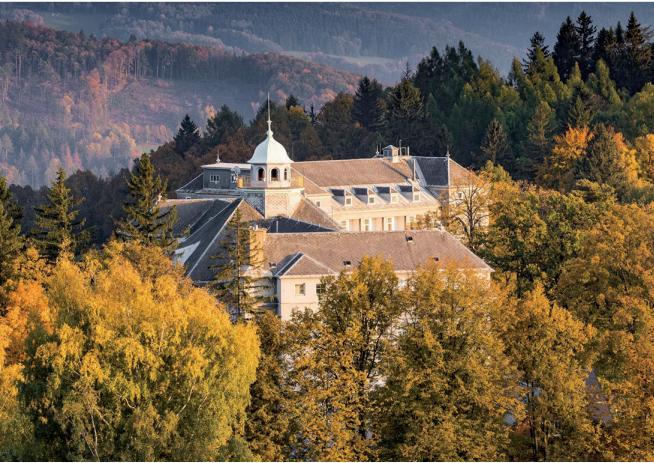


18. Priessnitz-Konferenz in Jeseník:

Wurzeln und Zukunft der Naturheilkunde



Zu jeder Jahreszeit einen Aufenthalt wert: Das ehrwürdige Priessnitz-Sanatorium im Reichensteiner Gebirge ist umgeben von unberührter Natur und lädt zum Durchatmen, Erholen und Entschleunigen ein.

Am 4. Oktober 2025, dem 226. Geburtstag von Vincenz Priessnitz, fand die 18. Priessnitz-Konferenz statt. Seit der ersten Konferenz im Jahr 2006 wird in Jeseník regelmäßig der naturheilkundliche Austausch gepflegt. Ziel ist, die traditionellen Treffen zur Hydrotherapie von Fachwelt und Öffentlichkeit fortzuführen und die Bedeutung und Entwicklung in der Bädermedizin hervorzuheben. Auch in diesem Jahr konnte eine Delegation des Naturheilbundes teilnehmen und an die Wurzeln der Vereins- und Verbandsgeschichte reisen.

Auf Einladung der Priessnitz-Gesellschaft nahmen für den Deutschen Naturheilbund eV (DNB) Sabine Neff, Leiterin der Bundesgeschäftsstelle, sowie Christoph Reckers, DNB-Vorstand, teil. Für die Delegation stand die Teilnahme im Zeichen der Vertiefung der langjährigen Verbindung zwischen der Priessnitz-Gesellschaft und dem DNB.

Nach der Eröffnung durch Dr. Jaroslav Novotný, Chefarzt des Priessnitz-Sanatoriums und Vorsitzender der Priessnitz-Gesellschaft, wurde ausdrücklich die enge und vertrauensvolle Zusammenarbeit mit dem DNB hervorgehoben. Der anschließende Vortrag von Sabine Neff zum Thema „Welches Wasser sollen wir trinken?“



Ein Besuch am Gräfenberg führt stets auch zur Kapelle mit den Gräbern der Familie Priessnitz.



Souverän übersetzte Iwana Müllerová den Vortrag von Sabine Neff (v.r.).

richtete sich an rund 85 Zuhörer und Zuhörerinnen, überwiegend Fachpublikum. Simultan übersetzt gab sie praxisnahe Hinweise für den Alltag. Im Anschluss zeigten die interessierten Rückfragen aus dem Publikum, dass das Thema hohe Relevanz besitzt.

Das weitere Programm umfasste Fachvorträge überwiegend in tschechischer Sprache, die simultan übersetzt wurden. Inhaltlich stand die Leitidee im Mittelpunkt: „Kurbehandlung – eine Brücke zwischen Krankheit und Gesundheit“. Veranstaltet wurde die Tagung von der Priessnitz-Kurheilbäder AG in Zusammenarbeit mit der Gesellschaft Vincenz Priessnitz e.V., unterstützt von der Region Olmütz. Am Rande der Konferenz ergaben sich Kontakte zu Teilnehmern aus England, die als Ausgangspunkt für eine künftige europäische Vernetzung betrachtet werden können.

