

Förderung geht weiter

Kramski-Stiftung investiert weiter in Naturheilkunde



Über eine personalisierte Ausgabe des Naturarztes aus dem Gründungsjahr ihrer Firma freuen sich bei einem Treffen mit Sabine Neff Andreas Kramski und Sabine Torres-Kramski (v. r.). Im Hintergrund Wiestaw Kramski (Gründer der KRAMSKI GmbH).

Bereits seit 2020 sponsert die Kramski-Stiftung den Erhalt und die Förderung der Naturheilkunde durch den Aufbau der Bibliothek und eines digitalen Archivs beim Deutschen Naturheilbund. War die Förderung anfangs für zwei Jahre festgeschrieben, verlängert die Kramski-Stiftung seitdem beständig die Unterstützung, erst kürzlich wieder für 2026.

Es ist durchaus vorzeigbar, was in den letzten Jahren durch die Förderung wirklich werden konnte: In einem bis dato als Büro genutzten Raum entstand eine Bibliothek, die mittlerweile rund 750 Werke umfasst und weit über den ursprünglichen Gedanken, die Verbandszeitschrift „Naturarzt“ zu archivieren, hinausgeht. Es kann geblättert werden in historischen, wertvollen Schriften rund um die Wasserheilkunde wie „Die Kaltwasserheilkunde“ von Dr. S. D. Cohn, 1843, allgemeine Naturheilkunde-Schätze wie Bilz-Ausgaben, Werke der ersten Naturheilerärztin Anna Fischer-Dückelmann und viele mehr. Alles gut zu finden in einer professio-

nellen Büchereisortierung nach Themen, Autoren und Jahrgängen. Gleichzeitig wird an der digitalen Erfassung gearbeitet.

Unter <https://www.naturheilbund.de/das-deutsche-naturheilkunde-archiv/> sind mittlerweile zahlreiche Ausgaben digital erfasst. Immer wieder spannend ist die Erkenntnis: Wer in den alten Schriften stöbert, wird feststellen, wie sehr sich die Gesundheitstipps von damals mit heutigen Empfehlungen ähneln. Wieder ein Beweis für den beständigen Wert der Naturheilkunde, die – im Gegensatz zur sog. Schulmedizin – niemals ihre Richtlinien ändert, deren Erfahrung und Wirkweise immer die Gleiche ist und gleich wirksam bleibt. Diese Weisheit in die Welt zu tragen, ist ein wichtiger Faktor für den Erhalt der Naturheilkunde, der mit Hilfe der KRAMSKI-Stiftung gelingt.

Sabine Neff,
Leitung der Bundesgeschäftsstelle DNB



Was mich bewegt



Älter werden und dabei jung und gesund bleiben, das ist ein Wunsch, der immer Menschen bewegt und antreibt. Nachdem ein regelrechter Hype um das Thema der Langlebigkeit – auf

Englisch Longevity – aus den USA nach Europa geschwappt ist, ist das gesunde Altern auch bei uns in der modernen Medizin angekommen. Wir haben diesen Trend mit unserem diesjährigen Aktionstagsmotto aufgegriffen. „Longevity“ – natürliche Wege gehen. Im Grunde genommen möchten wir alle mit 95 Jahren lieber noch Fahrrad fahren und fröhlich im Wald laufen, als mit 80 Jahren ein Pflegefall sein.

Gesund alt werden ist ein so weitreichendes Thema mit vielen Ansätzen, die wir in unseren Naturheilvereinen seit vielen Jahren weitergeben. Dazu zählen unter anderem, die Ernährung, Bewegung, Wasseranwendungen, Pflanzenheilkunde und die Lebensbalance. Denn Langlebigkeit bedeutet mehr als nur eine lange Lebensdauer.

Sie umfasst auch Lebensqualität und innere Ruhe. Die seelische Gesundheit ist dabei ein zentraler Baustein. Wer achtsam mit sich umgeht und in seelischer Balance ist, stärkt langfristig Körper und Geist.

Eine schöne Sichtweise ist es auch den dritten Lebensabschnitt als Chance zur Reflexion zu sehen.

Gerade in diesem Lebensalter eröffnen sich Gelegenheiten zu geistiger und spiritueller Reife. Klare Werte zu entwickeln, in den gesammelten Erfahrungen Muster zu erkennen und Gelassenheit zu gewinnen.

