

Neuer Name – gleicher Anspruch

Expertenrat berät und bezieht Stellung zu Gesundheitsfragen



Auf der DNB-Verbandstagung in Pforzheim/Neulingen hat sich der bisherige „Wissenschaftliche Beirat des Deutschen Naturheilbundes“ neuformiert. In seiner aktuellen Form und mit erweiterten Tätigkeitsfeldern bildet er nun den „EXPERTENRAT“, der künftig medial, in Präsenz und mit Pressemeldungen zu aktuellen Gesundheitsthemen Stellung beziehen wird.

Es hat Tradition im Deutschen Naturheilbund, dem ältesten Laienverband für Naturheilkunde und Dachverband der deutschen Naturheilvereine, der bundesweit seit 1889 aktiv ist, dass sich Experten aus dem Verband zu aktuellen gesundheitlichen und gesundheitspolitischen Themen zu Wort melden.

Gleichzeitig verändern sich die Zeiten und die Bedürfnisse der Menschen, wenn sie Informationen und Unterstützung bei naturheilkundlichen Anliegen suchen.

Mit dabei sind Ärzte, Professoren, Heilpraktiker und weitere Vertreter von Gesundheitsberufen. Ebenso breit aufgestellt sind die Fachgebiete der Experten: von klassischer Phytotherapie über Krebstherapie und Ernährungstherapie bis hin zu psychologischen Themen und Umweltmedizin. So ist sichergestellt, dass zu nahezu jedem aktuellen Thema fachliche Kompetenz vertreten ist.

Der fachliche Rat der Experten wird künftig die bestehenden Angebote des Naturheilbundes weiter stärken, etwa die Telefonsprechstunde, Live-Online-Vorträge und Präsenzveranstaltungen. Auch regelmäßige Pressemeldungen sind geplant. Sie sollen sichtbar machen, was die Mitglieder und alle an natürlicher Gesundheit interessierten Menschen seit 137 Jahren am Naturheilbund schätzen: die Verbreitung des Wissens ehrlicher, unabhängiger und bewährter Erfahrungsheilkunde, um aufzuzeigen: So geht Gesundheit mit den Mitteln der Natur.

Was mich bewegt



Können Sie gut vertrauen... der Natur und dem Leben, wie es im Motto des DNB steht? Vertrauen ist eines unserer Urgefühle und das Fundament dafür wird bereits in der frühen Kindheit angelegt. Doch egal, wie unsere Kindheit war, wir können auch als Erwachsene Vertrauen kultivieren. Für mich hat das Engagement für die Naturheilkunde sehr viel mit Vertrauen zu tun. In den Vereinen schaffen wir alle doch positive Bindungserlebnisse für die Menschen, die kommen und auch für uns Aktive im Verein. Wir zeigen mit unserem Tun, wie das Vertrauen in das Leben und in die Natur (wieder) aufgebaut werden kann. Wir bieten Austausch auf Augenhöhe, zeigen uns authentisch und verlässlich mit einer inneren Haltung: Ich bin die richtige Person am richtigen Ort zur richtigen Zeit – und DU auch! Wir können nicht die Welt retten, aber wir können in unserem Umfeld unser Bestes tun und dadurch Selbstvertrauen und Selbstwirksamkeit stärken, bei uns selbst und bei unseren Mitmenschen. Aus Peru stammt eine Geschichte, in der ein Kolibri versucht, einen Waldbrand zu löschen, indem er mit seinem kleinen Schnabel unermüdlich Wasser holt und die Tropfen über dem Feuer fallen lässt. Als er von den anderen Tieren darauf angesprochen wird, dass dies doch nichts bringt, antwortet er: „Ich mach das, was ich kann, ich tue mein Bestes“. Und das tun wir doch alle, ganz im Vertrauen in die Natur und in das Leben.

Mit vertrauensvollen Grüßen

Christine Hack

(Vorstand DNB und Naturheilkunde
Wannweil & Neckar-Alb eV)



In den kommenden Ausgaben stellen sich in loser Reihenfolge unsere Experten vor.

Wir beginnen hier mit Prof. em. Dr. med Karin Kraft und Dr. med. Susanne Bihlmaier.

Weitere Informationen direkt beim Deutschen Naturheilbund eV, Schloss Bauschlott, Am Anger 70, 75245 Neulingen, per Mail unter info@naturheilbund.de oder unter www.naturheilbund.de

Sabine Neff,
Leitung DNB
Bundesgeschäftsstelle

BUCHEMPFEHLUNGEN von Dr. med. Susanne Bihlmaier auch in unserem Webshop WWW.NATURHEILBUND.DE erhältlich



29,- € zzgl. Versand



10,- € zzgl. Versand

STECKBRIEF (EXPERTENRAT) PROF. EM. DR. MED. KARIN KRAFT



Universitätsmedizin Rostock, Internistin

Mein Weg mit der Naturheilkunde:

Medizinstudium, Weiterbildung zur Internistin, Forschung und universitäre Lehre zu Naturheilverfahren seit 1994, von 2002-2022 Inhaberin des Lehrstuhls für Naturheilkunde an der Universitätsmedizin Rostock, aktuell noch in einem naturheilkundlichen Forschungsprojekt dort tätig.

