

Schutzgebühr: 3 Euro

DNB

impulse

NEU

Neues aus der Wissenschaft

Warum Massagen heilen können



Therapeutische Praxis

Die Wirkung ätherischer Öle



So hilft uns die Natur im Frühling

Natürlich gegen Heuschnupfen:

Heilpflanzen, Homöopathie und basische Ernährung

Weg mit den Schlacken

Tipps für eine gesunde Säure-Basen-Balance

Die Kraft der Pflanzen:

Diese Heilkräuter haben jetzt Saison

DNB AKTUELL

- ✓ Aktuelles aus dem Naturheilbund
- ✓ DNB-Berater: Tipps zur Ausbildung



Liebe Leserinnen, liebe Leser,



herzlich willkommen zur Frühjahrsausgabe von DNB-Impulse, der erweiterten Ausgabe unserer Mitgliedernachrichten. Wir möchten Sie in dieser ausführlichen Form viermal im Jahr über das, was uns am Herzen liegt und wofür der DNB seit über 125 Jahren steht, informieren: Wie können wir mit natürlichen Mitteln unsere Selbstheilungskräfte aktivieren, Krankheiten und Beschwerden vorbeugen und das Gleichgewicht von Körper, Seele und Geist herstellen? Dabei lassen wir uns vom Rhythmus der Jahreszeiten und den regenerativen Kräften der Natur inspirieren.

Dieses Heft soll Impulse für den Alltag geben, aber auch Ratgeber und Leitfaden für die medizinische Praxis sein. Unsere Autoren sind erfahrene Ärzte, Heilpraktiker und Therapeuten. Sie stellen Methoden vor, die sich in ihrer Therapiepraxis bewährt haben. Etwa wie man Allergien mit den Mitteln aus der Komplementärmedizin bekämpft und warum ätherische Öle gegen Entzündungen helfen.

Die moderne Naturheilkunde schlägt eine Brücke zwischen jahrhundertaltem Heilwissen und neuen Erkenntnissen aus der Wissenschaft. Wir wollen Sie regelmäßig über aktuelle Studien und Forschungsergebnisse zur Wirksamkeit ganzheitlicher Heilmethoden auf dem Laufenden halten. In dieser Ausgabe stellt Professor Karin Kraft, Inhaberin des Lehrstuhls für Naturheilkunde an der medizinischen Fakultät der Universität Rostock dar, welche Auswirkungen die Entdeckung eines neuen Tastsinnsrezeptors künftig auf die Wirkung von Massagen haben könnte.

Neben Ratgebertexten und Anwendungsbeispielen finden Sie in DNB-Impulse auch Aktuelles aus dem Verband, den Vereinen, Positionen des Naturheilbundes sowie Berichte über Veranstaltungen. Und wer wissen will, ob sich eine Ausbildung zum Naturheilkunde-Berater DNB lohnt, sollte das Interview mit einer frischgebackenen Absolventin nicht verpassen.

Ich wünsche Ihnen viele motivierende Impulse beim Lesen dieser Ausgabe. Lassen Sie sich anregen!

Dr. med. Wolfgang May

Impressum:

DNB-Impulse – Verbands-Magazin für Vereine, Mitglieder und Gäste

Herausgeber und Copyright:
Deutscher Naturheilbund eV (DNB), vertreten durch Dr. M. Blondin
Bundesgeschäftsstelle
Christophallee 21, 75177 Pforzheim
Tel. 07231-462 92 82, Fax 07231-462 92 84
E-Mail: info@naturheilbund.de
Internet: www.naturheilbund.de
Erfüllungsort und Gerichtsstand ist Pforzheim.

Gesamtredaktion (Schriftleitung):
Deutscher Naturheilbund eV (DNB),
Dr. Wolfgang May (V.i.S.d.P.)

Redaktion und Entwicklung:
Ulrike Schattenmann, Pressesyndikat,
Schönhauser Allee 39a, 10435 Berlin

Konzeption und Grafik/Layout:
Beate Autering, beworx,
Waldemarstraße 38, 10999 Berlin

Anzeigen:
Alois Sauer, Kontakt über
DNB-Bundesgeschäftsstelle

Druck:
flyeralarm, Alfred-Nobel-Str. 18, 97080 Würzburg

Erscheinungsweise:
DNB-Impulse erscheint viermal jährlich, jeweils Anfang März, Juni, September und Dezember.

Bezugspreis:
Schutzgebühr 3,-€/Heft. Für die angeschlossenen Naturheilvereine und deren Mitglieder kostenlos.

Bestellungen:
DNB-Bundesgeschäftsstelle,
Mediadaten für Anzeigen in DNB-Impulse über die DNB-Bundesgeschäftsstelle.

Hinweis 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.

Nicht namentlich gekennzeichnete Beiträge, Berichte und Kommentare entsprechen der Auffassung der Schriftleitung.

Inhalt:

THEMA

So hilft uns die Natur im Frühling



Ganzheitlich und natürlich gegen Heuschnupfen 4

Diese Wildkräuter haben jetzt Saison 5

Entgiften: Fastenkuren für den Frühling 7

Weg mit der Säure-Belastung 8

AUS DER WISSENSCHAFT

Heilende Berührungen: Wirkung von Massagen 9

THERAPEUTISCHE PRAXIS

Aromatherapie: Ätherische Öle heilen 11

Auf den Spuren Samuel Hahnemanns 12

Stoffwechselkur mit Frischpflanzensäften 13

DNB AKTUELL

Von der Naturheilkunde-Beraterin zur Buchautorin 14

Nachrichten aus dem Verband 15



„Nicht im Rezept liegt das Heil, es liegt in der Summe der täglichen Lebensführung.“

Vinzenz Prießnitz



Naturheilkunde bald UNESCO-Weltkulturerbe?

Der Deutsche Naturheilbund hat zusammen mit weiteren gemeinnützigen Verbänden die Aufnahme der Naturheilkunde in das bundesweite Verzeichnis des immateriellen Kulturerbes der Deutschen UNESCO-Kommission gestellt. Der Antrag steht unter dem Leitgedanken „Heilen mit den Kräften der Natur“. Der DNB unterstützt die Bewerbung auch im Blick auf die Tatsache, dass die Bevölkerung entgegen der offiziellen Gesundheitspolitik mehr Naturheilverfahren in der öffentlichen Gesundheitsfürsorge fordert. „Eine Anerkennung seitens der UNESCO würde stark identitätsstiftend wirken“, heißt es unter anderem in dem Antrag. Das bundesweite Verzeichnis des immateriellen Kulturerbes soll die Vielfalt an kulturellen Ausdrucksformen in Deutschland abbilden. Über den Antrag entscheiden die Länder, die Beauftragte der Bundesregierung für Kultur und Medien, das Auswärtige Amt und die Deutsche UNESCO-Kommission. Eine erste Auswahl wird im April 2016 getroffen.

Carstens-Stiftung fördert Forschungsprojekt zur Demenz

Einem halben Millionen Demenz-Erkrankte leben aktuell in Deutschland. Doch kausale Therapieansätze mit Arzneimitteln sind bisher nicht in Sicht. Die Carstens-Stiftung hat deshalb ein Projekt zur Erforschung nichtmedikamentöser Therapien bei Demenz aufgelegt und unterstützt dies mit 300000 Euro. Obwohl die traditionelle

europäische Medizin bei Demenz viele Behandlungsmöglichkeiten bietet, ist es leider immer noch eine Ausnahme, dass ihre Erforschung finanziell gefördert wird. Fasten etwa kann das Erinnerungsvermögen schon nach wenigen Tagen verbessern. Laut Vinzenz Priefnitz erhöhen kalte Vollbäder die Kopfdurchblutung. Der Internist Prof. Dr. med. Wilhelm Winternitz hat bereits vor über 100 Jahren die Neurosyphilis, eine Erkrankung, die auch mit Demenz einhergeht, mit Wasseranwendungen erfolgreich behandelt*.

*Methodik bei allgemeinen Ernährungsstörungen und dyskratischen Prozessen in Handbuch der Hydrotherapie, 2. Band, Dritter Teil, Seite 295, Verlag F.C.W. Vogel Leipzig 1881.

Musiker mit Nackenschmerzen für Osteopathie-Studie gesucht



Bratscher und Geiger, die unter chronischen Schmerzen der Halswirbelsäule leiden, können an einer Studie der Hochschulambulanz für Naturheilkunde an der Charité-Universitätsmedizin in Berlin Mitte teilnehmen. Zweck der Studie ist es, die Wirksamkeit von Osteopathie bei Streichern im Vergleich zu einer Kontrollgruppe ohne Osteopathie wissenschaftlich zu untersuchen. Teilnehmer erhalten eine musikermedizinische Beratung direkt nach Studieneinschluss sowie fünf Osteopathie-Behandlungen.

Mehr Infos gibt es unter www.hochschulambulanz-naturheilkunde.de/forschung sowie unter der Telefonnummer 030-450 529 262.

Illustrationen: fonikum / stockphoto.com, vectorportal.com (Quelle: 123freivectors), (v.1.)

DNB-Ratgeberreihe

Naturheilkunde schützt und heilt zur Vorbeugung und Gesundheitsförderung



Mit vielen Anwendungen auf den Grundlagen der modernen Naturheilkunde; ein anschauliches und aktuelles Sammelwerk, das in Haushalt und Beratungspraxis gute Dienste leistet!

Mit Geleitworten von Prof. Dr. med. Karin Kraft, DNB-Vizepräsidentin, Lehrstuhl für Naturheilkunde an der Uni Rostock.