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



Weck die Kraft der Zellen mit Biomolekularer Zell- therapie

Biomolekulare Zelltherapie ist eine biologische Behandlung, die auf konzentrierten Zellextrakten tierischen Ursprungs basiert. Diese komplexen Organextrakte enthalten regulatorisch und metabolisch aktive zelluläre Substanzen wie Peptide, Nukleotide, Aminosäuren und weitere bioaktiven Moleküle, welche autoregulatorische Prozesse auf molekularer Ebene aktivieren. Ziel ist es, gestörte Zellfunktionen zu regulieren und regenerative Prozesse im Organismus anzustoßen.

Zellen kommunizieren über biochemische Signale. Werden Zellen durch Alterung, Stress oder Krankheit geschwächt, verlieren sie diese Fähigkeit. Die gezielte Zufuhr biomolekularer Zellfaktoren soll diesen Mangel ausgleichen. Dabei kommt es nicht zur bloßen Symptomlinderung, sondern zur ursächlichen Unterstützung der Zellfunktion. Hervorzuheben ist das organotrope Prinzip auf das jeweils behandelte Organ: Zellextrakte aus Leberzellen adressieren die Leber, solche aus Herzmuskelzellen den Herzmuskel u.s.w. vergleichbar mit einer biologischen Zieladressierung.

Diese organzielgerichtete regulative Behandlung hat ihre Wirksamkeit in über 70 Jahren klinischer Praxiserfahrung belegt. Ihren größten Nutzen hat sie vor allem bei degenerativen, chronischen und organbedingten Erkrankungen wie Arthrose, Diabetes Typ II, Makuladegeneration, Parkinson, Parodontopathien – gerade dort, wo oft effektive Behandlungsoptionen fehlen.

Ein spezifisches Anwendungsfeld ist das sogenannte Biolifting. Hierbei werden die Zellpräparate in die Haut eingebracht, um regenerative Prozesse anzuregen. Ziel ist nicht das Auffüllen von Volumen, sondern die Verbesserung der Hautstruktur von innen heraus – etwa durch Stimulation der Kollagen- und Elastinbildung, Optimierung des Feuchtigkeitshaushalts und Förderung der zellulären Erneuerung. Der Effekt zeigt sich in einer frischen, vitalen Haut, ohne die Mimik zu verändern.

Erste Ergebnisse können bereits nach wenigen Anwendungen sichtbar sein, ein nachhaltiger Effekt erfordert jedoch mehrere Sitzungen. Die Zelltherapie

eröffnet somit neue Perspektiven für eine nachhaltige Regeneration auf zellulärer Ebene.

Neben der bewährten Injektionstherapie stehen Ihnen auch oral einzunehmende Mikronährstoffpräparate und Kosmetika mit Organextrakten und weitere Rezepturen für Ihre Gesundheit zur Verfügung. Die Gegensensibilisierung nach Prof. Theuer mit Allergostop kann Allergien kausal und nachhaltig behandeln.

vitOrgan Arzneimittel GmbH
Brunnwiesenstr. 21, 73760 Ostfildern
Tel: +49 (0)711 – 44 812 – 0
info@vitorgan.de, www.vitorgan.de



Wohngesundheits

Guter Schlaf verändert alles.

*Unsere Energie. Unsere Gesundheit.
Unser Leben.*

Die Sh-Wohngesundheits GmbH ist aus einer einfachen, aber tiefen Überzeugung entstanden: Der Mensch braucht nachts einen Ort, an dem er wirklich loslassen kann. Einen Raum, in dem der Körper zur Ruhe kommt, das Nervensystem abschaltet und Regeneration wieder selbstverständlich wird. Gerade in der Nacht, wenn das Nervensystem besonders sensibel reagiert, kann eine reizärmere Umgebung entscheidend für die Schlafqualität sein.

Doch moderne Schlafzimmer in Privaträumen, Hotels und Gesundheitseinrichtungen sind oft alles andere als ruhig. Unsichtbare Reize, Technik, Dauervernetzung – all das begleitet uns bis in die Nacht. Viele Menschen schlafen, aber sie erholen sich nicht mehr wirklich.