Das wünsche ich mir für die Naturheilkunde und den Naturheilbund

Naturheilkunde ist ein sehr wichtiger Teil der Medizin, insbesondere bei Prävention und Gesundheitsförderung, aber auch in der Basistherapie von vielen häufigen Krankheiten. Naturheilverfahren müssen aber gezielt, regelmäßig und in Eigeninitiative angewendet werden, um wirksam zu sein. Hier ist der Deutsche Naturheilbund zukünftig ein idealer und bevölkerungsnaher Ansprechpartner. Er kann unabhängige, seriöse und wissenschaftlich so gut wie möglich abgesicherte Informationen zu Naturheilverfahren in verschiedenen Medien zur Verfügung stellen. Zugleich kann er durch seine naturheilkundlich versierten Experten die praktische und auf individuelle Bedürfnisse angepasste Anwendung von Naturheilverfahren unterstützen. Die Naturheilvereine können durch reale soziale Interaktionen ihre Mitglieder zur regelmäßigen aktiven Anwendung von Naturheilverfahren motivieren. Meine persönliche Aufgabe sehe ich in der Mitarbeit bei der Auswahl von Informationen zu Naturheilverfahren.

STECKBRIEF (EXPERTENRAT) DR. MED. SUSANNE BIHLMAIER



Seit über 25 Jahren begleite ich schwer- und chronisch Kranke mit komplementär-integrativer, westlicher & östlicher Naturheilkunde. Mein Herzensanliegen, die Universitätsmedizin mit Naturheilkunde zu verbinden, wurde mit einem Wissenschaftspreis belohnt. Als Buchautorin wie auch als internationale Referentin versuche ich fundiert, lebendig und praxisnah zu begeistern. Mit meinem Koch- und Gesundheitsbuch „Tomatenrot + Drachengrün, antikrebsaktiv, antientzündlich, immunaktiv“ darf ich bereits in der 8. Auflage mit fix-&-einfach-Kochrezepten Appetit anregen. In meinem Akupunkturbuch im KVM-Verlag kann ich schon in der 3. Auflage eine Brücke schlagen zwischen Traditionell Chinesischer Heilkunde und westlicher Akupunktur-Praxis. Der kompakte Pocketguide „Notfall Apotheke Natur“ (mit meinem Mann Armin) erfreut sich vieler Empfehlungen, u. a. auch des Deutschen Naturheilbundes.

Mein Weg mit der Naturheilkunde:

Um mir sicher zu sein, ob der Arztberuf meine Berufung ist, absolvierte ich eine Pflegeausbildung. Dank des Pflegeexamens konnte ich das Medizinstudium mit Nachtwachen finanzieren. In der Silvester-Nachtschicht auf der onkologischen Station hatte ich ein Schlüsselerlebnis: Krebspatienten fragten mich, ob ich noch „etwas Zusätzliches“ für sie wüsste. Das erschütterte mein medizinisches Weltbild und ich beschloss, mich ergänzend in Naturheilkunde weiterzubilden, auf eigene Kosten und in meiner Freizeit. Dies führte mich zu Lehrtätigkeiten nach China und Südkorea, zum Aufbau einer Naturheilkunde-Sprechstunde im Brustzentrum in Coburg und zur Kooperation mit dem Endometriosezentrum der Uni Tübingen.

Das wünsche ich mir für die Naturheilkunde und den Naturheilbund

Für Naturheilkunde begeistern, Naturheilkraft erlebbar machen und Naturheilkunde-Wissen weitergeben. Das mache ich am liebsten zusammen mit meinem Mann, Botaniker und Naturpädagoge, z. B. wenn wir auf Wildkräuter-Walks Unkräuter in Heilkräuter verwandeln, ganz nach dem Motto: **Man schützt nur, was man schätzt. Und man schätzt nur, was man kennt.**

Zukunftsvision und/oder wie ich mich einbringen möchte

Den bundesweit engagierten Deutschen Naturheilbund möchte ich unterstützen in Wort und Tat, mit kurzweiligen Artikeln, Mitmach-Vorträgen und Ideen und so den reichen Schatz der Natur- und Erfahrungsheilkunde weitertragen und weiterwirken lassen – für eine menschliche Medizin mit allen NaturHeilKräften.

www.bihlmaier-tcm.de www.gruenkraftpfade.de

Erfolgreicher Start der Aktionstage 2026 beim NHV Kempten



Zwischen Kaffee, Gesprächen und neuen Impulsen: Der Aktionstag im Naturheilverein Kempten e. V. verwandelte den Naturheiltreff am Kleinen Kornhausplatz in einen lebendigen Ort der Begegnung, Inspiration und gemeinschaftlichen Unterstützung.