Jeder Band 64 Seiten, DIN-A5, gesamt 384 Seiten. Einzelband je 5,- €, im Schuber kompl. nur 28,- €

Gliederung in 6 Themenbände zu den Bereichen

- **Ernährung** – Lebensmittel zur Vermeidung ernährungsbedingter Erkrankungen
- **Bewegung** – heilen aus eigener Kraft, zur Leistungssteigerung und Verlängerung der gesunden Lebensjahre
- **Heilpflanzen** – Schätze der Natur für Körper und Seele
- **Wasser** – Anwendung der vielfältigen Heilkräfte zur Therapie und zum Aufbau einer stabilen Abwehr
- **Energie** – hilfreiche Therapien und Tipps zur inneren Balance
- **Umwelt** – Gefahrenquellen erkennen und Heilung finden.

Zu erwerben bei Ihrem **Naturheilverein** oder beim Herausgeber:

Deutscher Naturheilbund eV
Christophallee 21 • 75177 Pforzheim
Tel. 07231 • 46 29 282
info@naturheilbund.de



JCH-Ölmischungen

Naturreine ätherische Pflanzenöle



JCH-Basisöl
Mit naturbelassenen ätherischen Ölen von Nelke, Thymian, Pfefferminze und Bitterorange

Die Rezeptur v. Ohland:

Der gesunde Mix!

JCH-Ätherische Öle in Öl

Das Basisöl – Die Ölmischung

- regulierend · kräftigend · vorbeugend
- erhaltlich in 50 ml- und 100 ml-Flaschen



plus 3 ml JCH-Synergie-Pflanzenwelt mit: Melaleuca quinquenervia Niaouli · Helichrysum italicum Cinnamomum camphora · Ledum groenlandicum

Bei Fragen zu JCH-Produkten oder zu Terminen für Fachvorträge, Workshops u. Ausbildungen rufen Sie uns an. Wir beraten Sie gern.



Lullusstraße 2
D - 37284 Waldkappel-Bischhausen

Tel.: +49 (0)5658 1677

Fax: +49 (0)5658 93282

info@ohland-naturmedizin.de

www.ohland-naturmedizin.de

Fotos: (2): www.pixelio.de © twinliti



So hilft uns die Natur im Frühling

Jetzt ist Zeit für Aufbruch und Erneuerung: Sanfte Methoden unterstützen den Körper beim Entgiften, die ersten Heilkräuter sprießen und die milde Luft lockt ins Freie. Wären da nicht die lästigen Pollen! Aber Allergien lassen sich mit Mitteln aus der Naturheilkunde nachhaltig bekämpfen. Wie, erklärt der DNB-Impulse Autor und Facharzt für Naturheilkunde Martin Freiherr von Rosen.



Foto: creativ collection

Über Regen freuen sich Allergiker, denn er schwemmt die Pollen aus der Luft.

Sobald der Frühling naht, fängt für Millionen Allergiegeplagte die Leidenszeit wieder an. Die schöne Jahreszeit ist durch die ersten fliegenden Pollen vergällt. Pollenallergie ist ein zunehmendes Problem. Mittlerweile leidet fast jeder Siebte in Deutschland daran. In meiner Praxis sehe ich sowohl viele Kinder und Jugendliche, als auch fast 80-Jährige, die von einem Jahr zum anderen im Frühjahr unter tränenden Augen und laufenden Nasen leiden.

Die Ursachen für Allergien sind noch immer nicht alle geklärt. Es handelt sich um eine Überreaktion des Immunsystems, wobei

sicher mehrere auslösende Faktoren eine Rolle spielen, insbesondere Umweltfaktoren. Interessanterweise gab es in der DDR weniger Allergien und atopische Erkrankungen wie Asthma oder Neurodermitis. Nach der Wende stieg die Anzahl der Betroffenen in den neuen Bundesländern allerdings stark an, was darauf schließen lässt, dass unter anderem unsere Ernährungsweise eine tragende Rolle spielt.

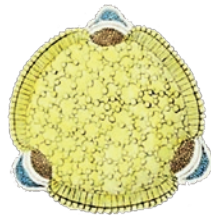
Will man Allergien ursächlich behandeln, muss man daher dort ansetzen, wo das Immunsystem sitzt. Das finden wir zu 80 Prozent im Magen-Darm-Trakt, was die



Fotos: creativ collection (2)

Heuschnupfen beginnt meist mit Jucken und Kribbeln von Augen, Nase und Rachen sowie Niesreiz. Die Nase läuft und ist verstopft, die Augen tränen. Auch Geruchs- und Geschmacksempfinden können gestört sein.

Bedeutung einer naturbelassenen Ernährung und gesunden Ernährungsweise verdeutlicht. Wer Allergien vermeiden will, sollte also Nahrungsmittel und Produkte meiden, die die Immunzellen der Darmschleimhaut reizen. Dazu gehört aufgrund seines hohen Glutenanteils insbesondere der Weizen, aber auch künstliche Zusatzstoffe in Lebensmitteln sowie Kuhmilch. Bei der Milch spielt weniger der Milchzucker eine Rolle als vielmehr die hohe Anzahl an Fremdeiweißen. Schließlich befindet sich in einem Liter Milch heute die Milch von Tausenden von Kühen, mit denen sich unser Immunsystem auseinandersetzen muss. Außerdem trägt der



Es ist nahezu unmöglich, Kontakt zu Blütenstaub zu vermeiden.



hohe Anteil von Milchprodukten in der Ernährung zur Übereiweißung bei. Während die Muttermilch cirka 1,5 Prozent Eiweiß enthält, liegt der Eiweißanteil der Kuhmilch mehr als doppelt so hoch. Ein hoher Anteil an tierischem Eiweiß in unserer Nahrung führt jedoch zur Übersäuerung des Organismus. Dadurch sind die histaminspeichernden Mastzellen in unserem Körper labiler und setzen leichter das „Allergiehormon“ Histamin frei.

Gut kauen

Eine Umstellung auf basenreiche Ernährung – also eine Kost reich an Obst und Gemüse und arm an tierischem Eiweiß – ist somit eine wichtige Voraussetzung, um seinen Heuschnupfen los zu werden. Allerdings kann dies beschwerlicher sein als gedacht. Denn viele Heuschnupfenpatienten haben Kreuzallergien, vertragen oft weder Äpfel, Karotten oder andere Obst- und Gemüsesorten. Hinzu kommt, dass wir häufig zu schnell essen und ungenügend kauen. Dadurch wird unsere Nahrung weniger gut verdaut und aufgeschlüsselt. Die Folge: Wir vertragen sie zunehmend schlechter. Außerdem verändert sich die Darmflora und die Darmschleimhaut wird durch Fäulnis- und Gärungsprozesse geschädigt. Das Ergebnis nennt sich „leaky-gut“, übersetzt „löchriger Darm“, bei dem Eiweiße leichter die Darmschleimhaut passieren und Allergien auslösen können.

Zusätzlich entstehen durch Fäulnis- und Gärungsprozesse im Darm Giftstoffe, die in der Leber entgiftet werden müssen. Dadurch ist unsere Leber häufig überlastet und kann andere Aufgaben nicht mehr in vollem Umfang erfüllen, wie zum Beispiel die Bildung des Histamin abbauenden Hormons Diaminoxidase. Auch physischer oder emotionaler Stress kann Heuschnupfen verschlimmern, weil das Histamin schneller aus den Mastzellen freigesetzt wird. Deswegen versuchen wir in unserer Praxis die seelische Balance unserer Patienten wieder herzustellen.

Die Kraft der Pflanzen: Diese Wildkräuter haben jetzt Saison:

Brennnessel

Sie ist ein toller Eisenlieferant und eine hervorragende Stoffwechsel-Pflanze. Vor allem als Frühjahrskur wirkt sie Wunder, indem sie all die Schlacken des Winters aus dem Körper ausspült. Man kann sie als Brennnesseltee trinken, im Salat, in der Suppe und wie Spinat essen.



Veilchen

Die ersten Frühlingsboten wirken mit Honig und Wasser aufgekocht schleimlösend und gegen Blähungen. Ein Fest für alle Sinne ist der Veilchensirup: Eine Handvoll Blüten einen Tag lang in 500 ml Wasser ziehen lassen, abseihen, mit 500 g Zucker und dem Saft einer Zitrone erhitzen und in Flaschen abfüllen.



Gänseblümchen

Ein Tee aus Gänseblümchenblättern kurbelt den Stoffwechsel an. Er soll auch bei Entzündungen im Beckenbereich helfen. Die Blüten kann man wie Kapern mit Essig und Öl anmachen und Salaten beigegeben. Sie schmecken leicht nussig und sehen auch sehr hübsch auf dem Butterbrot aus.



Spitzwegerich

Er besitzt Schleimstoffe, die gegen Reizhusten helfen und Halsschmerzen lindern. Außerdem wirken die Inhaltsstoffe des Krauts Bakterien entgegen und besitzen leicht entzündliche Eigenschaften. Blätter klein schneiden und über Gemüse streuen oder als Tee aufgießen.



Fotos: creativ collection, Pixabay (2), Archiv (v. o.)

Frühlingskräuter selbst sammeln

Raus mit Ihnen! Wildkräuter suchen macht nicht nur Spaß, ein Spaziergang an der frischen Luft hebt auch die Laune, beugt depressiven Verstimmungen vor und stärkt das Immunsystem. Darauf sollten Sie beim Sammeln achten:



Bärlauch ist in lichten Wäldern zuhause. Er ist leicht mit den giftigen Maiglöckchen (Abb. unten) zu verwechseln.

Pflücken Sie nur Pflanzen, die Sie sicher kennen. Ein Kräuterbestimmungsbuch hilft, wenn Sie sich unsicher sind. Nicht am Straßenrand und dort, wo hohe Verschmutzung oder Umweltbelastung vorliegt, sammeln. Pflücken Sie nur saubere, gesunde Pflanzen. Überlegen Sie vor der Ernte, was sie mit den Pflanzen machen möchten und wie viel Sie davon brauchen. Sammeln Sie nur so viel, wie sie wirklich brauchen. Pflücken Sie nur jene Pflanzenteile, die Sie verwenden möchten, indem Sie diese mit Daumen und Zeigefinger abwickeln. Niemals zu viel von einer Pflanze abreißen, damit Sie sich wieder erholen kann. Waschen Sie außerdem alle gesammelten Kräuter und Pflanzen gründlich.



