



# Rückblick UND AUSBLICK

Wieder dürfen wir zurückblicken auf ein ereignisreiches Jahr. Gefühlt kommen wir alle kaum noch hinterher, alles Erlebte zu verarbeiten, und die Zeit scheint immer schneller zu vergehen. Doch wenn viel passiert ist, dann gibt es auch viel zu berichten. Es bleibt spannend zu sehen, was sich so alles weiter entwickeln darf und soll.

Als ich vor ein paar Tagen gelesen habe, dass im Chinesischen nun das Jahr des Feuerpferdes vor uns liegt, dachte ich bei mir: Wow, was für eine Anschubenergie! Das klingt doch schon „heiß und kraftvoll“. Nicht, dass ich die letzten Jahre als langweilig empfunden hätte, aber hier scheint noch eine Steigerung möglich. Irgendwie liegen größere Veränderungen in der Luft ...

Wichtig dabei ist es stets, dass man ganz bei sich und in seiner Kraft bleibt und sich nicht von irgend etwas aus der Bahn werfen lässt. Doch das üben wir nun ja schon ein paar Jahre: Immer wieder mit Neuem umzugehen. Deshalb habe ich mir tiefere Gedanken dazu gemacht, was uns alle eigentlich zusammenführt und zusammenhält und wie Heilung, auch Frieden, in der Welt entstehen kann.

### Der Zusammenhang von Licht – Liebe – Agape – Herz – Frequenzen – Heilung

Licht ist eine Form von elektromagnetischer Strahlung.

Liebe ist ein vielschichtiges, starkes Gefühl der Zuneigung, das auf tiefer Verbundenheit, Wertschätzung und gegenseitigem Vertrauen beruht und sich in aktiver Zuwendung zum anderen ausdrückt.

Agape, die bedingungslose, selbstlose und universelle Liebe meint göttliche, unendliche Liebe.

Das Herz hat seine Ausstrahlung durch sein elektromagnetisches Feld, das weitaus größer ist als das des Gehirns.

In der chinesischen Medizin gilt das Herz als der König, der zu allen anderen Organen eine wichtige Verbindung hat und sie regiert. Und tatsächlich hat das Herz ein elektromagnetisches Feld, welches bis zu zwei Meter weit abstrahlt und so auch die Möglichkeit hat, auf jede einzelne Zelle im Herzen meines Gegenübers einzuwirken.

Alle Menschenherzen in der Welt sind verbunden, wir müssen unsere Herzen nur offenhalten. Nur ein offenes Herz kann Wellen der Liebe empfangen und ausstrahlen.

Und da alles Schwingung ist, kann über diese Frequenzen auch Heilung entstehen. Deshalb sehe ich hier das Potential für Frieden in den Herzen und damit in der Welt. Wenn sich die Menschen Frieden wünschen, dann kann er auch geschehen.

Schon Paracelsus wusste: „Liebe ist die höchste Arznei!“ Warum also nicht für die ganze Welt!?

In diesem Sinne sagen wir im Namen des gesamten DNB-Präsidiums und der Mitarbeiterinnen der Bundesgeschäftsstelle unseren Mitgliedern, allen Freunden und Freundinnen von Herzen DANKE und wünschen uns allen einen guten Abschluss des Jahres und einen ebenso erfolgreichen Start in das neue Jahr. Bleiben Sie gesund und voller Zuversicht!



U. Gieringer

Ursula Gieringer,  
Vizepräsidentin  
Deutscher Naturheilbund eV

Bild: iStock

### Gelungenes Messewochenende in Mutlangen

## Natürlich gesund – einzigartig und erfolgreich!



Großer Andrang und positive Stimmung bei den 6. Mutlanger Naturheiltagen: Zahlreiche BesucherInnen informierten sich im Mutlanger Forum über natürliche Heilmethoden, nachhaltige Lebensweisen und innovative Gesundheitsprodukte – ganz im Zeichen von Gesundheit und Wohlbefinden.

