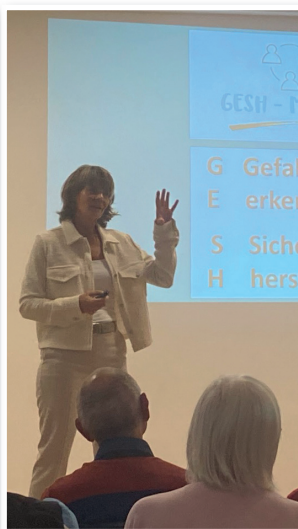


„Tag der Naturheilkunde“ beim NHV Spechbach u. Umgebung e.V.

Ein Tag voller Impulse, Begegnungen und Heilwissen



Die ReferentInnen Daniel Otmar (Faszien-Therapeut und Mentaltrainer), Christina Leser (Buchautorin und Inhaberin eines Gesundheitshotels), sowie Thorsten Klein (zert. Fachberater für med. Cannabis) (v.l.n.r.) begeisterten die zahlreichen BesucherInnen mit ihren inspirierenden Vorträgen.

Als Auftaktveranstaltung für das neue Programmjahr fand Mitte September der Naturheiltag unter dem Motto: „Naturheilkunde – bewährt und zeitgemäß“ in der vollbesetzten Scheune von Adelheid und Otto Müller in Eschelbronn statt.

Nach der Begrüßung durch den neu gewählten Team-Vorstand ging es dann sogleich mit dem ersten Vortrag los. Daniel Otmar, Faszien-Therapeut und Mentaltrainer machte den Anfang.

Sein Thema: „Was ist, wenn deine Krankheit dich nicht blockiert, sondern beschützt?“ Er begeisterte die BesucherInnen von Beginn an. Mit einigen sehr anschaulichen Beispielen gab es immer wieder Aha-Momente und jeder der Anwesenden fand sich auf die eine oder andere Art in dem Vortrag wieder. Einer seiner Schlüsselsätze: „Schmerz ist nicht das Problem, sondern die Emotion dahinter. Durch den Schmerz kommen wir in die Befreiung.“

Für das leibliche Wohl der Gäste, mit Kaffee, Tee, Wasser, selbstgebackenem Kuchen und anderen Knabbereien, war bestens gesorgt und es gab rege Unterhaltungen zu dem Gehörten.

Christina Leser, Buchautorin und Inhaberin eines Gesundheitshotels konnte mit ihrem Vortrag: „Stress? Muss nicht sein! Gelassenheit ist möglich – denn wir haben mehr Einfluss, als wir glauben“, die Anwesenden abholen. Denn auch Stress erzeugt unter anderem Schmerz. Im Alltag pendeln wir immer zwischen Alarm und Sicherheit und mit der Plüschfigur Ernst Fröhlich konnte sie dies anschaulich verdeutlichen. Ziel sollte es sein, durch mehr Klarheit und Handlungskompetenz die eigene Resilienz zu stärken und Gelassenheit zur Gewohnheit zu machen. Ihre Methode GESH, die für „Gefahr-Erkennen-Sicherheit-Herstellen“ steht, ist ein wunderbares Alltags-Werkzeug, um in Gelassenheit zu leben. Viele nickende Köpfe bestätigten die Beispiele und Ausführungen, denn auch in diesem Vortrag konnten sich die BesucherInnen in ihren Alltagssituationen wiedererkennen.

Nach einer Pause ging es mit dem Referenten Thorsten Klein – zertifizierter Fachberater für medizinisches Cannabis – weiter. Seine Überschrift zum Vortrag: „Cannabis als Medizin-Chancen und Risiken, Einsatz und Verwendungsmöglichkeiten in der Naturheilkunde“ scheint

Was mich bewegt



Beim europäischen Forum für Traditionelle Europäische Medizin (TEM) gibt es eine Arbeitsgruppe, welche sich mit dem Immateriellen Kulturerbe im Sinne der UNESCO-Konvention beschäftigt.