Aber Achtung!

Verarbeiten Sie niemals Pflanzen, die Sie nicht kennen, auch nicht in kleinen Mengen.

DNB-Buchtipp



Mit diesem Büchlein ist man bestens gerüstet, um essbare Wildkräuter und Beeren zu erkennen. Alle typischen Merkmale sind übersichtlich zusammengefasst.

Eva-Maria Dreyer: Welche Wildkräuter und Beeren sind das?, erschienen im Kosmos Basic, 2016, 5,99 Euro.

Getrockneter Schwarzkümmel (Nigella orientalis)



Vaseline schützt vor lästigen Pollen

Bewährt hat sich auch die Einnahme von Schwarzkümmelöl während der Heuschnupfensaison. Es wirkt entzündlich und enthält eine gesunde Kombination von essentiellen Omega-Fettsäuren und Aminosäuren. Ein bis zwei Teelöffel täglich bewirken in der Regel schon eine schnelle Besserung der Beschwerden. Sehr wirksam sind auch einfache Maßnahmen. So kann man die Nasenschleimhaut dünn mit Vaseline bestreichen, um sie vor den Pollen zu schützen. Um die nicht mit ins Bett zu nehmen, sollten sich Allergiker jeden Abend die Haare waschen oder ausspülen. Es empfiehlt sich, die getragene Kleidung vor dem Schlafzimmer ausziehen, denn auch hier haben sich Pollen im Laufe des Tages festgesetzt. Augen- und Nasentropfen mit Cromoglicinsäure stabilisieren die Mastzellen, so dass weniger Histamin freigesetzt wird und das lästige Augenjucken und eine laufende Nase minimiert wird. Cromoglicinsäure hat normalerweise keine nennenswerten Nebenwirkungen und ist somit ein hilfreiches Medikament für die Übergangszeit bis kausale Maßnahmen greifen.

Um besonders schnell eine Verbesserung bei Heuschnupfen zu erreichen, spritzen wir, basierend auf den geschilderten Zusammenhängen und Maßnahmen, während der Pollensaison den Morgenurin der Patienten zusammen mit etwas Procaïn. Wir nennen das den Königsweg der Allergiebehandlung, denn diese Therapie wirkt wie eine individuelle und biologische Gensensibilisierung. Wahrscheinlich wirkt das Spritzen des eigenen Urins so effektiv, weil sich im Urin sowohl kleinste Mengen an Pollen als auch Antikörper gegen die Antikörper des überschießenden Immunsystems befinden. Die Beschwerden werden nach und nach weniger und verschwinden später meist völlig. Die Injektion von Eigenurin hat keine Nebenwirkungen und kostet fast nichts. Wir haben mit dieser einfachen und ungefährlichen Behandlungsmethode seit Jahrzehnten herausragende Ergebnisse erzielt.

Es gibt also mehrere Ansatzpunkte, um eine bestehende Allergie zu verbessern. Neben Heuschnupfen verbessern sich durch eine gesamtmedizinische Behandlung auch andere Erkrankungen wie Nesselsucht oder Neurodermitis.

Dr. med. Martin Freiherr von Rosen ist Facharzt für Innere Medizin, Naturheilkunde, biologische Krebsmedizin und Sportmedizin.
www.dr-von-rosen.de

Fotos (v. o.): Eddi (CC BY 2.0), Rudolf Schäfer (CC BY-ND 2.0), weisserstier (CC BY 2.0), Kosmos Verlag



Ein fröhliches Picknick im Grünen wird oft durch Blütenpollen vermiest.

Ambrosia gehört zu den stärksten Allergieauslösern.

Tipps für Sportler:

Körperliche Anstrengungen im Freien sind bei Pollenflug nicht zu empfehlen. Mit einer Ausnahme: Schwimmen. Denn direkt über der Wasseroberfläche ist die Pollenbelastung stark herabgesetzt. Auch nach einem Regenguss ist die Luft praktisch pollenfrei. Aber Achtung: Bei starken Schauern fliegen in den ersten 20 bis 30 Minuten die Pollen auf den Boden, platzen auf und entlassen eine hohe Konzentration an Allergenen. Betroffene sollten daher bei einem Gewitter eine halbe Stunde nicht ins Freie gehen.

Baumpollen fliegen von Ende Januar bis Mitte Juli, Gräserpollen von **Mitte April bis Ende August** und **Wildkräuterpollen** von **Mitte Mai bis Ende August**.

An heißen, trockenen Tagen trägt der Wind den Blütenstaub Kilometer weit. Das führt zu einer Zunahme der Allergie.

Aktuelle Pollenflugvorhersagen gibt es u.a. beim Deutschen Wetterdienst. www.dwd.de/pollenflug

Grüne Mini-Saftkur

4 Äpfel,
1/2 Ananas,
zwei Hände voll
frische Spinatblätter,
1 Limette ohne Schale,
1 kleines Stück Ingwer
klein schneiden und
im Mixer pürieren.



Fotos: creativ collection (2)



Foto: creativ collection

Fotos: Pixabay (2)



Ballast abwerfen

Jetzt haben Fastenkuren Hochsaison. Sie reinigen Körper und Geist, kurbeln den Stoffwechsel an und schenken neue Vitalität. Es gibt viele unterschiedliche Methoden – wir stellen einige vor:

Mayrkur

Die Mayrkur geht auf Franz Xaver Mayr (1875-1965), einen österreichischen Arzt, zurück. Er entdeckte, dass die meisten chronischen Erkrankungen durch Störungen des Dünndarms entstehen. Ist man in der Lage, den Dünndarm zu sanieren, dann verschwinden diese Krankheiten automatisch. Er begründete eine bis dahin unbekannte Behandlung, die auf den Säulen „Schonung“, „Säuberung“ und „Schulung“ ruht: Der Dünndarm wird geschont durch Nahrungsreduktion. Er wird gesäubert mit Bittersalz. Er wird geschult durch eine spezielle Bauchgymnastik, die „manuelle Bauchbehandlung“. Ursprünglich basierte die Nahrungsreduktion auf der **Milch-Semmel-Diät**. Heute wird die Kur bei Patienten mit Laktoseintoleranz und anderen Nahrungsmittelunverträglichkeiten entsprechend angepasst.

Buchingerkur/Saftfasten

Diese Fastenmethode geht auf Otto Buchinger (1878-1966) zurück, einen Arzt in Bad Pyrmont. Er gründete die Buchingerklinik, in der das Fasten zu den wichtigsten Behandlungsmethoden zählte. Besonders das Saftfasten wurde praktiziert mit **frisch gepressten, verdünnten Obst- und Gemüsesäften**. Diese sollten schluck- oder löffelweise eingenommen und möglichst gekaut werden. Dazu wurden auch warme Tees und Gemüsebrühe gereicht sowie zusätzlich Basensalze zur Regulierung des meist sauren Stoffwechsels. Verbunden wird das Fasten mit einer Darmreinigung durch Einläufe.

Basenfasten

Unter dieser Bezeichnung tummeln sich eine ganze Reihe unterschiedlicher Empfehlungen. **Obst- oder Gemüse-Mahlzeiten, Rohkost, Trockenobst, Mandeln, Nüsse, Kräutertees** und vieles andere wird eingesetzt. Vieles ist erlaubt. Nur säurebildende Nahrungsmittel, für die auch Listen angeboten werden, u.a. Fleisch, Kaffee und Weißmehlprodukte, sollen gemieden werden. Für eine Kur in Eigenverantwortung ist dieser Weg relativ einfach. Er stellt gerade für die Menschen, denen eine strengere Fastenform Probleme bereitet, eine gute Alternative dar.

Schrothkur

Neben täglichen **Ganzkörperwickeln**, in denen man viele Schlackenstoffe ausschwitzen kann, gibt es **im Wechsel sogenannte Trocken- bzw. Trinktage**. An den Trockentagen bekommt man nur wenig zu trinken, an den Trinktagen dafür umso mehr – sogar eine gewisse Menge (Bio-) wein ist erlaubt.



Dr. von Rosen

Essenz des Lebens



Im Einklang MIT DER NATUR

Im Herzen der Rhön.
Mitten in der Natur.

Ein Schloss im Park. Ein Ort der Harmonie und Stille. Ein Ort der Geborgenheit und der Erholung. Bei uns gelangen Sie zurück zu Vitalität und Kraft. Zu Schmerzfreiheit und nachhaltiger Gesundheit.

Zu innerem Frieden und Lebensfreude. Sie finden in unserem kleinen Paradies Ihren ganz persönlichen Platz.

Wir zelebrieren naturheilkundliche Heilkunde. Im besten Sinn des Wortes.

SCHLOSSPARK-KLINIK
Fachklinik für
Naturgemäße Gesamtmedizin
Fritz-Stamer-Straße 11
Gersfeld/Rhön
Tel. +49 (0)6654-160

PRAXIS
Facharztpraxis für internistische Medizin
Naturgemäße Gesamtmedizin
Schlossplatz 3 Gersfeld/Rhön
Tel. +49(0)6654 - 960950
dr-von-rosen.de

Weg mit der Säure-Belastung

Wie wir unseren Säure-Basen-Haushalt wieder ins Gleichgewicht bringen und warum jetzt im Frühling die beste Zeit dafür ist.

VON ULRIKE SCHATTELMANN

Fühlen Sie sich nach den langen Wintermonaten müde und ausgelaugt? Schuld daran könnte auch ein Überschuss an Säuren in Ihrem Körper sein. Denn eine unausgewogene Ernährung befördert die Säurebildung im Körper. Wer jetzt seinen Säure-Basen-Haushalt ausgleicht, tut seiner Gesundheit etwas Gutes.

