

DNB-Ehrenpräsident Alois Sauer vermittelt Gesundheitskompetenz

Buch-Neuerscheinung „STARK MIT NATURHEILKUNDE“

**Gesundheit verstehen
Zusammenhänge erkennen
Selbstbestimmt handeln**

Wer schon länger mit dem Naturheilbund oder einem Naturheilverein verbunden ist, kennt die produktive schriftstellerische und kreative Arbeit des DNB-Ehrenpräsidenten Alois Sauer: Die bewährte, sechsteilige DNB-Ratgeberreihe „Naturheilkunde schützt und heilt“ stammt aus seiner Feder (mit Fremd-Autorenbeiträgen) und der „Tag der Naturheilkunde“ wurde auf Alois Sauers Initiative hin 2008 ins Leben gerufen, bei der BzGA (Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung) als nationaler Gesundheitstag eingetragen und wird seitdem jährlich veranstaltet.

Nun hat der erfahrene Naturheilkundler nochmal „zur Feder gegriffen“ und ein Herzensprojekt verwirklicht: Soeben erschienen ist sein Buch „**Stark mit Naturheilkunde**“.

„Viele Menschen möchten ihre Gesundheit aktiv mitgestalten, stehen jedoch vor einer Fülle widersprüchlicher Informationen“, so Alois Sauer. Sein Buch vermittele fundiertes Basiswissen, verständlich und strukturiert. Es zeige Zusammenhänge auf, erkläre zentrale Therapieansätze und unterstütze so dabei, Gesundheitsinformationen besser einzuordnen und eigenverantwortlich Entscheidungen zu treffen.

Ein zentrales Anliegen des DNB-Ehrenpräsidenten ist die Entwicklung der Gesundheitskompetenz für ein bewusstes Leben auf der Grundlage nachvoll-



ziehbaren Naturheilwissens. Das dafür nötige Gesundheitswissen vermittelt „**Stark mit Naturheilkunde**“ und ermutigt so zu einem selbstbestimmten, naturgemäßen Umgang mit der eigenen Gesundheit.

Das Buch umfasst auf 226 Seiten:

- einen verständlichen Überblick über zentrale Bereiche der Naturheilkunde
- praxisnahe Anwendungsbeispiele aus dem Gesundheitsalltag
- Hintergrundwissen durch ein ausführliches Glossar zu wichtigen Begriffen, Verfahren und Therapien

Es ist erhältlich beim
Deutschen Naturheilbund eV
Tel. 0 72 37/48 48-799,
E-Mail: info@naturheilbund.de oder
(www.naturheilbund.de/dnb-shop/)
und im Buchhandel unter der
ISBN: 978-3-6963-8558-3
Hardcover, DIN A5, 226 Seiten,
Preis: 24,90 €, Verlag: Books on
Demand (DoB), Hamburg

Sabine Neff,
Leitung DNB Bundesgeschäftsstelle



Was mich bewegt



**„Ich bin kein Freund
der vielen Worte.
Die Wahrheit spricht
für sich selbst.“**

(Vincenz Prießnitz)

Ich sage es frei heraus:
Ich mache beim Gen-
dern nicht mit.