Bei den Mutlanger Naturheiltagen gab es wieder vielfältige Informationen zu natürlichen Heilmethoden, naturgemäßen Lebensweisen und der Verwendung von Naturheilprodukten.

Der Freundeskreis Naturheilkunde hatte zu seinen 6. Naturheiltagen, einer Gesundheitsmesse der besonderen Art, eingeladen. Im Fokus der beachtenswerten Ausstellung mit innovativen Produkten und Dienstleistungen standen Gesundheit und Wohlbefinden.

Das Mutlanger Forum war mit 44 Ausstellern optimal ausgelastet. BesucherInnen strömten an beiden Tagen hinein und zeigten sich von der beeindruckenden Vielfalt der Angebote begeistert. Die Messe war geprägt von einer positiven Atmosphäre und einem offenen Miteinander.

Die Eröffnung übernahmen Harald Welzel, Vorsitzender des Freundeskreises Naturheilkunde, Bürgermeisterin Stephanie Eßwein und der Schirmherr der Veranstaltung, Landrat Dr. Joachim Bläse. Alle unterstrichen die Bedeutung der Naturheiltage für die Region und darüber hinaus – im weiten Umkreis gibt es nichts Vergleichbares.

Ein umfangreiches, großartiges Programm begleitete die Messe: Über die gesamten zwei Tage wurden 36 inspirierende Fachvorträge und Workshops angeboten. Von Zellgesundheit über Kräuterwissen bis zur Hypnosetherapie deckte das Informationsangebot die gesamte Bandbreite der Naturmedizin ab.

Dank der Unterstützung durch die Kreissparkasse Ostalb, die VR Bank Schwäbischer Wald, die EnBW ODR und die Gemeinde Mutlangen konnten Messebesuch und Programmangebot kostenfrei wahrgenommen werden – eine Besonderheit, die von den vielen BesucherInnen lobend aufgenommen wurde.

An beiden Tagen gab es Beratung, Behandlungen und Probiermöglichkeiten an den Ständen. Das Aussteller-Spektrum reichte von klassischen Naturheilanwendungen über heilsame Nahrungsmittel, Wohlfühlaromen, gesundem Raumklima und gutem Schlaf bis zu seelischer Gesundheit, basischer Kosmetik, nachhaltiger Kleidung, natürliche Tierheilkunde und Stärkung von Kindern. Angebote zur Körperanalyse, Saft- und Kräuterverkostungen sowie sportliche Aktivitäten wie Balancieren auf dem Board oder Hüpfen auf dem Trampolin waren weitere Attraktionen.

Harald Welzel erhielt viel Lob und Anerkennung für die gelungenen Naturheiltage. Bereits während der Messe gingen Anfragen und Anmeldungen für die nächsten Veranstaltungen ein, und auch die diesjährigen Aussteller wollen beim nächsten Mal wieder dabei sein. Für die Veranstalter ist das eine motivierende Bestätigung des bewährten Konzepts und ein Ansporn, Mutlangen 2027 erneut zum Mittelpunkt der natürlichen Gesundheit zu machen.

Harald Welzel, 1. Vorsitzender des Freundeskreises Naturheilkunde



### In eigener Sache

## Auch der Preis für die Gesundheitsinformation steigt

Die Zeitschrift „Naturarzt“ begleitet unsere Mitglieder schon seit Gründung des Verbandes vor 137 Jahren. In den Ausgaben ab 1889 kann im Schloss Bauschrott in unserer Bibliothek geblättert werden. Sie werden erstaunt sein, wie vieles von damals heute noch Gültigkeit besitzt! Die Probleme der Menschen wiederholen sich und gleichzeitig bleiben die Weisheiten und Erfahrungsschätze der Naturheilmedizin bestehen.

Doch wir haben vieles vergessen, „was Großmutter noch wusste“. Und manches gab es damals einfach noch nicht, wie Umweltbelastungen oder moderne Stressfaktoren. Die Autoren des „Naturarzt“ geben auch heute noch wertvollen Rat, Hilfestellung und Impulse für unsere Gesundheit.