Kurwesen in Bad Jeseník

Lazne Jeseník, das ehemalige Gräfenberg, wo der geistige Gründervater des Naturheilbundes Vincenz Priessnitz (1799-1851) lebte und die Grundpfeiler der modernen Hydrotherapie legte, ist bis heute ein bedeutender Kurort in Tschechien.

Was mich bewegt



In unserem Bekanntenkreis gibt es mittlerweile viele junggebliebene Rentner. Der Ruhestand bedeutet heute längst nicht mehr Stillstand – im Gegenteil: Viele junggebliebene Rentnerinnen und Rentner haben jetzt die Möglichkeit ihre neu gewonnene Zeit zu nutzen, um sich sinnstiftend zu engagieren. Gerade das Ehrenamt in Naturheilvereinen, wo Lebenserfahrung, Interesse an ganzheitlicher Gesundheit, der Wunsch etwas Gutes zu tun auf fruchtbaren Boden fällt. Ob bei der Organisation von Vorträgen, bei der Begleitung von naturheilkundlichen Seminaren und Veranstaltungen, in der Öffentlichkeitsarbeit oder einfach im persönlichen Austausch mit Gleichgesinnten. Ihr Engagement kann maßgeblich dazu beitragen, altes Wissen zu bewahren, neue Impulse zu setzen und die Vereinsarbeit lebendig zu halten. Naturheilvereine bieten dabei nicht nur eine sinnvolle Beschäftigung, sondern auch soziale Kontakte, Anerkennung und die Möglichkeit, sich geistig und körperlich fit zu halten. Gesund und fit alt werden, wollen wir alle. Hier gibt es die Möglichkeit vieles über die Gesundheit für sich und die Familie zu erfahren. Darüber hinaus bekommt man im naturheilkundlichen Netzwerk wertvolle und interessante Kontakte. Das Engagement bietet also nicht nur eine sinnvolle Aufgabe, sondern auch soziale Kontakte, geistige Anregung und das gute Gefühl, etwas zur Gemeinschaft beizutragen. Naturheilvereine profitieren dabei ebenso wie die Ehrenamtlichen selbst. Wir freuen uns über alle, die sich bei uns einbringen möchten. Nehmen Sie doch Kontakt mit einem Naturheilverein in Ihrer Nähe auf.

Mit herzlichen Grüßen
Elke Wörfel, 1. Vorsitzende NHV Esslingen,
Mitgliederbeauftragte im DNB-Präsidium

Aus dem Verband und den Vereinen

In mehreren Kurhäusern können 800 Patienten aufgenommen werden, die bei einer durchschnittlichen Kurdauer von drei Wochen die moderne Vielfalt an Bädern, Inhalationen, Physio- und Bewegungstherapien nutzen. Eine Besonderheit dieses Kurortes ist die hohe Luftqualität (bedingt durch die Lage im Reichensteiner Gebirge) und die Vielzahl an Quellen und Möglichkeiten von Wasseranwendungen in der Natur.



Ein beliebtes Ziel im Balneopark ist die Quelle des DNB – Waldführer Jiri Glabazna erläutert die Bedeutung.

Die besondere Wertschätzung gegenüber der DNB-Delegation zeigte sich auch in zwei privaten Führungen: Sowohl im Priessnitz-Sanatorium als auch im Stadt-Museum im Wasserschloss in Jeseník wurde den Gästen ein exklusiver Einblick in Geschichte und Gegenwart der Wasserheilkunde gewährt.

In den Jahren vor 2020 fanden regelmäßig Gesundheitsreisen des Naturheilbundes unter dem Motto „**Wandern und Kuren auf Priessnitz' Spuren**“ statt. Es wäre schön, diese wieder aufleben zu lassen und im kommenden Jahr wieder gemeinsam mit interessierten Vereinsmitgliedern an diesen Ort reisen zu können, so das Fazit der DNB-Delegation in diesem Jahr.