Sprache darf differenzieren, aber sie soll nicht künstlich verbiegen. Wenn ich „Ärzte“ sage, dann meine ich selbstverständlich auch Ärztinnen. Wenn ich „Bürger“ sage, dann sind Bürgerinnen mitgedacht. Wenn ich Mitglieder sage ...? Und nein – das ist keine Ausgrenzung, sondern gewachsene Sprachkultur. Ich stehe damit nicht allein. Persönlichkeiten wie Dieter „Didi“ Hallervorden bringen es für mich auf den Punkt: Sprache ist ein Kulturgut – und kein Spielball ideologischer Strömungen. Was heute als „geschlechtergerechte Sprache“ verkauft wird, empfinde ich als entstellten Ausdruck. Das Reden stockt, der Lesefluss stolpert, die Inhalte treten in den Hintergrund. Und das soll gerecht sein? Ich möchte Menschen in ihrer Würde ansprechen – nicht in grammatikalischen Konstrukten. Respekt zeigt sich im Handeln, nicht im Gendern. Als Naturheilkundler und Mensch bin ich überzeugt: Es zählt, wie wir miteinander sprechen – nicht, ob wir ein Binnen-I verwenden. Für mich ist Inklusion kein sprachlicher Zwang, sondern ein gelebter Umgang auf Augenhöhe. Wer Vielfalt wirklich leben will, tut gut daran, zuzuhören, statt zu zensieren. Ich bleibe bei der Sprache, wie ich sie gelernt habe – klar, verbindlich, verständlich. Das ist keine Rückwärtsgewandtheit, sondern Ausdruck von Verantwortung. Ich will Brücken bauen, keine Sprachbarrieren. Darum schreibe ich, wie ich rede – natürlich, respektvoll, frei. Und ich hoffe: Das bleibt möglich. Auch in Zukunft.

Wie siehst Du das? Antworte mir gerne unter „reckers@naturheilbund.de“

Mit herzlichen Grüßen
Christoph Reckers, Schatzmeister DNB

STECKBRIEF (EXPERTENRAT)

ANDREAS MAIER



Mein Name ist Andreas Maier, ich wurde 1971 geboren und komme aus Bietigheim-Bissingen. Ich bin Heilpraktiker mit Masterabschluss in Homöopathie sowie Medical Personal Trainer mit eigener Praxis in Sersheim. Mein Therapieschwerpunkt ist die Homöopathie nach Dr. Samuel Hahnemann, wobei ich die Arzneien nach einem neu entwickelten Verfahren an Wirkpunkten auf der Haut anwende, beispielsweise an Akupunktur-, Reflex- oder Triggerpunkten. Diese Methode bezeichne ich als Similapunktur und betrachte sie als Fortführung der Lehre Dr. Hahnemanns.

Mein Weg mit der Naturheilkunde:

Nach Besuch der Heilpraktikerschule in Mannheim eröffnete ich 1999 meine eigene Naturheilpraxis, wobei ich zunächst verschiedene Ausleitungsverfahren wie Aderlässe und Baunscheidt-Behandlungen durchführte. Zusätzlich verordnete ich homöopathische Arzneien – anfangs als Komplexmittel, später immer mehr in Form von Einzelmitteln. Schließlich entwickelte sich die klassische Homöopathie zu meinem Schwerpunkt. Nach jahrelangem Studium, insbesondere auch der englischen Quellen, ergab sich die Gelegenheit, wichtige Grundlagenwerke wie das Repertorium von Kent oder die Charakteristika von Boger zu übersetzen. Außerdem absolvierte ich einen Studiengang „Homöopathie“ an der University of Central Lancashire, den ich als Master of Science (MSc Homeopathy) abschloss.

Derzeit erforsche ich die Wirkung lokaler Applikationen homöopathischer Arzneien. Schließlich hatte Samuel Hahnemann, der die Homöopathie entdeckt hat, in seinen letzten Lebensjahren festgestellt, dass sich die Wirkung der Mittel durch Einreibungen erheblich verstärkt. Diese Erkenntnis versuche ich, in der Praxis umzusetzen und um Aspekte aus anderen Therapieverfahren zu erweitern.

Neben der Praxistätigkeit setze ich mich als Vorstand eines großen Heilpraktikerverbandes, der Union Deutscher Heilpraktiker (Landesverband Baden-Württemberg), für den Erhalt des Heilpraktikerberufs und die Therapiefreiheit ein. Denn beides gerät seit Jahren von Seiten der Politik immer mehr unter Druck. Selbst ein eigens von der Bundesregierung in Auftrag gegebenes Gutachten, das die Bedeutung von Heilpraktikern für das Gesundheitssystem bescheinigt, wird nicht öffentlich diskutiert. Hier gibt es also noch viel Aufbauarbeit zu leisten.

