in der Geschäftsstelle des DNB, endet mit dem Satz: „Christine, wir probieren es!“ Gemeinsam haben wir den Antrag gestellt. Zum Glück für uns, denn unser Dachverband hat das notwendige Know-How. Dann kam die Zeit des Wartens auf eine Antwort. Bis zur erfreulichen Nachricht „Der Antrag ist genehmigt“, Ende Juli, habe ich die eingehenden Artikel redaktionell bearbeitet. Unser DNB-Präsident Dr. Martin von Rosen und die DNB-Vizepräsidentin Ursula Gieringer sind ebenfalls unter den engagierten Einsender/Innen, die uns ihr wertvolles Wissen zur Verfügung gestellt haben. So ist der Inhalt unserer Zeitschrift stetig gewachsen. Zum Zeitpunkt des Schreibens dieser Zeilen ist die Zeitschrift noch nicht fertig gestellt, wir sind uns jedoch sicher, dass sie ein Erfolg werden wird, für unseren Verein und für die Naturheilkunde, deren Verbreitung uns ja allen am Herzen liegt. Mit der tatkräftigen Unterstützung des DNB konnten wir unsere Vereinskasse schonen und so noch motivierter unser Projekt verfolgen.

Dafür danken wir Alexandra Probst und der Geschäftsstelle von Herzen!

Christine Hack (Teamvorstand Naturheilkunde Wannweil & Neckar-Alb e.V.)

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.

TIPP DES MONATS

Fasten im Herbst – Entlastung und Stärkung



Fotoquelle: istock

Nicht nur das Frühjahr, auch der Herbst ist ideal für eine Fastenzeit. Die Übergangszeiten von einer Jahreszeit zur anderen stellen immer eine Belastungsprobe für unseren Körper dar, denn nun ist seine Regulationsfähigkeit gefragt. Einerseits geht es jetzt darum, die Hitze des Sommers und die angesammelte Säure auszuleiten, andererseits soll unser gesamtes System gestärkt werden für die kommende kühle und zunehmend kalte Jahreszeit. Wenn unser Körper in Balance ist, haben Viren und Bakterien keine Chance. Reinigung und Regeneration werden unterstützt durch die milde Herbstsonne und die zunehmende Feuchtigkeit. Damit unsere Verdauungskraft nicht zu sehr geschwächt wird, ist im Herbst ein leichtes Basenfasten anzuraten.

Naturheilkundliche Empfehlungen:

- Pflanzenbasierte, frisch zubereitete Kost mit süßem Wurzelgemüse (Kürbis, Karotte, Pastinake, Rote Bete, Kartoffeln...) bevorzugen
- Saure und fermentierte Lebensmittel wie rohe Tomaten, saure Früchte, Joghurt, Kefir, Quark, Käse, Essig meiden
- Auf Alkohol, Kaffee und stark Erhitzendes verzichten
- Morgens 1-2 Tassen heißes Wasser trinken (eventuell mit Ingwer, Honig, Zitronensaft), um die innere Reinigung anzukurbeln
- Rohkost und Obst während des Fastens weglassen und danach nicht nach 16 Uhr essen
- Abends eine leichte Gemüsesuppe oder nur eine Gemüsebrühe zu sich nehmen
- Tagsüber heißes Wasser und „dünne“ Kräutertees trinken
- Hochwertige Fette (Olivenöl, Sesamöl, Leinöl...) großzügig verwenden
- Massagen mit wärmendem Sesamöl (auch in die Nase!)
- Verdauungsfördernde Gewürze verwenden (Kurkuma, Kreuzkümmel, Ingwer, schwarzer Pfeffer, Fenchel...)
- Angemessenes Bewegungsprogramm an der frischen Luft, genügend Pausen
- Nasenatmung (filtert und erwärmt die Atemluft)
- Safran, Muskat und Vanille beruhigen Nerven und Geist (z. B. abends eine warme Milch/Getreidetrunk mit Muskat u. Honig für einen erholsamen Schlaf)

Wie immer kann die Natur mit ihren unterschiedlichen Rhythmen unser Vorbild sein. So wie sie sich nun mehr und mehr zurückzieht, können auch wir unseren Lebensstil der Jahreszeit anpassen – vom sommerlich-fröhlichen Draußensein hin zu besinnlicherem Drinnensein. Dann kann sich unser Körper-Geist-System bestens auf die kommende Jahreszeit einstimmen.

