

Bericht vom DNB-Arbeitskreis 2025

Gemeinsam natürliche Wege gehen!



Die TeilnehmerInnen des Arbeitskreises im Schloss Bauschrott.

„Wir konnten wieder dermaßen viele Anregungen, Informationen usw. mitnehmen und sind sehr froh und dankbar darum! Auch ist es wirklich eine enorme Bereicherung, dass wir uns immer wieder zum persönlichen Austausch treffen können...“ so die positive Rückmeldung der Teilnehmerinnen aus Lörrach.

Der Vormittag ist traditionell beim Arbeitskreis den Berichten und Austausch aus den Vereinen gewidmet. Besonders erfreulich ist, dass drei Vereine von positivem Verlauf der Neuaufstellung des Vorstandsteams berichten konnten: In Darmstadt freut sich die langjährige Vorsitzende Angelika Tank über ein motiviertes Team, und auch in Schwäbisch Hall und Ulm stehen die Zeichen gut. Gut aufgestellt ist auch der NHV Mosbach mit einem Aktiven-Team von rd. 12 Personen. Der Verein hatte besondere Highlights zu berichten: So fand im vergangenen Jahr ein großes Tanzfest anlässlich des 30. Jubiläums statt und in diesem Jahr gibt es erstmals eine Malreise nach Spanien mit dortigem Workshop-Angebot. Ein Jubiläum hatte 2025 auch der NHV Darmstadt: 140 Jahre – ein Anlass für den Verein, erfolgreich Spenden bei Orts-



Am Nikolaustag trafen sich die Vereinsaktivten im adventlich geschmückten DNB-Seminarraum.

banken zu akquirieren und dies als Tipp weiterzugeben. Die Vereine Ulm und Lörrach nutzten Vorort-Messen (Ulm: Ehrenamtmesse, Lörrach: Regiomesse) zur Gewinnung neuer Mitglieder und Steigerung des Bekanntheitsgrades. Mannheim setzt auf Online-Veranstaltungen und ein regelmäßiges Treffen im Café, was übrigens auch einmal im Monat beim NHV Ulm in deren eigenen Räumen stattfindet.



Konzentriert und konstruktiv waren die Vereinsaktivten den ganzen Tag bei der Sache.

Was mich bewegt



Wenn ich heute über Gesundheit nachdenke, spüre ich Bewegung – nicht nur im Körper, sondern auch im Denken. Gesundheit ist für mich kein Zustand, sondern ein lebendiger Prozess, den wir immer wieder neu gestalten dürfen. In einer Zeit, in der Digitalisierung und Künstliche Intelligenz unser Leben zunehmend prägen, frage ich mich, wie Naturheilvereine heute Brücken schlagen können – zwischen Tradition und Zukunft, zwischen Mensch, Natur und Technik. Für mich geht es darum, wie wir als Gemeinschaft Naturheilkunde in unsere Zeit übersetzen können.

„Gesundheit gemeinsam gestalten“ – dieses Motto unseres Vereins Naturheilkunde Wannweil & Neckar-Alb e. V. fasst für mich vieles zusammen. Als kreativ-künstlerischer Mensch liebe ich es, Ideen zu entwickeln, Neues zu formen und Begeisterung zu wecken. Gestalten bedeutet für mich, Erfahrungen zu sammeln, Möglichkeiten zu entdecken und gemeinsam mit anderen etwas Lebendiges zu schaffen. In einer Welt voller Meinungen und Ratgeber empfinde ich es als befreiend, den eigenen Weg zu suchen – im Austausch, nicht im Alleingang.

Ein moderner Naturheilverein ist für mich kein Ort fertiger Antworten, sondern ein Raum, in dem Fragen willkommen sind. Ein Ort, an dem Wissen und Intuition, Natur und moderne Erkenntnisse zusammenfinden dürfen. Hier können wir gemeinsam herausfinden, was uns individuell und als Gemeinschaft wirklich guttut. So übernehmen wir Verantwortung und gestalten die Gesundheitsvorsorge der Zukunft aktiv mit.