Außerdem bin ich Vorsitzender des Naturheilvereins Vaihingen/Enz und mache mich zusammen mit meinen Kolleginnen und Kollegen für die Naturheilkunde stark. Wir versuchen, die Menschen für dieses wichtige Thema zu sensibilisieren, damit sie wieder zu mehr Eigenverantwortlichkeit finden, wenn es um ihre eigene Gesundheit geht.

Das wünsche ich mir für die Naturheilkunde und den Naturheilbund

Die eigene Gesundheit und die meiner Patientinnen und Patienten auf natürlichem Weg zu erhalten oder zu fördern, ist mein Lebensziel, das mit viel Freude, aber auch großen Herausforderungen verbunden ist. Denn die Zeit ist geprägt von einer Überbetonung wissenschaftlicher Evidenz, die wiederum häufig bestimmt wird von den Interessen großer Konzerne.

Viele naturheilkundliche Verfahren haben sich seit Jahrhunderten bei verschiedenen Krankheiten bewährt. Dennoch müssen sie sich weit hinter einer pharmazentrierten Medizin einreihen, die Lösungen vorwiegend in einem Mehr an Medikamenten sieht. Eine Rückbesinnung auf traditionelle Heilmethoden, die wirksam, sicher, kostengünstig und gleichzeitig nachhaltig für Mensch und Natur sind, ist für mich der einzige Weg, die Gesundheit langfristig zu erhalten, die Umwelt zu schonen und auch das Gesundheitssystem zu entlasten. Der Grundsatz sollte lauten: **So viel Naturheilkunde wie nötig, so wenig herkömmliche Medizin wie möglich.**

Naturheilkundlich orientierte Ärzte, Heilpraktiker, Naturheilvereine und nicht zuletzt auch der Naturheilbund leisten eine unschätzbare Arbeit, indem sie das wundervolle Erbe weitertragen, das großartige Heilkundler uns hinterlassen haben. Dabei bedeutet das Festhalten an Traditionen für sie keinesfalls Stillstand. Vielmehr sorgen sie dafür, dass auch Erkenntnisse der modernen Wissenschaft angenommen, integriert und umgesetzt werden.

NACHRUUF

Viel zu früh und für uns vollkommen überraschend mussten wir Abschied nehmen von

MANFRED VAN TREEK

* 14.02.1955 † 27.05.2026



Wir kannten ihn als streitbaren Mediziner mit einem großen Herzen für die Menschen, der für seine Werte und Meinungen einstand und dafür sämtliche Konsequenzen in Kauf nahm.

Das Engagement von Manfred van Treek beim Naturheilbund begann im Dezember 2015 mit der spontanen Übernahme des Vorsitzes des NHV Viernheim, um diesen vor der Auflösung zu bewahren. Ab diesem Zeitpunkt brachte sich der rührige Mediziner sehr aktiv vor Ort und im Verband ein: Im September 2019 gründete Manfred van Treek den Naturheilverein Mannheim e.V. und im Oktober 2020 wurde er als Leiter des Wissenschaftlichen Beirates des Naturheilbundes gewählt. 30 Jahre führte der Allgemeinmediziner zudem seine Praxis in Viernheim, bevor er diese 2023 aufgab und Deutschland verließ.

Wir sind tief betroffen. Unser herzlichstes Beileid gilt seiner Familie und den Menschen, die ihm nahestanden.

KINESIOLOGISCHE NOTFALL-APOTHEKE



Volles Haus für die Naturheilkunde: Die Teilnehmer folgten den praktischen Übungen von Heiderose Bronner und erlebten einen Abend voller Bewegung, Austausch und neuer Impulse.

Eigentlich sollte dieser Workshop in kleinem Rahmen im Seminarraum einer Heilpraktikerin in Wannweil stattfinden. Nachdem die Anmeldungen einige Tage vorher geradezu explodiert sind, habe ich mich um einen größeren Raum im Rathaus bemüht. So konnten wir an diesem Abend über 40 Teilnehmende im Ratssaal begrüßen, das ist für unseren Verein wirklich beachtlich!