Leider macht die Kostensteigerung auch beim „Naturarzt“ nicht Halt und so muss es in diesem Jahr wieder Anpassungen bei den Beiträgen geben, da unsere Bezugs- und Herstellungskosten für den „Naturarzt“ steigen. Das Präsidium des Naturheilbundes hat deshalb den Mitgliedsbeitrag für Direktmitglieder ab Januar 2026 auf 68 € beschlossen.

Falls Sie sich fragen, was Direktmitglieder sind: Diese Form der Mitgliedschaft wird gerne gewählt, wenn kein Ortsverein in Wohnortnähe ist – betrifft Sie also nur, wenn Sie KEIN Mitglied in einem Naturheilverein sind, denn mit den Vereinen werden separate Vereinbarungen getroffen. Sie haben noch Fragen? Bitte melden Sie sich gerne in der Bundesgeschäftsstelle.

Sabine Neff,  
Leitung der Geschäftsstelle DNB

# NHV DARMSTADT GEHT OPTIMISTISCH INS NEUE JAHR



Yvonne Staubach (Kassenwartin), Ingrid Schneller (Kassenprüferin), Maritta Roth-Dechert (Beirat), Natalie Birdwell (2. Vorsitzende), Renate Beckert + Heike Brandt + Petra Heuck (Beirat), Angelika Tank (1. Vorsitzende) (v.l.).

Nach einer erfolgreichen Jahreshauptversammlung mit Wahlen im November kann die 1. Vorsitzende Angelika Tank nun mit einem Team aus bewährten und jungen Mitgliedern weiter zuversichtlich die Geschicke des Vereins lenken.

Zur erfolgreichen Vereinsarbeit gehört für sie auch die Zusammenarbeit mit verschiedenen Institutionen wie VHS, NABU und der Gemeinde Münster/Hessen, sowie dem Naturheilbund.

Angelika Tank, Naturheilverein Darmstadt und Umgebung 1884 e.V.



## Bundesweiter Aktionstag der Naturheilkunde 2025 auch im NHV Schwäbisch Hall



Mit seinen Klängen sorgte Ringo Imhoff für spürbare Entspannung und begeisterte das Publikum.



Walter von Holst beriet die Besucher fachkundig und führte sie am reichhaltigen Messestand zum passenden Heilstein.

Der Tag der Naturheilkunde ist seit 2013 ein fester Bestandteil der Aktivitäten unseres Vereins und seit drei Jahren nutzen wir dafür die Räumlichkeiten unseres Kooperationspartners, der Evangelischen Familienbildung Schwäbisch Hall im Brenzhaus in Schwäbisch Hall.

Das Angebot für unsere Heilpraktiker-Mitglieder, sich mit einem kostenlosen Stand zu präsentieren, wurde leider nur von einer Heilpraktikerin angenommen.

Nach der Begrüßung durch unseren Kassenwart Gerhard Klein entführte uns der Klangtherapeut Ringo Imhoff durch harmonische Klänge auf eine Reise der Entspannung und inneren Ausgeglichenheit. Die Schwingungen der verschiedenen mitgebrachten Instrumente, wie Klangschalen, Windspiele, Zungentrommel, Röhrenglockenspiel, tibetanische Glöckchen usw. helfen Stress abzubauen und das innere Gleichgewicht wieder zu finden. Die Stunde der Entspannung wurde von allen Teilnehmern äußerst positiv bewertet und mit großem Applaus belohnt! Danach folgte die

Ehrung unseres Kassenwerts Gerhard Klein für seine 35jährige Mitgliedschaft und die Buchautorin Ursula Windisch ist unserem Verein schon 30 Jahre lang treu. Kassenprüfer Peter Deeg und Ehefrau Gerda waren leider nicht anwesend, da beide schon 50 Jahre im Verein aktiv sind, haben wir sie zu Hause besucht und ihnen die Ehrenurkunde übergeben.