Wenn wir beginnen, Gesundheit nicht nur zu verstehen, sondern sie gemeinsam zu leben, entsteht etwas zutiefst Menschliches: **Verbindung**. Und vielleicht liegt genau darin die Heilkraft der Zukunft.

Mit herzlichen Grüßen

Tim Bialas, Teamvorstand Naturheilkunde
Wannweil & Neckar-Alb e.V.

Aus dem Verband und den Vereinen



Die Vielzahl an guten Vorschlägen für das Aktionsmotto machte die Entscheidung nicht leicht.

Auch Naturheiltage im „größeren Rahmen“, sprich mit Ausstellern und mehreren Vorträgen, fanden wieder in 2025 statt. Bereits zum 6. Mal fanden in Mutlangen die Naturheiltage mit 44 Ausstellern, 36 Vorträgen und Workshops statt – dank Unterstützung örtlicher Institutionen bei freiem Eintritt. Auch in Mühlacker und Vaihingen boten Aussteller den zahlreichen Besuchern interessante Angebote und viele nutzten das Vortragsangebot. Eine Tombola bereicherte den Aktionstag in Neulingen: Hier konnten die Besucher tolle Preise wie Kosmetikprodukte und Haushaltsgeräte gewinnen und der Verein freute sich über die zusätzliche Einnahme.

Über gute Resonanz bei allen Veranstaltungen, bei denen es „ganz praktisch“ zugeht, konnte Elke Wörfel vom NHV Esslingen berichten: Zum Beispiel die Herstellung von Pesto oder Kosmetik komme immer gut an. Dies bestätigte



Die Freude an der Arbeit in der Ortsgruppe Stuttgart steht Georgine Pfauth ins Gesicht geschrieben.

auch Ute Bauer vom NHV Mühlacker, deren Workshop „Oxymel herstellen“ sogar wiederholt werden musste.

Am Nachmittag stand ein kurzer Bericht aus dem Verbandsgeschehen auf der Tagesordnung. Dem Trend von rückläufigen Zahlen und Kostensteigerungen, auch beim „Naturarzt“, wurden Ideen zur Mitglieder- und Sponsorenengewinnung gegenübergestellt, wozu es sehr gute Impulse aus den Reihen der Vereinsaktivten gab. Details zum Vereins- und Verbandsgeschehen erhalten die Vereinsaktivten wie gewohnt direkt digital.

Nicht ganz einfach gestaltete sich die Findung des Aktionstagsmotto 2026: Schließlich wurde es „Longevity“, das Schlagwort für gesundes Altern, mit dem Zusatz „Natürliche Wege gehen“ worüber man sich wieder einig war: Wir gehen – gemeinsam – natürlich unseren Weg weiter!

Sabine Neff,
Leitung der Geschäftsstelle DNB

Entzündungen hemmen beim Schlemmen!



Der Vortrag der Tübinger Ärztin Dr. Susanne Bihlmaier beim Freundeskreis Naturheilkunde in Mutlangen fand viele interessierte Zuhörer.

Bei einem gut besuchten Vortrag in Mutlangen erklärte Dr. Susanne Bihlmaier, wie Ernährung chronische Entzündungen beeinflusst.

Sie empfiehlt eine basische, pflanzenbetonte Vollwertkost mit viel Gemüse, Haferflocken, grünen Smoothies sowie hochwertigen Ölen wie Oliven- und Leinöl. Pflanzliche Eiweißquellen wie Lupinen, Bohnen und Hirse sollten bevorzugt werden. Fleisch sei in Bio-Qualität und nur sparsam sinnvoll. Weißmehl und Zucker förderten Entzündungen, daher rät sie zu Vollkornprodukten. Nahrungsergänzungsmittel seien meist unnötig; entzündungshemmende Gewürze könnten zusätzlich unterstützen. Abschließend gab es praktische Tipps und Rezepte – und zu wenige Mini-Muffins für die vielen Besucher.

Harald Welzel,
1. Vorsitzender FK NHK Mutlangen

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.

