



Deutscher Naturheilbund eV

ORTSGRUPPE STUTTGART

PROGRAMM

SEPTEMBER 2026 – JUNI 2027

VERANSTALTUNGEN
VORTRÄGE

**Mit Aktionstag
am 16. Oktober 2026**
**„Longevity“ –
Natürliche Wege gehen**



Bildquelle privat

Willkommen in der Ortsgruppe STUTTGART des Deutschen Naturheilbundes

Liebe Mitglieder, liebe Freundinnen und Freunde der Naturheilkunde,

Sie halten unser erstes **Ganz-Jahresprogramm** in Händen. In diesem Heft finden Sie alle Veranstaltungen von September 2026 bis Sommer 2027. Heben Sie es bitte gut auf, am besten an einem Platz, an dem Sie häufig vorbeikommen ☺. Durch die Konzentration auf nur ein Programmheft pro Jahr können wir Kosten für Druck und Versand reduzieren und den eingesparten Betrag für Referenten-Honorare oder notwendiges technisches Equipment einsetzen.

Mit dem neuen Veranstaltungsprogramm bieten wir Ihnen wieder Hilfreiches für Ihre Gesundheit. Von Aromatherapie über Bachblüten, Feldenkrais, Heilpflanzen und Trampolinspringen bis hin zu einem gemeinsamen Spaziergang ist Unterschiedliches für Körper, Geist und Seele dabei. Die spanische Ordensfrau Teresa von Avila sagte schon im 16. Jahrhundert: „Tu Deinem Leib etwas Gutes, damit Deine Seele Lust hat, darin zu wohnen.“ Auch anders herum gilt: Tun wir unserer Seele etwas Gutes, so wird unser Körper es uns danken. Gerade in unruhigen Zeiten wie diesen, die geprägt sind von Kriegen und Umweltzerstörung, wird es umso wichtiger, sich bewusst auf das Positive im Leben zu besinnen, innere Anker zu setzen und in der Weisheit und Heilkraft der Natur Ruhe und Zuversicht zu finden.

Der diesjährige Aktionstag, unter dem Motto **„Longevity – Natürliche Wege gehen“**, findet am 16. Oktober 2026 statt. Er bietet neben einer kleinen Messe mit Ausstellern und der Möglichkeit ein Mini-Trampolin auszuprobieren, zwei hochkarätige Vorträge. Die Vortragsthemen finden Sie auf Seite 6-7.

Besonders freuen wir uns, Ihnen im Januar 2027 einen Workshop zur Vagus Meditation nach Prof. Dr. Schnack anbieten zu können. Der Referent, Herr Francesco Iorio, hat lange Zeit mit Prof. Schnack zusammengearbeitet und führt uns in diese effektive Entspannungsmethode ein.

Den Vortrag über Resilienz mit Frau Land-Schäfer mussten wir im Juni '26 wegen der großen Hitze verschieben. Sie können den Vortrag nun bei kühlen Temperaturen am 27.11.26 genießen.

An dieser Stelle appellieren wir erneut daran, regen Gebrauch von unseren Veranstaltungen zu machen. Ihre Mitgliedschaft bei der Ortsgruppe Stuttgart bietet Ihnen Vorteile, wie z.B. den regelmäßigen Bezug einer naturheilkundlichen Fachzeitschrift, die kostenlose Telefonsprechstunde oder verbilligten Eintritt zu unseren Veranstaltungen. Darüber hinaus bildet sie die Grundlage, auf der wir unser ehrenamtliches Engagement in Stuttgart umsetzen können. Wir freuen uns über langjährige sowie über neue Mitglieder, auch über Sie! Einen Aufnahmeantrag finden Sie auf der Rückseite dieses Heftes.

Nun wünschen wir Ihnen viel Freude bei der Lektüre des Programms und freuen uns, Sie bei uns begrüßen zu dürfen.

Unsere Email-Adresse für Ihre Anregungen:
DNB-OG-Stuttgart@gmx.de

Das komplette Programm finden Sie auch unter
www.naturheilbund.de (Vereine, Ortsgruppen im DNB,
Ortsgruppe Stuttgart, Veranstaltungsprogramm 2026/2027)



Deutscher Naturheilbund eV, Ortsgruppe Stuttgart
Charlottenstraße 23, 70182 Stuttgart

TERMINKALENDER

Veranstaltungen SEPT. 2026 – JUNI 2027

Datum	Thema	Seite
Wöchentl.	Trampolinschwingen für Erwachsene	4
Fr. 25.09.	Bachblüten – Heile die Seele, der Körper folgt von selbst	5
Fr. 16.10.	Aktionstag für die Naturheilkunde	6-7
Fr. 13.11.	Feldenkrais: FREIE SCHULTERN – GUTE HALTUNG	9
Fr. 27.11.	Resilienz – die innere Widerstandskraft stärken	10
Fr. 29.01.	Workshop: Emotionslosigkeit, Burnout, Schlafstörungen	11
Mo. 22.02.	Hospitalhof – Verdauungsbeschw.? Viel mehr a. „Darm“	12
17.03./11.06.	Hospitalhof – Vortr. Hüterinnen / Seminar Paracelsusmed.	13
Fr. 19.03.	Genuss aus dem Wald – Essbare Bäume neu entdecken	14
Fr. 16.04.	Einführung in die Aromatherapie	15
Do. 22.04.	NHV Esslingen e.V. – Artemisia annua	16
Sa. 15.05.	Kräuterwanderung	17
Sa. 19.06.	Die grüne Seele der Stadt – Spaziergang	18
Info und Aufnahme zur Mitgliedschaft		19-20

Änderungen vorbehalten. Veranstaltungs-Infos aktuell unter www.naturheilbund.de (Vereine, Ortsgruppen im DNB) und in unserem Newsletter.