Zwischen dem Duft von frischem Kaffee und anregenden Gesprächen entstand an einem Samstag Mitte April im Naturheilverein Kempten e. V. ein besonderer Ort der Begegnung. Der Große Aktionstag im Naturheiltreff Kempten lud von 10 bis 15 Uhr dazu ein, zu verweilen, sich auszutauschen und Neues zu entdecken.

Zahlreiche Besucherinnen und Besucher aus Kempten und dem Allgäu nutzten die Gelegenheit, die Vereinsräume am Kleinen Kornhausplatz kennenzulernen. Ziel der Veranstaltung war es nicht nur, Menschen zusammenzubringen, sondern zugleich die anstehende Renovierung des Treffpunkts zu unterstützen,

damit dieser auch künftig Raum für Vorträge, Seminare und gemeinschaftliche Aktivitäten bieten kann.

Ein zentraler Anziehungspunkt war der Bücher-Flohmarkt, der eine große Bandbreite des naturheilkundlichen Spektrums beinhaltete. Für eine angenehme Atmosphäre sorgten Kaffee und hausgemachte Kuchen, die zum Verweilen einluden und den Austausch unter den Gästen förderte. Ergänzt wurde das Angebot durch kleine gesundheitsbezogene Aktionen: Wohltuende Nackenmassagen boten kurze Auszeiten, während Blutdruck- und Sauerstoffmessungen unkompliziert zur eigenen Gesundheitsvorsorge beitrugen.

Die zweite Vorsitzende des Vereins Jutta Leiningering am Stand.

Auch die Tombola fand regen Zuspruch. Mit Preisen rund um Gesundheit und Wohlbefinden verband sie spielerisch den Gedanken des Mitmachens mit dem der Unterstützung. Viele Angebote des Tages basierten auf Spenden, deren Erlös vollständig in die Renovierung der Vereinsräume fließt.

Der Aktionstag zeigte eindrucksvoll, wie ein lokaler Treffpunkt mit einfachen Mitteln belebt werden kann. Ohne großes Bühnenprogramm, aber mit vielen kleinen Impulsen entstand ein offener Raum, der Engagement, Information und persönliche Begegnung miteinander verband.

Benita Michael, NHV Kempten e. V.

Vortrag beim Naturheilverein Esslingen

BECKENBODEN – die Kraft von innen



Spannende Einblicke in die vielseitige Rolle des Beckenbodens – von Haltung über Atmung bis zur Stimme.

Das war ein eindrucksvoller Vortrag von Susanne Schwärzler, Heilpraktikerin und Autorin in der Festhalle Denkendorf beim Naturheilverein Esslingen.

Hast du gewusst, dass dein Beckenboden nicht nur beim Halten, Stützen und Spüren eine Rolle spielt?

Sondern auch eng mit Atmung, Stimme und sogar deiner Haltung verbunden ist?

Diese Fragen und noch viele weitere Infos erläuterte an diesem Abend Susanne Schwärzler.

Der Beckenboden besteht aus drei Muskelschichten, die wie eine flexible Hängematte zwischen Schambein, Steißbein und Sitzbeinknochen liegen. Er trägt die inneren Organe, stabilisiert den Rumpf und balanciert uns durchs Leben.

Obwohl Frauen einen höheren Bindegewebsanteil haben, wirkt der Beckenboden bei allen Geschlechtern als ganzheitliches Kraftzentrum. Frauen haben ein breiteres, elastischeres Becken mit mehr Bindegewebe, Männer dagegen mehr Muskelanteil. Ohne die mittlere Schicht könnten wir im wahrsten Sinne des Wortes nicht aufrecht stehen!

Mund, Zwerchfell und Beckenboden sind eine funktionelle Einheit, sie „atmen“ im Rhythmus zusammen. Deshalb sind sanftes Schaukeln, bewusste

Atmung und Achtsamkeit wunderbare Wege, um die Beckenregion zu spüren und zu entspannen.

Der Beckenboden ist unser Schöpfungszentrum. Hier wirken männliche und weibliche Energie zusammen. Er empfängt, trägt und schenkt Leben, Gefühl und Kreativität. Ein gesunder Beckenboden lässt uns in Verbindung mit unserer schöpferischen Kraft treten – körperlich wie seelisch. Ein stabiler Beckenboden wirkt sich oft positiv auf Haltung, Stimme und innere Balance aus. Bewusste Bewegung aktiviert die „Kraft von innen“. So entsteht Ausstrahlung, Leichtigkeit und Vitalität. Durch dieses fein abgestimmte Nervensystem im Beckenboden fließt Energie über Wirbelsäule und Gehirn. Ein natürlicher, dynamischer Kreislauf von Leben und Bewusstsein.

