DNB impulse
Ausgabe 10/2026
Deutscher Naturheilbund eV
Dachverband deutscher Naturheilvereine
Nachrichten und Informationen aus dem Verband und den Naturheilvereinen

DNB-Expertenrat meldet sich zu Wort:
Offener Brief an die Politik

Stopp der Schwächung der naturheilkundlichen Versorgung – GKV-Beitragssatzstabilisierungsgesetz überarbeiten!

Die Naturheilkunde, die Homöopathie und die anthroposophische Medizin sind fester Bestandteil der deutschen Gesundheitskultur. Der Deutsche Naturheilbund (DNB) steht seit über 135 Jahren für diese Tradition. Heilpraktiker, naturheilkundlich tätige Ärzte und Therapeuten haben über Generationen ein menschliches, natürliches und ressourcenschonendes Umgehen mit Erkrankungen entwickelt.

Mit dem Ende Juli beschlossenen GKV-Beitragsstabilisierungsgesetz stehen wichtige Teile dieses Schatzes nun vor dem Verschwinden – nicht aus medizinischen Gründen, sondern aus politischer Kurzsichtigkeit. ***Davor warnen der Deutsche Naturheilbund und weitere Verbände in einem offenen Brief, der Ende August an Presse sowie Bundes- und Landespolitik ging.***

Den erwarteten Einsparungen von rund 40 Millionen Euro jährlich stehe ein GKV-Gesamtbudget von mehr als 300 Milliarden Euro gegenüber. Es wird befürchtet, dass die beschlossene Regelung Kosten lediglich verlagere und den Zugang zu ergänzenden Therapien erschwere. Besonders betroffen könnten schwerkranke und palliative Patienten sowie Menschen sein, die entsprechende Behandlungen nicht selbst finanzieren können.

Als wichtiges Beispiel nennt der offene Brief, verfasst von Dr. rer. nat. Klaus Zöltzer (DNB-Expertenrat), die Misteltherapie in der begleitenden Krebsbehandlung. Zugleich warnt er vor erheblichen wirtschaftlichen Folgen für Hersteller, Arbeitsplätze und das in Deutschland gewachsene therapeutische Wissen.

Deshalb wird eine unabhängige und praxisnahe Bewertung der medizinischen, sozialen und wirtschaftlichen Folgen gefordert. Außerdem ist ein intensiverer Dialog mit den betroffenen Fach- und Berufsverbänden erforderlich. Hierfür stehen die unterzeichnenden Verbände zur Verfügung.

Christoph Reckers, Schatzmeister DNB

UNSERE ZENTRALEN FORDERUNGEN

1. Sofortige Rücknahme des Ausschlusses homöopathischer und anthroposophischer Arzneimittel und Leistungen aus dem GKV-Leistungskatalog.
2. In Auftraggabe einer unabhängigen, erfahrungsbasierten und praxisnahen Evaluation der naturheilkundlichen Versorgung.
3. Ausdrücklicher Schutz u. Förderung der besonderen Therapierichtungen nach § 1 SGB V.
4. Sicherstellung der Finanzierung bewährter komplementärmedizinischer Therapien auch für schwerstkranke und palliative Patienten.
5. Aufforderung zum Dialog mit den Verbänden der Heilpraktiker, naturheilkundlich tätigen Ärzte und anthroposophischen Medizin.

(Entnommen dem offenen Brief v. 31.08.2026. Den vollständigen Brief lesen Sie auf unserer Webseite unter www.naturheilbund.de/leistungen/gesundheitspolitik/)

Was mich bewegt



Wenn das Gedankenkarussell nicht stillsteht

Kennen Sie das Gefühl, wenn sich das Gedankenkarussell unaufhörlich dreht – besonders nachts? Eigentlich möchten Sie schlafen, doch plötzlich ist der Kopf voller To-do-Listen, ungeklärter Fragen und Sorgen. Gedanken um die eigene Gesundheit, die Familie oder die Entwicklungen im Weltgeschehen lassen keine Ruhe zu.

In unserer schnelllebigen Zeit fällt es vielen Menschen schwer, abzuschalten und innere Gelassenheit zu finden. Umso wichtiger ist ein bewusster Ausgleich. Auch wenn sich Sorgen nicht immer vermeiden lassen, können wir lernen, achtsamer mit ihnen umzugehen. Indem wir Körper und Geist regelmäßig Erholung schenken, stärken wir unsere innere Widerstandskraft und schaffen Raum für mehr Ruhe und Ausgeglichenheit.