Die Referentin Heiderose Bronner führte fröhlich und lebendig in das Thema ein und als es ans Üben ging, war richtig Stimmung im Saal. Zu zweit probierten die Anwesenden die Übungen und tauschten sich darüber aus, viele spürten sofort die wohltuende Wirkung. Mein Favorit ist die „Tibetische Acht“, dabei werden Arme und Beine wechselseitig überkreuzt und zum Schluss die Hände an den Fingerspitzen zusammengeführt – das war die berühmte Handhaltung von Frau Merkel. Dieses Mundra harmonisiert und zentriert, Frau Merkel wusste, was sie tat ☺.

Der Abend endete mit vielen Fragen an die Referentin und dem Wunsch nach einer Fortsetzung. Das werden wir in unser Programm für 2027 aufnehmen. Für uns hat sich gezeigt, dass die Fokussierung auf Workshops richtig ist, denn solch einen Abend gibt es nicht digital.

Christine Hack,
Naturheilkunde Wannweil & Neckar-Alb e.V.

Die grüne Seele der Stadt Stuttgart erkunden

WALDSPAZIERGANG ZUM KNEIPP-BECKEN



Mit Vorfreude auf die erfrischende Abkühlung warteten die Teilnehmer durch das Kneipp-Becken in Stuttgart-Rohracker.

Ende Mai war es so weit: Wir trafen uns an der Bushaltestelle Rohracker und machten uns auf den Weg zu unserer geplanten kleinen Wanderung. Das Wetter hätte nicht schöner sein können. Weniger heiß als die Tage zuvor aber sommerlich warm. So waren wir froh, nach wenigen Minuten Fußweg in den Schatten des Waldes zu gelangen.

Nach einer knappen halben Stunde gelangten wir zu den malerisch gelegenen Rohracker Seen, die ersten gelben Teichrosen warteten auf uns. Auf einer schönen Waldwiese bestiegen wir voller Vorfreude auf ein kühlendes Fußbad das Kneipp-Becken. Wie herrlich das erfrischend kühle Wasser sich anfühlte. Karine Lutzwiller führte uns mit einem kurzweiligen Vortrag in die Erkenntnisse von Pfarrer Kneipp ein. Sie ließ Demonstrationen folgen, wie einfache Wassergüsse auch zu Hause angewendet werden können. Fuß- und Zehengymnastik und einige Barfuß-Schritte über die Wiese brachten die kalten Füße schnell wieder auf Betriebstemperatur. Im Anschluss stellte Karine Lutzwiller uns noch einige Quiz-Fragen zum Thema Wasser und zur Gesundheit. Ein anregender und gesundheitsfördernder Aufenthalt am Kneipp-Becken. So gestärkt machten wir uns wieder auf den Weg, der uns durch eine beeindruckende kleine Schlucht bergauf durch den Sillenbacher Wald führte.

Im Sillenbacher Waldheim ließen wir unseren Ausflug wohlverdient ausklingen.

Carolin Hacker, Team Ortsgruppe Stuttgart



Dr. Jacob's Medical – Wissenschaft, Natur und Verantwortung

Dr. Ludwig Manfred Jacob und sein Team aus Ernährungswissenschaftlerinnen entwickeln seit fast **30 Jahren** innovative, praxisnahe Konzepte für die Gesundheitsvorsorge – ergänzt durch ernährungswissenschaftlich fundierte **Gesundheits- und Genussprodukte**. Im Mittelpunkt stehen **Qualität, Sicherheit und Wirksamkeit**.

Statt kurzfristigen Trends zu folgen, verbindet das 1997 gegründete Familienunternehmen aktuelle Forschung mit traditionellem Naturheilkwissen und setzte früh wichtige Impulse im Gesundheitsmarkt: mit **natriumarmen Citrat-Basenmitteln**, **polyphenolreichen Granatapfelprodukten**, der **Kaffeealternative Chi-Cafe** und dem **ersten Vitamin D₃ Öl** in deutschen Apotheken.