Die Vertreterinnen einzelner EU-Länder ziehen in Betracht, welche Methode wohl die beste Aussicht auf eine Anerkennung hat. Ein Favorit ist die Hydro- und Balneotherapie. Italien und Österreich überlegen daher Thermalbäder mit ihren Anwendungen zu positionieren. Die Thermen in Italien sind bereits interessiert. Aus Baden bei Wien in Österreich kam allerdings schon eine Absage: Leider kein Interesse, kaum jemand macht das noch, die sanitären Einrichtungen und Räumlichkeiten seien veraltet, Instandsetzungen bzw. Sanierungen sehr teuer und Wellness-Anwendungen hätten diesen Bereich heute ersetzt. Auch ist zu beobachten, dass selbst in Bad Wörishofen Wellness und SPA-Anwendungen aus dem Ayurveda-Bereich originale Kneipp-Anwendungen verdrängt haben. Auf gesundheitspolitischer Ebene hat sich die Europäische SPA-Vereinigung (ESPA) organisiert, um sich wissenschaftlich-fundiert (= evidenz-basiert) im Gesundheitsbereich zu etablieren.

Ein bekanntes Beispiel ist das Priessnitz-SPA in Tschechien. Das deutsche Mitglied, der Deutsche Heilbäderverband, propagiert zwar die Kneipp-Kur, nutzt jedoch nicht die offiziell anerkannte nationale Bezeichnung „Immaterielles Kulturerbe“. Es stellt sich daher die Frage: Wozu können wir die begehrte Einstufung dieses kulturellen Erbes sowie dessen Erhalt und Weiterentwicklung heute nutzen?

Mit herzlichen Grüßen,
Nora Laubstein, DNB Präsidium

eine Problematik anzusprechen, die viele interessiert und bewegt. Er erläuterte den Wirkmechanismus von Cannabis – das Endocannabinoid-System und seine unglaubliche Macht. Die Zusammensetzung von Cannabis, die wichtigsten Inhaltsstoffe und die Interaktion mit dem menschlichen Organismus. Und wie so oft, kam er durch seine eigene Krankheitsgeschichte zu Cannabis, hat sich damit auseinandergesetzt und fundierte Kenntnisse erworben, die er nun an andere Betroffene weitergibt. Die vielen individuellen Fragen beantwortete der Referent ausgiebig und sehr kompetent. Ein aufgebauter Stand mit den verschiedensten Cannabis-Produkten, die er und seine Mitarbeiter entwickelt haben, verdeutlichte einmal mehr, welche Produkte es für welche Probleme gibt.

Gegen 17.00 Uhr ging die Veranstaltung zu Ende. Die Stimmung unter den BesucherInnen war bestens über soviel geballte Information und Inspiration. Die Spendenfreudigkeit bei freiem Eintritt und Verpflegung war immens. Vielen herzlichen Dank an die ReferentInnen, die BesucherInnen und sonstigen UnterstützerInnen. Es war im Namen der Naturheilkunde und unserem Naturheilverein eine wirklich gelungene Veranstaltung.

Sonja Auf dem Berge,
NHV Spechbach und Umgebung e.V.



Die Vorstandsmitglieder Sonja Auf dem Berge, Annelie Schupp und Wilma Körner (v.l.) freuen sich über eine gelungene Veranstaltung.

AKTIONSTAG 2025

ALLE VERANSTALTUNGEN
DER TEILNEHMENDEN
VEREINE DES AKTIONSTAGES
FINDEN SIE AUF
UNSERER HOMEPAGE:
WWW.NATURHEILBUND.DE

Erfolgreiche Mitgliederversammlung des NHV Schwäbisch Hall e.V.

Nachfolgelösung im Naturheilverein – eine Erfahrung Schritt für Schritt



Volles Haus, offene Gespräche: Der NHV Schwäbisch Hall gestaltet seine Zukunft.

Die Situation ist allzu bekannt: Langjährige Vereinsvorstände wollen mit sorgfältiger Vorbereitung und gutem Gewissen die Vereinsführung an Nachfolger übergeben. Sie fragen nach Kandidaten – doch niemand meldet sich. Was tun?