Sabine Neff, Leitung DNB-Bundesgeschäftsstelle und Christoph Reckers, DNB-Vorstand

WAS TUN GEGEN SCHLAFSTÖRUNGEN?

TIPP DES MONATS



Bildquelle: iStock

Nach Krankenkassendaten sollen im Jahr 2023 in Deutschland 6,2 Mio. Menschen unter Schlafstörungen (Insomnie) gelitten haben. Die Folgen reichen von Gereiztheit bis hin zu einem erhöhten Risiko für Depression, Angststörungen und Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

Die S3-Leitlinie „Insomnie bei Erwachsenen“ empfiehlt hier zunächst die kognitive Verhaltenstherapie für Insomnie (KVT-I), die in der Psychotherapiepraxis durchgeführt wird.

Sie besteht aus den Bausteinen Korrektur von irrationalen Vorstellungen zum Schlaf, Verstärkung der Beziehung von Bettruhe mit dem Schlaf (u. a. durch Vermeidung anderer Aktivitäten (Handynutzung!)), Entspannungsübungen und – sehr wichtig – Schlafzeitbegrenzung. Durchschlafstörungen sprechen auf eine vorübergehende deutliche Verkürzung der Bettzeit oft gut an. Sie werden dagegen verstärkt, wenn man länger im Bett bleibt, um den fehlenden Schlaf nachzuholen. Wegen der langen Wartezeit auf den Ersstermin in einer Psychotherapiepraxis wurden inzwischen digitale Gesundheitsanwendungen (DiGA) für KVT-I entwickelt, drei davon sind erstattungsfähig.

Eine medikamentöse Therapie mit Benzodiazepinen oder Doxepin kann angeboten werden, wenn die KVT-I nicht hinreichend effektiv war oder nicht durchführbar ist, aber wegen der Nebenwirkungen nur für vier Wochen und bei Älteren sehr zurückhaltend. Auch für Orexin-Rezeptor-Antagonisten wird eine Langzeitbehandlung nicht empfohlen. Bewegungstherapie, Lichttherapie und Künstlerische Therapien können erwogen werden. Melatonin ist bei Menschen ab 55 Jahre wirksam, sollte aber nur kurzfristig eingesetzt werden. Nicht empfohlen werden u. a. Aromatherapie, Akupunktur, Homöopathika oder Phytotherapie. [1]

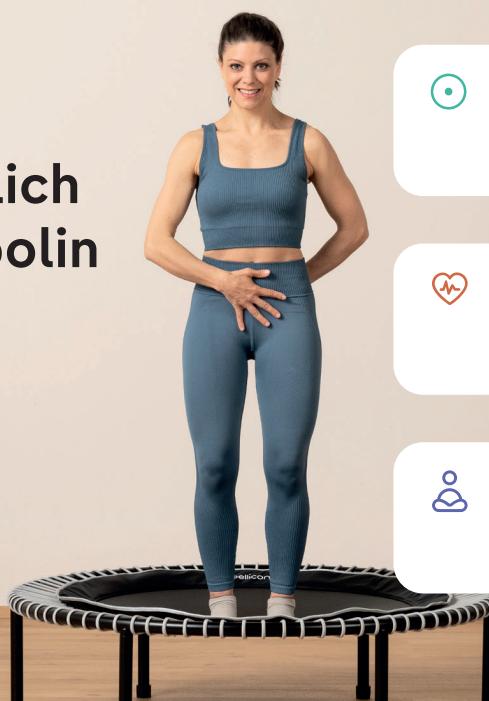
Mein Tipp: Die Ablehnung der Phytotherapie in der Leitlinie beruht auf dem Fehlen von qualitativ hochwertigen Studien. Da bei Baldrian, Hopfen, Melisse oder Lavendel selten Nebenwirkungen auftreten, sollte man also ruhig eine Therapie starten, darf aber keine sofortige Wirkung erwarten. Bei Abfall der Körpertemperatur nimmt übrigens die Einschlafbereitschaft zu. Bei bettwarmem Körper einschließlich warmen Füßen (wichtig!) bieten sich daher kalte Waden- oder Oberbauchwickel an. Das wusste schon Vincenz Priessnitz!