Meine kleine naturheilkundliche Hausapotheke

TIPP DES MONATS

Was gehört in eine naturheilkundliche Hausapotheke?



Bild: iStock

Hier gibt es natürlich viele Variationen. Meine Basisauswahl beinhaltet:

- Essigsaure Tonerde, Rettterspitz äußerlich – bei Gelenkschmerzen, Verstauchungen und Sonnenbrand
- Dunkles Senfmehl – wird 2:1 mit (Kartoffel-) Mehl gemischt und bei Muskelverspannungen, Koliken oder Bronchitis aufgetragen
- Traumeel-Tropfen – akut alle 2 Stunden 10-20 Tropfen bei Verletzungen
- Arnika-Tinktur bei Wunden
- Aconit-Schmerz-Öl
- Zinksalbe / Penaten-Creme bei Ekzemen
- Pfefferminzöl / Olbas bei Kopfschmerzen auf die Schläfen auftragen
- Ballistol-Öl für viele Anwendungen u. a. Juckreiz und Ekzeme
- Otalgan bei Ohrenschmerzen
- Kaffeekohle (Carbo Königsfeld) gegen Durchfall
- Basenpulver / Natron – altes Hausmittel, viele Anwendungen u. a. Sodbrennen
- Heilerde, Zeolith – bei Sodbrennen, Allergien, Wespenstichen, Wunden
- Apfelessig – entgiftet, kann bei Sodbrennen helfen und bei Nagelpilz
- Kolloidales Silber
- Teebaumöl, Myrrhetinktur gegen Aphthen
- Diverse Tees gegen allerlei Zipperlein: u. a. Kamille (Magenverstimmung, bei Bindegautentzündung), Kümmel (Blähungen), Salbei, Thymian, Pfefferminze, Nieren-Blasentee, Eberrautee (stärkt Immunsystem), Mädesüss (Kopfschmerz)
- Nelken gegen Zahnschmerzen
- Ricola Kräuterbonbons (mit Zucker)
- Honig (bei Wunden), Quark gegen Entzündungen hat man eh im Haus
- Kernseife (z. B. bei Nagelbettentzündungen)
- H₂O₂ / Wasserstoffperoxid 3%ig zur Wundreinigung. Ich persönlich habe noch CDL 0,3% als Wasserdesinfektionsmittel zu Hause
- Kirschkernsäckchen, Wärmflasche – ebenfalls bei Bauchschmerzen
- **Mittel gegen schlechte Laune; Singen, Pfeifen, Lachen**

Herzlichst Ihr Dr. Martin Freiherr von Rosen, Präsident 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

Anzeige



Strahlende Gesichter nach erfolgreicher Prüfung

Waldbaden ist mehr als ein Waldspaziergang!



Eine hoch motivierte Ausbildungsgruppe beim Praxis-Wochenende im Wald (mit der Leiterin Christine Hack, vierte v. r.).

Erfolgreicher Abschluss des dritten Ausbildungs-Jahrganges Wegbegleiter/In Waldbaden, einem Angebot vom Verein Naturheilkunde Wannweil & Neckar-Alb e.V. (www.naturheilkunde-neckar-alb.de)

Nach drei Wochenenden, in denen die Theorie und vor allem die Praxis des Waldbadens durch die Kursleiterin, Christine Hack, vermittelt wurde, haben alle neun Teilnehmenden die Prüfung im Herbst bestanden. Nun können sie in ihrem Heimatort das gesundheitsfördernde Waldbaden auf vielfältige Weise in den Bereichen Prävention und Regeneration anbieten.

Während der Ausbildung haben die Teilnehmenden nicht nur umfangreiches Hintergrundwissen erlangt, um Gruppen sicher und erfolgreich begleiten zu können – auch die wohltuende Wirkung wurde selbst erfahren. Eine Waldbaden-Führung ist wirklich mehr als ein Waldspaziergang und folgt einer wohl durchdachten Choreografie.