In der Mittagspause gab es Kürbissuppe, Gemüesticks, Brotaufstrich, Linsensalat, Tee, Wasser und Kaffee...

Am Nachmittag vermittelte Walter von Holst einen eindrucksvollen Einblick in die Entstehung von Mineralien und ihre positive Wirkung auf die Gesundheit. Heilsteine lassen sich wunderbar in den Alltag integrieren. In der Pause und nach dem Vortrag beantwortete der Heilsteinexperte Walter von Holst viele Fragen und half den Besuchern den passenden Heilstein zu finden.

Marion und Harald Krüger,  
Naturheilverein Schwäbisch Hall e.V.

## Vortrag beim NHV Schorndorf

### Die Macht der Gedanken!



Gerti Ostertag vom Naturheilverein Schorndorf bedankt sich bei Joe Orszulik.

Mitte November fand die Veranstaltung „Die Macht der Gedanken“ beim Naturheilverein Schorndorf statt.

Referent Joe Orszulik begann seinen Vortrag vor vollem Saal mit einer Stilleübung von einer Minute Länge. Fazit: Niemand konnte seine Gedanken abschalten. Wir denken pausenlos, und zwar ca. 40 Gedanken pro Minute. Zwei Drittel davon sind uns gar nicht bewusst.

Dabei ist wichtig: **Jeder Gedanke wirkt!**

Wie Gedanken unseren Körper beeinflussen zeigt ein Experiment, bei dem alle Probanden alkoholische Drinks bekamen und dann typische Alkoholeinwirkungen zeigten, obwohl die Hälfte von ihnen gar keinen Alkohol im Getränk hatte. Allein der Gedanke und die Vorstellung, viel davon getrunken zu haben, genügte.

Der Referent ging auf die Flut von Sinneswahrnehmungen ein. Es sind ca. 11 Millionen pro Sekunde, von denen 40 tatsächlich ankommen. Er selbst baut bewusst Filter ein und hört z. B. keine Nachrichten mehr. Manchmal öffnen sich auch Filter, wenn man sich z. B. sehr für etwas interessiert und plötzlich Dinge sieht, die vorher auch schon da waren, aber nicht wahrgenommen bzw. weggefiltert wurden.

Hier einige der Ratschläge, die Joe Orszulik dem Publikum mitgab:

„Sich selbst wichtig nehmen!“

„Nicht alles für alle geben!“

„Sich um sich selbst kümmern!“

„Man muss nicht von allen gemocht werden!“

Noch ein Rat, um seine Gedanken ins Positive zu bringen: Man sollte bestimmte Worte aus der eigenen Sprache (und dem eigenen Denken) streichen:

**Einige Beispiele:**

Versuchen („Ich versuche das zu tun“, da hört man schon den wahrscheinlichen Misserfolg)

Eigentlich („Eigentlich möchte ich das nicht!“, ja oder nein?)

Aber

Alle Negationen (nicht, kein, ...)

Walter Scherhauser, Naturheilverein Schorndorf und Umgebung e.V.



## NHV Ulm auf Engagementmesse vertreten



Am Messestand gab es bei Gabriele Mohr, Volker Hubalowsky und Gisela Fritz (v.l.) vieles zu entdecken.

Im Herbst fand die neue „Engagementmesse Ulm/Neu-Ulm“ (ehemals Ehrenamtmesse) statt.



## Erfolgreiche Veranstaltungen der Ortsgruppe Stuttgart

### Tag der Naturheilkunde



Heilpraktikerin Carolin Hacker moderierte den erfolgreichen Aktionstag.

Die Ortsgruppe Stuttgart des DNB veranstaltete im Herbst ihren Aktionstag im Bürgerzentrum West. Dabei würdigte der Bezirksvorsteher Bernhard Mellert in seiner Eröffnungsansprache den ehrenamtlichen Einsatz für die Naturheilkunde. Carolin Hacker aus unserem Team moderierte den Aktionstag.