Spüre deinen Beckenboden bewusst, nicht nur beim Training, sondern im Alltag. Jede aufrechte Haltung, jedes tiefe Atmen und jeder Moment der Ruhe stärkt dich von innen heraus. Aus der Mitte entsteht Kraft, Freude und schöpferische Lebendigkeit, so das Fazit der Referentin.

Annette Dittrich, NHV Esslingen e.V.

KENNEN SIE IHR DIABETES-RISIKO?

TIPP DES MONATS



Bildquelle: iStock

Der „Haushaltszucker“ (Saccharose) besteht bekanntlich aus Glucose und Fructose. Insulin sorgt für die Aufnahme der im Blut vorhandenen Glucose in die Körperzellen über die Insulinrezeptoren. Reagieren diese wenig oder gar nicht mehr auf Insulin (Insulinresistenz), kommt es langfristig zum Typ-2-Diabetes. Fructose findet sich in frischem Obst und einigen Gemüsesorten in kleinen Mengen. Sie wird in der Leber fast vollständig in Glucose, Laktat und Triglyceride umgewandelt. In größeren Mengen verstärkt sie so das Diabetesrisiko und führt gemeinsam mit Nahrungsfetten zu Gewichtszunahme, ungesundem Bauchfett, Fettleber und erhöhten Blutfetten. Fructose, Glucose und Saccharose werden industriell Softdrinks, Fruchtsäften und Lebensmitteln (z. B. Fertigsaucen, Wurstwaren, Zerealien, süßen Milchprodukten) in teils hohen Mengen zugesetzt und oft unter anderen Bezeichnungen auf dem Etikett versteckt. Sie sollten nur selten genossen werden, auch weil Glucose süchtig machen kann. Dagegen unterstützt eine ballaststoffreiche Ernährung mit Gemüse, Hülsenfrüchten und Vollkornprodukten die Blutzuckerkontrolle.

Eine „Zuckersteuer“ ist nur ein kleiner Baustein bei der Bekämpfung der stark ansteigenden Häufigkeit von Übergewicht und Diabetes. Wichtiger ist eine gute Gesundheitskompetenz.

Mein Tipp: Auf der Website drs.dife.de kann man den Deutschen Diabetes-Risiko-Test absolvieren, um das persönliche Risiko abschätzen zu können, innerhalb der nächsten 10 Jahre an Diabetes zu erkranken: Jedes Jahrzehnt mit einer früheren Diabetes-Diagnose geht mit einer etwa 3 – 4 Jahre geringeren Lebenserwartung einher!

Mit herzlichen Grüßen

Prof. Dr. Karin Kraft, Vizepräsidentin DNB

NACHRUF

Tief betroffen nehmen wir Abschied von unserem Ehrenpräsidenten

WILLY HAUSER

der sich am 15. Mai 2026 im Alter von 89 Jahren von dieser Welt verabschiedet hat.



Von 2007 bis 2015 leitete Willy Hauser als Präsident des Deutschen Naturheilbundes die Verbandsgeschicke mit viel Herzblut und großem ehrenamtlichen Einsatz: Unzählige Vorträge und Besuche bei den Naturheilvereinen; die Leitung und Unterricht in der während seiner Amtszeit ins Leben gerufenen Ausbildung „Naturheilkunde-Berater DNB“ sowie die Planung und Durchführung des großen Jubiläumskongresses „125 Jahre Deutscher Naturheilbund“ im Jahre 2014 gehören dazu. Dies alles vollbrachte der rührige Heilpraktiker während seiner sehr erfolgreichen, beruflichen Tätigkeit in eigener Praxis, die er insgesamt über 50 Jahre bis ins hohe Alter betrieb, immer mit seiner Ehefrau Helga an seiner Seite. Besonders ihr, aber auch der ganzen Familie, gilt unser herzlichstes Beileid.

Viele Jahre hinweg, bis zuletzt, durften wir eine tiefe Verbundenheit und seinen Segen spüren. Dafür sind wir unendlich dankbar. Verabschieden möchten wir uns mit einem Lieblingsgedicht unseres Ehrenpräsidenten, welches er gerne an den Schluss seiner Vorträge setzte:

GOTT gebe mir Gelassenheit, Dinge hinzunehmen, die ich nicht ändern kann,
den Mut, Dinge zu ändern, die ich ändern kann,
und die Weisheit, das eine vom andern zu unterscheiden.

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 Juli:



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

„Zwanzig nach“-Online-Vortrag

Kurzvortrag und Austausch live

IM JULI SOMMERPAUSE

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.