Herzstück sind drei praxisnahe Kurprogramme: die **Trinkkur** für das Mineralstoff-Gleichgewicht im Alltag, **Basisch Abnehmen** mit Fokus auf Ernährung, Bewegung und Entspannung sowie die **Entlastungs- und Darmkur**, die insbesondere bei Lebensmittelunverträglichkeiten angewendet wird. Ergänzend unterstützen **kostenfreie Probierpakete** und gezielte **Mikronährstoffe** eine nachhaltige Gesundheitsvorsorge.

Alle Produkte werden in **Deutschland und Europa hergestellt** und regelmäßigen, **unabhängigen Laborprüfungen** unterzogen. Gentechnik und Tierversuche sind konsequent ausgeschlossen. Ergänzend **engagiert sich das Unternehmen in sozialen Projekten**. So werden u. a. für jeden gekauften Chi-Cafe vollwertige, pflanzliche Schulmahlzeiten für bedürftige Kinder ermöglicht.

Die Apothekenmarke **Dr. Jacob's Medical** vereint Wissenschaft, Naturheilkunde und Verantwortung – Werte, die das Unternehmen mit dem Naturheilbund teilt.

Dr. Jacob's Medical GmbH
Platter Straße 92
65232 Taunusstein
Telefon: +49 6128 9717-0
info@drjacobs.de, www.drjacobs.de

COOLE GRÜNE KÜHLE-KNIFFE

TIPP DES MONATS



Bildquelle: iStock

SOMMER, SONNE, SUPERHITZE – DAMIT DER KREISLAUF NICHT SCHLAPP MACHT, GIBT ES WIRKSAME TIPPS AUS WESTLICHER UND ÖSTLICHER NATURHEILKUNDE, VON MORGENSTUND' BIS MITTERNACHT.

-  Weite Leinenbekleidung wirkt wie ein Luftfächer, während eine enge Stretchjeans die Hitze staut. Ein schicker breitrandiger Sonnenhut schützt Haut und Augen.
-  Bei jedem Toilettengang holen Sie sich den schnellsten, kleinsten und einfachsten Kneippischen Kreislauf-Kick. Dazu einfach die inneren Handgelenke unter den kalten Wasserstrahl des Wasserhahnes halten.
-  Schön dünnflüssiges Blut und kreislaufunterstützende Flüssigkeitsmengen erreicht man nicht nur mit viel Wassertrinken (was viele trotz Hitze nicht schaffen), sondern laut Chinesischer Heilkunde auch mit wasserhaltigen und damit kühlenden Nahrungsmitteln wie z. B. Salaten, Tomaten, Melonen, Gurken, Hüttenkäse.
-  Ein mit Wasser verdünnter Naturjoghurt, säuerlich-erfrischender Kefir oder Espresso mit kalter Hafermilch sorgt für einen kreislaufstarken Morgenstart. Koffein in Form von Schwarz- oder Grüntee stützt den Kreislauf bekömmlicher als Brühkaffee.
-  Ein kühlender Salat zum Mittagessen wird sättigend, wenn Sie eine geraffelte Zucchini und einen Schöpflöffel gegarter Hirse beimischen.
-  Und wie wäre es mit Wüsten-Weisheit: Pfefferminztee wirkt kühlend und zusätzlich kreislaufstützend mit einer kleinen Prise Vollrohrzucker. Und wer den Tag im Biergarten ausklingen lassen möchte, kann ein Feierabend-Bier auch mal „gespritzt“ genießen – halb Bier, halb Wasser, serviert ein Saures Radler den bitter-frischen Geschmack bei halbierten Kalorien- und Alkoholmenge.
-  Die Venen freuen sich über hochgelegte Beine und die Verdunstungskälte einer Franzbranntwein-Einreibung. Zum Schlafen reicht oft ein Laken als Bettdecke und ein nasses Geschirrtuch am offenen Fenster schenkt natürlich kühle Luft.

Schönen Sommer wünscht Ihre Naturärztin Dr. med. Susanne Bihlmaier

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 August:



Christian Hilse, M. Sc.
Psychotherapeut
und Heilpraktiker

„Zwanzig nach“-Online-Vortrag

Kurzvortrag und Austausch live

IM AUGUST: 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.