Schon eine kleine tägliche Auszeit in der Natur kann dazu beitragen, Stress abzubauen und neue Kraft zu schöpfen.

Heilmeditationen, Klangreisen, Waldbaden, bewusste Atemübungen und Lachyoga gehören zu den beliebten Angeboten unserer Naturheilvereine. Diese Entspannungsmethoden können helfen, Stress zu reduzieren und den Vagusnerv – einen wichtigen Bestandteil des parasympathischen Nervensystems – zu aktivieren. Dadurch wird der Wechsel vom Stressmodus in die Erholung unterstützt. Halten wir doch viel öfter mal inne und gönnen uns bewusst regelmäßige Momente der Entspannung. Sie sind eine wertvolle Investition in unsere mentale und körperliche Gesundheit und helfen uns, mit mehr Gelassenheit durch den Alltag zu gehen.

„Atmen, Loslassen, Auftanken".

Manchmal braucht es nicht mehr, um wieder bei sich selbst anzukommen.

In diesem Sinne wünsche ich Ihnen eine wunderschöne Herbstzeit

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

UNSERE EXPERTEN STELLEN SICH VOR

Deutscher Naturheilbund Expertenrat

STECKBRIEF
DR. RALF OETTMEIER



- Facharzt für Orthopädie
- Zusatzausbildungen in Naturheilkunde, Chirotherapie, Homöopathie, Neuraltherapie, spezielle Schmerztherapie, integrativ biologische Krebsmedizin, Akupunktur

Mein Weg mit der Naturheilkunde:

- Erste Kontakte zur Ganzheitsmedizin (Akupunktur, Neuraltherapie) zum Ende des Medizinstudiums (1988)
- Während Facharztausbildung Absolvierung einer Vielzahl von oben genannten Fortbildungen, Erhalt entsprechender Zusatzbezeichnungen und Fachdiplome
- Ab 1993 niedergelassen in Gemeinschaftspraxis mit Schwerpunkt Ganzheitsmedizin und Schmerztherapie
- 2000: Gründung des Fachbehandlungszentrums „im Leben“ in Greiz mit Biopension, Beginn mit privaten Kurbehandlungen
- Seit 1995 regelmäßiger Referent des Regional-Naturheilvereins Chemnitz
- Veröffentlichung der Broschüre „Wie ein Fisch im Wasser“ und des Ratgebers „Sag‘ JA zum LEBEN“
- Vielfältige Vortrags- und Seminartätigkeit weltweit

Das wünsche ich mir für die Naturheilkunde und den Naturheilbund

- (Wieder-)Etablierung der klassischen und modernen Naturheilkunde als BASIS-Medizin in der Bevölkerung, aktuelle Schulmedizin als komplementäre Reserve
- Erhöhung von Bewusstsein und Bewusstheit im Umgang mit der eigenen Gesundheit, dem Verständnis von Krankheitsentwicklung und der Heilung gemäß dem Ursachenprinzip
- Einsatz für die Verankerung echter Ganzheitsmedizin einschließlich biologischer Zahnheilkunde im Denken der Ärzte und Therapeuten
- Beitragen zum größeren Verständnis für die große Problematik von Giftstoffen aller Art einschließlich der emotionalen Gifte als wesentliche Krankheitsursache

Neun neue „Naturheilkunde-Berater DNB®“



Strahlende Gesichter bei Teilnehmern und DNB Team nach bestandener Prüfung (v. l.): S. Neff, H. Wachow, U. Gieringer, L. Girrbach, S. Vermeulen, U. M. Knopf, A. Mayer, G. Dorschner (ärztlicher Leiter), C. Reckers, M. Brendel, E. Günther, J. Kief und A. Riegger.

„Diese Ausbildung mit der unvergleichlichen Vielfalt der Vorträge und dem tollen Miteinander wird mir noch lange in Erinnerung bleiben“ so das Fazit einer Teilnehmerin am Abschlusswochenende. Gut vorbereitet und mit viel Freude präsentierten die Teilnehmer am Prüfungstag ihre Abschlussarbeiten und beantworteten Fragen der Prüfer zu den Lehrgangsinhalten. Schließlich konnte der ärztliche Leiter, Gert Dorschner, Facharzt für Allgemeinmedizin und Naturheilverfahren, allen Teilnehmern das Zertifikat überreichen. Das erworbene Wissen wollen die Naturheilkunde-Berater nun in der eigenen Familie anwenden und manche im großen Feld der Gesundheitsprävention tätig werden.