Wie funktioniert das Säure-Basen-Gleichgewicht?

Alles, was wir essen und trinken, wandelt unser Körper in unzähligen biochemischen Reaktionen in andere Stoffe um. Ziel dabei ist es, möglichst viel Energie zu gewinnen. Damit diese Stoffumwandlungen schnell und präzise funktionieren, ist der menschliche Körper auf ganz bestimmte Eiweiße, die sogenannten Enzyme angewiesen. Enzyme arbeiten jedoch nur dann effektiv, wenn der für sie passende pH-Wert vorliegt. Das kann von Organ zu Organ ein anderer sein. Da während des Zellstoffwechsels permanent saure Stoffwechselprodukte wie Kohlendioxid anfallen, sorgt ein abgestimmtes

Tipps

zur Entsäuerung

- Essen Sie möglichst viele basenbildende Lebensmittel und meiden Sie eine Säurezufuhr über die Nahrung. Basenbildende Nahrungsmittel sind zum Beispiel Blattsalate, Gemüse, Sprossen, Ananas, Aprikosen, Feigen, Kartoffeln, Molke, Oliven, Kichererbsen.
- Trinken Sie täglich mindestens 2 Liter stilles Mineralwasser oder Kräutertee.
- Meiden Sie Genussmittel wie Kaffee, Softgetränke, Alkohol und Zigaretten.
- Sorgen Sie für seelische Entlastung. Gymnastische Übungen unterstützen den Abtransport gelöster Schlacken und Säuren.
- Verschaffen Sie sich viel Bewegung, möglichst an der frischen Luft. Bereits 10 Minuten wirken für den Säure-Basenhaushalt stabilisierend, da man Kohlendioxid, die beim Zellstoffwechsel entsteht, abatmet.
- Vermeiden Sie Zinkmangel: Dieses Spurenelement braucht der Körper, um Bicarbonat herzustellen, einen natürliche Säurepuffer. Zinkreiche Lebensmittel sind zum Beispiel Garnelen, Fleisch, Käse, Mais und Linsen
- Unterstützen Sie zusätzlich Ihren Körper bei der Entsäuerung und ergänzen Sie Ihre Ernährung mit basischen Nahrungsergänzungsmitteln

Zusammenspiel von Puffersystemen dafür, dass der pH-Wert im Blut und in lebenswichtigen Organen nicht immer saurer, sondern genau eingehalten wird. Ein gewisses Maß an Säuren kann das körpereigene Puffersystem abfangen, doch wenn die Säurelast zu groß wird, übersäuert der Körper – Experten sprechen dann von einer latenten Azidose.

Auf die Ernährung kommt es an

Zu den stärksten Säurebildnern gehören Getreideprodukte, Eier, Fisch, Fleisch und Milchprodukte. Auch Alkohol wird zu Säuren verstoffwechselt. Obst und Gemüse hingegen werden, mit wenigen Ausnahmen wie Erdnüssen, getrockneten Erbsen und Linsen, im Körper zu basisch wirkenden Stoffen umgewandelt.

Wer zu viele Proteine und Getreideprodukte, gleichzeitig aber zu wenig frisches Obst und Gemüse zu sich nimmt, riskiert eine latente Azidose. Eine verringerte Nierenfunktion im Alter, extreme Trainingsmethoden beim Sport und Diäten können eine Übersäuerung des Körpers noch verstärken – lassen sich aber nicht immer vermeiden. Zunächst unbemerkt kämpft das körpereigene Puffersystem gegen die hohe Säurelast an. Ohne Unterstützung kann eine latente Azidose bald die Gesundheit der Betroffenen beeinträchtigen.

Übersäuerung macht krank

Die Naturheilkunde bringt eine Reihe von Beschwerden mit einer Übersäuerung in Verbindung. Neben Muskel- und Gelenkschmerzen, Müdigkeit und Erschöpfung sowie Störungen im Knochen- und Muskelstoffwechsel zählen dazu auch Magen- und Darmbeschwerden, Probleme mit Haut, Haaren und Nägeln, eine erhöhte Allergiebereitschaft und häufig

wiederkehrende entzündliche Reaktionen im Bereich der Schleimhäute. Zahlreiche wissenschaftliche Veröffentlichungen bringen einen gestörten Säure-Basen-Haushalt auch mit Erkrankungen wie beispielsweise Osteoporose, Osteoarthritis, Diabetes, Gicht und Nierensteinen in Verbindung. Ob eine latente Azidose vorliegt, lässt sich über den pH-Wert des Urins prüfen. Mit Urin-Teststreifen ist das bequem zuhause möglich: Die Streifen verfärben sich je nach Säure- oder Basen-Gehalt des Urins und so kann eine Säurebelastung schnell festgestellt werden.

Straffe Haut anstatt Cellulite

Die Erfahrungsheilkunde sieht die Cellulite als eines der ersten Anzeichen für eine Übersäuerung. Denn einen Säureüberschuss baut der Körper unter anderem über die Ausscheidungsorgane Lunge, Nieren, Schweißdrüsen und Darm ab. Die Säuren werden auch über die Haut (durch das Schwitzen) abtransportiert. Sind die Ausscheidungswege überlastet, steht eine bestimmte Pufferkapazität im Blut zur Verfügung, um die Säuren aus dem Bindegewebe herauszulösen. Bei einer weiter bestehenden Säurebelastung kommt es entsprechend naturheilkundlicher Erklärungsansätze zu einem Elastizitätsverlust des Bindegewebes. Dies kann sich als Cellulite in den Oberschenkeln zeigen.

Vorsicht bei Low Carb Diäten!

Kohlenhydrate weglassen und schon schwinden die Kilos – die sogenannte Low Carb Diät ist bei Stars und Sternchen beliebt. Der Nachteil: Die dabei entstehenden Ketonkörper – eine Art „Ersatzkohlenhydrate“ – verschieben den natürlichen pH-Wert leicht ins Saure. Dem Säure-Basen-Haushalt sollte deshalb in einer besonderen Ernährungssituation wie einer Low Carb-Diät also unbedingt mehr Beachtung geschenkt werden.





Foto: creativ collection

Heilende Berührungen

Neue Erkenntnisse deuten darauf hin, dass der Tastsinn eine größere Rolle für unsere Gesundheit spielt als bisher angenommen. Das rückt die Wirkung von Massagen in ein neues Licht.

VON PROF. DR. MED. KARIN KRAFT

Unsere Haut ist ein wunderbares Organ. Sie schützt uns vor äußeren Einflüssen aller Art, sorgt für Temperatenausgleich und übermittelt Informationen über die Außenwelt ins Körperinnere. Dafür hat sie Hunderte Millionen feine Nervenendigungen (Rezeptoren), die auf unterschiedliche Informationen spezialisiert sind: Manche reagieren auf Berührungen, manche auf Kälte und Wärme, andere auf Schmerz. Die Rezeptoren wandeln die Außenreize in elektrische Signale um und leiten sie zunächst ins Rückenmark und dann in verschiedene Gehirnregionen weiter. Die Rezeptoren, die für den Tastsinn verantwortlich sind, reagieren auf Druck und Vibrationen und leiten Informationen mit hoher Geschwindigkeit (60 m pro Sekunde) weiter. Ganz besonders viele dieser Tastsinnrezeptoren befinden sich an den Handflächen, Fußsohlen und den Lippen, am behaarten Körper sind sie erheblich seltener. Dank dem Tastsinn können wir sensorisch erfassen, ob und wie sich Produkte unterscheiden, also etwa ob sich Stoffe glatt, rau, weich oder hart anfühlen.

Zwei unterschiedlich schnelle Rezeptortypen

Für die Wahrnehmung von Schmerz sind schon lange zwei unterschiedliche Rezeptortypen bekannt. Die einen reagieren sehr schnell, etwa wenn eine Hautverletzung durch

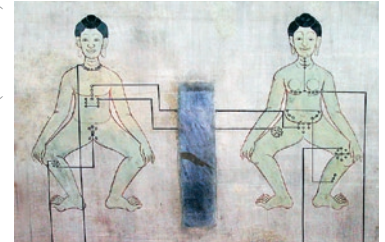
einen Messerstich auslöst wird. Sie zeigen dem Gehirn also eine akute Gefahrensituation an. Der Schmerz hingegen, der zum Beispiel durch Akupunkturnadeln entsteht, ist dumpf und weniger gut lokalisierbar. Dieser langsam weitergeleitete Schmerz weist in der Regel auf Schädigung hin, die kein unmittelbares Eingreifen, aber eine umgehende Lösung des Problems erfordert. Diese Schmerzform wird deshalb im Gehirn nicht nur rational, sondern auch emotional (affektiv) bewertet.

Neuerdings gibt es sehr gute Hinweise, dass für den Tastsinn auch ein zweiter Rezeptortyp existiert, der niedrigschwellig ist und Informationen dreißigmal langsamer weiterleitet als das andere Tastsystem. Diese Rezeptoren und die sich daran anschließenden Nervenfasern vermitteln offenbar die Sinnesqualität der angenehmen Berührung.

Warum nun hat man beim Tastsinn die langsamen Rezeptoren so spät entdeckt? Dafür gibt es einen ganz einfachen Grund: Bisher wurden Untersuchungen zu den verschiedenen Rezeptoren vor allem an den Handflächen, den Fußsohlen und im Gesicht durchgeführt. Hier finden sich diese Tastsinnrezeptoren jedoch nicht, sie sind vielmehr nur in der behaarten Haut vorhanden. Gereizt werden sie durch streichende Bewegungen mit niedriger Frequenz wie etwa ein sanftes Bürsten, aber

Uralte Mittel gegen Leiden

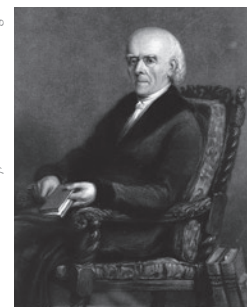
Foto: Heinrich Damm (CC BY-SA 3.0)



Ausschnitt einer Lehr-Darstellung im „Medizin-Pavillon“ des Wat Pho, Bangkok.