Unser Veranstaltungsort in Stuttgart-West



Bürgerzentrum West, 1. Stock
Bebelstraße 22, Ecke Bebel-/Schwabstraße
im Zentrum des Stadtbezirks West.

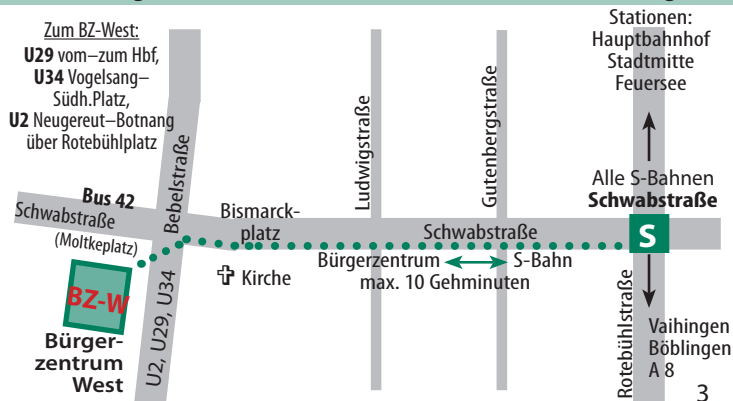
Gut erreichbar:

Stadtbahn U2, U29, U34, Buslinie 42,
Haltestelle Schwab/Bebelstraße
Für Autofahrer: Parkmöglichkeit in der
Tiefgarage (Einfahrt Schwabstraße).

S-Bahnstation „Schwabstraße“: • • • •
Ausgang Richtung Bismarckplatz (nur 8 –
10 Gehminuten zum Bürgerzentrum West).

Aufzug: Bürgerräume 1. Stock, dort Beschilderung beachten

BZ-W = Bürgerzentrum West, 1. Stock, Bebelstr. 22, 70193 Stuttgart



Eine schonende Sportart, die viel Bewegung und positive Effekte mit sich bringt. Sich auf einem medizinischen Minitrampolin zu bewegen, bedeutet mehr Freiheit und Leichtigkeit in den Bewegungen zu erfahren und effektiv mit wenig Zeit zu trainieren (10 Min. am Tag können reichen).

Trampolinschwingen für Erwachsene

MITTWOCHSKURS

17:30 – 18:15 Uhr

ORT:

CVJM Stuttgart
Büchsenstr. 37

GEBÜHREN:

Probestunde 5,- €

Danach pro Std.

Gäste 12,- €

Mitgl. 8,- €

Einzelunterricht
buchbar

Durchgehender
Kurs. Pause in den
Sommer- und
Weihnachtsferien.

**Oft dabei =
das neunte Mal
geschenkt.**



Referentin:

Karine Lutzwiller
bellicon Health
Trainerin

Sport zu treiben wird oft empfohlen, aber unser übervoller Alltag lässt es zeitlich kaum zu und bringt nicht genügend Bewegung mit sich. Welchen Sport überhaupt treiben? Ich selbst bin damals auf der Suche nach einer wenig anstrengenden, aber trotzdem effektiven Sportart auf das Minitrampolin-Schwingen gestoßen. Einige positive Effekte für diese originelle und freudespendende Sportart möchte ich Ihnen vermitteln. Der gesamte Stoffwechsel, die Durchblutung und die Verdauung werden angeregt, die Rückenmuskulatur gelockert und gleichzeitig gestärkt, was Schmerzen lindern kann. Die Gelenke werden dabei geschont und zugleich besser versorgt. Beim intensiven Training kann sogar die Knochendichte verbessert werden: ein Ganzkörpertraining, das bis auf die Zellebene wirkt.

Sie bekommen Ihr eigenes bellicon Trampolin, das mit einer Haltestange ausgestattet ist. Mehrere Trampoline mit verschiedenen Seilringstärken können dort ausprobiert werden, um Ihr Training an Ihre Bedürfnisse anzupassen.

In Schwung zu kommen,
das wünsche ich Ihnen.



Weitere Infos und Anmeldung bei:

Karine Lutzwiller,
Tel. 01575 1313 802

karinetrampolinworkshop@gmx.de

Begrenzte Plätze, Anmeldung erbeten.

Vortrag: Bachblüten – Heile die Seele, der Körper folgt von selbst

TERMIN:

Fr. 25. September
19:30 – 21:00 Uhr

ORT:

Bürgerzentrum
West, 1. Stock
Bebelstraße 22

GEBÜHREN

Gäste 7,- €
Mitgl. 5,- €
mit Bonuscard
2,- €



Referentin:

Heike Bahr
Heilpraktikerin,
Stuttgart
Gablberg

Die Bachblütentherapie geht auf den englischen Arzt Dr. Edward Bach (1886–1936) zurück, der 38 Blütenessenzen entwickelte, um seelische Ungleichgewichte sanft zu harmonisieren.

Er war überzeugt, dass viele körperliche Beschwerden ihren Ursprung in ungelösten Gefühlen wie Angst, Sorge oder Mutlosigkeit haben und dass Heilung beginnt, wenn die Persönlichkeit wieder in Einklang mit der eigenen inneren Natur kommt.

Die Blüten enthalten keine klassischen Wirkstoffe, sondern sollen die „energetische Information“ der Pflanze auf den Menschen übertragen und damit Selbstheilungskräfte anregen.