Hier setzt Sh-Wohngesundheits an: Wir schaffen Schlafumgebungen, die den Körper nicht fordern, sondern unterstützen. Mit hochwertigen, textilen Strahlenschutzlösungen helfen wir dabei, elektromagnetische Belastungen im Schlafzimmer zu reduzieren – sanft, passiv und ohne das Wohngefühl zu verändern. Unsere Produkte fügen sich unauffällig in den Alltag ein und geben dem Schlafraum etwas zurück, das verloren gegangen ist: **Ruhe.**

Was uns antreibt, sind nicht Zahlen oder Trends, sondern die Rückmeldungen unserer Kundinnen und Kunden: Menschen, die schneller einschlafen. Tiefer schlafen. Morgens klarer, ruhiger und mit neuer Energie aufwachen.

Sh-Wohngesundheits steht für Verantwortung statt Angst, für Aufklärung statt Versprechen und für Lösungen,

die den Menschen in den Mittelpunkt stellen. Wir verbinden wissenschaftliches Verständnis mit Erfahrung, Handwerk mit Herz – und Beratung auf Augenhöhe. **Denn guter Schlaf ist kein Luxus.** Er ist das Ergebnis einer gesunden Schlafumgebung und die Grundlage für Gesundheit, Lebensfreude und innere Balance.

Zur Person Ernst Schwarzhans:

Ernst Schwarzhans, geb. am 29.09.55 in Bludenz, Vorarlberg, war zeitlebens ein der Gesundheit des Menschen Verpflichteter. Sein Berufsleben startete in der Banken- und Immobilienwelt. Er sanierte und baute zahllose Wohnungen und Häuser und merkte schon damals, wie negativ der Einfluss von geologischen und künstlich geschaffenen Störzonen auf die Gesundheit sein kann.

In der Folge wandte er sich der Gestaltung von Heimtextilien und Inneneinrichtung zu und stattete viele Hotels, Restaurants und Privathäuser hochwertig aus, aber auch mit dem Anspruch möglichst gesundheitsverträgliche Materialien zu verwenden. Er beschäftigte sich mit dem richtigen Licht, der Farbgestaltung, gesundem Wasser und der Vermeidung von Elektromog; aber auch mit Psychologie, Biologie und Geologie.

Über all diese und noch mehr Gesundheitsfaktoren verfasste Herr Schwarzhans bis dato drei Bücher. Darüber hinaus entwickelte der Autor immer mehr Forschergeist und beschäftigte sich über viele Jahre intensiv mit der Entwicklung von wissenschaftlich fundierten Abschirmmaterialien, wie Strahlenschutzteppichen, Strahlenschutzgardinen, Strahlenschutzbettsystemen (PURE ENERGY) und den umfassenden 6-seitigen Schutz von Schlafsystemen (LARIS). Er entwickelte Weltneuheiten (mehrere Patente wurden bereits erteilt) im Heimtextil- und Schlafbereich. Und er entwickelt weiter, derzeit beispielsweise eine innovative Abschirmbettware mit integrierten Fibraniumfasern zur nächtlichen Schmerzreduktion. Denn Gesunderhaltung hat sehr viel mit einem strahlengeschützten Wohn-, Schlaf- und Arbeitsumfeld zu tun.

2023 zog sich der Autor aus seiner Firma Wohnfloor zurück und gründete die Sh-Wohngesundheits GmbH. Mit dieser Firma und seiner über Jahrzehnte angehäuften Expertise möchte Herr Schwarzhans die Gesundheit der Menschen zukünftig ein klein wenig unterstützen und fördern. Ganz im Sinne seiner Vision einer besseren gesunden Welt!

Weitere Infos: www.ernstschwarzhans.com

Sh-Wohngesundheits GmbH
Klarenbrunnstr. 69, AT-6700 Bludenz
T: +43 664 13 16 108
office@sh-wohngesundheit.com
www.sh-wohngesundheit.com

Grübeln: Wenn Gedanken nicht zur Ruhe kommen

Was kann man bei ständigem Grübeln tun?

Fast jeder kennt das: Man liegt im Bett, starrt an die Decke – und die Gedanken wollen einfach nicht stillstehen. Man denkt über vergangene Gespräche nach, Fehler, die man gemacht hat und Dinge, die man hätte anders machen können.

Dieses ständige Gedankenkreisen wird auch Grübeln oder Rumination genannt – und es kann auf Dauer an die Substanz gehen.

In diesem Artikel erfahren Sie, was Grübeln genau bedeutet, welche psychischen Folgen es haben kann und woher der Begriff überhaupt stammt.

Was ist Grübeln?