Die jüngsten Erfahrungen in Schwäbisch Hall illustrieren, wie es gelingen kann, großes Interesse und aktive Bereitschaft für die Aufgaben der Vereinsführung zu wecken. Vielleicht ein Beispiel für andere Naturheilvereine?

Doch zunächst zur Ausgangslage: Der NHV Schwäbisch Hall beeindruckt seit vielen Jahren mit vielfältigen Veranstaltungen, ist ein fester Bestandteil der Vereinsaktivitäten in der Stadt geworden und die Mitgliederzahlen sind erfreulich. Dreh- und Angelpunkt der positiven Entwicklung ist das unermüdliche, persönliche Engagement des Teamvorstandes, bestehend aus den drei Personen Marion Krüger, Harald Krüger und Gerhard Klein. Allen liegen die Aktivitäten und das Gemeinschaftsleben im NHV Schwäbisch Hall sehr am Herzen. Deshalb kündigte das Ehepaar Krüger ihre Entscheidung, sich nach 13 Jahren im Teamvorstand nicht mehr für eine weitere Amtszeit zur Wahl stellen zu wollen, bereits mehr als ein Jahr im Voraus an.

Jedoch trotz des großen zeitlichen Vorlaufs und einer sorgfältigen Vorbereitung – sogar eine konkrete Liste der Vorstandsarbeiten lag vor – verhallte in diesem Frühjahr der Aufruf an alle Mitgliederinnen und Mitglieder, sich als Kandidat für den Teamvorstand zu melden, mit enttäuschend geringer Resonanz.

Doch statt nach dieser Erfahrung aufzugeben, wurde die Suche nach einer zukunftsfähigen Lösung noch erweitert und verstärkt. Zum einen wurde der Mitgliederservice des Deutschen Naturheilbundes in Neulingen einbezogen. Wir prüften gemeinsam, den NHV in Schwäbisch Hall in eine DNB-Ortsgruppe ohne eigenen Vorstand zu überführen. Ein gangbarer Weg, der bereits mehrfach erfolgreich beschritten wurde. Aber er ist für uns immer die zweite Wahl. Die erste Wahl bleibt ein aktiver Verein mit einem engagierten Vorstand vor Ort.

Zum anderen wurden in Schwäbisch Hall viele einzelne Gespräche mit Mitgliedern geführt. Dabei zeigte sich vor allem: Ein Vorstandsamt an sich ist für die meisten Menschen nicht anziehend. Vorstellungen von Pflichten und Verantwortung, von Prozeduren wie Kandidatenaufstellung und Wahlmodus wirken geradezu abschreckend.

Aber es gibt durchaus großes Interesse, dass das Vereinsleben weitergeht, und es gibt eine Bereitschaft, etwas dafür beizutragen.

Somit wurde zu „Informationen und Aussprache, wie es im nächsten Jahr weiter gehen kann“ im Rahmen einer Mitgliederversammlung eingeladen.

Im Zentrum der Aussprache standen diese fünf Erkenntnisse:

- Sich vor Augen zu führen, wie wichtig es ist, das Wissen der Naturheilkunde einem breiten Kreis interessierter Menschen zugänglich zu machen, ist für alle ein motivierendes Ziel.
- Es stiftet nicht nur Sinn, sondern es beschert auch Freude und Freunde, im Vereinsleben aktiv zu sein.
- Zu den Aufgaben der Vereinsführung kann man auf verschiedene Weise beitragen. Als Gestalter im Teamvorstand, als Unterstützer für bestimmte Themen oder als „Springer“, der bei Bedarf aushilft. Mehr als zehn Frauen und Männer erklärten anhand einer konkreten Aufgabenliste, was sie zum gemeinsamen Erfolg beitragen würden.
- In Naturheilvereinen geht es nicht allein ums Bewahren, sondern es kann viel Neues gemacht werden. Z. B. hat der NHV Schwäbisch Hall mit Unterstützung des DNB Fördermittel für den Internet-Auftritt erhalten – eine sehr gute Basis, um Webpage und digitale Kommunikation erfolgreich zu gestalten.
- In der Gruppe entstand an dem Abend eine überaus positive, zupackende Stimmung. Sofort wurde ein Termin gefunden, an dem in Kürze gemeinsam mit dem aktuellen Teamvorstand die Aufgaben für eine zukünftige Vereinsführung genauer verteilt und zugeordnet werden.