Ich wünsche Ihnen einen gesunden und farbenfrohen Herbst

Christine Hack, Ayurveda- und Naturheilkundeberaterin, Vorstand Naturheilkunde Wannweil & Neckar-Alb e.V. und DNB

Black Forest

Das stille Mineralwasser
aus dem
Schwarzwald.



Black Forest ist niederminalisiert

- Deutschlands kochsalzärmstes Mineralwasser
- Von Öko-Test mehrfach mit „sehr gut“ ausgezeichnet
- PET-Flaschen frei von Weichmachern
- Zur kochsalzarmen Ernährung auch bei Bluthochdruck und Diabetes geeignet
- Ideal für die Zubereitung von Babynahrung



DER NEUE VORSTAND BEIM NATURHEILVEREIN MANNHEIM e.V. STELLT SICH VOR:



Anja Weber (Kassenwartin), Klara Hochhaus (2. Vorsitzende), Friedburg Schwarz (Mitgliederverwaltung), Carola D' Mexis (1. Vorsitzende), Gisela Hooch (Beisitzerin), Denise Schäfer (Schriftführerin), Rainer Hooch (Beisitzer), Ingrid Bott (Beisitzerin), Therese Derbuck (Beisitzerin) (v. l. .)

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@naturheilmund.de Unsere Therapeuten melden sich zeitnah.

Am Therapeuten-Telefon im Oktober:



Christian Hilse, M. Sc.
Psychotherapeut
und Heilpraktiker

Peterstaler



Mineralwasser von Peterstaler erneut ausgezeichnet:

Black Forest erhält Bestnote „sehr gut“ von Öko-Test

Bad Peterstal. In der gerade erschienenen Juli-Ausgabe der Zeitschrift „Öko-Test“ wurden insgesamt 53 stille Mineralwässer aus ganz Deutschland getestet, darunter auch die Marke „Black Forest“ von den Peterstaler Mineralquellen. Das stille Mineralwasser Black Forest in der 0,7l Glasflasche wurde dabei mit der Bestnote „sehr gut“ ausgezeichnet. Black Forest ist eines der „sehr guten“ Wässer, das ausdrücklich für die Zubereitung von Säuglingsnahrung geeignet ist. Wesentliche Kriterien der Beurteilung waren die ursprüngliche Reinheit sowie die Qualität und Unbedenklichkeit der Inhaltsstoffe. Die besonders strengen Grenzwerte von Öko-Test, die sogar noch über den gesetzlichen Vorgaben liegen, konnte Black Forest in vollem Umfang erfüllen.

Für Peterstaler bedeutet die Auszeichnung eine erneute Bestätigung für die

hohe Qualität der Produkte und die vielfältigen Anstrengungen im Bereich Qualitätsmanagement. Bereits in der Vergangenheit wurden Mineralwässer von Peterstaler mehrfach mit Bestnoten bewertet. „Wir freuen uns sehr über das herausragende Ergebnis. Es ist für unser gesamtes Team bei Peterstaler eine tolle Bestätigung und Ansporn zugleich, auch weiterhin alles nur Mögliche für die beste Qualität unserer Produkte zu leisten“ freut sich Klaus Bähr, Geschäftsführer der Peterstaler Mineralquellen.

Für Rückfragen oder weitere Informationen:

*Peterstaler Mineralquellen GmbH,
Renchtalstraße 36, 77740 Bad Peterstal /
Schwarzwald,*

*Juliane Metz, Tel: 07806-987-144, E-Mail:
juliane.metz@peterstaler.de*

„Zehn vor halb“-Online-Vortrag

Kurzvortrag live mit Christine Hack, Naturheilkundeberaterin und Kursleiterin für Waldbaden moderiert von Sabine Neff, Leitung der Bundesgeschäftsstelle

Thema am 15.10.2025, 19.20 Uhr:

FASTEN IM HERBST

Link unter www.naturheilmund.de oder bei info@naturheilmund.de anfragen

IMPRESSUM

DNB-impulse ist das Verbandsmagazin des Deutschen Naturheilmundes für Naturheilvereine und Mitglieder.

Herausgeber & Redaktionsanschrift:

Deutscher Naturheilmund eV, Schloss Bauschlott
Am Anger 70, 75245 Neulingen
Tel. 07237/4848-799 • Fax 07237/4848-798

E-Mail: info@naturheilmund.de
Internet: www.naturheilmund.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 Verfasseramen 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.