Unter Grübeln versteht man das wiederholte, meist unproduktive Nachdenken über Probleme, Entscheidungen oder vergangene Situationen. Typisch für Grübeln ist, dass es sich schwer kontrollieren lässt und selten zu konkreten Lösungen führt. Häufig drehen sich die negativen Gedanken dabei im Kreis – ein Zustand, den viele auch als Gedankenkreisen oder Rumination bezeichnen.

Wann ist Grübeln normal – und wann krankhaft?

Ein bisschen Grübeln gehört zum Leben. Wer z.B. einen Fehler gemacht hat, peinliche Situationen erlebt hat oder eine getroffene Entscheidung bereut, denkt eben nach – das ist normal. Wichtig ist nur, rechtzeitig wieder Abstand zu gewinnen – und sich Hilfe zu holen, wenn nötig. Problematisch wird es, wenn:

- das Gedankenkreisen über Stunden anhält,
- der Alltag dadurch beeinträchtigt wird,
- Schlafstörungen oder dauerhafte innere Unruhe auftreten oder
- sich die Stimmung dauerhaft verschlechtert.

In solchen Fällen kann das Grübeln ein Hinweis auf eine Erkrankung sein, zum Beispiel depressive Verstimmungen.

Grübeln und depressive Verstimmungen, Depressionen: Wo liegt der Zusammenhang?

Grübeln ist ein typisches Symptom bei depressiven Verstimmungen. Studien zeigen: Wer häufig grübelt, hat ein höheres Risiko, an Depressionen zu erkranken. Denn das Rumination-Verhalten verstärkt negative Gedanken, lähmt die Problemlösungsfähigkeit und kann das Selbstwertgefühl schwächen. Ständiges Nachdenken über das Negative verstärkt diese Gedanken – und nimmt uns die Kraft nach vorne zu schauen. Ein Teufelskreis entsteht, aus dem man allein häufig nur schwer wieder herausfindet.

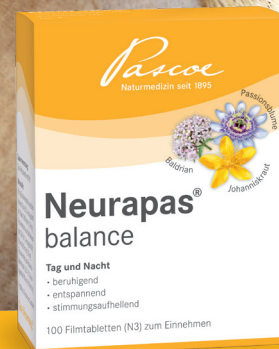
Woher stammen die Begriffe „Grübeln“ und „Rumination“?

Das Wort Grübeln stammt aus dem Mittelhochdeutschen („grübelen“), was so viel wie „graben“, „bohren“ oder „nach etwas suchen“ bedeutet. Ursprünglich bezeichnete es das tiefe, forschende Nachdenken. Heute wird es meist negativ verwendet und mit psychischer Belastung assoziiert. „Rumination“ stammt vom lateinischen Wort *ruminare*, das ursprünglich „wiederkäuen“ bedeutet, also das Zurückholen und erneute Kauen bereits geschluckter Nahrung, wie man es von Wiederkäuern wie Kühen kennt. In der Psychologie wurde der Begriff sinnbildlich übernommen, um das immer wiederkehrende, gedankliche „Wiederkäuen“ negativer Gedanken oder Erlebnisse zu beschreiben. Dabei geht es nicht um neue Einsichten oder Ergebnisse, sondern um das repetitive, oft quälende Durchdenken immer derselben Inhalte.

Grübeln stoppen: Was hilft gegen Grübeln?

Zur Behandlung von Grübelzwang oder krankhaftem Gedankenkreisen gibt es verschiedene Ansätze und Tipps, beispielsweise:

- Gedankliche Stopps setzen: Sobald Sie merken, dass die Gedanken wieder kreisen, innerlich „Stopp!“ sagen.
- Tagebuch führen: Grübelgedanken in einem „Grübeltagebuch“ aufschreiben, um sie loszuwerden.
- Achtsamkeit und Meditation: im Hier und Jetzt leben, sich selbst wieder spüren auf eine positive Art und Weise.
- Selbstdistanz schaffen: Wie würde eine dritte Person die Sachlage beurteilen oder wie würde ich selbst über das Problem denken, wenn ich es z.B. von mehreren Jahren in der Zukunft aus betrachte?
- Bewegung und soziale Kontakte: raus aus dem Kopf, rein ins Leben.
- Psychotherapie – zum Beispiel kognitive Verhaltenstherapie – kann helfen, Denkgewohnheiten nachhaltig zu verändern.
- Wenn Symptome einer leichten depressiven Verstimmung mit nervöser Unruhe auftreten, können pflanzliche Begleiter hilfreich sein, zum Beispiel das bewährte Neurapas balance mit Extrakten aus Johanniskraut, Passionsblume und Baldrian.