Die Ausbildung (drei Wochenenden, zwei Online-Module) wird auch im nächsten Jahr in Hechingen angeboten und ist vom DNB anerkannt. Angesprochen sind alle Wald- und Naturbegeisterten. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich! Das Zertifikat ist eine attraktive Möglichkeit sich selbstständig zu machen, berufsbegleitend oder nach der aktiven Berufsphase.

Anmeldungen sind auf der Webseite www.naturheilkunde-neckar-alb.de möglich. Dort ist eine Extraseite zur Ausbildung mit Bildern, Videos und Informationen zum Waldbaden zu finden.

Melden Sie sich an und gehen Sie mit mir neue Wege – als Wegbegleiter/In Waldbaden!

Ich freue mich auf unsere Begegnung.

Christine Hack (Kursleiterin Waldbaden, Meditationskursleiterin, Naturheilkundebereiterin DNB)

NACHRUF

Mit großer Trauer nehmen wir Abschied von unserem Ehrenmitglied und Träger der goldenen Ehrennadel des Naturheilbundes Lothar Sippel, der am 14.11.2025 im Alter von 86 Jahren nach schwerer Krankheit von uns gegangen ist.

LOTHAR SIPPEL

langjähriger Vorsitzender des NHV Chemnitz



Gegen Ende einer sehr erfolgreichen beruflichen Laufbahn als Ingenieur mit der Diagnose Krebs konfrontiert, änderte Lothar Sippel sein Leben grundlegend und suchte nach naturheilkundlichen Alternativen.

Viel Unterstützung erhielt er dabei vom Naturheilverein Chemnitz e.V. Aus Dankbarkeit für das ihm zuteil gewordene Wissen hat er sich seit 2006 aktiv im Verein engagiert.

Sein großer Verdienst war das abwechslungsreiche Veranstaltungskonzept, welches er auf eine neue Stufe gehoben hat. So konnte er viele langjährige Referenten als Freunde des Naturheilvereins gewinnen, wie z. B. Dr. Oettmeier, Chefarzt der Alpensteinklinik, der seitdem regelmäßig Vorträge in Chemnitz hält.

Lothar hatte einen wesentlichen Anteil daran, dass der Naturheilverein Chemnitz e.V. als ältester Naturheilverein Deutschlands auch heute noch aktiv ist. Viele werden sich an das unvergessliche 150-jährige Gründungsjubiläum 2018 erinnern, das unter seiner Federführung stand. Ein einmaliges Ereignis in Chemnitz, welches die Möglichkeiten der Naturheilkunde einer breiteren Öffentlichkeit zugänglich machte und ein großer Erfolg war.

Danach hat er den Staffelstab an seine Tochter Andrea Wurm übergeben, die den Verein weitere fünf Jahre leitete. Lothar war bis 2023 weiter mit seinen Ideen und wertvollen Kontakten im Verein tätig. Ihn prägte ständige Neugierde, Fleiß, Disziplin, hohes Wissen, eine außerordentliche Warmherzigkeit und Kontaktfreude.

**Wir haben einen lieben Freund verloren, der immer in unseren Herzen lebt!
Unser tiefes Mitgefühl gilt seiner Familie und allen, die ihn gekannt haben.**

Der Vorstand des Naturheilvereins Chemnitz

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 Februar:



Christian Hilse, M. Sc.
Psychotherapeut
und Heilpraktiker

„Zwanzig nach“-Online-Vortrag

Kurzvortrag und Austausch mit Gert Dorschner, Facharzt für Allgemeinmedizin und Naturheilverfahren, moderiert von Sabine Neff, Leitung der Bundesgeschäftsstelle

Thema am 18.02.2026, 19:20-20:00

**Welche Nahrungs-
ergänzungen brauche
ICH wirklich?**

Link zur kostenfreien Veranstaltung 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 Bauschrott
Am Anger 70, 75245 Neulingen
Tel. 07237/4848-799 • Fax 07237/4848-798

E-Mail: info@naturheilbund.de
Internet: www.naturheilbund.de

Redaktion:

Sabine Neff (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.