In der Praxis werden Bachblüten vor allem bei Stress, Ängsten, innerer Unruhe, Erschöpfung oder in Umbruchsituationen eingesetzt, häufig als individuell zusammengestellte Tropfenmischung.

Erfahren Sie im Vortrag an einigen Beispielen, welche Blüte wie wirkt und wie Sie auch Ihre eigene Blütenmischung herstellen können.

Werden Sie

Naturheilkunde- Berater/in DNB®

Der Lehrgang über naturheilkundliches
Basiswissen für Alltag und Beratungspraxis.

Unsere ärztlich geleitete **Original-DNB®**-Ausbildung umfasst vier Präsenz-Wochenenden, Prüfungstag und Selbstlernphasen, Zeitrahmen ca. 5 Monate.



Ausbildung
Naturheilkunde-
Berater/in DNB®



Deutscher Naturheilbund eV



Termine, Info und Anmeldung:

Deutscher Naturheilbund eV

Am Anger 70 • 75245 Neulingen • Tel. 07237-48 48 799
info@naturheilbund.de • www.naturheilbund.de

AKTIONSTAG FÜR DIE NATURHEILKUNDE

TERMIN:

Fr. 16. Oktober
17:00 – 20:30 Uhr

ORT:

Bürgerzentrum West, 1. Stock
Bebelstraße 22

EINTRITT FREI



17:00 Saalöffnung – Zugang zu den Infoständen

17:30 Vortrag I – Francesco Iorio

„Die Vagus-Meditation nach Prof. Schnack: Eine neurophysiologisch nachgewiesene Antwort auf die Unannehmlichkeiten des modernen Lebens“

Stress ist in unserem Leben fast zur Normalität geworden, aber Dauerstress ist ein Risikofaktor für eine Vielzahl von Krankheiten und außerdem schadet er den Emotionen und der Empathie. Dabei ist es sinnvoll, im Alltag kurze Ruhepausen einzulegen um die innere Spannung zu reduzieren: Mit Hilfe der neurophysiologisch-begründeten Vagus-Meditation.

Die Erkenntnis, dass der Vagus eine bedeutende Rolle für unsere Gesundheit spielt, geht auf Professor Dr. med. Gerd Schnack zurück. Er war der Erste, der die neurophysiologischen Zusammenhänge zwischen dem Nervus-Vagus und der psychophysischen Gesundheit erforscht hat (schon lange vor dem heutigen „Vagus-Trend“).

Der Vagus-Nerv ist unser längster Hirnnerv und bestens vernetzt mit allen Organen und Vitalfunktionen, die im Körper für Ruhe und Regeneration sorgen. Deshalb heißt er auch Ruhenerv. Ihn mit Meditation gezielt zu aktivieren, gilt als neue und erstaunlich effektive Methode, um rasch in eine ungeahnte Tiefenentspannung zu kommen.

In diesem Vortrag stellt der Gesundheitspädagoge und Philosoph Francesco Iorio die neuesten Erkenntnisse der Hirnforschung vor und erklärt wie die Vagus-Meditation Ihr Leben verbessern kann.

Hinweis: Analoger Vortrag – Smartphones bitte ausschalten.



Referent:

Francesco Iorio
Philosophischer Berater, Gesundheits-
pädagoge mit Spezialisierung in Lebens-
ordnung, Stresspräventionstrainer (SKA)
www.vagus-management.de
www.diagnose-funk.org

LITERATUR ZUM JAHRESMOTTO

Wege zu neuer Energie

DNB Ratgeber,
64 Seiten

5,00 €



Die Methusalem-Strategie

Dr. med.
Michael Nehls,
176 Seiten

19,90 €



Bücher am Vereins-Infotisch erhältlich

19:00 Vortrag II – Sieglinde Frey

„Länger gesund leben mit den Schätzen der Natur“

Der Traum vom langen, gesunden Leben begleitet uns alle, insbesondere mit zunehmendem Alter und dem Auftreten erster Zipperlein. Tatsächlich hat auch die Natur daran gedacht und uns wirksame Helfer zur Verfügung gestellt. Wir können viele von ihnen sogar ganz einfach selbst anbauen und so im wahrsten Sinne des Wortes unsere Gesundheit in die eigene Hand nehmen.

Für eine dieser Pflanzen ist der Name schon Programm – Kraut der Unsterblichkeit – und keine Sorge, wir werden dennoch nicht unsterblich werden.... Pflanzen wie Rosmarin und Bergbohnenkraut sind ebenso große unterstützende Pflanzen für Immunsystem und Gehirn. Einige dieser Pflanzen stellt uns Kräuterfrau Sieglinde Frey vor.

Schon von Kind an war sie mit Pflanzen verbunden und viele Jahre als Floristin in einer Gärtnerei tätig. Nach einer Heilkräuterausbildung begann sie, ihr Wissen und ihre umfangreiche Erfahrung im Alltag vielfältig zu teilen. Seit 2022 betreibt sie den Stand der Biogärtnerei Umbach auf dem Stuttgarter Wochenmarkt (Schillerplatz) und ermutigt ihre Kunden zum Anbau und der eigenverantwortlichen Verwendung von Kräuter-, Wild- und Heilpflanzen. Heilpflanzen auf Balkon oder im Garten stehen uns hilfreich zur Seite, wenn wir ihre Anwendung kennen. Sie sind im Notfall immer griffbereit.

Es werden vor Ort an dem Abend auch ausgewählte und besprochene Pflanzen der Biogärtnerei Umbach zum Verkauf angeboten.