Sabine Neff,
Leitung DNB Bundesgeschäftsstelle

START 23.01.27

Werden Sie

Naturheilkunde-Berater/in DNB®

Der Lehrgang über naturheilkundliches Basiswissen für Alltag und Beratungspraxis.



Sie können sich begeistern, Grundlagen der Naturheilkunde zu vermitteln? Selbstverantwortung für die eigene Gesundheit zu übernehmen und andere zur aktiven Prävention anzuleiten?

Der ärztlich geleitete Lehrgang umfasst ca. 70 Unterrichtsstunden in den Bereichen

- **Phytotherapie** mit Homöopathie, Schüßlersalzen, Bachblüten
- **Bewegungstherapie** mit Erkrankungen des Bewegungsapparates
- **Ernährungstherapie** mit Diätformen und Säure-Basen-Haushalt
- **Hydrotherapie** mit Wickeln und Auflagen
- **Ordnungs- und Entspannungstherapien**
- **Umweltmedizin**
- **Notfallübungen, Salutogenese** und mehr.

Die Lehrgangsgebühr für vier Wochenenden inkl. umfangreichem Material und Prüfungstag beträgt 1250 €.
Dieser ärztlich geleitete Lehrgang ist nicht nur ein persönlicher Gewinn, davon profitieren alle, die bereits in Heil-Hilfsberufen, in der Heilpraxis oder in der Primärprävention arbeiten.
Die wertvollen Erkenntnisse erweitern und vertiefen die bisherige Arbeit.

JA, bitte informieren Sie mich über das Ausbildungskonzept und Termine.

Name: _____

Straße: _____

PLZ, Ort: _____

Mail: _____

Schicken Sie diese Anfrage per Post oder Mail an

Deutscher Naturheilbund eV
Bundesgeschäftsstelle
Am Anger 70 • 75245 Neulingen
Tel. 07237-4848 799

info@naturheilbund.de • www.naturheilbund.de

MARIENDISTEL –

die Königin der Leberpflanzen

Warum die Naturheilkunde seit Jahrhunderten auf die Heilkraft der stachligen Schönheit vertraut – und wie Sie die ganz einfach für sich nutzen können.

Leber gut – alles gut

Das war das offizielle Motto des 25. Deutschen Lebertages im November 2024. Die Idee hinter dem Spruch ist aber schon uralt: In der Traditionellen Europäischen Medizin gilt die Leber seit fast 2000 Jahren als zentrales Hauptorgan der Lebenskraft.

Etwa ebenso lange ist die Mariendistel als Heilpflanze bekannt. Als Leberpflanze etablierte sie sich jedoch erst im 18. und 19. Jahrhundert.

Mariendistel – die Wertschätzung steckt schon im Namen

Die Mariendistel ist in trockenen und sonnigen Lagen Südeuropas und Nordafrikas heimisch, und wird in Mittel- und Osteuropa kultiviert.

Allgemein bekannt ist die Mariendistel auch unter ihrem früheren lateinischen Namen Carduus marianus. „Marien-“ bzw. „marianus“ weist auf die weißen Flecken und Streifen auf den Blättern hin, die nach einer alten Legende von der Milch der Jungfrau Maria herrühren sollen. Auch andere Namen deuten auf die Wertschätzung hin, die man dieser Heilpflanze seit Jahrhunderten entgegenbringt: Christi Krone, Fieberdistel, Frauendistel, Heilands Distel, Marienkörner oder Stechkörner.

Innerhalb der botanischen Gattung Carduus nimmt sie eine besondere Stellung ein – u. a. wegen ihrer Wirkstoffe. Deshalb wird sie inzwischen als einzige Vertreterin der Gattung Silybum angesehen und trägt seit einigen Jahren den wissenschaftlichen Namen Silybum marianum.

Über die Heilkraft der stacheligen Schönheit

Die botanische Bezeichnung Silybum ist gleichzeitig Namensgeber für den Hauptwirkstoff der Mariendistel: Silymarin. Als Silymarin bezeichnet man das Gemisch aus Silybin bzw. Silibinin, Silychristin und Silydianin, das besonders in den Mariendistelfrüchten hoch konzentriert ist.

Der Wirkstoffkomplex Silymarin – allen voran das Silybin – hat zwei wichtige Wirkungen: Er schützt die Leberzellen vor der zerstörerischen Gift-Wirkung und regt zusätzlich deren Regenerationsfähigkeit an.