Erleichtert und sehr zuversichtlich blicken wir nach diesem Abend in die Zukunft des NHV Schwäbisch Hall. Die Bundesgeschäftsstelle unterstützt die Vereine weiterhin individuell – ob bei Nachfolgelösungen oder der Einarbeitung in neue Themen. Wenden Sie sich dazu gerne an Sabine Neff oder mich.

Dr. Frank Hinrichs,
Geschäftsführer Deutscher Naturheilbund

Wenn die Erkältung vor der Tür steht

TIPP DES MONATS

Diese naturheilkundlichen Methoden aktivieren die körpereigenen Fähigkeiten zur Selbstheilung.



- ✓ **Viel trinken:** Zwei bis drei Liter Holunderblüten- oder Lindenblütentee. Bei Husten wirkt Thymiantee antibakteriell und schleimlösend, bei Halsweh Salbeitee. 1 bis 2 TL Heilkräuter mit einer Tasse kochendem Wasser überbrühen und 5 Minuten ziehen lassen.
- ✓ **Ein Schwitzbad** hilft zu Beginn einer Erkältung und bei Frösteln. Warmes Wasser (36° bis 38°Celsius) in die Badewanne einlassen, sodass es im Sitzen bis Nabelhöhe reicht. Mit Bürste alle Körperteile, die unter Wasser liegen, Richtung Herzen intensiv bürsten. Solange heißes Wasser zulaufen lassen, bis Schweiß ausbricht. Danach feucht ins Bett legen und 30 Minuten nachschwitzen.
- ✓ **Antioxidantien** schützen unsere Immunzellen: Vitamin C + Zink, reifes Obst, Obstsaften, kleine Kinder bekommen Obstbrei.
- ✓ Das passende **homöopathische Medikament** verkürzt zumeist die Beschwerden, ohne etwas zu unterdrücken. Tipps dazu gibt es unter www.naturheilbund.de/grippe-sofortbehandlung/
- ✓ Als Entsäuerungs-Stoß **Basenpulver** zu sich nehmen (etwa 1 TL oder 10 Tabletten Bullrich Vital, Kinder: 4 Tabletten).
- ✓ **Wenig essen:** Erkältung ist eine Ganzkörpererkrankung, sie betrifft auch das Verdauungssystem. Bei Übelkeit und Appetitlosigkeit hilft ein Fastentag.
- ✓ **Inhalationen:** Abschwellend und sekretlösend wirkt die Inhalation heißer Dämpfe (38-42°C), zum Beispiel auf Kamille-Basis. Täglich etwa 10-15 Minuten, maximal 7 Tage (ohne Gerät als „Kopfdampf“).
- ✓ Wenige Tropfen **ätherischer Öle** um oder in die Nase geben: Zum Beispiel den Naturstoff Cineol oder Pfefferminzöl (nicht für Kinder unter 2 Jahre geeignet!).
- ✓ Fieber ist eine natürliche Reaktion des Körpers, der sich gegen Erreger zu Wehr setzt. Keime werden durch die Temperaturerhöhung getötet. Wir sollten den Körper bei seiner Abwehrreaktion unterstützen, indem wir uns schonen und den Infekt „ausliegen“, anstatt ihn mit fiebersenkenden Mitteln zu unterdrücken.