Referentin:
Sieglinde Frey
Kräuterfrau

bellicon

5%

Rabatt

Code

NATURHEILBUND

GESUND UND GLÜCKLICH

Minitrampolin mit maximaler Wirkung

- ✓ Rückenschmerzen lindern
- ✓ Lymphfluss und Detox anregen
- ✓ Entspannung finden



info@bellicon.de | 0221 / 888 258 0 | bellicon.com

Vortrag: **Feldenkrais** **FREIE SCHULTERN – GUTE HALTUNG**

TERMIN:

Fr. 13. November
19:30 – 21:00 Uhr

ORT:

Bürgerzentrum
West, 1. Stock
Bebelstraße 22

GEBÜHREN:

Gäste 7,- €
Mitgl. 5,- €
mit Bonuscard
2,- €



Referent:

Jan-Hendrik Thiel
Feldenkrais-Lehrer

Angespannte Schultern führen oft zu schlechter Haltung, lassen den Kopf zu weit vorne sein, was wiederum den Hals und den gesamten Rücken dazu bringt, mit andauernder Muskelanspannung dagegen zu halten. Eine erhöhte Belastung von Füßen und Knien sind oft weitere Folgen dieser Anspannungen.

Feldenkrais-Lektionen wirken auf unser Nervensystem, um schädliche und kräftezehrende Bewegungs- und Haltungsmuster zu erkennen und neue Wege zu finden, uns mit mehr Leichtigkeit und Effizienz durchs Leben zu tragen. Viele der Schwierigkeiten, die wir mit unserem Körper erleben, sind das Ergebnis von übergroßer Anstrengung und fehlerhaftem Gebrauch. Ständige, unnötige Anspannung von Muskeln schwächt Ihren Organismus und führt zu Schmerzen und Einschränkungen, selbst bei einfachen, alltäglichen Bewegungen.

Erleben Sie Ihren Körper neu durch sanftes Lösen tiefsitzender Verspannungen. Erfahren Sie, dass mit bestimmten Bewegungen sowohl die Konzentration der Stresshormone gesenkt werden kann, als auch zusätzlich Endorphine und andere Glückshormone ausgeschüttet werden können. Die Effekte von Feldenkrais-Bewegungen sind ebenso erstaunlich wie erstrebenswert. Der gesamte Körper wird vitalisiert. Sie lernen, den Herausforderungen des Lebens entgegenzutreten, Ausgleich zu finden und Ihren auf Ablenkung konditionierten Geist wieder zu fokussieren.

Durch den Vortrag begleiten uns kurze, sehr wirkungsvolle Feldenkrais-Übungen (im Sitzen), die alltagstauglich sind und die Theorie des Themas eins zu eins umsetzen.

Vortrag: „Resilienz – die innere Widerstandskraft stärken“

TERMIN:

Fr. 27. November
19:30 – 21:00 Uhr

ORT:

Bürgerzentrum
West, 1. Stock
Bebelstraße 22

GEBÜHREN

Gäste 7,- €
Mitgl. 5,- €
mit Bonuscard
2,- €



Referentin:

*Julia Land-Schäfer
Trainerin, Business-
und Privat-Coach,
Dozentin im Be-
reich Resilienz,
Stressprävention,
Mental Health,
Mindful Leadership,
Yoga-Lehrerin*

Kontakt:

*www.coaching2
change.de*

Das Leben stellt uns immer wieder vor Herausforderungen: berufliche Belastungen, persönliche Krisen oder Phasen der Unsicherheit. Entscheidend ist nicht, ob wir Stress erleben – sondern wie wir damit umgehen. Resilienz, die innere Widerstandskraft, beschreibt die Fähigkeit, trotz Belastungen stabil zu bleiben, Lösungen zu finden und in die eigene Balance zurückzukehren.

In diesem Vortrag erfahren Sie, was Resilienz ausmacht, welche wissenschaftlichen Erkenntnisse es dazu gibt und wie eng sie mit unserem vegetativen Nervensystem verknüpft ist. Neben theoretischem Hintergrundwissen erwarten Sie praktische Impulse, kleine Übungen und leicht umsetzbare Tipps für den Alltag.

Sie lernen Methoden kennen, mit denen Sie Ihr vegetatives Nervensystem beruhigen, Ihre Selbstregulation stärken und in stressvollen Momenten schneller zur Ruhe finden können. Atemübungen, kurze Achtsamkeitssequenzen und Reflexionsfragen laden dazu ein, die eigene innere Kraft unmittelbar zu spüren.

Dieser Vortrag richtet sich an alle, die ihre Widerstandsfähigkeit im Alltag stärken möchten – ob im Beruf oder im Privatleben. Denn Resilienz bedeutet nicht, unverwundbar zu sein, sondern die Fähigkeit, aufkommenden Stress zu regulieren, Veränderungen anzunehmen und einen gesunden Umgang damit zu erlernen – um mit innerer Stärke und Vertrauen aus Herausforderungen hervorzugehen.