Viel Erfolg wünscht Ihnen
Prof. Dr. med. Karin Kraft, Vizepräsidentin DNB

[1] Spiegelhalder K, Baum E, Becker M et al. Leitlinie „Insomnie bei Erwachsenen“ – Update 2025 (AWMF-Registernummer 063-003) Version 2.0

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.

Faktencheck: Was Sie über Vitamin C (nicht) wissen

Jeder kennt Vitamin C. Viele wissen um seine Bedeutung. Aber es gibt auch viele Mythen, die sich um dieses Vitamin ranken – manche sind wahr, andere nur teilweise wahr oder sogar ganz falsch:

1. „Vitamin C ist natürlich, Ascorbinsäure künstlich?“

Fakt ist: Die biologisch aktive L-Ascorbinsäure wird als Vitamin C bezeichnet.

Der Begriff Ascorbinsäure bedeutet so viel wie „Anti-Skorbut-Säure“. Er geht auf die Entdeckung zurück, dass sich die Seefahrer-Krankheit Skorbut durch saure Lebensmittel wie Sauerkraut und Zitronen eindämmen ließ. Es gibt verschiedene Formen der Ascorbinsäure. Unser Körper kann nur die Formen nutzen, die als Vitamin C bezeichnet werden. Körperzellen können nicht unterscheiden, ob die Ascorbinsäure, die zur Verfügung steht, einen natürlichen Ursprung hat oder labortechnisch hergestellt wurde. Eine vielfältige und natürliche Ernährung mit viel Vitamin C ist trotzdem die beste Prophylaxe um einem Mangel vorzubeugen.

Wird Vitamin C zur Therapie eingesetzt und zu diesem Zweck injiziert oder infundiert, muss die Ascorbinsäure rein sein. Verunreinigungen, wie Pflanzen-Inhaltsstoffe, könnten unerwünschte Reaktionen auslösen. Deshalb ist es notwendig, die verwendete Ascorbinsäure im Labor herzustellen. Als Ausgangsstoff dienen Zuckerverbindungen, die aus Pflanzen – meistens Mais – gewonnen werden. Mit Hilfe von Mikroorganismen wird hieraus L-Ascorbinsäure synthetisiert.

2. „100 mg Vitamin C täglich sind ausreichend?“

Fakt ist: In vielen Situationen ist der Bedarf deutlich erhöht.

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) empfiehlt eine tägliche Zufuhr von rund 100 mg Vitamin C. Was dabei oft übersehen wird: Diese offiziellen Zufuhrempfehlungen gelten für Gesunde. In vielen Situationen scheint ein Mehrbedarf an Vitamin C zu bestehen, denn aus weltweiten Studien weiß man, dass viele Erkrankungen mit teilweise deutlich erniedrigten Vitamin-C-Blutspiegeln einhergehen.

Wussten Sie beispielsweise, dass im Zuge eines Infektes so viel Vitamin C für die Infektabwehr benötigt wird, dass die Vitamin-C-Konzentration in den Abwehrzellen innerhalb von Stunden um etwa 50 % sinken kann?

Außerdem: Man kann nicht davon ausgehen, dass das gesamte Vitamin C, das geschluckt wird, dem Körper auch zur Verfügung steht, weil über den Darm meist nicht alles aufgenommen und dem Blut zugeführt werden kann, sondern ungenutzt bleibt.

3. „Die Hauptaufgabe von Vitamin C ist die Stimulierung des Immunsystems?“

Fakt ist: Vitamin C ist an ca. 150 Stoffwechselprozessen beteiligt.

Wir brauchen Vitamin C also nicht nur, um abwehrstark zu sein, sondern auch zum:

- Denken und Fühlen (Gehirn, Nervensystem, Neurotransmitter)
- Entspannen (Gehirn, Nervensystem)
- Bewegen (Muskulatur)
- Sehen (Augen)
- Aufbau von körpereigenen Stoffen (Leber)
- Abbau und Ausscheiden von Abfall- und Schadstoffen (Leber)
- Reparieren (Wundheilung)

4. „Zuviel Vitamin C schadet?“

Fakt ist: Vitamin C wird gut vertragen – auch hoch dosiert.