Die erste Referentin, Gudrun Lehner-Laiß, appellierte in ihrem Vortrag an die Gäste, sich liebevoll und dankbar um Galle, Bauchspeicheldrüse und Leber zu kümmern („Die Leber spiegelt mein Leben“). In ihrem Gesundheitstreff lautet schon viele Jahre ihr Motto „Tu was, dann tut sich was“. Dafür gab sie einige praktische Beispiele. So auch der folgende Referent, der Fastenexperte Ralf Moll, in seiner bekannt humorvollen Art. Er gab u. a. Ernährungstipps (70% basisch & 30% sauer), um bis ins hohe Alter ohne Zipperlein leistungsstark zu

Nachdem die Veranstaltung bei vollem Haus von der Neu-Ulmer Oberbürgermeisterin Katrin Albsteiger und der Ulmer Kulturbürgermeisterin Iris Mann mit einer kurzen Ansprache eröffnet wurde, tauschten sich die Besucher interessiert mit den jeweiligen Standbetreibern an insgesamt 100 Infoständen aus.

Auch der Infostand des Naturheilvereins Ulm/Neu-Ulm wurde von vielen Menschen besucht, die Interesse an einem Ehrenamt haben. Insgesamt war es für alle ein sehr positiver und gelungener Tag.

Gabriele Mohr, NHV Ulm/Neu-Ulm e.V.

bleiben. Übrigens „Lachen ist basisch“. Ergänzt wurden die Vorträge durch naturheilkundliche Literatur und Produkte sowie durch die Möglichkeit, das Schwingen auf einem Trampolin zu testen. Nicht nur die zahlreichen Gäste äußerten sich begeistert, auch wir Aktive der Ortsgruppe sind uns einig: Es war ein gelungener Tag der Naturheilkunde.



### Große Resonanz beim VdK-Gesundheitstag

Der Stuttgarter Gesundheitstag des VdK bot im November den Besuchern spannende Vorträge (u. a. Gesund altern – mit der richtigen Ernährung und aktiven Muskeln) und vielfältigen Ausstellern eine Plattform.

Auch unsere Ortsgruppe präsentierte sich idealerweise an zentraler Stelle. Zahlreiche Besucher zeigten nicht nur Interesse am Gespräch über naturheilkundliche Möglichkeiten der Selbstfürsorge, sondern auch an der passenden Lektüre (DNB Naturheilkunde Ratgeber).

Vielleicht können wir sie bald bei unseren Vorträgen und Workshops im Bürgerzentrum West wieder treffen.

Georgine Pfauth und Regine Haffner,  
Team Ortsgruppe Stuttgart

## 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](mailto:dnb-sprechstunde@naturheilbund.de) Unsere Therapeuten melden sich zeitnah.

### Am Therapeuten-Telefon im Januar:



Dr. rer. nat.  
Klaus Zöltzer  
Heilpraktiker,  
Diplom-Physiker  
Schwerpunkt:  
ges. Naturheilkunde

## „Zwanzig nach“-Online-Vortrag

Kurzvortrag und Austausch mit Stefanie Cumpli, zertifizierte Naturheilkundeberaterin DNB und Steinheilkundeberaterin, moderiert von Sabine Neff, Leitung der Bundesgeschäftsstelle

**Thema am 21.01.2026, 19:20-20:00**

### STEINHEILKUNDE – WARUM UND WIE HEILEN STEINE

Link zur kostenfreien Veranstaltung unter [www.naturheilbund.de](http://www.naturheilbund.de) oder bei [info@naturheilbund.de](mailto:info@naturheilbund.de) anfragen

## IMPRESSUM

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

### Herausgeber & Redaktionsanschrift:

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

E-Mail: [info@naturheilbund.de](mailto:info@naturheilbund.de)  
Internet: [www.naturheilbund.de](http://www.naturheilbund.de)

### Redaktion: Dr. Frank Hinrichs (Verantw.)

Bilder: Privat vom DNB/Archiv, pixabay, 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.