Die medizinische Anwendung von Massagen hat ihren Ursprung sehr wahrscheinlich im Osten Afrikas und in Asien. Der Chinese Huang Di beschrieb bereits 2600 v. Chr. Massagehandgriffe. In Verbindung mit ätherischen Ölen und Kräutern gibt es auch frühe Nachweise im Ayurveda. Durch Hippokrates (ca. 460–370 v. Chr.) und seine medizinische Schule gelangte die Massage nach Europa.

Foto: Wellcome Library, London, Wellcome Images



Samuel Hahnemann

Gegen Ende des Mittelalters etablierten die Ärzte Paracelsus und Ambroise Paré schließlich die Massage in der Medizin. Samuel Hahnemann (1755–1843) hat Massagen als therapeutische Ergänzung seiner Arzneibehandlungen in die Homöopathie integriert.

Die schwedische Massage wurde im frühen 19. Jahrhundert vom Schweden Pehr Henrik Ling entwickelt. Der holländische Arzt Johann Georg Mezger (1838–1909) bewies schließlich ihre medizinische Wirkung und öffnete dieser später als „klassisch“ bezeichnete Massageform das Tor zur Wissenschaft.

Prießnitz' nasse Abreibung

Wer kein Arzt war, durfte zu Zeiten von Vinzenz Prießnitz weder Massagen noch Medikamente anwenden. Sein bisher unveröffentlichtes Familien-Wasserbuch von 1847 erwähnt jedoch die „nasse Abreibung“. Der Patient ist in ein nasses Laken eingewickelt und wird dann von Badewärtern an Körper, Brust und Rücken und den Extremitäten abgerieben. Diese Anwendung wurde von ihm als vorbereitende Therapie zur Verbesserung der peripheren Hautdurchblutung, zur Entlastung innerer Organe und zur Auflösung von „Blutstockungen“ verordnet. Prießnitz hat damit mit diesem Trick ein massageartiges Verfahren in seinen Therapiekonzepten verankert.

Typgerecht Fastenwandern nach Moll® – Das Original



Saft-, Früchte-, Suppenfasten mit tollem Wellnessprogramm



- Schwarzwald
- Toskana
- La Palma

Ralf Moll Fastenseminare



Info-Tel. 07454 / 92790
www.typfasten.de
www.fasten-shop.de
www.ralf-moll.de

Werden Sie

Naturheilkunde-Berater/in DNB®

Ein Lehrgang über naturheilkundliches Basiswissen für Alltag und Heilpraxis.

Machen Sie sich kundig, wie die Natur heilt.

Unsere ärztlich zertifizierte Ausbildung vermittelt Ihnen Grundlagen in

- Ernährungstherapie mit Diätformen und Säure-Basen-Haushalt,
- Hydrotherapie mit Wickel und Auflagen,
- Phytotherapie mit Homöopathie, Schüßlersalzen, Bachblüten
- Bewegungstherapie mit Erkrankungen des Bewegungsapparates
- Ordnungs- und Entspannungstherapien u.v.m.

Der nächste Lehrgang startet am 09. April 2016 in Pforzheim.

Deutscher Naturheilbund eV
Postfach 100 480 • 75104 Pforzheim
Tel. 07231 - 46 29 282, Fax - 46 29 284
info@naturheilbund.de
www.naturheilbund.de

NEUES AUS DER WISSENSCHAFT: Der Tastsinn

auch durch ein leichtes Schubsen oder eine Luftbewegung von geringer Geschwindigkeit. Diese Reize empfinden wir angenehm. Viele Massagetechniken nutzen ebenfalls derartige Reize.

Die Signale der langsamen Tastsinnrezeptoren landen schließlich in einem Teil der Hirnrinde, die „Insel“ genannt wird. Die Insel ist beim Menschen im Vergleich zu seinen nächsten Verwandten außerordentlich groß und mit weiteren Zentren, die für die Entstehung von Gefühlen eine Rolle spielen, wie dem limbischen System einschließlich den Mandelkernen, stark verschaltet. Sie ist unter anderem für die emotionale Bewertung von Schmerzen und für die Selbstwahrnehmung – etwa der inneren Organe – zuständig, in ihr sind auch das Mitgefühl (Empathie), die Mutterliebe, die Fähigkeit zum Orgasmus, die Fähigkeit zur raschen Entscheidungsfindung und die „Geistesblitze“ verankert.

Können Massagen heilen?

Die Komplementärmedizin hat die sanfte Berührung als eine Hauptkomponente von Massagen und verwandten Therapieformen stets sehr gepflegt, da deren entspannende und beruhigende Wirkungen seit sehr langer Zeit bekannt sind. In der konventionellen Medizin führen Massagen dagegen bisher ein Schattendasein und gelten nur in der Kombination mit Bewegungstherapie als wirksam. Ihre Effekte wurden bisher von der konventionellen Medizin oft als „unspezifisch“ hingestellt. Man glaubte, dass die Therapieeffekte hauptsächlich psychologischer Natur und unabhängig von der Art der Behandlung seien. Die evidenzbasierte Medizin schätzt aber vor allem, wenn Therapiemaßnahmen spezifisch

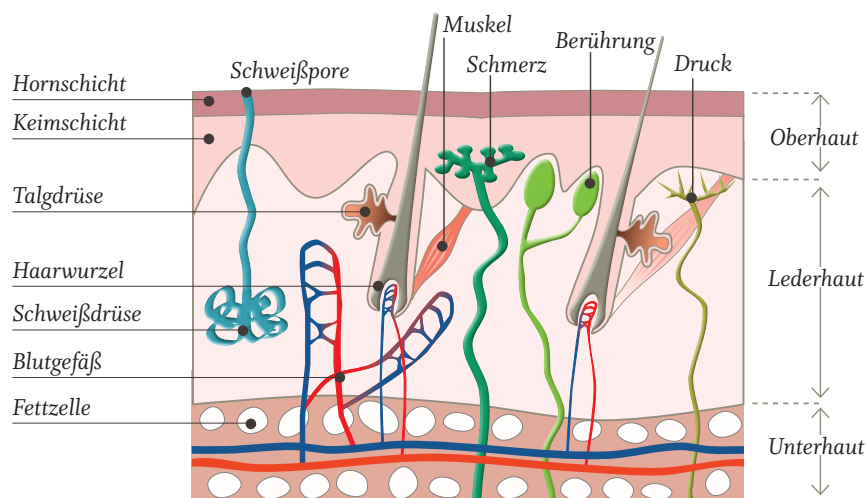
wirken. Solche Therapien halten dann Einzug in medizinische Leitlinien und schlagen sich in Vergütungsstrukturen nieder.

Diese Sichtweise könnte sich zukünftig ändern. Denn der jetzt beschriebene Tastsinn dürfte die neuronale Basis für positive Gefühle und die Erfahrung von Behagen durch Berührung darstellen. Man kann damit auch viele Massagewirkungen erklären, die nicht direkt etwas mit der Besserung von Symptomen wie Schmerzlinderung zu tun haben – etwa die Tatsache, dass Massagetherapien oft starke Emotionen oder Gefühle bei den Patienten auslösen. Das könnte fundamentale Konsequenzen für die Interpretation der Effekte von Massagen und verwandten Therapien haben: Sie wären spezifisch für die Intervention und sie hätten definierte Vorteile für die Gesundheit.

Die Bedeutung dieser Berührungsempfindung geht jedoch weit über ihre medizinische Anwendung hinaus. Für Menschen als soziale Wesen spielen soziale Bindungen eine unverzichtbare Rolle für Wohlbefinden und Gesundheit. Sie beruhen auf dem fundamental und evolutionär determinierten Bedürfnis des Menschen nach Hautkontakt mit seinen Mitmenschen. Wir wissen bereits, dass soziale Bindungen und angenehme soziale Interaktionen mit der Freisetzung von Endorphinen und dem Bindungshormon Oxytocin verbunden sind. Die bisherigen Untersuchungen lassen vermuten, dass der neu entdeckte Tastsinn das bisher fehlende Bindeglied in dieser Kette darstellt.

Prof. Dr. med. Karin Kraft hat eine Stiftungsprofessur für Naturheilkunde. Sie lehrt an der Universität Rostock. Eine erweiterte, ausführliche Version des Textes finden Sie auf www.naturheilbund.de

Faszinierendes Organ



In diesem Schemabild der Haut sind die unterschiedlichen Rezeptoren für Berührung, Schmerz und Druck gut zu erkennen.



Die therapeutische Wirkung ätherischer Öle

Die Aromastoffe von Thymol, Oregano und Gewürznelke bekämpfen Bakterien und helfen bei Schmerzen und Entzündungen.

VON TANJA OHLAND

Naturbelassene, ätherische Pflanzenessenzen finden seit Generationen in der Naturheilkunde vielseitige Anwendung. Hauptaromastoffe der ätherischen Öle wie Thymol von Thymian (*Thymus vulgaris*), Gewürznelke (*Syzygium aromaticum*) oder Echtem Dost (*Origanum vulgare*) können aufgrund ihrer bakteriziden, antiseptischen und fungiziden Eigenschaften noch in Konzentrationen mehrerer hundert ppm (parts per million) das erreichen, wonach die Medizin gegenwärtig sucht: Schwer eindämmbare Keime wie etwa *Staphylococcus aureus*, *Salmonella typhimurium* oder *Listeria monocytogenes* ausschalten.