Anzeige

GEFRO®

Echt einfach genießen

Ohne Zuckerzusatz*



GEFRO®

GEFRO GmbH & Co. KG
Rudolf-Diesel-Straße 21
87700 Memmingen
☎ 0 83 31/95 95-0
✉ info@gefro.de

Gleich bestellen und genießen auf gefro.de



* enthalten von Natur aus Zucker

Bewegte Augen sehen klarer!



Gelungener Auftakt: Petra Goebel zeigte, wie einfache Übungen die Augen entspannen und die Sehkraft stärken können.

Anfang September fand der erste Vortrag nach der Sommerpause beim Naturheilverein Schwäbisch Hall e.V. statt. Eingeladen war Petra Goebel von der Eyetouch Augenschule in Würzburg. Unsere Augen sind das Fenster zur Welt – und doch schenken wir ihnen oft erst Beachtung, wenn die Sehkraft nachlässt, sie brennen, ermüden oder flimmern.

Immer mehr Menschen greifen zur Brille, denn einseitige Sehgewohnheiten – wie ständiges Arbeiten am Bildschirm – belasten unser Sehvermögen und kann langfristig zu Problemen führen. Die Versorgung der Augen verschlechtert sich, die Sehkraft nimmt ab.

Der Erlebnisvortrag ermöglichte einen Einblick in das **Eyetouch Sehtraining**. Gezielte Augenübungen zur Entspannung tragen zur Entspannung bei und damit kann man die Augen regenerieren und Sehproblemen vorbeugen.

Die durchgeführten Augenübungen dienten dazu, die Augen im Alltag zu entlasten und damit ersten Anzeichen von Seh-Stress-Symptomen wirkungsvoll entgegenzuwirken.

Bei unseren Mitgliedern und Interessenten fand der Vortrag großes Interesse anschließend beantwortete die Referentin noch individuell viele Fragen.

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

Vortrag beim Naturheilverein Ulm e.V.

Was unsere Großmütter noch wussten



Begrüßung der Referentin durch Petra Wieland.

Kerstin Schneider, Fachberaterin für Selbstversorgung mit essbaren Wildpflanzen, führte die TeilnehmerInnen in die Geheimnisse der Fermentation ein.

Mit viel Fachwissen und praktischen Tipps erklärte und zeigte die Referentin, welche Wildkräuter und Gemüse sich für die Fermentation eignen und wie die Herstellung Schritt für Schritt gelingt. Gemeinsam wurde geschnippelt, gemischt und angesetzt – alle durften selbst Hand anlegen und die ersten Erfahrungen sammeln.

Natürlich hatte Kerstin Schneider auch vorbereitete Kostproben dabei, sodass



Fermentations-Vorbereitung: Knackiges Gemüse, gesund und voller Power.

jede/r die Vielfalt und den besonderen Geschmack der fermentierten Schätze gleich probieren konnte.

Die Fermentation, so wurde deutlich, bietet eine energieeffiziente und nachhaltige Möglichkeit, saisonales und heimisches Gemüse für den Winter haltbar zu machen. Dabei bleibt es vitalstoffreich und lebendig – und das ganz ohne die sonst üblichen Haltbarmacher wie Zucker oder Essig.

Feedback: Die TeilnehmerInnen waren alle sehr begeistert und erhielten noch ein Skript von der Referentin.

Gisela Fritz, Naturheilverein Ulm e.V.

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 November:



Bettina Fornoff
Heilpraktikerin
Schwerpunkte:
Frauenheilkunde,
klassische Homöopathie,
Autoimmunkrankheiten,
chronische Beschwerden

„Live um 19:20“-Online-Vortrag

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

Thema am 19.11.2025, 19:20-20:00
Lithium – Plädoyer für ein essentielles Spurenelement

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 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, 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 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.

DNB-Arbeitskreis für Vereinsvorstände und Aktive

Datum: Samstag, 06.12.2025 von 10.00 – 17.00 Uhr

Ort: DNB-Bundesgeschäftsstelle im Schloss Bauschlott, Neulingen

Anmeldung: Näheres bitte unter info@naturheilbund.de anfragen.

Die Naturheilvereine erhalten detaillierte Unterlagen.