Gifte werden aus der Umwelt und der Nahrung aufgenommen. Sie entstehen aber auch ständig als Abbauprodukte in unserem Stoffwechsel. Die Leber wird besonders stark mit ihnen konfrontiert, weil sie das Stoffwechselzentrum und damit auch die Entgiftungszentrale unseres Körpers ist. Sie muss giftige Stoffe abbauen und für die Ausscheidung vorbereiten. Bei dieser Aufgabe können die Leberzellen geschädigt werden.

Wie kommt man an die Wirkstoffe?

Einen Teil der wertvollen Wirkstoffe kann man herauslösen, indem man die getrockneten Früchte anquetscht, mit kochendem Wasser übergießt und als Tee trinkt. Viele Komponenten sind aber nicht wasserlöslich. Zur Herstellung von hochdosierten pflanzlichen Mariendistel-Präparaten wird deshalb meist mit Hilfe von Alkohol als Auszugsmittel zunächst ein Extrakt aus den Mariendistelfrüchten hergestellt und dann zu Arzneimitteln mit einem standardisierten Gehalt an Silymarin verarbeitet.

Mariendistel in Mystik und Erfahrungsheilkunde

Unsere Vorfahren schlossen aus dem Äußeren, dem Wesen einer Pflanze, auf ihre Heilwirkungen. Man bezeichnet diese Form der Erfahrungsheilkunde als Signaturenlehre. Die Mariendistel kommt gut mit Trockenheit, intensiver Sonne und anderen Widrigkeiten zurecht. Was verrät uns daher die Signatur dieser mannshohen, aufrechten und stark bewehrten Distel über sich? Schutz und Abgrenzung! Die Mariendistel kann lebensfeindliche Bedingungen perfekt abwehren, sich selbst abgrenzen und so das verletzliche Innere schützen. Nach der Signaturenlehre schützt sie nicht nur sich selbst sehr effektiv vor schädlichen Einflüssen, sondern auch diejenigen, die ihre Heilkräfte kennen und nutzen.

Wussten Sie, dass auch die bekannten Charaktere Melancholiker und Choleriker in der Erfahrungsheilkunde einen Bezug zur Leber haben? In beiden steckt der Begriff chol für die Galle, also den „Saft der Leber“. Beim Choleriker läuft diese sprichwörtlich manchmal über, dem Melancholiker fehlt ihre stimmungsaufhellende Kraft. Beide können durch leberstärkende Maßnahmen Unterstützung finden. Lebermittel und bewährte Hausmittel – wie Leberwickel – bieten sich hier an.

Bärbel Tschech ist Diplom-Biologin bei Pascoe Naturmedizin



Schützt die Leber

Hepar-Pasc®

- pflanzliches Arzneimittel aus Mariendistelfrüchten
- regt die Regenerationsfähigkeit der Leberzellen an
- schützt die Leberzellen vor der Wirkung von Giftstoffen

Hepar-Pasc · Filmtabletten Wirkstoff: Mariendistelfrüchte-Trockenextrakt. Zur unterstützenden Behandlung bei chronisch-entzündlichen Lebererkrankungen, Leberzirrhose und toxischen (durch Lebergifte verursachten) Leberschäden. Nicht zur Behandlung von akuten Vergiftungen bestimmt. Enthält 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

GUT ZU WISSEN

URSACHE EINER HÄUFIGEN KRANKHEIT BEI JUNGEN FRAUEN ERKANNT

In Europa sind 4-12 % der Frauen im fruchtbaren Alter von dem sogenannten polyendokrinen metabolischen Ovarsyndrom (PMOS) betroffen, das bisher als polyzystisches Ovarialsyndrom (PCOS) bezeichnet wurde. Es handelt sich um eine Störung von mehreren Hormonsystemen, die sich gegenseitig beeinflussen, und führt zu einem bunten Bild an Symptomen. Hierzu gehören Übergewicht, Typ-2-Diabetes, Bluthochdruck, Fettleber und Schlafapnoe mit ihren Folgen auf das Herz-Kreislaufsystem, aber auch unregelmäßige Menstruation, unerfüllter Kinderwunsch und Schwangerschaftskomplikationen. Typischerweise treten zudem Depressionen, Angstzustände, Essstörungen, Akne, Haarausfall und männliche Körperbehaarung auf. Als treibende Kraft wurde kürzlich eine verminderte Empfindlichkeit gegenüber Insulin identifiziert.