Nachweisbarer Nutzen

Die Möglichkeiten für die innere und äußere Anwendung ätherischer Ölmischungen in Therapie und Prophylaxe können für eine zukunftsfähige Medizin von großer Tragweite sein. Ätherische Öle, auf uns Menschen angewandt, gelangen Dank ihrer filigranen, lipophilen Molekularstruktur rasch über Haut und Schleimhaut, über orale Gabe, Lunge und Nase in Blutkreislauf und Gewebe bis hin zum ZNS. In der medizinischen Anwendung können sie entzündungshemmend (Carvacrol als Bestandteil des Oreganumöls) sein oder die Immunabwehr stärken, einige erweisen sich als wohltuend für den Magen-Darm-Trakt, andere stärken die oberen Atemwege. Der medizinische Direktor an der Reha-Klinik im österreichischen Althofen, Prim. Dr. med. Henry Puff, überwacht

seit Jahren den Einsatz spezieller ätherischer Ölmischungen im Rahmen der dortigen Schmerztherapie.

Wissenschaftler der Ludwig-Maximilians-Universität München veröffentlichten 2007 Untersuchungsergebnisse in Bezug auf die Wirkung von ätherischen Ölen auf enterochromaffine Sensorzellen unseres Dünndarms. Darin zeigen sie, dass die Sensorzellen mit Duftrezeptoren ausgestattet sind, die nach der Gabe von Thymol und Eugenol die Zellen veranlassen Serotonin auszuschütten. Beide Aromastoffe kommen unter anderen in Thymian und Gewürznelke vor. In der Folge wird die Darmmuskulatur aktiviert und die Produktion von Verdauungssäften angekurbelt. Für die Medizin ist das ein wichtiger Hinweis auf einen nachweisbaren Nutzen dieser Pflanzenessenzen bei der Behandlung von Magen- und Darmbeschwerden, etwa Verstopfung, Durchfall oder Darmentzündungen.

Um ätherische Öle im Rahmen medizinischer Interventionen gut und sicher anwenden zu können, bedarf es in der Regel einer Verdünnung mit einem fetten Trägeröl, etwa Oliven- oder Sonnenblumenöl, um eventuelle Haut- oder Schleimhautreizungen zu vermeiden. Die gezielte therapeutische Anwendung zum Beispiel bei Infektionen sollte von einem Arzt oder Heilpraktiker begleitet werden.

Tanja Ohland ist Ärztin und leitet eine Praxis für natürliche Medizin. www.medna.de

WISSEN
SCHAFFT
VERTRAUEN

viscm



Aus dem Inhalt:

- Was ist Krebs?
- Operation und Strahlentherapie
- Medikamentöse Therapien
- Misteltherapie
- Praktische Anwendung und Wirkung
- Wirtsbäume von Misteln

Patienteninformation zur Misteltherapie

In deutscher, englischer, spanischer und türkischer Sprache.

Kostenlos
anfordern!

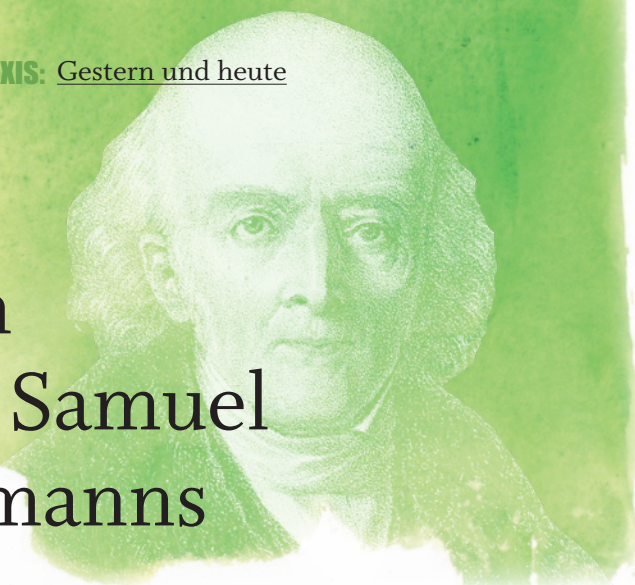
TIM Studie

Zum oberflächlichen Harnblasenkarzinom.

ABNOBA GmbH

Hohenzollernstr. 16 · 75177 Pforzheim | Germany
Therapieinformationen Freecall 0 800 22 66 222
www.abnoba.de

Auf den Spuren Samuel Hahnemanns



Die HAHNEMANNIA ist der Dachverband homöopathischer Laienvereine. Seit fast 150 Jahren setzt sie sich für die Verbreitung der Homöopathie und natürlichen Lebenspflege ein.

VON INGRID MAIER-REGEL

„Macht's nach, aber macht's genau nach!“ Dieser Ausspruch des sächsischen Arztes Samuel Hahnemann veranlasste in den Jahren 1820 bis 1830 Ärzte und Medizinstudenten in Württemberg, sich mit den Regeln einer neuen Heilkunst auseinander zu setzen: Der Homöopathie. Es waren vor allem Nichtärzte, die diese neue Heilkunde interessierte. Sie hatten entweder selbst Kontakt mit Hahnemann oder durch Reisen nach Sachsen von den Heilerfolgen gehört.

Und so kam es, dass schon in den ersten Jahrzehnten nicht nur Ärzte, sondern vor allem Laien die Ausbreitung der Homöopathie förderten. Die erste Gruppe württembergischer Homöopathen traf sich seit Anfang der 1860er Jahre und tauschte alle zwei bis drei Monate ihre Erfahrungen aus. 1863 schlossen sie sich zu einem Verein zusammen. Daraus konstituierte sich im Februar 1868 in Stuttgart in Anwesenheit von 116 durchweg nichtärztlichen Gründungsmitgliedern der Landesverein für Homöopathie in Württemberg, die HAHNEMANNIA.

In der Folgezeit war die HAHNEMANNIA Interessenvertreter ihrer über das Land verstreuten Einzelmitglieder und bildete eine Zentralstelle für die neuen homöopathischen örtlichen Vereine, die um 1900 reihenweise entstanden. Denn das Interesse der Bevölkerung an Homöopathie und entsprechenden Arzneimitteln war groß. Sie ermöglichten eine Erstversorgung bei Kranken, die sonst nicht so schnell oder gar nicht behandelt

werden konnten. Die Praxis des nächsten Landarztes war häufig einige Kilometer weit weg und schwer erreichbar. Aber es gab noch einen anderen Grund, der dazu führte, dass die homöopathischen Vereine zu einer Bewegung heranwuchsen: Die Homöopathie bot als kostengünstige Behandlungsmethode ökonomische Vorteile. Auch die sozialen Angebote machten die Vereine attraktiv. Zudem wurde der bewusste Umgang mit der eigenen Gesundheit immer bedeutender, auch die Geselligkeit in den Vereinen wurde in der Zeit der Industrialisierung geschätzt. 1914 hatte das Netz homöopathischer Laienvereine mit 121 Vereinen und 12.792 Mitgliedern seine größte Dichte. So gründeten die einzelnen Vereine, die nacheinander in den folgenden Jahren in den Regionen Göppingen, Heidenheim, Laichingen, Reutlingen, Stuttgart, Ulm und Oberndorf entstanden, im Jahr 1920 einen ordentlichen Verband homöopathischer Laienvereine Württembergs. In den 1990er Jahren kamen auch neu gegründete homöopathische Vereine in Bayern und in den nördlichen Landesteilen von Deutschland dazu.






Nicht nur Ärzte, sondern vor allem Laien förderten die Ausbreitung der Homöopathie.

Bewegte Zeiten

In der bald 150jährigen Verbandsgeschichte blickt die HAHNEMANNIA nicht nur zurück auf die Zeit der Entstehung, sondern auch auf Zeiten der Auflösung während des Krieges und auf die Zeit des Neubeginns in den 1950er Jahren. Es waren Jahre, die den Vereinen vieles abverlangt haben und in denen der große Einsatz

der Mitglieder und der vielen ehrenamtlich Tätigen in den Vereinen hervorzuheben ist. Das Anliegen der HAHNEMANNIA als Dachverband der 39 Laienvereine für Homöopathie und Lebenspflege in Deutschland ist es heute, einen gleichwertigen Platz der Homöopathie neben der Schulmedizin zu sichern. Wir unterstützen deshalb die Einrichtung von Lehrstühlen für Homöopathie an Universitäten und wollen damit die homöopathische Grundausbildung für jeden Mediziner erreichen.

Da sich die Homöopathie bei der Bevölkerung heutzutage zunehmender Beliebtheit erfreut und immer mehr Bürger sich eine schonende und umfassende Heilbehandlung wünschen, fordert die HAHNEMANNIA die gesundheitspolitische und gesetzliche Anerkennung der Homöopathie als gleichberechtigte Therapieform im Rahmen der Therapiefreiheit. Die homöopathischen Mitgliedsvereine der HAHNEMANNIA haben es sich zur Aufgabe gemacht, die Bevölkerung für eine vernünftige Lebensweise und eine natürliche, weitgehend unschädliche, von Nebenwirkungen freie Heilbehandlung zu gewinnen. Dazu vermitteln sie das notwendige Wissen zur Erhaltung der Gesundheit und bieten regelmäßige Veranstaltungen zu folgenden Themen an:

-  Homöopathische Arzneimittel und ihre Wirkung
-  Homöopathie und Naturheilkunde
-  gesunde Ernährung
-  naturgemäße Lebensweise
-  vorbeugende Maßnahmen zur Stärkung der körpereigenen Abwehrkräfte.

Damit fördern sie die Eigenverantwortung der Bevölkerung und helfen darüber hinaus, den ernährungsbedingten Zivilisationskrankheiten entgegen zu wirken und die Kostenexplosion im Gesundheitswesen zu reduzieren. Seit ein paar Jahren hat sich die HAHNEMANNIA mit anderen homöopathisch orientierten Verbänden und Organisationen zusammengeschlossen, um die Homöopathie voranzubringen. Sie ist seit 2010 auch Mitglied der Europäischen Homöopathischen Patientenvereinigung (EFHPA), deren Ziel die Anerkennung der Homöopathie in Europa ist. Um auch in der Zukunft die Ziele der HAHNEMANNIA verwirklichen zu können, wünschen wir uns noch mehr Mitglieder für unsere homöopathischen Vereine in Deutschland. Nur wenn wir in der Öffentlichkeit noch bekannter werden, gelingt uns die weitere Verbreitung und die erstrebte Anerkennung der Homöopathie im Sinne Hahnemanns.