Deutscher Naturheilbund eV

Kernkompetenz in Naturheilkunde – seit 1889

Workshop: Emotionslosigkeit, Burnout, Schlafstörungen

TERMIN:

Fr. 29. Januar
18:00 – 20:30 Uhr

ORT:

Bürgerzentrum
West, 1. Stock
Bebelstraße 22

GEBÜHREN

Gäste 30,- €
Mitgl. 22,- €
mit Bonuscard
8,- €



Referent:

Francesco Iorio
Philosophischer
Berater,
Gesundheits-
pädagoge mit
Spezialisierung
in Lebensordnung,
Stresspräventions-
trainer (SKA)

[www.vagus-
management.de](http://www.vagus-management.de)
[www.diagnose-
funk.org](http://www.diagnose-
funk.org)

Neue Chancen mit der Vagus-Meditation nach Prof. Schnack

Stress ist in unserem Leben fast zur Normalität geworden, aber Dauerstress ist ein Risikofaktor für eine Vielzahl von Krankheiten und außerdem schadet er den Emotionen und der Empathie. Dabei ist es sinnvoll, im Alltag kurze Ruhepausen einzulegen, um die innere Spannung zu reduzieren: Mit Hilfe der neurophysiologisch begründeten Vagus-Meditation. Die Erkenntnis, dass der Vagus eine bedeutende Rolle für unsere Gesundheit spielt, geht auf Professor Dr. med. Gerd Schnack zurück. Er war der Erste, der die neurophysiologische Zusammenhänge zwischen dem Nervus-Vagus und der psychophysischen Gesundheit erforscht hat (schon lange vor dem heutigen „Vagus-Trend“). Der Vagus-Nerv ist unser längster Hirnnerv und bestens vernetzt mit allen Organen und Vitalfunktionen, die im Körper für Ruhe und Regeneration sorgen. Deshalb heißt er auch Ruhenerve. Ihn mit Meditation gezielt zu aktivieren, gilt als neue und erstaunlich effektive Methode, um rasch in eine ungeahnte Tiefenentspannung zu kommen.

In diesem Workshop lernen Sie, wie es möglich ist durch gezielte Übungen, die sanft auf das Gehirn einwirken, Bewußtseinssebenen schrittweise zu verändern und so die Interpretation von Ereignissen, Stimmungen und sogar die Selbstwahrnehmung umzuwandeln. Der Gesundheitspädagoge und Philosoph Francesco Iorio hat 10 Jahre mit Prof. Schnack kooperiert; er stellt hier die neuesten Erkenntnisse der Hirnforschung vor und erklärt die Vagus-Meditation mit praktischen Übungen, die die Konzentration und Kreativität steigern, aber auch den Blutdruck senken und die Verdauung und den Schlaf verbessern.

Hinweis: Workshop – Smartphones bitte ausschalten.

ANMELDUNG erforderlich, bitte unter:

E-Mail: element.54@gmx.de

Post: G. Pfauth, Bauschweg 4, 70188 Stuttgart

Vortrag: Verdauungsbeschwerden? Viel mehr als immer nur „Darm“

TERMIN:

Mo. 22. Februar
19:00 – 20:30 Uhr

ORT:

Evang. Bildungszentrum Hospitalhof Stuttgart,
Büchsenstr. 33
70174 Stuttgart

GEBÜHREN:

Gäste 8,- €
Mitgl. 6,- € (Mitglieder der Deutscher Naturheilbund Ortsgruppe Stuttgart zahlen den ermäßigten Kostenbeitrag)



Referent:

Dr. Rainer Matejka

Seit Jahren konzentriert sich das Thema Verdauungsstörungen auf den Darm, oft ohne näher auszuleuchten, welche Bedeutung die einzelnen Darmabschnitte eigentlich haben. Wie wichtig zudem die Organe Magen, Bauchspeicheldrüse und Leber und Galle sind, bleibt ebenfalls manchmal unberücksichtigt.

Hier setzt der Vortrag an: Es geht um eine Gesamtschau der Verdauungsorgane, wodurch sich auch die Möglichkeiten für eine Therapie von Verdauungsstörungen deutlich erweitern.

REFERENT: Dr. Rainer Matejka, Chefredakteur der Zeitschrift Naturarzt, Arzt für Allgemeinmedizin und Naturheilverfahren, ehemaliger Chefarzt einer Klinik in Bad Brückenau, Vorsitzender der Ärztesgesellschaft Heilfasten und Ernährung (ÄGHE)

KOOPERATION:

Evang. Bildungszentrum Hospitalhof Stuttgart, info@hospitalhof.de

**KOSTENFREIE
TELEFON-
SPRECHSTUNDE
FÜR MITGLIEDER**

INFORMIEREN SIE SICH JETZT!

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.

Hol Dir jetzt Deinen Rat

 dnb-sprechstunde@naturheilbund.de
 **07237/4848-799**



Am Anger 70 • 75245 Neulingen
Tel. 07237/4848-799
info@naturheilbund.de
www.naturheilbund.de

Vortrag: Hüterinnen der Natur – Weibliches Wissen durch die Zeiten

TERMIN:

Mi. 17. März
19:00 – 20:30 Uhr

ORT:

Evang. Bildungs-
zentrum Hospital-
hof Stuttgart,
Büchsenstr. 33
70174 Stuttgart

GEBÜHREN:

Gäste 8,- €
Mitgl. 6,- €

Von der Schamanin von Bad Dürrenberg in der Steinzeit bis zu Jane Goodall spannt der Vortrag einen Bogen über Jahrtausende weiblicher Naturverbundenheit. Im Mittelpunkt stehen Frauen, die als Heilerinnen, Wissenshüterinnen und Vermittlerinnen zwischen Mensch und Natur wirkten – darunter auch Hildegard von Bingen. Es wird sichtbar, wie tief verwurzelt dieses Wissen in Pflanzen, Tieren und natürlichen Zyklen ist und wie es sich über Generationen hinweg weiterentwickelt hat. Eine inspirierende Reise durch Geschichte und Gegenwart – getragen von weiblicher Stärke, Intuition und tiefer Verbindung zur Natur.