PMOS wird mit Hormonen, bei Bedarf zudem mit Metformin und mit chirurgischen Eingriffen behandelt. Wichtig zu wissen ist jedoch: Schon bei gesunden Frauen schwankt die Empfindlichkeit gegenüber Insulin zyklusabhängig, d. h. sie ist in der ersten Zyklushälfte höher als in der zweiten. Folgende naturheilkundliche Maßnahmen können daher gezielt vor allem vorbeugend, aber natürlich bei bereits bestehendem PMOS auch begleitend eingesetzt werden: Eine ballaststoffreiche und zuckerarme Ernährung insbesondere in der zweiten Zyklushälfte, regelmäßige Bewegung (mindestens 150 – 300 Minuten Ausdauersport/Woche) und leichtes Krafttraining für den Muskelaufbau. Damit verschwinden – zumindest im Anfangsstadium – mit etwas Geduld die Symptome nebenwirkungs- und kostenfrei und der Kinderwunsch erfüllt sich.

Mit herzlichen Grüßen
Prof. Dr. Karin Kraft, Vizepräsidentin DNB

MUTLANGEN ERÖFFNET ERSTEN ENERGIE-PARCOURS



Die Initiatoren des Energie-Parcours: Harald Welzel und Carina Matussek.

Es war ein ungewöhnliches Kompliment, das den Abend auf den Punkt brachte: „So viel habe ich noch nie gegähnt." Rund fünfzig Bürgerinnen und Bürger waren zur Eröffnung des neuen Energie-Parcours in Mutlangen gekommen – und verließen ihn spürbar entspannter als sie gekommen waren.

Der Parcours, Startpunkt an der Hornbergstraße am Eingang zum Panoramaweg, ist der erste seiner Art in Baden-Württemberg. An acht Stationen können Besucherinnen und Besucher jeden Alters neuroenergetische Übungen ausprobieren – kostenlos, jederzeit und ohne Voranmeldung. Das Ziel: Stress abbauen, Konzentration stärken, das Nervensystem ins Gleichgewicht bringen. In wenigen Minuten. Initiiert wurde das Projekt von der Resilienztrainerin Carina Matussek, zusammen mit dem Freundeskreis Naturheilkunde, der auch die Finanzierung übernahm. Die Idee entstand bei den Mutlanger Naturheiltagen, umgesetzt wurde sie durch ehrenamtliches Engagement – in enger Abstimmung mit der Gemeinde.

Das Konzept dahinter stammt von Klaus Wienert, Kinesiologiepionier und Leiter eines Instituts in Gräfeling bei München. Sein Ansatz „Frische Energie in fünf Minuten" feierte mit dem Mutlanger Parcours seine offizielle Premiere als öffentliche Dauereinrichtung in Baden-Württemberg.

Die Resonanz am Eröffnungsabend war eindeutig: „Wann findet es das nächste Mal statt?" und „Ich bin tiefenentspannt." gehörten zu den meistgehörten Rückmeldungen. Über den Zuspruch zeigten sich sowohl Harald Welzel vom Freundeskreis Naturheilkunde als auch Carina Matussek sichtlich überrascht. Zur Eröffnung erschienen war auch Bürgermeisterin Stephanie Eßwein – ein Zeichen der Unterstützung seitens der Gemeinde.

Der Parcours versteht sich als niedrigschwelliges Angebot für den Alltag: beim Spaziergang genutzt, als kurze Pause zwischendurch oder als bewusste Auszeit nach einem langen Tag. Gähnen ist ausdrücklich erlaubt.

Harald Welzel, 1. Vorsitzender des Freundeskreises Naturheilkunde Mutlangen

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 im Oktober:



Julia Zeller
Heilpraktikerin,
Naturheilverfahren

„Zwanzig nach"-Online-Vortrag

Kurzvortag und Austausch mit Roland Dengler, moderiert von Sabine Neff, Leiterin der Bundesgeschäftsstelle

Thema am 21.10.2026, 19:20-20:00

Gesundheitsfaktor Haut – natürliche Hautpflege

Link zur kostenfreien Veranstaltung: 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
info@naturheilbund.de, www.naturheilbund.de

Redaktion: Sabine Neff (Verantw.)
Bilder: Privat, 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 die Auffassung der Autoren und nicht in jedem Fall die Auffassung des DNB wieder. Verantwortlich für den Inhalt der Beiträge sind die Autoren. Es wird bewusst auf eine geschlechtsspezifische Schreibweise sowie Mehrfachbezeichnungen verzichtet.
Alle Bezeichnungen meinen alle Geschlechter.