Ingrid Maier-Regel ist Heilpraktikerin und Präsidentin der HAHNEMANNIA.

Stoffwechselkur mit Frischpflanzensäften

Schon nach vier Wochen spürt man die Veränderung.

VON WILLY HAUSER

Die folgende Kur hat sich seit Jahrzehnten in der therapeutischen Praxis bewährt. Sie belebt den Stoffwechsel, ist ideal für Frühjahr und Herbst und besteht aus vier verschiedenen Frischpflanzensäften. Von diesen trinkt man in wöchentlicher Folge jeweils täglich 3 x 10 oder 2 x 15 Milliliter in 150 Milliliter Wasser. Auch ein erfrischender Kräutertee zur Unterstützung des Säure-Basen-Gleichgewichtes, ein Basen-Aktiv Tee, passt gut. Frischpflanzensäfte sind im Reformhaus erhältlich. Die Kur wird wie folgt angewendet:

1. Woche: Löwenzahn



Der Löwenzahn stärkt die Leberfunktion, regt den Gallenfluss an und fördert die Harnausscheidung. Er verbessert die Verdauung, weil er neben der Leber

auch die Bauchspeicheldrüse anregt und dadurch Verdauungsstörungen beseitigt. Merke: Der Schmerz der Leber ist die Müdigkeit.

2. Woche: Artischocke



Mit ihren Bitterstoffen wird die Fettverdauung verbessert, weil dadurch die Gallenbildung der Leber angekurbelt wird. Folge davon ist die Senkung der Blutfettwerte (Cholesterin sowie die Triglyceride). Über gute Erfahrungen wird auch berichtet bei Übelkeit, Erbrechen und Blähungen und zur Vorbeugung von Arterienverkalkung.

3. Woche: Schwarzrettich



Er verbessert unseren Säure-Basen-Haushalt durch seine hohen basischen Anteile. Dadurch lösen sich die im Bindegewebe zwischen-gelagerten Schlacken und

Säuren und werden auf natürliche Weise ausgeschieden. Der gesamte Verdauungstrakt wird entlastet und findet in seine harmonische Funktionsweise zurück.

4. Woche: Brennnessel



Zur Blutreinigung und Anregung des Stoffwechsels und zur Durchspülungstherapie von Nieren und Blase sowie zur Vorbeugung und Behandlung von Nierengrieff.

Darüber hinaus eine unterstützende Behandlung rheumatischer Beschwerden und zu Stärkung der Ausscheidungskräfte unseres Körpers.

Viele Patienten berichten, dass sie diese Kur regelmäßig im Frühjahr und Herbst mit bestem Erfolg machen. Auch spricht nichts dagegen, dass nach einem Durchlauf von vier Wochen gleich nochmals von vorne der Zyklus begonnen wird. Sie werden staunen, welche Veränderungen Sie an und in Ihrem Körper beobachten können. Tipp: Trinken Sie täglich 2 bis 3 Liter Basen-Aktiv-Tee zusätzlich.

Willy Hauser ist Heilpraktiker und Ehrenpräsident des DNB.

Erfolgreiche Diät mit Basen!



Wollen Sie gesund abnehmen?

Wer übersäuert ist, kann nicht abnehmen. Regulieren Sie Ihr Körpergewicht mit einem ausgeglichenen Säure-Basen-Haushalt!



- ✓ sehr hohe Säurebindungskapazität*
- ✓ mit Zink, Calcium und Magnesium
- ✓ frei von Zucker, Lactose und Gluten

Machen Sie den Test.
Weitere Informationen auf:
www.basentabs.de

BASENTABS pH-balance PASCOE®
Nahrungsergänzungsmittel · Mit Zink zur Unterstützung des Säure-Basen-Haushalts · Verzehrsempfehlung: BASENTABS pH-balance PASCOE®: 3-mal täglich 2-3 Tabletten zu oder nach den Mahlzeiten mit ausreichend Flüssigkeit unzerkaut schlucken. Hinweis: Für Schwangere und Stillende geeignet. Nicht für Kinder unter 4 Jahren geeignet. Frei von Lactose, Gluten und Zucker, Aromen, Farb- und Konservierungsstoffen. Die angegebene, empfohlene tägliche Verzehrsmenge nicht überschreiten. Das Produkt soll nicht als Ersatz für eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung und eine gesunde Lebensweise verwendet werden. PASCOE VITAL GmbH · D-35383 Giessen · info@pascoe.de · www.pascoe.de

* Dr. H. Peters, PASCOE Labor, Daten Basenfamilie: Messung 09/2012



Intensiv-Ausbildungen

zum Heilpraktiker & Heilpraktiker für Psychotherapie - HPG

Info
06221 - 40 45 07

Zertifizierte Fachausbildungen

- Klassische Homöopathie
- Akupunktur/TCM
- Gesundheits-&Wellnessberater
- Moderne Hypnosetherapie
- Naturheilstudium

www.akademie-fuer-ganzheitsmedizin.de

Von der Naturheilkunde-Beraterin zur Buchautorin



Was bringt die Weiterbildung zum „Naturheilkunde-Berater? An dieser Stelle fragen wir regelmäßig Absolventen, wie sie ihre neuen Kenntnisse nutzen – dieses Mal Karin Thomas aus Berlin.

Frau Thomas, Sie arbeiten seit 1996 als systemische Familientherapeutin und haben 2015 die Weiterbildung zu DNE-Beraterin absolviert. Warum?

Foto: privat

Ich wollte mit der Weiterbildung mein zweites Standbein weiter ausbauen. Ich arbeite viel zum Thema Wildkräuter, biete Führungen an und entwickle Rezepte. Oft wurde ich von meinen Kunden nach einem Zertifikat oder einem Nachweis gefragt, der mich als seriöse Beraterin auf diesem Gebiet ausweist. Von der DNE-Weiterbildung hat mir dann ein Kollege erzählt. Die Inhalte haben mich gereizt, weil sie so viele unterschiedliche Bereiche abdecken, nicht nur Ernährung.

Was hat Ihnen am besten gefallen?

Die vielen praktischen Anwendungen! Wir haben zum Beispiel gelernt, wie man mit Wickeln oder Auflagen ganz leicht Krankheiten beeinflussen kann. Oder wie man Vollwerternährung in seine Mahlzeiten einbauen kann. Frischkornbrei mit Obst schmeckt nicht nur toll und macht lange satt, sondern reguliert die Verdauung und ist gut für die Konzentration. Ich esse ihn seitdem jeden Morgen! Eine Brücke zwischen Genuss und Gesundheit schlagen, das möchte ich ja auch mit meinem Wildkräuterangebot. Neben den Lehrgängen an sich fand ich auch den Austausch mit den anderen Teilnehmern sehr bereichernd.

Wie hat die Weiterbildung Ihr Berufsleben beeinflusst?

Ich weiß jetzt mehr darüber, was der Mensch für seine Gesundheit braucht und wie man die Heilkraft von Lebensmitteln nutzt und will das

weiterhin ausbauen. Ein erster Schritt ist schon getan: Ich schreibe gerade ein Buch über das Fermentieren von Gemüse mit vielen Rezepten und Gesundheitstipps. Es erscheint im September im Kneipp-Verlag Wien.

Karin Thomas ist Systemische Paar- und Familientherapeutin, Naturheilkundeberaterin und Wildkräuterfachfrau. Die Kräuter, die sie in ihrem eigenen Garten in der Nähe von Berlin zieht, haben schon Spitzenköche verarbeitet. Ihr Wissen über Heilkunst und Zubereitung von Gundermann, Giersch und Co. gibt sie auf ihren Wildkräuterspaziergängen und Kochkursen weiter.

Infos unter www.wildkraeuter-berlin.de

Wer kann „Naturheilkunde-Berater/in DNE“ werden?

Jede Person, die naturheilkundliche Grundlagenkenntnisse pflegt, anstrebt oder erweitern möchte. Die Ausbildung wendet sich sowohl an Laien wie an Angehörige von Gesundheitsberufen. Die Teilnehmer erhalten solide Kenntnisse der klassischen Naturheilkunde unter Einschluss neuer Erkenntnisse aus Forschung und Studien.

Die Ausbildung umfasst drei Wochenendseminare und Abschlussprüfung. Der nächste Lehrgang beginnt am 09. April 2016 in Pforzheim.

Kosten: 590,- Euro einschließlich umfangreichem Begleitmaterial, Getränke, Pausenimbiss.

Informationen und Anmeldung über die DNE-Geschäftsstelle und unter www.naturheilbund.de



Die Osflow-Methode

Ein neues Bewegungs- und Therapie-konzept basierend auf ostasiatischer Bewegungskunst und moderner westlicher Wissenschaft.



Ausbildungen/Seminare zum: Kursleiter/Lehrer Taiji und Qigong Therapeut bzw. Praktiker der Osflow-Therapie (neu)



Infos: www.osflow-methode.de



Deutscher Verband für Homöopathie und Lebenspflege e.V.
www.hahnemannia.de



Jetzt anmelden

Gesundheitswoche im tschechischen Gräfenberg

Unter dem Motto „Wandern und Kuren auf Prießnitz' Spuren“ bietet der DNE vom 11. bis 19. Juni 2016 erneut eine Gesundheitswoche im tschechischen Kurort Jeseník (Gräfenberg) an. Hier lebte und wirkte Vinzenz Prießnitz und legte mit seiner Hydrotherapie den Grundstein für die neuzeitliche europäische Naturheilkunde. Die Heil- und Kuranwendungen führten im 19. Jahrhundert zur Gründung zahlreicher Prießnitz- und Naturheilvereine. Die Reiseteilnehmer übernachteten im traditionsreichen Kurhotel Priessnitz, die Kosten belaufen sich inklusive Fahrkosten ab 740 Euro pro Person (DZ, inklusive Vollpension und einer Vielzahl an Anwendungen).