Bitte beachten Sie auch das Seminar am 11.06.27

**Vortrag/Seminar
in KOOPERATION
mit dem Evang.
Bildungszentrum
Hospitalhof Stuttgart**



Referentin/Leitung:
*Barbara Dürrwang,
Heilpraktikerin und
Naturlehrerin*

Seminar: Paracelsusmedizin und die Heilkunst der Natur

TERMIN:

Fr. 11. Juni
16:00 – 19:00 Uhr

TREFFPUNKT:

Bushaltestelle
Universität
Hohenheim,
Heinrich-Pabst-Str.
(nicht Garbe)

KOSTEN:

Gäste 32,- €
Frühbuchung/
Mitgl. 29,- €

Führung im Paracelsusgarten in Hohenheim

Der Arzt und Naturphilosoph Paracelsus revolutionierte die Medizin seiner Zeit, indem er den Blick nicht nur zurück zur Natur richtete. In diesem Vortrag lernen Sie seine ganzheitliche Sicht auf Krankheit und Heilung kennen – geprägt von der Verbindung zwischen Mensch, Natur und Kosmos. Im Mittelpunkt stehen seine Lehren zu Heilpflanzen, Signaturenlehre und innerem Gleichgewicht. Eine spannende Annäherung an ein Medizinsystem, das bis heute die Naturheilkunde prägt.

Anmeldung erforderlich, ab ca. Mitte Dezember 2026 unter www.hospitalhof.de/programm

Vortrag: Genuss aus dem Wald – Essbare Bäume neu entdecken

TERMIN:

Fr. 19. März
19:30 – 21:00 Uhr

ORT:

Bürgerzentrum
West, 1. Stock
Bebelstraße 22

GEBÜHREN:

Gäste 7,- €
Mitgl. 5,- €
mit Bonuscard
2,- €



Referentin:

*Birgit Haas
zertifizierte
Fachberaterin und
freie Dozentin der
Hochschule
Wirtschaft und
Umwelt (HFWU)*

Birgit Haas lädt zu einer inspirierenden Reise in die Welt der essbaren Wildpflanzen ein – mit besonderem Fokus auf unsere heimischen Bäume.

Unter dem Titel „**Genuss aus dem Wald**“ zeigt sie, welches kulinarische Potenzial in Blättern, Knospen, Samen und Wildobst steckt.

Im Mittelpunkt stehen traditionelle und neu interpretierte Anwendungen von Laubmehlen, Eicheln und Wildfrüchten.

- Wie lässt sich aus Baumlaub nährstoffreiches Mehl herstellen?
- Welche Rolle spielten Eichen und Buchen früher in der Ernährung?
- Und wie können wir dieses alte Wissen heute genussvoll in unsere Küche integrieren?

Freuen Sie sich auf spannende Einblicke in die Welt der essbaren Bäume – von der vitalstoffreichen Blattküche bis hin zu kreativen Rezeptideen wie einer „wilden Sachertorte“ mit Laubmehl. Auch die Maulbeere als traditionsreicher Kulturbaum wird thematisiert und in ihren geschmacklichen und gesundheitlichen Qualitäten vorgestellt.

Ein Abend für alle, die Natur nicht nur verstehen, sondern mit allen Sinnen genießen möchten – fundiert, praxisnah und genussvoll präsentiert.



Vortrag: Einführung in die Aromatherapie

TERMIN:

Fr. 16. April
19:30 – 21:00 Uhr

ORT:

Bürgerzentrum
West, 1. Stock
Bebelstraße 22

GEBÜHREN:

Gäste 7,- €
Mitgl. 5,- €
mit Bonuscard
2,- €



Referentin:

*Roswitha Werner
Heilpraktikerin,
B. Sc. Naturheil-
kunde/ Komple-
mentärmedizin*

***www.werner-
heilpraxis.de***

Die Kraft ätherischer Öle für Gesundheit und Wohlbefinden

Düfte begleiten uns ein Leben lang – sie beruhigen, beleben und beeinflussen unser Wohlbefinden auf vielfältige Weise. Die Aromatherapie nutzt hochkonzentrierte Pflanzenessenzen, um Körper, Geist und Seele zu unterstützen.

In diesem Vortrag erhalten Sie eine praxisnahe Einführung in die Welt der ätherischen Öle. Sie erfahren, wie ätherische Öle gewonnen werden, welche Wirkungen sie entfalten können und wie sie sicher im Alltag angewendet werden.

Ein besonderer Schwerpunkt liegt auf der Qualität naturreiner ätherischer Öle, denn nur hochwertige Öle besitzen die therapeutischen Eigenschaften, die in der Aromatherapie genutzt werden. Außerdem lernen Sie einfache Anwendungsmöglichkeiten kennen – etwa Diffuser, Inhalationen, Bade- oder Massageöle.

Inhalte des Vortrags

- Grundlagen der Aromatherapie
- Qualitätsmerkmale ätherischer Öle
- Sicherheit und verantwortungsvolle Anwendung
- Praktische Anwendungen für zu Hause
- Aufbau einer kleinen Aromatherapie-Hausapotheke

Vorgestellte ätherische Öle

Lavendel · Kamille · Mandarine · Pfefferminze · Rosmarin · Teebaum · Thymian · Rose

Unabhängig & produktneutral

Der Vortrag dient ausschließlich der neutralen Wissensvermittlung. Es besteht keine Verbindung zu Herstellern oder Vertriebsorganisationen. Ziel ist ein fundierter und verantwortungsvoller Umgang mit ätherischen Ölen.

Für wen geeignet?