Der Nachteil, dass Vitamin C kaum speicherbar ist, ist gleichzeitig ein großer Vorteil: Selbst hohe Dosen werden schnell wieder ausgeschieden, sodass keine Überdosierungen von Vitamin C auftreten können.

Trotzdem vertragen manche Menschen die Einnahme von großen Mengen Vitamin C nicht, wenn sie es schlucken. Dafür kann es verschiedene Gründe geben: Oral zugeführte Ascorbinsäure kann beispielsweise die Säure-empfindlichen Schleimhäute reizen. In solchen Fällen kann ein starker Vitamin-C-Mangel durch Infusionen mit einer nicht-sauren Vitamin-C-Lösung ausgeglichen werden. Übrigens: Allergien gegen Citrusfrüchte sind keine Allergien gegen Vitamin C! Mit einer Vitamin-C-Allergie wären wir nicht lebensfähig.

5. „Es gibt keine Studien, die den Sinn von Infusionen mit Vitamin C belegen?“

Fakt ist: Viele Studien zeigen den Nutzen von Vitamin C.

Überzeugen Sie sich am besten selbst, indem Sie bei PubMed, einer riesigen medizinischen Datenbank nachschauen. Sie können hier beispielsweise nach Publikationen innerhalb der letzten 10 Jahre suchen mit den Kriterien „ascorbic acid“ AND „intravenous“. Da werden Sie sehen: Intravenöses Vitamin C ist im Fokus der Wissenschaft!



Sie sind ...

- infektanfällig?
- erschöpft?
- chronisch müde?

Eine mögliche Ursache:
Vitamin-C-Mangel

Pascorbin® 7,5 g

- die Nr. 1 Vitamin-C-Hochdosisinfusion in Deutschland*
- deutlich schnellere Verfügbarkeit als mit Vitamin-C-Tabletten
- gelangt direkt in die Blutbahn und versorgt umgehend mit Vitamin C
- gut verträglich

* in Bezug auf die verkauften Packungen IH-Galaxy NPI DE 01/2023

Pascorbin® - Wirkstoff: Ascorbinsäure 150 mg pro ml Infusionslösung. Zur Therapie von klinischen Vitamin C-Mangelzuständen, die ernährungsmäßig nicht behoben oder oral substituiert werden können. Methämoglobinämie im Kindesalter. Enthält Natriumhydrogencarbonat. 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

Anzeige

www.pascoe.de

Naturheilkunde Wannweil & Neckar-Alb e.V.: Ein rundum gelungener Tag der Naturheilkunde



Dr. med. Susanne Bihlmaier im gut gefüllten Saal.

Am 27.9. öffneten wir die Tore zu unserem 5. Tag der Naturheilkunde, diesmal unter unserem neuen Vereinsnamen: Naturheilkunde Wannweil & Neckar-Alb e.V.

Um 14 Uhr begrüßte Christine Hack die 70 – 80 BesucherInnen. Vorstandsmitglied Tim Bialas war wie immer der kompetente und stets freundliche Technik-Mann im Hintergrund. Nach den wohlwollenden Worten des Bürgermeisters lud zunächst Qigong-Übungsleiterin Erika Orgas zum Aktivieren der fünf Sinne ein. So bestens eingestimmt folgten die Anwesenden dem spannenden Vortrag über die Geheimnisse des Wassers von Regine Henschel (Welt im Tropfen, Stuttgart).

Anschließend begeisterte Dr. med. Susanne Bihlmaier mit ihrem lebendigen Vortrag über entzündliche Erkrankungen. Auch diesmal hatte sie leckere Rezepte aus ihrem Buch „Tomatenrot und Drachengrün“ und ihre gesunden Muffins zum Probieren im Gepäck. Die Pause war gefüllt mit anregenden Gesprächen an den



Regine Henschel erklärt die Bilder der Ausstellung: Geheimnisse des Wassers.

Ständen und in der begleitenden Ausstellung von „Welt im Tropfen“. Besonders beliebt waren die Nerven- und Haferkekse unserer Mitglieder Roswitha Bialas und Evelyn Staiger. Frisch gestärkt hörten dann die BesucherInnen den Vortrag über Borreliose von Dr. med. Lydia Reutter. Hierbei ging es vor allem darum, diese Erkrankung sehr ernst zu nehmen und die Behandlung mit Antibiotika mit Heilkräutern zu unterstützen. Auf jeden Fall sei es keine Lösung, die Natur und vor allem den Wald zu meiden, da Zecken überall seien und Borreliose auch von Mücken übertragbar sei. Dr. med. Reutter empfahl Artemisia annua regelmäßig zur Vorbeugung einzunehmen. Mit der noch gut frequentierten Begegnungszeit klang der Nachmittag aus. Ein dickes Dankeschön gebührt auch den HelferInnen beim Aufbau und Abbau, ohne die diese Veranstaltung nicht möglich gewesen wäre.

Und das Fazit: viel Lob, vier neue Mitglieder, eine gut gefüllte Spendenkasse und das Gefühl: Der Aufwand hat sich wieder gelohnt!

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

Tag der Naturheilkunde in Vaihingen

Vielfältige Inspirationen in neuem Ambiente

Die Heilkräfte der Natur sind vielseitig. So präsentierte der Naturheilverein Vaihingen/Enz an seinem Tag der Naturheilkunde ein buntes Spektrum unterschiedlicher naturheilkundlicher Möglichkeiten.

Bereits im vergangenen Jahr erzielte der Verein unter neuer Führung großen Erfolg: Zahlreiche BesucherInnen kamen nach Vaihingen, um sich zu informieren. Dieses Jahr war der Andrang sogar noch größer. Trotz widriger äußerer Bedingungen mit Regen und Sturm machten sich viele auf den Weg in die neuen Räumlichkeiten der Vaihinger Verkehrswacht.

Dort erwartete sie ein vielfältiges Angebot von Ausstellern, die Produkte und Dienstleistungen rund um Naturheilkunde präsentierten. BesucherInnen konnten sich unter anderem über Aromaöle, Weihrauch, Mineralien, Wasserfilter und Geräte zur Entstörung von Elektrosmog informieren. Zudem standen zahlreiche Naturheilberater und Therapeuten für

persönliche Gespräche zur Verfügung. Besonders die Fachvorträge fanden großen Anklang. Spannende Themen wie der Einsatz ätherischer Öle zur Unterstützung der Atemwege, die Anwendung von Moorprodukten und Kräutern sowie die Problematik unseres Trinkwassers standen auf dem Programm. Zudem wurde erläutert, wie Leber und Gallenfluss auf einfache Weise gefördert werden können. Die Besucher erhielten wertvolle Tipps für eine ganzheitliche Gesundheitsförderung.

Der Tag war geprägt von vielen Inspirationen, neuen Kontakten und einem lebendigen Austausch zwischen Ausstellern, Experten und Besuchern. Die neuen Räumlichkeiten boten eine angenehme Atmosphäre und trugen maßgeblich zum Erfolg der Veranstaltung bei. Darüber hinaus sorgte der Landfrauenverein Vaihingen mit verschiedenen Broten, Aufstrichen sowie salzigen und süßen Kuchen für kulinarische Highlights aus gesunder, regionaler und nachhaltiger Küche.

Insgesamt wurde der Tag der Naturheilkunde ein großer Erfolg und unterstreicht erneut die Bedeutung und Attraktivität naturheilkundlicher Methoden in der Gesundheitsversorgung.

Andreas Maier,
1. Vorsitzender NHV Vaihingen/Enz 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 Dezember:



Jörg A. Mietz
Heilpraktiker,
Schmerztherapeut
und Chiropraktiker

„Live um 19:20“-Online-Vortrag



Kurzvortrag und Austausch live

WINTERPAUSE

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:

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.