Stimmungstief? Antriebslos?

Neurapas®

- pflanzliches Antidepressivum
- stimmungsaufhellend, beruhigend, entspannend
- mit Johanniskraut, Baldrian, Passionsblume

Neurapas® balance · Wirkstoffe: Johanniskraut-Trockenextrakt, Baldrianwurzel-Trockenextrakt, Passionsblumenkraut-Trockenextrakt. Bei leichten vorübergehenden depressiven Störungen mit nervöser Unruhe. Enthält Glucose und Lactose. 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

www.pascoe.de

Anzeige

DIE HEILKRAFT DER BIRKE

TIPP DES MONATS



Bildquelle: Pixabay

Der Monat April symbolisiert das Aufbrechen der Knospen, das Austreiben des frischen Grüns, das Wiedererwachen der Natur. Wörtlich übersetzt aus dem Lateinischen ist er „der die Erde aufbrechende Monat“.

Einer der ersten Bäume, der „aufbricht“, ist die Birke. Sie erfreut nicht nur unsere Sinne mit ihrem frischen, leuchtenden Hellgrün, in ihr steckt auch geballte Naturkraft. Die jungen, zarten Blätter bereichern Salat

und Smoothie. Als Tee aufgebrüht durchspülen sie die Niere, wirken lindernd bei Blasenentzündung, entgiften und stärken das Immunsystem mit wertvollen Vitaminen und Mineralstoffen. Ihre entzündungshemmende Eigenschaft hilft bei Rheuma und Gicht. Das Betulin in der Rinde ist hautpflegend und fördert die Wundheilung. Der frische Saft, der vor allem in den Birkenwäldern des Nordens geerntet wird, ist ein belebendes Elixier. Die Birke ist wirklich ein perfekter „Allrounder“, um die Winterschwere aus unserem Körper zu vertreiben.

Auch unsere Psyche profitiert von diesem Baum des Neubeginns, der alles Verhärtete und Erstarrte zum Fließen bringt. Das lichterfüllte zarte Grün der Birkenblätter fördert spielerische Leichtigkeit, Lebensfreude und Zuversicht.

Vitalisierende Birken-Meditation:

Suchen Sie sich eine möglichst junge Birke und betrachten sie zunächst aus einigem Abstand in ihrer gesamten Schönheit. Nähern Sie sich nun diesem Baum der Jugend und streichen Sie sanft über die meist schneeweisse Rinde, vielleicht mögen Sie auch Ihre Wange an die Rindenhaut schmiegen. Atmen Sie ihren Duft ein, mit der Vorstellung Altes loszulassen und Neues aufzunehmen. Lehnen Sie sich an den Stamm an, umarmen ihn oder setzen sich an seine Wurzeln. Atmen Sie einige Mal tief ein und aus. Die Birke hilft, wieder zu sich selbst zu kommen, nehmen Sie sich Zeit dafür. Schließen Sie die Meditation mit einem Dank an diesen Baum ab.

Vielleicht mögen Sie „Ihre“ Birke öfter besuchen und ihre Kraft aufnehmen.
Ich wünsche Ihnen viel Freude dabei!

Christine Hack (Naturheilkundeberaterin, Kursleiterin Waldbaden, Meditationskursleiterin)

ERLEBNIS WALDBADEN

AUSBILDUNG AN 3 WOCHENENDEN MIT PRÜFUNG UND ZERTIFIKAT

START 18.04.2026

www.naturheilkunde-neckar-alb.de

Lerne an drei Wochenenden, wie du Menschen im Gesundheitsraum Wald in eine spürbare Entspannung führst.

Alle Informationen zur Ausbildung findest du unter <https://www.naturheilkunde-neckar-alb.de/waldbaden>
Sei dabei und spüre selbst an diesen drei Wochenenden die Wirkung des Waldes auf Körper, Geist und Seele.

Die Ausbildung ist anerkannt vom Deutschen Naturheilbund 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.

Am Therapeuten-Telefon im April:



Julia Zeller
Heilpraktikerin,
Naturheilverfahren

„Zwanzig nach“-Online-Vortrag

Kurzvortrag und Austausch mit Dipl. BW Alexander Lange, moderiert von Sabine Neff, Leitung der Bundesgeschäftsstelle

Thema am 22.04.2026, 19:20-20:00

Mehr Tiefschlaf und bessere Regeneration durch nächtlichen Strahlenschutz!

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: 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 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.