Für alle Interessierten – Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Vortrag: Artemisia annua, die wertvolle Heilpflanze

TERMIN:

Do. 22. April
19:30 – ca. 21:00
Uhr

ORT:

Festhalle
Denkendorf,
Vortragsräume

GEBÜHREN:

Gäste 9,- €
Mitgl. 6,- €

Artemisia annua wird in der chinesischen Heilkunde seit Jahrhunderten verwendet. Für die Wiederentdeckung dieser Heilpflanze wurde Prof. Tu Youyou im Jahr 2015 mit dem Nobelpreis für Medizin ausgezeichnet. Im Vortrag lernen wir Artemisia annua als wertvolle Heilpflanze kennen. Außerdem geben wir einen Überblick über Erkenntnisse aus Universitäten, Laboren und Praxiserfahrungen bei unterschiedlichen Erkrankungen.

REFERENTIN: Dr.-Ing. Katharina Madrid ist freiberufliche Beraterin für internationale Entwicklungs- und Gesundheitsprojekte. Seit 1988 begleitet sie Projekte in Afrika. Heute konzentriert sie sich auf den Aufbau und die Begleitung lokaler Netzwerke für Natürliche Medizin in mehreren Ländern der Südhalbkugel.

Vortrag in KOOPERATION: NHV Esslingen und Umgebung e.V.
www.naturheilverein-esslingen.de



Vitamin C: entdecke den Unterschied



Vitapas® C liposomal 1.000

Nahrungsergänzungsmittel mit Vitamin C
Vitamin C trägt zu einer normalen Funktion des Immunsystems bei
1.000mg Vitamin C in 3 Kapseln
aktosafrei - glutenfrei - vegan
90 Kapseln (55g)

- Vitamin C trägt zu einer normalen Funktion des Immunsystems bei
- Nahrungsergänzungsmittel mit 1000 mg Vitamin C in 3 Kapseln
- ohne unnötige Zusatzstoffe und vegan
- gemeinsam mit Wissenschaftlern der Universität Marburg entwickelt

www.pascoe.de

Kräuterwanderung

TERMIN:

Sa. 15. Mai
15:00 – ca. 17:00
Uhr

ORT:

Büsnauer
Wiesental

GEBÜHREN:

Gäste 20,- €
Mitgl. 15,- €
mit Bonuscard
5,- €



Referentin/

Leitung:

Carolin Hacker
Heilpraktikerin
und Wildkräuter-
pädagogin
(Kräuterpädagogin
Baden-
Württemberg)

Im Mai bietet uns die Natur eine Fülle an Wildkräutern. Viele sind nicht nur essbar, sondern auch reich an Vitaminen, Spurenelementen und Mineralstoffen und schmecken zudem köstlich. Tauchen Sie bei unserer Kräuterwanderung mit ein in die Welt der Wildkräuter. Sie lernen heimische Kräuter in ihrer natürlichen Umgebung kennen.

Gemeinsam erkunden wir das Naturschutzgebiet Büsnauer Wiesental und den angrenzenden Waldrand. Wir achten auf typische Merkmale der Pflanzen, fühlen und riechen ihre charakteristischen Düfte und erfahren, wie Wildkräuter traditionell in Küche und Naturheilkunde genutzt werden. Dabei geht es um sichere Bestimmung, wertvolle Inhaltsstoffe und einfache Anwendungsmöglichkeiten im Alltag.

Im Mittelpunkt steht der bewusste Blick auf die Pflanzen vor Ort.

Inhalt:

- Einführung in heimische Wildkräuter
- Sammelregeln und Nachhaltigkeit
- Sichere Erkennungsmerkmale
- Tipps für Küche, Hausapotheke und Alltag
- Märchen und Mythen zu ausgewählten Pflanzen
- Ein Skript lädt zur Umsetzung des Gelernten zu Hause ein

Treffpunkt: Haltestelle Max Planck Institut der Buslinie 81. Die Linie 81 fährt von Stuttgart Dürtlewang über den Vaihinger Bahnhof nach Stuttgart Büsnau.

Mitzubringen: festes Schuhwerk, wetterangepasste Kleidung und Freude an der Natur.

Hinweis: Es werden nur Pflanzen vorgestellt, die vor Ort sicher bestimmt werden können.

Bei strömendem Regen verschiebt sich die Wanderung auf Samstag, 22.5.2027.

ANMELDUNG erforderlich, bitte unter:

E-Mail: element.54@gmx.de

Post: G. Pfauth, Bauschweg 4, 70188 Stuttgart



DIE GRÜNE SEELE DER STADT – SPAZIERGANG von Rotenberg über die Egelseer Heide nach Uhlbach

Unser diesjähriger Spaziergang führt uns hoch hinaus über das Neckartal und die Weinberge von Rotenberg und Uhlbach. Belohnt werden wir durch herrliche Ausblicke auf das Neckartal, die Grabkapelle auf dem Rotenberg und über die Weinberge.

Wir treffen uns um **14 Uhr an der Endhaltestelle der Buslinie 61 in Stuttgart-Rotenberg** (der Bus fährt ab S-Bahnhof Untertürkheim um 13:46 Uhr).

Der Weg führt uns durch den Stadtteil Rotenberg bergauf zum Naherholungsgebiet Egelseer Heide. Oben angekommen geht es am Waldrand und einigen Kleingärten entlang zur „Waldschänke 7 Linden“. Dort besteht die Möglichkeit eine Rast einzulegen. Der Weg schlängelt sich nun durch die Weinberge, vorbei an einem Weinberghäuschen, hinunter ins Zentrum von Uhlbach zur ehemaligen Kelter, in der heute das Weinbaumuseum untergebracht ist. **Wer möchte, kann das Museum für 3,- € Eintritt besuchen.**

Die Buslinie 62 bringt uns von Uhlbach hinab an den S-Bahnhof Obertürkheim. Wer noch mehr Bewegungsdrang verspürt, kann von Uhlbach aus zurück nach Rotenberg laufen und dort den Bus nehmen.

Die Gehstrecke beträgt ca. 1,5 Stunden ohne Pausen, der Höhenunterschied ca. 180 Meter.

Bitte denken Sie an ein Getränk sowie an wetterangepasste Kleidung und Schuhe. Die Wege sind überwiegend asphaltiert.

Termin: Samstag, 19. Juni 2027, 14:00 Uhr bis ca. 16:00 Uhr

Startpunkt: Endhaltestelle der Buslinie 61 Rotenberg

Ziel: Endhaltestelle der Buslinie 62 Uhlbach (oder Endhaltestelle Buslinie 61 Rotenberg)

Anmeldung: Es ist keine Anmeldung erforderlich. Wir gehen nicht bei strömendem Regen.

Kosten: Die Wanderung ist kostenlos. Eine Spende zur Unterstützung der Vereinsarbeit nehmen wir gerne entgegen.



Mitgliedschaften sind unsere Arbeitsbasis

Naturheilkundliches Wissen ist unentbehrlich geworden!

Bei uns lernen Sie wirksame Therapien, erfahrene Therapeuten und geeignete Naturheilmittel kennen.

Durch Ihren Mitgliedsbeitrag

- besuchen Sie unsere Veranstaltungen und die unserer Nachbarvereine zu ermäßigten Preisen
- erhalten Sie monatlich eine naturheilkundliche Fachzeitschrift
- können Sie Beratung für Ihr gesundheitliches Problem bei unserer Therapeuten-Telefonsprechstunde in Anspruch nehmen
- fördern und stärken Sie die Anliegen der Naturheilkunde in der Organisation des Deutschen Naturheilbundes (gegr. 1889).

Naturheilkunde vermitteln

– persönlich und vor Ort geht's besser!

Bei uns lernen Sie

- wirksame Therapien
- erfahrene Therapeuten und
- geeignete Naturheilmittel kennen
- Bausteine der persönlichen Gesundheitskompetenz

**Werden auch Sie Mitglied beim Deutschen Naturheilbund e.V.
– Ortsgruppe STUTTGART ► Aufnahme-Antrag rückseitig ►**

Datenschutzrechtliche Einwilligungserklärung zum Aufnahme-Antrag (nach § 13 der DSGVO)

Die Erhebung, Verarbeitung und Nutzung von personenbezogenen Daten erfolgt nach den Richtlinien der EU-weiten Datenschutz-Grundverordnung (DSGVO). Im Aufnahmeantrag werden für die Betreuung und Verwaltung der Mitglieder erforderliche Daten erhoben. Ihre Nutzung beschränkt sich auf den Vereinszweck und sind Dritten nicht zugänglich. Die Bankdaten werden für den Einzug der Mitgliedsbeiträge verwendet, die Postadresse für die Zustellung der Verbandsinformationen (Programmhefte, Einladungen, etc.), sowie für die Zustellung der Fachzeitschrift.

Beruf, Geburtsdatum, Mail-Adresse, Telefon/Fax sind freiwillige Angaben, die ausschließlich zur direkten Kommunikation der Mitgliederbetreuung mit dem Mitglied verwendet werden. Mit der Aufnahmebestätigung erhalten Sie die ausführliche Datenschutzerklärung. Ihre Einwilligungserklärung können Sie jederzeit widerrufen.

AUFNAHME-ANTRAG

Deutscher Naturheilbund eV

– Ortsgruppe Stuttgart –

Ich beantrage die Mitgliedschaft ab Monat: _____

Name, Vorname: _____

Geburtsdatum: _____

Straße, Nr.: _____

PLZ, Ort: _ _ _ _ _ _____

Telefon _____

E-Mail: _____

☐ Ich/Wir gestatte(n) Ihnen die **Abbuchung des Jahres-Beitrags von 68,- €** (im SEPA- Lastschriftverfahren) bei Fälligkeit bis auf Widerruf von meinem/unserem Konto:

IBAN: DE _ _ / _ _ _ _ / _ _ _ _ _ / _ _ _ _ _ / _ _ _ _ _

Name der Bank: _____

☐ **Selbstzahler:** Ich überweise den Jahresbeitrag von 68,- € unaufgefordert jeweils im Januar.

Datum: _____ Unterschrift: _____

WICHTIG: Bei Eintritt im Laufe des Jahres wird nur der Beitrag für die restlichen Monate (5,66 €/Monat) fällig. Sie erhalten nach Anmeldung eine schriftliche Bestätigung mit Satzung, Mitgliedsausweis und Datenschutzerklärung. Kündigung der Mitgliedschaft ist zum Jahresende möglich, wenn der Mitgliederbetreuung jeweils bis zum 30. September eine schriftliche Nachricht vorliegt.

Bankverbindung:

IBAN: DE63 6619 0000 0029 0155 54

BIC: GENODE61KA1, Volksbank pur

Den Aufnahme-Antrag bitte an diese Adresse senden:

Deutscher Naturheilbund e.V.

– Mitgliederbetreuung –

Am Anger 70

75245 Neulingen

E-Mail: mitglieder@naturheilbund.de

Telefon 07237-4848 799