Ausführliche Informationen und Anmeldung über die DNE-Geschäftsstelle und unter www.naturheilbund.de



Internet

Schöner und schneller: Die neue DNE-Website

In der Medienwelt stellt sich permanent die Aufgabe, Informationen nicht nur in ein modernes Design zu verpacken, sondern auch eine Vielfalt an Informationen nutzerfreundlich anzubieten. Dazu holte sich der DNE professionellen Input bei einem vierköpfigen sehr motivierten Studententeam der Hoch-

schule für Gestaltung, Technik und Wirtschaft in Pforzheim. Die Studenten erstellten unter Leitung von Professor Dittmann und in engem Kontakt mit der DNE-Geschäftsstelle eine zukunftsfähige Wissens- und Informationsplattform. Hier finden die Besucher Wissenswertes über den DNE, seine Naturheilvereine und ihre Veranstaltungen, können Ratgeber einsehen, sich über Ausbildung, Telefonsprechstunde und mehr informieren und aktiv werden – als Mitglied, durch Spenden oder Sponsoring.

www.naturheilbund.de








Ehrenamt

Werden Sie Mitglied beim Deutschen Naturheilbund!

Die Verbreitung naturheilkundlichen Wissens und ihre nebenwirkungsarmen therapeutischen Anwendungen ist für die Prävention und die Abwehr von Zivilisationskrankheiten eine dringende zivilgesellschaftliche Aufgabe.

Stärken Sie unser Engagement! Als Mitglied

-  erhalten Sie wertvolle Informationen in Vorträgen und praktische Hilfe in Seminaren der Vereine
-  haben Sie Preisvorteile bei Veranstaltungen und Zugang zur kostenfreien Telefonsprechstunde
-  lernen Sie erfahrene Therapeuten und geeignete Naturheilmittel kennen und gewinnen wertvolle Kontakte

-  stärken Sie eine gemeinnützige Organisation, die die naturheilkundlichen Interessen vertritt
-  erhalten Sie monatlich unser Mitgliederorgan „Naturarzt“ mit Verbandsnachrichten.

Ihr Naturheilverein und die Bundesgeschäftsstelle informieren gerne über Mitgliedschaft, Spenden und Sponsoring.

Mehr Informationen unter www.naturheilbund.de/Aktiv-werden



Beratung

Telefonsprechstunde

Die Telefonsprechstunde des DNE richtet sich an Menschen, die eine unabhängige und persönliche Beratung zu medizinischen oder psychosomatischen Problemen wünschen. Am Telefon sitzen erfahrene Heilpraktiker, Ärzte und Fachärzte aus unseren Vereinen bzw. dem wissenschaftlichen Beirat, die praktische medizinische Versorgung am Patienten in Krankenhäusern oder Praxen leisten. Diese telefonische Beratung ersetzt jedoch nicht eine körperliche, medizinische Untersuchung. Die Beratung ist für Mitglieder kostenlos. Von Nichtmitgliedern wird eine Spende erbeten.

Bitte melden Sie sich telefonisch bei der Bundesgeschäftsstelle des Deutschen Naturheilbundes zu den üblichen Bürozeiten unter der **Telefonnummer 07231/462 92 82** oder schreiben eine Mail an dne-sprechstunde@naturheilbund.de. Unsere Therapeuten rufen Sie mittwochs zwischen 17 und 19 Uhr zurück.

KANNE BROTTTRUNK® Für eine gute Gesundheit*

Schon vor über 30 Jahren erkannte Wilhelm Kanne sen., dass Brot mehr ist als nur ein Lebensmittel. Seiner Forschung und Entwicklung verdanken wir das heute im In- und Ausland bekannte und beliebte Getränk „**Original Kanne Brottrunk®**“.

Für die Herstellung des **Original Kanne Brottrunk®** wird ein Brot aus Bio-Getreide hergestellt, welches in einem monatelangen Gärprozess die enthaltenen Vitamine, Mineralstoffe, Enzyme und vor allem die lebendigen Milchsäurebakterien bildet. Informationen zu **Kanne Brottrunk®**, **Kanne Pauer Essenz®** und **Kanne Enzym Ferment Getreide®** sowie weiteren Produkten finden Sie auf www.kanne-brottrunk.de.

Original Kanne Brottrunk® – ein wichtiger Beitrag zur täglichen Ernährung. Nur echt in der typischen Flasche mit dem Originalverschluss.



Kanne Brottrunk GmbH & Co. KG, Bahnhofstraße 68, 59379 Selm-Bork, Tel.: 0 25 92 / 97 40 0, www.kanne-brottrunk.de * **Kanne Brottrunk®** enthält Vitamin B12

Wandern und Kuren auf Prießnitz' Spuren

Einladung zur Gesundheitswoche nach Jeseník/Gräfenberg, Tschechien

TERMIN:
Sa. 11. bis So. 19. Juni 2016



Hier in Gräfenberg schuf Vinzenz Prießnitz die Grundlagen der modernen Naturheilkunde. Seine ganzheitlich erweiterte Methode und der Ort erlangten Weltgeltung bis in unsere Gegenwart.

Tausende Besucher kuren und wandern jährlich in den gepflegten Anlagen und nutzen den modernen Balneopark (Natur-Wassergarten). Die Wasser-, Licht- und



Unsere „Quelle des Naturheilbundes“ wurde im Juni 2015 unter Beteiligung der DNB-Reisegruppe eingeweiht.

Luftbäder im Sommer sind ein Erlebnis und besonders gesundheitsfördernd! Die Vielseitigkeit des Kur- und Präventionsangebotes lässt keine Wünsche offen. Die klimatisch reizvolle Mittelgebirgslandschaft bietet einen hohen Erholungswert für Körper, Geist u. Seele.

Der Deutsche Naturheilbund organisiert nach dem begeisterten Verlauf der Reisen in den beiden letzten Jahren eine 9-tägige Gesundheitsreise nach Gräfenberg (einen Tag länger als bisher). Wir laden Sie herzlich ein, an dieser Reise teilzunehmen!

Wir reisen ab Pforzheim im modernen Fernreisebus in das Prießnitz-Heilbad Jeseník-Gräfenberg, CZ 79003 Jeseník, Tschechische Republik. Zustiegsorte auf Anfrage.

Aufenthalt: 8 x Übernachtung im Kurhotel Prießnitz, Vollpension, Kuranwendungen, Kurtaxe, Reisebetreuung vor Ort.

Reisepreis: Ab 740,- Euro im DZ. Die vielseitigen Gesundheitsleistungen und Kurtaxe sind im Preis enthalten!

Neben den Kuranwendungen bieten wir geführte Besichtigungen und abwechslungsreiche Wanderungen zur freiwilligen Teilnahme an.

Weitere Reiseinformationen und das Anmeldeformular von der DNB-Geschäftsstelle oder auf unserer Webseite „www.naturheilbund.de“ zum Herunterladen.

Anfrage an: **Deutscher Naturheilbund eV** • Christophallee 21 • 75177 Pforzheim
Tel. 07231 / 46 29 282 • info@naturheilbund.de • www.naturheilbund.de

Für eine sanfte Entschlackung!

Schoenenberger Salus-Gruppe

- Löwenzahn**
• fördert den Gallenfluss
- Artischocke**
• verbessert die Fettverdauung
- Schwarzrettich**
• unterstützt die Verdauung
- Brennnessel**
• wirkt entwässernd

Erhältlich in Reformhäusern, Apotheken und Naturkost-Fachgeschäften!

Naturreiner Heilpflanzensaft Löwenzahn Wirkstoff: Löwenzahnkraut mit Wurzel - Presssaft Anw.: Traditionelles pflanzliches Arzneimittel zur Anwendung bei leichten Magen-Darm-Beschwerden und zur Durchspülung unterstützend bei leichten Beschwerden im Rahmen von entzündlichen Erkrankungen der ableitenden Harnwege ausschließlich aufgrund langjähriger Anwendung.

Naturreiner Heilpflanzensaft Artischocke Wirkstoff: Artischockenblütenknospen-Presssaft Anw.: Traditionelles pflanzliches Arzneimittel zur Anwendung bei leichten Verdauungsbeschwerden ausschließlich aufgrund langjähriger Anwendung.

Naturreiner Heilpflanzensaft Schwarzrettich Wirkstoff: Rettichwurzel-Presssaft Anw.: Traditionelles pflanzliches Arzneimittel zur Unterstützung bei leichten Verdauungsbeschwerden ausschließlich aufgrund langjähriger Anwendung.

Naturreiner Heilpflanzensaft Brennnessel Wirkstoff: Brennnesselkraut-Presssaft Anw.: Traditionelles pflanzliches Arzneimittel zur Durchspülungstherapie bei leichten Beschwerden der ableitenden Harnwege und zur Besserung von leichten Gelenkschmerzen ausschließlich aufgrund langjähriger Anwendung.

Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.
W. Schoenenberger Pflanzensafwerk GmbH & Co. KG • 71106 Magstadt • Ein Unternehmen der Salus-Gruppe
www.schoenenberger.com

Mitglieder und Gäste herzlich willkommen!

Wir arbeiten ohne öffentliche Förderung, ehrenamtlich, engagiert und unabhängig.

Spenden und Mitgliedschaften stärken unsere Vereinsarbeit, damit wir als bewegende und helfende Kraft für gesundheitsbewusste Menschen wirken können.

Dieses DNB-Impulse-Magazin überreicht Ihnen: